

POCZTA POLSKA S.A.
 REGION SIECI WARSZAWA-WOJEWÓDZTWO
 ul. Towarowa 5, 00-965 Warszawa
 NIP 525-000-73-13



Kolejny numer karty:

8.

KARTA ANALIZY RYZYKA ZAWODOWEGO

(charakterystyka stanowiska pracy, w tym zagrożeń na stanowisku)

Stanowisko pracy: Ekspedient/Asystent ekspedycji	Data:08.09.2014
--	-----------------

I. INFORMACJE O STANOWISKU PRACY

A. Opis stanowiska pracy:

Praca w systemie dwu lub trzy zmianowym wykonywana jest przez 4-8 godzin dziennie w zależności od wymiaru czasu pracy z zastosowaniem systemu równoważnego czasu pracy – w szczególnych przypadkach wynikających z aktualnych potrzeb możliwa praca ponad ustaloną normę czasu pracy. Podstawowe miejsce pracy usytuowane jest w pomieszczeniach urzędu pocztowego na zapleczu. Pracownicy zatrudnieni na tym stanowisku odpowiedzialni są za prawidłowe pobieranie ładunku (paczki, pakiety, odsyłki, LW), jego właściwe zabezpieczenie w samochodzie, dokonywanie wymian ładunku z placówkami pocztowymi na podstawie dokumentów zdawczych zgodnie z planem wymiany, ścisłe przestrzeganie trasy przejazdu i czasu dokonywanie wymiany ładunku, ochranianie przedmiotów ładunku kursów pocztowo-samochodowych, pomoc przy dzieleniu paczek zwykłych, pakietów, dosytek w magazynie przejściowym. Praca o charakterze fizycznym wykonywana w pozycji siedzącej lub stojącej. Praca ciężka – wydatek energetyczny ponad 1000 kcal dla kobiet i ponad 1500 kcal dla mężczyzn na zmianie roboczej. Dźwiganie ciężarów o masie do 12 kg (praca stała) i 20 kg (praca dorywcza) dla kobiet oraz 30 kg dla mężczyzn. Praca przy obsłudze monitora ekranowego odbywa się w sposób przemiennej z innymi rodzajami prac nieobciążającymi narządu wzroku i wykonywanymi w pozycjach ciała wymuszonej i niewymuszonej. Pomieszczenia pracy na stanowisku są wentylowane grawitacyjnie lub klimatyzowane, są oświetlone naturalnie (okna) i sztucznie. Pomieszczenia pracy oświetlone światłem naturalnym oraz sztucznym. Stanowisko pracy wyposażone w biurka, krzesła, segregownice, szafy, regały, sprzęt komputerowy, fax, stemplownice elektryczne podajniki taśmowe, stoły pyłochłonne, wózki.

B. Lokalizacja stanowiska pracy:

Stanowisko pracy zlokalizowane w pomieszczeniach użytkowanych przez RS Warszawa Województwo w jednostkach o terenowym zasięgu działania – urzędach pocztowych, kabinach samochodów P.P. S.A, terenie działania urzędu pocztowego.

C. Zakres prac - technologia:

- Realizacja zadań wynikających z zakresu czynności na stanowisku.
- sporządzanie dokumentów zdawczych dla poszczególnych placówek pocztowych, obsługiwanego kursu oraz prowadzenie sumariusza i sprawozdania służbowe.
 - odbieranie ładunku (paczki, pakiety dosyłki) w boksie magazynu.
 - załadunek na samochód dostawczy ładunku.
 - dzielenie paczek zwykłych w magazynie przejściowym.

