



# OCENA RYZYKA ZAWODOWEGO

**KARTA ANALIZY RYZYKA ZAWODOWEGO NR 2**  
DLA PRACOWNIKÓW ZATRUDNIONYCH  
NA STANOWISKU:

**ADMINISTRACYJNO-BIUROWYM (REKRUTER)**

**RELYON IT SERVICES SP. Z O.O. SP. K.**

**UL. WOŁOSKA 9**  
**02-583 WARSZAWA**

OPRACOWALI:

SPECJALISTA ds. BHP i P.POŻ

  
*inż. Marek Skoneczny*

SPECJALISTA ds. BHP

  
*Leszek Łaziuk*

ZATWIERDZIŁ:

**Michał Jaremek**

  
Członek Zarządu

**Relyon IT Services**

spółka z ograniczoną odpowiedzialnością sp. k.  
ul. Wołoska 9, 02-583 Warszawa  
Tel. 22 444 79 99, Fax 22 444 79 01  
NIP: 521-36-35-475, REGON: 146267218

**WARSZAWA, DNIA 14.08.2020R.**

**Nazwa stanowiska pracy:**

**ADMINISTRACYJNO-BIUROWE (REKRUTER)**

**I. INFORMACJE O STANOWISKU PRACY**

**A. Opis stanowiska pracy:**

Stanowiska pracy zlokalizowane są w pomieszczeniach biurowych, oświetlonych światłem naturalnym i sztucznym, wyposażonych w instalację elektryczną: oświetleniową, zasilającą, komputerową. Podłoga równa, nieśliska, niepyląca, łatwa do utrzymania w czystości. Wymiary wolnej przestrzeni zapewniają pracownikowi swobodę ruchu wystarczającą do wykonywania pracy w sposób bezpieczny z uwzględnieniem wymagań ergonomii. W pomieszczeniach znajdują się stanowiska komputerowe wyposażone w: komputer złożony z monitora, jednostki centralnej i klawiatury, stół, obrotowe krzesło z pięcioramienną podstawą z kółkami jezdnyymi z możliwością regulacji wysokości od poziomu podłogi i regulacji oparcia z podłokietnikami. Praca wykonywana jest głównie w pozycji siedzącej

Do podstawowych obowiązków pracownika należy: wyszukiwanie kandydatów przy wykorzystaniu narzędzi rekrutacyjnych, zgodnie z opisem stanowiska, przeprowadzanie wstępnych rozmów kwalifikacyjnych z kandydatami, współpraca ze wszystkimi działami, na różnych etapach procesu rekrutacyjnego. Drogi ewakuacyjne wyznaczone i oznakowane piktogramami zgodnymi z PN-92/N-01256/01.

**B. Lokalizacja stanowiska pracy:**

Stanowiska pracy zlokalizowane są w Warszawie, przy ul. Wołoskiej 9.

**C. Faza użytkowania:**

Wykonywanie prac administracyjno - biurowych.

**D. Granice obiektu:**

Pomieszczenie w którym wykonywana jest praca, drogi i przejścia między pomieszczeniami.

**E. Wykonywane czynności oraz sposób i czas ich wykonywania:**

1.	przygotowanie stanowiska pracy
2.	praca przy komputerze
3.	przemieszczanie się między pomieszczeniami
4.	Wyszukiwanie kandydatów zgodnie z opisem stanowiska
5.	Przeprowadzanie wstępnych rozmów kwalifikacyjnych z kandydatami
6.	Uzupełnianie danych w systemie zarządzania aplikacjami kandydatów
7.	Przygotowywanie dokumentów niezbędnych do przeprowadzania procesu rekrutacji
8.	Tworzenie i publikowanie ogłoszeń rekrutacyjnych
9.	Udział w wydarzeniach branżowych i reprezentowanie marki pracodawcy
10.	Współpraca ze wszystkimi działami, na różnych etapach procesu rekrutacyjnego

<b>F. Stosowane materiały i środki pracy:</b>	
1.	Komputer, drukarka, kserokopiarka, niszczarka, telefon,
2.	
3.	
<b>G. Osoby pracujące na stanowisku:</b>	
1.	ADMINISTRACYJNO BIUROWE (REKRUTER)
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
<b>H. Wymagany poziom wykształcenia, doświadczenia i zdolności użytkownika oraz wymagane uprawnienia</b>	
przygotowanie ogólne – wykształcenie średnie/wyższe, umiejętność obsługi komputera,	
szkolenia z zakresu bhp – wstępne, okresowe.	
badania lekarskie - wstępne, okresowe, kontrolne.	
<b>I. Inne wymagania dotyczące osób zatrudnionych na stanowisku</b>	
- kobiety w ciąży, młodociani, osoby niepełnosprawne itp.	
Zatrudnianie kobiet w ciąży przy monitorach ekranowych jest dozwolone do 8 godzin na dobę, przy czym czas spędzony przy obsłudze monitora ekranowego nie może jednorazowo przekraczać 50 minut, po którym to czasie powinna nastąpić na najmniej 10-minutowa przerwa, wliczona do czasu pracy.	
<b>J. Inne osoby narażone na ryzyko</b>	
1	Współpracownicy.
<b>K. Niedogodności i niebezpieczne zdarzenia wykryte w czasie dotychczasowej pracy</b>	
- wypadki i choroby zawodowe	
1.	
2.	

