

.....
Pieczętka zakładu pracy

DOKUMENTACJA

OCENY RYZYKA ZAWODOWEGO

I POMIARU WYDATKU ENERGETYCZNEGO METODĄ LEHMANNĄ

DLA STANOWISKA



Ocenę ryzyka zawodowego przeprowadzono w dniach:
Ocenę ryzyka zawodowego przeprowadził zespół w składzie: <i>Imię i Nazwisko</i>
 <i>Imię i Nazwisko</i>
ZATWIERDZIŁ <i>Imię i Nazwisko</i>

Charakterystyka Metody PN-N-18002

Ocena ryzyka zawodowego to uważne przyjrzenie się przebiegowi wykonywania pracy oraz miejscu i warunkom jej wykonywania, a następnie ustalenie i zapisanie, jakie czynniki (np. narzędzia, urządzenia, substancje chemiczne, hałas lub inne czynniki środowiska pracy) mogą mieć niekorzystny wpływ na bezpieczeństwo i zdrowie pracownika zatrudnionego na tym stanowisku. Kluczowym krokiem jest oszacowanie i stwierdzenie, czy ryzyko na ocenianym stanowisku pracy związane z dostarczonymi niekorzystnymi czynnikami jest dopuszczalne lub niedopuszczalne.

Możemy przyjąć, że ryzyko jest dopuszczalne wówczas, gdy zastosowano wystarczające środki chroniące pracownika przed oddziaływaniem czynników niekorzystnych. W przeciwnym razie ryzyko będzie niedopuszczalne i wówczas należy spowodować zastosowanie dodatkowych, skutecznych środków ochrony.

Jedną z powszechniejszych metod oceny ryzyka zawodowego jest przeprowadzana w oparciu o rozszerzoną wyżej serię Polskich Norm o numeracji 18000.

Chodzi o normy:

- PN-N-18001:2004 Systemy zarządzania bezpieczeństwem i higieną pracy. Wymagania.
- PN-N-18004:2001 Systemy zarządzania bezpieczeństwem i higieną pracy. Wytwarzanie.
- PN-N-18002:2011 Systemy zarządzania bezpieczeństwem i higieną pracy. Ogólna wytyczna do oceny ryzyka zawodowego.
- Uzupełnające zastosowanie na normy PN-EN ISO 14121-1:2008 Maszyny. Bezpieczeństwo. Zasady oceny ryzyka.

Przy ocenie ryzyka związanego z oddziaływaniem czynników niekorzystnych, tzw. takich jakich wielkość oddziaływania można określić do określonych w normach lub przepisach wartości, można zastosować trójstopniową lub pięciostopniową skalę ryzyka.

W PN-N-18002 podano algorytm na określenie ryzyka zawodowego w trójstopniowej skali ryzyka, dotyczy on NDB oraz NDB i NDBCh czynników fizycznych. Jeżeli w zakresie pracy zamierzono NDB-y i NDBCh-y, powinna się stosować również ta metoda.

W tej procedurze proces oceny ryzyka podlega się testacji, czyli kontrolnemu, projektującemu powtarzaniu badania. Zagnieszenie ustalane w wyniku badania powinno być uznane bądź ograniczone poprzez dobór odpowiednich środków ochrony.

Ocena ryzyka zawodowego za pomocą matrycy ryzyka - wg normy PN-N-18002

Przedstawiona w normie PN-N-18002 matrycowa metoda oceny ryzyka jest metodą przeznaczoną do jakościowego oszacowania ryzyka zawodowego. W metodzie szacuje się parametry ryzyka, którymi są możliwe spowodowane zdarzeniem ciężkości następstw (skutki) oraz prawdopodobieństwo, z jakim następstwa te mogą wystąpić. Wartościowanie ryzyka przeprowadzane jest przez odczytanie jego wartości z matrycy.

Szacowanie ciężkości następstw i prawdopodobieństwa następnego zdarzenia odbywa się w skali trójstopniowej dla każdego zidentyfikowanego zagrożenia. Charakterystyką wartości parametry ryzyka przedstawiona w tabelach szacowanie ciężkości następstw oraz szacowanie prawdopodobieństwa zdarzenia.

