

.....
Pieczętka zakładu pracy

DOKUMENTACJA

oceny obciążenia układu ruchu metodą REBA

– Rapid Entire Body Assessment

Magazyn

Badanie obciążenia układu ruchu przeprowadzono w dniach:
Badanie obciążenia układu ruchu przeprowadził zespół w składzie: <i>Imię i Nazwisko</i>
 <i>Imię i Nazwisko</i>
ZATWIERDZIŁ <i>Imię i Nazwisko</i>

Instrukcja do oceny obciążenia układu ruchu

Metodę REBA opracowali w 2000 r. S. Hognett i L. McAtamney. Jest to metoda ergonomicznej oceny stanowisk pracy, na których pracownicy skarżą się na dolegliwości ze strony układu ruchu. Uszczególnia ona obciążenie całego układu mięśniowo-szkieletowego człowieka z uwzględnieniem dla każdego wyodrębnionego segmentu ciała oraz konieczność uśrednienia niezbędnej (czasu wykonania) pracy oraz (obciążenie postawione)

Źródłem metody REBA jest istniejący w środowisku i dostępność uśrednionych wartości wyników. Wynik końcowy metody REBA przedstawia wielkość ryzyka wystąpienia dolegliwości ze strony układu mięśniowo-szkieletowego, a także zakres dolegliwych doznań ergonomicznych skuteczkich do zmniejszenia tego ryzyka.

Zastosowanie powyższej metody jest możliwe dzięki korzystaniu (zawieszając) z instrukcji wprowadzających rozprawy, wykonanie serii obserwacji (np. fotografij) wykonanej na stanowisku pracy pozwala ocenić konkretnie obciążenie układu ruchu w określonych czasach.

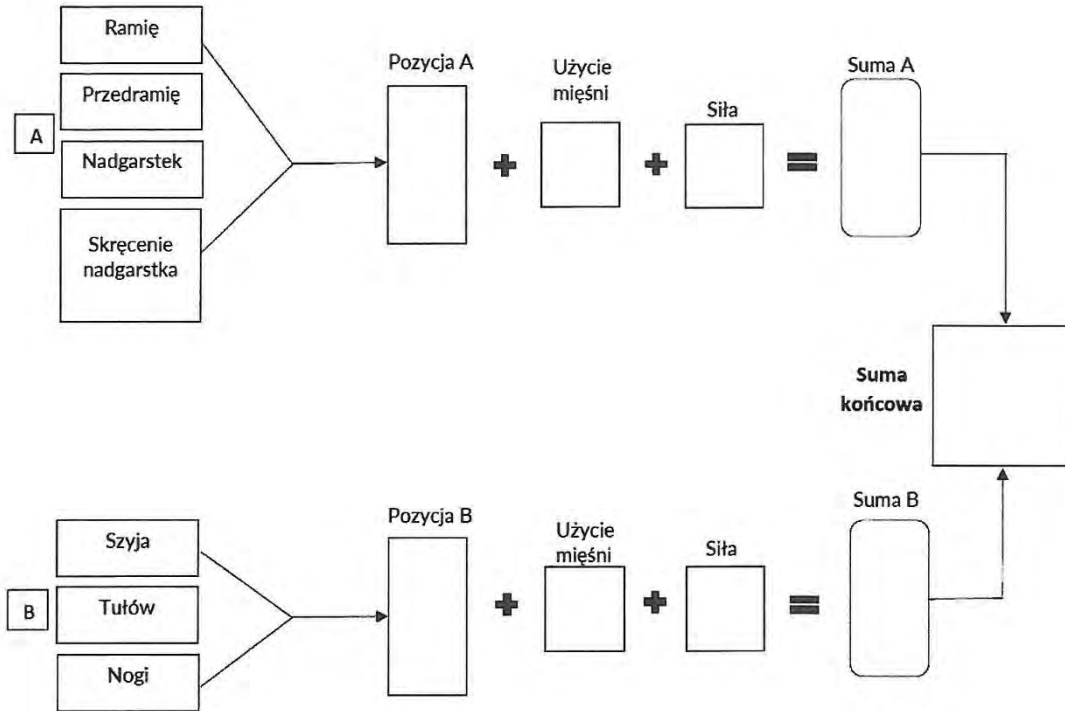
Ocena ryzyka z zastosowaniem metody REBA przebiega w trzech krokach: ocena pracy oraz postawy pracy, zastosowanie procedury oceny, ocena ryzyka. Metoda jest dokonywana przez nadawcę różnym wariantom: obciążenia czynnikami biomechanicznymi odpowiednio kobiet.

Ocena ryzyka przeprowadzana jest dla każdej pracy oraz występującej postawy pracy. Gdy występuje zmniejszenie postawy konkretnych głównych lewej i prawej, ocena przeprowadzana jest dla każdej z konkretnych głównych osi.

Ocena obciążenia układu mięśniowo-szkieletowego metoda REBA dokonywana jest w 13 krokach:

- W krokach 1-5 oceniane jest obciążenie dla szyi, tułowia i oparcia na podłożu (grupa A).
- W krokach 6-10 oceniane jest obciążenie kończyny górnej – oddzielnie dla prawej i lewej (grupa B).
- W powyższych obszarach wyodrębniane jest, podobnie pozycjonowanych segmentów ciała, wielkość obciążenia dwustronnego (w przypadku grupy A) oraz jednostronnie (w przypadku grupy B).
- Krok 11-13 polega na ustaleniu wyniku końcowego oceny REBA z uwzględnieniem rodzaju wyniku (wynik skrajny, przewidywalny, ryzyko i duże zmiany postawy ciała).
- Krok 13 jest interpretacją wyniku końcowego metody REBA.

