

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



Kolejny numer karty:

7

KARTA ANALIZY RYZYKA ZAWODOWEGO

(charakterystyka stanowiska pracy, w tym zagrożeń na stanowisku)

Stanowisko pracy:	Asystent	Data: 08.09.2014
-------------------	-----------------	------------------

I. INFORMACJE O STANOWISKU PRACY

A. Opis stanowiska pracy:

Wykonywanie pracy przez 4-8 godzin dziennie w zależności od wymiaru czasu pracy, praca jedno, dwu lub trzymianowa z zastosowaniem systemu równoważnego czasu pracy- w szczególnych przypadkach wynikających z potrzeb pracodawcy możliwa praca ponad ustaloną normę czasu pracy. Wykonywane czynności mają charakter usługowy – kontakt z klientem oraz wykonawczy – praca na zapleczu. Praca ma charakter administracyjno-biurowy i wykonywana jest wewnątrz pomieszczeń. Możliwa jest również praca na zewnątrz pomieszczeń – dokonywanie wymian ładunków pocztowych oraz w terenie – udział w samochodowych konwojach pocztowych. Do obowiązków asystenta należy również udział w wyjazdach służbowych. Stanowisko pracy wewnątrz budynku urzędu pocztowego wyposażone jest w biurka, krzesła obrotowe z podłokietnikami i regulacją położenia oparcia oraz wysokości siedziska, segregownice, szafy, regały, stemplownice listów, taśmociągi, sprzęt komputerowy, telefon, fax, niszczarka, kserokopiarka.

Praca przy obsłudze monitora ekranowego odbywa się w sposób przemienne z innymi rodzajami prac nieobciążającymi narządu wzroku. Praca w pozycji siedzącej, niewymuszonej, z możliwością zamiany na pozycję stojącą. Możliwość poruszania się po terenie urzędu pocztowego. Pomieszczenia pracy posiadają odpowiednią wentylację, oświetlone oświetleniem naturalnym i sztucznym. Praca asystenta jest pracą lekką – wydatek energetyczny do 1000 kcal dla kobiet i do 1500 kcal dla mężczyzn na zmianę roboczą. Praca samodzielna, wymagająca szczególnej koncentracji. Wykonywanie ręcznych prac transportowych – przenoszenie ręczne ciężarów o masie do 12 kg (praca stała) i 20 kg (praca dorywcza) dla kobiet oraz 30 kg dla mężczyzn; przewożenie przesyłek przy użyciu wózków. Masa przesyłek przewożonych przy użyciu wózków nie przekracza dopuszczalnych wartości.

B. Lokalizacja stanowiska pracy:

Stanowisko pracy zlokalizowane w pomieszczeniach użytkowanych przez RS Warszawa Województwo w jednostkach o terenowym zasięgu działania – placówkach pocztowych oraz na zewnątrz pomieszczeń. Podczas udziału w konwojach pocztowych - wyjazdy służbowe na obszarze działania urzędu.

C. Zakres prac - technologia:

Realizacja zadań wynikających z zakresu czynności na stanowisku:

-bezpośrednia obsługa klientów i realizacja świadczonych przez Poczta Polska S.A. usług finansowych, pocztowych, ubezpieczeniowych, handlowych, detalicznych

- przyjmowanie przesyłek od masowych nadawców oraz wprowadzanie do programu Mrum, Poczta 2000.
- opracowywanie przesyłek listowych i przekazów pocztowych dla służby doręczeń oraz ich rozliczanie
- przygotowywanie narzędzi do dosyłek
- opróżnianie nadawczych skrzynek pocztowych,
- opracowywanie dokumentów pocztowych
- przemieszczanie się w obrębie obiektu pocztowego oraz poza nim
- udział w pracach związanych z wymianą ładunków pocztowych
- posługiwanie się narzędziami biurowymi – komputerem, drukarką, niszczarką, kserokopiarką, faxem.

