KARTA OCENY RYZYKA ZAWODOWEGO

**dla stanowisk pracy zdalnej w ABC sp. z o.o.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TYP ZAGROŻENIA** | **ZRÓDŁO ZAGROŻENIA**  **(PRZYCZYNA)** | **MOŻLIWE SKUTKI ZAGROŻENIA** | **SKUTEK** | **PRAWDOPOD.** | **RYZYKO** | **AKTULANIE STOSOWANE METODY OGRANICZAJĄCE ZAGROŻENIA** | **WYSTĘPUJĄCE RYZYKO** |
| **ZAGROŻENIA OGÓLNE** | | | | | | | |
| Upadek na płaskiej powierzchni | Potknięcie lub poślizgnięcie na śliskich powierzchniach (mokrych, zatłuszczonych) lub na skutek zastawionych dojść i przejść, zahaczenie o progi pomiędzy pomieszczeniami lub inne różnice w poziomie. Ogólny niewłaściwy stan podłogi, posadzki. | Potłuczenia, zwichnięcia, złamania kończyn | **Ś** | **P** | **Ś** | Utrzymywanie podłóg w dobrym stanie technicznym, dostosowanie obuwia do powierzchni podłogi, usuwanie zanieczyszczeń, zatłuszczeń i wilgoci z powierzchni podłogi zachowanie ładu i porządku na stanowisku pracy zdalnej i w innych pomieszczeniach wykorzystywanych w trakcie pracy zdalnej (kuchnia, łazienka, ubikacja, korytarze), zachowanie ostrożności. Unikanie pośpiechu, biegania, poruszania się bez obuwia, np. w skarpetach po śliskich powierzchniach podłogi (panele, terakota itp.) | **A** |
| Potknięcie lub poślizgnięcie na skutek niedostatecznego oświetlenia pomieszczeń lub nadmiernego oświetlenie powodującego olśnienie | Potłuczenia, zwichnięcia, złamania kończyn | **Ś** | **P** | **Ś** | Dostosowanie oświetlenia do wymagań na stanowisku pracy zdalnej. Wymiana uszkodzonych lub wyeksploatowanych źródeł światła. | **A** |
| Potknięcie lub poślizgnięcie o nieprzytwierdzone do podłogi dywany, wykładziny, panele itp. lub uszkodzenia w nich, pozostawione na podłodze przedmioty (np. przez dzieci lub zwierzęta domowe) | Potłuczenia, zwichnięcia, złamania kończyn | **Ś** | **P** | **Ś** | Utrzymywanie powierzchni podłóg w dobrym stanie technicznym. Wydzielenie strefy pracy zdalnej od małych dzieci i zwierząt. | **A** |
| Upadek na niższy poziom | Upadki ze schodów wewnętrznych w miejscu pracy zdalnej | Potłuczenia, zwichnięcia, złamania kończyn, kalectwo, śmierć | **D** | **MP** | **Ś** | Utrzymywanie podłóg w dobrym stanie technicznym, dostosowanie obuwia do powierzchni schodów, usuwanie zanieczyszczeń, zatłuszczeń i wilgoci z powierzchni schodów. Unikanie pośpiechu, biegania. | **A** |
| Uderzenia o nieruchome przedmioty | Elementy wyposażenia pomieszczeń i miejsc o ograniczonej przestrzeni. Zastawione korytarze. | Ogólne obrażenia (siniaki, guzy, skaleczenia, itp.) | **Ś** | **MP** | **M** | Zachowanie ostrożności podczas poruszania się w ciasnych przejściach, zachowanie porządku na stanowisku pracy zdalnej, zachowanie dojścia do stanowiska pracy o odpowiedniej szerokości. Zapewnienie odpowiedniej szerokości dla korytarzy. Stosowanie odpowiedniego obuwia minimalizującego urazy stóp od uderzeń w nieruchome przedmioty. | **A** |
