

## **OCENA RYZYKA ZAWODOWEGO NA STANOWISKACH PRACY ZDALNEJ**

### **1. Wstęp**

Zgodnie z przepisami prawa (Kodeks pracy, art. 226) pracodawca:

- ocenia i dokumentuje ryzyko zawodowe związane z wykonywaną pracą oraz stosuje niezbędne środki profilaktyczne zmniejszające ryzyko;
- informuje pracowników o ryzyku zawodowym, które wiąże się z wykonywaną pracą, oraz o zasadach ochrony przed zagrożeniami.

Podstawowym celem oceny ryzyka zawodowego jest zapewnienie możliwie najlepszej, w określonych warunkach, ochrony zdrowia i życia pracowników w pracy. Można to osiągnąć przede wszystkim przez wyeliminowanie zagrożeń związanych z pracą, a jeżeli jest to niemożliwe, przez odpowiednie ograniczenie ryzyka zawodowego związanego z tymi zagrożeniami.

### **2. Przygotowanie oceny ryzyka zawodowego na stanowiskach pracy zdalnej**

W celu skutecznej realizacji obowiązku oceny ryzyka zawodowego na stanowiskach pracy zdalnej zaleca się określenie, w konsultacji z pracownikami i/lub ich przedstawicielami, i udokumentowanie zasad realizacji działań odnoszących się do oceny ryzyka zawodowego na tych stanowiskach.

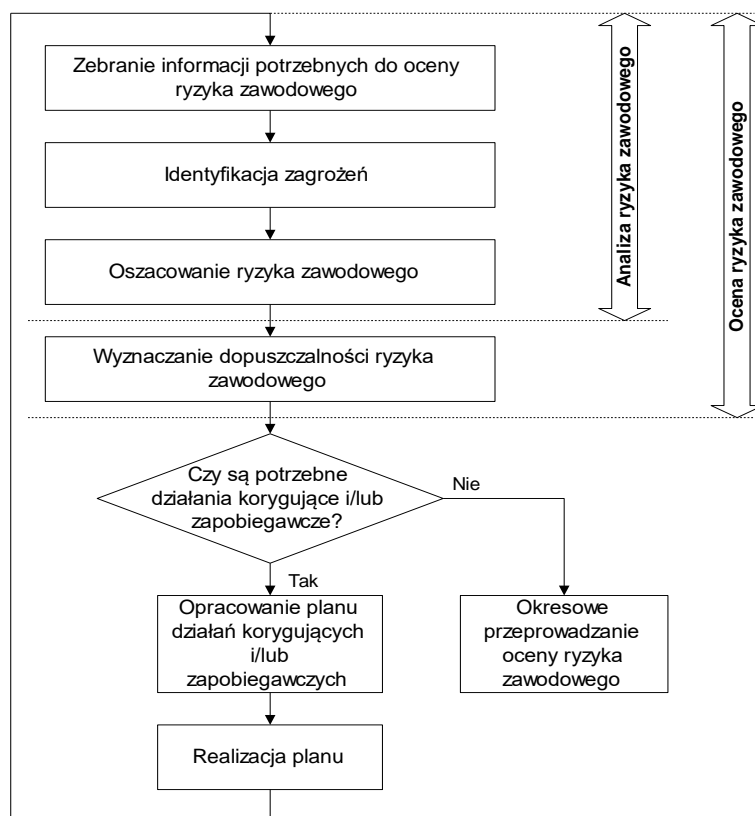
Praca zdalna jest na ogół wykonywana w miejscu zamieszkania pracownika, dlatego działania odnoszące się do oceny ryzyka na stanowisku pracy powinny uwzględniać jego prawo do prywatności. Biorąc to pod uwagę celowe jest, aby informacji potrzebnych do oceny ryzyka zawodowego na stanowisku pracy zdalnej dostarczał sam pracownik, który powinien również uczestniczyć w kolejnych etapach oceny ryzyka zawodowego, współpracując ze specjalistą ds. BHP lub inną osobą, wskazaną przez pracodawcę.

