

OCENA RYZYKA ZAWODOWEGO

Praca zdalna

Dotyczy stanowisk administracyjno - biurowych z możliwością wykonywania pracy zdalnej

Opracował:

Zatwierdził:

Legionowo
7.04.2023

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Legionowie	Praca zdalna	Pracownicy wykonujący pracę zdalną	Obowiązuje od: 07.04.2023
---	---------------------	---	----------------------------------

System pracy jednoczesny

Obecność czasowa, Miejsce wykonywania pracy

Pomieszczenia prywatne pracownika - dom lub inne miejsce uzgodnione z pracodawcą

Opis czynności, zadań:

OGÓLNE:

Prace biurowe.

Obsługa komputera, drukarek, inny sprzęt biurowy.

WYPOSAŻENIE: sprzęt biurowy firmowy.

UMIĘTNOŚCI: znajomość zasad BHP oraz p.poż na stanowisku pracy, obsługa komputera

UTRZYMANIE CZYSTOŚCI: Zabezpieczenie i utrzymanie czystości w obszarze swojego miejsca pracy

Stosowane narzędzia, materiały, środki pracy (obsługiwane urządzenia)

Urządzenia i narzędzia biurowe

1. Pozycja przy pracy (podkreślić)

—siedząca w wózku widłowym

—stojąca

- przewaga pozycji siedzącej

—przewaga pozycji stojącej

—pozycja pracy zmienna

2. Rodzaj pracy (podkreślić)

— wysiłek fizyczny

- wysiłek umysłowy

—przewaga wysiłku fizycznego

—przewaga wysiłku umysłowego

—inna

3. Środki Ochrony Indywidualnej (podkreślić)

—ubranie robocze — obuwie robocze

—rękawice odpowiednie do zagrożenia

—maski przeciwchemiczne — wg potrzeb

—rękawice antyprzecięciowe — sprzątanie;

ostre krawędzie, wymiana noży

—inne zgodnie z instrukcją PPE

4. Warunki pracy (podkreślić)

—temperatura, mikroklimat zimny — na zewnątrz

- transport ręczny max 20 kg

—dźwiganie zgodne z normatywem — mała częstotliwość

- przerwy zgodnie z regulaminem

—wymagana książeczka do celów sanitarno — epidemiologicznych

Wypadki i choroby związane z zagrożeniami:

zgodnie z rejestrem wypadków

KARTA OCENY ZAGROŻEŃ (1)

Lp.	Zagrożenia	Źródło zagrożeń	SKUTKI	S	E	P	Wartość R	Ryzyko	Stosowane środki zapobiegawcze (środki, które można zastosować w celu minimalizacji ryzyka)
1	OŚWIETLENIE	Praca w warunkach oświetlenia sztucznego i naturalnego w warunkach domowych	Zmęczenie wzroku, bóle głowy i okresowe złe samopoczucie, bóle oczu, łzawienie, zjawisko olśnienia – możliwość dyskomfortu prowadzącego do obniżenia wydajności i bezpieczeństwa pracy	3	6	1	18	Male	Właściwe rozmieszczenie stanowiska pracy w stosunku do otworów okiennych i stałych punktów oświetleniowych.
2	UPADEK NA TYM SAMYM POZIOMIE potknięcie się, poślizgnięcie	Śliskie powierzchnie podłogi, bałagan na stanowisku pracy, wystające przewody lub inne elementy	Stłuczenia, zwichnięcia, skręcenia, naderwania stawów i więzadeł stawu skokowego i stopy, złamania kończyn	7	2	0,5	7	Male	Dbłość o ład i porządek na stanowisku pracy.
3	UDERZENIE nieruchome elementy	Uderzenie o nieruchome elementy przejścia i dojścia, nieporządek na stanowisku pracy,	stłuczenia przeważnie kończyn dolnych	7	2	1	14	Male	Działania organizacyjne ograniczające pośpiech. Zachowanie porządku na stanowisku pracy. Zachowanie ostrożności.
4	POŻAR	Uszkodzone oprawy oświetleniowe, uszkodzone przewody elektryczne i oprzyrządowanie, pożar wywołany przez innych mieszkańców.	Najczęściej dochodzi do poparzeń, ale zdarza się, że w wyniku pożaru może dojść do ciężkiego uszkodzenia ciała, a w skrajnym przypadku nawet do śmierci	40	2	0,2	16	Male	Pracownik powinien zostać przeszkolony w zakresie przepisów ppoż oraz zasad ewakuacji.
5	OPARZENIA	Gorące elementy (kawa, herbata)	Oparzenia I i II stopnia skóry rąk	7	2	1	14	Male	Wzmoczona uwaga – zachowanie środków ostrożności podczas przygotowywania posiłków i gorących napojów. Zapewnienie przez pracownika sprawności urządzeń i sprzętu kuchennego.

