

ZAGROŻENIA DLA POSZCZEGÓLNYCH RODZAJÓW WYKONYWANYCH PRAC PRACE BIUROWE

Lp.	Typ zagrożenia	Charakterystyka zagrożenia (informacje charakteryzujące zagrożenie)		Środki profilaktyczne
		Źródło zagrożenia	Skutki zagrożenia	
1.	Upadek na tym samym poziomie (potknięcie się, poślizgnięcie itp.)	Źle umocowane lub porwane wykładziny podłogowe, wyszczerbione lub ruszające się płytki podłogowe, luźno leżące przewody zasilające, przedmioty i przeszkody znajdujące się na drodze przemieszczania, słabo oświetlone drogi przemieszczania, nieporządek na stanowisku pracy, niefortunny odruch pracownika, pośpiech, niedostateczna koncentracja uwagi na wykonywanej czynności, zanieczyszczona/mokra powierzchnia.	Urazy kończyn (złamania, skręcenia, zwichnięcia, stłuczenia), otarcia naskórka, obrażenia całego ciała.	Zachowanie ostrożności, oznakowanie miejsc niebezpiecznych, porządek w obrębie stanowiska pracy, oświetlenie miejsc niebezpiecznych, poprawność i czystość wykładzin podłogowych lub powierzchni wyłożonych płytkami ceramicznymi, zabezpieczenie złączy między wykładzinami listwami w celu uniemożliwienia odklejania się wykładziny, zabezpieczenie przewodów zasilających.
2.	Upadek na niższy poziom	Przemieszczanie się po schodach, potknięcie, poślizgnięcie, zanieczyszczona powierzchnia, nierówne i wyszczerbione stopnie schodowe, niedostateczne oświetlenie, niedostateczna koncentracja uwagi na wykonywanej czynności, pośpiech, niewłaściwe przemieszczanie się po schodach.	Urazy ciała tj., stłuczenia, zwichnięcia, złamania kończyn, otarcia naskórka, obrażenia całego ciała.	Zachowanie ostrożności przy wykonywaniu czynności przemieszczania się np. po schodach, oświetlenie miejsc takich jak schody, korytarze, przestrzeganie zasad BHP.
3.	Uderzenie człowieka o nieruchome czynniki materialne	Nieprawidłowo ustawione meble, zastawione przejścia/dojścia, nieporządek, wystające elementy sprzętów, niedostateczna koncentracja uwagi na wykonywanej czynności.	Potłuczenia, drobne urazy, otarcia naskórka.	Zachowanie należytej uwagi i ostrożności, dbanie o porządek, właściwa organizacja stanowisk pracy w pomieszczeniach i na zewnątrz budynku.
4.	Pochwycenie przez będące w ruchu, wirujące czynniki materialne	Korzystanie z urządzeń mogących pochwycić luźne elementy garderoby oraz rozpuszczone włosy, np. niszczarki.	Powierzchnowe urazy, potencjalna możliwość oskalpowania.	Zachowanie należytej uwagi w czasie korzystania z urządzeń, użytkowanie tylko sprawnych urządzeń, przestrzeganie zasad BHP.