| Kontakt z gorącymi przedmiotami | Kontakt z gorącymi przedmiotami (płyta grzewcza, palniki, garnki) oraz płynami (woda, tłuszcz itp.) podczas gotowania, smażenia, przelewania wody itd. Poparzenia w następstwie poślizgnięcia lub potknięcia i kontaktu z gorącymi przedmiotami i płynami przy próbie zachowania równowagi (chwytanie okolicznych mebli, przedmiotów w trakcie upadku) | Oparzenia pierwszego i drugiego stopnia części ciała | **Ś** | **P** | **Ś** | Unikanie pośpiechu. Zachowanie szczególnej ostrożności w trakcie przygotowywania posiłków i napojów. Wykorzystywanie sprawnych i atestowanych (oznaczenie CE) urządzeń i narzędzi przeznaczonych do stosowaniach w kuchniach. Stosowanie kuchennych rękawic ochronnych w sytuacji zagrożenia bezpośrednim kontaktem z gorącymi powierzchniami. Zachowanie czystości podłogi w kuchni w celu uniknięcia potknięć, poślizgnięć. | **A** |
| Kontakt z ostrymi przedmiotami | Przyrządy biurowe, kuchenne. Uszkodzone naczynia. Skaleczenia, rany cięte w następstwie poślizgnięcia lub potknięcia i kontaktu z ostrymi przedmiotami przy próbie zachowania równowagi (chwytanie okolicznych mebli, przedmiotów w trakcie upadku) | Skaleczenia, rany kłute | **M** | **MP** | **M** | Stosowanie sprawnych przyrządów biurowych i kuchennych, zachowanie właściwego tempa pracy, zachowanie uwagi podczas pracy i przygotowywania posiłków (np. krojenia). Zachowanie czystości podłogi w kuchni w celu uniknięcia potknięć, poślizgnięć. | **A** |
| Zagrożenia płynące z pracy na stanowisku komputerowym | Nieprawidłowa pozycja (garbienie się) na skutek złej widoczności szczegółów na ekranie | Bóle szyi, karku i barków dyskopatia, skrzywienie  kręgosłupa | **Ś** | **P** | **Ś** | Powiększenie wielkości czcionki na ekranie, przesunięcie monitora bliżej pracownika, zastosowanie większego monitora, wymiana wyeksploatowanego monitora. Brak podstawy pod laptopa (szczególnie w przypadku małych matryc) | **A** |
| Nieprawidłowo wyregulowane siedzisko | Bóle szyi, karku i barków dyskopatia, skrzywienie  kręgosłupa, przykurcze  mięśni nóg, zaburzenia krążenia w nogach. Zespół cieśni nadgarstków. | **Ś** | **P** | **Ś** | Odpowiednia regulacja wysokości siedziska i kąta pochylenia oparcia | **A** |
| Nieprawidłowo dobrane siedzisko | Bóle szyi, karku i barków dyskopatia, skrzywienie  kręgosłupa, przykurcze  mięśni nóg, zaburzenia krążenia w nogach | **Ś** | **P** | **Ś** | Zastosowanie krzesła z możliwością pełnej regulacji (wysokości siedziska, pochylenia oparcia, wysokości oparcia, regulacją podłokietników, na ruchomej pięcioramiennej podstawie) | **A** |
| Monitor ustawiony na ukos od użytkownika | Bóle szyi, karku i barków dyskopatia, skrzywienie  kręgosłupa | **Ś** | **P** | **Ś** | Ustawienie monitora na wprost użytkownika | **A** |
| Nieprawidłowe ułożenie rąk podczas korzystania z klawiatury | Zespół cieśni nadgarstka - Nadwrażliwość, drętwienie, mrowienie oraz ból kciuka i trzech kolejnych palców oraz całych dłoni i nadgarstków | **Ś** | **P** | **Ś** | Zastosowanie podkładek przed klawiaturę, umożliwiające odpowiednie ułożenie nadgarstków, regulacja wysokości siedziska | **A** |
| Nieodpowiednio wyprofilowane krawędzie siedziska | Cierpnięcie nóg przykurcze mięśni nóg. Zaburzenia krążenia w nogach | **Ś** | **P** | **Ś** | Wymiana typu krzesła komputerowego lub zastosowanie podnóżka | **A** |
