

Nazwa i adres zakładu pracy: Uniwersytet Muzyczny Fryderyka Chopina, ul. Okólnik 2, 00-368 Warszawa							
KARTA OCENY RYZYKA NA STANOWISKU PRACY						Data opracowania: czerwiec 2024r.	Nr karty: NA-PZ/UMFC/2024
Nazwa stanowiska pracy		nauczyciel akademicki prowadzący działalność dydaktyczną - praca zdalna				Liczba osób pracujących na stanowisku	Zgodnie z rejestrem szkoleń bhp i zapoznaniem z oceną ryzyka zawodowego
Stosowane na danym stanowisku maszyny i inne urządzenia, narzędzia i materiały: - telefon komórkowy, - laptop (komputer), - monitor ekranowy - klawiatura, myszka komputerowa, - podstawka pod laptopa, - stolik do pracy, - krzesło do pracy przy komputerze		Wyszczególnienie zadań wykonywanych na stanowisku pracy Prowadzenie zajęć dydaktycznych. Praca przy komputerze/laptopie i związanego z nim sprzętu, stały dopływ informacji i gotowość do odpowiedzi. Uczestniczenie w telekonferencjach i spotkaniach za pomocą środków komunikacji elektronicznej. Praca wykonywana jest w pomieszczeniu lub jego wydzielonej części, wskazanej przez pracownika i uzgodnionej z pracodawcą.		Stosowane na stanowisku środki ochrony zbiorowej i indywidualnej:		Dokumenty odniesienia: PN-N-18002 przepisy prawne instrukcje procedury	
Lp.	Zagrożenia	Źródło zagrożenia	Możliwe skutki zagrożenia	Ciężkość szkód	Prawdopodobieństwo	Oszacowanie ryzyka/ dopuszczalność ryzyka	Działania profilaktyczne
1.	Potknięcia się, poślizgnięcia, upadek na tym samym	dojścia, nierówne powierzchnie, przewody elektryczne na podłodze, pozostawione otwarte szuflady, brak porządku, zbyt duże zagęszczenie mebli	urazy ciała	średnia	mało prawdopodobne	małe/dopuszczalne	a) zapewnienie równej, nieśliskiej powierzchni podłóg (podłóża) - uzupełnianie na bieżąco ubytków podłóża i wyrównanie nawierzchni oraz usuwanie rozlanych płynów, b) zachowanie czystości

	poziomie	zbyt mała powierzchnia pomieszczenia do pracy	urazy ciała	mała	mało prawdopodobne	małe/dopuszczalne	b) zachowanie szczególnej ostrożności, utrzymanie porządku, c) właściwe zabezpieczenie luźno zwisających przewodów elektrycznych.
--	----------	---	-------------	------	--------------------	-------------------	--

2.	Obciążenie psychospołeczne	tempo pracy, praca często przebiegająca pod presją czasu, terminów, które należy dotrzymać, praca stawiająca duże wymagania		średnia	mało prawdopodobne	małe/dopuszczalne	a) zapewnienie właściwej atmosfery w pracy/ szkolenia wewnętrzne
		poczucie izolacji społecznej	spadek wydajności pracy, zmniejszenie satysfakcji z pracy zaburzenia poczucia równowagi cyfrowej pomiędzy pracą a życiem osobistym wypalenie zawodowe, absencja chorobowa, konflikty i izolacja społeczna, słaba koncentracja, drażliwość, zaburzenia pamięci.	średnia	mało prawdopodobne	małe/dopuszczalne	a) stwarzanie możliwości wymiany doświadczeń w wirtualnych zespołach wykonujących pracę zdalną w celu przeciwdziałania poczuciu izolacji społecznej oraz braku wsparcia informacyjnego i emocjonalnego, b) określanie zasad organizacji spotkań, telekonferencji pracowników wykonujących pracę zdalną z pracownikami pracującymi w siedzibie pracodawcy w celu przeciwdziałania wykluczeniu, c) stosowanie rozwiązań z zakresu relaksacji – joga, medytacja – ale także świadome ograniczanie nowoczesnej technologii.

