

ZESTAW 1

TEST

1. Odpowiednie rozporządzenia można znaleźć w Dzienniku Ustaw, który wydawany jest zgodnie z ustawą z dnia 20 lipca 2000 r. o ogłaszaniu aktów normatywnych i niektórych innych aktów prawnych (Dz. U. z 2011 r. Nr 197, poz. 1172, z późn. zm.) .

6. Do zatrucia tlenkiem węgla dochodzi przez drogi oddechowe wskutek wdychania gazów lub oparów. Poszkodowanego należy przenieść w bezpieczne miejsce, zapewniając mu dostęp do czystego powietrza. Wszystkie urządzenia gazowe powinny być utrzymane w czystości i dobrym stanie technicznym zgodnie z Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 16 sierpnia 1999 r. w sprawie warunków technicznych użytkowania budynków mieszkalnych (Dz. U. Nr 74 z dnia 9.09.1999 r., poz. 836, § 17 ust. 1 i 2). Stały dopływ świeżego (zewnątrznego) powietrza do urządzenia, w którym następuje spalanie gazu ma podstawowe znaczenie. Brak dopływu świeżego powietrza powoduje niedobór tlenu. Wynikiem tego niedoboru jest niepełne spalanie i powstawanie tlenku węgla.

7. Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 26 września 1997 r. w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy, § 2.8, przez stanowisko pracy rozumie się przestrzeń pracy, wraz z wyposażeniem w środki i przedmioty pracy, w której pracownik lub zespół pracowników wykonuje pracę.

8. §2 pkt 11 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z 26 września 1997 r. w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy Dz. U. 2003r nr 169, poz 1650.

11. (<http://www.ciop.pl/11221.html>) Prawidłowo zorganizowane stanowisko pracy z komputerem określono w Rozporządzeniu Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 1 grudnia 1998 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe (Dz.U. 1998 nr 148 poz. 973 z dnia 10 grudnia 1998 r.).

Załącznik Minimalne Wymagania Bezpieczeństwa i Higieny Pracy oraz ergonomii, jakie powinny spełniać stanowiska pracy wyposażone w monitory ekranowe: Praca przy komputerze odbywa się na siedząco i osoby korzystające z komputera na co dzień potrzebują dobrze zorganizowanego, funkcjonalnego stanowiska pracy. Gdy praca trwa wiele godzin obciąża kręgosłup i mięśnie grzbietu. Aby praca nie szkodziła zdrowiu, ważne jest zachowanie odpowiednich odległości. Do pracy z komputerem nie powinien służyć przypadkowy stół czy biurko. Praca będzie mniej męcząca, jeśli monitor ustawimy na odpowiedniej wysokości i w odpowiedniej odległości od naszych oczu.

12. Dział IV Procesy pracy, Rozdział 1 Przepisy ogólne § 39.1. Pracodawca jest obowiązany oceniać i dokumentować ryzyko zawodowe, występujące przy określonych pracach, oraz stosować niezbędne środki profilaktyczne zmniejszające ryzyko.

16. Ograniczenia dotyczące wykonywania ręcznych prac transportowych przez kobiety określono w Rozporządzeniu Rady Ministrów z dnia 10 września 1996r w sprawie wykazu prac wzbronionych kobietom (Dz.U.1996 nr 114 poz. 545 z późn. zmianami). Prace, które wzbronione są kobietom związane z wysiłkiem fizycznym i transportem ciężarów. Prace wzbronione kobietom związane z wysiłkiem fizycznym i transportem ciężarów: a) przy ręcznym podnoszeniu i przenoszeniu

ciężarów (po powierzchni płaskiej) masa towarów nie może przekroczyć: 12 kg - przy pracy stałej; 20 kg - przy pracy dorywczej.

21. Podręczny sprzęt gaśniczy jest przeznaczony do gaszenia pożarów w zarodku, w pierwszej fazie jego powstania. Główną cechą jest mały ciężar oraz prostota w użyciu, co powoduje możliwość użycia przez osoby dorosłe bez specjalistycznego przeszkolenia. Sposób użycia przedstawiony jest na etykietach sprzętu.