| Klawiatura za blisko użytkownika, brak podparcia nadgarstka | Zespół cieśni nadgarstka - Nadwrażliwość, drętwienie, mrowienie oraz ból kciuka i trzech kolejnych palców oraz całych dłoni i nadgarstków | **Ś** | **P** | **Ś** | Przesunięcie klawiatury bardziej do przodu, aby nadgarstki opierały się na powierzchni stołu, zastosowanie podłokietników | **A** |
| Klawiatura za wysoko | Zespół cieśni nadgarstka - Nadwrażliwość, drętwienie, mrowienie oraz ból kciuka i trzech kolejnych palców oraz całych dłoni i nadgarstków | **Ś** | **P** | **Ś** | Właściwa regulacja pochylenia klawiatury | **A** |
| Podłokietniki o nieodpowiednim kształcie lub/i braku możliwości regulacji wysokości | Zespół cieśni nadgarstka - Nadwrażliwość, drętwienie, mrowienie oraz ból kciuka i trzech kolejnych palców oraz całych dłoni i nadgarstków, dyskopatia, skrzywienie kręgosłupa | **Ś** | **P** | **Ś** | Wymiana krzesła komputerowego lub jeśli to możliwe samych podłokietników | **A** |
| Zbyt mocne lub słabe oświetlenie w pomieszczeniu | Bóle oczu, łzawienie | **Ś** | **P** | **Ś** | Ograniczenie dostępu silnego światła słonecznego i zapewnienia natężenia światła sztucznego na poziomie co najmniej 500 lx. Równomierność oświetlenia (światło górne i stanowiskowe) | **A** |
| Zbyt mały kontrast obrazu na monitorze | Bóle oczu, łzawienie | **Ś** | **P** | **Ś** | Poprawienie kontrastu i jasności obrazu na monitorze, ewentualnie zastosowanie filtra na monitor | **A** |
| Monitor na tle okna lub odblaski od okien i lamp | Bóle oczu, łzawienie | **Ś** | **P** | **Ś** | Poprawienie ustawienia monitora, w razie konieczności zastosowanie w oknach żaluzji | **A** |
| Ładunki elektrostatyczne powodujące szybkie osadzanie się kurzu, pogarszającego ostrość obrazu | Bóle oczu, łzawienie | **Ś** | **P** | **Ś** | Regularne czyszczenie ekranu monitora i okularów używanych do pracy | **A** |
| Zbyt jaskrawe kolory obrazu (znak – tło) na ekranie monitora | Bóle oczu, łzawienie | **Ś** | **P** | **Ś** | Zmiana zestawu używanych kolorów na ekranie monitora na mniej jaskrawe | **A** |
| Zauważalne zmniejszenie częstotliwości mrugania oczami spowodowane przez długotrwały pracę z monitorem ekranowym | Syndrom Sicca -Wysychanie i wykrzywienie rogówki | **Ś** | **P** | **Ś** | Częste przerwy w pracy (min. 5 minut po każdej godzinie zegarowej), wykonywanie ćwiczeń oczu, zwiększenie wilgotności w pomieszczeniu pracy, nawilżanie śluzówki oka poprzez stosowanie kropli nawilżających do oczu | **A** |
| Przemęczenie oczu wywołane częstymi zmianami ogniskowej oraz wpatrywaniem się na przemian w obiekty mocno oświetlone położone blisko i znajdujące się w oddali, ukryte w mroku podczas pracy przy monitorze ekranowym | Zmęczenie, zaczerwienienie oczu, pieczenie oraz uczucie kłucia w oczach, bóle głowy, widzenie podwójne i za mgłą, następstwa psychosomatyczne | **Ś** | **MP** | **M** | Zastosowanie odpowiedniego oświetlenia ogólnego pomieszczenia pracy | **A** |
| Zbyt mała wilgotność w powietrzu | Podrażnienie błony śluzowej, zmiany skórne, alergie | **Ś** | **P** | **Ś** | Zastosowanie nawilżacza powietrza, by utrzymać odpowiednią wilgotność powietrza, najlepiej w zakresie 40-60% wilgotności powietrza | **A** |
