

KARTA OCENY RYZYKA ZAWODOWEGO

Dokumentacja oceny ryzyka zawodowego — art. 226 Kodeksu pracy i § 39a rozporządzenia w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy | PRZYKŁAD: STANOWISKO BIUROWE

Część A. Opis ocenianego stanowiska pracy (§ 39a ust. 3 pkt 1)

Pozycja	Opis
Pracodawca	 (nazwa, adres)
Komórka organizacyjna / miejsce pracy	Biuro administracyjne, II piętro, pokój 204 (open space, 6 stanowisk)
Nazwa stanowiska	Specjalista ds. administracyjno-biurowych — stanowisko pracy przy monitorze ekranowym
Wykonywane zadania	Obsługa korespondencji i dokumentów, wprowadzanie danych, obsługa telefonów i poczty elektronicznej, przygotowywanie zestawień, archiwizacja, obsługa urządzeń biurowych
Stosowane maszyny, narzędzia i materiały	Komputer z monitorem ekranowym (praca co najmniej połowę dobowego wymiaru czasu pracy), klawiatura, mysz, urządzenie wielofunkcyjne, niszczarka, telefon, czajnik elektryczny; papier, tonery, segregatory
Czynniki środowiska pracy (niebezpieczne, szkodliwe, uciążliwe)	Obciążenie wzroku, obciążenie statyczne układu mięśniowo-szkieletowego, obciążenie psychiczne, mikroklimat, oświetlenie, prąd elektryczny, śliskie i nierówne powierzchnie
Środki ochrony zbiorowej	Oświetlenie ogólne i miejscowe, żaluzje, wentylacja mechaniczna, klimatyzacja, instalacja z wyłącznikiem różnicowoprądowym, gaśnice
Środki ochrony indywidualnej	Nie są wymagane; okulary korygujące wzrok na zlecenie lekarza (§ 8 rozporządzenia w sprawie stanowisk z monitorami ekranowymi)
Osoby pracujące na stanowisku	6 osób (w tym 1 osoba w wieku do 25 lat, 1 kobieta w ciąży — ocena uwzględnia wymagania szczególne)
Wymagania: szkolenia i badania	Szkolenie wstępne i okresowe BHP, badania lekarskie wstępne i okresowe, instruktaż stanowiskowy

Część B. Identyfikacja zagrożeń i oszacowanie ryzyka (§ 39a ust. 3 pkt 2)

Lp.	Zagrożenie	Źródło zagrożenia	Możliwe skutki	Stosowane środki ochrony	C	P	R	Dopuszczalne
1	Obciążenie narządu wzroku	Praca przy monitorze ekranowym przez większość zmiany, odbłaski, niewłaściwe ustawienie ekranu	Zmęczenie oczu, bóle głowy, pieczenie oczu	Monitor z regulacją wysokości i pochylenia, ekran ustawiony bokiem do okna, żaluzje, 5 min przerwy po każdej godzinie pracy przy monitorze, okulary korygujące na zlecenie lekarza	M	P	M	tak
2	Obciążenie układu mięśniowo-szkieletowego	Długotrwała pozycja siedząca, praca z myszą i klawiaturą, nieergonomiczne krzesło	Bóle kręgosłupa, karku i nadgarstków, zespół cieśni nadgarstka	Krzesło z regulacją wysokości siedziska i oparcia, podnóżek na życzenie, instruktaż ergonomii stanowiska przy monitorze	Ś	P	Ś	tak
3	Porażenie prądem elektrycznym	Uszkodzone przewody, listwy zasilające łączone szeregowo, czajnik i urządzenia biurowe	Oparzenia, zaburzenia rytmu serca, zgon	Instalacja z wyłącznikiem różnicowoprądowym, okresowe pomiary instalacji, zakaz używania uszkodzonych urządzeń	D	MP	Ś	tak
4	Potknięcie, poślizgnięcie, upadek na tym samym poziomie	Przewody na podłodze, mokra posadzka, schody, pozostawione kartony	Stłuczenia, skręcenia, złamania	Przewody prowadzone w kanałach kablowych, oznakowanie mokrej posadzki, porządek w przejściach	Ś	MP	M	tak
5	Uderzenie o nieruchome elementy wyposażenia	Otwarte szuflady i drzwiczki szaf, narożniki biurek, ciasne przejścia	Stłuczenia, otarcia	Zamykanie szuflad, przejścia co najmniej 0,75 m, zaokrąglone narożniki mebli	M	P	M	tak
6	Skaleczenie, przycięcie	Krawędzie papieru, nożyczki, zszywacz, niszczarka	Skaleczenia palców, wciągnięcie luźnych elementów odzieży do niszczarki	Niszczarka z osłoną i wyłącznikiem, instrukcja obsługi przy urządzeniu	M	P	M	tak
7	Stres, obciążenie psychiczne	Presja terminów, obsługa klientów, praca w hałasie rozmów w otwartej przestrzeni	Przemęczenie, zaburzenia snu, wypalenie zawodowe	Planowanie zadań, przerwy, jasny zakres obowiązków, procedura przeciwdziałania mobbingowi	Ś	P	Ś	tak
8	Mikroklimat — wysoka temperatura latem	Nasłonecznione pomieszczenie, brak klimatyzacji	Oslabienie, odwodnienie, spadek koncentracji	Żaluzje, wentylatory lub klimatyzacja, woda do picia; od 11.01.2027 r. działania techniczne lub organizacyjne powyżej 28 °C (§ 30a)	M	P	M	tak
9	Pożar	Urządzenia elektryczne, papier, przeciążone gniazda	Oparzenia, zatrucie dymem	Gaśnice, oznakowane drogi ewakuacyjne, instrukcja bezpieczeństwa pożarowego, szkolenie	D	MP	Ś	tak

