

TYTUŁ DOKUMENTU	Dokumentacja Oceny Ryzyka Zawodowego na stanowiskach pracy		SYMBOL
	DATA WYDANIA: 04-2023	NR DOKUMENTU: 1/04/2023/ORZ/UJK/ZD	



Załącznik nr 3

OCENY RYZYKA ZAWODOWEGO NA STANOWISKACH PRACY



PRACE ZDALNE:

- **PARCOWNIK ADM. –BIUROWY**
- **WYKŁADOWCA**

Data oceny	Wykonał	Zatwierdzam
Kwiecień 2023 r.	1. Tomasz Baszak 2. Zdzisław Kubicki 3. Michał Kamiński	Kwiecień 2023 r.
Aktualizacja		

Kielce, kwiecień 2023 r.

TYTUŁ DOKUMENTU 	Dokumentacja Oceny Ryzyka Zawodowego na stanowiskach pracy		SYMBOL
	DATA WYDANIA: 04-2023	NR DOKUMENTU: 1/04/2023/ORZ/UJK/ZD	

Załącznik nr 3

I. Wstęp

Wymagania przepisów prawa, rosnące wymagania klientów oraz konieczność utrzymania się na rynku w warunkach rosnącej konkurencji spowodowały wzrost zainteresowania przedsiębiorstw zarządzaniem jakością, ochroną środowiska oraz bezpieczeństwem i higieną pracy.

Niektóre polskie przedsiębiorstwa rozpoczęły już kompleksowe wdrażanie tych systemów, ponieważ wymagają one zbliżonego podejścia systemowego do zarządzania. Integracja systemów w jeden ogólny system zarządzania spowoduje m. in. minimalizację liczby procedur i instrukcji, możliwość zastosowania planu poprawy dla całego systemu zarządzania oraz oszczędność środków technicznych i pracochłonności związanych z funkcjonowaniem systemów zarządzania.

System zarządzania bezpieczeństwem i higieną pracy jest więc częścią ogólnego systemu zarządzania zakładem pracy, która obejmuje: strukturę organizacyjną, planowanie, odpowiedzialność, zasady postępowania, procesy i zasoby potrzebne do opracowania, wdrażania, realizacji i utrzymania przyjętej przez kierownika zakładu polityki bezpieczeństwa i higieny pracy (zgodnie z PN-N-18001).

Zgodnie z PN-N-18001: Bezpieczeństwo i higiena pracy to stan warunków i organizacji pracy oraz zachowań pracowników zapewniający wymagany poziom ochrony życia i zdrowia przed zagrożeniami występującymi w środowisku, a polityka bezpieczeństwa i higieny pracy to deklaracja organizacji dotycząca intencji i zasad odnoszących się do ogólnych efektów działalności w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy, określająca ramy do działania i ustalania celów dotyczących zarządzania bezpieczeństwem i higieną pracy.

Właściwy stan bezpieczeństwa i higieny pracy, będący wynikiem skutecznie realizowanej polityki ograniczy ilość wypadków przy pracy i chorób zawodowych, których koszty obciążają całe społeczeństwo, w tym częściowo pracodawcę. W zakładach pracy panuje przekonanie, że zapewnienie pracownikom warunków bezpiecznej pracy zgodnie z obowiązującymi przepisami powoduje jedynie dodatkowe koszty, nie dając wymiernych korzyści dla zakładu. Do postrzegania bezpieczeństwa pracy w kategoriach korzyści ekonomicznych może się przyczynić wprowadzenie motywacyjnych systemów ubezpieczeń społecznych, w których wysokość składki uzależniona jest od poziomu bhp w zakładzie.

Zarządzanie bezpieczeństwem i higieną pracy obejmuje realizację następujące funkcje:

TYTUŁ DOKUMENTU	Dokumentacja Oceny Ryzyka Zawodowego na stanowiskach pracy		SYMBOL
	DATA WYDANIA: 04-2023	NR DOKUMENTU: 1/04/2023/ORZ/UJK/ZD	
			ORZ

Załącznik nr 3

- I. Identyfikacja zagrożeń w zakładzie oraz przyczyny niebezpiecznych błędów,
- II. Szacowanie i redukcja ryzyka zawodowego- ocena i zarządzanie ryzykiem zawodowym,
- III. Formułowanie polityki i celów w dziedzinie bhp,
- IV. Planowanie i organizacja działań wymaganych do osiągnięcia celów,
- V. Zatrudnienie ludzi przygotowanych do organizowania i wykonywania celów zadań,
- VI. Szkolenie i motywacja zatrudnionych do bezpiecznej pracy,
- VII. Kontrolowanie postępowania ludzi i warunków pracy,
- VIII. Stałe usprawnianie zakładowego systemu bezpieczeństwa.

Aby system zarządzania bezpieczeństwem i higieną pracy spełnił swoje zadanie, musi uwzględniać wymagania określone czynnikami zewnętrznymi i wewnętrznymi, a kluczowe elementy systemu muszą być powiązane ze sobą więzami informacji i kontroli.

Częścią systemu zarządzania bezpieczeństwem jest system zarządzania ryzykiem zawodowym, którego najistotniejszym elementem jest ocena ryzyka zawodowego.