<ul style="list-style-type: none"> - dokonywanie wymian ładunku z placówkami pocztowymi. - dzielenie paczek zwykłych w magazynie przejściowym. - ochrona i zabezpieczenie (konwojowanie) przewożonego lub przenoszonego mienia pocztowego przed rabunkiem, kradzieżą i zniszczeniem oraz dostarczenie przesyłek w nienaruszonym stanie odbiorcy. - przemieszczanie się w obrębie obiektu pocztowego 	
D. Granice obiektu: Pomieszczenia biurowe i inne pomieszczenia użytkowe Poczty Polskiej w obrębie jednostki organizacyjnej, a także teren poza jednostką	
E. Wykonywanie czynności oraz sposób i czas ich wykonywania:	
1)	Wykonywanie zadań zgodnie z zakresem czynności na stanowisku pracy.
2)	Przenoszenie przedmiotów (ładunków).
3)	Uczestniczenie w konwojowaniu przesyłek.
4)	Dokonywanie wymiany ładunku.
F. Stosowane materiały i środki pracy:	
1)	Zestaw komputerowy z monitorem ekranowym i drukarką.
2)	Przybory biurowe.
3)	Kserokopiarka.
4)	Datownik młotkowy
5)	Maszyna do liczenia
6)	Frankownica , kserokopiarka, niszczarka
7)	Podajniki taśmowe
8)	Wózki transportowe
9)	Zestaw ochronny balistycznej.
G. Osoby pracujące na stanowisku:	
1)	Kobiety
2)	Mężczyźni.
H. Wymagany poziom wykształcenia, doświadczenia i zdolności użytkownika oraz wymagane uprawnienia:	
1)	Średnie
2)	Szkolenie z zakresu BHP – wstępne (instruktaż ogólny i stanowiskowy), okresowe
3)	Badania lekarskie wynikające ze stosunku pracy, stwierdzające brak przeciwwskazań do wykonywania pracy
4)	Odporność na stres
I. Inne wymagania dotyczące osób zatrudnionych na stanowisku (w szczególności wobec zatrudnionych kobiet w ciąży, młodocianych, osób niepełnosprawnych itp.)	
1)	Zgodnie z ustawą z dnia 26 czerwca 1974 r. – Kodeks Pracy (Dz.U. z 1998 r. Nr 21, poz. 94 z późniejszymi zmianami).
2)	Zgodnie z ustawą z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnieniu osób niepełnosprawnych (Dz.U. Nr 123, poz. 776 z późniejszymi zmianami).

3)	Zgodnie z rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia 10 września 1996 r. w sprawie wykazu prac szczególnie uciążliwych lub szkodliwych dla zdrowia kobiet (Dz.U. Nr 114, poz. 545 z późniejszymi zmianami).
J. Inne osoby narażone na ryzyko:	
1)	Kierowca
2)	Osoby trzecie będące w strefie zagrożenia.
K. Niedogodności i niebezpieczne zdarzenia wykryte w czasie dotychczasowej pracy - wypadki i choroby zawodowe:	
1)	<p>Poślizgnięcie się, upadek na tym samym poziomie podczas przemieszczania się po pomieszczeniach urzędu, upadek na schodach</p> <p>Uderzenie datownikiem w dłoń</p> <p>Przytrzaśnięcie dłoni drzwiami podczas ich zamykania</p> <p>Urazy spowodowane przez przesyłki pocztowe podczas ich przechowywania, transportowania, załadunku lub wyładunku wewnątrz lub na zewnątrz pomieszczeń</p> <p>Uderzenie o meble</p> <p>Upadki z siedzisk</p> <p>Napady rabunkowe</p> <p>Wypadki komunikacyjne</p>
2)	Zdarzenia potencjalnie wypadkowe.
3)	Chorób zawodowych nie odnotowano.

