

Zarządzenie nr 51

Rektora Zachodniopomorskiego Uniwersytetu Technologicznego w Szczecinie z dnia 28 kwietnia 2023 r.

w sprawie Zasad BHP przy wykonywaniu pracy zdalnej przez pracowników Zachodniopomorskiego Uniwersytetu Technologicznego w Szczecinie

Na podstawie art. 23 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (tekst jedn. Dz. U. z 2023 r. poz. 742) w związku z Porozumieniem w sprawie pracy zdalnej, zawartego pomiędzy Zachodniopomorskim Uniwersytetem Technologicznym a Związkami Zawodowymi w ZUT, które stanowi załącznik do zarządzenia nr 42 Rektora ZUT z dnia 14 kwietnia 2023 r., zarządza się, co następuje:

§ 1.

Wprowadza się Zasady BHP przy wykonywaniu pracy zdalnej przez pracowników Zachodniopomorskiego Uniwersytetu Technologicznego w Szczecinie, które stanowią załącznik do niniejszego zarządzenia.

§ 2.

Przed dopuszczeniem pracownika do wykonywania pracy zdalnej zobowiązuje się kierowników jednostek organizacyjnych do zapoznania go z Zasadami BHP przy wykonywaniu pracy zdalnej oraz oceną ryzyka zawodowego.

§ 3.

Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podpisania.

Rektor

dr hab. inż. Jacek Wróbel, prof. ZUT

Zasady BHP przy wykonywaniu pracy zdalnej przez pracowników Zachodniopomorskiego Uniwersytetu Technologicznego w Szczecinie

1. Cel

Celem dokumentu jest określenie zasad bezpieczeństwa i higieny pracy oraz ergonomii, jakie powinien spełnić pracownik podczas świadczenia pracy zdalnej, wykonywanej przy monitorze ekranowym zgodnie z wymaganiami określonymi w rozporządzeniu Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 1 grudnia 1998 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe (Dz.U. Nr 148 poz. 973) oraz ustawy z dnia 26 czerwca 1974 r. Kodeks pracy (tekst jedn. Dz. U. z 2022 r., poz. 1510, z późn. zm.).

2. Przedmiot i zakres

2.1. Przedmiot

Przedmiotem opracowania są zasady ergonomii i bezpieczeństwa pracy podczas pracy zdalnej przy monitorze ekranowym.

2.2. Zakres

Postanowienia zawarte w niniejszych zasadach mają zastosowanie przy wykonywaniu pracy zdalnej przez pracowników Zachodniopomorskiego Uniwersytetu Technologicznego w Szczecinie w miejscu wykonywania pracy zdalnej, polegającej na świadczeniu pracy przy monitorze ekranowym z użyciem urządzeń elektronicznych.

3. Bezpieczne i higieniczne wykonywanie pracy zdalnej

- 3.1. Zaleca się, w miarę możliwości, wydzielenie w domu strefy do wykonywania pracy zdalnej.
- 3.2. Zapewnić należy suchą i czystą powierzchnię podłóg oraz drożność ciągów komunikacyjnych – kable, dywany i wykładziny nie powinny odstawać, aby nie przeszkadzać w poruszaniu się po miejscu pracy zdalnej.
- 3.3. Urządzenia do pracy zdalnej należy przygotować zgodnie z instrukcją obsługi oraz użytkować sprzęt zgodnie z jego przeznaczeniem.
- 3.4. Należy sprawdzić wizualnie stan techniczny gniazdka elektrycznego, do którego zostanie podłączony sprzęt elektroniczny, oraz kabli zasilających. Gniazdko elektryczne nie powinno być obluzowane, a obudowa powinna być nieuszkodzona, kable niepopękane, wtyczki nieuszkodzone. Gniazdo powinno znajdować się w takiej odległości, żeby podłączone przewody elektryczne nie były naprężone i nie leżały one w ciągu komunikacyjnym, stwarzając tym samym zagrożenie potknięcia się o nie podczas przemieszczania się.

- 3.5. Należy zachować ostrożność przy używaniu urządzeń elektrycznych, a w przypadku stwierdzenia nieprawidłowości bądź awarii urządzenia, należy je odłączyć od źródła prądu.
- 3.6. Należy stosować okulary korekcyjne podczas pracy przy monitorze ekranowym zgodnie z zaleceniem lekarza, jeżeli wyniki badań okulistycznych przeprowadzonych w ramach profilaktycznych badań lekarskich wykażą potrzebę ich stosowania.
- 3.7. Należy oddzielić miejsca spożywania posiłków od miejsca pracy zdalnej oraz zachować ostrożność spożywając gorące napoje.
- 3.8. W miarę możliwości na stanowisku pracy należy zapewnić temperaturę na poziomie ok. 20 – 24°C, zależnie od indywidualnych preferencji i pory roku oraz wilgotność powietrza w zakresie 40-60%.

4. Zasady bezpiecznej pracy zdalnej z uwzględnieniem wymagań ergonomii

4.1. Uwagi ogólne

Do pracy zdalnej może przystąpić pracownik, który posiada szkolenie wstępne oraz stanowiskowe bhp, a także aktualne zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do pracy na danym stanowisku.

