

Karta oceny ryzyka na stanowisku pracy- pracownik biurowy –praca zdalna

OCENA RYZYKA ZAWODOWEGO

Wykonywanie pracy zdalnej jest możliwe tylko przez pracowników, których specyfika pracy umożliwia jej wykonywanie poza zakładem pracy i poza stanowiskiem zorganizowanym przez pracodawcę. Dopuszcza się pracę zdalną jedynie na niektórych stanowiskach pracy – określonych w Regulaminie, o ile nie zakłóci to normalnego funkcjonowania pracy Ośrodka i nie nałoży dodatkowych obowiązków na pracowników wykonujących pracę stacjonarnie. Stanowisko pracy zlokalizowane jest w miejscu wskazanym przez pracownika, uzgodnionym z pracodawcą. Praca odbywa się przy wykorzystaniu środków bezpośredniego porozumiewania się na odległość. Stanowisko pracy jest odpowiednio wyposażone i przystosowane do pracy z zachowaniem bezpieczeństwa i higieny pracy oraz zasad ergonomii. Praca odbywa się przy użyciu sprzętu komputerowego i urządzeń peryferyjnych wraz z niezbędnym oprogramowaniem, drukarki, telefonu. Pracownik podczas świadczenia pracy zdalnej zobowiązany jest do pozostawania w stałym kontakcie z przełożonym, w szczególności na bieżąco sprawdzając pocztę elektroniczną, odpowiadając na wiadomości, będąc w pełnej dostępności za pomocą telefonu bądź innego uzgodnionego z przełożonym środka łączności. Praca powinna być wykonywana zgodnie z ustalonym rozkładem czasu pracy i wykorzystywaniem go wyłącznie na sprawy służbowe.

| | | |
|--|--|--|
| Nazwa i adres zakładu pracy | Nazwa stanowiska pracy | Miejsce usytuowania stanowiska |
| Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Sulejówku. | - stosownie do zapisów Regulaminu pracy zdalnej świadczonej przez pracowników MOPS Sulejówek | - miejsce uzgodnione z pracodawcą |
| Stosowane na danym stanowisku maszyny, urządzenia, narzędzia i materiały: komputer, drukarka, kserokopiarka, niszczarka, telefon, materiały biurowe. | | Stosowane środki ochrony zbiorowej i indywidualnej: - środki do dezynfekcji rąk, - okresowe badania profilaktyczne - instrukcje bhp, p/poż |