Zgodnie z PN-N-18002: „Ogólne wytyczne do oceny ryzyka zawodowego” niektóre pojęcia występujące w opracowaniu można zdefiniować następująco:

Zagrożenie- stan środowiska pracy mogący spowodować wypadek lub chorobę.

Czynnik niebezpieczny- czynnik, którego działanie na pracującego prowadzi lub może prowadzić do urazu.

Czynnik szkodliwy- czynnik, którego oddziaływanie na pracującego prowadzi lub może prowadzić do schorzenia.

Czynnik uciążliwy- czynnik, którego oddziaływanie na pracującego może spowodować złe samopoczucie lub nadmierne zmęczenie, nie powodując jednak trwałego pogorszenia stanu zdrowia.

Identyfikacja zagrożeń- proces rozpoznania tego czy zagrożenia istnieją oraz określania ich charakterystyk.

Ryzyko- kombinacja częstości lub prawdopodobieństwa wystąpienia określonego zdarzenia wywołującego zagrożenie i konsekwencji związanych z tym zdarzeń.

Ryzyko zawodowe- prawdopodobieństwo wystąpienia niepożądanych zdarzeń związanych z wykonywaną pracą, powodujących straty, w szczególności wystąpienia u pracowników

TYTUŁ DOKUMENTU 	Dokumentacja Oceny Ryzyka Zawodowego na stanowiskach pracy		SYMBOL
	DATA WYDANIA: 04-2023	NR DOKUMENTU: 1/04/2023/ORZ/UJK/ZD	

Załącznik nr 3

niekorzystnych skutków zdrowotnych w wyniku zagrożeń zawodowych występujących w środowisku pracy lub sposobu wykonywania pracy.

Ocena ryzyka- proces analizowania ryzyka i jego dopuszczalności.

Zarządzanie ryzykiem- część ogólnego systemu zarządzania bezpieczeństwem i higieną pracy.

Audit procedury zarządzania ryzykiem- systematyczne i niezależne badanie, mające na celu określenie czy działania podejmowane w ramach procedury zarządzania ryzykiem oraz osiągnięte rezultaty odpowiadają planowanym ustaleniom, czy te ustalenia zostały skutecznie wdrożone oraz czy są one właściwie do założonych celów i polityki bhp.

Monitorowanie bhp- obserwowanie stanu warunków pracy, zachowań pracowników oraz wyników działań podejmowanych w celu poprawy bezpieczeństwa i higieny pracy, obejmujące w szczególności identyfikację zagrożeń, ocenę ryzyka zawodowego oraz analizę przyczyn i okoliczności wypadków przy pracy i chorób zawodowych.

II. Podstawy prawne oceny ryzyka zawodowego

Ocena ryzyka zawodowego jest zgodnie z wymaganiami prawa pracy jednym z obowiązków pracodawcy. Wynika on z postanowień Kodeksu Pracy oraz innych wymagań prawnych.

Art. 226 Kodeksu Pracy stanowi: „Pracodawca jest zobowiązany do informowania pracowników o ryzyku zawodowym, które wiąże się z wykonywaną pracą oraz zasadach ochrony przed zagrożeniami”.

Logicznym jest, że aby zapoznać pracownika z ryzykiem zawodowym, należy je najpierw ocenić.

„Pracodawca jest obowiązany oceniać i dokumentować ryzyko zawodowe występujące przy określonych pracach oraz stosować niezbędne środki profilaktyczne zmniejszające ryzyko”.

„Pracodawca jest zobowiązany zapewniać systematyczne kontrole bhp ze szczególnym uwzględnieniem organizacji procesów pracy, stanu technicznego maszyn i innych urządzeń technicznych oraz ustalić sposoby rejestracji nieprawidłowości i metody ich usuwania”.

III. Cel oceny ryzyka zawodowego

Głównym celem oceny ryzyka zawodowego jest zapewnienie poprawy warunków pracy oraz ochrony życia i zdrowia pracowników. Od sposobu przeprowadzenia oceny ryzyka zawodowego zależy w dużej mierze skuteczność funkcjonowania w zakładzie systemu zarządzania ryzykiem, a co za tym idzie, skuteczność funkcjonowania całego systemu zarządzania bezpieczeństwem i higieną pracy.

TYTUŁ DOKUMENTU 	Dokumentacja Oceny Ryzyka Zawodowego na stanowiskach pracy		SYMBOL
	DATA WYDANIA: 04-2023	NR DOKUMENTU: 1/04/2023/ORZ/UJK/ZD	

Załącznik nr 3

Szczegółowe cele oceny ryzyka zawodowego:

- Sprawdzenie, czy występujące na stanowiskach pracy zagrożenia zostały zidentyfikowane i czy jest znane związane z nimi ryzyko zawodowe,
- Wykazanie, że zastosowane środki ochronne są odpowiednie do zidentyfikowania zagrożeń,
- Wykazanie, że dokonano odpowiedniego wyboru materiałów, wyposażenia stanowisk oraz organizacji pracy,
- Ustalenie priorytetów w działaniach zmierzających do eliminowania lub ograniczania ryzyka zawodowego,
- Zapewnienie ciągłej poprawy bezpieczeństwa i higieny pracy,
- Przedstawienie pracownikom poziomu istniejącego poziomu ryzyka zawodowego.