W tej sytuacji zadaniem pracodawcy jest zapewnienie osobom wykonującym pracę zdalną:

- szkolenia w zakresie oceny ryzyka zawodowego, w wyniku którego pozyskają one wiedzę niezbędną do identyfikowania zagrożeń na swoich stanowiskach pracy, przewidywania szkodliwych dla zdrowia następstw tych zagrożeń, a także formułowania propozycji działań prowadzących do eliminowania lub ograniczania ryzyka zawodowego;
- narzędzi wspierających ocenę ryzyka zawodowego, takich jak np. listy kontrolne do identyfikowania zagrożeń, a także karty oceny ryzyka do dokumentowania wyników oceny;
- niezbędnych konsultacji.

### 3. Przebieg oceny ryzyka zawodowego na stanowisku pracy zdalnej

Ocena ryzyka zawodowego na każdym stanowisku pracy, w tym pracy zdalnej, może być traktowana jako proces wieloetapowy i przeprowadzana „krok po kroku”. W następstwie oceny ryzyka - jeżeli to potrzebne - powinny zostać podjęte działania korygujące i zapobiegawcze. Przebieg tej oceny pokazano na rys.1.



**Rysunek 1.** Schemat przebiegu oceny ryzyka zawodowego oraz wynikających z niej działań (źródło: PN-N-18002 Systemy zarządzania bezpieczeństwem i higieną pracy. Ogólne wytyczne do oceny ryzyka zawodowego)

Przedstawiony na rys. 1 przebieg oceny ryzyka zawodowego jest taki sam w przypadku pracy zdalnej i pracy wykonywanej w siedzibie pracodawcy. Jednak sposób realizacji działań na poszczególnych etapach oceny jest z reguły różny.

#### **Etap I obejmuje zebranie informacji potrzebnych do zidentyfikowania zagrożeń.**

Konieczność poszanowania prawa do prywatności sprawia, że w większości przypadków, informacje potrzebne do oceny ryzyka zawodowego na stanowisku pracy zdalnej będzie dostarczał sam pracownik. W celu zapewnienia, że informacje te będą odpowiednie i wystarczające do prawidłowej identyfikacji zagrożeń, zaleca się stosowanie na tym etapie list kontrolnych, które pozwolą zidentyfikować zagrożenia i oszacować związane z nimi ryzyko zawodowe. Dodatkowo, pracownik może wykonać dokumentację fotograficzną swojego stanowiska pracy.

**Lista kontrolna, którą można wykorzystać do identyfikowania zagrożeń na stanowisku pracy zdalnej przy komputerze przedstawiono w punkcie 4.**

**Etap II to identyfikacja zagrożeń.** Podstawą tej identyfikacji są informacje zebrane przez pracownika i przekazane przedstawicielowi pracodawcy, którym z reguły jest specjalista ds. BHP. Na tym etapie może okazać się konieczne przeprowadzenie wywiadu z pracownikiem w celu pozyskania dodatkowych, bardziej szczegółowych informacji o stosowanych na stanowisku środkach ochrony przez zagrożeniami.

**Etap III to oszacowanie ryzyka zawodowego związanego ze zidentyfikowanymi zagrożeniami.** Na tym etapie dla każdego zidentyfikowanego zagrożenia określa się:

- prawdopodobieństwo wystąpienia niekorzystnych dla zdrowia i życia pracownika następstw zagrożenia,
- ciężkość tych następstw.

Do oszacowania ryzyka zawodowego mogą być wykorzystywane różne metody. Przykładowy sposób oszacowania ryzyka zawodowego w skali trójstopniowej przedstawiono w tabeli 1.

**Tabela 1.** Przykład oszacowania ryzyka zawodowego w skali trójstopniowej  
(źródło: PN-N-18002 Systemy zarządzania bezpieczeństwem i higieną pracy.  
Ogólne wytyczne do oceny ryzyka zawodowego.)