L. Identyfikacja zagrożeń na stanowisku pracy			
Zagrożenia czynnikami niebezpiecznymi (ich oddziaływanie na pracującego prowadzi lub może prowadzić do urazu)			
Lp	Typ zagrożenia	Charakterystyka zagrożenia, w tym m.in. źródła zagrożenia	Możliwe skutki zagrożenia
1	Agresja ze strony osób trzecich	Atak ze strony agresywnego klienta lub będącego pod wpływem alkoholu, reakcje klienta na sposób obsługi i załatwianie spraw, niepoprawne stosunki międzyludzkie, nieodpowiedni ton konwersacji, napad rabunkowy	Urazy twarzy, tułowia, kończyn, śmierć
2	Upadki, potknięcia, poślizgnięcia się na tym samym poziomie i na niższy poziom	Śliska, nierówna i uszkodzona nawierzchnia, pozawijane i uszkodzone wykładziny, luźno leżące przewody, uszkodzone poręcze schodów, zastawione ciągi komunikacyjne, nieodpowiednie oświetlenie, potknięcia, poślizgnięcia, upadek z: drabiny, rampy, schodów i krzesła, poruszanie się w terenie, brak ostrożności	Urazy kończyn górnych, dolnych, tułowia
3	Uderzenia o i przez przedmioty	Nieodpowiednie ustawienie przedmiotów, wystające elementy mebli, niezachowanie ostrożności przy otwieraniu drzwi przez inne osoby, przebywanie lub przechodzenie w pobliżu drzwi, nieodpowiednie składowanie materiałów, niesprawne i przeladowane regały, przedmioty o nietypowych kształtach, rzucanie przesyłkami, uderzenie datownikiem w trakcie stemplowania, opadające klapy kaset metalowych, nieuwaga, wieka kasetek na listy i pieniałdze	Urazy kończyn górnych, dolnych, tułowia
4	Narzędzia pracy biurowej (datownik, zszywacz, nożyczki, dziurkacz itp.)	Stemplowanie, cięcie, zszywanie, niszczenie dokumentów niedostateczna koncentracja uwagi na wykonywanych czynnościach	Urazy dłoni
5	Obciążenie fizyczne	Ręczne prace transportowe	Urazy kończyn, kręgosłupa, przepuklina
6	Porażenie prądem elektrycznym	Praca uszkodzonymi urządzeniami elektrycznymi, uszkodzone: przewody, izolacja, włączniki i gniazda elektryczne, samodzielne naprawy	Urazy spowodowane działaniem bezpośrednim prądu elektrycznego na organizm, oparzenia, zatrzymanie akcji serca, utrata przytomności, urazy kończy, głowy, śmierć

7	Szorstkie lub ostre krawędzie	Skaleczenie o szorstkie lub ostre krawędzie elementów obiektów, przesypek, pośpiech, niedostateczna koncentracja uwagi na wykonywanej czynności, niewłaściwe posługiwanie się narzędziami pracy	Urazy kończyn i ciała, rany cięte
8	Czynnik termiczny	Zły stan techniczny urządzeń do podgrzewania posiłków, czajników oraz naczyń do przenoszenia gorących płynów, nagrzane naczynia	Oparzenie kończyn górnych, dolnych, tułowia, ciała
9	Czynnik chemiczny	Zawartość przesypek, detergenty (środki chemiczne służące do sprzątania i mycia naczyń)	Oparzenie kończyn górnych, dolnych, tułowia, oczu, dróg oddechowych, alergie
10	Pożar	Zaproszenie ognia, uszkodzona instalacja elektryczna, pozostawianie włączonych urządzeń elektrycznych bez nadzoru, brak odpowiedniego sprzętu przeciwpożarowego i nieodpowiednia jego konserwacja, palenie tytoniu, używanie otwartego ognia, nieprawidłowe przechowywanie materiałów palnych, zły stan techniczny narzędzi pracy	Urazy ciała, oparzenia, zacczadzenie, śmierć
11	Wybuch	Zawartość przesypek, instalacja i urządzenia zasilane na gaz	Urazy ciała, oparzenia, śmierć
12	Ruch drogowy i wewnętrzny	Wypadek komunikacyjny, kierowanie pojazdem i jazda jako pasażer oraz uczestnictwo w ruchu pieszym i komunikacji miejskiej, nieprzestrzeganie przepisów ruchu drogowego, przechodzenie w miejscach niedozwolonych, niebezpieczne zachowanie innych uczestników ruchu drogowego, niekorzystne warunki atmosferyczne, pośpiech, nieuwaga, zły stan techniczny pojazdów i nawierzchni, narady i spotkania służbowe, potrącenie przez samochód, wózek widłowy, nieodpowiednie oświetlenie terenu, poruszanie się lub przebywanie w obrębie rejonu pracy pojazdu, ryzykanctwo, brawura	Urazy głowy, kończyn, tułowia, kręgosłupa, śmierć
13	Ruchove elementy maszyn i urządzeń	Luźno wiszące elementy ubrań (np. krawał, nie zaścięte mankiety, rękawy itp.), długie włosy przy użytkowaniu niszczarek, stemplownic, taśmociągów	Urazy kończyn ciała
Zagrożenia czynnikami szkodliwymi (ich oddziaływanie na pracującego prowadzi lub może prowadzić do schorzenia)			