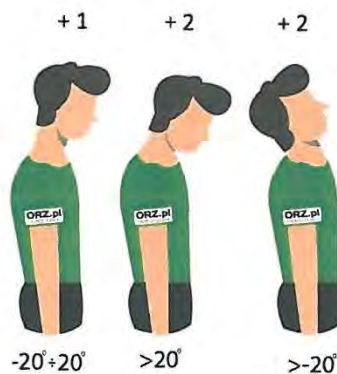
SCHEMAT POSTĘPOWANIA



Ryc. 1. Schemat postępowania podczas stosowania metody REBA

Analiza A – krok 1 – pozycja szyi

Wyznaczyć wartość, która najlepiej odzwierciedla pozycję szyi (niektóre osoby i osoby starsze mogą mieć trudności z utrzymaniem szyi w pozycji neutralnej i wyprostowanej).



Punkty	Pozycja
1	Pochylenie do przodu 0 – 20°
1	Odchylenie do tyłu 0 – 20°
2	Pochylenie do przodu > 20°
2	Odchylenie do tyłu > 20°
+1, jeśli szyja jest skrzywiona lub pochylona na boki	

Ryc. 2. Ocena obciążenia szyi

Analiza A – krok 2 – pozycja tułowia

Wskazać obszary ciała, w których występuje niekorzystna postawa ciała: pochylony i wyprostowany tułów, skrzywienie szyi, odchylenie głowy do przodu i tyłu.

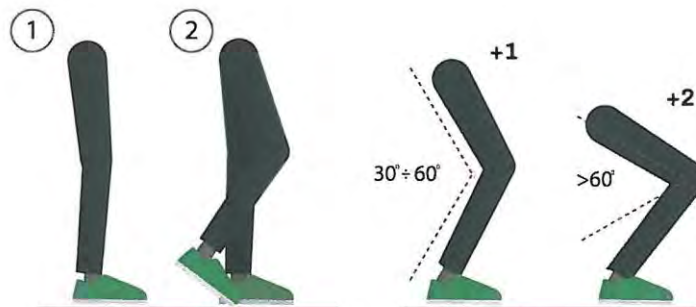


Punkty	Pozycja
1	Wyprostowana
2	Pochylenie do przodu 0 – 20°
3	Pochylenie do przodu 20 – 40°
4	Pochylenie do przodu 40 – 60°
5	Pochylenie do przodu > 60°
+1, jeśli szyja jest skrzywiona lub pochylona na boki	

Ryc. 3. Ocena obciążenia tułowia

Analiza A – krok 3 – wsparcie na kończynach dolnych

Wybierz obrazek, który najlepiej odzwierciedla wsparcie tułowia na kończynach dolnych podczas pracy i wpisz do schematu (ryc. 1) liczbę punktów odczytanych z rysunku:



Punkty	Pozycja
1	Podnoszenie z równomiernym rozłożeniem ciężaru
0	Chylenie
0	Skłonienie
0	Podnoszenie z nierównomiernym rozłożeniem ciężaru
0	Pracę w pozycji
+1	(podnoszenie na kolana pod kątem 30-60°)
+2	(podnoszenie na kolana pod kątem > 60° (nie dotyczy podnoszenia))

Ryc. 1. Składowe składowe kończyn dolnych

Analiza A – krok 4 – wynik dla szyi, tułowia i kończyn dolnych

Wskazując wyniki z tabeli powyżej pod uwagę należy wziąć wszystkie wyniki dla szyi, tułowia i kończyn dolnych, z wyjątkiem wyniku dla składowych składowych i składowych składowych (rys. 1) w składowych składowych i składowych składowych.

Tabela 1. Tablica REBA A

Tułów ↓	Szyja											
	1				2				3			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Nogi →											
2	1	2	3	4	1	2	3	4	3	3	5	6
3	2	3	4	5	3	4	5	6	4	5	6	7
4	3	4	5	6	4	5	6	7	5	6	7	8
5	4	5	6	7	5	6	7	8	6	7	8	9
6	5	6	7	8	6	7	8	9	7	8	9	10

Analiza A – krok 5 – ocena siły / dodatkowa ocena

Wybierz obrazek, który najlepiej odzwierciedla pozycję ramienia podczas pracy i wpisz liczbę punktów odczytanych z rysunku do schematu (ryc. 1).

Tabela 2. Tablica REBA obciążenie/siła

Obciążenie/siła			
0	1	2	+1
< 5 kg	5 – 10 kg	> 10 kg	Obciążenie gwałtownie, szybko narastające (szybkie unoszenie)

Analiza B – krok 6 – pozycja ramienia

Wybierz obrazek, który najlepiej odzwierciedla pozycję ramienia podczas pracy i wpisz liczbę punktów odczytanych z rysunku do schematu (ryc. 1).