Prawdopodobieństwo	Ciężkość następstw		
	Mała	Średnia	Duża
<b>Mało prawdopodobne</b>	małe <b>1</b>	małe <b>1</b>	średnie <b>2</b>
<b>Prawdopodobne</b>	małe <b>1</b>	średnie <b>2</b>	duże <b>3</b>
<b>Wysoce prawdopodobne</b>	średnie <b>2</b>	duże <b>3</b>	duże <b>3</b>

Przy oszacowaniu ryzyka zawodowego zgodnie z tabelą 1, ciężkość szkodliwych następstw zagrożenia i prawdopodobieństwo ich wystąpienia można określać następująco:

- do następstw o małej szkodliwości zalicza się te urazy i choroby, które nie powodują długotrwałych dolegliwości i absencji w pracy. Są to czasowe pogorszenia stanu zdrowia takie jak niewielkie stłuczenia i zranienia, podrażnienia oczu, objawy niewielkiego zatrucia, bóle głowy itp.
- do następstw o średniej szkodliwości zalicza się te urazy i choroby, które powodują niewielkie, ale długotrwałe lub nawracające okresowo dolegliwości i których następstwem są krótkie okresy absencji. Są to np. zranienia, oparzenia II stopnia na niewielkiej powierzchni ciała, alergie skórne, nieskomplikowane złamania, zespoły przeciążeniowe układu mięśniowo-szkieletowego (np. zapalenie ścięgna) itp.
- do następstw o dużej szkodliwości zalicza się te urazy i choroby, które powodują ciężkie i stałe dolegliwości i/lub śmierć. Są to np. oparzenia III stopnia, oparzenia II stopnia dużej powierzchni ciała, amputacje, skomplikowane złamania z następową dysfunkcją, choroby nowotworowe, toksyczne uszkodzenia narządów wewnętrznych i układu nerwowego w wyniku narażenia na czynniki chemiczne, zespół wibracyjny, zawodowe uszkodzenia słuchu, astma, zaćma itp.

- do mało prawdopodobnych zalicza się te następstwa zagrożeń, które nie powinny wystąpić podczas całego okresu aktywności zawodowej pracownika
- do prawdopodobnych zalicza się te następstwa zagrożeń, które mogą wystąpić nie więcej niż kilkakrotnie podczas okresu aktywności zawodowej pracownika
- do wysoce prawdopodobnych zalicza się te następstwa zagrożeń, które mogą wystąpić wielokrotnie podczas okresu aktywności zawodowej pracownika.

W oszacowaniu ryzyka zawodowego mogą również pomóc listy kontrolne, stosowane do identyfikacji zagrożeń, które zawierają pytania dotyczące stosowanych na stanowisku środków ochrony.

Zaleca się, aby ryzyko zawodowe związane ze zidentyfikowanymi zagrożeniami zostało oszacowane przez specjalistę ds. BHP (lub inną osobę, wskazaną przez pracodawcę), w konsultacji z pracownikiem wykonującym pracę zdalną.

**Etap IV to wyznaczenie dopuszczalności ryzyka związanego ze zidentyfikowanymi zagrożeniami.** Podstawą decyzji o dopuszczalności jest oszacowanie ryzyka, dokonane w etapie wcześniejszym. Ryzyko oszacowane jako małe lub średnie uznaje się za dopuszczalne, zaś ryzyko duże za niedopuszczalne. Należy pamiętać, że ryzyko jest duże i nieakceptowalne zawsze wówczas, gdy nie są spełnione wymagania prawa.

Wyniki oceny ryzyka zawodowego mogą stanowić podstawę do zaplanowania i wdrożenia działań skierowanych na jego skuteczniejsze ograniczenie. Ogólne zalecenia dotyczące tych działań (wg PN-N-18002 Systemy zarządzania bezpieczeństwem i higieną pracy. Ogólne wytyczne do oceny ryzyka zawodowego) podano w tabeli 2.