4.2. Przed dopuszczeniem do wykonywania pracy zdalnej pracownik potwierdza zapoznanie się z zasadami bezpiecznego i higienicznego wykonywania pracy zdalnej oraz oceną ryzyka zawodowego przy pracy zdalnej (załącznik nr 1 Karta oceny ryzyka zawodowego przy pracy zdalnej dla nauczycieli akademickich lub załącznika nr 2 Karta oceny ryzyka zawodowego przy pracy zdalnej dla pracowników niebędących nauczycielami akademickimi).

4.3. Przed rozpoczęciem pracy zdalnej należy ustalić miejsce wykonywania pracy zdalnej i odpowiednio je przygotować:

- 1) stanowisko pracy zdalnej powinno zawierać wystarczającą ilość miejsca do ustawienia urządzeń elektronicznych i materiałów pomocniczych wykorzystywanych w trakcie pracy oraz miejsca do wykonywania innych czynności związanych z pracą zdalną;
- 2) wysokość stołu oraz siedziska należy dostosować do indywidualnych potrzeb pracownika, tak żeby zapewnić ergonomiczną pozycję ciała, która powinna zapobiegać nadmiernemu narażeniu na przeciążenie układu mięśniowo- szkieletowego podczas pracy. Szczególną uwagę należy zwrócić na prawidłowe: podparcie kręgosłupa, ułożenie nóg oraz podparcie rąk i dłoni podczas pracy;
- 3) stanowisko pracy powinno być dobrze oświetlone i zapewniać komfort pracy;
- 4) należy odpowiednio ustawić monitor ekranowy względem źródła światła celem uniknięcia efektu odbicia czy olśnienia;
- 5) jeżeli zachodzi taka potrzeba, należy wywietrzyć pomieszczenie pracy zdalnej;
- 6) przygotować potrzebne dokumenty oraz programy użytkowe do pracy, jeżeli są takie potrzebne.

4.4. W trakcie wykonywania pracy zdalnej należy w miarę możliwości organizować pracę w sposób urozmaicony, zmieniając wykonywane zadania i pozycje ciała. Należy pamiętać o zachowaniu 5-minutowej przerwy po każdej przepracowanej godzinie przed monitorem ekranowym.

4.5. Po zakończeniu pracy zdalnej należy wyłączyć urządzenie oraz sprzęt zasilany energią elektryczną i zabezpieczyć urządzenia przed dostępem osób niepowołanych.

5. Zasady postępowania w sytuacjach awaryjnych, stwarzających zagrożenie dla życia lub zdrowia pracownika

5.1. W przypadku awarii urządzenia elektronicznego lub wątpliwości, co do stanu bezpieczeństwa pracy, pracownik musi przerwać pracę i skontaktować się z bezpośrednim przełożonym w celu ustalenia jego usunięcia.

5.2. Zaistniały wypadek przy pracy zdalnej w miejscu zamieszkania należy niezwłocznie zgłosić przez poszkodowanego lub członka jego rodziny do bezpośredniego przełożonego pracownika, a następnie do Inspektoratu BHP.

5.3. W przypadku zauważenia pożaru, w razie możliwości podjąć próbę jego ugaszenia, a następnie zaalarmować otoczenie, staż pożarną i przełożonych, a w przypadku ogłoszenia ewakuacji stosować się do wskazówek prowadzącego akcję ratowniczą.

6. Na stanowisku pracy zdalnej zabrania się:

- 1) pracy na niesprawnych lub niekompletnych urządzeniach;
- 2) pracy na urządzeniach pozbawionych obudów i osłon bezpieczeństwa;
- 3) czyszczenia urządzeń bez odłączenia od sieci elektrycznej;
- 4) spożywania posiłków podczas pracy zdalnej w miejscu pracy urządzenia;
- 5) ograniczania swobodnego dojścia do stanowiska pracy;
- 6) wykonywania samodzielnych napraw urządzeń, zwłaszcza elektrycznych, kabli i instalacji.

Zachodniopomorski Uniwersytet Technologiczny w Szczecinie

Stanowisko pracy

pracownik niebędący nauczycielem akademickim świadczący pracę w formie zdalnej

Zapoznał pracownika z Kartą oceny ryzyka zawodowego:

.....

Pieczętka i podpis bezpośredniego przełożonego

Charakterystyka stanowiska - rodzaj wykonywanej pracy

Praca polega na wykonywaniu obowiązków służbowych w miejscu zamieszkania pracownika lub w innym miejscu ustalonym przez pracownika i bezpośredniego przełożonego, na stanowisku wyposażonym w podstawowy sprzęt biurowy z wykorzystaniem środków bezpośredniego porozumiewania się na odległość.

Lokalizacja stanowisk pracy i realizowanych na nich zadań

Praca jest wykonywana całkowicie lub częściowo pod adresem zamieszkania pracownika lub w innym miejscu ustalonym przez pracownika i bezpośredniego przełożonego. W miejscu wykonywania pracy zdalnej według oświadczenia pracownika są zapewnione bezpieczne i higieniczne warunki pracy. Stanowisko pracy jest zorganizowane z uwzględnieniem zasad ergonomii.