| Lp. | Zagrożenie | Źródło zagrożenia | Możliwe skutki zagrożenia | Ciężkość szkód | Prawdopodobieństwo | Oszacowanie ryzyka | Działania profilaktyczne |
|-----|---|---|---|----------------|--------------------|--------------------|---|
| 1 | Stres psychospołeczny | – koncentracja uwagi, – tempo wykonywania prac, praca pod presją czasu, – słaba komunikacja i współpraca, – wydłużony czas pracy, – odpowiedzialność, – poczucie izolacji społecznej, – brak równowagi między życiem prywatnym a zawodowym. | - osłabienie psychiczne, – przemęczenie fizyczne, – konflikty, – nerwice, – zmniejszona skuteczność zawodowa, - słaba koncentracja, – wypalenie zawodowe, – złe samopoczucie pracownika. | średnie | Prawdopodobne | małe | Prawidłowa organizacja pracy – sporządzenie planu pracy, ograniczanie pośpiechu. Stosowanie przerw w pracy. Aktywność fizyczna po godzinach pracy. Utrzymywanie komunikacji z przełożonymi i współpracownikami w celu ograniczenia poczucia izolacji społecznej. Wykonywanie prac w przeznaczonym do tego pomieszczeniu lub wydzielonej części pomieszczenia (niewykorzystywanej przez członków rodziny). |
| 2 | Kontakt pracownika z elementami będącymi lub mogącymi znaleźć się pod napięciem (sprzęt komputerowy, drukarki itp.) | - niewłaściwa izolacja i połączenie przewodów, – brak ochrony przed dotykiem bezpośrednim i pośrednim, – nieprawidłowe wyłączniki. | – poparzenie, – migotanie komór serca, – śmierć. | średnie | mało prawdopodobne | małe | Regularne kontrole i przeglądy instalacji i urządzeń elektrycznych. Zakaz samodzielnego naprawiania instalacji przez osoby nieupoważnione. Przestrzeganie instrukcji BHP. |
| 3 | Kontakt pracownika z | – nieuwaga, | zadrapanie, | małe | prawdo- | małe | Uważnie obsługiwanie się ostrymi |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|---------|--------------------|------------------------|--|
| | ostrymi elementami | – nieostrożność | – skaleczenie. | | podobne | | narzędziami (nożyczkami, spinaczami, krawędzie papieru, zszywaczami). Ograniczanie pośpiechu w działaniu. |
| 4 | Upadek na płaszczyźnie w wyniku potknięcia, poślizgnięcia w miejscu wykonywania pracy | – zła organizacja pracy, – nieporządek panujący na stanowisku pracy i wokół niego. | – skaleczenia, – zadrapania, – przekłucia, – złamania lub zwichnięcia kończyn. | małe | mało prawdopodobne | małe | Zapewnienie wolnych przejść i dojść do stanowiska pracy. Utrzymywanie ładu i porządku. |
| 5 | Pożar | – zaproszenie ognia, – duże ilości dokumentów, zwarcie instalacje elektrycznej, – nieostrożne obchodzenie się z otwartym ogniem. | – poparzenie, – zatrucia. | duże | mało prawdopodobne | średnie (dopuszczalne) | Dobry stan techniczny instalacji elektrycznej, przestrzeganie instrukcji, podręczny sprzęt gaśniczy, wzmożona uwaga. Szkolenia okresowe z zakresu ochrony przeciwpożarowej, postępowanie zgodnie z instrukcjami bezpieczeństwa pożarowego. |
| 6. | Kontakt z czynnikami chemicznymi, pyłami | – ozon, tlenki azotu emitowane przez sprzęt biurowy (kserokopiarki, drukarki laserowe), – kontakt z pojemnikami z tuszem. | - wysypka, – uczulenie, – podrażnienie. – bóle głowy, – zatrucia. | małe | mało prawdopodobne | małe | Częste wietrzenie pomieszczeń, wentylacja. Stosowanie ochron osobistych –rękawiczek podczas wymiany tonerów, pojemników z tuszem. |
| 7. | Przeciążenie narządu ruchu (układu mięśniowo-szkieletowego) Długotrwała praca przy komputerze. Wymuszona pozycja ciała | – nieodpowiednie krzesło, zbyt mała powierzchnia blatu, – źle dostosowane stanowisko pracy, – długie siedzenie bez możliwości zmiany pozycji, – nieergonomiczne stanowisko pracy, – niewielka powierzchnia pomieszczenia. | – obciążenie układu kostno – szkieletowego, – bóle szyi, karku i barków, – cierpięcie nóg, – bóle nadgarstka i przedramion. | średnie | prawdopodobne | średnie (dopuszczalne) | Ćwiczenia korygujące, przerwy w pracy (naprzemiennie z innym rodzajem pracy biurowej), stosowanie mebli z odpowiednią wysokością i foteli biurowych z regulacją wysokości. |
| 10 | Niewłaściwe warunki mikroklimatyczne powodujące choroby układu oddechowego | - temperatura w pomieszczeniach przekracza zakres ustalony dla komfortu cieplnego, - nieodpowiednia wilgotność, zła wentylacja., możliwość wystąpienia bakterii legionelli. | - złe samopoczucie, - ból głowy, - katar, - zapalenie płuc. | mała | mało prawdopodobne | małe | Przeglądy wentylacji pomieszczeń, pomiary temperatury i wilgotności, dostosowanie do zalecanych norm. |
| | | Ogólna ocena ryzyka zawodowego Kategoria „2” ryzyko dopuszczalne Podsumowanie oceny ryzyka zawodowego: Zaleca się podjęcie działań profilaktycznych celu zmniejszenia ryzyka zawodowego. | | | | | |