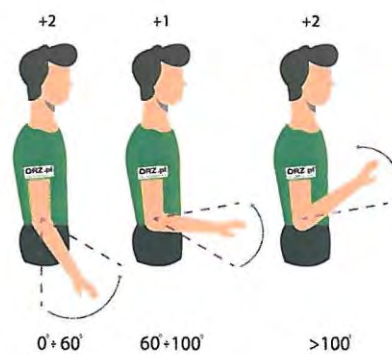


Punkty	Pozycja
1	Uniesienie do przodu lub do tyłu 0 – 20°
2	Uniesienie do tyłu = 20°
3	Uniesienie do przodu 20 – 45°
3	Uniesienie do przodu 45 – 90°
4	Uniesienie do przodu > 90°
+1, jeśli ramię jest odwołowane lub skrzycone	
+1, jeśli bark jest podniesiony	
-1, jeśli ramię jest opuszczane lub podparte	

Ryc. 5. Ocena obciążenia ramion

Analiza B – krok 7 – pozycja przedramienia

Wybierz ilustrację, która najlepiej odzwierciedla pozycję przedramienia podczas pracy i wpisz liczbę punktów odzwierciedlając ją rysunek dla odwołania (ryc. 7)

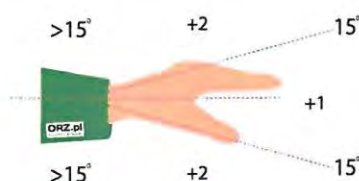


Punkty	Pozycja
1	Uniesienie do przodu 60 – 100°
2	Uniesienie do tyłu < 60°
3	Uniesienie do przodu > 100°

Ryc. 6. Ocena obciążenia przedramion

Analiza B – krok 8 – pozycja nadgarstka

Wskazać obrzaski, który najlepiej odzwierciedla pozycję nadgarstka podczas pracy i wpisać liczbę punktów odzwierciedlającą ryzyko dla nadgarstka (ryc. 1).



Punkty	Pozycja
1	Odchylenie do góry 0 – 15°
2	Odchylenie do dołu < 30°
3	Odchylenie do góry > 15°
3	Odchylenie do dołu > 30°
+1, jeśli nadgarstek jest odchylony nie tylko lub przycięty	

Ryc. 7. Ocena obciążenia nadgarstków

Analiza B – krok 9 – wynik dla kończyny górnej

Wpisz wynik z tabeli. Odczytaj go od czasu, w którym wchodzi w grę wartość dla ramienia, przedramienia, nadgarstka i ręki nadgarstka. Następnie wpisz liczbę punktów odczytanych z tabeli do schematu (ryc. 1) w miejscu „Wynik z tabeli B”.

Tabela 3. Tablica REBA B

Ramię	Przedramię					
	1			2		
Nadgarstki	1	2	3	1	2	3
1	1	3	3	1	2	3

2		1	2	3	2	3	4
3		2	3	4	3	4	5
4		3	4	5	4	5	6
5		4	5	6	5	6	7
6		5	6	7	6	7	8

Wynik B = Wynik A - (jakość chwytu) - przesłabienie

Należy pamiętać, że wyniki z tabeli REBA C nie należy dodawać do wyników z tabeli REBA B, ponieważ wyniki z tabeli REBA B są już uwzględniane w tabeli REBA C.

Tabela 4. Tablica REBA – jakość uchwytów

Uchwyty			
0 - bardzo dobre	1 - dobre	2 - umiarkowanie dobre	3 - umiarkowanie słabe
Dobrze dopasowane uchwyty z elementem umożliwiającym wygodny chwyt	Chwyt akceptowalny, ale nieidealny lub wygodne trzymanie przy wykorzystaniu innych części ciała	Chwyt wygodny, umożliwiający pracę	Chwyt niewygodny, wymaga dodatkowego wysiłku, może powodować ból i zmęczenie

Analiza B – powtórz krok 6-10 dla drugiej kończyny górnej

Użytkownik powinien dla drugiej kończyny górnej powtórzyć kroki 6-10, ponieważ wyniki z tabeli REBA B są już uwzględniane w tabeli REBA C.

KROK 10

W wyniku podsumowania wyników A i B do Tabeli C otrzymujemy „Wynik C”.

Tabela 5. Tablica REBA C

		Wynik B										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Wynik A	1	1	1	1	2	3	3	4	5	6	7	7
	2	1	2	2	3	4	4	5	6	6	7	7
	3	2	3	3	3	4	5	6	7	7	8	8
	4	3	4	4	4	5	6	7	8	8	9	9
	5	4	4	4	5	5	6	7	8	8	9	9

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	1	1	1	1	2	2	2	3	3	4	4	5
2	2	2	2	3	4	4	5	6	6	7	7	8
3	3	3	3	4	5	5	6	7	7	8	8	9
4	4	4	4	5	6	6	7	8	8	9	9	10
5	5	5	5	6	7	7	8	9	9	10	10	11
6	6	6	6	7	8	8	9	10	10	11	11	12
7	7	7	7	8	9	9	10	11	11	12	12	13
8	8	8	8	9	10	10	11	12	12	13	13	14

Krok 12

„Wynik 0” odpowiadający w skali punktów charakterystycznym aktywności (ryzykowi) podczas wykonywania konkretnego zadania. Wynik uzyskany dla danego trybu 0) to wynik „Wynik REBA”.