Stosowane środki pracy, urządzenia, materiały

Do wykonywania pracy używa się:

- urządzenia biurowe jak np.: komputer, słuchawki z mikrofonem itp.;
- artykuły biurowe oraz materiałów naukowych jak np.: papier do drukarki, nożyczki;
- podstawowy sprzęt kuchenny jak np.: czajnik elektryczny, lodówka.

Wykonywane czynności oraz sposób i czas ich wykonywania przez pracujące na stanowiskach osoby

Na stanowisku w trybie pracy zdalnej swoje obowiązki wykonuje nauczyciel akademicki, który jest zatrudniony w wymiarze pełnego etatu lub części etatu.

Pracownik podczas pełnienia obowiązków służbowych w trybie pracy zdalnej wykonuje prace dydaktyczne, naukowe, administracyjne z użyciem sprzętu biurowego i z wykorzystaniem środków bezpośredniego porozumiewania się na odległość m.in. podczas: prowadzenia zajęć ze studentami, przygotowywania materiałów dydaktycznych, opracowywania programów przedmiotów, konspektów, sylabusów, treści pytań egzaminacyjnych, wprowadzania ocen studentów do systemu informatycznego, prowadzenia własnej pracy naukowej, pisanie publikacji, prowadzenia kontaktu z pracownikami Uczelni oraz osobami spoza Uczelni.

Czas wykonywania pracy przy komputerze: w zależności od wymiaru zatrudnienia. Czas wykonywania pracy dydaktycznej ze studentami: według rocznego pensum pracownika.

Zagrożenia czynnikami szkodliwymi

Nie występują zagrożenia czynnikami szkodliwymi.

Zagrożenia czynnikami uciążliwymi

Przeciążenie strun głosowych podczas prowadzenia zajęć ze studentami.

Nieprawidłowa, wymuszona pozycja ciała lub przyjmowanie przez dłuższy czas jednakowej pozycji przy pracy- obciążenie układu mięśniowo-szkieletowego.

Oświetlenie: obciążenie wzroku przy oświetleniu sztucznym głównie w okresie jesienno-zimowym.

Nadmierne obciążenie narządu wzroku podczas pracy przy komputerze.

Stres: obciążenie psychoneurologiczne spowodowane np. trudnościami w zachowaniu równowagi między życiem prywatnym a zawodowym, przeciążeniem pracą, trudnościami w organizacji czasu pracy i zadań do wykonania, słabą komunikacją i współpracą, uczuciem izolacji społecznej.

Zagrożenia czynnikami niebezpiecznymi

Porażenie prądem elektrycznym przy obsłudze urządzeń zasilanych energią elektryczną np. przez uszkodzone elementy ochronne urządzeń –gniazdka, wtyczki.

Uderzenie przez spadające przedmioty i materiały np. nieprawidłowe rozmieszczenie przedmiotów na regałach.

Uderzenie o nieruchome czynniki materialne np. otwarta szafka, szuflada biurka.

Upadek w wyniku potknięcia, poślizgnięcia na powierzchni –na tym samym poziomie lub na poziom niższy np. ze schodów.

Urazy (skaleczenia) w wyniku ułtucia, przecięcia, przekłucia np. skaleczenie nożyczkami, nożem.

Oparzenie termiczne np. wrzątkiem, parą wodną.

Zagrożenie pożarem.

Postępowanie w sytuacjach awaryjnych

W przypadku wystąpienia wątpliwości co do stanu bezpieczeństwa pracy bądź wystąpienia sytuacji awaryjnej, w której warunki korzystania z urządzenia nie odpowiadałyby przepisom BHP lub stwarzałyby bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia lub życia należy skontaktować się z bezpośrednim przełożonym w celu ustalenia dalszego postępowania.

W przypadku zauważenia pożaru, w razie możliwości podjąć próbę jego ugaszenia, a następnie zaalarmować otoczenie, staż pożarną i przełożonych. W przypadku ogłoszenia ewakuacji stosować się do wskazówek prowadzącego akcje ratowniczą.

KARTA OCENY RYZYKA ZAWODOWEGO (zgodnie z PN - N - 18002 : 2011)

I. Ocena zagrożeń czynnikami szkodliwymi	Dzienny czas ekspozycji	krotność NDS/NDN	Ryzyko	Sposoby ochrony przed zagrożeniem
1. Czynniki chemiczne: brak	_____	_____	_____	_____
2. Czynniki fizyczne: brak	_____	_____	_____	_____
3. Czynniki biologiczne: brak	_____	_____	_____	_____

