

**Informacja o ocenie ryzyka zawodowego**

**OCENA RYZYKA ZAWODOWEGO**  
**metodą Risk Score**

**PRACA ZDALNA**



**Akademia Wychowania Fizycznego**  
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu

**Miejsce i data opracowania: Poznań, 30.03.2023 r.**

<b>Analizę wykonał:</b>	<b>Zatwierdził:</b>

### Charakterystyka pracy

Praca zdalna to praca wykonywana całkowicie lub częściowo w miejscu wskazanym przez pracownika i każdorazowo uzgodniona z pracodawcą, w tym pod adresem zamieszkania pracownika, w szczególności z wykorzystaniem środków bezpośredniego porozumiewania się na odległość. Praca zdalna może być określona w umowie o pracę lub w porozumieniu do umowy o pracę zawartym w trakcie zatrudnienia. Stanowiska, na których możliwe jest wykonywanie pracy w formie zdalnej to stanowiska administracyjne oraz nauczyciele akademicy (z uwzględnieniem prowadzonych zajęć dydaktycznych w wymiarze dopuszczalnym przez program studiów i/lub zasady ich realizacji).

### Stosowane urządzenia, narzędzia i materiały

Komputer stacjonarny, komputer przenośny, monitor ekranowy, drukarka, skaner, urządzenie wielofunkcyjne, telefon, fotel, biurko.

### Opis zastosowanej metody oceny ryzyka

Wskaźnik ryzyka Risk Score to jakościowa, wskaźnikowa metoda oceny ryzyka przedstawiająca trzy parametry ryzyka. Wartościowanie ryzyka w metodzie wskaźnika ryzyka:

$$R = S * E * P$$

gdzie parametrami ryzyka R są:

*S* – możliwe skutki zagrożenia,

*E* – ekspozycja na zagrożenie,

*P* – prawdopodobieństwo wystąpienia zdarzenia.

### Wartościowanie parametrów

Parametry ryzyka wartościowane są na podstawie poniższych tablic.

#### S – możliwe skutki zagrożenia

Wartość <i>S</i>	Rodzaj skutków	Charakterystyka strat	
		Ludzkich	Materialnych
100	Poważna katastrofa	Wiele ofiar śmiertelnych	Powyżej 30 mln zł
40	Katastrofa	Kilka ofiar śmiertelnych	Od 10 do 30 mln zł
15	Bardzo duże	Ofiara śmiertelna	Od 0,3 do 1 mln zł
7	Duże	Ciężkie uszkodzenie ciała	Od 30 do 300 tys. zł
3	Średnie	Absencja w pracy	Od 3 do 30 tys. zł
1	Małe	Udzielenie pierwszej pomocy	Poniżej 3 tys. zł

E – ekspozycja na zagrożenie			
Wartość E		Poziom ekspozycji	
10		Stała	
6		Częsta (codzienna)	
3		Sporadyczna (raz w tygodniu)	
2		Okazjonalna (raz w miesiącu)	
1		Minimalna (kilka razy w roku)	
0,5		Znikoma (raz w roku)	
P – prawdopodobieństwo wystąpienia zdarzenia			
Wartość P	Opis		Szansa w %
10	Bardzo prawdopodobne		50
6	Całkiem możliwe		10
3	Praktycznie możliwe		1
1	Mało prawdopodobne, ale możliwe		0,1
0,5	Tylko sporadycznie możliwe		0,01
0,2	Praktycznie niemożliwe		0,001
0,1	Tylko teoretycznie możliwe		0,0001
R – wartościowanie ryzyka			
$R \leq 20$	Akceptowalne – pomijalne		Żadne działania nie są potrzebne
$20 < R \leq 70$	Małe		Potrzebna kontrola
$70 < R \leq 200$	Istotne – średnie		Potrzebna poprawa
$200 < R \leq 400$	Duże		Potrzebna natychmiastowa poprawa
$R > 400$	Bardzo duże		Wskazane wstrzymanie pracy
Działania ogólne podejmowane w celu ograniczania ryzyka zawodowego			
Profilaktyka medyczna	Badania lekarskie	Badania wstępne	Przed dopuszczeniem do pracy
		Badania okresowe	Zgodnie z zaleceniem Lekarza Medycyny Pracy
		Badania kontrolne	Po absencji chorobowej trwającej powyżej 30 dni
	Wymagania zdrowotne		Dobry stan zdrowia potwierdzony zaświadczeniem lekarskim