Tabela 6. Tablica REBA –aktywność

Aktywność		
+ 1	+ 2	+ 3
Jeżeli co najmniej jedna z części ciała pozostaje w warunkach statycznych dłużej niż 1 min	Jeżeli powstanie niebezpieczne odkształcenie ciała (np. odkształcenie 45 stopni w kierunku przednim)	Jeżeli wystąpienie (przebieg) powstanie nagła stanu ostrego (np. odkształcenie 60 stopni w kierunku przednim) poddawane

Krok 13 – Interpretacja wyniku REBA

Wyliczony wynik skali (wynik REBA) i wartości porównawcze w tabeli 7. Wynik 0) jest wynikiem pomiaru odległości od strony ciała ciała oraz wyrażeniem dodatnia ergonomii (niebezpieczna postać tego ryzyka).

Tabela 7. Tablica REBA – interwencja ergonomiczna

Poziom działania	Wynik REBA	Ryzyko	Działanie
0	1	Niewielkie	Nie jest potrzebne
1	2 – 3	Małe	Może być potrzebne
2	4 – 7	Średnie	Potrzebne
3	8 – 10	Wysokie	Konieczne wkrótce
4	11 – 15	Bardzo wysokie	Niezbędne natychmiast

Opis dla stanowiska pracy

WYMAGANIA	WYSZCZEGÓLNIENIE						
Rodzaj i charakter wykonywanej pracy (opis technologii lub rodzaju produkcji)	Opis pracy: Magazynier: obsługa magazynu (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny)						
Podstawowe czynności, sposób i czas ich wykonywania	<ul style="list-style-type: none"> - przygotowanie miejsca do pracy (czyszczenie, uporządkowanie, zabezpieczenie przed dostępem osób nieupoważnionych) - wyładunek towarów (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) - sortowanie towarów (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) - przyjęcie towarów (zakład produkcyjny) - przechowywanie towarów (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) - wydanie towarów (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) - przygotowanie towarów do wysyłki (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) - sortowanie towarów (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) - sortowanie towarów (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) - sortowanie towarów (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) - sortowanie towarów (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) - sortowanie towarów (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) - sortowanie towarów (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) - sortowanie towarów (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) (zakład produkcyjny) 						
Elementy wyposażenia jak, np.: maszyny, urządzenia techniczne, narzędzia pracy, itp.	Ciężki sprzęt magazynowy						
Obowiązkowe instrukcje: obsługi maszyn i urządzeń technicznych, postępowania z materiałami niebezpiecznymi	<ul style="list-style-type: none"> - Instrukcja bhp dla magazyniera - Instrukcja udzielania pierwszej pomocy - Instrukcja postępowania na wypadek awarii lub zagrożeń 						
Stosowane materiały podczas wykonywania pracy	Towar magazynowy						
Strefy zagrożenia	Zakład produkcyjny						
Środki ochrony pracy	Ciężki sprzęt magazynowy						
Wypadki i choroby zawodowe (rok zdarzenia i przyczyny wypadku)	-						
Inne	-						
Miejsce usytuowania stanowiska	Magazyn						
Liczba pracowników		w tym kobiety:		w tym młodociani:		w tym niepełnosprawni:	