26. Art. 20 ust. 1 ustawy z dnia 22 listopada 2013 r o systemie powiadamiania ratunkowego. Ustalony jest dla powiatów wykaz lokalizacji służb przewidzianych do obsługi wywołań na numery alarmowe.

31. Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 14 marca 2000 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy przy ręcznych pracach transportowych, Dz. U. Nr 26, poz. 313 z późn. zm.) Rozdział 3 §13. 1 Masa przedmiotów przenoszonych przez jednego pracownika nie może przekraczać: 1) 30 kg - przy pracy stałej, 2) 50 kg - przy pracy dorywczej.

32. Art. 167 K.p. Urlop na żądanie pracownika. Pracodawca jest obowiązany udzielić na żądanie pracownika i w terminie przez niego wskazanym nie więcej niż 4 dni urlopu w każdym roku kalendarzowym. Pracownik zgłasza żądanie udzielenia urlopu najpóźniej w dniu rozpoczęcia urlopu.

36. Rozporządzenie Ministra Gospodarki i Pracy z dnia 27 lipca 2004r w sprawie szkolenia w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy (DZ.U. Nr 180, poz 1860 z późn. zm.) § 11. 2. Instruktaż stanowiskowy przeprowadza się przed dopuszczeniem do wykonywania pracy na określonym stanowisku.

37. Art. 34 K.p.

Zadanie praktyczne

Karta wypadku w załączniku.

ZESTAW 2

TEST

1. Rozporządzenia MPiPS w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy (Dz. U. z 2003r. Nr 169, poz. 1650, z późn. zm.) § 20. 1. Wysokość pomieszczenia stałej pracy nie może być mniejsza niż: 1) 3 m w świetle - jeżeli w pomieszczeniu nie występują czynniki szkodliwe dla zdrowia; 2) 3,3 m w świetle - jeżeli w pomieszczeniu prowadzone są prace powodujące występowanie czynników szkodliwych dla zdrowia.

5. Art.190 K.p.

6. Prawną definicję wypadku przy pracy zawiera art. 3 ust. 1 Ustawy o ubezpieczeniu społecznym z tytułu wypadków przy pracy i chorób zawodowych: Wypadek przy pracy to zdarzenie nagłe powodujące uraz lub śmierć, które nastąpiło w związku z pracą.

7. Art. 34 K.p.

10. Kodeks pracy Dział Dziesiąty Bezpieczeństwo i Higiena Pracy Rozdział IV Maszyny i inne urządzenia techniczne.

16. Nadzór i kontrolę przestrzegania prawa pracy, w tym przepisów i zasad bezpieczeństwa i higieny pracy, sprawuje Państwowa Inspekcja Pracy podlegająca Sejmowi.

17. Art. 191 K.p.

21. Rozporządzenie Ministra Gospodarki i Pracy z dnia 27 lipca 2004r w sprawie szkolenia w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy (Dz. U. z dnia 18 sierpnia 2004r) § 15.1. Szkolenie okresowe pracowników zatrudnionych na stanowiskach robotniczych przeprowadza się w formie instruktażu, nie rzadziej niż raz na 3 lata, a na stanowiskach robotniczych, na których występują szczególnie duże zagrożenia dla bezpieczeństwa lub zdrowia pracowników, nie rzadziej niż raz w roku.

22. Art. 202 K.p.

26. Art. 132 § 1 K.p. Pracownikowi przysługuje w każdej dobie prawo do co najmniej 11 godzin nieprzerwanego odpoczynku.

27. Art. 203 §2 K.p.

31 Art. 134 K.p. Jeśli dobowy wymiar czasu pracy pracownika wynosi co najmniej 6 godzin pracownik ma prawo do przerwy w pracy trwającej co najmniej 15 minut, wliczanej do czasu pracy.