Profilaktyka organizacyjna	Szkolenia	Wstępne	Instruktaż ogólny	Przed dopuszczeniem do pracy
			Instruktaż stanowiskowy	Przed dopuszczeniem do pracy
		Pierwsze okresowe	Do 12 miesięcy od rozpoczęcia pracy lub do 6 miesięcy w przypadku stanowisk kierowniczych	
		Okresowe	Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Gospodarki i Pracy z dnia 27 lipca 2004 roku w sprawie szkolenia w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy	
	Organizacja pracy	Instrukcje	Stanowiskowe; Urządzeń; Przeciwpożarowe; Sanitarne	
		Oznakowanie	Czynniki szkodliwe; Ewakuacyjne; Bezpieczeństwa; Przeciwpożarowe	
	Organizacja stanowiska pracy	Wyposażenie techniczne urządzenia; ew. środki ochrony zbiorowej.		
Identyfikacja zagrożeń na stanowisku pracy				
Czynniki niebezpieczne	<ul style="list-style-type: none"><li>– ostre krawędzie narzędzi biurowych,</li><li>– nieoznaczone lub niewłaściwie oznaczone wystające elementy urządzeń biurowych,</li><li>– ostre lub wystające elementy półek, szafek, regałów, mebli,</li><li>– brak ładu i porządku na stanowisku pracy,</li><li>– niesprawne lub uszkodzone przewody elektryczne (zasilające),</li><li>– eksploataowanie niesprawnych gniazd elektrycznych,</li><li>– eksploataowanie niesprawnych urządzeń elektrycznych,</li><li>– eksploataowanie urządzeń elektrycznych niezgodnie z przeznaczeniem,</li><li>– wykonywanie napraw, przeróbek instalacji elektrycznych, urządzeń przez osoby nie posiadające odpowiednich uprawnień.</li></ul>			
Czynniki szkodliwe i uciążliwe	<ul style="list-style-type: none"><li>– pole elektromagnetyczne,</li><li>– pole magnetyczne,</li><li>– hałas ustalony i nieustalony,</li><li>– mikroklimat,</li><li>– niewłaściwe oświetlenie stanowiska pracy,</li><li>– niewłaściwa wilgotność na stanowisku pracy,</li><li>– migotanie obrazu na ekranie,</li><li>– brak ostrości i rozmycie kolorów,</li><li>– nieergonomiczne stanowisko pracy /pulpit, siedzisko, biurko/,</li><li>– stres psychologiczny.</li></ul>			