W systemie zarządzania bhp ocenę ryzyka zawodowego przeprowadza się w sposób usystematyzowany i postrzega się ją jako proces ciągły, dający podstawy do poprawy warunków pracy. Współdział pracowników w jej przeprowadzaniu może zwiększyć ich zaangażowanie w rozwiązywanie problemów związanych z bezpieczeństwem i higieną pracy oraz wpłynąć na lepszą realizację wynikających z niej działań korygujących i zapobiegawczych. Równocześnie w zakładzie pracy zwiększa się świadomość występujących zagrożeń, co jest bardzo istotne dla ich skuteczniejszego ograniczania.

Ocenę ryzyka zawodowego należy wykonywać okresowo z częstotliwością określoną w procedurach systemu zarządzania bhp oraz zawsze:

- a) Przy tworzeniu nowych stanowisk pracy,
- b) Przy wprowadzaniu zmian na stanowisku pracy (nowe maszyny, urządzenia, technologie, procedury, normy itp.),
- c) Przy wprowadzaniu zmian w stosowaniu środków ochrony.

III. Przebieg oceny ryzyka zawodowego

Przeprowadzenie oceny ryzyka zawodowego wymaga przygotowań obejmujących:

- Zapewnienie niezbędnych zasobów- środki finansowe, narzędzia i materiały, przepisy i normy, dokumentacje techniczno- ruchowe, instrukcje stanowiskowe bhp, rejestry i dokumenty, procedury wykonywania pracy itp.,
- Wyznaczenie niezbędnych osób do prowadzenia oceny- zespół w skład którego mogą wchodzić pracownicy zakładu (i) eksperci spoza niego.

TYTUŁ DOKUMENTU 	Dokumentacja Oceny Ryzyka Zawodowego na stanowiskach pracy		SYMBOL
	DATA WYDANIA: 04-2023	NR DOKUMENTU: 1/04/2023/ORZ/UJK/ZD	

Załącznik nr 3

Zaleca się aby zespół oceniający ryzyko zawodowe składał się z osób, które:

1. Znają i rozumieją zasady oceny ryzyka zawodowego ,
2. Mają wiedzę niezbędną do identyfikowania zagrożeń na ocenianych stanowiskach,
3. Umieją ocenić szkodliwość występujących zagrożeń,
4. Posiadają niezbędną wiedzę w zakresie stosowania środków ochrony.

Dodatkowo zaleca się, aby osoby te potrafiły formułować propozycje działań korygujących prowadzących do wyeliminowania lub ograniczenia ryzyka zawodowego, a także oceniać ich skuteczność oraz identyfikować te problemy, które powinny być rozwiązane z udziałem ekspertów zewnętrznych.

- Zapewnienie udziału pracowników w ocenie ryzyka zawodowego,
- Zapewnienie osobom oceniającym ryzyko dostępu do wszystkich informacji,
- Sporządzenie wykazu stanowisk podlegających ocenie oraz dokonanie ich analizy,
- Określenie sposobu informowania pracowników o istniejącym ryzyku zawodowym.

TYTUŁ DOKUMENTU 	Dokumentacja Oceny Ryzyka Zawodowego na stanowiskach pracy		SYMBOL
	DATA WYDANIA: 04-2023	NR DOKUMENTU: 1/04/2023/ORZ/UJK/ZD	

Załącznik nr 3

IV. Oszacowanie ryzyka zawodowego

Oszacowania ryzyka zawodowego dokonano przy zastosowaniu skali pięciostopniowej zgodnie z PN-N-18002: „Ogólne wytyczne do oceny ryzyka zawodowego”.

Pierwszym etapem przeprowadzenia oceny ryzyka zawodowego jest identyfikacja zagrożeń jakie mogą występować na danym stanowisku pracy.

Prowadząc ocenę ryzyka zawodowego tą metodą, w drugiej kolejności szacujemy prawdopodobieństwo zdarzeń wg poniższej skali:

1. mało prawdopodobne – następstwa zagrożeń, które nie powinny wystąpić podczas całego okresu aktywności zawodowej pracownika (40 lat pracy)
2. prawdopodobne – następstwa zagrożeń, które mogą wystąpić nie więcej niż kilkakrotnie podczas aktywności zawodowej pracownika;
3. wysoce prawdopodobne – następstwa zagrożeń, które mogą wystąpić wielokrotnie podczas okresu aktywności zawodowej pracownika.

W trzeciej kolejności szacujemy ciężkość następstw narażenia występującymi w środowisku pracy czynnikami szkodliwymi. Przyjmujemy następujące kryteria szacunku:

1. małej szkodliwości - to urazy i choroby które nie powodują długotrwałych dolegliwości i absencji w pracy; może wystąpić czasowe pogorszenie stanu zdrowia takie jak: niewielkie stłuczenia i zranienia, podrażnienie oczu, objawy niewielkiego zatrucia, bóle głowy.
2. średniej szkodliwości – to urazy i choroby, które powodują niewielkie ale długotrwałe lub nawracające okresowo dolegliwości i są związane z krótkimi absencjami w pracy; mogą to być: zranienia, alergie skórne, oparzenia drugiego stopnia na niewielkiej powierzchni ciała, nieskomplikowane złamania, zespoły przeciążeniowe układu mięśniowo – szkieletowego.
3. dużej szkodliwości – to urazy i choroby, które powodują ciężkie i stałe dolegliwości lub śmierć , np. oparzenia trzeciego stopnia, amputacje, skomplikowane złamania, choroby nowotworowe, toksyczne uszkodzenia narządów wewnętrznych i układu nerwowego w wyniku narażenia na czynniki chemiczne, zespół wibracyjny, zawodowe uszkodzenie słuchu, astma, zaćma.