Lp	Typ zagrożenia	Charakterystyka zagrożenia, w tym m.in. źródła zagrożenia, wyniki badań i pomiarów czynników szkodliwych dla zdrowia	Możliwe skutki zagrożenia
1	Obciążenie statyczne ciała, praca w pozycji wymuszonej	Obsługa monitora ekranowego	Choroby układu kostno – szkieletowego, układu mięśniowego, układu nerwowego
2	Obciążenie wzroku	Obsługa monitora ekranowego, praca z dokumentami, nieprawidłowe oświetlenie	Zmęczenie i choroby wzroku
3	Czynniki biologiczne	Kontakt z interesantami, zagrzybienie pomieszczeń i urządzeń klimatyzacyjno-wentylacyjnych	Choroby dróg oddechowych, grypa, nieżyty, alergie, zatrucia
4	Pyły	Pyły organiczne pochodzenia zwierzęcego i roślinnego zawierające poniżej 10% wolnej krzemionki emitowane podczas wyjmowania z samochodów pocztowych, rozkładania, wsypania listów, dzielenia listów przez worki listowe (liniane, jutowe, z tworzyw sztucznych)	Pylice płuc, alergie, choroby dróg oddechowych, skóry
5	Napięcie i stres	Duży dopływ informacji, gotowość do odpowiedzi, podejmowanie decyzji, odpowiedzialność służbowa, niepoprawne stosunki międzyludzkie, konflikty, mobbing	Choroby wewnętrzne, nerwica, bóle głowy, depresje
Zagrożenia czynnikami uciążliwymi (ich oddziaływanie na pracującego może spowodować złe samopoczucie lub nadmierne zmęczenie nie powodując jednak trwałego pogorszenia stanu zdrowia człowieka)			
Lp	Typ zagrożenia	Charakterystyka zagrożenia, w tym m.in. źródła zagrożenia	Możliwe skutki zagrożenia
1	Niewłaściwe oświetlenie	Nieodpowiednie parametry oświetlenia i wyposażenia technicznego pomieszczeń pracy	Zmęczenie organizmu, zawalenie oczu, złe samopoczucie, spadek wydajności pracy
2	Hałas	Hałas wewnętrzny – pracujące urządzenia klimatyzacyjne i wentylacyjne Hałas zewnętrzny – z sąsiednich pomieszczeń, gwar ruchu ulicznego	Zmęczenie organizmu, złe samopoczucie

3	Praca w porze nocnej	Praca w ruchu ciągłym, zmianowa	Zaburzenia snu, depresje, zaburzenia pracy układu pokarmowego
---	----------------------	---------------------------------	---

M. Identyfikując zagrożenia na stanowisku pracy brano pod uwagę niżej wymienione dokumenty

Lp	Dokumenty wykorzystane do identyfikacji	tak	nie
1	Lista kontrolna (wywiad z pracownikami, obserwacja czynności wykonywanych przez pracowników, warunki pracy)	X	
2	Dokumentacja techniczna – ruchowa stosowanych maszyn, urządzeń, narzędzi	X	
3	Dokumentacja pomiarów czynników szkodliwych	X	
4	Instrukcje stanowiskowe bhp stosowane na stanowisku pracy	X	
5	Dokumentacja wypadków przy pracy	X	

POCZTA POLSKA S.A.
 REGION SIECI WARSZAWA-WOJEWÓDZTWO
 ul. Towarowa 5, 00-965 Warszawa
 NIP 525-000-73-13



Kolejny numer karty:

8

KARTA OCENY RYZYKA ZAWODOWEGO

Stanowisko pracy:

Ekspedient/Asystent ekspedycji

Data: 08.09.2014

Zagrozenie	Źródła zagrożenia	Możliwe skutki zagrożenia	Środki ochrony przed zagrożeniami (ograniczające ryzyko)	Ciężkość następstw (stopień szkód) M - mała S - średnia D - duża	Prawdopodobieństwo szkód M - mało prawdopodobne P - prawdopodobne W - wysoce prawdopodobne	Ryzyko zawodowe - oszacowanie dopuszczalność i ryzyka	Zalecenia dotyczące niezbędnych działań
1	2	3	4	5	6	7	8
Czynniki niebezpieczne							
Agresja ze strony osób trzecich	Atak ze strony agresywnego klienta lub będącego pod wpływem alkoholu, reakcje klienta na sposób obsługi i załatwianie spraw, niepoprawne stosunki międzyludzkie, nieodpowiedni ton konwersacji, napad rabunkowy	Urazy twarzy, tułowia, kończyn, śmierć	Wewnętrzne procedury bezpieczeństwa, wykorzystywanie umiejętności z zakresu łagodzenia konfliktów, zgłaszanie przelężonym sytuacji odbiegających od normalnego toku pracy, szybka i fachowa obsługa klienta, wysoka kultura osobista, odpowiedni ton rozmowy	D - duża	M - mało prawdopodobne	Średnie - dopuszczalne	Zaleca się szkolenie pracowników z zakresu bezpieczeństwa grup szczególnie zagrożonych

<p>Upadki, potknięcia, poślizgnięcia się na tym samym poziomie i na niższy poziom</p>	<p>Sliska, nierówna i uszkodzona nawierzchnia, pozawijane i uszkodzone wykładziny, luźno leżące przewody, uszkodzone poręcze schodów, zastawione ciągi komunikacyjne, nieodpowiednie oświetlenie, potknięcia, poślizgnięcia, upadek z: drabiny, rampy, schodów i krzesła, poruszenie się w terenie, brak ostrożności</p>	<p>Urazy kończyn górnych, dolnych, tułowia</p>	<p>Koncentracja uwagi na wykonywanych czynnościach, zachowywanie drożności przejść, odpowiednie składowanie przedmiotów, zapewnianie stabilności i równości półóg, czyszczenie podłóg detergentami antypoślizgowymi, oklejanie rantów stopni schodów taśmą antypoślizgową, wykładziny o dużej wytrzymałości na ścieranie, używanie sprawnych drabin i krzeseł, doświetlanie miejsc zaciemnionych</p>	<p>Ś – średnia</p>	<p>M – mało prawdopodobne</p>	<p>Małe – dopuszczalne</p>	
<p>Uderzenia o i przez przedmioty</p>	<p>Nieodpowiednie ustawienie przedmiotów, wystające elementy mebli, niezachowanie ostrożności przy otwieraniu drzwi przez inne osoby, przebywanie lub przechodzenie w pobliżu drzwi, nieodpowiednie składowanie materiałów, niesprawne i przeladowane regaly, przedmioty o nietypowych kształtach, rzucanie przesyłkami, uderzenie datownikiem w trakcie stemplowania, opadające klapy kaset metalowych, nieuwaga, wieka kasetek na listy i pientądze</p>	<p>Urazy kończyn górnych, dolnych, tułowia</p>	<p>Odpowiednie ustawienie przedmiotów, zachowywanie ostrożności podczas przechodzenia lub przebywania w pobliżu drzwi, prawidłowe przechowywanie i składowanie oraz załadowywanie i rozładowywanie dokumentów i materiałów pocztowych, przesyłek, przedmiotów, przestrzeganie dopuszczalnej nośności regalów, używanie sprawnych regalów, przestrzeganie przepisów i zasad bhp, instrukcje bhp</p>	<p>Ś – średnia</p>	<p>M – mało prawdopodobne</p>	<p>Małe – dopuszczalne</p>	
<p>Narzędzia pracy biurowej (datownik, zszywacz, nożyczki, dziurkacz itp.)</p>	<p>Stemplowanie, cięcie, zszywanie, niszczenie dokumentów niedostateczna koncentracja uwagi na wykonywanych czynnościach</p>	<p>Urazy dłoni</p>	<p>Koncentracja uwagi na wykonywanej czynności, przestrzeganie przepisów i zasad bhp</p>	<p>M – mała</p>	<p>M – mało prawdopodobne</p>	<p>Bardzo mało - dopuszczalne</p>	

