

INSTYTUT FARMAKOLOGII im. Jerzego Maja Polskiej Akademii Nauk (jednostka organizacyjna)	KARTA OCENY RYZYKA ZAWODOWEGO NA STANOWISKU PRACY WYKONYWANEJ W TRYBIE ZDALNYM					
Stanowisko pracy: Prace biurowe wykonywane w ramach pracy zdalnej	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="1193 1238 1295 1612"> Data: 5.04.2023 r. </td> <td data-bbox="1193 1612 1295 2020"> Numer karty: PZ/1 </td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="782 1238 1193 2020"> Zatwierdził: DYREKTOR Instytutu Farmakologii im. Jerzego Maja Polskiej Akademii Nauk </td></tr> </table>		Data: 5.04.2023 r.	Numer karty: PZ/1	Zatwierdził: DYREKTOR Instytutu Farmakologii im. Jerzego Maja Polskiej Akademii Nauk	
Data: 5.04.2023 r.	Numer karty: PZ/1					
Zatwierdził: DYREKTOR Instytutu Farmakologii im. Jerzego Maja Polskiej Akademii Nauk						
Ogólna charakterystyka stanowiska pracy: Miejsce / stanowiska: Miejsce wykonywania pracy zdalnej wskazane przez pracownika i uzgodnione z pracodawcą. Wykonywanie prac: Prace biurowe lub administracyjno-biurowe wykonywane w systemie pracy zdalnej zgodnie z określonym dla danego pracownika zakresem czynności służbowych z wykorzystaniem komputera. Używany sprzęt: - sprzęt komputerowy, - podstawowe materiały biurowe oraz inny sprzęt techniki biurowej.	Dokumenty związane: Dokumenty związane: 1) Ustawa z dnia 26 czerwca 1974 r. Kodeks pracy Art. 226 , Art. 67³¹. 2) Polska Norma PN-N-18002:2011 „Systemy zarządzania bezpieczeństwem i higieną pracy -- Ogólne wytyczne do oceny ryzyka zawodowego”.					

Handwritten signature

Handwritten initials

Lp.	Zagrożenie	Możliwe skutki zagrożenia	Środki ograniczające ryzyko zawodowe	Ocena ryzyka RYZYO	Zalecenia dotyczące wprowadzenia dodatkowych środków ochrony
1.	Urządzenia oraz instalacja elektryczna pod napięciem (porażenie prądem elektrycznym)	Poparzenia, utrata przytomności, skurcz mięśni i ból, trudności z oddychaniem, uszkodzenia ciała (układ krążenia, układ nerwowy), w skrajnych przypadkach śmierć.	Sprawdzanie sprzętu elektrycznego przed rozpoczęciem użytkowania. Użytkowanie sprzętu mającego oznakowanie CE. Użytkowanie urządzeń zgodnie z wytycznymi dokumentacji technicznej i instrukcjami bhp. Użytkowanie tylko sprawnego, nieuszkodzonego sprzętu elektrycznego np. gniazd wtykowych, wtyczek, przełączników, przewodów zasilających. Zachowanie ostrożności podczas podłączania urządzeń do prądu.	małe dopuszczalne	.
2.	Upadek w wyniku: - różnicy poziomów (schody, stopnie) - na tym samym poziomie (poślizgnięcia - przeszkody na podłodze, poślizgnięcia się)	Złamania, zwichnięcia, skręcenia, stłuczenia, skałeczenia, naderwania więzadeł stawowych, pęknięcia kości, wstrząśnienie mózgu, ogólne obrażenia ciała.	Zachowanie ładu i porządku w miejscu pracy. Należyte składowanie przedmiotów i materiałów wykorzystywanych przy pracy zdalnej. Utrzymanie nawierzchni podłóg w należyłym stanie higieniczno-technicznym, tj. powierzchnie podłóg są suche i czyste, wolne od przeszkód mogących spowodować przewrócenie się, zaczepienie. Ułożenie (rozmieszczenie) przewodów zasilających (elektrycznych) w bezpieczny sposób, niestwarzający utrudnień dla przechodzących osób. Zachowanie ostrożności, koncentracji podczas przemieszczania się.	małe dopuszczalne	
3.	Czynnik termiczny (gorące: powierzchnie, napoje, posiłki)	Niewielkie poparzenia ciała, jamy ustnej.	Korzystanie z urządzeń zgodnie z wytycznymi zawartymi w instrukcji producenta oraz instrukcji bhp. Czynności należy wykonywać bez pośpiechu.	małe dopuszczalne	