TYTUŁ DOKUMENTU 	Dokumentacja Oceny Ryzyka Zawodowego na stanowiskach pracy		SYMBOL
	DATA WYDANIA: 04-2023	NR DOKUMENTU: 1/04/2023/ORZ/UJK/ZD	

Załącznik nr 3

Uwzględniając wymagania przepisów i norm, własne kryteria, doświadczenie zawodowe pracowników i własne wartościujemy ryzyko zawodowe wg skali pięciostopniowej zobrazowanej poniższą tabelą:

PRZEBIEG OCENY RYZYKA ZAWODOWEGO

PRAWDOPODOBIENSTWO	CIĘŻKOŚĆ NASTĘPSTW		
	MAŁA	ŚREDNIA	DUŻA
MAŁO PRAWDOPODOBNE	BARDZO MAŁE 1	MAŁE 2	ŚREDNIE 3
PRAWDOPODOBNE	MAŁE 2	ŚREDNIE 3	DUŻE 4
WYSOCE PRAWDOPODOBNE	ŚREDNIE 3	DUŻE 4	BARDZO DUŻE 5

Przedstawiona w powyższej tabeli pięciostopniowa skala kategorii ryzyka zawodowego wynikająca z potencjalnych skutków zdarzenia i prawdopodobieństwa ich wystąpienia będzie stosowana przy wypełnianiu karty oceny ryzyka zawodowego na badanym stanowisku pracy.

Ostatnim krokiem w określaniu ryzyka zawodowego jest odpowiednie zinterpretowanie otrzymanego wyniku, co przedstawiono poniżej:

5.- BARDZO DUŻE RYZYKO- niedopuszczalne (nieakceptowalne)- należy niezwłocznie wstrzymać prace na danym stanowisku do czasu dokonania zmian wykluczających zagrożenie. Po wprowadzeniu zmian i dokonaniu niezbędnych pomiarów i ocen, ponownie przeprowadzamy ocenę ryzyka zawodowego i ustalamy jego poziom. Przy ustalonym bardzo dużym poziomie ryzyka zawodowego kolejną jego ocenę należy przeprowadzić przed przyjęciem stanowiska do eksploatacji.

4.- DUŻE RYZYKO- niedopuszczalne (nieakceptowalne)- należy ograniczyć pracę na stanowisku do niezbędnego minimum oraz wprowadzić możliwie szybko zmiany w celu poprawy warunków pracy. Po eliminacji lub zmniejszeniu zagrożeń należy ponownie

TYTUŁ DOKUMENTU 	Dokumentacja Oceny Ryzyka Zawodowego na stanowiskach pracy		SYMBOL
	DATA WYDANIA: 04-2023	NR DOKUMENTU: 1/04/2023/ORZ/UJK/ZD	

Załącznik nr 3

dokonać analizy zagrożeń. W przypadku dużego poziomu ryzyka na stanowisku nie powinni być zatrudniani pracownicy młodociani oraz kobiety (szczególnie w ciąży lub w okresie karmienia).

3.- ŚREDNIE RYZYKO- dopuszczalne (akceptowalne)- świadczy o tym, że zagrożenie występuje, lecz przy stosowaniu odpowiednich środków ochrony jego poziom nie zagraża życiu i zdrowiu pracownika. W takim przypadku zaleca się planowanie i podejmowanie działań, których celem będzie zmniejszenie poziomu ryzyka.

2.- MAŁE RYZYKO- dopuszczalne (akceptowalne)- oznacza, że czynniki występujące na stanowisku pracy w praktyce nie zagrażają życiu i zdrowiu człowieka i nie jest konieczne obniżanie ich poziomu, a jedynie utrzymanie dotychczasowej sytuacji.

1.- BARDZO MAŁE RYZYKO- dopuszczalne (akceptowalne)- świadczy o tym, iż na stanowisku pracy nie występują zagrożenia.

TYTUŁ DOKUMENTU 	Dokumentacja Oceny Ryzyka Zawodowego na stanowiskach pracy		SYMBOL
	DATA WYDANIA: 04-2023	NR DOKUMENTU: 1/04/2023/ORZ/UJK/ZD	

Załącznik nr 3

v. Ocena ryzyka zawodowego oraz proponowane działania korygujące

KARTA OCENY RYZYKA NA STANOWISKU PRACY	Data 04-2023	Numer Karty 1/2023/ZD
Stanowisko pracy PRACE ZDALNE PRACOWNIK ADMINISTRACYJNO BIUROWY		
Charakterystyka stanowiska pracy: Organizacja i realizacja działań w formie zdalnej w domu pracownika Sporządzanie dokumentacji za pomocą komputera i urządzenia wielofunkcyjnego Archiwizowanie dokumentów Obsługa klientów telefonicznie i przez Internet Praca przy komputerze powyżej 4 godz. Odpowiedzialność za prace		

