

**Ocena ryzyka zawodowego na stanowisku
Pracownik administracyjno-biurowy w trybie „praca zdalna”**

Identyfikacja zagrożeń

Zagrożenie – czynnik niebezpieczny, szkodliwy, uciążliwy	Źródło zagrożenia	Możliwe skutki zagrożenia
Pożar, Wybuch	Urządzenia i instalacje elektryczne, materiały łatwopalne, używanie otwartego ognia	Śmierć lub ciężkie oparzenia całego ciała, zatrucia, podrażnienia dróg oddechowych, oczu
Poparzenia	Gorąca woda np. z czajnika	Poparzenia (głównie dłoni)
Prąd elektryczny	Urządzenia zasilane energią elektryczną, instalacje elektryczne	Śmierć na skutek porażenia prądem elektrycznym
Poślizgnięcie, potknięcie się na tej samej płaszczyźnie	Śliskie, mokre posadzki, nierówne powierzchnie, kable, schody itp.	Złamania, zwichnięcia kończyn, stłuczenia ciała
Upadek na niższy poziom	Schody, balustrady, tarasy, drabiny	Złamania, zwichnięcia kończyn, stłuczenia ciała
Uderzenie o nieruchome elementy	Wejścia, stoły, szafki itp.	Drobne urazy całego ciała
Nieprawidłowa organizacja stanowiska pracy	Nieodpowiedni dobór siedziska Wymuszona pozycja ciała: - klawiatura za blisko użytkownika, - brak podparcia nadgarstka, - klawiatura za wysoko, - podłokietniki o nieodpowiednim kształcie	Zmiany układu mięśniowo-szkieletowego, skurcze, itp.
Obciążenia statyczne układu mięśniowo-szkieletowego	Praca siedząca	Zespoły bólowe odcinka lędźwiowo-krzyżowego kręgosłupa oraz odcinka szyjnego
Przeciążenie narządu wzroku.	Oddziaływanie monitorów ekranowych. Zbyt intensywna praca przy komputerze.	Zmęczenie wzroku, bóle głowy i okresowe złe samopoczucie, bóle oczu, łzawienie.
Nieodpowiednie bądź wadliwe oświetlenie stanowiska pracy	Praca w warunkach niewłaściwego oświetlenia (sztuczne, naturalne), brak lub źle dobrane źródła światła lub opraw powodujące olśnienia	Zmęczenie wzroku, bóle głowy i okresowe złe samopoczucie, bóle oczu, łzawienie.

Praca przy pomocy narzędzi ręcznych	Nożyczki, zszywacze	Rany cięte, klute.
Czynniki psychofizyczne	Praca zdalna, brak równowagi między życiem prywatnym a zawodowym	Nadpobudliwość, przemęczenie, stres, poczucie izolacji społecznej
Kolizje i wypadki drogowe	Kierowanie samochodem osobowym , przemieszczające się maszyny i pojazdy samochodowe	Złamania, stłuczenia, śmierć

KARTA OCENY RYZYKA NA STANOWISKU PRACY					Data 29.05.2023r.	Numer Karty ..1/2023.....
Stanowisko pracy		Pracownik administracyjno-biurowy w trybie „praca zdalna”		Liczba narażonych	Sporządził zespół:	
<p>Charakterystyka stanowiska pracy: Stanowisko pracy związane z pracą administracyjno-biurową na rzecz Urzędu Gminy Grodziczno zgodnie ze stanowiskiem pracy w miejscu wskazanym przez pracownika. Obsługa urządzeń biurowych: komputera (laptopa) oraz drukarki (urządzenia wielofunkcyjne) i ksero w zależności od potrzeb i ich dostępności przez pracownika. Praca przy pomocy typowych narzędzi biurowych: nożyczki, zszywacze itd. Kierowanie prywatnym samochodem osobowym do celów służbowych (opcjonalnie). Praca jednozmianowa w godzinach urzędowania nie więcej jak 24 dni w roku.</p>				<p>Dokumenty odniesienia: 1.PN-N-18002:2011Systemy zarządzania bhp. Ogólne wytyczne do oceny ryzyka zawodowego. 2.Rozporządzenie MpiPS z 26 września 1997 r. w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy (t.j. Dz. U z 2003 r., Nr 169, poz. 1650 z póź.zm); 3. Rozporządzenie MziOS z 30 maja 1996 r. w sprawie przeprowadzania badań lekarskich pracowników, zakresu profilaktycznej opieki zdrowotnej nad pracownikami oraz orzeczeń lekarskich wydawanych do celów przewidzianych w Kodeksie pracy. (Dz. U. Nr 69, poz.332 z póź.zm); 4.Rozporządzenie MG z 21.8.2007 r. w sprawie zasadniczych wymagań dla sprzętu elektrycznego (Dz.U. Nr 155, poz. 1089), 5. Instrukcje obsługi maszyn i urządzeń</p>		
Lp.	Zagrożenie	Źródło zagrożenia	Ciężkość szkód	Prawdo podobieństwo	Oszacowanie ryzyka	Działania profilaktyczne
1.	Pożar, Wybuch	Urządzenia i instalacje elektryczne, materiały łatwopalne, używanie otwartego ognia	Średnia	Małe	Małe – dopuszczalne	Przestrzeganie instrukcji ppoż.; zapewnienie sprawnego sprzętu gaśniczego (okresowe kontrole); regularne przeglądy i sprawdzanie sprawności instalacji i urządzeń zasilanych energią elektryczną
2.	Poparzenia	Gorąca woda np. z czajnika	Średnia	Małe	Małe – dopuszczalne	Zachowanie ostrożności w czasie obsługi czajnika
3.	Prąd elektryczny	Urządzenia zasilane energią	Średnia	Małe	Małe –	Regularne przeglądy i kontrole