3.	Obciążenie psychospołeczne	słaba komunikacja i współpraca ze współpracownikami, niewystarczające wsparcie ze strony przełożonego	spadek wydajności pracy, zmniejszenie satysfakcji z pracy zaburzenia poczucia równowagi cyfrowej pomiędzy pracą a życiem osobistym wypalenie zawodowe, absencja chorobowa, konflikty i izolacja społeczna, słaba koncentracja, drażliwość, zaburzenia pamięci.	średnia	mało prawdopodobne	małe/dopuszczalne	a) tworzenie narzędzi i zasad umożliwiających kontakty i konsultacje pracowników z przełożonymi oraz współpracownikami w celu monitorowania trudności w wykonaniu zadań, określenie potrzeb w zakresie wsparcia pracownika, b) przeciwdziałanie w pojawianiu się takich negatywnych zjawisk, jak cyberbullying
		brak równowagi między życiem prywatnym a zawodowym		średnia	prawdopodobne	średnie/dopuszczalne	a) poinformowanie rodziny i znajomych o zasadach, w jakich godzinach pracownik nie jest do ich dyspozycji oraz o zadaniach specjalnych wymagających całkowitej, czasowej izolacji (np. uczestnictwo w telekonferencjach), b) sprawy prywatne należy realizować w planowanych przerwach w pracy lub odłożyć je do czasu jej zakończenia
4.	Stres cyfrowy (technostres)	problemy w posługiwaniu się sprzętem komputerowym i oprogramowaniem, stała gotowość do odbierania połączeń, ciągłe używanie narzędzi mobilnych i ekranowych przy jednoczesnym przetwarzaniu dużej ilości informacji	podwyższone ciśnienie krwi, osłabienie widzenia, niestrawność, frustracja i zagubienie w życiu, osłabienie zdolności do podejmowania decyzji, wzrost agresji, kłopoty z koncentracją i snem	średnia	prawdopodobne	średnie/dopuszczalne	a) szkolenia, b) wsparcie w zakresie umiejętności radzenia sobie ze stresem, c) zapewnienie sprawnie działającej obsługi IT.
		problemy ze sprzętem komputerowym i łączami internetowymi		średnia	prawdopodobne	średnie/dopuszczalne	a) szkolenia, b) zapewnienie sprawnie działającej obsługi IT.

5.	Poparzenia	przygotowywanie posiłków, gotowanie, przelewanie gorącej wody, gorących napojów	urazy ciała	mała	mało prawdopodobne	małe/dopuszczalne	a) przestrzeganie zasad bezpiecznej pracy, b) zachowanie szczególnej ostrożności, wzmożona uwaga.
6.	Przeciążenie układu mięśniowo-kostnego	nieprawidłowa pozycja ciała w czasie pracy wynikająca m.in. z zastosowania nieergonomicznego siedziska, za wysoko umieszczonego monitora, braku oparcia dla nadgarstków, przedramion, stóp	choroby układu kostno - szkieletowego (stany zwyrodnieniowe kręgosłupa bóle nadgarstka i barków)	mała	prawdopodobne	małe/dopuszczalne	a) zapewnienie minimalnych wymagań bhp oraz ergonomii przy organizacji stanowiska pracy z monitorami, b) stosowanie pracy przemiennej z pracami nie obciążającymi narząd wzroku i wykonywanymi w innych pozycjach ciała,
		wykonywanie czynności powtarzalnych (posługiwanie się klawiaturą, myszką komputerową)		mała	mało prawdopodobne	małe/dopuszczalne	
		nieergonomiczna organizacja stanowiska pracy		mała	prawdopodobne	małe/dopuszczalne	
7.	Praca w wymuszonej pozycji ciała	długotrwałe przebywanie w pozycji siedzącej, w tym praca przy komputerze, nieergonomiczna organizacja stanowiska pracy	choroby układu kostno - szkieletowego, przemęczenie	mała	prawdopodobne	małe/dopuszczalne	a) stosowanie właściwych metod pracy, b) szkolenia, c) ergonomiczne zorganizowanie stanowiska pracy
8.	Nadmierny hałas	pracujące urządzenia, rozmowy, sygnały telefonów w pomieszczeniach o złych warunkach akustycznych, hałas pochodzący z zewnątrz budynku	pozasłuchowe działanie hałasu (zmęczenie, rozdrażnienie itp.), możliwość uszkodzenia słuchu	mała	prawdopodobne	małe/dopuszczalne	a) poinformowanie rodziny i znajomych o zasadach, w jakich godzinach pracownik nie jest do ich dyspozycji oraz o zadaniach specjalnych wymagających całkowitej, czasowej izolacji (np. uczestnictwo w telekonferencjach),
		wykonywana w pomieszczeniu, w którym pracują lub przebywają także inne osoby		mała	prawdopodobne	małe/dopuszczalne	

9.	Nadmierne obciążenie aparatu mowy	przeciążenie strun głosowych spowodowane prowadzeniem zajęć dydaktycznych, częstym podnoszeniem głosu	uszkodzenie strun głosowych, które może doprowadzić do powstania choroby zawodowej (guzki głosowe twarde, wtórne zmiany przerostowe fałdów głosowych, niedowład mięśni fałdów głosowych)	średnia	mało prawdopodobne	małe/dopuszczalne	<p>a) Przestrzegać poprawnej emisji głosem podczas swojej pracy (stosować oddychanie przeponą),</p> <p>b) Ograniczyć nadmierne obciążenie narządu mowy,</p> <p>c) Ograniczyć poziom hałasu,</p> <p>d) Stosować częste wietrzenie pomieszczenia pracy.</p> <p>e) Spożywać napoje o temperaturze pokojowej.</p> <p>f) Systematycznie wykonywać badania profilaktyczne.</p>
10.	Porażenie prądem elektrycznym	uszkodzona instalacja elektryczna, uszkodzone złącza, niewłaściwa izolacja przewodów, używanie uszkodzonego sprzętu	poparzenia, śmierć	średnia	mało prawdopodobne	małe/dopuszczalne	<p>a) okresowe oględziny przewodów i połączeń,</p> <p>b) naprawa uszkodzonych gniazd, uszkodzonej instalacji, uszkodzonego sprzętu</p>