Lp.	Zagrożenie	Źródło zagrożenia Wyniki pomiarów	Cieężkość szkód	Prawdopodobieństwo	Oszacowanie ryzyka	Działania profilaktyczne
1	2	3	4	5	6	7
2.	Powierzchnie sprzyjające upadkowi na tym samym poziomie – poślizgnięcie, potknięcie, upadek na tej samej płaszczyźnie.	Mokre i śliskie posadzki w pomieszczeniach pracy,	Średnia	Prawdopodobne	Średnie – dopuszczalne	Dbłość o ład i porządek. Działania ograniczające pośpiech. Zachowanie należytej ostrożności. Utrzymanie porządku
3.	Wystające elementy (zarówno ruchome, jak i nieruchome).	Naroża stołów, blatów oraz drzwi	Mała	Prawdopodobne	Małe	Działania ograniczające pośpiech. Zachowanie należytej ostrożności, zwłaszcza w miejscach podwyższonego zagrożenia.
4.	Obciążenie narządu wzroku	Niewłaściwe oświetlenie sztuczne pomieszczeń, brzęczenie i migotanie świetlówek Wzmożona koncentracja uwagi . Obsługiwanie urządzeń z monitorami ekranowymi .	Średnia	Prawdopodobne	średnie	Dostosowanie oświetlenia sztucznego do wymogów normy PN-84/E-02033 – 500 lx. Monitory powinny być ustawiane tak, by nie odbijało się w nich światło. Refleksy świetlne powodują bardzo szybkie zmęczenie wzroku, a pochylanie się na

TYTUŁ DOKUMENTU 	Dokumentacja Oceny Ryzyka Zawodowego na stanowiskach pracy		SYMBOL
	DATA WYDANIA: 04-2023	NR DOKUMENTU: 1/04/2023/ORZ/UJK/ZD	

Załącznik nr 3

						boki i do, przodu doprowadza do bólów kręgosłupa. Dobrze jest ograniczyć emitowane przez monitor promieniowanie widzialne, co poprawiłoby warunki pracy wzrokowej. Utrzymywanie w czystości szyb okiennych, opraw oświetleniowych oraz niezasłanianie okien firanami W razie nasłonecznienia stosowanie żaluzji przeciwsłonecznych Pracując przy komputerze należy co dwa lata kontrolować wzrok, natomiast pozostałe badania w tym badanie rtg kręgosłupa, nie rzadziej niż co cztery lata
5.	Obciążenie statyczne układu mięśniowo-szkieletowego	Monotonia czynności wykonywanych w pozycji siedzącej, długotrwałe przebywanie w określonej nie zawsze korzystnej dla pracy w pozycji przy klawiaturze, nieergonomiczne stanowisko pracy, brak przerw w pracy Dyskomfort silnie wpływa na mięśnie pleców, ramion, obciąża kręgosłup, powoduje bóle kręgosłupa oraz bóle nadgarstka.	Średnia	Prawdopodobne	średnie	Organizacja stanowiska pracy zgodnie z zasadami ergonomii. Pracodawca musi zapewnić 5-minutową przerwę w pracy po każdej przepracowanej 45 min. Bardzo ważne jest wykonanie cyklu ćwiczeń ciała (co najmniej powstanie i przeciąganie się), jak i wzroku co jakiś czas podczas pracy.
6.	Niebezpieczne napięcie w instalacji elektrycznej.	Urządzenia zasilane energią elektryczną (, a zwłaszcza przewody zasilające.	Duża	Mało prawdopodobne	Średnie – dopuszczalne	Stosowanie się do instrukcji użytkowania wydanej przez producenta (w tym zakaz wykonywania

TYTUŁ DOKUMENTU	Dokumentacja Oceny Ryzyka Zawodowego na stanowiskach pracy		SYMBOL
	DATA WYDANIA: 04-2023	NR DOKUMENTU: 1/04/2023/ORZ/UJK/ZD	



Załącznik nr 3

						napraw i konserwacji samodzielnie). Regularne pomiary skuteczności ochrony przeciwporażeniowych. Kontrola urządzeń elektrycznych i stanu izolacji przewodów elektrycznych przed pracą. Układanie przewodów, ale po zabezpieczeniu ich przed przypadkowymi ich potarciem, np. po przykryciu).
7.	Pożar. Możliwość zapalenia się wyposażenia pokoju	Zaproszenie ognia Zwarcie w instalacji elektrycznej.	Duża	Mało prawdopodobne	Średnie – dopuszczalne	Kontrola sprawności instalacji elektrycznej. Zachowanie uwagi. Zakaz palenia tytoniu. Kontrola materiałów użytych do wyposażenia wnętrza pokoi.
8.	Promieniowanie elektromagnetyczne i elektrostatyczne	Pole elektromagnetyczne powoduje polaryzację napięcia elektrostatycznego pomiędzy człowiekiem a ekranem. W rezultacie, podczas pracy przy monitorze, nasza twarz przyciąga naładowane cząsteczki kurzu w takim samym stopniu jak ekran. Najintensywniejsze pole elektrostatyczne występuje przez pierwszy kwadrans pracy monitora	Średnia	Prawdopodobne	średnie	Pomieszczenie, w którym pracują komputery powinno posiadać klimatyzację, lub powinno być często wietrzone. Dobrze jeżeli stoją w nim kwiaty doniczkowe, Na jedno stanowisko powinno przypadać 6 m ² powierzchni podłogi.
10.	Przeciążenie percepcji.	Z reguły występuje w przypadku dużej ilości gości oraz spraw, zadań chcących dokonać w tym samym momencie (tzw. godziny szczytu).	Średnia	Mało prawdopodobne	Małe – dopuszczalne	Odpowiednia organizacja pracy (praca zespołowa). Korzystanie z odpoczynku.
11.	Obciążenie emocjonalne –	Z reguły występuje w przypadku dużej	Średnia	Prawdopodobne	Średnie – dopuszczalne	Szkolenia z metod odreagowywania

