**WOJSKOWA AKADEMIA TECHNICZNA**

**WYDZIAŁ CYBERNETYKI**

**INSTYTUT TELEINFORMATYKI I CYBERBEZPIECZEŃSTWA**

**Przedmiot: Bezpieczeństwo pracy i ergonomia**

Sprawozdanie z ćwiczenia laboratoryjnego

Temat 1: Ocena ryzyka zawodowego na stanowisku pracy

Opracował: Arkadiusz Ostrzyżek grupa: WCY22KC2S1

Numer albumu: 83744

Data wykonywania ćwiczenia w laboratorium: 26.11.24

Nazwa stanowiska pracy: Asystent dyrektora

Nazwa urządzenia: Mysz

1. Wyznaczanie czasu pracy na stanowisku

Zakładamy 8 godzinny czas pracy, wyznaczamy czas przerw na stanowisku … używając metody L.Pago.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nazwa współczynnika | Minimalny czas przerw w procentach | Uzasadnienie |
| Współczynnik podstawowy | 3 | Współczynnik podstawowy |
| Dodatek za pozycje stojącą | 1 | Wykonuje głównie prace biurowe, na komputerze. |
| Dodatek za: |  |  |
| uwaga wzrokowa i słuchowa | 0 | Pracownik czasem musi wykonać telefony, lecz nie więcej niż 40% czasu. |
| konieczność przebywania tuż przy urządzeniu | 0 |  |
| konieczność utrzymywania ręki  na urządzeniu | 1.5 | Pracownik musi utrzymywać rękę na komputerze, aby odpisywać na emaile. |
| manipulowanie urządzeniem | 1.5 | Do używania komputera wymagana jest myszka. |
| manipulowanie i ryzyko  powstania dużej szkody w razie braku uwagi | 1 | Edytowanie dokumentów tekstowych nie niesie ryzyka dla firmy. |
| manipulowanie i ryzyko wypadku  (zranienia) w razie braku uwagi | 0,5 | Zranienie podczas siedzenia przed komputerem nie jest możliwe. |
| Dodatek za złe warunki  środowiska: |  |  |
| warunki złe (ryzyko, pył, hałas,  gorąco, wyziewy itp.) | 0 | W biurze nie występuje ani pył, ani hałas. |
| warunki bardzo złe (w/w czynniki  bardzo intensywne) | 0.5 | W biurze nie występują czynniki bardzo intensywne. |
| Suma | 9 |  |

W konsekwencji wymagana jest przerwa 43.2 minuty w ciągu 8 godzin pracy.

2. Ryzyko zawodowe na danym stanowisku

Ryzyko wyznaczane dla asystenta

Etapy wyznaczania ryzyka:

1. Zbieranie informacji

Asystent dyrektora pracuje w oddzielnym pomieszczeniu w biurze, obok dyrektora. Siedzi w nim sam i realizuje wszystkie prace na komputerze, bądź analizując dokumenty papierowe. Czasem musi chodzić do innych pracowników. Pracownik używa głównie komputera, myszki, telefonu stacjonarnego oraz komórkowego.

2. Identyfikacja zagrożeń

Stres – praca asystenta wymaga reagowanie na dynamicznie powstające problemy i ich szybkiej analizy.

Wady postury – spędzanie długich godzin w fotelu, pochylonym nad ekranem, może spowodować zmiany w kręgosłupie

Zespół cieśni nadgarstka – jest ryzykiem, jeśli pracownik często używa myszki przez długie okresy czasu.

Wady wzroku - mogą powstać z powodu częstego korzystania z komputera.

3. Ocena ryzyka zawodowego związanego z zagrożeniami

Dla każdego zagrożenia, szacujemy ryzyko zawodowe: niskie/srednie/wysokie

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Zagrożenie | Ciężkość następstw | Prawdopodobieństwo | Ocena |
| Stres | Małe (1) | Średnie (2) | Małe (1) |
| Wady postury | Małe (1) | Średnie (2) | Małe (1) |
| Zespół cieśni nadgarstka | Średnie (2) | Średnie (2) | Średnie (2) |
| Wady wzroku | Średnie (2) | Średnie (2) | Średnie (2) |

4. Planowanie działań eliminujących lub ograniczających ryzyko

zawodowe

Zagrożenie jest dopuszczalne. Prawdopodobieństwo zagrożeń można zmniejszyć.