32. Art. 203 §1 K.p.

36. Art.154 Kodeksu pracy Pracownikowi przysługuje 20 dni urlopu w roku, jeżeli pracownik jest zatrudniony krócej niż 10 lat.

37. Dział Czternasty Przedawnienie Roszczeń Art. 291 §2 K.p.

Zadanie praktyczne

Zagrożenia na stanowisku pracy

- przeciążenie układu ruchu
- upadek na tym samym poziomie
- uderzenie o nieruchome przedmioty
- uderzenie przez spadające przedmioty
- praca na podwyższeniu
- porażenie prądem elektrycznym
- przeciążenie układu nerwowego

Łączna ocena ryzyka zawodowego wraz z uzasadnieniem

Zagrożenie	Przyczyna zagrożenia	Środki ochrony
przeciążenie układu ruchu	praca w pozycji stojącej, wymuszonej	przerwy w pracy, możliwość odpoczynku.
upadek na tym samym poziomie	śliskie podłogi, rozlane płyny, przedmioty leżące/stojące na podłodze	odpowiednie obuwie, równe i nieśliskie podłogi,
uderzenie o nieruchome przedmioty	przedmioty w ograniczonej przestrzeni	właściwa organizacja pracy
uderzenie przez spadające przedmioty	książki, segregatory	właściwa organizacja pracy
praca na podwyższeniu	konieczność wykonania prac na wysokości, np. starcie kurzu	odpowiednia drabina z podestem i poręczą
porażenie prądem elektrycznym	urządzenia biurowe	właściwa izolacja
przeciążenie układu nerwowego	pośpiech	organizacja pracy

Tabela ryzyka zawodowego

Ocena ryzyka zawodowego na stanowisku pracy metodą Wstępnej Analizy Zagrożeń (PHA)				
Zadania osoby zatrudnionej na stanowisku sprzątaczk	– dbanie o czystość i estetykę pomieszczeń – mycie podłóg w pomieszczeniach – usuwanie zgromadzonych odpadków komunalnych – codzienne mycie pomieszczeń higieniczno-sanitarnych – dezynfekowanie urządzeń sanitarnych – mycie okien i parapetów – mycie podłóg pomieszczeń biurowych – mycie korytarzy			
Praca lub zadanie/zagrożenie	Ciężkość następstw	Prawdopodobieństwo szkód	Ryzyko	Sposoby zmniejszania ryzyka
usuwanie zgromadzonych odpadów	średnie	mało prawdopodobne	małe	usuwanie odpadów w rękawiczkach jednorazowych
potknięcie i upadek na tym samym poziomie	średnie	prawdopodobne	małe	utrzymanie porządku, odpowiednie obuwie, wzmożona uwaga
uderzenie o nieruchome przedmioty	małe	mało prawdopodobne	małe	właściwa organizacja przestrzeni, odpowiednia szerokość przejść, ład i porządek na stanowisku pracy, wzmożona uwaga
uderzenie, przygniecenie przez spadające przedmioty	średnie	mało prawdopodobne	małe	utrzymanie porządku przez pracowników, wzmożona uwaga

Testy i zadania z rozwiązaniami. Kwalifikacja Z.13.

porażenie prądem	średnie	mało prawdopodobne	małe	dobry stan techniczny instalacji i sprzętu, pomiary, wzmożona uwaga
mycie podłóg, schodów, pomieszczeń biurowych higieniczno-socjalnych	średnie	mało prawdopodobne	małe	środki ochrony indywidualnej
ostre nierówne powierzchnie, ostre krawędzie, odpady szklane	małe	mało prawdopodobne	małe	środki ochrony indywidualnej, wzmożona uwaga

Propozycja działań profilaktycznych zmniejszających poziom ryzyka na stanowisku pracy