Lp.	Typ zagrożenia	Źródło zagrożenia	Możliwe skutki	Przeciwdziałanie i środki ochronne	Weryfikacja zagrożeń	
					Uwzględnić	Pomiąć
1.	Upadek, potknięcie się, poślizgnięcie na tym samym poziomie.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- luźno ułożone przewody zasilające i robocze komputery i środków techniki biurowej, mokra, śliska lub nierówna (uszkodzona) podłoga,</li> <li>- wyszczerbione lub ruszające się płytki ceramiczne w miejscach gdzie znajduje się taka posadzka, nieodpowiednio rozmieszczone i składowane przedmioty pracy.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zwichnięcia,</li> <li>- potłuczenia,</li> <li>- guzy,</li> <li>- siniaki,</li> <li>- skręcenia stawów,</li> <li>- złamania.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zachowanie ostrożności, dbałość o ład i porządek na stanowisku pracy, utrzymanie podłóg w czystości i dobrym stanie technicznym, wzmoczona uwaga,</li> <li>- sprawność i całość wykładzin podłogowych lub powierzchni wyłożonych płytkami ceramicznymi,</li> <li>- zabezpieczenie luźno leżących przewodów,</li> </ul>	Uwzględnić	
2.	Uderzenie, przygnięcie przez spadające przedmioty.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bałagan,</li> <li>- beładnie ułożone przedmioty na górnych półkach szaf, regałów na dokumenty,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potłuczenia,</li> <li>- guzy,</li> <li>- siniaki.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- utrzymanie porządku przez pracowników,</li> <li>- wzmoczona uwaga,</li> </ul>	Uwzględnić	
3.	Uderzenie o nieruchome przedmioty.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- niewłaściwa organizacja stanowiska pracy, ograniczona przestrzeń,</li> <li>- niedoświetlenie,</li> <li>- wysunięte szuflady i wystające elementy biurka i przedmiotów na drodze przemieszczenia się, zbyt mała wolna przestrzeń między meblami (wąskie przejścia),</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- skaleczenia,</li> <li>- potłuczenia,</li> <li>- guzy,</li> <li>- siniaki,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- utrzymanie porządku na stanowisku pracy, właściwa organizacja stanowiska pracy, zachowanie ostrożności,</li> <li>- zapewnienie właściwego poziomu natężenia i równomierności oświetlenia,</li> <li>- zachowanie ostrożności, zamykanie szuflad w biurkach i sprawność zamknięć drzwiczek w biurkach i szafach,</li> <li>- zachowanie ostrożności podczas przemieszczania się, działania ograniczające pośpiech,</li> </ul>	Uwzględnić	
4.	Upadek ze schodów.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- śliskie schody,</li> <li>- pośpiech,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- złamania kończyn,</li> <li>- wstrząśnienie mózgu,</li> <li>- zwichnięcia,</li> <li>- stłuczenia,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- niesłiskie powierzchnie schodów,</li> <li>- zachowanie uwagi,</li> <li>- działania ograniczające pośpiech, zabezpieczenie schodów przed możliwością poślizgnięcia się i upadku,</li> </ul>	Uwzględnić	
5.	Upadek na niższy poziom.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- drabinka.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potłuczenia,</li> <li>- guzy,</li> <li>- siniaki,</li> <li>- wstrząśnienie mózgu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zastosowanie drabinki w dobrym stanie technicznym, zachowanie uwagi.</li> </ul>	Uwzględnić	
6.	Ostre krawędzie i ostrza.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nożyczki,</li> <li>- zszywki,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- skaleczenia,</li> <li>- zakłucia,</li> <li>- rany rąk,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zachowanie wzmoczonej uwagi podczas posługiwania się akcesoriami biurowymi o ostrych krawędziach (nożyczki, gilotyna, itp.),</li> </ul>	Uwzględnić	