|  | Promieniowanie elektromagnetyczne od urządzeń bezpośrednio przylegających do ciała lub będących w zbyt małej odległości, np. telefon komórkowy, laptop na kolanach | Podgrzewanie, uszkadzanie tkanek ludzkiego ciała, bóle głowy, u mężczyzn negatywny wpływ na organy płciowe | **Ś** | **P** | **Ś** | Należy stosować się do uwag dotyczących eksploatacji urządzeń elektronicznych emitujących promieniowanie elektromagnetyczne podawanych w instrukcjach producentów. Zachowywać podane tam odległości od ludzkiego ciała. | **A** |
| Kontakt z uszkodzoną lub niezabezpieczoną instalacją elektryczną | Uszkodzone elementy ochronne urządzeń wykorzystujących energię elektryczną, niezaizolowana instalacja elektryczna | Porażenie prądem ze skutkiem poparzenia, porażenie prądem ze skutkiem śmiertelnym | **D** | **MP** | **Ś** | Stosowanie sprawnego sprzętu typu: wtyczki, przełączniki, urządzenia powszechnego użytku, innych urządzeń wykorzystujące energię elektryczną; stosowanie gniazd elektrycznych z uziemieniem; terminowe wykonywanie pomiarów przeciwporażeniowych. Zakaz dokonywania samodzielnych napraw urządzeń pod napięciem bez wymaganych uprawnień. | **A** |
| Pożar | Zwarcie lub przeciążenie instalacji elektrycznej, zaprószenie ognia, pożar od urządzeń AGD, palników gazowych, samozapłonu tłuszczu na skutek nadmiernego wygrzania itp. | Poparzenie termiczne, zatrucie, uduszenie, śmierć. | **D** | **MP** | **Ś** | * regularne okresowe kontrole instalacji elektrycznej, regularne wykonywanie pomiarów rezystancji, izolacji i skuteczności zerowania; * palenie tytoniu w miejscach do tego wyznaczonych; * dobór certyfikowanych przedłużaczy elektrycznych (oznaczenie CE) dopasowanych do obciążenia i podłączanych urządzeń; * posiadanie sprzętu przeciwpożarowego (np. gaśnic, czujek dymu, kocy gaśniczych); * znajomość zasad ewakuacji i zwalczania pożaru. | **A** |
| Stres | Nadmiar obowiązków, szybkie tempo pracy, duża odpowiedzialność za realizowane prace, presja czasu | Nerwowość, problemy ze snem, problemy z trawieniem, stany obniżonego nastroju | **Ś** | **P** | **Ś** | Powierzanie zadań pracownikom w zakresie ich kompetencji oraz możliwości realizacji w zadanym czasie, tworzenie przyjaznej atmosfery, precyzyjne określanie zakresu zadań, odpowiedzialności i uprawnień, aktywność fizyczna, unikanie używek | **A** |
| Stres związany z wirusem SARS-COV-2 | Ryzyko zarażenia się wirusem SARS-COV-2 i jego konsekwencje, konieczność zachowania dystansu społecznego, izolacja | Napięcie nerwowe, zmęczenie psychiczne, bezsenność, rozdrażnienie, izolacja społeczna, stany lękowe, depresja. | **Ś** | **P** | **Ś** | Zapewnienie sobie komfortu psychicznego m.in. przez:   * utrzymywania pośredniego kontaktu z innymi ludźmi – unikanie całkowitej izolacji; * zachowanie szczególnej ostrożności i ogólnych   zasad higieny (zakrywanie nosa i ust podczas  kichania, unikanie dotykania oczu, nosa i ust, dezynfekcja);   * stosowanie środków ochrony – rękawiczek jednorazowych, maseczek ochronnych, przyłbic, częste mycie i dezynfekcja rąk; * przestrzeganie obowiązujących instrukcji, stosowanie wprowadzonych procedur higieniczno-sanitarnych; * aktywność fizyczna, unikanie nadużywania używek; * w przypadku utrzymujących się stanów lękowych kontakt z lekarzem specjalistą | **A** |