Zagrożenie	Środki ochrony
przeciążenie układu ruchu	przerwy w pracy, możliwość odpoczynku
upadek	odpowiednie obuwie, równe i nieśliskie podłogi,
uderzenie o nieruchome przedmioty	właściwa organizacja pracy
uderzenie przez spadające przedmioty	właściwa organizacja pracy
praca na podwyższeniu	drabina z podestem i poręczą
porażenie prądem elektrycznym	właściwa izolacja
przeciążenie układu nerwowego	organizacja pracy

ZESTAW 3

TEST

1. Art.154 Kodeksu pracy

6. Art. 133 K.p. Pracownikowi przysługuje w każdym tygodniu prawo do co najmniej 35 godzin nieprzerwanego odpoczynku, obejmującego co najmniej 11 godzin nieprzerwanego odpoczynku dobowego.

7. Art. 97 §2 K.p

11. Art. 151 §3 K.p Liczba godzin nadliczbowych przepracowanych nie może przekroczyć dla poszczególnego pracownika 150 godzin w roku kalendarzowym.

17. Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 2 września 1997 r. w sprawie służby bezpieczeństwa i higieny pracy § 2. 1. Do zakresu działania służby bhp należy: 3) sporządzanie i przedstawianie pracodawcy, co najmniej raz w roku, okresowych analiz stanu bezpieczeństwa i higieny pracy zawierających propozycje przedsięwzięć technicznych i organizacyjnych mających na celu zapobieganie zagrożeniom życia i zdrowia pracowników oraz poprawę warunków pracy.

22. Prawną definicję wypadku przy pracy zawiera art. 3 ust. 1 Ustawy o ubezpieczeniu społecznym z tytułu wypadków przy pracy i chorób zawodowych. Wypadek przy pracy to zdarzenie nagłe powodujące uraz lub śmierć, które nastąpiło w związku z pracą.

26. Prawną definicję wypadku przy pracy zawiera art. 3.2 ust. 1 Ustawy o ubezpieczeniu społecznym z tytułu wypadków przy pracy i chorób zawodowych. Na równi z wypadkiem przy pracy, w zakresie uprawnienia do świadczeń określonych w ustawie, traktuje się wypadek, któremu pracownik uległ: 1) w czasie podróży służbowej w okolicznościach innych niż określone w ust 1 chyba że wypadek spowodowany został postępowaniem pracownika, które nie pozostaje w związku z wykonywaniem powierzonych mu zadań; 2) podczas szkolenia w zakresie powszechnej samoobrony; 3) przy wykonywaniu zadań zleconych przez działające u pracodawcy organizacje związkowe.

31. Zgodnie z § 105.1 r.b.h.p Obwieszczenie Ministra Gospodarki, Pracy i Polityki Społecznej z dnia 28 sierpnia 2003 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Socjalnej w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy Dz.U. 2003 nr 169 poz. 1650 Pracą na wysokości w rozumieniu rozporządzenia jest praca wykonywana na powierzchni znajdującej się na wysokości co najmniej 1,0 m nad poziomem podłogi lub ziemi.

Zadanie praktyczne

Karta wypadku w załączniku.

ZESTAW 4

TEST

1. Art. 97 K.p §1. W związku z rozwiązaniem lub wygaśnięciem stosunku pracy pracodawca jest obowiązany niezwłocznie wydać pracownikowi świadectwo pracy. Wydanie świadectwa pracy nie może być uzależnione od uprzedniego rozliczenia się pracownika z pracodawcą.

6. Rozporządzenie Ministra Gospodarki z dnia 5 sierpnia 2005 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy przy pracach związanych z narażeniem na hałas lub drgania mechaniczne (Dz. U. Nr 157, poz. 1318). W załączniku w/w rozporządzenia 1. W przypadku hałasu: 1) dla poziomu ekspozycji na hałas odniesionego do 8-godzinnego dobowego wymiaru czasu pracy lub poziomu ekspozycji na hałas odniesionego do tygodnia pracy – wartość prognozy działania wynosi 80 dB.

10. Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 29 listopada 2002 r. w sprawie najwyższych dopuszczalnych stężeń i natężeń czynników szkodliwych dla zdrowia w środowisku pracy (Dz. U. Nr 217, poz. 1833 z późn. zm.) § 2.1

11. Art. 235(1) K.p.

27. Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 1 lipca 2009 r. w sprawie ustalania okoliczności i przyczyn wypadków przy pracy (Dz. U. z dnia 2 lipca 2009 r.) § 4. Okoliczności i przyczyny wypadku ustala powoływany przez pracodawcę zespół powypadkowy, w skład którego wchodzi pracownik służby bezpieczeństwa i higieny pracy oraz społeczny inspektor pracy.

32. Kodeks pracy Dział Czwarty Obowiązki pracodawcy i pracownika

37. Kodeks pracy Dział Czwarty Obowiązki pracodawcy i pracownika

Program szkolenia okresowego pracowników administracyjno-biurowych i innych, o których mowa w § 14 ust.2 pkt 5 Rozporządzenia Ministra Gospodarki i Pracy z dnia 27 lipca 2004 r w sprawie szkolenia w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy (Dz. U. z dnia 18 sierpnia 2004 r)

Założenia organizacyjne i cele szkolenia

Celem szkolenia jest aktualizacja i uzupełnienie wiedzy i umiejętności w szczególności z zakresu:

- a) oceny zagrożeń związanych z wykonywaną pracą,
- b) metod ochrony przed zagrożeniami dla zdrowia i bezpieczeństwa pracowników,
- c) kształtowania warunków pracy w sposób zgodny z przepisami i zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy,
- d) postępowania w razie wypadku oraz w sytuacjach awaryjnych.

Temat szkolenia

1. Wybrane regulacje prawne z zakresu prawa pracy dotyczące bezpieczeństwa i higieny pracy, z uwzględnieniem:
 - a) praw i obowiązków pracowników i pracodawców w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy oraz odpowiedzialności za naruszenie przepisów i zasad bhp
 - b) ochrony pracy kobiet i młodocianych
 - c) wypadków przy pracy i chorób zawodowych oraz świadczeń z nimi związanych
 - d) profilaktycznej ochrony zdrowia pracownikówPostęp w zakresie oceny zagrożeń czynnikami występującymi w
2. procesach pracy oraz w zakresie metod ochrony przed zagrożeniami dla zdrowia i życia pracowników
Problemy związane z organizacją stanowisk pracy biurowej, z
3. uwzględnieniem zasad ergonomii, w tym stanowisk wyposażonych w monitory ekranowe i inne urządzenia biurowe
4. Postępowanie w razie wypadków i w sytuacjach zagrożeń (np. pożaru, awarii), w tym zasady udzielania pierwszej pomocy w razie wypadku.

Zadanie praktyczne

Program Instruktażu

1. Istota bezpieczeństwa i higieny pracy
2. Obowiązki i uprawnienia pracownika i pracodawcy
3. Schemat organizacyjny zakładu
4. Odpowiedzialność za naruszenie przepisów
5. Zasady poruszania się na terenie zakładu pracy
6. Zagrożenia wypadkowe i zagrożenia zdrowia związane z wykonywaną pracą, środkami chemicznymi stosowanymi w zakładzie pracy i zapobieganie zagrożeniom
7. Zasady przydziału i stosowania odzieży roboczej i ochronnej, obuwia roboczego i ochronnego, sprzętu ochrony osobistej i zbiorowej. Użytkowanie i konserwacja.
8. Zachowanie czystości i porządku w zakładzie oraz higieny osobistej
9. Profilaktyczna opieka lekarska – badania okresowe, wstępne, kontrolne. Badania środowiskowe.
10. Ochrona przeciwpożarowa – zapobieganie powstawaniu pożarów oraz prowadzenie akcji gaśniczej. Zaznajomienie się ze sprzętem i materiałami gaśniczymi
11. Organizacja i zasady udzielania pomocy przedlekarskiej w razie wypadku. Zgłaszanie wypadków w pracy.