Lp.	Typ zagrożenia	Źródło zagrożenia	Możliwe skutki	Przeciwdziałanie i środki ochronne	Weryfikacja zagrożeń	
					Uwzględnić	Pomiń
7.	Oblanie wrzątkiem.	<ul style="list-style-type: none"> <li>gorąca woda</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>poparzenie,</li> <li></li> </ul>	<p><b>Przeciwdziałanie i środki ochronne</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wzmożona uwaga,</li> <li>zachowanie ostrożności,</li> <li></li> </ul>	Uwzględnić	Uwzględnić
8.	Przeciążenie układu ruchu mięśniowo-szkieletowego (stacyjne).	<ul style="list-style-type: none"> <li>nieprawidłowo wyregulowane siedzisko,</li> <li>nieprawidłowo wyprofilowane oparcie,</li> <li>klawiatura za blisko użytkownika,</li> <li>brak oparcia dla nadgarstków, przedramion, stóp,</li> <li>monitor ustawiony na ukos od użytkownika, za wysoko umieszczony monitor,</li> <li></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>schorzenia kostne,</li> <li>zaburzenia układu krążenia kończyn dolnych (cierpienie nóg),</li> <li>stary zwyrodnieniowe kręgosłupa,</li> <li>bóle nadgarstka, przedramion, szyi,</li> <li>bóle mięśni obręczy barkowej.</li> <li></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>naprzemienne wykonywanie pracy na komputerze ze zwykłymi czynnościami biurowymi,</li> <li>elementy wyposażenia stanowiska pracy zgodne z zasadami ergonomii,</li> <li>w razie potrzeby na życzenia pracownika stanowisko wyposażać w podnośnik,</li> <li>stosować przerwy w pracy (min. 5 minut po każdej godzinie pracy),</li> <li></li> </ul>	Uwzględnić	Uwzględnić
9.	Obciążenie psychiczne / psychospołeczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>stała potrzeba konfrontacji z problemami organizacyjnymi i logistycznymi,</li> <li>problemy interpersonalne,</li> <li>praca w okresie panowania epidemii koronawirusa</li> <li></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>możliwość stresu psychicznego i związanych z nim zaburzeń psychosomatycznych,</li> <li>stany lękowe</li> <li>frustracja</li> <li></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>poprawne stosunki międzyludzkie,</li> <li>szkolenia,</li> <li>należy skorzystać z poradnictwa psychologicznego lub zawodowego w przypadku stresu związanego z pracą,</li> <li>Zalecenia dot. koronawirusa:</li> <li>ograniczyć ilość osób jednocześnie przebywających w pomieszczeniu.</li> <li>zastosować zmianowość na stanowiskach pracy,</li> <li>zastosować pracę zdalną</li> <li>zwiększyć częstotliwość sprzątnięcia,</li> <li>zapewnić środki ochrony indywidualnej,</li> <li>stosować środki ochrony indywidualnej (maseczki, przyłbice, ścianki pleksi, działowe itd.)</li> <li>stosować się do obowiązujących procedur.</li> </ul> <p>Na bieżąco stosować się do szczegółowych zaleceń ogłaszanych przez Głównego Inspektora Sanitarnego.</p>	Uwzględnić	Uwzględnić
10.	Zaburzenia funkcji widzenia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>monitor ekranowy,</li> <li>oświetlenie na stanowisku pracy,</li> <li>praca przy komputerze bez przerw,</li> <li></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>osłabienie ostrości wzroku,</li> <li>ból oczu,</li> <li>zapalenie spojówek,</li> <li></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>stosowanie monitorów nowej generacji,</li> <li>badania wzroku,</li> <li>ograniczenie czasu pracy,</li> <li>wykonywanie zadań o różnym charakterze, prawidłowa odległość oczu od monitora,</li> <li>zapewnienie właściwego poziomu natężenia i równomierności oświetlenia,</li> <li>wymienianie na bieżąco uszkodzonych źródeł światła, okresowe i systematyczne czyszczenie opraw oświetleniowych, źródeł światła oraz szyb w oknach,</li> <li>stosowanie w razie konieczności oświetlenia miejscowego,</li> <li>stosowanie odpowiednich opraw oświetleniowych,</li> <li>usytuowanie ekranu monitora względem źródła światła powinno ograniczać oświecenie i odbicie światła</li> <li></li> </ul>	Uwzględnić	Uwzględnić