| Hałas | Urządzenia pracujące w miejscu pracy zdalnej, inni domownicy, zwierzęta Odgłosy dochodzące z zewnątrz. | Napięcie nerwowe. Zmęczenie psychiczne. Uszczerbek słuchu. | **Ś** | **MP** | **M** | Dążenie do tego by nie kumulowała się praca wszystkich „głośnych” urządzeń. Ograniczenie hałasu dochodzącego z zewnątrz jeśli to tylko możliwe. Dbanie o to by natężenie hałasu w środowisku pracy zdalnej nie przekraczało 55 dB. Stosowanie słuchawek do telekonferencji, rozmów telefonicznych itp. | **A** |
| Czynniki biologiczne | Kontakt z innymi domownikami, niewłaściwa wilgotność powietrza i w następstwie nadmiar roztoczy, narażenie na grzyby, głównie na grzyby pleśniowe. | Stany chorobowe, infekcje bakteryjne i wirusowe. Alergie mogące wpływać na rozwój astmy, alergicznych nieżytów nosa, zapalenia spojówek i nieżytów przewodu  pokarmowego. | **Ś** | **P** | **Ś** | Izolacja od osób chorych. Stosowanie zasad higieny. Systematyczne wietrzenie pomieszczeń pracy zdalnej. Szczepienia ochronne. Utrzymywanie odpowiedniej wilgotności powietrza. | **A** |
| Czynniki biologiczne związane z wirusem SARS-COV-2 | Bezpośredni kontakt z innymi ludźmi, poprzez drogę kropelkową, poprzez powierzchnie przedmiotów | Bóle mięśni, kaszel, choroby układu oddechowego  COVID – 19, zapalenie płuc, zapalenie mięśnia, sercowego, śmierć | D | P | D | * Dezynfekcja powierzchni; * ograniczenie bezpośrednich kontaktów z innymi ludźmi; * zachowanie bezpiecznego dystansu od innych osób (min 1,5 m); * stosowanie środków ochrony – rękawiczek jednorazowych, maseczek ochronnych, (w przypadku gdy nie możesz zachować właściwego dystansu); * częste mycie i dezynfekcja rąk; * niezwłoczne informowanie przełożonych o objawach zakażenia i/lub kontaktach z osobami, u których potwierdzono zakażenie wirusem SARS-CoV-2; * zachowanie szczególnej ostrożności i ogólnych   zasad higieny (zakrywanie nosa i ust podczas  kichania, unikanie dotykania oczu, nosa i ust, dezynfekcja). | A |
| Kontakt ze środkami chemicznymi | Detergenty, środki myjące, żrące, dezynfekujące (często zawierające alkohol) | Podrażnienia, alergie, przesuszenia skóry, oparzenia chemiczne | **Ś** | **P** | **Ś** | Stosowanie rękawic ochronnych, stosowanie środków dezynfekujących z dodatkiem gliceryny, kremowanie dłoni | **A** |
| [Psychospołeczne i organizacyjne warunki pracy](https://www.ciop.pl/CIOPPortalWAR/appmanager/ciop/pl?_nfpb=true&_pageLabel=P58000242051630400078512&html_tresc_root_id=300012608&html_tresc_id=300012604&html_klucz=55555&html_klucz_spis=) | Przeciążenie pracą, trudność w organizacji czasu pracy i zadań do wykonania, trudność w zachowaniu równowagi praca – życie prywatne.  