SZACOWANIE CIĘŻKOŚCI NASTĘPSTW	
Następstwa	Charakterystyka
O małej szkodliwości	Urazy i choroby, które nie powodują długotrwałych dolegliwości i absencji w pracy; są to: czasowe pogorszenie stanu zdrowia, takie jak niewielkie stłuczenia i zranienia, podrażnienie oczu, objawy niewielkiego zatrucia, bóle głowy itp.
O średniej szkodliwości	Urazy i choroby, które powodują niewielkie, ale długotrwałe lub nawracające okresowe dolegliwości i są związane z okresami absencji; są to np. oparzenia, oparzenia drugiego stopnia na niewielkiej powierzchni ciała, złamania skłone, nieskomplikowane złamania, zespoły przecięciowe układu mięśniowo-szkieletowego itp. Złamania kości itp.
O dużej szkodliwości	Urazy i choroby, które powodują ciężkie i stałe dolegliwości i/lub śmierć; są to np. oparzenia trzeciego stopnia, oparzenia drugiego stopnia na dużej powierzchni ciała, amputacje, skomplikowane złamania z narogową dyslokacją, choroby nowotworowe, całkowite uszkodzenia narządów wewnętrznych i układu nerwowego w wyniku wypadka na czynnik chemiczny, zespół wstrząsowy, uszkodzenie słuchu, ślepa, ślepa itp.

SZACOWANIE PRAWDOPODOBIEŃSTWA NASTĘPSTW	
Przewidywalność	Charakterystyka
Nieprawdopodobne	Następstwa zagrożeń, które nie powinny wystąpić podczas całego okresu aktywności zawodowej pracownika.
Przewidywalne	Następstwa zagrożeń, które mogą wystąpić nie więcej niż kilkakrotnie podczas całego aktywności zawodowej pracownika.
Wysoce prawdopodobne	Następstwa zagrożeń, które mogą wystąpić wielokrotnie podczas okresu aktywności zawodowej pracownika.

Przy szacowaniu parametrów ryzyka wykorzystywane jest 3 macierze ryzyka w skali trójstopniowej – tabela poniżej:

Przewidywalność	Ciężkość następstw		
	Miała	Średnia	Duża
Nieprawdopodobne	Niska	Średnia	Wysoka
Przewidywalne	Niska	Średnia	Wysoka
Wysoce prawdopodobne	Średnia	Wysoka	Wysoka

Norma zaleca również - w zależności od poziomu wartościowania ryzyka - podjęcie niezbędnych działań profilaktycznych zgodnie z tabelą:

Działania profilaktyczne dla wartościowania ryzyka w skali trójstopniowej		
Ryzyko	Wartościowanie ryzyka	Działania profilaktyczne
Duże	Niedopuszczalne	Jeżeli ryzyko zawodowe jest związane z już wykonywaną pracą, to działania w celu jego zmniejszenia trzeba podjąć natychmiast, np. przez zastosowanie środków ochronnych. Planowana praca nie może być rozpoczęta do czasu zmniejszenia ryzyka zawodowego do poziomu dopuszczalnego.
Średnie	Dopuszczalne	Zaleca się zaplanowanie i podjęcie działań, których celem jest zmniejszenie ryzyka zawodowego.
Miała	Dopuszczalne	Konieczne jest zapewnienie, że ryzyko zawodowe pozostaje co najmniej na tym samym poziomie.

Przykład:

Ryzyko związane z wibracjami

Pracownik narażony jest na drgania przenoszone od zaparkowanej płytkowej.

Charakter występowania drgań: choroba wibracyjna.

Przewidywalność następstwa: prawdopodobne - w okresie 20 lat z prawdopodobieństwem wystąpienia choroby wibracyjnej.

Ryzyko: duże.