II. Ocena zagrożeń czynnikami uciążliwymi	Dzienny czas ekspozycji	Ciężkość następstw**	Prawdopodobieństwo ***	Ryzyko*	Sposoby ochrony przed zagrożeniem
1. Wysiętek głosowy – obciążenie strun głosowych podczas prowadzenia zajęć ze studentami	wg rocznego pensum danego pracownika	średnia	prawdopodobne	średnie	Przerwy w pracy lub przemienność wykonywania prac. Oszczędzanie aparatu mowy prowadzącego zajęcia poprzez zmianę metod pracy na metody bardziej aktywizujące studentów. Picie w czasie prowadzenia zajęć letnich płynów. Profilaktyczne badania lekarskie- konsultacje z laryngologiem. Trening operowania głosem.
2. Obciążenie wzroku przy oświetleniu sztucznym (głównie w okresie jesienno-zimowym)	około 4 godzin	mała	mało prawdopodobne	bardzo małe	Właściwe usytuowanie stanowiska pracy względem światła naturalnego. Zapewnienie odpowiedniego poziomu natężenia i równomierności oświetlenia powierzchni stanowiska pracy. Przerwy w pracy lub przemienność wykonywania prac. Bieżąca wymiana uszkodzonych źródeł światła.
3. Nieprawidłowa, wymuszona pozycja ciała lub przyjmowanie przez długi czas jednakowej pozycji przy pracy	około 4 godzin	średnia	mało prawdopodobne	małe	Przerwy w pracy lub przemienność wykonywania prac. Stosowanie zasad ergonomii przy urządzeniu stanowiska pracy. Zapewnienie krzesła (fotela) umożliwiającego indywidualne, łatwe dopasowanie do pracownika (5-ramienna podstawa, regulowane siedzisko, oparcie i podłokietniki). Ćwiczenia rozluźniające kręgosłup, barki, nogi. Wykonywanie np.: skłonów, przysiadów.

KARTA OCENY RYZYKA ZAWODOWEGO (zgodnie z PN - N - 18002 : 2011)

II. Ocena zagrożeń czynnikami uciążliwymi	Dzienny czas ekspozycji	Ciężkość następstw**	Prawdopodobieństwo ***	Ryzyko*	Sposoby ochrony przed zagrożeniem
4. Nadmierne obciążenie narządu wzroku podczas pracy przy komputerze	w zależności od wymiaru zatrudnienia	średnia	mało prawdopodobne	małe	Odpowiednia organizacja stanowiska pracy. Zapewnienie właściwego oświetlenia. Odpowiednie ustawienie monitora lub wyświetlacza. Przy nadmiernym nasłonecznieniu stosowanie rolet na oknach. Przerwy w pracy (po godzinie pracy 5 min przerwy) lub przemienność wykonywania prac. Systematyczne profilaktyczne badania lekarskie. Stosowanie okularów korekcyjnych do pracy po zaleceniu przez lekarza medycyny pracy. Nawilżenie oczu w razie konieczności.
5. Stres	około 2 godzin	mała	mało prawdopodobne	bardzo małe	Przestrzeganie ustalonej organizacji pracy. Zapewnienie dobrej komunikacji pracownika wykonującego prace zdalnie z pracodawcą i współpracownikami poprzez wykorzystanie środków bezpośredniego porozumiewania się na odległość jak np. e-maile, wideokonferencje, wspólne programy, rozmowy telefoniczne. Przestrzeganie ustalonej organizacji czasu pracy i odpoczynku: niezakłócanie równowagi pomiędzy pracą i życiem prywatnym pracownika (przestrzeganie czasu pracy, stosowanie przerwy w pracy, oddzielenie i niemieszanie czasu odpoczynku z czasem pracy, korzystanie z urlopu i wypoczynku).
III. Ocena zagrożeń czynnikami niebezpiecznymi	Dzienny czas ekspozycji	Ciężkość następstw**	Prawdopodobieństwo ***	Ryzyko*	Sposoby ochrony przed zagrożeniem
Rodzaje zagrożeń wypadkowych przy wykonywanych pracach:					
1. Porażenie prądem elektrycznym	do 1 godziny	średnia	mało prawdopodobne	małe	Używanie urządzeń spełniających minimalne, ogólne i zasadnicze wymagania w zakresie BHP i posiadających znak bezpieczeństwa CE. Zapoznanie się z instrukcjami obsługi urządzeń zasilanych energią elektryczną i ich przestrzeganie. Stosowanie urządzeń zgodnie z ich przeznaczeniem. Stosowanie sprawnego osprzętu elektrycznego typu przedłużacze, przełączniki, wyłączniki, gniazdka. Zapewnienie bieżącej

KARTA OCENY RYZYKA ZAWODOWEGO (zgodnie z PN - N - 18002 : 2011)

III. Ocena zagrożeń czynnikami niebezpiecznymi	Dzienny czas ekspozycji	Ciężkość następstw**	Prawdopodobieństwo ***	Ryzyko*	Sposoby ochrony przed zagrożeniem
					kontrola stanu przewodów elektrycznych i gniazd podłączeniowych - przed przystąpieniem do pracy wizualne sprawdzenie czy przewody elektryczne nie mają widocznych uszkodzeń. Niedokonywanie samodzielnych napraw sprzętu i instalacji. Zapewnienie dokonywania napraw wyłącznie przez osoby uprawnione.
2. Powierzchnie, na których możliwy jest upadek	do 1 godziny	średnia	mało prawdopodobne	małe	Utrzymywanie w suchości posadzek i płytek podłogowych, szczególnie w okresie wzmożonej wilgotności spowodowanej pogodą. Natychmiastowe wycieranie rozlanych cieczy. Utrzymywanie ładu i porządku na stanowisku pracy oraz w przejściach i dojściach (rozmieszczenie kabli i przedłużaczy w sposób uniemożliwiający potknięcie się o nie). Zachowanie wzmożonej uwagi i przestrzeganie podstawowych zasad ostrożności w trakcie poruszania się, szczególnie podczas przemieszczania się po schodach. Unikanie pośpiechu. Zapewnienie odpowiedniego oświetlenia.
3. Uderzenie o nieruchome elementy wyposażenia	do 1 godziny	mała	mało prawdopodobne	bardzo małe	Właściwa, niekolizyjna organizacja stanowiska pracy - zapewnienie odpowiedniej przestrzeni do pracy. Zachowanie ładu i porządku na stanowisku pracy i w jego otoczeniu, a także w przejściach i dojściach. Uwaga i ostrożność podczas poruszania się i wykonywania pracy, ograniczenie pośpiechu podczas poruszania się.
4. Uderzenie przez spadające przedmioty i materiały	do 1 godziny	mała	mało prawdopodobne	bardzo małe	Utrzymywanie porządku na stanowisku pracy i w jego otoczeniu. Składowanie we właściwy (stabilny) sposób przedmiotów w szafach i regałach. Zachowanie zasad składowania i archiwizacji dokumentów- większe i cięższe na niższych półkach. Zabezpieczenie regałów i szaf przed przewróceniem. Ostrożność przy wykonywaniu pracy. Wzmoczona uwaga, ograniczenie pośpiechu.