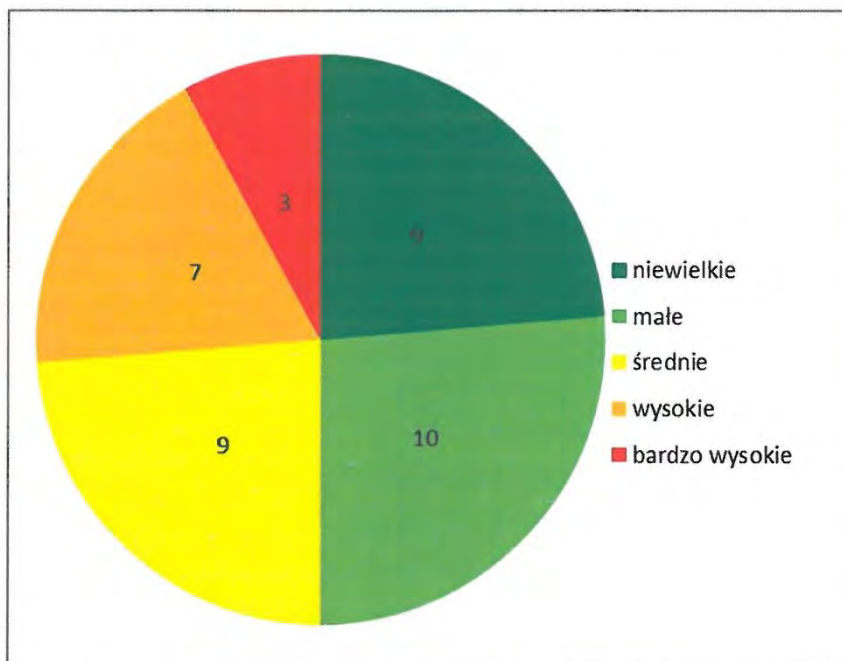
Wymagania dla stanowiska pracy

WYSZCZEGÓLNIENIE	WYMAGANIA	TAK	NIE	N/D
Szkolenia BHP	Szkolenie wstępne bhp (instruktaż ogólny)	Y	N	
	Szkolenie wstępne bhp (instruktaż stanowiskowy)	Y	N	
	Szkolenie okresowe bhp	Y	N	
Badania lekarskie	Wstępne	Y	N	
	Okresowe	Y	N	
	Specjalistyczne (np. wysokościowe, sanitarno-epidemiologiczne, itp.)	Y	N	
Badania psychologiczne	Wstępne	Y	N	
	Okresowe	Y	N	
Pomieszczenie pracy	Wysokość	Y	N	
	Podłoga	Y	N	
	Oświetlenie naturalne	Y	N	
	Oświetlenie sztuczne	Y	N	
	Wentylacja naturalna	Y	N	
	Wentylacja mechaniczna	Y	N	
	Temperatura	Y	N	
	Pomiary elektryczne ochrony przeciwporażeniowej	Y	N	
Stanowisko pracy	Kubatura	Y	N	
	Powierzchnia robocza	Y	N	
	Szerokość przejść pomiędzy stanowiskami (regałami)	Y	N	
	Drogi transportowe	Y	N	
	Pomiary czynników szkodliwych środowiska pracy	Y	N	
Poziom przygotowania zawodowego	Wymagany wiek (osoba pełnoletnia)	Y	N	
	Wymagane wykształcenie kierunkowe lub przygotowanie zawodowe	Y	N	
	Wymagane uprawnienia do pracy na stanowisku (obsługa wózków)	Y	N	
Organizacja pracy	Instrukcja stanowiskowa lub karta stanowiska pracy	Y	N	
	Wyznaczenie i oznakowanie stref niebezpiecznych	Y	N	
	Karty charakterystyk dla niebezpiecznych substancji chemicznych	Y	N	
	Dopuszczenie przez jednostki nadzoru stanowiska pracy lub wyposażenia (urządzenia podnośnikowe)	Y	N	
Maszyny, urządzenia techniczne i narzędzia pracy	Minimalne wymagania w zakresie bhp	Y	N	
	Zasadnicze wymagania w zakresie bhp	Y	N	
Środki ochrony indywidualnej	Zasadnicze wymagania	Y	N	

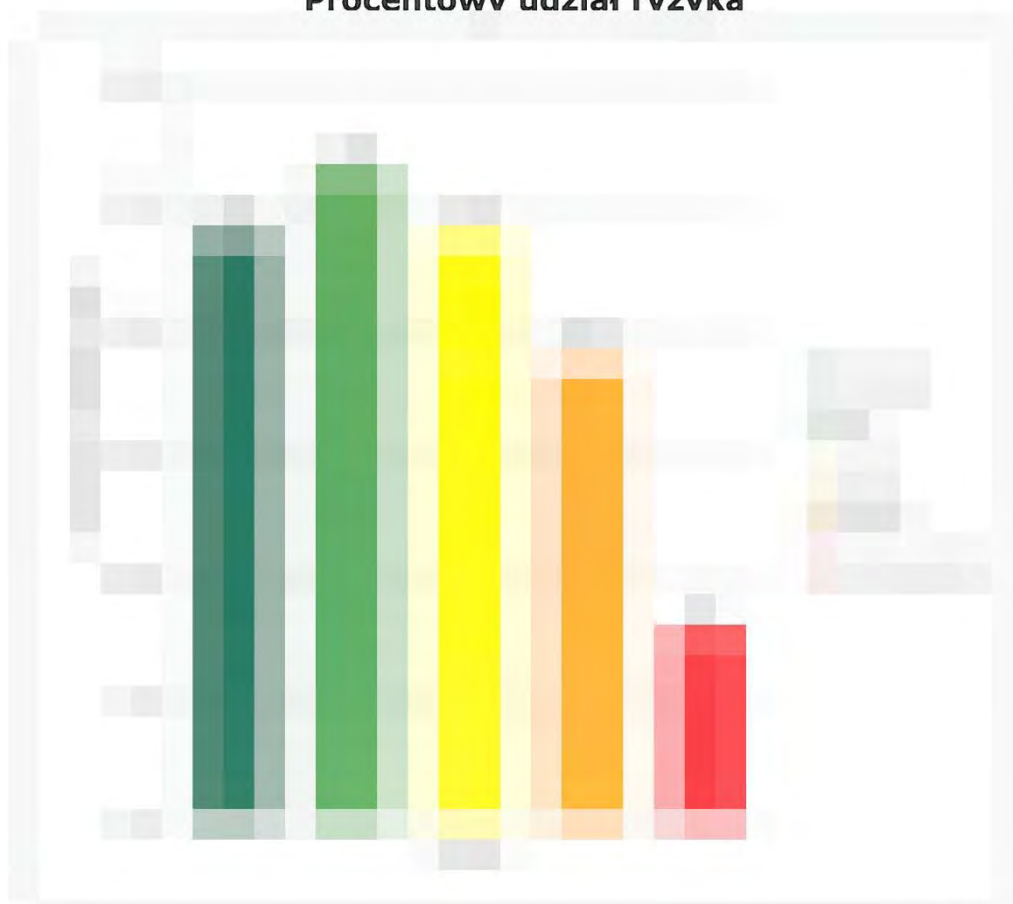
Charakterystyka obserwacji na stanowisku pracy

