



Instytut
Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności
Polskiej Akademii Nauk
w Olsztynie

OCENA RYZYKA ZAWODOWEGO

METODA: RISK SCORE

Stanowiska:

Wszystkie stanowiska występujące w jednostce
organizacyjnej

Jednostka organizacyjna:

Zakład Pracownia Nutrigenomiki

Data przeprowadzenia oceny: sierpień 2023 r.

Ocenę ryzyka opracował:	Ocenę sprawdził:	Ocenę zatwierdził:
Główny Specjalista ds. BHP inż. Kamil Grochowski		DYREKTOR  Prof. dr hab. inż. J. Piśkula czł. koresp. PAN
..... Stanowisko, imię i nazwisko, podpis	 Stanowisko, imię i nazwisko, podpis	 Stanowisko, imię i nazwisko, podpis

WSTĘP

1. Przedmiot i cel opracowania

Analiza ryzyka zawodowego, to identyfikacja występujących w procesach pracy zagrożeń czynnikami niebezpiecznymi, szkodliwymi, fizycznymi i chemicznymi, a także czynnikami uciążliwymi, w celu zastosowania niezbędnych środków profilaktycznych zmniejszających prawdopodobieństwo wystąpienia niepożądanych zdarzeń związanych z wykonywaną pracą.

Celami oceny ryzyka zawodowego są:

- sprawdzenie, czy występujące na stanowisku pracy zagrożenia zostały zidentyfikowane i czy jest znane związane z nimi ryzyko zawodowe,
- wykazanie, że zastosowane środki ochrony są odpowiednie do zidentyfikowanych zagrożeń,
- wykazanie, że dokonano odpowiedniego wyboru środków pracy oraz narzędzi, wyposażenia stanowisk oraz organizacji pracy,
- ustalenie działań zmierzających do eliminowania lub ograniczania ryzyka zawodowego,
- zbadanie czy ryzyko zawodowe pozwala na wykonywanie pracy w sposób bezpieczny dla życia i zdrowia pracownika,
- uświadomienie pracownikom na danym stanowisku pracy zagrożeń i sposobu wykonywania pracy w sposób bezpieczny.

2. Podstawa prawna opracowania ryzyka zawodowego

Zgodnie z art. 226 Kodeksu Pracy oraz rozporządzeniem w sprawie ogólnych przepisów bhp (Dz.U. z 2003r. Nr 169, poz. 1650) ze zmianami z dnia 2 marca 2007r. pracodawca ma obowiązek:

- oceniania i dokumentowania ryzyka zawodowego związanego z wykonywaną pracą,
- stosowania niezbędnych środków profilaktycznych zmniejszających to ryzyko,
- informowania pracowników o ryzyku zawodowym związanym z wykonywaną przez nich pracą w sposób przyjęty u pracodawcy,
- informowania pracowników o zasadach ochrony przed zagrożeniami.

3. Pojęcie ryzyka

Ryzyko zawodowe jest to prawdopodobieństwo wystąpienia niepożądanych zdarzeń związanych z wykonywaną pracą, powodujących straty, w szczególności wystąpienia u pracowników niekorzystnych skutków zdrowotnych w wyniku zagrożeń zawodowych występujących w środowisku pracy lub sposobu wykonywania pracy.

4. Proces oceny ryzyka zawodowego

Ocena ryzyka zawodowego jest procesem wieloetapowym i może być przeprowadzana „krok po kroku”. Ważne jest, aby działać metodycznie, bo tylko tak można uzyskać pełne i wiarygodne dane, konieczne do właściwego zarządzania ryzykiem.

Proces ten przebiega w kilku podanych poniżej etapach:

- zbieranie informacji niezbędnych do oceny ryzyka zawodowego,
- analiza zebranych informacji i identyfikowanie zagrożeń występujących na stanowisku pracy,
- szacowanie i ocena ryzyka związanego ze zidentyfikowanymi zagrożeniami.

5. Wybór metody analizujący ryzyko zawodowe

Ocenę ryzyka zawodowego przeprowadzono metodą **Risk Score**.