Stres można zmniejszyć pozwalając na wykonywanie części pracy zdalnie oraz oferowanie darmowych spotkań z psychologiem.

Szanse na wade wzroku można zmniejszyć, dodając możliwość ustawienia dystansu monitora oraz zapewniając dobrze oświetlone pomieszczenie.

Szanse na wade podstury można zmniejszyć zapewniając ergonomiczne, wygodne fotele.

Szanse na zespół cieśnii nadgarstka można zmniejszyć zapewniając ergonomiczne myszki oraz klawiatury, ewentualnie podwyższenia dla klawiatury i myszki.

5. Dokumentowanie oceny ryzyka zawodowego

Nazwa i adres przedsiębiorstwa: brak

Data: 26/11/24

Numer karty: 1

Sporządził: Arkadiusz Ostrzyżek

Stanowisko pracy: 1, biuro asystenta dyrektora

Nazwa pracowników: Przybysz

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr | Zagrożenie | Środki ograniczające ryzyko zawodowe | Oszacowanie ryzyka zawodowego | Zalecenia dotyczące dodatkowych środków ochrony |
| 1 | Stres | Spotkania z psychologiem | Małe (1) | Umożliwianie pracy zdalnej |
| 2 | Wady postury |  | Małe (1) | Ergonomiczny fotel |
| 3 | Zespół cieśni nadgarstka |  | Średnie (2) | Ergonomiczna klawiatura i mysz |
| 4 | Wady wzroku |  | Średnie (2) | Dodatkowe oświetlenie, ruchomy uchwyt na monitor |

Podpis[y] osób przeprowadzających ocenę ryzyka zawodowego:

Arkadiusz Ostrzyżek

Podpis[y] osób pracujących na stanowiskach pracy:

**Minimalne wymagania BHP dla stanowisk pracy wyposażonych w monitory ekranowe**

1. Wyposażenie stanowiska pracy i sposób rozmieszczenia elementów tego wyposażenia nie może powodować podczas pracy nadmiernego obciążenia układu mięśniowo-szkieletowego i (lub) wzroku ani nie może być źródłem zagrożeń dla pracownika.

2. W przypadku stosowania systemów przenośnych przeznaczonych do użytkowania na danym stanowisku pracy przez co najmniej połowę dobowego wymiaru czasu pracy, **stanowisko pracy powinno być wyposażone w stacjonarny monitor ekranowy lub podstawkę** zapewniającą ustawienie ekranu tak, aby jego górna krawędź znajdowała się na wysokości oczu pracownika, oraz w dodatkową klawiaturę i mysz.

3. Ustawienie monitora ekranowego i innych elementów wyposażenia nie powinno wymuszać niewygodnych ruchów głowy i szyi. **Górna krawędź monitora ekranowego powinna znajdować się na wysokości oczu pracownika.**

**4. Ustawienie monitora ekranowego względem źródeł światła powinno ograniczać olśnienie i odbicia światła.**

**5. Klawiatura i mysz powinny stanowić osobne elementy wyposażenia podstawowego stanowiska pracy.**

**6. Konstrukcja klawiatury powinna umożliwiać użytkownikowi przyjęcie pozycji, która nie powodowałaby zmęczenia mięśni kończyn górnych podczas pracy.**

**7. Powierzchnia klawiatury powinna być matowa, a znaki na klawiaturze powinny być kontrastowe i czytelne.**

**8. Konstrukcja stołu powinna umożliwiać ergonomiczne ustawienie elementów wyposażenia stanowiska pracy, w tym zróżnicowaną wysokość ustawienia monitora ekranowego i klawiatury.**