Wymagania dla stanowiska pracy


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

Czy praca wymaga wykonywania:					
podnoszenia, przenoszenia lub przesuwania	Prace związane z ręcznym transportem materiałów.	X		Częsta (codzienna)	Dynamiczne obciążenie układu ruchu
przebieganie pod napięciem (przewodzenie)	Pracownicy nie są w kontakcie z energią elektryczną.				
przebieganie pod napięciem (izolacja)	Pracownicy nie są w kontakcie z energią elektryczną.				
Czy podczas wykonywanej operacji lub czynności może nastąpić:					
wybuch	Instalacja wentylacji mechanicznej i/lub wyciągowej miejscowej wykonana z materiałów gromadzących ładunki elektryczności statycznej oraz zaleganie znacznych ilości pyłów na ścianach, konstrukcjach nośnych hal, gzymsów, butle z gazem LPG (mieszanka propanu i butanu) narażone na działanie ognia lub wysokiej temperatury mogące eksplodować. Wyzielanie się wodoru podczas ładowania akumulatora, który z połączeniem z powietrzem tworzy mieszaninę wybuchową.	X		Częsta (codzienna)	Wybuch
uderzenie	Żadnych elementów nie ma, nie ma ryzyka uderzenia.				
przewodzenie prądu	Pracownicy nie są w kontakcie z energią elektryczną.				
przebieganie pod napięciem (przewodzenie)	Pracownicy nie są w kontakcie z energią elektryczną.				
przebieganie pod napięciem (izolacja)	Pracownicy nie są w kontakcie z energią elektryczną.				
przebieganie pod napięciem (izolacja)	Pracownicy nie są w kontakcie z energią elektryczną.				
Czy podczas wykonywanej operacji lub czynności można się uderzyć lub skaleczyć o objekty lub przedmioty:					
uderzenie w ruchomy obiekt	Żadnych elementów nie ma, nie ma ryzyka uderzenia.				
uderzenie w nieruchomy obiekt	Żadnych elementów nie ma, nie ma ryzyka uderzenia.				
spadające	Niewłaściwie składowane i transportowane materiały.	X		Częsta (codzienna)	Uderzenie przez spadające przedmioty
uderzenie w ruchomy obiekt	Żadnych elementów nie ma, nie ma ryzyka uderzenia.				
Czy podczas wykonywania operacji lub czynności można potknąć się i upaść:					
na ten sam poziom	Poślizgnięcie, potknięcie na śliskiej lub nierównej nawierzchni, balagan.	X		Częsta (codzienna)	Upadek na tym samym poziomie
na różniwoznie	Żadnych elementów nie ma, nie ma ryzyka uderzenia.				
Czy mogą wystąpić zagrożenia zdrowia i życia:					
przewodzenie prądu	Pracownicy nie są w kontakcie z energią elektryczną.				
uderzenie	Pracownicy nie są w kontakcie z energią elektryczną.				

Nazwa stanowiska: Przebiegowca




Data sporządzenia:

przebiegowca	Przebiegowca (przebiegowca) (przebiegowca)	X		Częsta (codzienna)	Przebiegowca (przebiegowca) (przebiegowca)
przebiegowca	Przebiegowca (przebiegowca) (przebiegowca)	X		Częsta (codzienna)	Przebiegowca (przebiegowca) (przebiegowca)
Czy podczas wykonywania z powyższymi czynnościami wystąpił:					
ciężka praca fizyczna		X	X		
ciężka praca fizyczna	Przebiegowca (przebiegowca) (przebiegowca)	X		Częsta (codzienna)	Przebiegowca (przebiegowca) (przebiegowca)
Czy podczas wykonywanych czynności mogą wystąpić:					
wyższe obciążenie	Przebiegowca (przebiegowca) (przebiegowca)	X		Częsta (codzienna)	Przebiegowca (przebiegowca) (przebiegowca)
wyższe obciążenie	Przebiegowca (przebiegowca) (przebiegowca) (przebiegowca) (przebiegowca) (przebiegowca)	X		Częsta (codzienna)	Przebiegowca (przebiegowca) (przebiegowca)
stres	Przebiegowca (przebiegowca) (przebiegowca)	X		Częsta (codzienna)	Przebiegowca (przebiegowca) (przebiegowca)
Czy podczas wykonywania z powyższymi czynnościami wystąpił:					
inne			X		

Nazwa stanowiska: 

Data sporządzenia:

Karta pomiaru ryzyka zawodowego

Zagrozenie	Źródło zagrożenia	Przyczyny	Możliwe skutki	Ciężkość następstw	Prawdopodobieństwo zdarzenia	Ryzyko początkowe Skala ryzyka zawodowego [1-3] Dopuszczalne [1-2]	Sposób redukcji ryzyka (środki techniczne, organizacyjne, ludzkie)	SOI	Prawdopodobieństwo po redukcji	Ryzyko końcowe Skala ryzyka zawodowego [1-3] Dopuszczalne [1-2]
 Wybuch	Instalacja wentylacji mechanicznej i/lub wyciągowej miejscowej wykonana z materiałów gromadzących ładunki elektryczności statycznej oraz zaleganie znacznych ilości pyłów na ścianach, konstrukcjach nośnych hal, gzymsów, butle z gazem LPG (mieszanka propanu i butanu) narazone na działanie ognia lub wysokiej temperatury mogące eksplodować. Wydzielenie się wodoru podczas ładowania akumulatora, który z połączeniem z powietrzem tworzy mieszaninę wybuchową	Instalacja wentylacji mechanicznej i/lub wyciągowej miejscowej wykonana z materiałów gromadzących ładunki elektryczności statycznej oraz zaleganie znacznych ilości pyłów na ścianach, konstrukcjach nośnych hal, gzymsów, butle z gazem LPG (mieszanka propanu i butanu) narazone na działanie ognia lub wysokiej temperatury mogące eksplodować. Wydzielenie się wodoru podczas ładowania akumulatora, który z połączeniem z powietrzem tworzy mieszaninę wybuchową	Poparzenie termiczne, kalectwo, śmierć		Mało prawdopodobne		Techniczne: sprawna wentylacja mechaniczna Indywidualne: wzmożona uwaga	NIE	Mało prawdopodobne	ŚREDNIE [3] Zaleca się zaplanowanie i podjęcie działań, których celem jest zmniejszenie ryzyka zawodowego

Nazwa stanowiska: Magazynier


Data sporządzenia:


Uderzenie przez spadające przedmioty	Materiały ułożone na wysokości	Niewłaściwie składowane i transportowane materiały	Pośluzenia ogólne kończyn, siniaki, stłuczenia, zranienia, otarcia,	TAK	Miało prawdopodobne	Organizacyjne: utrzymywanie ładu i porządku w magazynie, ...	TAK	Miało prawdopodobne	SREDNIE [2] Zakres się zapobiegawczy przedsięwzięć, których celem jest
...	TAK	Miało prawdopodobne	TAK	Miało prawdopodobne
...	TAK	Miało prawdopodobne	TAK	Miało prawdopodobne
...	TAK	Miało prawdopodobne	TAK	Miało prawdopodobne

Nazwa stanowiska **Pracownik**

Data sporządzenia:






Opis zagrożenia	Opis zagrożenia	Opis zagrożenia	Opis zagrożenia	Opis zagrożenia	Opis zagrożenia
Upadek na tym samym poziomie	Podłoże	Poślizgnięcie, potknięcie na śliskiej lub nierównej nawierzchni, balagan	Zranienia, stłuczenia, złamania kończyn	wstrząśnienie mózgu, śmierć	TAK
Indywidualne: wzmożona uwaga	Indywidualne: wzmożona uwaga	Techniczne: równe i niesłiskie powierzchnie na ciągach komunikacyjnych Indywidualne: wzmożona uwaga	TAK	TAK	TAK
Indywidualne: wzmożona uwaga	Indywidualne: wzmożona uwaga	Techniczne: równe i niesłiskie powierzchnie na ciągach komunikacyjnych Indywidualne: wzmożona uwaga	TAK	TAK	TAK
Indywidualne: wzmożona uwaga	Indywidualne: wzmożona uwaga	Techniczne: równe i niesłiskie powierzchnie na ciągach komunikacyjnych Indywidualne: wzmożona uwaga	TAK	TAK	TAK
Indywidualne: wzmożona uwaga	Indywidualne: wzmożona uwaga	Techniczne: równe i niesłiskie powierzchnie na ciągach komunikacyjnych Indywidualne: wzmożona uwaga	TAK	TAK	TAK
Indywidualne: wzmożona uwaga	Indywidualne: wzmożona uwaga	Techniczne: równe i niesłiskie powierzchnie na ciągach komunikacyjnych Indywidualne: wzmożona uwaga	TAK	TAK	TAK
Indywidualne: wzmożona uwaga	Indywidualne: wzmożona uwaga	Techniczne: równe i niesłiskie powierzchnie na ciągach komunikacyjnych Indywidualne: wzmożona uwaga	TAK	TAK	TAK
Indywidualne: wzmożona uwaga	Indywidualne: wzmożona uwaga	Techniczne: równe i niesłiskie powierzchnie na ciągach komunikacyjnych Indywidualne: wzmożona uwaga	TAK	TAK	TAK
Indywidualne: wzmożona uwaga	Indywidualne: wzmożona uwaga	Techniczne: równe i niesłiskie powierzchnie na ciągach komunikacyjnych Indywidualne: wzmożona uwaga	TAK	TAK	TAK
Indywidualne: wzmożona uwaga	Indywidualne: wzmożona uwaga	Techniczne: równe i niesłiskie powierzchnie na ciągach komunikacyjnych Indywidualne: wzmożona uwaga	TAK	TAK	TAK