Karta oceny ryzyka zawodowego — art. 226 KP, § 39a rozporządzenia MPiPS z 26.09.1997 r. (Dz. U. z 2003 r. poz. 1650 ze zm.). Wzór udostępniony bezpłatnie przez RCPonline.pl — system rejestracji i ewidencji czasu pracy.

10	Niewłaściwe oświetlenie	Zbyt słabe lub olśniewające oświetlenie stanowiska	Zmęczenie wzroku, bóle głowy	Oświetlenie ogólne i miejscowe zgodne z wymaganiami, wymiana uszkodzonych źródeł światła	M	MP	M	tak
----	-------------------------	--	------------------------------	--	---	----	---	-----

C – ciężkość: M – mała, Ś – średnia, D – duża. P – prawdopodobieństwo: MP – mało prawdopodobne, P – prawdopodobne, WP – wysoce prawdopodobne. R – ryzyko: M – małe, Ś – średnie, D – duże.

Macierz oszacowania ryzyka (skala trójstopniowa)

Ciężkość \ Prawdopodobieństwo	Mało prawdopodobne	Prawdopodobne	Wysoce prawdopodobne
Mała	małe	małe	średnie
Średnia	małe	średnie	duże
Duża	średnie	duże	duże

Ryzyko małe i średnie — dopuszczalne (przy średnim zaplanuj działania zmniejszające ryzyko). Ryzyko duże — niedopuszczalne: pracy nie wolno rozpocząć ani kontynuować do czasu jego zmniejszenia. Macierz opisuje sposób szacowania zalecany w PN-N-18002; można stosować inną udokumentowaną metodę.

Część C. Plan działań korygujących i zapobiegawczych

Działanie	Dotyczy zagrożenia (Lp.)	Odpowiedzialny	Termin	Data wykonania / podpis
Kontrola ustawienia monitorów i krzeseł na wszystkich stanowiskach	1, 2	Kierownik biura		
Przegląd przewodów i listew zasilających, usunięcie listew łączonych szeregowo	3, 9	Administrator budynku		
Szkolenie z ergonomii pracy przy monitorze (instruktaż 30 min)	1, 2	Służba BHP		
Ustalenie zasad pracy w upale przed sezonem letnim (§ 30a rozporządzenia)	8	Pracodawca, służba BHP		

Część D. Dane oceny (§ 39a ust. 3 pkt 3)

Data przeprowadzenia oceny	Osoby dokonujące oceny (imię, nazwisko, funkcja)	Podpisy	Termin przeglądu oceny

Część E. Potwierdzenie zapoznania się z oceną ryzyka zawodowego (art. 226 pkt 2 Kodeksu pracy)

Oświadczam, że zostałem(-am) poinformowany(-a) o ryzyku zawodowym, które wiąże się z wykonywaną pracą, oraz o zasadach ochrony przed zagrożeniami.

Lp.	Imię i nazwisko pracownika	Data	Podpis
1			
2			
3			
4			
5			
6			