6	MONITORY EKRAWOWE	Obsługa komputera	Zmęczenie wzroku, bóle głowy i okresowe złe samopoczucie, bóle oczu, zapalenie spojówek, łzawienie. Pogorszenie ostrości widzenia, zaniki i osłabienia mięśni brzucha i pleców prowadzące do schorzeń kręgosłupa	7	8	1	56	Średnie	Dobre oświetlenie, odpowiednie ustawienie monitora, ocena ergonomiczna stanowiska pracy, przy pracy > 4h - dodatkowe przerwy w pracy, używanie szkieł korekcyjnych na pisemne zaświadczenie lekarza. Szkolenie pracowników w zakresie konieczności przeciwdziałania zanikowi i osłabieniu mięśni poprzez aktywność fizyczną.	
7	STATYCZNE OBCIĄŻENIE	Wymuszona, nienaturalna pozycja ciała, wykonywanie pracy w niewygodnej pozycji bez możliwości zmian przez dłuższy czas.	Zespół napięcia mięśni karku, zespół ucisku żyły podobojczykowej. Długotrwałe i nawracające dolegliwości układu mięśniowo-szkieletowego (m.in. bóle szyi, karku i barków, także cierpięcie nóg)	7	4	0,5	14	Małe	Właściwe przygotowanie stanowiska pracy, w tym szczególnie: stosowanie przemienności wykonywanych czynności oraz przerw na odpoczynek zależnie od nasilenia pracy. Właściwa organizacja pracy – rozplanowanie i rozłożenie w czasie zadań odpowiednio dobierając przerwy i okresy odpoczynku. Zapewnienie właściwego biurka i fotela do pracy z komputerem. Zakaz pracy na kanapach i fotelach.	
8	STRES, OBCIĄŻENIE PSYCHICZNE	Brak właściwej samoorganizacji pracy. Przeciążenie pracą. Zatarcie granicy praca-dom mogące wpływać negatywnie na zdrowie psychiczne pracownika.	Nerwice, depresja, psychozy, choroby układu pokarmowego, układu krążenia, bezsenność, itp	7	8	1	56	Średnie	Podjęcie działań korygujących stresujące elementy środowiska pracy, m.in. poprzez: ustalenie jasnego podziału czasu pomiędzy pracą a czasem prywatnym. Planowanie pracy. Dbalność o rozgraniczenie czasu praca-dom. Ustalanie grafików czasu wolnego. Ćwiczenia technik relaksacji podczas przerw w pracy. Stosowanie dobrych praktyk - zamknięty komputer po pracy.	
		Wartość ryzyka R	Kategoria ryzyka			Priorytet	Działanie zapobiegawcze			
		R ≤ 20	Małe			1	Wskazana kontrola			
		20 < R ≤ 70	Srednie			2	Potrzebna kontrola			
		70 < R ≤ 200	Istotne			3	Potrzebna poprawa			
		200 < R ≤ 400	Duże			4	Potrzebna natychmiastowa poprawa			
		R > 400	Bardzo duże			5	Wskazane wstrzymanie pracy			
Lp.	Poziom ryzyka	Największe zagrożenia				Srodki profilaktyczne /Działania korygujące				
1	56	MONITORY EKRAWOWE				Dobre oświetlenie, odpowiednie ustawienie monitora, ocena ergonomiczna stanowiska pracy, przy pracy > 4h - dodatkowe przerwy w pracy, używanie szkieł korekcyjnych na pisemne zaświadczenie lekarza. Szkolenie pracowników w zakresie konieczności przeciwdziałania zanikowi i osłabieniu mięśni poprzez aktywność fizyczną.				
2	56	STRES, OBCIĄŻENIE PSYCHICZNE				Podjęcie działań korygujących stresujące elementy środowiska pracy, m.in. poprzez: ustalenie jasnego podziału czasu pomiędzy pracą a czasem prywatnym. Planowanie pracy. Dbalność o rozgraniczenie czasu praca-dom. Ustalanie grafików czasu wolnego. Ćwiczenia technik relaksacji podczas przerw w pracy. Stosowanie dobrych praktyk - zamknięty komputer po pracy.				
Dział BHP						Dyrektor				
Data										
Podpis										