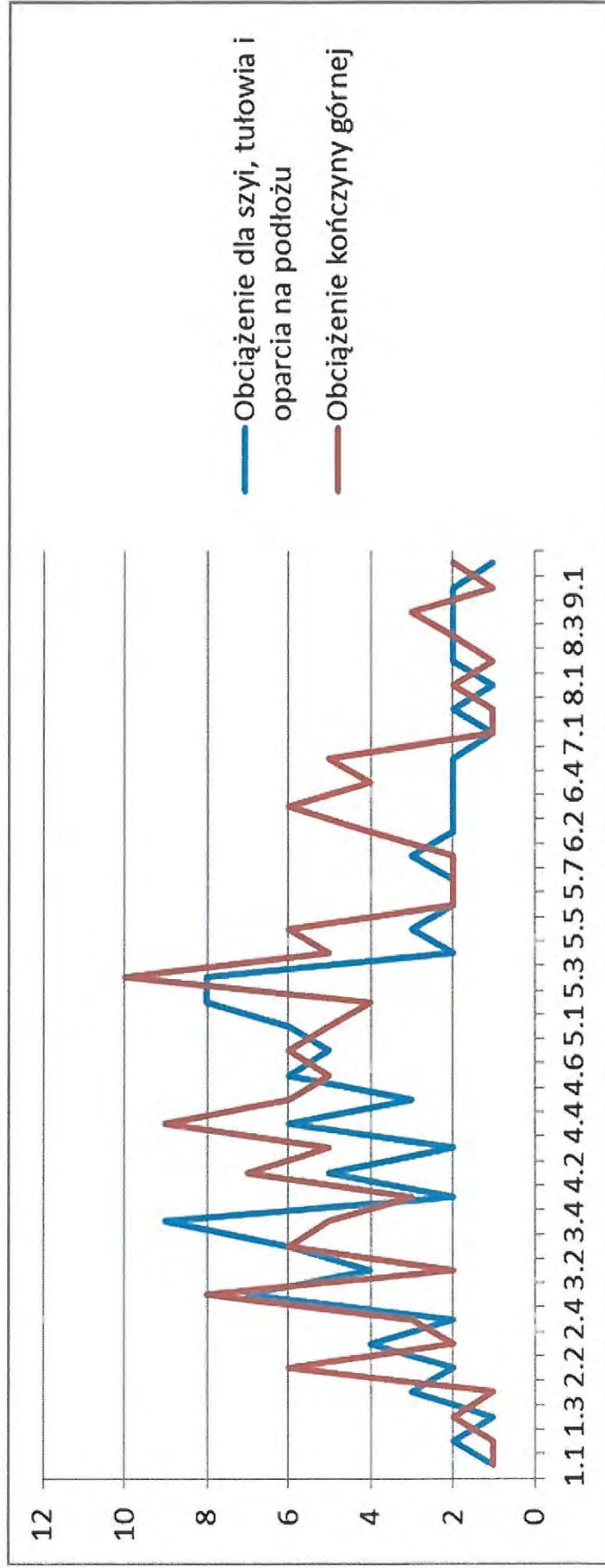
Nr fazy	Nazwa czynności	Czas fazy (obserwacji) [sek]	Ilość pozycji danej fazy	Udział czynności w fazie [%]	Łączny czas pracy [sek]	% udziału fazy w zmianie roboczej	Liczba powtórzeń czynności w danej fazie
1	Przebranie się i przygotowanie się do pracy	600	3	14	600	2,08	1
2	Odbiór towaru od dostawców	240	4	6	2400	8,33	10
3	Przebiegnięcie po magazynie	60	4	1	600	2,08	10
4	Wzrost towaru na magazynie	120	1	2	1200	4,17	10
5	Wzrost towaru na magazynie	120	1	2	1200	4,17	10
6	Praca w magazynie	120	1	2	1200	4,17	10
7	Praca w magazynie	120	4	2	1200	4,17	10
8	Praca w magazynie	120	1	2	1200	4,17	10
	Suma	2400	25	100	24000	83,33	100