Lp.	Typ zagrożenia	Źródło zagrożenia	Możliwe skutki	Przeciwdziałanie i środki ochronne	Weryfikacja zagrożeń	
					Uwzględnić	Pomiąć
11.	Niewłaściwy mikroklimat na stanowisku pracy.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zbyt wysoka lub zbyt niska temperatura w pomieszczeniach pracy,</li> <li>- nieodpowiednia wilgotność względna powietrza,</li> <li>-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- drażliwość, trudności w koncentracji,</li> <li>- złe samopoczucie,</li> </ul>	<p><b>Przeciwdziałanie i środki ochronne</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zapewnienie optymalnej temperatury w pomieszczeniach pracy (18 – 20°C),</li> <li>- zapewnienie odpowiedniej wilgotności względnej powietrza w granicach 40%.</li> </ul>	Uwzględnić	
12.	Szkodliwe czynniki biologiczne ( 2 grupy)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kontakt z dokumentacją archiwalną</li> <li>- mikroorganizmy (pleśnie, grzyby)</li> <li>- kontakt z klientami, współpracownikami (droga powietrzno kropelkowa)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grypa</li> <li>- Gruźlica</li> <li>- WZW typu A</li> <li>- Alergie</li> <li>- Koronawirus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przestrzeganie podstawowych zasad higieny i profilaktyki, korzystanie z czasu na wypoczynek,</li> <li>- szczepienia pracowników przeciw grypie,</li> <li>- na wypadek choroby - stosowanie się do zaleceń lekarza; Zalecenia dot. koronawirusa:</li> <li>- dołożyć wszelkich starań, aby miejsca pracy były czyste i higieniczne,</li> <li>- powierzchnie dotykowe w tym stoły, klamki, włączniki światła, poręcze i inne przedmioty (np. telefony,) muszą być regularnie wycierane środkiem dezynfekującym, lub przetrzane wodą z detergentem,</li> <li>- wszystkie obszary często używane, takie jak toalety, pomieszczenia wspólne, powinny być regularnie i starannie sprzątane, z użyciem wody z detergentem,</li> <li>- zachować bezpieczną odległość od rozmówcy (1-1,5 metra),</li> <li>- promować regularne i dokładne mycie rąk: wodą z mydłem lub zdezynfekowanie dłoni środkami na bazie alkoholu (min. 60%),</li> <li>- umieścić dozowniki z płynem odkażającym w widocznych miejscach, w miejscu pracy i upewnić się, że dozowniki te są regularnie napełniane,</li> <li>- wywiesić w widocznym miejscu informacje jak skutecznie myć ręce,</li> <li>- podczas pracy NIE dotykać dłońmi okolic twarzy zwłaszcza ust, nosa i oczu, a także przestrzegać higieny kaszlu i oddychania.</li> <li>- stosować maseczki i rękawiczki ochronne.</li> <li>- stosować przyłbice ochronne.</li> <li>- ograniczyć ilość osób jednocześnie przebywających w pomieszczeniu.</li> <li>- stosować się do obowiązujących procedur.</li> <li>- na bieżąco stosować się do szczegółowych zaleceń ogłaszanych przez Głównego Inspektora Sanitarnego.</li> </ul>	Uwzględnić	

Lp.	Typ zagrożenia	Źródło zagrożenia	Możliwe skutki	Przeciwdziałanie i środki ochronne	Weryfikacja zagrożeń	
					Uwzględnić	Pomiąć
13.	Porażenie prądem elektrycznym.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- obsługa niesprawnych urządzeń biurowych zasilanych prądem elektrycznym,</li> <li>- uszkodzona izolacja przewodów zasilających,</li> <li>- niesprawne lub uszkodzone gniazdzka, wtyczki,</li> <li>- niesprawnie wykonana instalacja elektryczna.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ciężkie uszkodzenie ciała,</li> <li>- śmierć.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przegląd codzienny urządzenia przed jego użyciem, nie włączanie urządzenia w przypadku stwierdzenia niesprawności przewodów zasilających lub wtyczek,</li> <li>- systematyczne przeglądy i ocena sprawności wyłączników urządzenia oraz dobry stan techniczny przewodów zasilających,</li> <li>- sprawna ochrona przeciwporażeniowa urządzenia i instalacji elektrycznej urządzenia i jej terminowe badanie,</li> <li>- ochrona podstawowa - izolowanie części czynnych będących pod napięciem,</li> <li>- stosowanie się do instrukcji obsługi urządzeń,</li> <li>- przestrzeżenie zakazu wykonywania napraw instalacji i urządzeń elektrycznych przez osoby nieuprawnione,</li> </ul>	Uwzględnić	
14.	Pożar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- niesprawnie wykonana instalacja elektryczna</li> <li>- zwarcie elementów instalacji elektrycznej</li> <li>- instalacji elektrycznej stosowanych maszyn i urządzeń,</li> <li>- palenie tytoniu w miejscach niedozwolonych,</li> <li>- zaprószenie ognia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- poparzenie termiczne odkrytych części ciała (twarz, dłoń)</li> <li>- śmierć,</li> <li>- kalectwo,</li> <li>- zaczerdzenie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zapewnienie i oznakowanie dróg ewakuacji spełniających normy,</li> <li>- zapewnienie wyposażenia stanowisk pracy w zgodną z przepisami przeciwpożarowymi odpowiednią ilość podręcznego (sprawnego i legalizowanego) sprzętu gaśniczego,</li> <li>- oznakowanie miejsc składowania sprzętu przeciwpożarowego (gaśnic),</li> <li>- zapewnienie dostępu do sprzętu przeciwpożarowego,</li> <li>- znajomość postępowania na wypadek pożaru,</li> <li>- umiejętności posługiwania się sprzętem gaśniczym,</li> <li>- przestrzeżenie zakazu palenia tytoniu i używania otwartego ognia,</li> <li>- wyznaczenie miejsc do palenia tytoniu i nadzór nad przestrzeganiem zasad palenia tytoniu przez pracowników,</li> <li>- stosowanie się do instrukcji obsługi urządzeń,</li> <li>- eksploatacja sprawnej instalacji elektrycznej,</li> </ul>	Uwzględnić	

