

Potencjalne zagrożenia na stanowisku pracy pracownika administracyjno-biurowego

Możliwe zagrożenie	Wybrane, powtarzające się przyczyny	Środki profilaktyczne
Upadek na tym samym poziomie (potknięcie się, poślizgnięcie itp.)	Śliskie, nierówne posadzki, rozlane płyny, pofałdowane wykładziny, śliskie obuwie, ograniczenie widoczności podczas niesienia przed sobą dużego pakunku	WzmóŜona uwaga podczas przemieszczania się, odpowiednie obuwie, odpowiednie oświetlenie dróg przemieszczania się
Upadek na niŜszy poziom	Wchodzenie na drabinkę i schodzenie z niej podczas sięgania po dokumenty, wieszania informacji na tablicach ogłoszeniowych, przemieszczanie się po schodach, pośpiech	WzmóŜona uwaga, przestrzeganie instrukcji bezpiecznej pracy i norm dźwigania ciężarów, asekuracja drugiej osoby (prace przy uŜyciu drabinki)
Uderzenie przez spadające / nieruchome przedmioty	Umieszczanie w nieuporządkowany sposób przedmiotów i wyposażenia w ograniczonej przestrzeni (książki/dokumenty na najwyższych półkach lub w stosach na szafach i regałach)	WzmóŜona uwaga, utrzymywanie ładunku i porządku na stanowisku pracy, ustawienie wyposażenia w sposób zapewniający swobodne przemieszczanie się wśród rozstawionych mebli i urządzeń
Wypadki komunikacyjne	dojazdy do/ z pracy, wyjazdy pracowników w delegacje/ podróŜe służbowe, wyjazdy w teren, nieuwaga pracownika, pośpiech, nieprzestrzeganie przepisów prawa o ruchu drogowym	Koncentracja uwagi na wykonywanej czynności, wzmóŜona uwaga, zachowanie zgodne z obowiązującymi przepisami o ruchu drogowym, także na drogach komunikacji wewnętrznej
Obciążenie wzroku	Niewłaściwe oświetlenie pomieszczeń pracy, praca przy komputerze bez wymaganych przerw w pracy przy komputerze, niewłaściwe usytuowanie monitora	Ocena stanowiska pracy pod względem BHP, stosowanie żaluzji przy dużym nasłonecznieniu pomieszczenia, przestrzeganie przerw w pracy, wykonywanie pracy tzw. przemiennej, stosowanie okularów podczas pracy przy komputerze (jeŜeli konieczność ich stosowania została stwierdzona przez upowaŜnionego lekarza medycyny pracy)

Narażenie na hałas	Głośna praca urządzeń biurowych (drukarka, telefon), uciążliwe dźwięki dobiegające z zewnątrz (ruchliwa ulica), uciążliwość wywołana głośnym zachowaniem osób z otoczenia	Badania lekarskie, zmniejszenie ekspozycji na hałas, przerwy w pracy
Narażenie na kurz / pył	Niezachowanie dostatecznego porządku w pomieszczeniu pracy	Utrzymywanie higienicznych warunków w pomieszczeniu pracy, częste wietrzenie pomieszczeń
Narażenie na szkodliwe czynniki biologiczne m.in. drogą powietrznokropelkową (np. wirus grypy, prątki gruźlicy, opryszczki, ospy wietrznej)	Bezpośredni kontakt z chorymi pracownikami i interesantami, kontakt z przedmiotami używanymi przez innych użytkowników, niedostateczne wietrzenie pomieszczeń, niezachowanie zasad higieny osobistej	Odpowiednia temperatura w pomieszczeniu pracy, wietrzenie pomieszczeń, częste mycie rąk, przestrzeganie higienicznych warunków pracy, dezynfekcja sprzętu i urządzeń wspólnego użytku
Obciążenie statyczne układu mięśniowo-szkieletowego	Wymuszona pozycja ciała, bez zamiany na inną, nieprawidłowa postawa podczas pracy przy komputerze, brak przerw w pracy, brak przemienności pracy, nie dostosowanie stanowiska pracy pod względem ergonomicznym, uszkodzone krzesło (brak możliwości regulacji siedziska, oparcia), dźwiganie ciężarów bez przestrzegania norm i zasad dźwigania	Informowanie przełożonego o nieprawidłowościach na stanowisku pracy, przerwy w pracy, stosowanie przemienności pracy, ćwiczenia relaksacyjne, przestrzeganie instrukcji bezpiecznej pracy ręcznych prac transportowych
Obciążenie psychiczne – stres	Stałe utrzymanie wzmożonej uwagi, konflikty międzyludzkie, przeciążenie pracą, wykonywanie wielu prac jednocześnie, konflikty, brak umiejętności pracy w zespole	Dbłość o poprawne stosunki międzyludzkie, prawidłowe komunikowanie się ze współpracownikami, stosowanie przerw w pracy, ćwiczenia relaksacyjne
Agresja ludzka	Niebezpieczne, nieprzewidywalne postawy współpracowników, interesantów	Zgłaszanie incydentów wg obowiązujących procedur, zawiadamianie przełożonego o zaistniałej sytuacji
Możliwość skaleczenia się	Ostre i wystające elementy, ostrza narzędzi (nożyczki, szczyroryk itp.), ostre brzegi kartek, rozbite naczynia (kubek, talerzyk), bałagan na stanowisku pracy	Zachowanie koncentracji na wykonywanej czynności, utrzymanie ładu i porządku na stanowisku pracy

Możliwość porażenia prądem elektrycznym	Niesprawna instalacja elektryczna, niesprawne urządzenia zasilane energią elektryczną, uszkodzone gniazda, nieumocowane, niezabezpieczone przewody elektryczne ułożone na posadzkach, uszkodzone wtyczki itp.	Okresowe kontrolne sprzętu, wzmożona koncentracja na wykonywanej czynności, utrzymywanie porządku w miejscu pracy, zgłaszanie uszkodzeń administratorom, wyłączenie z użytkowania uszkodzonego sprzętu, przestrzeganie instrukcji i znaków bezpieczeństwa
Elektryczność statyczna	zetknięcie ciała nienaektryzowanego z ciałem naektryzowanym, zbyt mała wilgotność powietrza, wykładziny podłogowe bez atestu antyelektrostatycznego	Zwiększenie wilgotności powietrza w pomieszczeniu pracy, stosowanie nawilżaczy powietrza po uzgodnieniu ze służbami technicznymi możliwości ich używania, wymiana wykładzin podłogowych na antyelektrostatyczne
Pożar	Uszkodzone instalacje i urządzenia elektryczne (np. zwarcie), podłożenie ognia	Przestrzeganie zakazu palenia i używania otwartego ognia w pomieszczeniach pracy, udział w szkoleniach z zakresu p-poż. i próbnym ewakuacjach, okresowe kontrole pomieszczeń i urządzeń elektrycznych, zapewnienie wolnych dróg komunikacyjnych i ewakuacyjnych oraz dostępu do bram i wejść, oznakowanie miejsc składowania sprzętu przeciwpożarowego (gaśnic, hydrantów), zapewnienie dostępu do sprzętu ppoż., właściwy dobór sprzętu i środków gaśniczych
Możliwość oparzenia się	Gorące substancje, gorące elementy (czajnik elektryczny, kubek z gorącą substancją, itp.)	Wzmożona koncentracja na wykonywanej czynności, ostrożne przemieszczanie się z gorącą substancją, sprawny sprzęt elektryczny (np. czajnik)