Wystąpienie ryzyka w poszczególnych pozycjach

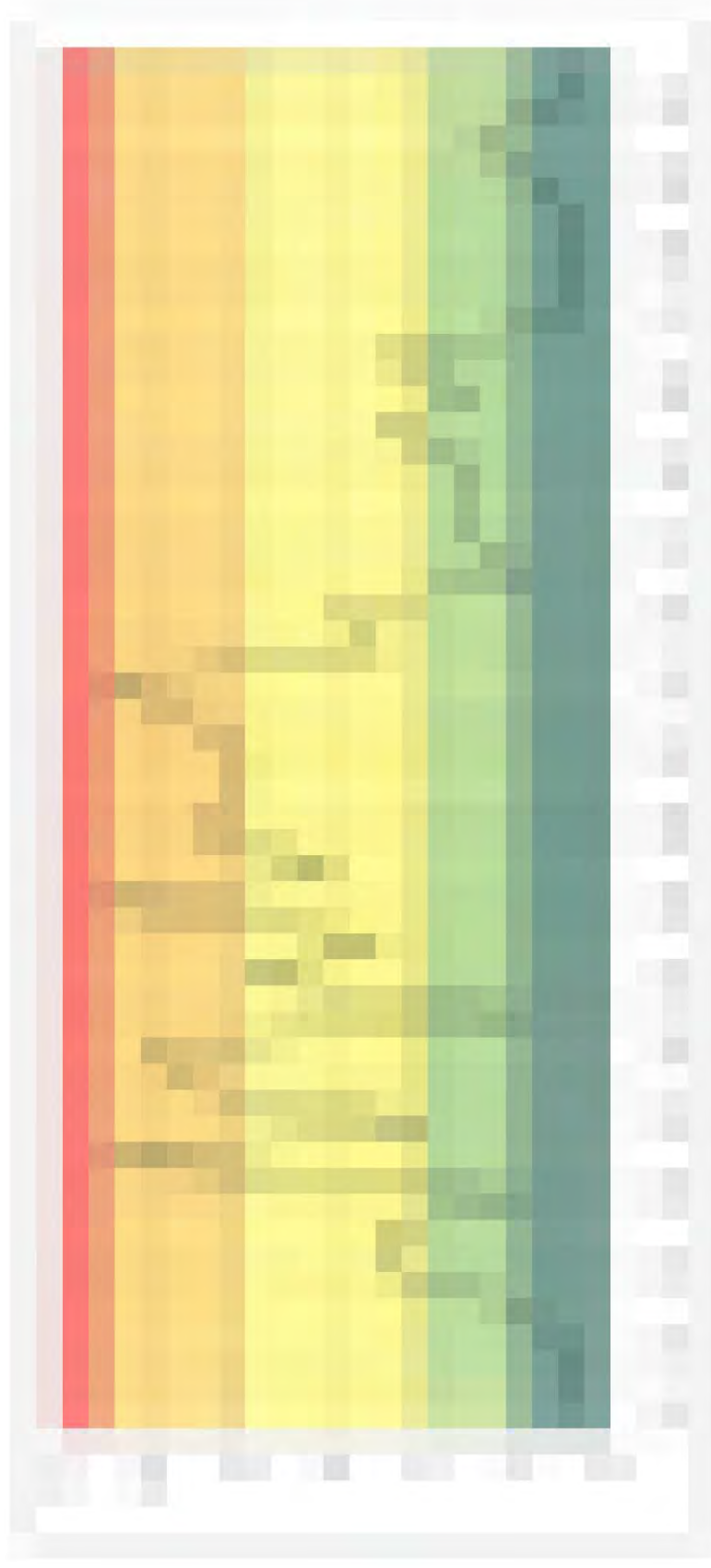


Procentowy udział ryzyka



Obciążenie kończyn górnych oraz szyi, tułowia oraz nóg

Wynik REBA w poszczególnych pozycjach



Wyniki pomiarów i obserwacji na stanowisku pracy

Nazwa	Wynik
Stanowisko pracy	Magazynier
Łączny czas obserwacji	4185
Łączny czas wykonywanej pracy	28800
Ilość wszystkich pozycji	38
WYKONANIE PRACY	
Przebieg pracy w sposób bezpieczny i zgodny z procedurami	9
Przebieg pracy w sposób niebezpieczny i niezgodny z procedurami	7
Przebieg pracy w sposób niebezpieczny i niezgodny z procedurami	3
WYKONANIE PRACY	
Średnia wartość	1,77
Łączna liczba	1
Ryzyko	średnie
Edycja	10/2010

Plan działań korygujących ryzyko zawodowe dla stanowiska pracy

Należy wprowadzić plan poprawy i podjąć działania zmniejszające ryzyko!					
Lp.	Opis przedsięwzięcia (zadania)	Realizacja zadania		Przewidywane wyniki	
		Termin realizacji	Osoba odpowiedzialna	Określenie rodzaju zagrożeń lub uciążliwości mogących ulec likwidacji	Liczba osób którym zostaną poprawione warunki
1.	Podczas transportu materiałów po magazynie, dla pozycji 3.1 obciążenie mięśniowo-szkieletowe występuje na poziomie „bardzo wysokim”, co wskazuje, że działania naprawcze należy przeprowadzić natychmiast. W tym celu należy podjąć działania zmierzające do ograniczenia ryzyka pod względem obciążenia mięśniowo-szkieletowego dla kończyn górnych i dolnych poprzez zastąpienie ręcznych prac transportowych zmechanizowanym transportem.	Natychmiast	Pracodawca	Obciążenie mięśniowo – szkieletowe i podczas ręcznych prac	
2.	<i>Podczas obciążenia materiału na poziomie „bardzo wysokim” obciążenie mięśniowo-szkieletowe występuje na poziomie „bardzo wysokim”, co wskazuje, że działania naprawcze należy przeprowadzić natychmiast. W tym celu należy podjąć działania zmierzające do ograniczenia ryzyka pod względem obciążenia mięśniowo-szkieletowego dla kończyn górnych i dolnych poprzez zastąpienie ręcznych prac transportowych zmechanizowanym transportem.</i>	<i>Natychmiast</i>	<i>Pracodawca</i>	<i>Obciążenie mięśniowo – szkieletowe i podczas ręcznych prac</i>	
3.	<i>Podczas obciążenia materiału na poziomie „bardzo wysokim” obciążenie mięśniowo-szkieletowe występuje na poziomie „bardzo wysokim”, co wskazuje, że działania naprawcze należy przeprowadzić natychmiast. W tym celu należy podjąć działania zmierzające do ograniczenia ryzyka pod względem obciążenia mięśniowo-szkieletowego dla kończyn górnych i dolnych poprzez zastąpienie ręcznych prac transportowych zmechanizowanym transportem.</i>	<i>Natychmiast</i>	<i>Pracodawca</i>	<i>Obciążenie mięśniowo – szkieletowe i podczas ręcznych prac</i>	
4.	<i>Podczas obciążenia materiału na poziomie „bardzo wysokim” obciążenie mięśniowo-szkieletowe występuje na poziomie „bardzo wysokim”, co wskazuje, że działania naprawcze należy przeprowadzić natychmiast. W tym celu należy podjąć działania zmierzające do ograniczenia ryzyka pod względem obciążenia mięśniowo-szkieletowego dla kończyn górnych i dolnych poprzez zastąpienie ręcznych prac transportowych zmechanizowanym transportem.</i>	<i>Natychmiast</i>	<i>Pracodawca</i>	<i>Obciążenie mięśniowo – szkieletowe i podczas ręcznych prac</i>	