KARTA OCENY RYZYKA ZAWODOWEGO (zgodnie z PN - N - 18002 : 2011)

III. Ocena zagrożeń czynnikami niebezpiecznymi	Dzienny czas ekspozycji	Ciężkość następstw**	Prawdopodobieństwo ***	Ryzyko*	Sposoby ochrony przed zagrożeniem
5. Urazy (skaleczenia) w wyniku ułucia, przecięcia, przekłucia	do 0,5 godziny	mała	mało prawdopodobne	bardzo małe	Prawidłowe korzystanie oraz wzmożona uwaga i ostrożność podczas używania ostrych przyrządów stosowanych w czasie pracy. Unikanie pośpiechu.
6. Oparzenie	do 0,5 godziny	mała	mało prawdopodobne	bardzo małe	Zachowanie ostrożności podczas kontaktu z gorącymi powierzchniami, płynami. Zapewnienie miejsca do spożywania posiłków oddzielnego od miejsca wykonywania pracy. Zachowanie ostrożność podczas przygotowywania i spożywania gorących napojów. Unikanie pośpiechu.
7. Zagrożenie pożarem	do 1 godziny	średnia	mało prawdopodobne	małe	Dbanie o porządek w miejscu wykonywania pracy i na drogach komunikacyjnych. Zapewnienie swobodnego dostępu do wyłączników oraz gniazdek sieciowych, do których podłączone są urządzenia elektryczne. Przestrzeganie zasad ochrony przeciwpożarowej.

(*)Przy oszacowaniu ryzyka zawodowego przyjęto skalę pięciostopniową ryzyka określoną w PN – N 18002 : 2011

„Systemy zarządzania bezpieczeństwem i higieną pracy – Ogólne wytyczne do oceny ryzyka zawodowego”

KARTA OCENY RYZYKA ZAWODOWEGO (zgodnie z PN - N - 18002 : 2011)

1. *bardzo małe, 2. *małe, 3. *średnie, 4. *duże, 5. *bardzo duże

(***) Prawdopodobieństwo	Ciężkość następstw **mała	Ciężkość następstw **średnia	Ciężkość następstw **duża
***mało prawdopodobne	*bardzo małe 1.	*małe 2.	*średnie 3.
***prawdopodobne	*małe 2.	*średnie 3.	*duże 4.
***wysoce prawdopodobne	*średnie 3.	*duże 4.	*bardzo duże 5.

(**)

- do następstw o małej szkodliwości zaliczono te urazy i choroby, które nie powodują długotrwałych dolegliwości i absencji w pracy; są to czasowe pogorszenia stanu zdrowia
- do następstw o średniej szkodliwości zaliczono te urazy i choroby, które powodują niewielkie, ale długotrwałe lub nawracające okresowo dolegliwości i są związane z krótkimi okresami absencji
- do następstw o dużej szkodliwości zaliczono te urazy i choroby, które powodują ciężkie i stałe dolegliwości i/lub śmierć

(***)

- do mało prawdopodobnych zaliczono te następstwa zagrożeń, które nie powinny wystąpić podczas całego okresu aktywności zawodowej pracownika
- do prawdopodobnych zalicza się te następstwa zagrożeń, które mogą wystąpić nie więcej niż kilkakrotnie podczas okresu aktywności zawodowej pracownika
- do wysoce prawdopodobnych zalicza się te następstwa zagrożeń, które mogą wystąpić wielokrotnie podczas okresu aktywności zawodowej pracownika

Potwierdzam zapoznanie się z zagrożeniami i ryzykiem zawodowym związanym z wykonywanymi czynnościami podczas wykonywania obowiązków służbowych w trybie pracy zdalnej. Przyjmuję do wiadomości zakres i rolę wdrożonych środków prewencyjnych zmierzających do obniżenia ryzyka zawodowego i zobowiązuję się do przestrzegania sposobów ochrony przed zagrożeniem.