# KARTA OCENY RYZYKA ZAWODOWEGO

Nr  
2/2020

Oddział/wydział:

Stanowisko:

**ADMINISTRACYJNO – BIUROWE (REKRUTER)**

Lp.	Typ zagrożenia	Szacowanie i wartościowanie poziomu ryzyka zawodowego				Działania do zastosowania w celu obniżenia poziomu ryzyka	Określenie poziomu ryzyka końcowego po zastosowaniu środków profilaktycznych			Uwagi	
		Metoda	Parametry ryzyka				Skutki	(P)	(E)		Poziom ryzyka po zastosowaniu środków profilaktycznych
			(S)	(P)	(E)						
1.	Upadek, potknięcie się, poślizgnięcie na tym samym poziomie.	Risc Score	S=3 absencja	E = 6 Częsta (codzienna)	R = 54 48 < R < 270 <b>istotne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zachowanie ostrożności,</li> <li>- dbałość o ład i porządek na stanowisku pracy,</li> <li>- utrzymanie podłóg w czystości i dobrym stanie technicznym,</li> <li>- wzmożona uwaga,</li> <li>- sprawność i całość wykładzin podłogowych lub powierzchni wyłożonych płytkami ceramicznymi,</li> <li>- zabezpieczenie luźno leżących przewodów,</li> <li>- utrzymanie porządku przez pracowników,</li> <li>- wzmożona uwaga,</li> </ul>	S= 3 absencja	P=1 Tylko sporadycznie możliwe	E=6 Częsta (codzienna)	<b><math>R=18</math> <math>R &lt; 48</math> akceptowalne</b>	
2.	Uderzenie, przygnięcie przez spadające przedmioty.	Risc Score	S=3 absencja	E = 6 Częsta (codzienna)	R = 54 48 < R < 270 <b>istotne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- utrzymanie porządku na stanowisku pracy,</li> <li>- właściwa organizacja stanowiska pracy,</li> <li>- zachowanie ostrożności,</li> <li>- zapewnienie właściwego poziomu natężenia i równomierności oświetlenia,</li> <li>- zachowanie ostrożności,</li> <li>- zamykanie szuflad w biurkach i szafach,</li> <li>- zachowanie ostrożności podczas przemieszczania się,</li> <li>- działania ograniczające poślizgnięcia,</li> <li>- nieśliskie powierzchnie schodów,</li> <li>- zachowanie uwagi,</li> <li>- działania ograniczające poślizgnięcia,</li> <li>- zabezpieczenie schodów przed możliwością poślizgnięcia się i upadku,</li> </ul>	S= 3 absencja	P=1 Tylko sporadycznie możliwe	E=6 Częsta (codzienna)	<b><math>R=18</math> <math>R &lt; 48</math> akceptowalne</b>	
3.	Uderzenie o nieruchome przedmioty.	Risc Score	S=3 absencja	E = 6 Częsta (codzienna)	R = 54 48 < R < 270 <b>istotne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- utrzymanie porządku na stanowisku pracy,</li> <li>- właściwa organizacja stanowiska pracy,</li> <li>- zachowanie ostrożności,</li> <li>- zapewnienie właściwego poziomu natężenia i równomierności oświetlenia,</li> <li>- zachowanie ostrożności,</li> <li>- zamykanie szuflad w biurkach i szafach,</li> <li>- zachowanie ostrożności podczas przemieszczania się,</li> <li>- działania ograniczające poślizgnięcia,</li> <li>- nieśliskie powierzchnie schodów,</li> <li>- zachowanie uwagi,</li> <li>- działania ograniczające poślizgnięcia,</li> <li>- zabezpieczenie schodów przed możliwością poślizgnięcia się i upadku,</li> </ul>	S= 3 absencja	P=1 Tylko sporadycznie możliwe	E=6 Częsta (codzienna)	<b><math>R=18</math> <math>R &lt; 48</math> akceptowalne</b>	
4.	Upadek ze schodów.	Risc Score	S=3 absencja	E = 6 Częsta (codzienna)	R = 108 48 < R < 270 <b>istotne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nieśliskie powierzchnie schodów,</li> <li>- zachowanie uwagi,</li> <li>- działania ograniczające poślizgnięcia,</li> <li>- zabezpieczenie schodów przed możliwością poślizgnięcia się i upadku,</li> </ul>	S= 3 absencja	P=1 Tylko sporadycznie możliwe	E=6 Częsta (codzienna)	<b><math>R=18</math> <math>R &lt; 48</math> akceptowalne</b>	