**Tabela 2.** Ogólne zasady wyznaczania dopuszczalności ryzyka zawodowego (oszacowanego w skali trójstopniowej) oraz zalecenia dotyczące działań wynikających z oceny tego ryzyka (źródło: PN-N-18002 Systemy zarządzania bezpieczeństwem i higieną pracy. Ogólne wytyczne do oceny ryzyka zawodowego.)

Oszacowanie ryzyka zawodowego	Dopuszczalność ryzyka zawodowego	Niezbędne działania
<b>Duże</b>	<b>niedopuszczalne</b>	Jeżeli ryzyko zawodowe związane z obecnie wykonywaną pracą oceniono na duże, to działania w celu jego zmniejszenia należy podjąć natychmiast (np. przez zastosowanie środków ochronnych). W przypadku pracy planowanej, znane czynniki ryzyka należy usunąć lub ograniczyć przed jej rozpoczęciem.
<b>Średnie</b>	<b>dopuszczalne</b>	Zaleca się zaplanowanie i podjęcie działań, których celem jest zmniejszenie ryzyka zawodowego.
<b>Małe</b>		Konieczne jest zapewnienie, że ryzyko zawodowe pozostaje co najwyżej na tym samym poziomie.

W przypadku konieczności prowadzenia dodatkowych działań w celu ograniczenia ryzyka zawodowego zaleca się, aby propozycje tych działań określił pracownik we współpracy ze specjalistą ds. BHP lub inną osobą, wskazaną przez pracodawcę.

**Jeżeli ryzyko zawodowe na stanowisku pracy zdalnej zostanie ocenione jako niedopuszczalne, a realizacja działań obniżających to ryzyko do poziomu dopuszczalnego jest niemożliwa, praca powinna być wykonywana w siedzibie pracodawcy (o ile ryzyko będzie dopuszczalne).**

**Zgodnie z przepisami prawa ocena ryzyka zawodowego powinna zostać udokumentowana.** Do udokumentowania oceny ryzyka zawodowego na stanowisku pracy zdalnej można wykorzystać wzór dokumentu stosowany dla wszystkich stanowisk w zakładzie pracy, który dodatkowo zawierać powinien informację o miejscu wykonywania pracy zdalnej. Dokumenty z wynikami oceny ryzyka zawodowego powinny być zatwierdzone przez przełożonego pracownika.

***Przykładową kartę oceny ryzyka zawodowego dla pracownika wykonującego pracę zdalną przedstawiono w punkcie 5.***

#### **4. Lista kontrolna do identyfikacji zagrożeń na stanowisku pracy zdalnej przy komputerze**

Przedstawiona poniżej lista kontrolna umożliwi identyfikację typowych zagrożeń na stanowisku pracy zdalnej przy komputerze. Zawarte w niej pytania dotyczą wyposażenia stanowiska pracy zdalnej, warunków środowiska tej pracy i jej organizacji, niezbędnych do skutecznego ograniczenia ryzyka zawodowego związanego z tymi zagrożeniami.

Lista jest przeznaczona do wypełnienia przez pracownika. Przy oszacowaniu ryzyka zawodowego z wykorzystaniem tej listy można się kierować następującymi, ogólnymi wskazówkami:

- ryzyko zawodowe jest małe, jeżeli odpowiedziano TAK na wszystkie lub niemal wszystkie pytania dotyczące tych środków;
- ryzyko zawodowe jest średnie, jeżeli na część z pytań listy kontrolnej odpowiedziano NIE, a które w ocenie specjalisty ds. BHP i pracownika dotyczą czynników ryzyka, które mogą być stosunkowo łatwo usunięte lub ograniczone do poziomu dopuszczalnego;
- ryzyko zawodowe jest duże, jeżeli na większość pytań odpowiedziano NIE.