ZESTAW 5

TEST

7. Art. 205 §1-3 K.p. Młodociany uzyskuje z upływem 6 miesięcy od rozpoczęcia pierwszej pracy prawo do urlopu w wymiarze 12 dni roboczych.

12. Rozporządzenie 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 późn. zm.) Wykaz prac wzbronionych kobietom.

22. Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 października 2007 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie szkolenia w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy (Dz. U. z dnia 24 października 2007 r.) § 1a.1 instruktażu - rozumie się przez to formę szkolenia o czasie trwania nie krótszym niż 2 godziny lekcyjne, umożliwiającego uzyskanie, aktualizowanie lub uzupełnianie wiedzy i umiejętności dotyczących wykonywania pracy i zachowania się w zakładzie pracy w sposób zgodny z przepisami i zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy.

23. Art. 211.3 K.p

27. Rozporządzenie Ministra Gospodarki i Pracy z dnia 27 lipca 2004 r. w sprawie szkolenia w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy (Dz. U. Nr 180, poz. 1860) II. Ramowy program instruktażu stanowiskowego.

28. Art. 212.1 K.p.

32. Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 28 lipca 1998 r. w sprawie ustalenia okoliczności i przyczyn wypadków przy pracy oraz sposobu ich dokumentowania, a także zakresu informacji zamieszczanych w rejestrze wypadków przy pracy (DZ.U. Nr 115, poz.744, zm.: Dz.U. z 2004 r. Nr 14, poz.117). § 8.1. Po ustaleniu okoliczności i przyczyn wypadku zespół powypadkowy sporządza nie później niż w ciągu 14 dni od dnia uzyskania zawiadomienia o wypadku – protokół ustalenia okoliczności i przyczyn wypadku, zwany dalej „protokołem powypadkowym”.

33. Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 29 listopada 2002 r. w sprawie najwyższych dopuszczalnych stężeń i natężeń czynników szkodliwych dla zdrowia w środowisku pracy (DZ.U. Nr 217, poz. 1833 z późn. zm) § 13.

36. Kodeks Pracy Rozdział IX - Środki ochrony indywidualnej oraz odzież i obuwie robocze

Zadanie praktyczne

Program Instruktażu

1. Istota bezpieczeństwa i higieny pracy
2. Obowiązki i uprawnienia pracownika i pracodawcy
3. Schemat organizacyjny zakładu
4. Odpowiedzialność za naruszenie przepisów
5. Zasady poruszania się na terenie zakładu pracy
6. Zagrożenia wypadkowe i zagrożenia zdrowia związane z wykonywaną pracą, środkami chemicznymi stosowanymi w zakładzie pracy i zapobieganie zagrożeniom

Testy i zadania z rozwiązaniami. Kwalifikacja Z.13.

7. Zasady przydziału i stosowania odzieży roboczej i ochronnej, obuwia roboczego i ochronnego, sprzętu ochrony osobistej i zbiorowej. Użytkowanie i konserwacja.
8. Zachowanie czystości i porządku w zakładzie oraz higieny osobistej
9. Profilaktyczna opieka lekarska – badania okresowe, wstępne, kontrolne. Badania środowiskowe.
10. Ochrona przeciwpożarowa – zapobieganie powstawaniu pożarów oraz prowadzenie akcji gaśniczej. Zaznajomienie się ze sprzętem i materiałami gaśniczymi
11. Organizacja i zasady udzielania pomocy przedlekarskiej w razie wypadku. Zgłaszanie wypadków w pracy.

ZESTAW 6

TEST

5. Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z 26 września 1997 r. w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy (Dz.U. z 2003 r. nr 169, poz. 1650). Rozdział 3 Ogrzewanie i wentylacja § 30 W pomieszczeniach pracy należy zapewnić temperaturę odpowiednią do rodzaju wykonywanej pracy (metod pracy i wysiłku fizycznego niezbędnego do jej wykonania) nie niższą niż 14°C (287 K), chyba że względy technologiczne na to nie pozwalają. W pomieszczeniach pracy, w których jest wykonywana lekka praca fizyczna, i w pomieszczeniach biurowych temperatura nie może być niższa niż 18°C (291 K).

