



OCENA RYZYKA ZAWODOWEGO PRACY ZDALNEJ PRAKTYK ORGANIZOWANYCH PRZEZ POZNAŃSKIE STOWARZYSZENIE ABSTYNENTÓW

Uwarunkowania psychospołeczne pracy zdalnej w trakcie praktyk studenckich.

Wśród zagrożeń można wskazać na pogorszenie relacji interpersonalnych. Duża zmiana w sposobie realizacji obowiązków, najczęściej w miejscu zamieszkania, może generować negatywne emocje. Może wystąpić wzrost poziomu stresu, który wpływa na zdrowie psychiczne, motywację, satysfakcję, a także zaangażowanie uczestnika praktyk.

Cechami sprzyjającymi efektywności pracy w trybie pracy zdalnej są: wysoka motywacja, pewność siebie, wewnętrzne poczucie kontroli, umiejętność pracy w elastycznych warunkach, umiejętność samoorganizacji, samodzielność oraz większe doświadczenie zawodowe.

Należy unikać wydłużania czasu pracy, aby nie powodować nadmiernego obciążenia, a także nie zakłócać równowagi pomiędzy pracą a życiem prywatnym uczestnika praktyk.

Należy dążyć do tego, aby czas pracy nie był wydłużony w stosunku do czasu pracy zwyczajowo spędzanego w miejscu praktyk stacjonarnych oraz aby nie obejmował pory odpoczynku (np. wieczory lub weekendy). W uzasadnionych sytuacjach należy wprowadzać w uzgodnieniu z uczestnikami praktyk elastyczny czas, w celu umożliwienia realizacji potrzeb związanych z życiem rodzinnym oraz prywatnym.

Czynniki zagrożeń:

- był brak kontaktów towarzyskich
- brak bezpośredniej komunikacji i współpracy
- rozproszenie przez środowisko domowe
- spadek motywacji
- zacieranie się granic między pracą a życiem prywatnym

Organizacja i wyposażenie stanowiska pracy zdalnej.

Uczestnik praktyk organizuje stanowisko pracy zdalnej, uwzględniając wymagania ergonomii. Zapewnia właściwe parametry w pomieszczeniu i na stanowisku pracy zdalnej:

- oświetlenia
- temperatury
- wentylacji
- wilgotności powietrza

Uczestnik praktyk potwierdza możliwość wykonywania pracy zdalnej zgodnie z wymaganiami bezpieczeństwa i higieny pracy.

Ocena ryzyka zawodowego pracy zdalnej w tym odbycia praktyk studenckich.

METODA PHA – (*Preliminary Hazard Analysis*) - polega na jakościowym oszacowaniu ryzyka związanego z zagrożeniami, sytuacjami niebezpiecznymi i zdarzeniami niebezpiecznymi. Metoda ta zakłada możliwość powstania wypadku i szacuje jakościowo możliwe skutki wypadku lub możliwą utratę zdrowia uczestnika praktyk.

Zależność tę określa się wzorem:

$$W = S \times P$$

W - wartość ryzyka,

S - stopień szkód; szacowanie stopnia szkód w zdrowiu pracownika i mieniu zakładu pracy,

P - prawdopodobieństwo wystąpienia szkód

SZACOWANIE STOPNIA SZKÓD (S)

Poziom	Charakterystyka
1	znikome urazy, lekkie szkody
2	lekkie obrażenia, wymierne szkody
3	ciężkie obrażenia, znaczne szkody
4	pojedyncze wypadki śmiertelne, ciężkie szkody
5	zbiorowe wypadki śmiertelne, szkody na bardzo dużą skalę na terenie zakładu
6	zbiorowe wypadki śmiertelne, szkody na bardzo dużą skalę na terenie zakładu i poza terenem zakładu

SZACOWANIE PRAWDOPODOBIENSTWA (P)

Poziom	Charakterystyka
1	bardzo nieprawdopodobne
2	mało prawdopodobne, zdarzające się raz na 10 lat
3	doraźne wydarzenia, zdarzające się raz w roku
4	dosyć częste wydarzenia, zdarzające się raz w miesiącu
5	częste, regularne wydarzenia, zdarzające się raz w tygodniu
6	duże prawdopodobieństwo wydarzenia

WARTOŚCIOWANIE RYZYKA (W)

		P- PRAWDOPODOBIENSTWO SZKÓD						
		Poziom ryzyka	1	2	3	4	5	6
S – STOPIEŃ SZKÓD	1	1	2	3	4	5	6	
	2	2	4	6	8	10	12	
	3	3	6	9	12	15	18	
	4	4	8	12	16	20	24	
	5	5	10	15	20	25	30	
	6	6	12	18	24	30	36	

wartościowanie ryzyka :

1 - 3 - ryzyko akceptowalne,

4 - 10 - dopuszczalna akceptacja ryzyka po ocenie ryzyka,

12 - 36 - ryzyko niedopuszczalne - wymagane zmniejszenie ryzyka poprzez poprawę warunków pracy i zastosowanie nowych, technicznych rozwiązań, ochron indywidualnych, zbiorowych, zastąpienia wykorzystywanych materiałów i środków stosowanych do pracy na nowocześniejsze itp.