Obciążenie fizyczne	Ręczne prace transportowe	Urazy kończyn, kręgosłupa, przepuklina	Przestrzeganie norm dotyczących przenoszenia ładunków, koncentracja uwagi na wykonywanych czynnościach, przestrzeganie przepisów i zasad bhp	Ś – średnia	M – mało prawdopodobne	Małe – dopuszczalne	Zaleca się przestrzeganie przepisów i zasad bhp i ppoż, terminowe pomiary instalacji elektrycznych, niezwłoczne zgłaszanie zauważonych usterek
Porażenie prądem elektrycznym	Praca uszkodzonymi urządzeniami elektrycznymi, uszkodzone: przewody, izolacja, włączniki i gniazda elektryczne, samodzielne naprawy	Urazy spowodowane działaniem bezpośrednim prądu elektrycznego na organizm, oparzenia, zatrzymanie akcji serca, utrata przytomności, urazy kończy, głowy, śmierć	Dobry stan techniczny urządzeń elektrycznych, systematyczne przeglądy i pomiary instalacji elektrycznej, naprawy uszkodzonych urządzeń przez osoby z odpowiednimi uprawnieniami	D – duża	M – mało prawdopodobne	Średnie – dopuszczalne	
Szorstkie lub ostre krawędzie	Skaleczenie o szorstkie lub ostre krawędzie elementów obiektów, przesylek, pośpiech, niedostateczna koncentracja uwagi na wykonywanej czynności, niewłaściwe postępowanie się narzędziami pracy	Urazy kończyn i ciała, rany cięte	Wzmoczona uwaga	M – mała	M – mało prawdopodobne	Bardzo małe – dopuszczalne	
Czynnik termiczny	Zły stan techniczny urządzeń do podgrzewania posilków, czajników oraz naczyń do przenoszenia gorących płynów, nagrzane naczynia	Oparzenie kończyn górnych, dolnych, tułowia, ciała	Zgłaszanie awarii i uszkodzeń urządzeń do podgrzewania posilków i napoi, prawidłowe użytkowanie ich zgodnie z instrukcją	Ś – średnia	M – mało prawdopodobne	Małe – dopuszczalne	
Czynnik chemiczny	Zawartość przesylek, detergenty (środki chemiczne służące do sprzątania i mycia naczyń)	Oparzenie kończyn górnych, dolnych, tułowia, oczu, dróg oddechowych, alergie	Zgłaszanie przełożonym podejrzanym przesylek i ostrożne obchodzenie się z nimi, przestrzeganie zakazu przyjmowania przesylek z niebezpieczną zawartością	Ś – średnia	M – mało prawdopodobne	Małe – dopuszczalne	

<p>Pożar</p>	<p>Zaproszenie ognia, uszkodzona instalacja elektryczna, pozostawianie włączonych urządzeń elektrycznych bez nadzoru, brak odpowiedniego sprzętu przeciwpożarowego i nieodpowiednia jego konserwacja, palenie tytoniu, używanie otwartego ognia, nieprawidłowe przechowywanie materiałów palnych, zły stan techniczny narzędzi pracy</p>	<p>Urazy ciała, oparzenia, zaczerzenie, śmierć</p>	<p>Przestrzeżenie instrukcji przeciwpożarowej, systematyczne przeglądy i pomiary instalacji elektrycznej, wyposażenie pomieszczeń w sprzęt gaśniczy</p>	<p>D – duża</p>	<p>M – mało prawdopodobne</p>	<p>Średnie – dopuszczalne</p>	<p>Zaleca się przestrzeżenie przepisów i zasad bhp i ppoż, terminowe pomiary instalacji elektrycznych, niezwłoczne zgłaszanie zauważonych usterek, przestrzeżenie zakazu palenia</p>
<p>Wybuch</p>	<p>Zawartość przesyłek, instalacja i urządzenia zasilane na gaz</p>	<p>Urazy ciała, oparzenia, śmierć</p>	<p>Zgłaszanie przełożonym podejrzanych przesyłek i ostrożne obchodzenie się z nimi, przestrzeżenie zakazu przyjmowania przesyłek z niebezpieczną zawartością, terminowe przeglądy instalacji gazowej</p>	<p>D – duża</p>	<p>M – mało prawdopodobne</p>	<p>Średnie – dopuszczalne</p>	<p>Zaleca się szkolenie pracowników z zakresu bezpieczeństwa grup szczególnie zagrożonych, przestrzeżenie przepisów i zasad bhp i ppoż, terminowe pomiary instalacji gazowej, przewodów wentylacyjnych i kominowych, niezwłoczne zgłaszanie zauważonych usterek, przestrzeżenie zakazu palenia</p>