Imię i nazwisko pracownika	Nazwa jednostki organizacyjnej	Stanowisko pracy	Data	Podpis

Kartę przechowuje jednostka organizacyjna, w której zatrudniony jest pracownik. Karta udostępniana jest na wniosek Inspektoratu BHP.

Zachodniopomorski Uniwersytet Technologiczny w Szczecinie

Stanowisko pracy

pracownik niebędący nauczycielem akademickim świadczący pracę w formie zdalnej

Zapoznał pracownika z Kartą oceny ryzyka zawodowego:

.....

Pieczętka i podpis bezpośredniego przełożonego

Charakterystyka stanowiska - rodzaj wykonywanej pracy

Praca polega na wykonywaniu obowiązków służbowych w miejscu zamieszkania pracownika lub w innym miejscu ustalonym przez pracownika i bezpośredniego przełożonego, na stanowisku wyposażonym w podstawowy sprzęt biurowy z wykorzystaniem środków bezpośredniego porozumiewania się na odległość.

Lokalizacja stanowisk pracy i realizowanych na nich zadań:

Praca jest wykonywana całkowicie lub częściowo pod adresem zamieszkania pracownika lub w innym miejscu ustalonym przez pracownika i bezpośredniego przełożonego. W miejscu wykonywania pracy zdalnej według oświadczenia pracownika są zapewnione bezpieczne i higieniczne warunki pracy. Stanowisko pracy jest zorganizowane z uwzględnieniem zasad ergonomii.

Stosowane środki pracy, urządzenia, materiały

Do wykonywania pracy używa się:

- urządzenia biurowe jak np.: komputer, słuchawki z mikrofonem itp.;
- artykuły biurowe oraz materiałów naukowych jak np.: papier do drukarki, nożyczki;
- podstawowy sprzęt kuchenny jak np.: czajnik elektryczny, lodówka.

Wykonywane czynności oraz sposób i czas ich wykonywania przez pracujące na stanowiskach osoby

W trybie pracy zdalnej swoje obowiązki wykonuje pracownik Uczelni, który jest zatrudniony w wymiarze pełnego etatu lub części etatu.

Podczas pełnienia obowiązków służbowych w trybie pracy zdalnej pracownik wykonuje prace administracyjno-biurowe z użyciem sprzętu biurowego i z wykorzystaniem środków bezpośredniego porozumiewania się na odległość m.in. podczas: sporządzania pism, prowadzenia dokumentacji, utrzymywania kontaktu z pracownikami Uczelni oraz osobami spoza Uczelni.

Czas wykonywania pracy przy komputerze: w zależności od wymiaru zatrudnienia.

Zagrożenia czynnikami szkodliwymi

Nie występują zagrożenia czynnikami szkodliwymi.

Zagrożenia czynnikami uciążliwymi

Nieprawidłowa, wymuszona pozycja ciała lub przyjmowanie przez dłuższy czas jednakowej pozycji przy pracy- obciążenie układu mięśniowo-szkieletowego.

Oświetlenie: obciążenie wzroku przy oświetleniu sztucznym głównie w okresie jesienno-zimowym.

Nadmierne obciążenie narządu wzroku podczas pracy przy komputerze.

Stres: obciążenie psychoneurologiczne spowodowane np. trudnościami w zachowaniu równowagi między życiem prywatnym a zawodowym, przeciążeniem pracą, trudnościami w organizacji czasu pracy i zadań do wykonania, słabą komunikacją i współpracą, uczuciem izolacji społecznej.

Zagrożenia czynnikami niebezpiecznymi

Porażenie prądem elektrycznym przy obsłudze urządzeń zasilanych energią elektryczną np. przez uszkodzona elementy ochronne urządzeń –gniazdka, wtyczki.

Uderzenie przez spadające przedmioty i materiały np. nieprawidłowe rozmieszczenie przedmiotów na regałach.

Uderzenie o nieruchome czynniki materialne np. otwarta szafka, szuflada biurka.

Upadek w wyniku potknięcia, poślizgnięcia na powierzchni –na tym samym poziomie lub na poziom niższy np. ze schodów.

Urazy (skaleczenia) w wyniku ułucia, przecięcia, przekłucia np. skaleczenie nożyczkami, nożem.

Oparzenie termiczne np. wrzątkiem, parą wodną.

Zagrożenie pożarem.

Postępowanie w sytuacjach awaryjnych

W przypadku wystąpienia wątpliwości co do stanu bezpieczeństwa pracy bądź wystąpienia sytuacji awaryjnej, w której warunki korzystania z urządzenia nie odpowiadałyby przepisom BHP lub stwarzałyby bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia lub życia należy skontaktować się z bezpośrednim przełożonym w celu ustalenia dalszego postępowania.

W przypadku zauważenia pożaru, w razie możliwości podjąć próbę jego ugaszenia, a następnie zaalarmować otoczenie, staż pożarną i przełożonych.

W przypadku ogłoszenia ewakuacji stosować się do wskazówek prowadzącego akcje ratowniczą.