Czynniki chemiczne i pyły										
	Substancje niebezpieczne - toksyczne	Transport substancji toksycznych. Preparaty lub substancje chemiczne stosowane lub wytwarzane podczas procesu pracy	Kontakt z substancją toksyczną podczas rozszczelnienia się opakowania przesyłki towarowej. Kontakt z ozonem i tlenkami azotu podczas obsługi kserokopiarki	Reakcje halucynogenne i choroby wynikające z toksycznego działania używanych materiałów, zatrucie	Malo prawdopodobne	Malo prawdopodobne	Techniczne: szczelne opakowania przesyłek	TAK	Malo prawdopodobne	SREDNIE (2) Zależy się zaplanowanie i podjęcie działań. Kluczowym elementem jest zmniejszenie ryzyka zawodowego

Nazwa stanowiska	Kod stanowiska	Grupa zawodowa	Klasyfikacja zawodowa	Klasyfikacja zawodowa	Klasyfikacja zawodowa	Klasyfikacja zawodowa	Klasyfikacja zawodowa	Klasyfikacja zawodowa	Klasyfikacja zawodowa
Magazynier	121101	Magazynier	121101	121101	121101	121101	121101	121101	121101
Magazynier	121101	Magazynier	121101	121101	121101	121101	121101	121101	121101
	Czynniki biologiczne								
Magazynier	121101	Magazynier	121101	121101	121101	121101	121101	121101	121101

Nazwa stanowiska: 

Data sporządzenia:

<p>Coronaviridae/ koronawirusy (SARS-CoV-2)</p>	<p>Ludzie</p>	<p>Kropelkowa Skazone przedmioty/ powierzchnie Pokarmowa</p>	<p>Choroba COVID-19 Objawy: ostra niewydolność oddechowa w wyniku środmiażdżowego o zapalenia płuc, uszkodzenie tkanki płucnej, śmierć Łagodnie objawy: gorączka, suchy kaszel, duszności</p>	<p> Malo prawdopodobne</p>	<p> Malo prawdopodobne</p>	<p>Techniczne: Stosowanie dozowników do dezynfekcji rąk, Organizacyjne: Ograniczenie do niezbędnego minimum liczby wymaganego personelu na zmianie roboczej, Indywidualne: dbanie o higienę osobistą,</p>	<p>TAK</p>	<p>Malo prawdopodobne</p>	<p>SREDNIE (2) Zależy od zaplanowania działań, których celem jest zmniejszenie ryzyka zawodowego</p>
<p>Czynniki ergonomiczne, psychospołeczne i związane z organizacją pracy</p>									
 <p>Dynamiczne obciążenie układu ruchu</p>	<p>Prace związane z transportem materiałów, monotonia pracy.</p>	<p>Prace związane z ręcznym transportem materiałów</p>	<p>Nadwyższenie układu mięśniowo szkieletowego, przepuklina</p>	<p> Malo prawdopodobne</p>	<p> NIE</p>	<p>Techniczne: urządzenia ułatwiające transport</p>	<p>Malo prawdopodobne</p>	<p>SREDNIE (2) Zależy od zaplanowania postępowania</p>	

Nazwa stanowiska: *Pracownik* Data sporządzenia:

Nazwa stanowiska	praca fizyczna o dużym wydatku energetycznym	zwiększenie wydajności i efektywności pracy	brzuszna, zewnetrzna, zapalenie ścięgien	inne	inne	inne	inne	inne	inne
Pracownik	Praca fizyczna o dużym wydatku energetycznym	zwiększenie wydajności i efektywności pracy	brzuszna, zewnetrzna, zapalenie ścięgien	inne	inne	inne	inne	inne	inne
Pracownik	Praca fizyczna o dużym wydatku energetycznym	zwiększenie wydajności i efektywności pracy	brzuszna, zewnetrzna, zapalenie ścięgien	inne	inne	inne	inne	inne	inne
Pracownik	Praca fizyczna o dużym wydatku energetycznym	zwiększenie wydajności i efektywności pracy	brzuszna, zewnetrzna, zapalenie ścięgien	inne	inne	inne	inne	inne	inne