### KARTA IDENTYFIKACJI ZAGROŻEŃ

Lp.	Zagrożenie	Źródło zagrożenia (miejsce występowania zagrożenia)	Możliwe skutki zagrożenia	Sposób redukcji ryzyka (zastosowane środki profilaktyczne)
1.	Porażenie prądem elektrycznym	Nieprawidłowa obsługa urządzeń zasilanych prądem elektrycznym, niesprawne instalacje elektryczne, niesprawny sprzęt elektryczny.	Ból, skurcze mięśniowe, zatrzymanie oddechu, zaburzenia krążenia, zaburzenia wzroku, słuchu, równowagi, czasowa utrata przytomności, migotanie komór mięśnia sercowego, oparzenia tkanek zewnętrznych, zweglenie tkanek, śmierć.	Znajomość i przestrzeganie instrukcji bhp dot. obsługi elektrycznych urządzeń biurowych, używanie wyłącznie sprawnych technicznie urządzeń i instalacji elektrycznych oraz dbanie o ich stan techniczny, okresowe pomiary instalacji elektrycznych, zakaz wykonywania samodzielnych napraw urządzeń i instalacji elektrycznej, prawidłowa izolacja przewodów, natychmiastowe reagowanie na zauważone usterki.
2.	Oświetlenie	Stosowanie niewłaściwych opraw oświetlenia miejscowego, używanie oświetlenia o zbyt dużym lub zbyt małym natężeniu, duże różnice natężenia, odbicie od monitora.	Pogorszenie funkcji wzroku, złe samopoczucie, zmęczenie, znużenie, ból głowy, obniżenie sprawności psychofizycznej.	Prawidłowe oświetlenie miejsca wykonywania pracy, okresowe kontrole instalacji oświetleniowej i punktowych źródeł światła.
3.	Hałas	Praca maszyn i urządzeń na terenie zakładu.	Złe samopoczucie, zmęczenie, znużenie, bóle głowy, obniżenie sprawności psychofizycznej, uszkodzenie funkcji słuchu.	Wykonywanie pomiarów hałasu w środowisku pracy, udostępnienie pracownikom ochronników słuchu w przypadku hałasu LEX,8h > 80dB, nakaz stosowania ochronników słuchu w przypadku hałasu LEX,8h > 85 dB, dbanie o właściwy stan techniczny urządzeń, prawidłowa organizacja pracy, przerwy w pracy.
4.	Poparzenia	Gorące powierzchnie użytkowanego sprzętu elektrycznego, poparzenia gorącymi posiłkami i napojami.	Poparzenia termiczne, rany oparzeniowe.	Utrzymywanie porządku na stanowisku pracy. Spożywanie posiłków w miejscu do tego wyznaczonym. Zachowanie ostrożności, koncentracja.

5.	Pożar lub wybuch	Niesprawne biurowe urządzenia i instalacje elektryczne, nieprzestrzeganie przepisów przeciwpożarowych, palenie tytoniu na stanowisku pracy, używanie otwartego ognia, wybuch baterii.	Poparzenia ciała w tym ciężkie, zatrucia, śmierć.	Palenia tytoniu poza stanowiskiem pracy, zakaz używania otwartego ognia, przestrzeganie przepisów przeciwpożarowych, okresowe przeglądy instalacji elektrycznej, odpowiednia wentylacja.
6.	Poślizgnięcie, upadek na tym samym poziomie	Mokra i śliska nawierzchnia, przewody zalegające na podłodze, nieprawidłowe natężenie oświetlenia, nieporządek, nieuwaga podczas poruszania się.	Stłuczenia, zwichnięcia, złamania, wybitcia, urazy powierzchniowe, otarcia, skaleczenia.	Zachowanie porządku na stanowisku pracy, prawidłowe ułożenie przewodów elektrycznych, zachowanie właściwego stanu podłogi, odpowiednie natężenie oświetlenia, uwaga i koncentracja podczas przemieszczania się.
7.	Uderzenia o ostre / wystające krawędzie	Nieprawidłowo przygotowane stanowisko pracy, nieprawidłowo ustawione biurko, urządzenia i wyposażenie biurowe.	Drobne urazy całego ciała.	Dbanie o porządek, właściwa organizacja stanowiska pracy, zachowanie ostrożności, zachowanie koncentracji, ograniczenie pośpiechu.
8.	Niewłaściwe warunki mikroklimatyczne	Nieodpowiednia temperatura w miejscu pracy, zła wentylacja lub klimatyzacja, nieodpowiednia wilgotność.	Przeziębienia, przegrzania, choroby układu oddechowego.	Dostosowanie mikroklimatu do subiektywnego odczucia komfortu, zależnego nie tylko od temperatury i wilgotności, ale również od ubioru i cech osobowych pracownika.
9.	Stres	Pośpiech, nerwowość, duża odpowiedzialność, zbyt duże obciążenie obowiązkami, praca w godzinach nadliczbowych, konflikty międzyludzkie, obawa przed niezadowolaniem przełożonych, obawa utraty pracy.	Oslabienie organizmu, depresja, nerwica, bezsenność, choroby serca, choroby układu pokarmowego.	Przestrzeganie norm dotyczących czasu pracy, stosowanie regularnych przerw pozwalających zniwelować napięcie, zapewnienie odpowiedniej ilości czasu na wypoczynek i sen, zapewnienie przez kierownictwo właściwej atmosfery w pracy, regularne rozmowy przełożonych z podwładnymi.
10.	Przeciążenia układu mięśniowo - kostnego (wymuszona pozycja ciała podczas pracy)	Długotrwała praca przy komputerze, zła organizacja stanowiska pracy, niestosowanie przerw.	Bóle mięśni i karku, zwyrodnienia kręgosłupa i stawów.	Stosowanie przerw podczas pracy, wyposażanie stanowisk pracy w meble zgodne z przepisami i zasadami ergonomii, okresowe zmiany rodzaju wykonywanej pracy.
11.	Schorzenia spowodowane niewłaściwą obsługą kserokopiarki	Obsługa kserokopiarki w pomieszczeniu niewłaściwie wentylowanym.	Gwałtowne łzawienie, duszność, kaszel, zawroty głowy, ból żołądka, trudności oddychania, zwolnienie czynności serca, spadek ciśnienia tętniczego krwi.	Eksploatacja kserokopiarki w pomieszczeniu właściwie wentylowanym, stosowanie przerw w pracy.