TYTUŁ DOKUMENTU	Dokumentacja Oceny Ryzyka Zawodowego na stanowiskach pracy		SYMBOL
	DATA WYDANIA: 04-2023	NR DOKUMENTU: 1/04/2023/ORZ/UJK/ZD	



Załącznik nr 3

	stres.	ilości gości oraz spraw , zadań chcących dokonać w tym samym momencie (tzw. godziny szczytu).				stresu. Ograniczenie nadmiernego pośpiechu. Odpowiednia organizacja pracy.
12.	Agresywni klienci.	Klienci –np.: słowne obelgi, ale również: groźby, fizyczne ataki,	Średnia	Prawdopodobne	Średnie – dopuszczalne	Opracowanie instrukcji wewnętrznej dotyczącej postępowania w sytuacjach stresowych, w przypadku przemocy w pracy. Stosowanie się do zapisów wynikających z tej instrukcji. Szkolenia z metod odreagowywania stresu.
13	Czynniki biologiczne – wirusy, bakterie	Domownik jako potencjalne źródło zakażenia	średnia	mało prawdopodobne	małe - dopuszczalne	- Szczepienia ochronne - Wypożyczenie pomieszczeń pracy w urządzenia i środki umożliwiające skuteczną dezynfekcję, - Przestrzeganie procedur.

TYTUŁ DOKUMENTU 	Dokumentacja Oceny Ryzyka Zawodowego na stanowiskach pracy		SYMBOL
	DATA WYDANIA: 04-2023	NR DOKUMENTU: 1/04/2023/ORZ/UJK/ZD	

Załącznik nr 3

KARTA OCENY RYZYKA NA STANOWISKU PRACY	Data 04-2023	Numer Karty 2/2023/ZD
Stanowisko pracy PRACE ZDALNE WYKŁADOWCA		
Charakterystyka stanowiska pracy: Organizacja i realizacja działań w formie zdalnej w domu pracownika Prowadzenie zajęć w formie zdalnej za pomocą komputera Sporządzanie dokumentacji za pomocą komputera i urządzenia wielofunkcyjnego Archiwizowanie dokumentów Obsługa interesantów telefonicznie i przez Internet Praca przy komputerze powyżej 4 godz. Odpowiedzialność za prace		

Lp.	Zagrożenie	Źródło zagrożenia Wyniki pomiarów	Ciężkość szkód	Prawdopodobieństwo	Oszacowanie ryzyka	Działania profilaktyczne
1.	2	3	4	5	6	7
2.	Powierzchnie sprzyjające upadkowi na tym samym poziomie – poślizgnięcie, potknięcie, upadek na tej samej płaszczyźnie.	Mokre i śliskie posadzki w pomieszczeniach pracy,	Średnia	Prawdopodobne	Średnie – dopuszczalne	Dbłość o ład i porządek. Działania ograniczające pośpiech. Zachowanie należytej ostrożności. Utrzymanie porządku
3.	Wystające elementy (zarówno ruchome, jak i nieruchome).	Naroża stołów, blatów oraz drzwi	Mała	Prawdopodobne	Małe	Działania ograniczające pośpiech. Zachowanie należytej ostrożności, zwłaszcza w miejscach podwyższonego zagrożenia.
4.	Obciążenie narządu wzroku	Niewłaściwe oświetlenie sztuczne pomieszczeń, brzęczenie i migotanie świetlówek Wzmożona koncentracja uwagi . Obsługiwanie urządzeń z monitorami ekranowymi .	Średnia	Prawdopodobne	średnie	Dostosowanie oświetlenia sztucznego do wymogów normy PN-84/E-02033 – 500 lx. Monitory powinny być ustawiane tak, by nie odbijało się w nich światło. Refleksy świetlne powodują bardzo szybkie zmęczenie wzroku, a

TYTUŁ DOKUMENTU 	Dokumentacja Oceny Ryzyka Zawodowego na stanowiskach pracy		SYMBOL
	DATA WYDANIA: 04-2023	NR DOKUMENTU: 1/04/2023/ORZ/UJK/ZD	