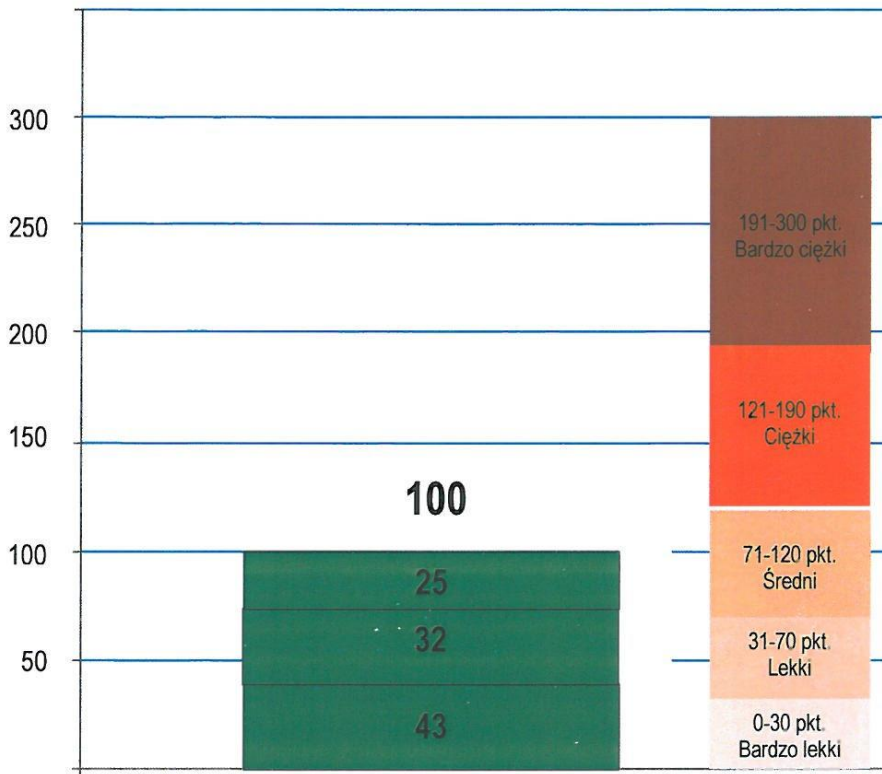
Badanie uciążliwości wysiłku fizycznego metodą Lehmana

NORMY DOTYCZĄCE POSIŁKÓW PROFILAKTYCZNYCH I NAPOJÓW NA PODSTAWIE ROZPORZĄDZENIA				
Lp.	Rodzaj pracy, przy których wymagany jest posiłek profilaktyczny	NORMA 8h powyżej której przysługuje posiłek lub/i napoje		
			kcal	kJ
1.	Zadajemy u wybitnie ciężkiej, prowadzącej w ciągu zmiany roboczej sferyczny wydatek energetyczny (ogólnie)	Kobieta	1500	6200
		Mężczyzna	1800	7500
2.	Zadajemy u wybitnie ciężkiej, prowadzącej w ciągu zmiany roboczej sferyczny wydatek energetyczny (ogólnie) wykonywane w pomieszczeniach zamkniętych, w których w związku z technologią pracy występuje się zmił temperatura powyżej 30 stopni C lub wilgotność względna powietrza (PWT) wynosi powyżej 80 stopni C	Kobieta	1500	6200
		Mężczyzna	1800	7500
3.	Zadajemy u wybitnie ciężkiej, prowadzącej w ciągu zmiany roboczej sferyczny wydatek energetyczny (ogólnie) wykonywane na świeżym powietrzu w okresie zimowym od dnia 1 listopada do dnia 31 marca	Kobieta	1500	6200
		Mężczyzna	1800	7500
Wymagany jest posiłek wymagany 1000 kcal			4100	17
4.	Przy posadki (ogólnie) i wybitnie ciężkiej, prowadzącej w ciągu zmiany roboczej sferyczny wydatek energetyczny (ogólnie)	Kobieta	1500	6200
		Mężczyzna	1800	7500