Kosman

118

			Wzmoczona uwaga podczas sporządzania i spożywania gorących posiłków oraz napoi.		
4.	Oświetlenie strefy pracy (niedostateczne lub nadmierne)	Upośledzenie widzenia, trwałe osłabienie wzroku, zmniejszenie ostrości widzenia, znużenie organizmu.	Zapewnienie oświetlenia naturalnego i sztucznego dostosowanego do rodzaju wykonywanych prac i wymaganej dokładności. W razie potrzeby, korzystanie z dodatkowego oświetlenia punkowego. Zapobieganie powstawaniu odbicia światła na ekranie monitora. Dbanie o czystość opraw oświetleniowych i czystość okien.	małe dopuszczalne	
5.	Czynnik materialny (elementy wyposażenia miejsca i stanowiska pracy)	Lekkie lub średnie obrażenia ciała, stłuczenia, guzy, siniaki, obtarcia, powierzchowne rany.	Przestrzeganie zasad bhp podczas wykonywania pracy. Zachowanie ładu i porządku w miejscu pracy m.in. poprzez prawidłowe rozmieszczanie przedmiotów i sprzętu w miejscu pracy. Należyte składowanie materiałów wykorzystywanych przy pracy zdalnej. Wydzielenie stanowiska pracy oraz zapewnienie odpowiedniej powierzchni do pracy, tj. co najmniej 2m ² wolnej powierzchni podłogi. Zachowanie ostrożności, wzmoczona koncentracja.	małe dopuszczalne	
6.	Ostre krawędzie	Lekkie lub średnie obrażenia ciała, skaleczenie, zakłucia, powierzchowne rany.	Przestrzeganie zasad bhp podczas wykonywania pracy. Zachowanie ostrożności podczas operowania przedmiotami posiadającymi ostre krawędzie (np. nożyczki, zszywacz), wzmoczona uwaga.	małe dopuszczalne	

Przebieg

MS

7. Obciążenie fizyczne o charakterze statycznym (obsługa monitora ekranowego)	Nadmierne obciążenie układu mięśniowo-szkieletowego (ból kręgosłupa na odcinku szyjnym oraz lędźwiowym, bóle w okolicy obręczy barkowej, nadgarstków i przedramion), drętwienie nóg, bóle oczu, tężawienie, bóle głowy, podrażnienie błony śluzowej, alergie.	Powierzchnia blatu stołu umożliwiająca dogodne ustawienie elementów wyposażenia stanowiska pracy (zalecane wymiary wolnej powierzchni blatu to min.: 100 x 80 cm). Prawidłowe położenie kończyn górnych przy obsłudze klawiatury (z zachowaniem co najmniej kąta prostego między ramieniem, a przedramieniem). Klawiatura umieszczona w sposób umożliwiający oparcie nadgarstków na blacie stołu. Ergonomiczne krzesło ze stosownie wyprofilowaną płytą siedziska i oparcia odpowiedniego do naturalnego wygięcia kręgosłupa, regulacją wysokości oparcia, siedziska (zalecana jest w zakresie co najmniej od 40 do 50 cm) oraz kąta odchylenia oparcia od pozycji pionowej (w zakresie od 5° do przodu do 30° do tyłu). Prawidłowe ustawienie monitora ekranowego względem operatora oraz źródeł światła (okien i lamp). Przyjmowanie wygodnej, wyprostowanej (nie skręconej) pozycji ciała podczas pracy. Możliwość swobodnego odsunięcia krzesła do tyłu i wygodnego siadania / wstawania od stanowiska pracy. Odpowiednie ustawienie rozdzielczości monitora, wielkość czcionki, jasprawość i kontrastów znaków na ekranie monitora do potrzeb pracownika. Prawidłowa organizacja pracy (korzystanie z przerw w pracy w celu odpoczynku). Stosowanie okularów korygujących wzrok, zgodnie z zaleceniem lekarza, jeżeli wyniki badań okulistycznych przeprowadzonych w ramach profilaktycznej opieki zdrowotnej wykażą potrzebę ich stosowania podczas pracy przy obsłudze monitora ekranowego.	małe dopuszczalne	
---	--	---	--------------------------	--