## Lista kontrolna do identyfikacji zagrożeń lub uciążliwości na stanowisku pracy zdalnej przy komputerze (Wypełnia pracownik)

Rodzaj czynnika	Pytanie kontrolne	Tak	Nie	Uwagi
Powierzchnia pomieszczenia, wydzielenie stanowiska pracy	Czy praca odbywa się w pomieszczeniu zapewniającym co najmniej 2 m <sup>2</sup> wolnej powierzchni podłogi (niezajętej przez meble i urządzenia)?			
	Czy stanowisko pracy jest wydzielone (np. przez zapewnienie oddzielnego stołu i krzesła w czasie pracy)?			
Śliska podłoga i/lub przeszkody na podłodze	Czy podłoga jest wolna od przeszkód mogących spowodować przewrócenie się?			
	Czy powierzchnia podłogi jest sucha i nie stwarza zagrożenia poślizgnięcia się?			
	Czy przewody elektryczne nie stwarzają utrudnień dla przechodzących osób?			
Mikroklimat	Czy temperatura powietrza w pomieszczeniu wynosi od 20°C do 24°C?			
	Czy względna wilgotność powietrza w pomieszczeniu wynosi 40-60 %?			
	Czy w przypadku stosowania nawilżacza powietrza przeprowadzana jest jego dezynfekcja?			
	Czy w pomieszczeniu pracy jest możliwość wymiany świeżego powietrza (otwarcia okna)?			
Hałas	Czy poziom hałasu w pomieszczeniu nie przekracza 55 dB?			
Oświetlenie	Czy w pomieszczeniu jest równomierne oświetlenie naturalne?			
	Czy natężenie oświetlenia na powierzchni blatu roboczego wynosi min. 500 luksów (lx)?			
	Czy jest możliwość takiego ustawienia ekranu monitora, żeby zapobiec odbłaskom i odbiciom od innych źródeł światła?			
Prąd elektryczny	Czy gniazdka elektryczne i przedłużacze nie są uszkodzone?			
	Czy izolacja przewodów elektrycznych nie jest uszkodzona?			
Zagrożenia elektromagnetyczne	Czy w przypadku używania komputera przenośnego do pracy zdalnej jest on umieszczony na blacie roboczym stanowiska pracy?			
	Czy w przypadku wykorzystywania łączności bezprzewodowej router jest usytuowany co najmniej 50 cm od pracownika?			
Gorące powierzchnie i przedmioty	Czy stanowisko pracy jest wolne od występowania gorących powierzchni i przedmiotów mogących spowodować oparzenie?			
Sprzęt komputerowy i łącza internetowe	Czy pracownik dysponuje sprzętem komputerowym i oprogramowaniem pozwalającym na właściwe wykonywanie zadań?			
	Czy pracodawca zapoznał pracownika z programami niezbędnymi do wykonywania pracy zdalnej?			
	Czy łącza internetowe umożliwiają pracę z zapewnieniem płynności transmisji i bezpieczeństwa danych?			
	Czy zapewnione jest wsparcie informatyczne w przypadku problemów technicznych?			