10.	Przeciążenie narządu wzroku, odczucie niewygodę widzenia - trudności rozróżniania szczegółów i wykonywania czynności	wielogodzinna intensywna praca wzrokowa podczas pracy przy komputerze (niewłaściwy kąt obserwacji podczas pracy z wykorzystaniem podwójnych monitorów), złe oświetlenie, odbłaski na ekranie, migotanie ekranu, tętnienie znaków, niewłaściwe ustawienie kontrastu), Niewłaściwe oświetlenie stanowiska pracy	wady wzroku, subiektywne objawy zmęczenia wzroku związane z pracą z komputerem 1. wzrokowe: <i>zamazane lub podwójne widzenie, problemy z prawidłowym ogniskowaniem obrazu</i> 2. oczne: <i>suchość, swędzenie, pieczenie, zaczerwienienie, zmęczenie oczu (szczególnie uciążliwe dla osób noszących soczewki kontaktowe)</i> 3. układowe: <i>bóle i zawroty głowy, zaburzenia żołądkowe, bóle mięśniowo-szkieletowe</i> 4. czynnościowe: <i>np. światłowstręt.</i>	mała	prawdopodobne	małe/dopuszczalne	a) stosowanie oświetlenia zapewniającego komfort pracy wzrokowej, ograniczenie oślnienia, b) stosowanie przerw w pracy c) zapewnienie okularów korygujących wzrok zgodnie z zaleceniem lekarza.
		nadmierne nasłonecznienie stanowiska pracy,		mała	prawdopodobne	małe/dopuszczalne	a) okna należy wyposażyć w odpowiednie urządzenia eliminujące nadmierne operowanie promieni słonecznych padających na stanowiska pracy
11.	Choroby związane z tzw. "chorym budynkiem"	Zbyt mała, poniżej 40%, wilgotność powietrza w pomieszczeniu pracy, źle działająca wentylacja	złe samopoczucie, przewlekłe bóle głowy, podrażnienia błony śluzowej nosa, oczu i gardła, stany uczuleniowe skóry, alergię, kłopoty z koncentracją, permanentne poczucie zmęczenia i otępienia, pogorszenie stanu zdrowia	mała	mało prawdopodobne	małe/dopuszczalne	a) zapewnienie prawidłowej wilgotności w pomieszczeniu (optymalna wilgotność 40 - 50%), b) zapewnić temperaturę w pomieszczeniu powyżej 18°C, c) w okresie upałów ustalić zasady pracy w godzinach, w których temperatura otoczenia jest niższa.
		zbyt niska temperatura w pomieszczeniu pracy <18°C		mała	mało prawdopodobne	małe/dopuszczalne	
		zbyt wysoka temperatura w pomieszczeniu pracy >28°C		mała	mało prawdopodobne	małe/dopuszczalne	

12.	Urazy "mechaniczne", okaleczenia i skaleczenia palców u rąk, uderzenie, przygniecenie przez przedmioty	mała powierzchnia pomieszczenia do pracy, brak porządku na stanowisku pracy, elementy wystroju domowego	urazy ciała	mała	prawdopodobne	małe/dopuszczalne	a) odpowiednia organizacja przestrzeni do pracy, b) utrzymanie ładu i porządku na stanowisku pracy, c) wzmożona uwaga
13.	Czynniki chemiczne i pyły	kurz ogólny	uczulenia, złe samopoczucie	mała	mało prawdopodobne	małe/dopuszczalne	a) systematycznie odkurzanie stanowiska pracy oraz używanego sprzętu na tym stanowisku, b) utrzymanie w czystości pomieszczenia pracy i pomieszczeń higieniczno- sanitarnych
		dym pochodzący z palenia wyrobów tytoniowych i palenia papierosów elektronicznych, środki do czyszczenia pomieszczeń w tym pomieszczeń higieniczno- sanitarnych, zanieczyszczenia powietrza wynikające z wadliwego systemu wentylacji	możliwość chorób układu oddechowego i uczuleń	mała	prawdopodobne	małe/dopuszczalne	a) w czasie wykonywania pracy nie powinno się palić wyrobów tytoniowych i palić papierosów elektronicznych, b) należy stosować środki ostrożności podczas używania środków czystości do utrzymania higieny
14.	Pożar	materiały łatwopalne, urządzenia elektryczne, palenie tytoniu	poparzenia termiczne, śmierć	duże	mało prawdopodobne	średnie/dopuszczalne	a) zachowanie szczególnej ostrożności podczas używania otwartego ognia, b) bez zbędnej zwłoki reagować na każde uszkodzenie instalacji elektrycznej