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)	Obsługa klientów w zakresie usług pocztowych z pełną znajomością przepisów, regulaminów i obowiązujących cenników
2)	Świadczenie usługi biurofax
3)	Prowadzenie sprzedaży znaczków pocztowych, druków płatnych, towarów handlowych i komisowych oraz innych rzeczy przeznaczonych do sprzedaży
4)	Przyjmowanie krajowych i zagranicznych listów, listów wartościowych, paczek, przesyłek pobraniowych przesyłek EMS Pocztex,
5)	Sporządzanie dokumentów zdawczych oraz współudział w zamykaniu odsyłek zawierających przesyłki rejestrowane
6)	Przyjmowanie wpłat na rachunki bankowe, przekazy pocztowe, PZW, opłaty składek ZUS oraz należności na rzecz Urzędów Skarbowych, wpłat na prenumeratę pocztową, opłaty za skrytki i kluczyki
7)	Wykonywanie czynności służbowych związanych z wymianą ładunków pocztowych
8)	Uczestnictwo w konwojach pocztowych
9)	Wykonywanie innych czynności zgodnie z instrukcjami technologicznymi Poczty Polskiej S.A.

F. Stosowane materiały i środki pracy:

1)	Komputer, drukarka
2)	Datownik, plombownica, kasety metalowe na rekwizyty
3)	Liczarka, maszyna do liczenia
4)	Frankownica, kserokopiarka, fax, niszczarka

G. Osoby pracujące na stanowisku:

1)	Kobiety
2)	Mężczyźni

H. Wymagany poziom wykształcenia, doświadczenia i zdolności użytkownika oraz wymagane uprawnienia:	
1)	Wykształcenie średnie
2)	Obsługa komputera
3)	Znajomość standardów obsługi klienta
4)	Znajomość technik sprzedaży
5)	Znajomość przepisów z zakresu ochrony danych osobowych
6)	Umiejętność rozpoznawania fałszywych banknotów i dokumentów
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)	Inne osoby przebywające w tym samym pomieszczeniu i poza budynkiem urzędu
K. Niedogodności i niebezpieczne zdarzenia wykryte w czasie dotychczasowej pracy - wypadki i choroby zawodowe:	
1)	<p>Wypadki:</p> <p>Napady rabunkowe</p> <p>Poślizgnięcia się, upadki na tym samym poziomie podczas przemieszczania się po budynku urzędu i poza budynkiem</p> <p>Wypadki komunikacyjne podczas obsługi konwoju pocztowego</p> <p>Uderzenia o ściany, przedmioty</p> <p>Uderzenia rantem arkusza papieru, korespondencją w oko</p> <p>Uderzenia drzwiami</p> <p>Uderzenie datownikiem w dłoń</p> <p>Przytrzaśnięcie dłoni drzwiami podczas ich zamykania</p> <p>Urazy spowodowane przez kasetki metalowe podczas ich użytkowania</p> <p>Urazy wewnętrzne i zewnętrzne spowodowane wykonywaniem prac związanych z transportowaniem, magazynowaniem, załadunkiem i rozładunkiem.</p> <p>Upadki z siedzisk</p>
2)	Zdarzenia potencjalnie wypadkowe
3)	Choroby zawodowe 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
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
2	Upadki, potknięcia, poslizgnięcia 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, poslizgnięcia, upadek z: drabiny, rampy, schodów i krzesła, poruszanie się w terenie, brak ostrożności
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 regaly, przedmioty o nietypowych kształtach, rzucanie przesyłkami, uderzenie datownikiem w trakcie stemplowania, opadające klapy kaset metalowych, nieuwaga, wieka kasetek na listy i pieniądże
4	Narzędzia pracy biurowej (datownik, zszywacz, nożyczki, dziurkacz itp.)	Stemplowanie, cięcie, zszywanie, niszczenie dokumentów niedostateczna koncentracja uwagi na wykonywanych czynnościach
5	Obciążenie fizyczne	Ręczne prace transportowe
6	Porażenie prądem elektrycznym	Praca uszkodzonymi urządzeniami elektrycznymi, uszkodzone: przewody, izolacja, włączniki i gniazda elektryczne, samodzielne naprawy
		Możliwe skutki zagrożenia
		Urazy twarzy, tułowia, kończyn, śmierć
		Urazy kończyn górnych, dolnych, tułowia
		Urazy kończyn górnych, dolnych, tułowia
		Urazy dłoni
		Urazy kończyn, kręgosłupa, przepuklina
		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, przesylek, 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 przesylek, detergenty (środki chemiczne służące do sprzątania i mycia naczyń)	Oparzenie kończyn górnych, dolnych, tułowia, oczu, dróg oddechowych, alergje
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 przesylek, 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, nieprzestrzeżenie 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	Ruhome elementy maszyn i urządzeń	Luźno wiszące elementy ubrań (np. krawat, nie zapięte 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, alergię, 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 (Iniane, jutowe, z tworzyw sztucznych)	Pylice płuc, alergię, 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, łzawienie 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:

7

KARTA OCENY RYZYKA ZAWODOWEGO

Stanowisko pracy: **Asystent**

Data: 08.09.2014

1	2	3	4	5	6	7	8
Zagrożenie	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 dopuszczalności i ryzyka	Zalecenia dotyczące niezbędnych działań
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 przelozonym sytuacjom odbiegającym 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 ciagi komunikacyjne, nieodpowiednie oświetlenie, potknięcia, poślizgnięcia, upadek z: drabiny, rampy, schodów i krzesła, poruszanie 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 połów, czyszczenie podłóg detergentami antypoślizgowymi, oklejanie rantów stopni schodów taśmą antypoślizgową, wykładziny o dużej wytrzymałości na ścieranie, używanie sprawnych drabin i krzesel, 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 przetadowane regaly, przedmioty o nietypowych kształtach, rzucanie przesyłkami, uderzenie datownikiem w trakcie stemplowania, opadające klapy kaset metalowych, nieuwaga, wieka kasetek na listy i pieniądze</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, przesylek, przedmiotów, przestrzeganie dopuszczalnej nośności regatów, używanie sprawnych regatów, 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, wykonywanych czynnościach, przestrzeganie przepisów i zasad bhp	Ś – średnia	M – mało prawdopodobne	Małe – dopuszczalne	
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	Zaleca się przestrzeganie przepisów i zasad bhp i ppoż, terminowe pomiary instalacji elektrycznych, niezwłoczne zgłaszanie zauważonych usterek
Szorstkie lub ostre krawędzie	Skaleczenie o szorstkie lub ostre krawędzie elementów obiektów, przesylek, pośpiech, niedostateczna koncentracja uwagi na wykonywanej czynności, niewłaściwe posługiwanie 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 posiłków, czajników oraz naczyń do przenoszenia gorących płynów, nagrzane naczynia	Oparzenie kończyn górnych, dolnych, tułowia, ciała	Zgłaszanie awarii i uszkodzeń urządzeń do podgrzewania posiłków 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>Zaprószenie 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, zacczadzenie, śmierć</p>	<p>Przestrzeganie 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 przestrzeganie przepisów i zasad bhp i ppoż, terminowe pomiary instalacji elektrycznych, niezwłoczne zgłaszanie zauważonych usterek, przestrzeganie 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, przestrzeganie 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, przestrzeganie przepisów i zasad bhp i ppoż, terminowe pomiary instalacji gazowej, przewodów wentylacyjnych i kominowych, niezwłoczne zgłaszanie zauważonych usterek, przestrzeganie 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 przewożeniu, 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 przewożeniu, nadawaniu i doręczaniu przesyłek pocztowych, okresowe przeglądy pojazdów</p>
<p>Ruchoch elementy maszyn i urządzeń</p>	<p>Luźno wiszące elementy ubrań (np. krawaty, 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 urządzenia 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>Małe – dopuszczalne</p>	

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

Napięcie i stres	Duży dopływ informacji, gotowość do odpowiedzi, podejmowanie decyzji, odpowiedzialność służbowa, niepoprawne stosunki międzyludzkie, konflikty, mobbing	ChOROBY wewnętrzne, bóle nerwica, bóle głowy, depresje	Klarowny podział 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 rozprzestrzeniania 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