Atest

105

8.	Pożar	Poparzenie termiczne, zaccadzenie, utrata przytomności, śmierć.	Korzystanie z urządzeń zgodnie z wytycznymi zawartymi w instrukcji producenta. Utrzymanie w dobrym stanie technicznym urządzeń oraz instalacji elektrycznej. Sprawdzanie sprzętu elektrycznego przed rozpoczęciem użytkowania.	małe dopuszczalne	
Uwarunkowania psychospołeczne pracy zdalnej					
9.	Konflikty wynikające z kontaktów interpersonalnych z ludźmi za pośrednictwem środków komunikacji elektronicznej	Negatywne oddziaływanie na psychikę, nieporozumienia.	Wzmoczone uwaga, opanowanie. Wyważone podejście do interesantów. Warsztaty skutecznej komunikacji.	małe dopuszczalne	
10.	Trudności związane z zachowaniem równowagi pomiędzy pracą, a życiem prywatnym	Złość, frustracja, problemy z koncentracją i uwagą, chaos myślowy, rozkojarzenie, obniżenie nastroju.	Omówienie z domownikami zasad i obowiązków wynikających z wykonywania pracy zawodowej oraz życia prywatnego. Wykonanie wszystkich zadań służbowych w godzinach pracy (w miarę możliwości unikanie wydłużania czasu pracy). Praca wykonywana w przeznaczonym do tego celu pomieszczeniu lub wydzielonej części pomieszczenia.	małe dopuszczalne	
11.	Trudności w zachowaniu samodyscypliny przy organizacji czasu pracy i zadań do wykonania	Możliwe poczucie winy w stosunku do pracodawcy, wynikające z nieefektywnego wykonywania pracy, inycja.	Harmonogram czasu pracy pracownika uzgadniany z przełożonym. Wyważone ustalanie liczby zadań do wykonania umożliwiające ich realizację bez presji czasu. Udział w szkoleniach, na których omawiane są zagadnienia związane z właściwą organizacją pracy zdalnej i wypoczynku.	małe dopuszczalne	

Komór

W

12.	Izolacja, poczucie samotności	Obniżenie zaangażowania i motywacji do pracy, zdecydowania w działaniach, nasilenie nastrojów depresyjnych, pogorszenie jakości kontaktów społecznych.	Zapewnienie możliwości wymiany informacji w zespołach pracowników. Nawiazywanie kontaktów interpersonalnych za pośrednictwem szerokiego spektrum narzędzi do społecznego komunikowania się.	małe dopuszczalne	
13.	Obciążenie psychiczne (stres, mobbing)	Zaburzenia psychiczne i fizyczne (depresja, lęk, złość, bezsenność, ospałość, chroniczne zmęczenie, problemy z koncentracją i uwagą, rozkojarzenie, nadmierne pobudzenie, osłabienie odporności organizmu), zaburzenia psychosomatyczne (mięśniowo-szkieletowe, gastryczne, układu krążenia i układu nerwowego), problemy interpersonalne (pogorszenie jakości kontaktów społecznych), obniżenie zaangażowania i motywacji do pracy, spadek wydajności.	Harmonogram czasu pracy pracownika uzgadniany z przełożonym. Wyważone ustalanie liczby zadań do wykonania umożliwiające ich realizację bez presji czasu. Odpowiednia organizacja pracy (korzystanie z przerw w pracy w celu odpoczynku – co godzinę 5 minutowa przerwa). Praca wykonywana w przeznaczonym do tego celu pomieszczeniu lub wydzielonej części pomieszczenia. Wykorzystywanie należnych urlopów. Udział w warsztatach radzenia sobie ze stresem.	małe dopuszczalne	

Remin

W