Zadanie praktyczne

Zagrożenia na stanowisku pracy

- upadek na tym samym poziomie
- uderzenie o nieruchome przedmioty
- uderzenie przez spadające przedmioty
- prąd elektryczny

Łączna ocena ryzyka zawodowego wraz z uzasadnieniem

Zagrożenie	Przyczyna zagrożenia	Środki ochrony
przeciążenie strun głosowych	długotrwały wysiłek strun głosowych	ograniczenie ekspozycji
upadek na tym samym poziomie	śliskie podłogi, rozlane płyny, przedmioty leżące, stojące na podłodze	odpowiednie obuwie, równe i nieśliskie podłogi,
uderzenie o nieruchome przedmioty	przedmioty w ograniczonej przestrzeni	właściwa organizacja pracy
uderzenie przez spadające przedmioty	książki, segregatory	właściwa organizacja pracy
prąd elektryczny	urządzenia biurowe	pomiary elektryczne
przeciążenie układu nerwowego	pośpiech	organizacja pracy

Tabela ryzyka zawodowego

Ocena ryzyka zawodowego na stanowisku pracy metodą Wstępnej Analizy Zagrożeń (PHA)				
Zadania osoby zatrudnionej na stanowisku wykładowcy	<ul style="list-style-type: none"> – prowadzenie biura – kontakty z klientami – zakupy – obsługa urządzeń biurowych – prowadzenie rejestrów – sporządzanie pism – kontrola nad korespondencją przychodzącą i wychodzącą 			
Praca lub zadanie/zagrożenie	Ciężkość następstw	Prawdopodobieństwo szkód	Ryzyko	Sposoby zmniejszania ryzyka
kontakt pracownika z elementami będącymi lub mogącymi znaleźć się pod napięciem	średnie	mało prawdopodobne	małe	<ul style="list-style-type: none"> –niewłaściwa izolacja i połączenie przewodów, –brak ochrony przed dotykem bezpośrednim i pośrednim, –nieprawidłowe wyłączniki
przeciążenie strun głosowych	średnie	mało prawdopodobne	małe	należy ograniczyć ekspozycję

pole elektromagnetyczne. (w przypadku występowania monitorów CRT)	małe	mało prawdopodobne	małe	zachowanie zalecanej odległości obserwacji ekranu wynoszącej 400 -750 mm
monotonia pracy	małe	mało prawdopodobne	małe	stosowanie 5 min. przerw w pracy po każdej przepracowanej godzinie pracy, łączenie pracy przy komputerze z pracą wykonywaną metodami konwencjonalnymi
stres	średnie	mało prawdopodobne	małe	program „wellness” – promowanie zdrowego stylu życia (sportu, właściwego sposobu odżywiania się i zachowania właściwego balansu pomiędzy życiem prywatnym i zawodowym)
niedostateczne oświetlenie stanowiska pracy.	małe	mało prawdopodobne	małe	nadzór nad realizacją umowy z administratorem w zakresie dbałości o stan techniczny urządzeń oświetleniowych

Propozycja działań profilaktycznych zmniejszających poziom ryzyka na stanowisku pracy

Zagrożenie	Środki ochrony
przeciążenie strun głosowych	należy ograniczyć ekspozycję
upadek na tym samym poziomie	odpowiednie obuwie, równe i nieśliskie podłogi,
uderzenie o nieruchome przedmioty	właściwa organizacja pracy
uderzenie przez spadające przedmioty	właściwa organizacja pracy

Testy i zadania z rozwiązaniami. Kwalifikacja Z.13.

porażenie prądem elektrycznym	pomiary elektryczne
przeciążenie układu nerwowego	organizacja pracy