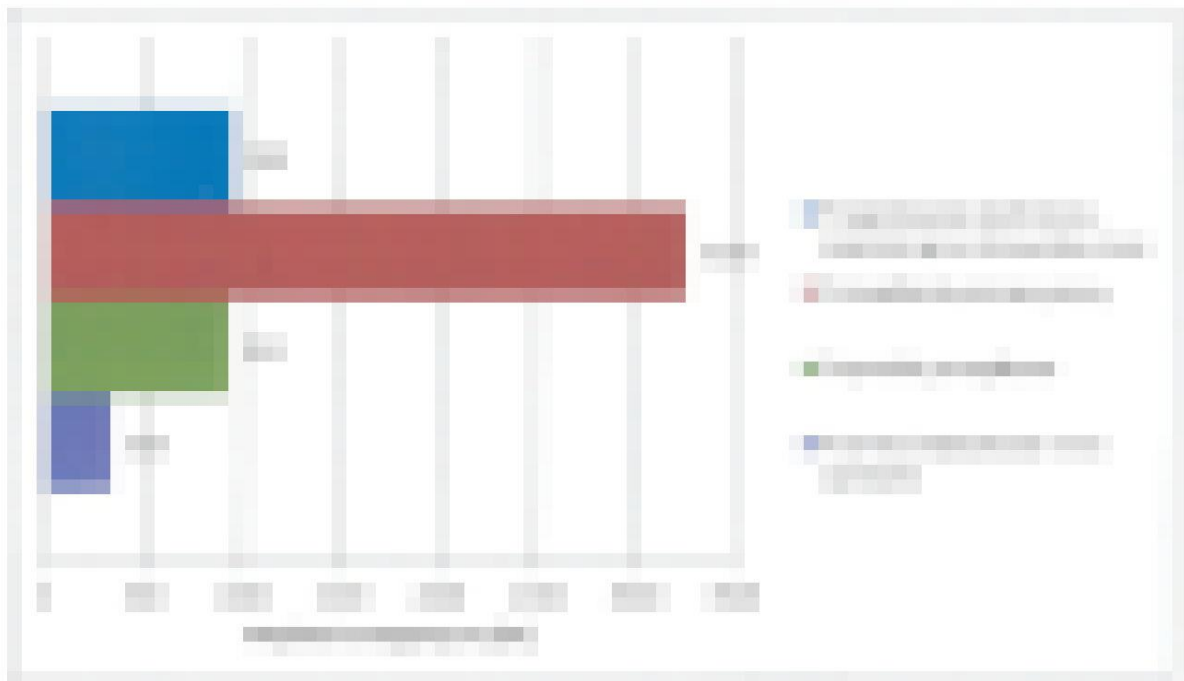
SKŁADNIK WYSIŁKU				OCENA	
				Punktowa	Słowna
1	Wydatek energetyczny (fotografia dnia)	kcal/8h: 1304	kJ/8h: 5458	43	mały
2	Charakter pracy (ogólnie) (Kobieta)	ciężka robocza; nie posiadała jej charakterystyki		10	średnia
3	Charakter pracy (ogólnie) (Mężczyzna)	nie - 1000, ale 800 posiadał charakter na zmianę roboczą		20	mały
OCENA ŁĄCZNA OCENIENIA PRACY/FIZYCZNA (WYBŁAG)				73	średnia

FOTOGRAFIA DNIA ROBOCZEGO					
Lp.	Wykonywane czynności	Czas maks.	Pozycja ciała	Rodzaj pracy	Wydatek energetyczny
		t [min.]	Wa [kJ/min.]	Wb [kJ/min.]	Wc [kJ]
1.	Przygotowanie techniczno-organizacyjne stanowiska pracy	30	Ciężenie	Pracownicy cyklicznie	600
2.	Przebieg procesu pracy	30	Średnie	Pracownicy nierównomiernie	600
		120	Średnie	Praca pełna, ciągła i przerywana	870
		30	Ciężenie	Pracownicy nierównomiernie	600
3.	Opóźnili pomaganiem	30	Ciężenie	Pracownicy cyklicznie	600
4.	Przebieg procesu pracy	30	Średnie	Pracownicy ciągła i przerywana	600
ŁĄCZNY CZAS EKSPOZYCJI:		480	SUMA WYDATKU ENERGETYCZNEGO		4800

Ocena łączna obciążenia pracą fizyczną (wysilek)



Wydatek energetyczny [kJ]



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.	BRAK				

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>			