KARTA OCENY RYZYKA ZAWODOWEGO (zgodnie z PN - N - 18002 : 2011)

I. Ocena zagrożeń czynnikami szkodliwymi	Dzienny czas ekspozycji	krotność NDS/NDN	Ryzyko	Sposoby ochrony przed zagrożeniem
1. Czynniki chemiczne: brak	_____	_____	_____	_____
2. Czynniki fizyczne: brak	_____	_____	_____	_____
3. Czynniki biologiczne: brak	_____	_____	_____	_____

II. Ocena zagrożeń czynnikami uciążliwymi	Dzienny czas ekspozycji	Ciężkość następstw**	Prawdopodobieństwo ***	Ryzyko*	Sposoby ochrony przed zagrożeniem
1. Obciążenie wzroku przy oświetleniu sztucznym (głównie w okresie jesienno-zimowym)	około 4 godzin	mała	mało prawdopodobne	bardzo małe	Właściwe usytuowanie stanowiska pracy względem światła naturalnego. Zapewnienie odpowiedniego poziomu natężenia i równomierności oświetlenia powierzchni stanowiska pracy. Przerwy w pracy lub przemienność wykonywania prac. Bieżąca wymiana uszkodzonych źródeł światła.
2. Nieprawidłowa, wymuszona pozycja ciała lub przyjmowanie przez długi czas jednakowej pozycji przy pracy	około 4 godzin	średnia	mało prawdopodobne	małe	Przerwy w pracy lub przemienność wykonywania prac. Stosowanie zasad ergonomii przy urządzeniu stanowiska pracy. Zapewnienie krzesła (fotela) umożliwiającego indywidualne, łatwe dopasowanie do pracownika (5-ramienna podstawa, regulowane siedzisko, oparcie i podłokietniki). Ćwiczenia rozluźniające kręgosłup, barki, nogi. Wykonywanie np.: skłonów, przysiadów.
3. Nadmierne obciążenie narządu wzroku podczas pracy przy komputerze	w zależności od wymiaru zatrudnienia	średnia	mało prawdopodobne	małe	Odpowiednia organizacja stanowiska pracy. Zapewnienie właściwego oświetlenia. Odpowiednie ustawienie monitora lub wyświetlacza. Przy nadmiernym nasłonecznieniu stosowanie rolet na oknach. Przerwy w pracy (po godzinie pracy 5 min przerwy) lub przemienność wykonywania prac. Systematyczne profilaktyczne badania lekarskie. Stosowanie okularów korekcyjnych do pracy po zaleceniu przez lekarza medycyny pracy. Nawilżenie oczu w razie konieczności.
4. Stres	około 2 godzin	mała	mało prawdopodobne	bardzo małe	Przestrzeganie ustalonej organizacji pracy. Zapewnienie dobrej komunikacji pracownika wykonującego prace zdalnie z pracodawcą i współpracownikami poprzez wykorzystanie środków bezpośredniego porozumiewania się na odległość jak np. e-maile, wideokonferencje, wspólne programy, rozmowy telefoniczne. Przestrzeganie ustalonej organizacji czasu pracy i odpoczynku: niezakłócanie równowagi pomiędzy pracą i życiem prywatnym pracownika (przestrzeganie czasu pracy, stosowanie przerwy w pracy, oddzielenie i niemieszanie czasu odpoczynku z czasem pracy, korzystanie z urlopu i wypoczynku).

KARTA OCENY RYZYKA ZAWODOWEGO (zgodnie z PN - N - 18002 : 2011)

III. Ocena zagrożeń czynnikami niebezpiecznymi	Dzienny czas ekspozycji	Ciężkość następstw **	Prawdopodobieństwo ***	Ryzyko*	Sposoby ochrony przed zagrożeniem
Rodzaje zagrożeń wypadkowych przy wykonywanych pracach:					
1. Porażenie prądem elektrycznym	do 1 godziny	średnia	mało prawdopodobne	małe	Używanie urządzeń spełniających minimalne, ogólne i zasadnicze wymagania w zakresie BHP i posiadających znak bezpieczeństwa CE. Zapoznanie się z instrukcjami obsługi urządzeń zasilanych energią elektryczną i ich przestrzeganie. Stosowanie urządzeń zgodnie z ich przeznaczeniem. Stosowanie sprawnego osprzętu elektrycznego typu przedłużacze, przełączniki, wyłączniki, gniazdka. Zapewnienie bieżącej kontroli stanu przewodów elektrycznych i gniazd podłączeniowych - przed przystąpieniem do pracy wizualne sprawdzenie czy przewody elektryczne nie mają widocznych uszkodzeń. Niedokonywanie samodzielnych napraw sprzętu i instalacji. Zapewnienie dokonywania napraw wyłącznie przez osoby uprawnione.
2. Powierzchnie, na których możliwy jest upadek	do 1 godziny	średnia	mało prawdopodobne	małe	Utrzymywanie w suchości posadzek i płytek podłogowych, szczególnie w okresie wzmożonej wilgotności spowodowanej pogodą. Natychmiastowe wycieranie rozlanych cieczy. Utrzymywanie ładu i porządku na stanowisku pracy oraz w przejściach i dojściach (rozmiszczenie kabli i przedłużaczy w sposób uniemożliwiający potknięcie się o nie). Zachowanie wzmożonej uwagi i przestrzeganie podstawowych zasad ostrożności w trakcie poruszania się, szczególnie podczas przemieszczania się po schodach. Unikanie pośpiechu. Zapewnienie odpowiedniego oświetlenia.
3. Uderzenie o nieruchome elementy wyposażenia	do 1 godziny	mała	mało prawdopodobne	bardzo małe	Właściwa, niekolizyjna organizacja stanowiska pracy- zapewnienie odpowiedniej przestrzeni do pracy. Zachowanie ładu i porządku na stanowisku pracy i w jego otoczeniu, a także w przejściach i dojściach. Uwaga i ostrożność podczas poruszania się i wykonywania pracy, ograniczenie pośpiechu podczas poruszania się.
4. Uderzenie przez spadające przedmioty i materiały	do 1 godziny	mała	mało prawdopodobne	bardzo małe	Utrzymywanie porządku na stanowisku pracy i w jego otoczeniu. Składowanie we właściwy (stabilny) sposób przedmiotów w szafach i regałach. Zachowanie zasad składowania i archiwizacji dokumentów- większe i cięższe na niższych półkach. Zabezpieczenie regałów i szaf przed przewróceniem. Ostrożność przy wykonywaniu pracy. Wzmożona uwaga, ograniczenie pośpiechu.
5. Urazy (skaleczenia) w wyniku ułucia, przecięcia, przekłucia	do 0,5 godziny	mała	mało prawdopodobne	bardzo małe	Prawidłowe korzystanie oraz wzmożona uwaga i ostrożność podczas używania ostrych przyrządów stosowanych w czasie pracy. Unikanie pośpiechu.