<p>Ruch drogowy i wewnętrzny</p>	<p>Wypadek komunikacyjny, kierowanie pojazdem i jazda jako pasażer oraz uczestnictwo w ruchu pieszym i komunikacji miejskiej, nieprzestrzeganie przepisów ruchu drogowego, przechođenje w miejscach niedozwolonych, niebezpieczne zachowanie innych uczestników ruchu drogowego, niekorzystne warunki atmosferyczne, pośpiech, nieuwaga, zły stan techniczny pojazdów i nawierzchni, narady i spotkania służbowe potrącenie przez samochód, wózek widłowy, nie odpowiednie oświetlenie terenu, poruszanie się lub przebywanie w obrębie rejonu pracy pojazdu, ryzykanctwo, brawura</p>	<p>Urazy głowy, kończyn, tułowia, kręgosłupa, śmierć</p>	<p>Przestrzeganie zasad ruchu drogowego przez wszystkich użytkowników dróg, przestrzeganie instrukcji bezpieczeństwa i higieny pracy przy przewozie, nadawaniu i doręczaniu przesyłek pocztowych, okresowe przeglądy pojazdów, zachowanie należytej ostrożności w ruchu wewnątrzzakładowym</p>	<p>D – duża</p>	<p>M – mało prawdopodobne</p>	<p>Średnie – dopuszczalne</p>	<p>Zaleca się zachowanie ostrożności przy przejściach przez jezdnię oraz ograniczenie zaufania do innych uczestników ruchu drogowego oraz bezwzględne przestrzeganie przepisów prawa o ruchu drogowym i instrukcji bezpieczeństwa i higieny pracy przy przewozie, nadawaniu i doręczaniu przesyłek pocztowych, okresowe przeglądy pojazdów</p>
<p>Ruhome elementy maszyn i urządzeń</p>	<p>Luźno wiszące elementy ubrań (np. krawat, nie zapięte mankiety, rękawy itp.), długie włosy przy użytkowaniu niszczarek, stemplownic, taśmociągów</p>	<p>Urazy kończyn ciała</p>	<p>Przestrzeganie zasad i przepisów bhp, stosowanie osłon elementów ruchomych, stosowanie sprawnych urządzeń, używanie maszyn i urządzeń zgodnie z instrukcją producenta, wyposażenie maszyn i urządzeń w urządzenie zabezpieczające przestrzeganie zakazu obsługi maszyn i urządzeń w odzieży roboczej z luźnymi elementami – rękawami, krawatami itp., z rozpuszczonymi włosami, zabandażowanymi dłońmi, szkolenia bhp</p>	<p>Ś – średnia</p>	<p>M – mało prawdopodobne</p>	<p>Male – dopuszczalne</p>	