Załącznik nr 3

						pochylanie się na boki i do, przodu doprowadza do bólów kręgosłupa. Dobrze jest ograniczyć emitowane przez monitor promieniowanie widzialne, co poprawiłoby warunki pracy wzrokowej. Utrzymywanie w czystości szyb okiennych, opraw oświetleniowych oraz niezasłanianie okien firanami W razie nasłonecznienia stosowanie żaluzji przeciwsłonecznych Pracując przy komputerze należy co dwa lata kontrolować wzrok, natomiast pozostałe badania w tym badanie rtg kręgosłupa, nie rzadziej niż co cztery lata
5.	Obciążenie statyczne układu mięśniowo-szkieletowego	Monotonia czynności wykonywanych w pozycji siedzącej, długotrwałe przebywanie w określonej nie zawsze korzystnej dla pracy w pozycji przy klawiaturze, nieergonomiczne stanowisko pracy, brak przerw w pracy Dyskomfort silnie wpływa na mięśnie pleców, ramion, obciąża kręgosłup, powoduje bóle kręgosłupa oraz bóle nadgarstka.	Średnia	Prawdopodobne	średnie	Organizacja stanowiska pracy zgodnie z zasadami ergonomii. Pracodawca musi zapewnić 5-minutową przerwę w pracy po każdej przepracowanej 45 min. Bardzo ważne jest wykonanie cyklu ćwiczeń ciała (co najmniej powstanie i przeciąganie się), jak i wzroku co jakiś czas podczas pracy.
6.	Niebezpieczne napięcie w instalacji elektrycznej.	Urządzenia zasilane energią elektryczną (, a zwłaszcza przewody	Duża	Mało prawdopodobne	Średnie – dopuszczalne	Stosowanie się do instrukcji użytkowania wydanej przez producenta (w tym

TYTUŁ DOKUMENTU	Dokumentacja Oceny Ryzyka Zawodowego na stanowiskach pracy		SYMBOL
	DATA WYDANIA: 04-2023	NR DOKUMENTU: 1/04/2023/ORZ/UJK/ZD	



Załącznik nr 3

		zasilające.				zakaz wykonywania napraw i konserwacji samodzielnie). Regularne pomiary skuteczności ochrony przeciwporażeniowej. Kontrola urządzeń elektrycznych i stanu izolacji przewodów elektrycznych przed pracą. Układanie przewodów, ale po zabezpieczeniu ich przed przypadkowym ich potrąceniem, np. po przykryciu).
7.	Pożar. Możliwość zapalenia się wyposażenia pokoju	Zaproszenie ognia Zwarcie w instalacji elektrycznej.	Duża	Mało prawdopodobne	Średnie – dopuszczalne	Kontrola sprawności instalacji elektrycznej. Zachowanie uwagi. Zakaz palenia tytoniu. Kontrola materiałów użytych do wyposażenia wnętrza pokoi.
8.	Promieniowanie elektromagnetyczne i elektrostatyczne	Pole elektromagnetyczne powoduje polaryzację napięcia elektrostatycznego pomiędzy człowiekiem a ekranem. W rezultacie, podczas pracy przy monitorze, nasza twarz przyciąga naładowane cząsteczki kurzu w takim samym stopniu jak ekran. Najintensywniejsze pole elektrostatyczne występuje przez pierwszy kwadrans pracy monitora	Średnia	Prawdopodobne	średnie	Pomieszczenie, w którym pracują komputery powinno posiadać klimatyzację, lub powinno być często wietrzane. Dobrze jeżeli stoją w nim kwiaty doniczkowe, Na jedno stanowisko powinno przypadać 6 m ² powierzchni podłogi.
10.	Przeciążenie percepcji.	Z reguły występuje w przypadku dużej ilości gości oraz spraw, zadań chcących dokonać w tym samym momencie (tzw. godziny szczytu).	Średnia	Mało prawdopodobne	Małe – dopuszczalne	Odpowiednia organizacja pracy (praca zespołowa). Korzystanie z odpoczynku.
11.	Obciążenie	Z reguły występuje	Średnia	Prawdopodobne	Średnie –	Szkolenia z metod

TYTUŁ DOKUMENTU	Dokumentacja Oceny Ryzyka Zawodowego na stanowiskach pracy		SYMBOL
	DATA WYDANIA: 04-2023	NR DOKUMENTU: 1/04/2023/ORZ/UJK/ZD	



Załącznik nr 3

	emocjonalne – stres.	w przypadku dużej ilości gości oraz spraw , zadań chcących dokonać w tym samym momencie (tzw. godziny szczytu).			dopuszczalne	odreagowywania stresu. Ograniczenie nadmiernego pośpiechu. Odpowiednia organizacja pracy.
12.	Agresywni klienci.	Klienci –np.: słowne obelgi, ale również: groźby, fizyczne ataki,	Średnia	Prawdopodobne	Średnie – dopuszczalne	Opracowanie instrukcji wewnętrzzakładowej dotyczącej postępowania w sytuacjach stresowych, w przypadku przemocy w pracy. Stosowanie się do zapisów wynikających z tej instrukcji. Szkolenia z metod odreagowywania stresu.
13	Czynniki biologiczne – wirusy, bakterie	Domownik jako potencjalne źródło zakażenia	średnia	mało prawdopodobne	małe - dopuszczalne	- Szczepienia ochronne - Wyposażenie pomieszczeń pracy w urządzenia i środki umożliwiające skuteczną dezynfekcję, - Przestrzeganie procedur.
14	Obciążenie narządu mowy	Brak umiejętności operowania głosem, jako narzędziem pracy Przeciążenie strun głosowych Wysuszenie błon śluzowych Podrażnienie górnych dróg oddechowych kurzem i pyłem kredowym Choroba zawodowa i parazawodowa. Przewlekłe choroby narządu głosu związane z nadmiernym wysiłkiem głosowym (guzki śpiewacze, niedowłady strun głosowych, zmiany przerostowe)	Średnia	Prawdopodobne	Średnie – dopuszczalne	Nieprzekrzykiwanie uczniów Częste picie letniej wody mineralnej, herbaty ziołowej w trakcie zajęć Stosowanie aktywizujących metod nauczania-uczenia się, umiejętne planowanie toku zajęć

TYTUŁ DOKUMENTU 	Dokumentacja Oceny Ryzyka Zawodowego na stanowiskach pracy		SYMBOL
	DATA WYDANIA: 04-2023	NR DOKUMENTU: 1/04/2023/ORZ/UJK/ZD	

Załącznik nr 3

		Choroby dróg oddechowych (astma, zapalenie oskrzeli)				
--	--	---	--	--	--	--

Z uwagi na panującą pandemię dodaje się zagrożenie biologiczne w postaci wirusa SARS-CoV-2 COVID-19, które obejmuje wszystkie stanowiska.