KARTA OCENY RYZYKA ZAWODOWEGO (zgodnie z PN - N - 18002 : 2011)

III. Ocena zagrożeń czynnikami niebezpiecznymi	Dzienny czas ekspozycji	Ciężkość następstw **	Prawdopodobieństwo ***	Ryzyko*	Sposoby ochrony przed zagrożeniem
6. Oparzenie	do 0,5 godziny	mała	mało prawdopodobne	bardzo małe	Zachowanie ostrożności podczas kontaktu z gorącymi powierzchniami, płynami. Zapewnienie miejsca do spożywania posiłków oddzielnego od miejsca wykonywania pracy. Zachowanie ostrożność podczas przygotowywania i spożywania gorących napojów. Unikanie pośpiechu.
7. Zagrożenie pożarem	do 1 godziny	średnia	mało prawdopodobne	małe	Dbanie o porządek w miejscu wykonywania pracy i na drogach komunikacyjnych. Zapewnienie swobodnego dostępu do wyłączników oraz gniazdek sieciowych, do których podłączone są urządzenia elektryczne. Przestrzeganie zasad ochrony przeciwpożarowej.

(*) Przy oszacowaniu ryzyka zawodowego przyjęto skalę pięciostopniową ryzyka określoną w PN – N 18002 : 2011

„Systemy zarządzania bezpieczeństwem i higieną pracy – Ogólne wytyczne do oceny ryzyka zawodowego”

1. *bardzo małe, 2. *małe, 3. *średnie, 4. *duże, 5. *bardzo duże

(***) Prawdopodobieństwo	Ciężkość następstw **mała	Ciężkość następstw **średnia	Ciężkość następstw **duża
***mało prawdopodobne	*bardzo małe 1.	*małe 2.	*średnie 3.
***prawdopodobne	*małe 2.	*średnie 3.	*duże 4.
***wysoce prawdopodobne	*średnie 3.	*duże 4.	*bardzo duże 5.

(**)

- do następstw o małej szkodliwości zaliczono te urazy i choroby, które nie powodują długotrwałych dolegliwości i absencji w pracy; są to czasowe pogorszenia stanu zdrowia
- do następstw o średniej szkodliwości zaliczono te urazy i choroby, które powodują niewielkie, ale długotrwałe lub nawracające okresowo dolegliwości i są związane z krótkimi okresami absencji
- do następstw o dużej szkodliwości zaliczono te urazy i choroby, które powodują ciężkie i stałe dolegliwości i/lub śmierć

(***)

- do mało prawdopodobnych zaliczono te następstwa zagrożeń, które nie powinny wystąpić podczas całego okresu aktywności zawodowej pracownika
- do prawdopodobnych zalicza się te następstwa zagrożeń, które mogą wystąpić nie więcej niż kilkakrotnie podczas okresu aktywności zawodowej pracownika
- do wysoce prawdopodobnych zalicza się te następstwa zagrożeń, które mogą wystąpić wielokrotnie podczas okresu aktywności zawodowej pracownika

KARTA OCENY RYZYKA ZAWODOWEGO (zgodnie z PN - N - 18002 : 2011)

Potwierdzam zapoznanie się z zagrożeniami i ryzykiem zawodowym związanym z wykonywanymi czynnościami podczas wykonywania obowiązków służbowych w trybie pracy zdalnej. Przyjmuję do wiadomości zakres i rolę wdrożonych środków prewencyjnych zmierzających do obniżenia ryzyka zawodowego i zobowiązuję się do przestrzegania sposobów ochrony przed zagrożeniem.

Imię i nazwisko pracownika	Nazwa jednostki organizacyjnej	Stanowisko pracy	Data	Podpis

Kartę przechowuje jednostka organizacyjna, w której zatrudniony jest pracownik. Karta udostępniana jest na wniosek Inspektoratu BHP.