Rodzaj czynnika	Pytanie kontrolne	Tak	Nie	Uwagi
Obciążenie fizyczne o charakterze statycznym	Czy powierzchnia blatu roboczego jest wystarczająco duża do ustawienia sprzętu komputerowego i wykonywania pracy biurowej (min. wymiary: 100 x 80 cm)?			
	Czy krzesło ma regulację wysokości siedziska (zalecana wysokość: 40 - 50 cm)?			
	Czy siedzisko krzesła nie powoduje ucisku w dole podkolanowym?			
	Czy krzesło ma regulację oparcia umożliwiającą ustawienie jego wypukłej części na wysokości odcinka lędźwiowego kręgosłupa?			
	Czy krzesło ma regulację kąta odchylenia oparcia od pozycji pionowej (w zakresie od 5° do przodu do 30° do tyłu)?			
	Czy jest możliwość przyjmowania wygodnej, wyprostowanej pozycji ciała podczas pracy?			
	Czy pod blatem roboczym jest wystarczająco dużo miejsca na nogi?			
	Czy jest możliwość podparcia stóp w przypadku, gdy osoby nie sięgają stopami do podłogi?			
	Czy jest możliwość podparcia przedramion na podłokietnikach lub na blacie?			
	Czy jest możliwość swobodnego odsuwania krzesła i wygodnego siadania/wstawania?			
	Czy komputer jest wyposażony w oddzielną klawiaturę? (zalecane ze względu na zapewnienie odpowiedniej pozycji kończyn górnych podczas pracy)			
	Czy klawiatura jest umieszczona na wysokości łokci (przy ramionach swobodnie opuszczonych)?			
	Czy ekran monitora znajduje się w odległości ok. 60 cm od oczu (odległość zalecana)?			
	Czy górna krawędź monitora znajduje się na wysokości oczu lub lekko poniżej?			
	Czy komputer jest wyposażony w wygodną i dopasowaną do wielkości ręki myszkę komputerową?			
	Czy obraz na monitorze jest czytelny (możliwość odpowiedniego ustawienia rozdzielczości i kontrastu)?			
	Czy stosowane są przerwy w pracy siedzącej (zmiany pozycji ciała), przynajmniej raz na godzinę?			
Czy możesz potwierdzić, że praca w pozycji siedzącej NIE JEST wykonywana dłużej niż 6 godzin dziennie?				
Czas pracy, presja czasu	Czy jest możliwe wykonanie dziennych zadań w godzinach pracy, bez wydłużania czasu pracy?			
	Czy harmonogram czasu pracy został uzgodniony z pracownikiem?			
	Czy liczba zadań do wykonania umożliwia ich realizację bez presji czasu?			
Komunikacja i współpraca	Czy istnieje możliwość wymiany informacji w zespołach pracowników?			
	Czy wsparcie ze strony przełożonych jest wystarczające?			
Poczucie izolacji społecznej	Czy jest możliwe podjęcie działań w celu ograniczenia poczucia izolacji społecznej (jeżeli występuje)?			
Równowaga między życiem prywatnym a zawodowym	Czy przy zlecaniu zadań jest uwzględniana sytuacja rodzinna i mieszkaniowa?			
	Czy praca jest wykonywana w przeznaczonym do tego pomieszczeniu lub jego wydzielonej części (nie wykorzystywanej przez innych domowników)?			

## 5. Przykładowa karta oceny ryzyka zawodowego na stanowisku pracy pracownika wykonującego pracę zdalną

Ocenę ryzyka zawodowego dla stanowiska pracy zdalnej można udokumentować w sposób przyjęty w przedsiębiorstwie dla wszystkich stanowisk pracy. W dokumencie oceny ryzyka należy dodatkowo podać miejsce (adres) wykonywania pracy zdalnej. W razie potrzeby do ogólnego dokumentu z wynikami oceny można załączyć wypełnione przez pracownika listy kontrolne oraz dokumentację fotograficzną stanowiska pracy zdalnej.

Do dokumentowania oceny ryzyka zawodowego może być wykorzystywana prosta KARTA OCENY RYZYKA ZAWODOWEGO, której wzór wraz z krótkimi objaśnieniami jej stosowania w odniesieniu do pracownika wykonującego pracę zdalną przy komputerze przedstawiono poniżej. Wypełniając tę kartę należy:

- podać informacje ogólne: nazwę i adres przedsiębiorstwa, miejsce (adres) wykonywania pracy zdalnej, nazwisko/nazwiska osób pracujących na tym stanowisku oraz nazwisko osoby wykonującej ocenę ryzyka zawodowego (pracownika służby BHP lub innej osoby wskazanej przez pracodawcę), nazwę i charakterystykę stanowiska pracy, dla którego jest przeprowadzana ocena i datę oceny;
- w kolumnie 2 wpisać te zagrożenia, które zidentyfikowano na stanowisku pracy;
- w kolumnie 3 wpisać, jakie środki ochrony przed zagrożeniami są obecnie wykorzystywane na stanowisku pracy;
- w kolumnie 4 wpisać wynik oszacowania i wyznaczenia dopuszczalności ryzyka zawodowego dla każdego zidentyfikowanego zagrożenia (np. ryzyko średnie/dopuszczalne), z uwzględnieniem istniejących środków ochrony;
- w kolumnie 5 wpisać, jakie środki zostały zaplanowane w celu ograniczenia lub wyeliminowania ryzyka zawodowego związanego z zagrożeniem.

Udokumentowane w karcie wyniki oceny ryzyka zawodowego powinny zostać zatwierdzone przez przełożonego pracownika.



## KARTA OCENY RYZYKA ZAWODOWEGO

Przedsiębiorstwo/ Instytucja:		Imię i nazwisko przełożonego:	
Miejsce pracy zdalnej (adres)		Imię i nazwisko pracownika:	
<p>Ogólna charakterystyka stanowiska pracy i miejsca, w którym wykonywana jest praca:</p> <p>Należy tu scharakteryzować pomieszczenie pracy, opisać usytuowanie stanowiska pracy w pomieszczeniu (np. ustawienie w stosunku do okna), powierzchnię zajmowaną przez stanowisko pracy oraz jego wyposażenie, a także realizowane zadania.</p>			
Data oceny ryzyka:		Sporządził:	
		Podpis pracownika:	
		Podpis przełożonego:	

Lp.	Rodzaj czynnika zagrożenia	Środki ograniczające ryzyko zawodowe <sup>1</sup>	Ciężkość następstw <sup>2</sup>	Prawdopodobieństwo <sup>3</sup>	Ryzyko zawodowe <sup>4</sup>	Uwagi i propozycje działań ograniczających ryzyko <sup>5</sup>
1	2	3	4	4	4	5
1.	Powierzchnia pomieszczenia, wydzielenie stanowiska pracy					
2.	Śliska podłoga i/lub przeszkody na podłodze					
3.	Mikroklimat					
4.	Hałas					
5.	Oświetlenie					
6.	Prąd elektryczny					
7.	Zagrożenia elektromagnetyczne					
8.	Gorące powierzchnie i przedmioty					
9.	Sprzęt komputerowy i łącza internetowe					
10.	Obciążenie fizyczne o charakterze statycznym					
11.	Czas pracy, presja czasu					
12.	Komunikacja i współpraca					
13.	Poczucie izolacji społecznej					
14.	Brak równowagi między życiem prywatnym a zawodowym					

<sup>1</sup> Należy tu wymienić **środki lub działania, które są obecnie stosowane w celu ograniczenia ryzyka zawodowego** związanego z każdym zidentyfikowanym zagrożeniem.

Zaleca się, aby ogólne sformułowania opisujące rodzaje czynników w liście kontrolnej zastąpić bardziej szczegółowym opisem tych czynników.

<sup>2</sup> Ciężkość następstw (stopień szkód): **M** – mała, **S** - średnia, **D** – duża.

<sup>3</sup> Prawdopodobieństwo: **M** - mało prawdopodobne, **P** - prawdopodobne, **W** – wysoce prawdopodobne.

<sup>4</sup> Ryzyko ocenione na podstawie Tabeli 1.

<sup>5</sup> Należy tu wpisać działania planowane w celu ograniczenia ryzyka zawodowego. Jeżeli ryzyko zawodowe jest niedopuszczalne, działania te muszą być zrealizowane w jak najkrótszym terminie. Możliwość realizacji tych działań powinien osobiście potwierdzić pracownik, którego dotyczy ocena.

#### **Opracowanie:**

Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy (CIOP-PIB)

ul. Czerniakowska 16

00-701 Warszawa