TYTUŁ DOKUMENTU 	Dokumentacja Oceny Ryzyka Zawodowego na stanowiskach pracy		SYMBOL
	DATA WYDANIA: 04-2023	NR DOKUMENTU: 1/04/2023/ORZ/UJK/1	

2a.	Czynniki biologiczne							
Kategoria czynnika	Nazwa łacińska lub/i polska	Gr. zagrożeń	Przenoszenie	Działanie na człowieka	Ciężkość następstw	Prawdopodobieństwo	Oszacowanie ryzyko	Działania profilaktyczne
WIRUS (<i>Coronavirinae</i>)	SARS- CoV-2 COVID-19	3	Powietrzno-kropelkowe	Zakażenia dróg oddechowych	Duża	Małe	Średnie	- Stosowanie się do wytycznych Ministerstwa Zdrowia, - Bieżące stosowanie się do wewnętrznych procedur i instrukcji związanych ze zwalczaniem zagrożenia COVID 19, w szczególności; - bezwzględna dezynfekcja rąk, - bezwzględne stosowanie przydzielonych środków ochrony indywidualnej, - respektowanie decyzji organów zewnętrznych (np. sanepidu w zakresie kwarantanny, izolacji itp.)

TYTUŁ DOKUMENTU 	Dokumentacja Oceny Ryzyka Zawodowego na stanowiskach pracy		SYMBOL
	DATA WYDANIA: 04-2023	NR DOKUMENTU: 1/04/2023/ORZ/UJK/1	

ZESTAWIENIE WYNIKÓW I PODSUMOWANIE

Kierując się dobrem pracownika zwracamy uwagę w pierwszej kolejności na najwyższe wartości oszacowanego ryzyka przy poszczególnych zidentyfikowanych zagrożeniach- a więc będą to czynniki, przy których stwierdzono **ŚREDNIE** ryzyko zawodowe, w związku z tym pracodawca i pracownicy w celu maksymalizacji bezpieczeństwa i higieny pracy na stanowisku priorytetem jest stosowanie działań profilaktycznych tj.

Działania organizacyjne to

- systematyczne badania profilaktyczne pracowników,
- ustalenie jasnego podziału obowiązków pomiędzy pracowników,
- przeprowadzenie okresowych przeglądów i badań instalacji , maszyn, narzędzi
Przemienność wykonywanych prac
- Znajomość i stosowanie się do instrukcji bezpiecznej pracy obsługiwanych maszyn i urządzeń, transportu

Działania techniczne to:

- usunięcie zagrożeń, użytego sprzętu, zakupienie nowych i bezpiecznych urządzeń,
- wprowadzenie środków ograniczenia czasu pracy przy komputerze

RYZKO ŚREDNIE (dopuszczalne)- świadczy o tym, że zagrożenie występuje, lecz przy stosowaniu odpowiednich środków ochrony jego poziom nie zagraża życiu i zdrowiu pracownika. W takim przypadku zaleca się planowanie i podejmowanie działań, których celem będzie zmniejszenie poziomu ryzyka.

Zapobieganie zagrożeniu: codzienna kontrola stanowisk pracy, stanu wyposażenia, oględziny, stanu przejść i dojść do stanowisk pracy, zabezpieczeń, bezwzględne przestrzeganie instrukcji oraz stosowanie bezpiecznych metod pracy, instruktaże, szkolenia podnoszące u pracowników świadomość istniejącego zagrożenia, częste kontrole przełożonych. Każdorazowe stwierdzenie nieprawidłowości należy określić w sposób jednoznaczny z umiejscowieniem wystąpienia tej nieprawidłowości i niezwłocznie usunąć lub powiadomić przełożonego.

Sposób reagowania w sytuacjach zagrożenia: stwierdzone nieprawidłowości w czasie codziennej kontroli miejsc pracy przed jej podjęciem oraz w czasie pracy, niezwłocznie należy

TYTUŁ DOKUMENTU	Dokumentacja Oceny Ryzyka Zawodowego na stanowiskach pracy		SYMBOL
	DATA WYDANIA: 04-2023	NR DOKUMENTU: 1/04/2023/ORZ/UJK/1	
			ORZ

zgłaszać do bezpośredniego przełożonego (pracodawcy). Nieprawidłowości stanowiące bezpośrednie zagrożenie należy usuwać w trybie natychmiastowym lub po dokonaniu zabezpieczenia miejsca (stanowiska pracy) na którym występuje zagrożenie opuścić to miejsce (stanowisko pracy). W przypadku usuwania i wyeliminowania niebezpieczeństwa we własnym zakresie, o podjętych działaniach niezwłocznie należy powiadomić bezpośredniego przełożonego.