Lp.	Typ zagrożenia	Szacowanie i wartościowanie poziomu ryzyka zawodowego				Działania do zastosowania w celu obniżenia poziomu ryzyka	Określenie poziomu ryzyka końcowego po zastosowaniu środków profilaktycznych			Uwagi	
		Metoda	Parametry ryzyka				Poziom ryzyka przed zastosowaniem środków profilaktycznych	Parametry ryzyka			
			(S)	(P)	(E)			(S)	(P)		(E)
5.	Upadek na niższy poziom.	Risc Score	S=3 absencja	P = 3 mało prawdopodobne, ale możliwe	E = 6 Częsta (codzienna)	R = 54 48 < R < 270 <b>istotne</b>	Skutki S=3 absencja	Prawdopodobieństwo	Ekspozycja	Poziom ryzyka po zastosowaniu środków profilaktycznych	R=18 R<48 akceptowalne
6.	Ostre krawędzie i ostrza.	Risc Score	S=3 absencja	P = 3 mało prawdopodobne, ale możliwe	E = 6 Częsta (codzienna)	R = 54 48 < R < 270 <b>istotne</b>	Skutki S=3 absencja	Tylko spordyczne możliwe	Częsta (codzienna)	Poziom ryzyka po zastosowaniu środków profilaktycznych	R=18 R<48 akceptowalne
7.	Oblanie wrzątkiem.	Risc Score	S=3 absencja	P = 3 mało prawdopodobne, ale możliwe	E = 6 Częsta (codzienna)	R = 54 48 < R < 270 <b>istotne</b>	Skutki S=3 absencja	Tylko spordyczne możliwe	Częsta (codzienna)	Poziom ryzyka po zastosowaniu środków profilaktycznych	R=18 R<48 akceptowalne
8.	Przeciążenie układu ruchu mięśniowo-szkieletowego (statyczne).	Risc Score	S=3 absencja	P = 6 całkiem możliwe	E = 6 Częsta (codzienna)	R = 108 48 < R < 270 <b>istotne</b>	Skutki S=3 absencja	Tylko spordyczne możliwe	Częsta (codzienna)	Poziom ryzyka po zastosowaniu środków profilaktycznych	R=18 R<48 akceptowalne

Lp.	Typ zagrożenia	Szacowanie i wartościowanie poziomu ryzyka zawodowego				Działania do zastosowania w celu obniżenia poziomu ryzyka	Określenie poziomu ryzyka końcowego po zastosowaniu środków profilaktycznych			Uwagi	
		Metoda	Parametry ryzyka		Poziom ryzyka przed zastosowaniem środków profilaktycznych		(S)	(P)	(E)		Poziom ryzyka po zastosowaniu środków profilaktycznych
			Skutki	Prawdobieństwo							
9.	Obciążenie psychiczne / psychospołeczne.	Risc Score	S=3 absencja	P = 3 malo podobne, ale możliwe	E = 6 Częsta (codzienna)	R = 54 48 < R < 270 <b>istotne</b>	Skutki	Prawdobieństwo	Ekspozycja	<p>Działania do zastosowania w celu obniżenia poziomu ryzyka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- szkolenia,</li> <li>- dobra uporządkowana organizacja pracy,</li> <li>- poprawne stosunki międzyludzkie,</li> <li>- należy skorzystać z poradnictwa psychologicznego lub zawodowego w przypadku stresu związanego z pracą, Zalecenia dot. koronawirusa:</li> <li>- ograniczyć ilość osób jednocześnie przebywających w pomieszczeniu.</li> <li>- zastosować zmianowość na stanowiskach pracy,</li> <li>- zastosować pracę zdalną</li> <li>- zwiększyć częstotliwość sprzątaniam,</li> <li>- zapewnić środki ochrony indywidualnej,</li> <li>- stosować środki ochrony indywidualnej (maseczki, przyłbice, ścianki pleksi, dziatowe itd.)</li> <li>- stosować się do obowiązujących procedur.</li> </ul> <p>Na bieżąco stosować się do szczegółowych zaleceń ogłaszanych przez Głównego Inspektora Sanitarnego.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stosowanie monitorów nowej generacji,</li> <li>- badania wzroku,</li> <li>- wykonywanie zadań o różnym charakterze,</li> <li>- prawidłowa odległość oczu od monitora,</li> <li>- zapewnienie właściwego poziomu natężenia i równomierności oświetlenia,</li> <li>- wymianianie na bieżąco uszkodzonych źródeł światła,</li> <li>- okresowe i systematyczne czyszczenie opraw oświetleniowych, źródeł światła oraz szyb w oknach,</li> <li>- stosowanie w razie konieczności oświetlenia miejscowego,</li> <li>- stosowanie odpowiednich opraw oświetleniowych,</li> <li>- usytuowanie ekranu monitora względem źródeł światła powinno ograniczać oślnienie i odbicie światła.</li> <li>- zapewnienie optymalnej temperatury w pomieszczeniach pracy (18 – 20°C),</li> <li>- zapewnienie odpowiedniej wilgotności względnej powietrza w granicach 40%,</li> </ul>	<p>P=1 Tylko spordycznie możliwe</p> <p>S=3 absencja</p> <p>E=6 Częsta (codzienna)</p> <p><b>R=18</b> <b>R&lt;48</b> <b>akceptowalne</b></p>
10.	Zaburzenia funkcji widzenia.	Risc Score	S=3 absencja	P = 6 całkiem możliwe	E = 6 Częsta (codzienna)	R = 108 48 < R < 270 <b>istotne</b>	Skutki	Prawdobieństwo	Ekspozycja	<p>P=1 Tylko spordycznie możliwe</p> <p>S=3 absencja</p> <p>E=6 Częsta (codzienna)</p> <p><b>R=18</b> <b>R&lt;48</b> <b>akceptowalne</b></p>	
11.	Niewłaściwy mikroklimat na stanowisku pracy.	Risc Score	S=3 absencja	P = 3 malo podobne, ale możliwe	E = 6 Częsta (codzienna)	R = 54 48 < R < 270 <b>istotne</b>	Skutki	Prawdobieństwo	Ekspozycja	<p>P=1 Tylko spordycznie możliwe</p> <p>S=3 absencja</p> <p>E=6 Częsta (codzienna)</p> <p><b>R=18</b> <b>R&lt;48</b> <b>akceptowalne</b></p>	