**Karta informacji o zagrożeniach na stanowisku pracownika podczas pracy zdalnej
praca z użyciem narzędzi: laptop z zasilaczem, jednostka centralna komputera,
klawiatura, mysz, monitor, skaner, drukarka, pamięć zewnętrzną, router wi-fi,
smartphone**

Zagrożenie	Źródło zagrożenia (przyczyna)	Możliwe skutki zagrożenia	Środki ochrony przed zagrożeniami
Potknięcie się, poślizgnięcie, upadek	Śliska albo nierówna powierzchnia, schody	Złamanie kończyn, zwichnięcie, silne stłuczenie, uraz głowy i kręgosłupa	Trzymanie się poręczy schodów, usuwanie wody błota z ciągów komunikacyjnych, unikanie pośpiechu
Uderzenie, przygniecenie przez spadające przedmioty	Niewłaściwie ustawione przedmioty na regałach, nadmierne obciążenie półek	Zranienia, złamanie kończyn, potłuczenie, uraz głowy	Stosowanie drabin, podestów, przestrzeganie nośności półek
Uderzenie o nieruchome przedmioty	Ciasnota, zastawianie przejść, dróg komunikacyjnych	Guzy, potłuczenia, siniaki	WzmóŜona uwaga, Utrzymanie droŜności dróg komunikacyjnych i przejść
Skaleczenia	Krawędzie kartek, narzędzia biurowe – gilotyna, noŜyczki, zszywacz biurowy	Drobne skaleczenia w obrębie dłoni	WzmóŜona uwaga,
Kontakt z gorącymi substancjami	Wrzątek, napoje gorące	Poparzenia	Korzystanie ze sprawnego sprzętu do gotowania, wzmóŜona uwaga
Możliwe naraŜenie na ozon i inne czynniki szkodliwe wydzielane przez drukarki laserowe	Niesprawny sprzęt, nie przestrzeganie czasu pracy, okresów konserwacji	Ból głowy, nawracający kaszel,	Przestrzeganie zaleceń producenta, zapewnienie dopływu świeŜego powietrza
Kontakt z prądem elektrycznym	Sprzęt elektryczny, narzędzia,	poraŜenie prądem, śmierć	WzmóŜona uwaga, przestrzeganie zaleceń producenta sprzętu oraz okresów przeglądu sprzętu
Stres	ZłoŜone zdania do wykonania, presja czasu	Przewlekłe choroby układu pokarmowego i krąŜeniowego	Szkolenia, w razie koniecznoœci pomoc lekarska
Obciążenie układu mięśniowo-szkieletowego	Praca w wymuszonej pozycji przy monitorze ekranowym	Bole karku, pleców, nadgarstków, pogorszenie widzenia	Stosowanie się do przepisów dot. stanowiska pracy, praca przemienna, przerwy

Karta informacji o ryzyku zawodowym pracy zdalnej

Zagrożenie	Stopień szkód S	Prawdopodobieństwo szkód P	Ryzyko W
Potknięcie się, poślizgnięcie, upadek	Lekkie obrażenia S = 2	Mało prawdopodobne, zdarzające się raz na 10 lat P = 2	Ryzyko dopuszczalne W = 4
Uderzenie, przygnięcie przez spadające przedmioty	Lekkie obrażenia S = 2	Mało prawdopodobne, zdarzające się raz na 10 lat P = 2	Ryzyko dopuszczalne W = 4
Uderzenie o nieruchome przedmioty	Znikome urazy, lekkie szkody S = 1	Doraźne wydarzenia, raz w roku P = 3	Ryzyko akceptowalne W = 3
Skaleczenia	Lekkie obrażenia S = 2	Doraźne wydarzenia, raz w roku P = 3	Ryzyko dopuszczalne W = 6
Kontakt z gorącymi substancjami	Lekkie obrażenia S = 2	Mało prawdopodobne, zdarzające się raz na 10 lat P = 2	Ryzyko dopuszczalne W = 4
Potencjalne narażenie na ozon i inne czynniki wydzielane przez kserokopiarki i drukarki	Znikome urazy, lekkie szkody S = 1	Doraźne wydarzenia, raz w roku P = 3	Ryzyko akceptowalne W = 3
Kontakt z prądem elektrycznym	Pojedyncze wypadki śmiertelne S = 4	Mało prawdopodobne, zdarzające się raz na 10 lat P = 2	Ryzyko dopuszczalne W = 8
Narażenie na wypadek komunikacyjny	Pojedyncze wypadki śmiertelne S = 4	Mało prawdopodobne, zdarzające się raz na 10 lat P = 2	Ryzyko dopuszczalne W = 8
Stres	Znikome urazy, lekkie szkody S = 1	Dosyć częste, zdarzające się raz w tygodniu P = 5	Ryzyko dopuszczalne W = 5
Obciążenie układu mięśniowo-szkieletowego	Znikome urazy, lekkie szkody S=1	Doraźne wydarzenia, raz w roku P=3	Ryzyko dopuszczalne W=3