Załącznik nr 1.5 do Porozumienia w sprawie zasad stosowania pracy zdalnej w Uniwersytecie Medycznym w Białymstoku z siedzibą: ul. Jana Kilińskiego 1, 15-089 Białystok   
z dnia 24 lipca 2023 r. stanowiącego załącznik do Zarządzenia nr 72/2023 Rektora UMB z dnia 24.07.2023 r.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ocena ryzyka zawodowego przy pracy zdalnej** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Zagrożenie** | **Przyczyna zagrożenia** | **Możliwe skutki zagrożenia** | **S** | **E** | **P** | **R** | **Środki ochrony przed zagrożeniem** | | **S** | | **E** | | **P** | | **R** | | **Ocena ryzyka** | |
| praca zdalna | śliska podłoga i/lub przeszkody na podłodze | - złamanie kończyn - zwichnięcia - stłuczenia | 3 | 2 | 3 | 18 | - przewody elektryczne rozmieszczone są w bezpieczny sposób, niestwarzający utrudnień dla przechodzących osób - podłoga wolna od przeszkód mogących spowodować przewrócenie się, zaczepien ie - powierzchnia podłogi jest sucha i czysta (nie stwarza zagrożenia poślizgnięcia się się) | | 3 | | 2 | | 1 | | 6 | | Akceptowalne | |
|
|
| zbyt mała powierzchnia i wysokość pomieszczenia | - co najmniej 2 m2 wolnej powierzchni podłogi - stanowisko pracy jest wydzielone | |
|
| mikroklimat | - osłabienie odporności - przeziębienia | - odpowiednia temperatura w pomieszczeniu (nie mniej niż 180C) - optymalna wilgotność powietrza w pomieszczeniach powinna wynosić od 40 do 60% | |
|
| hałas | - zmęczenie, rozdrażnienie | - poziom hałasu w pomieszczeniu umożliwiający koncentrację uwagi | |
| oświetlenie | - podrażnienie spojówek - obciążenie narządu wzroku | - optymalne jest oświetlenie naturalne - możliwość regulacji oświetlenia na stanowisku pracy (naturalnego i sztucznego) - możliwość zapobieżenia odbiciom światła na ekranie monitora - w razie potrzeby możliwość korzystania z dodatkowego oświetlenia | |
|
|
| prąd elektryczny | - śmierć lub inne skutki porażenia prądem | - gniazdka elektryczne są nieuszkodzone a przewody odpowiednio izolowane | |
|
| gorące płyny i powierzchnie | - oparzenia pierwszego i drugiego stopnia części ciała | - zapewnienie ochrony przed oparzeniami spowodowanymi przez gorące powierzchnie i przedmioty, gorący tłuszcz i parę | |
|
| problemy ze sprzętem komputerowym i łączami | - stres - brak możliwości wykonania pracy | - pracownik dysponuje telefonem i zapewniony jest sprzęt komputerowy i oprogramowanie pozwalające na wykonywanie zadań - łącza internetowe umożliwiają efektywną pracę z zapewnieniem bezpieczeństwa danych - zapewnione jest wsparcie informatyczne w przypadku problemów technicznych | |
|
|
| problemy w posługiwaniu się sprzętem komputerowym i oprogramowaniem | - oprogramowanie adekwatne do wiedzy i umiejętności pracownika - pracodawca przeprowadził szkolenie w zakresie obsługi komputera i programów niezbędnych do pracy zdalnej | |
|
|
| **Zagrożenie** | **Przyczyna zagrożenia** | **Możliwe skutki zagrożenia** | **S** | **E** | **P** | **R** | **Środki ochrony przed zagrożeniem** | **S** | | **E** | | **P** | | **R** | | **Ocena ryzyka** | |
| praca zdalna | obciążenie fizyczne o charakterze statycznym | - choroby stawów, barku, kręgosłupa i układu ruchu | 3 | 2 | 3 | 18 | - krzesło posiadające możliwość regulacji: wysokości siedziska, wysokości oparcia, kąta odchylenia oparcia od pozycji pionowej - wystarczająco dużo miejsca na nogi pod biurkiem oraz wolnej powierzchni roboczej - odpowiednio ustawiona rozdzielczość monitora i jego odległość od oczu, wielkość czcionki, kontrast - oddzielna klawiatura i wygodna w użytkowaniu myszka komputerowa - podparcie stóp, gdy jest to potrzebne dla osób niższego wzrostu, które nie sięgają stopami do podłogi - możliwość zrobienia przerwy, zmiany pozycji ciała zależnie od potrzeby pracownika | 3 | | 2 | | 1 | | 6 | | Akceptowalne | |
|
|
|
|
|
|
| wydłużony czas pracy | - nerwice - choroby układu pokarmowego - psychozy | - ilość zadań możliwa do wykonania w godzinach pracy, bez wydłużania czasu pracy - przy pracy z monitorem ekranowym stosowanie przerw od pracy z monitorem (5min przerwy po każdej godzinie pracy, kobieta w ciąży lub kobieta karmiąca dziecko piersią - 10min przerwy po 50min pracy) |
|
|
| presja czasu | - liczba zadań do wykonania umożliwia ich realizację bez presji czasu |
| słaba komunikacja i współpraca | - możliwość wymiany informacji w zespołach pracowników - wsparcie ze strony przełożonych |
|
| poczucie izolacji społecznej | - podjęcie działań w celu ograniczenia izolacji społecznej (np. imprezy integracyjne) |
| brak równowagi między życiem prywatnym a zawodowym | - sytuacja rodzinna i mieszkaniowa jest uwzględniana przy zlecaniu zadań w systemie pracy zdalnej - praca wykonywana jest w przeznaczonym do tego pomieszczeniu lub wydzielonej części pomieszczenia (nie wykorzystywanej przez członków rodziny) - harmonogram czasu pracy uzgodniony z pracownikiem |
|
|
|

Oświadczam, że zapoznałam/em się z oceną ryzyka zawodowego.

**data i podpis Pracownika: …………….…………………………..**