Lp.	Typ zagrożenia	Szacowanie i wartościowanie poziomu ryzyka zawodowego				Określenie poziomu ryzyka końcowego po zastosowaniu środków profilaktycznych	Uwagi
		Metoda	Parametry ryzyka (S) (P) (E)	Poziom ryzyka przed zastosowaniem środków profilaktycznych	Działania do zastosowania w celu obniżenia poziomu ryzyka		
12.	Szkodliwe czynniki biologiczne (z 2 grupy)	Risc Score	S=15 ofiara śmiertelna  P = 6 całkiem możliwe  E = 6 <b>Częsta (codzienna)</b>  R = 540 270 < R < 1440 <b>duże</b>	Skutki Prawdobieństwo Ekspozycja  Poziom ryzyka po zastosowaniu środków profilaktycznych	Działania do zastosowania w celu obniżenia poziomu ryzyka  - przestrzeganie podstawowych zasad higieny i profilaktyki, - korzystanie z czasu na wypoczynek, - szczepienia pracowników przeciw grypie, - na wypadek choroby - stosowanie się do zaleceń lekarza;  Zalecenia dot. koronawirusa: - dotożyć wszelkich starań, aby miejsca pracy były czyste i higieniczne, - powierzenie dotykowe w tym stoły, klamki, włączniki światła, poręcze i inne przedmioty (np. telefony,) muszą być regularnie wycierane środkiem dezynfekującym, lub przecierane wodą z detergentem, - wszystkie obszary często używane, takie jak toalety, pomieszczenia wspólne, powinny być regularnie i starannie sprzątane, z użyciem wody z detergentem, zachować bezpieczną odległość od rozmówcy (1-1,5 metra), - promować regulame i dokładne mycie rąk: wodą z mydłem lub zdezynfekowanie dłoni środkiem na bazie alkoholu (min. 60%), - umieścić dozowniki z płynem odkażającym w widocznych miejscach, w miejscu pracy i upewnić się, że dozowniki te są regularnie napełniane, - wywiesić w widocznym miejscu informacje jak skutecznie myć ręce, - podczas pracy NIE dotykać dłońmi okolic twarzy zwłaszcza ust, nosa i oczu, a także przestrzegać higieny kaszlu i oddychania. - stosować maseczki i rękawiczki ochronne. - stosować przyłbice ochronne. - ograniczyć ilość osób jednocześnie przebywających w pomieszczeniu. - stosować się do obowiązujących procedur. - na bieżąco stosować się do szczegółowych zaleceń ogłaszanych przez Głównego Inspektora Sanitarnego.	Skutki Prawdobieństwo Ekspozycja  Poziom ryzyka po zastosowaniu środków profilaktycznych	R=45 R<48 <b>akceptowalne</b>

Lp.	Typ zagrożenia	Szacowanie i wartościowanie poziomu ryzyka zawodowego				Działania do zastosowania w celu obniżenia poziomu ryzyka	Określenie poziomu ryzyka końcowego po zastosowaniu środków profilaktycznych			Uwagi				
		Metoda	Parametry ryzyka				Poziom ryzyka przed zastosowaniem środków profilaktycznych	Parametry ryzyka						
			(S)	(P)	(E)			(S)	(P)		(E)			
13.	Porażenie prądem elektrycznym.	Risc Score	S=15 ofiara śmiertelna	P = 1 Tylko sporadycznie możliwe	E = 6 Częsta (codzienna)	R = 90 48 < R < 270 <b>istotne</b>	Skutki	Prawdopodobieństwo	Ekspozycja	S=15 Ofiara śmiertelna	P=0,5 możliwe do pomysłenia	E=6 Częsta (codzienna)	Poziom ryzyka po zastosowaniu środków profilaktycznych	R=45 R<48 <b>akceptowalne</b>
14.	Pożar.	Risc Score	S=15 ofiara śmiertelna	P = 1 Tylko sporadycznie możliwe	E = 6 Częsta (codzienna)	R = 90 48 < R < 270 <b>istotne</b>	Skutki	Prawdopodobieństwo	Ekspozycja	S=15 Ofiara śmiertelna	P=0,5 możliwe do pomysłenia	E=6 Częsta (codzienna)	Poziom ryzyka po zastosowaniu środków profilaktycznych	R=45 R<48 <b>akceptowalne</b>