KARTA OCENY RYZYKA						
Lp.	Zagrożenie	Ocena zagrożenia po redukcji ryzyka				Kategoria ryzyka
		<i>S</i>	<i>E</i>	<i>P</i>	<i>R</i>	
1.	Porażenie prądem elektrycznym	15	10	0,5	75	Istotne – średnie
2.	Oświetlenie	3	10	3	90	Istotne – średnie
3.	Hałas	3	1	0,2	0,6	Akceptowalne – pomijalne
4.	Poparzenia	3	6	3	54	Małe
5.	Pożar lub wybuch	15	6	1	90	Istotne – średnie
6.	Poślizgnięcie, upadek na tym samym poziomie	7	3	0,5	10,5	Akceptowalne – pomijalne
7.	Uderzenia o ostre / wystające krawędzie	3	6	1	18	Akceptowalne – pomijalne
8.	Niewłaściwe warunki mikroklimatyczne	3	3	3	27	Małe
9.	Stres	3	6	3	54	Małe
10.	Przeciążenia układu mięśniowo - kostnego (wymuszona pozycja ciała podczas pracy)	3	10	3	90	Istotne – średnie
11.	Schorzenia spowodowane niewłaściwą obsługą kserokopiarki	1	6	0,5	3	Akceptowalne – pomijalne

**WYNIK OGÓLNY OCENY RYZYKA: MAŁE**

PLAN DZIAŁAŃ KORYGUJĄCYCH I/LUB ZAPOBIEGAWCZYCH						
Lp.	Opis przedsięwzięcia (zadania)	Realizacja zadania			Przewidywane wyniki	
		Termin realizacji	Osoba odpowiedzialna	Przewidywana kwota brutto [zł]	Określenie rodzaju zagrożeń lub uciążliwości mogących ulec likwidacji	Liczba osób, którym zostaną poprawione warunki pracy



**Metoda opracowania:**

1. Metoda RISC SCORE.
2. Wytyczne normy PN-N-18002:2011.
3. Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 26 września 1997 r. w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy (z późn. zm.).
4. Rozporządzenie Ministra Infrastruktury z dnia 12 kwietnia 2002 r. w sprawie warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie (z późn. zm.).
5. Rozporządzenie Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej z dnia 12 czerwca 2018 r. w sprawie najwyższych dopuszczalnych stężeń i natężeń czynników szkodliwych dla zdrowia w środowisku pracy (z późn. zm.).
6. Rozporządzenie Ministra Gospodarki i Pracy z dnia 5 sierpnia 2005 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy przy pracach związanych z narażeniem na hałas lub drgania mechaniczne.

[illegible]