Izolacja społeczna. Ograniczony dostęp do źródeł wsparcia społecznego pochodzącego zarówno od współpracowników, jak i przełożonych. wysoki poziom ekstrawersji – związany z dużym zapotrzebowaniem na kontakty społeczne. | Obniżenie nastroju. Depresje. Problemy zdrowotne w następstwie zaburzeń nastroju. | **Ś** | **P** | **Ś** | Decydując się na pracę zdalną, należy uwzględnić indywidualne możliwości mieszkaniowe, sytuację rodzinną, w tym: funkcje związane z obowiązkami i opieką nad osobami starszymi i dziećmi, oraz bariery wynikające z dysfunkcji, chorób i niepełnosprawności. W pracy zdalnej szczególnie istotne jest unikanie wydłużania czasu pracy, aby nie powodować nadmiernego obciążenia, a także nie zakłócać równowagi pomiędzy pracą i życiem prywatnym. Należy dążyć do tego, aby czas pracy nie był wydłużony w stosunku do czasu pracy zwyczajowo spędzanego w zakładzie pracy oraz aby nie obejmował pory odpoczynku (np. wieczory lub weekendy). W uzasadnionych sytuacjach należy wnioskować do pracodawcy o uzgodnienie elastycznego czas pracy dla zapewnienia realizacji potrzeb związanych z życiem rodzinnym oraz prywatnym. | **A** |
| Uciążliwości i zagrożenia pracy zdalnej | * ograniczenie aktywności fizycznej np. poprzez brak konieczności podróżowania do pracy; * ryzyko utraty kontroli nad czasem pracy; * rozpraszanie się obowiązkami domowymi; * uzależnienie pracy od środków technicznych; * mniej ergonomiczne wyposażenia stanowiska pracy; * zakłócone życie rodzinne; * ograniczenie kontaktów społecznych i zawodowych | Zwiększone obciążenie układu kostno-mięśniowego oraz narządu wzroku. Możliwe zwiększenie zmęczenia oraz uczucie izolacji. | **Ś** | **P** | **Ś** | * przeciwdziałania nadmiernej intensywności pracy poprzez systematyczne przerwy w pracy. Co najmniej 5 min w każdej godzinie zegarowej; * w czasie długotrwałej pracy z komputerem zaleca się wprowadzanie krótkich ćwiczeń relaksacyjnych, które ułatwiają rozluźnienie fizyczne jak również psychiczne; * ustalenie z domownikami zasad ograniczających rozpraszanie czy konieczność przerywania pracy; * zapewnienie przez Pracodawcę środków technicznych umożliwiających niezakłóconą realizację zadań; * unikanie izolacji społecznej – utrzymywanie kontaktów bezpośrednich i pośrednich z innymi ludźmi (z uwzględnieniem ograniczeń epidemicznych) | **A** |
| Obciążenie układu ruchu (mięśniowo – szkieletowego) | Wymuszona pozycja ciała,  niestosowanie norm i technik obowiązujących przy transporcie ręcznym przedmiotów | Przeciążenia mięśni, ścięgien, stawów, kręgosłupa, dolegliwości bólowe ze strony układu kostno-mięśniowego | **Ś** | **P** | **Ś** | * stosowanie się do norm i technik w transporcie ręcznym; * odpowiednia organizacja stanowiska pracy; * ograniczenie do minimum odległości ręcznego przemieszczania przedmiotów | **A** |
| **POZIOM RYZYKA ZAWODOWEGO NA STANOWISKU PRACY ZDALNEJ** | | | **AKCEPTOWALNY** | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | CIĘŻKOŚĆ NASTĘPSTW | | |
| **PRAWDOPODOBIENSTWO ZDARZENIA** | **Mała** | **Średnia** | **Duża** |
| Mało prawdopodobne | małe | małe | średnie |
| **Prawdopodobne** | małe | średnie | duże |
| **Wysoce prawdopodobne** | średnie | duże | duże |

**Kategorie ryzyka:**   
M - małe (A - akceptowalne),

Ś - średnie (A-akceptowalne),

D - duże (N – nieakceptowalne)

**Data oceny: 10.03.2023 r.**

..............................................................

(podpis pracownika)