6. Aktualizacja dokumentacji: Ocena Ryzyka Zawodowego

W celu realizacji zadań ujętych w Kodeksie Pracy oraz innych podstawach prawnych opracowaną dokumentację należy systematycznie kontrolować (w załączniku do dokumentacji nanosić zadania wykonane w celu poprawy warunków pracy i bezpieczeństwa pracowników) i przeprowadzać aktualizację w terminach ustalonych z pracodawcą.

I. Ocena ryzyka zawodowego

$$R = S \times E \times P$$

Legenda:

- ☞ R – ryzyko,
- ☞ S – potencjalne skutki zagrożenia,
- ☞ E – ekspozycja na zagrożenie,
- ☞ P – prawdopodobieństwo wystąpienia zagrożenia.

Ocena parametru S – potencjalne skutki zagrożenia

Wartość S	Strata	Opis	
		Straty ludzkie	Straty materialne
100	Poważna katastrofa	Wiele ofiar śmiertelnych	Powyżej 30 mln zł
40	Katastrofa	Kilka ofiar śmiertelnych	Od 10 do 30 mln zł
15	Bardzo duża	Ofiara śmiertelna	Od 1 do 10 mln zł
7	Duża	Ciężkie uszkodzenie ciała	Od 30 tys do 1 mln zł
3	Średnia	Absencja	Od 3 do 30 tys zł
1	Mała	Udzielenie pierwszej pomocy	Poniżej 3 tys zł

Ocena parametru E – ekspozycja na zagrożenia

Wartość E	Opis
10	Stała
6	Częsta (codzienna)
3	Sporadycznie (raz na tydzień)
2	Okazjonalnie (raz na miesiąc)
1	Minimalnie (kilka razy rocznie)
0,5	Znikoma (raz na rok)

Ocena parametru P – prawdopodobieństwo zaistnienia

Wartość	Opis	Szansa w %
10	Bardzo prawdopodobne	50
6	Całkiem możliwe	10
3	Mało prawdopodobne, ale możliwe	1
1	Tylko sporadycznie możliwe	10^{-3}
0,5	Możliwe do pomyślenia	10^{-4}
0,2	Praktycznie niemożliwe	10^{-5}
0,1	Tylko teoretycznie możliwe	10^{-6}

INTERPRETACJA OCENY RYZYKA ZAWODOWEGO

Określony poziom ryzyka ma bezpośredni wpływ na rodzaj i szybkość zmian, jakie muszą zostać wprowadzone do środowiska pracy.

Wskazuje nam także okresy, w jakich powinny być przeprowadzane kolejne oceny ryzyka zawodowego dla:

- **bardzo dużego** poziomu ryzyka zawodowego, należy kolejną ocenę ryzyka przeprowadzić przed przejściem stanowiska do eksploatacji,
- **dużego** poziomu ryzyka, kolejne oceny powinny być przeprowadzane w okresach rocznych,
- **średniego** poziomu ryzyka, kolejne oceny nie powinny być przeprowadzane rzadziej, niż co dwa lata,
- **małego** poziomu ryzyka oceny powinny być przeprowadzane w pięcioletnich odstępach czasu,
- **znikomego** poziomu ryzyka oceny powinny być przeprowadzane po zmianach technologicznych bądź organizacyjnych na stanowisku pracy.

R	Ryzyko	Profilaktyka	Kategorie ryzyka
$R \leq 1,5$	Znikome (Bardzo małe)	Działania zbędne	Akceptowalne A
$1,5 < R \leq 48$	Małe	Działania profilaktyczne nie są konieczne	Akceptowalne A
$48 < R \leq 270$	Istotne (Średnie)	Działania profilaktyczne są rekomendowane	Akceptowalne A (Tolerowane T)
$270 < R \leq 1440$	Duże	Potrzebna natychmiastowa poprawa	Nieakceptowalne N
$R > 1440$	Bardzo duże	Należy wstrzymać prace	Nieakceptowalne N