## KARTA OCENY RYZYKA ZAWODOWEGO

Komórka organizacyjna zakładu pracy:  
Stanowisko pracy:

### ADMINISTRACYJNO – BIUROWE (REKRUTER)

Lp.	Zagrożenie	Kategoria ryzyka początkowego	Rodzaj zagrożeń		Czas narażenia			Możliwe skutki zagrożenia			Środki profilaktyczne						Kategoria ryzyka końcowego	Ocena ryzyka zawodowego	
			Wypadkowe	Chorobowe	Codziennie	Okresowe	Okazyjne	Śmiertelne	Ciężkie uszkodzenie ciała	Okresowa niezdolność do pracy	Choroba zawodowa	Środki ochrony indywidualnej	Ochrona przeciwporażeniowa	Przestrzeżenie instrukcji	Przestrzeżenie procedur	Wstrzymanie wykonywania prac			Inne (podać szkolenia, instruktaże)
1.	Upadek, podknięcie się, poślizgnięcie na tym samym poziomie.	<i>Istotne</i>	X		X							X	X	X		X		<i>Mate</i>	<i>akceptowalne</i>
2.	Uderzenie, przygnięcie przez spadające przedmioty.	<i>Istotne</i>	X		X							X	X	X		X		<i>Mate</i>	<i>akceptowalne</i>
3.	Uderzenie o nieruchome przedmioty.	<i>Istotne</i>	X		X							X	X	X		X		<i>Mate</i>	<i>akceptowalne</i>
4.	Upadek ze schodów.	<i>Istotne</i>	X		X							X	X	X		X		<i>Mate</i>	<i>akceptowalne</i>
5.	Upadek na niższy poziom.	<i>Istotne</i>	X		X		X					X	X	X		X		<i>Mate</i>	<i>akceptowalne</i>
6.	Ostre krawędzie i ostrza.	<i>Istotne</i>	X		X							X	X	X		X		<i>Mate</i>	<i>akceptowalne</i>
7.	Obłanie wrzątkiem.	<i>Istotne</i>	X		X							X	X	X		X		<i>Mate</i>	<i>akceptowalne</i>
8.	Przeciążenie układu ruchu mięśniowo- szkieletowego (statyczne).	<i>Istotne</i>		X	X							X	X	X		X		<i>Mate</i>	<i>akceptowalne</i>
9.	Obciążenie psychiczne / psychospołeczne	<i>Istotne</i>		X	X							X	X	X		X		<i>Mate</i>	<i>akceptowalne</i>
10.	Zaburzenia funkcji widzenia.	<i>Istotne</i>		X	X							X	X	X		X		<i>Mate</i>	<i>akceptowalne</i>
11.	Niewłaściwy mikroklimat na stanowisku pracy.	<i>Istotne</i>		X			X					X	X	X		X		<i>Mate</i>	<i>akceptowalne</i>
12.	Szkodliwe czynniki biologiczne (z 2 grupy)	<i>Duże</i>		X	X										X			<i>Mate</i>	<i>akceptowalne</i>
13.	Porażenie prądem elektrycznym.	<i>Istotne</i>	X						X						X			<i>Mate</i>	<i>akceptowalne</i>
14.	Pożar.	<i>Istotne</i>	X						X						X			<i>Mate</i>	<i>akceptowalne</i>

**POTWIERDZENIE ZAPOZNANIA SIĘ PRACOWNIKA  
Z RYZYKIEM ZAWODOWYM  
W RELYON IT SERVICES Sp. z o.o. Sp. K.**

.....  
(imię i nazwisko pracownika)

.....  
(stanowisko)

**O Ś W I A D C Z E N I E**

Oświadczam, że zostałem zapoznany z zagrożeniami i ryzykiem zawodowym związanym z wykonywanymi czynnościami na moim stanowisku pracy. Przyjmuję do wiadomości zakres i rolę wdrożonych do stosowania środków ochrony przed tymi zagrożeniami. Jestem świadomy, że niestosowanie wdrożonych środków ochrony powoduje wzrost ryzyka zawodowego – zwiększa prawdopodobieństwo zaistnienia wypadku czy choroby zawodowej.

.....  
(Podpis pracownika)

Informację o ryzyku zawodowym na stanowisku przekazał: BARBARA GODOWSKA

.....  
(miejsowość, data)