5.	Skaleczenie	Używanie ostrych narzędzi biurowych takich jak: nóż, nożyczki, gilotyna do cięcia papieru, zszywki, ostre krawędzie papieru, lekceważenie przepisów BHP, niedostateczna koncentracja uwagi na wykonywanej czynności, pośpiech, niewłaściwe użytkowanie wyposażenia stanowiska pracy.	Skutkiem zagrożenia jest anatomiczne przerwanie ciągłości powłok zewnętrznych (skóry, błony śluzowej) oraz znajdujących się w głębi tkanek.	Zachowanie należytej uwagi, sprawne narzędzia, przestrzeganie zasad BHP.
6.	Oparzenie termiczne	Przygotowywanie oraz spożywanie gorących napojów i posiłków, korzystanie z urządzeń do podgrzewania napojów i posiłków, korzystanie z urządzeń emitujących ciepło (np. pistolety na klej), niedostateczna koncentracja uwagi na wykonywanej czynności, brak ostrożności, nadmierny pośpiech, niewłaściwe metody postępowania, lekceważenie przepisów i zasad BHP, rutyna.	Oparzenia ciała, ciężkie/nieodwracalne uszkodzenia tkanki skórnej.	Zachowanie należytej ostrożności, odpowiednie tempo przygotowywania posiłków, prawidłowe korzystanie z urządzeń, postępowanie zgodnie z instrukcjami.
7.	Pożar, wybuch	Materiały łatwopalne gromadzone na stanowisku pracy lub w jego pobliżu, możliwość ich niezamierzonego podpalenia w wyniku zwarcia w instalacji elektrycznej, zaproszenie ognia w obrębie stanowiska pracy, nieprzestrzeganie przepisów BHP i ppoż., lekceważenie zagrożenia, celowe podpalenie.	Poparzenia, zatrucia dymem, śmierć.	Przestrzeganie instrukcji p.poż., zapewnienie sprawnego sprzętu gaśniczego, weryfikacja ważności przeglądów instalacji i urządzeń zasilanych energią elektryczną, bezwzględne respektowanie przestrzegania zakazu palenia tytoniu.
8.	Porażenie prądem elektrycznym o napięciu do 1kV	Obsługa urządzeń biurowych zasilanych energią elektryczną, niedostateczna koncentracja oraz nieuwaga podczas pracy w pobliżu urządzeń i przewodów elektrycznych, brak ostrożności, wady i usterki sprzętu i maszyn, niewłaściwe metody pracy, lekceważenie przepisów i zasad BHP, dokonywanie samowolnych prowizorycznych napraw, rutyna, nadmierna pewność siebie, przetarte przewody zasilające urządzenia elektryczne, przebicie elektryczne do obudowy urządzenia.	Zaburzenia krążenia, uszkodzenie tkanek, utrata przytomności, oparzenia, uszkodzenia mięśni, śmierć.	Niewłaczanie urządzeń w przypadku stwierdzenia niesprawności przewodów zasilających, gniazdek, wtyczek itd., systematyczne przeglądy i ocena sprawności urządzeń, sprawna ochrona przeciwporażeniowa urządzenia, instalacji elektrycznej i weryfikacja ważności jej badań, ochrona podstawowa – izolowanie części czynnych będących pod napięciem.

9.	Obciążenie psychofizyczne: fizyczne - statyczne	Obciążenie układu szkieletowego oraz mięśni obręczy barkowej i kończyn górnych przy wykonywaniu czynności w pozycji siedzącej lub wymuszonej, długotrwała praca przy komputerze.	Schorzenia układu kostno-szkieletowego i mięśniowego, bóle mięśniowe, zwyrodnienia kręgosłupa i stawów.	Naprzemienne wykonywanie pracy na komputerze ze zwykłymi czynnościami biurowymi, wyposażenie stanowisk w odpowiednie meble oraz akcesoria umożliwiające utrzymanie odpowiedniej pozycji siedzącej, stosowanie przerw w wykonywaniu zadań.
10.	Obciążenie psychofizyczne: stres	Zagrożeniem jest stres związany z odpowiedzialnością za podejmowane decyzje, wykonywanymi obowiązkami oraz potencjalnymi sytuacjami konfliktowymi, odpowiedzialność i stała koncentracja uwagi.	Skutkami stresu mogą być: zniechęcenie i niedokładne wykonywanie swoich obowiązków, podejmowanie nieprzemysłanych decyzji, w skrajnych przypadkach stres ma negatywny wpływ na zdrowie człowieka.	Znajomość procedur, sprawny sprzęt i oprogramowanie, stosowanie regularnych przerw pozwalających zniwelować napięcie.
11.	Czynniki biologiczne- grzyby, wirusy, bakterie	Źródłem zagrożenia mogą być osoby zainfekowane, przebywanie w dużym gronie osób w pomieszczeniach z niedostatecznym poziomem wentylacji.	Skutkiem zarażenia mogą być różnego rodzaju choroby bakteryjne lub wirusowe, powodujące czasową niedyspozycyjność.	Higiena rąk, unikanie bezpośredniego kontaktu z osobą z objawami choroby, stosowanie środków dezynfekujących.
12.	Przeciążenie narządu wzroku	Zagrożenie związane jest z długotrwałym wykonywaniem zadań z użyciem monitora ekranowego, niewłaściwe oświetlenie stanowiska pracy.	Zmęczenie narządu wzroku, osłabienie wzroku, bóle oczu, łzawienie, drażliwość, zmniejszenie ostrości widzenia.	Zapewnienie oświetlenia zgodnego z przepisami, właściwe ustawienie monitora ekranowego względem okien i źródeł światła, przerwy w pracy.
13.	Wypadek komunikacyjny	Zagrożenie wiąże się z możliwością spowodowania lub uczestniczenia w wypadku komunikacyjnym.	Śmierć, kalectwo, urazy.	Przestrzeganie przepisów ruchu drogowego, stosowanie „zasady ograniczonego zaufania” do innych uczestników ruchu drogowego, przestrzeganie terminów i zakresu obsługi technicznego, wzmożona ostrożność podczas prowadzenia pojazdu.