		elektryczną, instalacje elektryczne			dopuszczalne	sprawności: <ul style="list-style-type: none"> • instalacji i urządzeń zasilanych energią elektryczną, • urządzeń przeciwporażeniowych; przestrzeżenie zakazu wykonywania napraw instalacji i urządzeń elektrycznych przez osoby nieuprawnione
4.	Poślizgnięcie, upadek na tej samej płaszczyźnie	Śliskie, mokre posadzki, nierówne powierzchnie, kable, schody itp.	Mała	Małe	Bardzo Małe – dopuszczalne	Stosowanie odpowiedniego obuwia dbałość o ład i porządek w miejscu pracy; zalecenie ostrożności; kontrola stanu nawierzchni i usuwanie na bieżąco wszelkich zanieczyszczeń mogących powodować poślizgnięcie,
5.	Upadek na niższy poziom	Schody, balustrady, tarasy, drabiny	Średnia	Małe	Małe – dopuszczalne	Zachować szczególną ostrożność, ograniczyć pośpiech, używać drabin sprawnych z atestem
6.	Uderzenie o nieruchome elementy	Wejścia, stoły, szafki itp.	Mała	Małe	Bardzo Małe – dopuszczalne	Zalecenie ostrożności; dbałość o ład i porządek na stanowisku pracy; działania ograniczające pośpiech; odpowiednie obuwie
7.	Nieprawidłowa organizacja stanowiska pracy	Nieodpowiedni dobór siedziska Wymuszona pozycja ciała: - klawiatura za blisko użytkownika, - brak podparcia nadgarstka, - klawiatura za wysoko, - podłokietniki o nieodpowiednim kształcie	Średnia	Małe	Małe – dopuszczalne	Stosowanie odpowiednich mebli, ergonomia na stanowisku pracy, przerwy w trakcie pracy z komputerem.
8.	Obciążenia statyczne układu mięśniowo-szkieletowego	Praca siedząca	Średnia	Małe	Małe – dopuszczalne	Stosowanie odpowiednich mebli, ergonomia na stanowisku pracy, przerwy w trakcie pracy z komputerem 5 min po każdej godzinie pracy.

9.	Przeciążenie narządu wzroku.	Oddziaływanie monitorów ekranowych. Zbyt intensywna praca przy komputerze.	Średnia	Małe	Małe – dopuszczalne	Przestrzeganie instrukcji stanowiskowej dotyczącej itd. ustawienia monitora, właściwego oświetlenia itd. Stosowanie przerw w pracy. Czasowa zmiana rodzaju zajęć.
10.	Nieodpowiednie bądź wadliwe oświetlenie stanowiska pracy	Praca w warunkach niewłaściwego oświetlenia (sztuczne, naturalne), brak lub źle dobrane źródła światła lub opraw powodujące olśnienia	Mała	Małe	Bardzo Małe – dopuszczalne	Zapewnienie odpowiedniego oświetlenia w trakcie pracy min. 500lx
11.	Praca przy pomocy narzędzi ręcznych	Nożyczki, zszywacze	Mała	Małe	Bardzo Małe – dopuszczalne	Zachowanie szczególnej ostrożności przy pracy z nożyczkami i zszywaczem . Używanie narzędzi zgodnie z ich przeznaczeniem.
12.	Czynniki psychofizyczne	Praca zdalna, brak równowagi między życiem prywatnym a zawodowym	Średnia	Małe	Małe – dopuszczalne	Odpowiedni dobór psychofizyczny pracownika na stanowisku pracy. Prawidłowa organizacja pracy.
13.	Kolizje i wypadki drogowe	Kierowanie samochodem osobowym , przemieszczające się maszyny, urządzenia i pojazdy samochodowe	Średnia	Małe	Małe – dopuszczalne	Ograniczone zaufanie do innych użytkowników drogi. Przestrzeganie kodeksu ruchu drogowego
Uwagi: Brak lub niestosowanie zabezpieczeń powoduje podwyższenie kategorii ryzyka, tzn. zwiększa prawdopodobieństwo zaistnienia wypadku, bądź choroby.						Zatwierdził:

Końcowa ocena: Ryzyko na stanowisku pracy pracownik administracyjno-biurowy w trybie „pracy zdalnej” jest na