Czynniki szkodliwe

<p>Obciążenie statyczne ciała, praca w pozycji wymuszonej</p>	<p>Obsługa monitora ekranowego</p>	<p>Choroby układu kostno – szkieletowego kłądu mięśniowego, układu nerwowego</p>	<p>Zapewnienie wyposażenia stanowiska komputerowego zgodnego z obowiązującymi przepisami bhp oraz zasadami ergonomii, przestrzeganie zaleceń lekarzy medycyny pracy, przerwy w pracy, przestrzeganie instrukcji bhp</p>	<p>M – mała</p>	<p>M – mało prawdopodobne</p>	<p>Bardzo małe - Dopuszczalne</p>
<p>Obciążenie wzroku</p>	<p>Obsługa monitora ekranowego, praca z dokumentami, nieprawidłowe oświetlenie</p>	<p>Zmęczenie i choroby wzroku</p>	<p>Zapewnienie wyposażenia stanowiska komputerowego zgodnego z obowiązującymi przepisami bhp, przestrzeganie zaleceń lekarzy medycyny pracy, przerwy w pracy, przestrzeganie instrukcji bhp, zapewnienie prawidłowego oświetlenia i wyposażenia technicznego pomieszczeń</p>	<p>M – mała</p>	<p>M – mało prawdopodobne</p>	<p>Bardzo małe - Dopuszczalne</p>
<p>Czynniki biologiczne</p>	<p>Kontakt z interesantami, zagrzybienie pomieszczeń i urządzeń klimatyzacyjno-wentylacyjnych</p>	<p>Choroby dróg oddechowych, grypa, nieżyty, alergie, zatrucia</p>	<p>Przestrzeganie zasad higieny, wietrzenie i wentylacja pomieszczeń, bieżące remonty pomieszczeń pracy, systematyczne przeglądy urządzeń klimatyzacyjno-wentylacyjnych</p>	<p>Ś - średnie</p>	<p>M – mało prawdopodobne</p>	<p>Małe - Dopuszczalne</p>
<p>Pyły</p>	<p>Pyły organiczne pochodzenia zwierzęcego i roślinnego zawierające poniżej 10% wolnej krzemionki emitowane podczas wyjmowania z samochodów pocztowych, rozkładania, wsypywania listów, dzielenia listów przez worki listowe (Iniane, jutowe, z tworzyw sztucznych)</p>	<p>Pylice płuc, alergie, choroby dróg oddechowych, skóry</p>	<p>Pomiary czynników szkodliwych, stosowanie stołów pyłochłonnnych, wentylacja pomieszczeń, nie przekraczanie NDS.</p>			<p>P<0,5 P_{max} Ryzyko małe – dopuszczalne</p>

Napięcie i stres	Duży dopływ informacji, gotowość do odpowiedzi, podejmowanie decyzji, odpowiedzialność służbowa, niepoprawne stosunki międzyludzkie, konflikty, mobbing	Choroby wewnętrzne, nerwica, bóle głowy, depresje	Klaryfikacja podziału obowiązków, realistyczne planowanie pracy, podejmowanie jasnych, sprawiedliwych i zrozumiałych dla wszystkich decyzji, zapewnienie efektywnego przepływu informacji, skuteczny i konstruktywny sposób rozwiązywania konfliktów, terminowe wykorzystywanie urlopów wypoczynkowych	Ś – średnia	M – mało prawdopodobne	Małe – dopuszczalne
Czynniki uciążliwe						
Niewłaściwe oświetlenie	Nieodpowiednie parametry oświetlenia i wyposażenia technicznego pomieszczeń pracy	Zmęczenie organizmu, łzawienie oczu, złe samopoczucie, spadek wydajności pracy	Zapewnienie odpowiedniego oświetlenia i wyposażenia technicznego pomieszczeń pracy	M – mała	M – mało prawdopodobne	Bardzo małe – dopuszczalne
Hałas	Hałas wewnętrzny – pracujące urządzenia klimatyzacyjne i wentylacyjne, Hałas zewnętrzny – z sąsiednich pomieszczeń, gwar ruchu ulicznego	Zmęczenie organizmu, złe samopoczucie	Uniemożliwienie rozpręstrzenia się hałasu, eliminacja źródeł nadmiernego hałasu	M – mała	M – mało prawdopodobne	Bardzo małe – dopuszczalne
Praca w porze nocnej	Praca w ruchu ciągłym, zmianowa	Zaburzenia snu, depresje, zaburzenia pracy układu pokarmowego	Przerwy w pracy, racjonalne układanie grafików pracy	M – mała	P – prawdopodobne	Małe - dopuszczalne