<p>4) Praca polegała na wyładunku i wyładunku 2 x 1,5 tony materiału budowlanego z samochodu ciężarowego do magazynu. W tym celu pracownik musiał wyjść z samochodu i przemieścić się na odległość około 10 m od samochodu. Następnie musiał wyjąć materiał z samochodu i przemieścić go do magazynu. W tym celu pracownik musiał wykonać kilka kroków i podnieść materiał do wysokości około 1,5 m.</p>	<p>Praca</p>	<p>Praca</p>	<p>Praca fizyczna - ciężka praca manualna</p>	
<p>5) Praca polegała na wyładunku i wyładunku 2 x 1,5 tony materiału budowlanego z samochodu ciężarowego do magazynu. W tym celu pracownik musiał wyjść z samochodu i przemieścić się na odległość około 10 m od samochodu. Następnie musiał wyjąć materiał z samochodu i przemieścić go do magazynu. W tym celu pracownik musiał wykonać kilka kroków i podnieść materiał do wysokości około 1,5 m.</p>	<p>Praca</p>	<p>Praca</p>	<p>Praca fizyczna - ciężka praca manualna</p>	
<p>6) Praca polegała na wyładunku i wyładunku 2 x 1,5 tony materiału budowlanego z samochodu ciężarowego do magazynu. W tym celu pracownik musiał wyjść z samochodu i przemieścić się na odległość około 10 m od samochodu. Następnie musiał wyjąć materiał z samochodu i przemieścić go do magazynu. W tym celu pracownik musiał wykonać kilka kroków i podnieść materiał do wysokości około 1,5 m.</p>	<p>Praca</p>	<p>Praca</p>	<p>Praca fizyczna - ciężka praca manualna</p>	
<p>7) Praca polegała na wyładunku i wyładunku 2 x 1,5 tony materiału budowlanego z samochodu ciężarowego do magazynu. W tym celu pracownik musiał wyjść z samochodu i przemieścić się na odległość około 10 m od samochodu. Następnie musiał wyjąć materiał z samochodu i przemieścić go do magazynu. W tym celu pracownik musiał wykonać kilka kroków i podnieść materiał do wysokości około 1,5 m.</p>	<p>Praca</p>	<p>Praca</p>	<p>Praca fizyczna - ciężka praca manualna</p>	
<p>8) Praca polegała na wyładunku i wyładunku 2 x 1,5 tony materiału budowlanego z samochodu ciężarowego do magazynu. W tym celu pracownik musiał wyjść z samochodu i przemieścić się na odległość około 10 m od samochodu. Następnie musiał wyjąć materiał z samochodu i przemieścić go do magazynu. W tym celu pracownik musiał wykonać kilka kroków i podnieść materiał do wysokości około 1,5 m.</p>	<p>Praca</p>	<p>Praca</p>	<p>Praca fizyczna - ciężka praca manualna</p>	
<p>9) Praca polegała na wyładunku i wyładunku 2 x 1,5 tony materiału budowlanego z samochodu ciężarowego do magazynu. W tym celu pracownik musiał wyjść z samochodu i przemieścić się na odległość około 10 m od samochodu. Następnie musiał wyjąć materiał z samochodu i przemieścić go do magazynu. W tym celu pracownik musiał wykonać kilka kroków i podnieść materiał do wysokości około 1,5 m.</p>	<p>Praca</p>	<p>Praca</p>	<p>Praca fizyczna - ciężka praca manualna</p>	

Potwierdzenie zapoznania z dokumentacją dla stanowiska

ZAPOZNANIE	Nazwisko i imię pracownika	Podpis osoby zapoznającej pracownika z ryzykiem	Data i podpis pracownika
<p>Oświadczam, że zostałem/am poinformowany/a o ryzyku zawodowym, które wiąże się z wykonywaną pracą oraz o zasadach ochrony przed zagrożeniami na stanowisku pracy:</p> <p>Zostałem/am poinformowany/a o:</p> <ul style="list-style-type: none"> - czynnikach niebezpiecznych (wypadkowych), w tym: - zagrożeniach pożarowych i wybuchowych*, - czynnikach szkodliwych i wielkościach tych czynników* tj.: - zagrożeniach czynnikami chemicznymi w tym substancjami trującymi, rakotwórczymi* - zagrożeniach czynnikami fizycznymi*, - zagrożeniach czynnikami biologicznymi*, - zagrożeniach czynnikami psychofizycznymi*, - chorobach zawodowych* - pracach uciążliwych, niebezpiecznych, wymagających szczególnej sprawności psychofizycznej* - innych zagrożeniach związanych z wykonywaną pracą* <p>* niepotrzebne skreślić</p>			