I. Etapy ocena ryzyka zawodowego

Etap 1. Nazwa i opis stanowiska

Pełna nazwa Firmy wraz z adresem	Instytut Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności Polskiej Akademii Nauk w Olsztynie Pracownia Nutrigenomiki ul. Tuwima 10			Nazwa stanowiska pracy	Profesor
Liczba osób zatrudnionych na stanowisku	Ogółem	W tym kobiet	W tym mężczyzn	W tym pracowników młodocianych	
	1	0	1	0	
System pracy	Podstawowy	Ilość godzin pracy na zmianę	8	Rodzaj pracy	
				Praca umysłowa	
Krótki opis rodzaju prowadzonej działalności	Podstawowa działalność Pracowni Nutrigenomiki koncentruje się w zakresie: • prowadzenie badań naukowych mających na celu poznanie wpływu składników aktywnych obecnych w diecie (np. witamina D) lub zmian stylu życia (aktywność fizyczna) na transkryptom i epigenom komórek odpornościowych człowieka.				
Położenie i charakterystyka obiektu	Pracownia Nutrigenomiki, która jest częścią Instytutu Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności Polskiej Akademii Nauk, zlokalizowana jest przy ul. Tuwima 10 w Olsztynie. We wskazanej lokalizacji znajdują się pomieszczenia administracyjno-biurowe, laboratoryjne oraz magazynowe.				
Wykonywane zadania przez pracownika	• analiza i interpretacja wyników badań naukowych • pozyskiwanie projektów badawczych • przygotowywanie publikacji naukowych • prowadzenie zajęć dydaktycznych • udział w konferencjach naukowych • opieka merytoryczna nad pracami doktorskimi Opis stanowiska : Jest to pracownik prowadzący działalność naukową mająca na celu identyfikację różnic wewnątrz- i międzyosobniczych w transkrypcji i epigenomie komórek odpornościowych człowieka w odpowiedzi na zmiany stylu życia (dieta, aktywność fizyczna) oraz wykonujący różne inne czynności związane z profilem działania				

	laboratorium (głównie pozyskiwanie finansowania na działalność naukową i popularyzacja wyników badań).
Stosowane maszyny, narzędzia i materiały	- komputery wraz z urządzeniami peryferyjnymi - telefony - wyposażenie biurowe - sprzęt laboratoryjny (w tym wirówki, dygestoria)
Wypadki na opisywanym stanowisku pracy w okresie ostatnich dwóch lat	Nie stwierdzono
Choroby zawodowe	Nie stwierdzono
Pomiary czynników środowiska pracy; analiza ostatnich pomiarów (w przypadku przekroczeń NDN hałasu dołączyć do oceny załącznik zg. z normą PN-N-18002)	Nie dotyczy
Stosowane środki ochrony indywidualnej na stanowisku pracy	Zgodnie z Zarządzeniem Dyrektora Instytutu Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności PAN w Olsztynie z dnia 6 października 2022 r w sprawie wprowadzenia „Regulaminu zakupu odzieży i obuwia ochronnego oraz środków ochrony indywidualnej”
Dodatkowe środki ochrony indywidualnej:	- rękawiczki jednorazowe - maseczki jednorazowe
Środki ochrony zbiorowej:	- Urządzenia gaśnicze (hydrant, gaśnica, koc gaśniczy) - Sygnalizatory dźwięków - Przyciski alarmowe - Tablice informacyjne BHP - Znaki bezpieczeństwa
Podstawowe zagrożenia na stanowisku pracy (opisać w szczególności w sposób szczegółowy najbardziej newralgiczne punkty)	Do podstawowych zagrożeń należą: - długotrwała praca przy komputerze (ból pleców, rąk i ramion, zmęczenie wzroku itp.), - uderzenie o nieruchome elementy wyposażenia, - porażenie prądem elektrycznym, - pożar, - niewłaściwe oświetlenie, - upadek ze schodów, podestów, drabinek,

	• upadek na tym samym poziomie, • kontakt z substancjami chemicznymi (w tym rakotwórczymi i mutagennymi) • kontakt z materiałami biologicznymi, • zarażenie się COVID-19, SARS-CoV-2, • oblanie się wrzątkiem.
--	--

Pełna nazwa Firmy wraz z adresem	Instytut Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności Polskiej Akademii Nauk w Olsztynie Pracownia Nutrigenomiki ul.Tuwima 10	Nazwa stanowiska pracy	Adiunkt	
Liczba osób zatrudnionych na stanowisku	Ogółem 1	W tym kobiet 1	W tym mężczyzn 0	W tym pracowników młodocianych 0
System pracy	Podstawowy	Ilość godzin pracy na zmianę	8	Rodzaj pracy Praca umysłowa
Krótki opis rodzaju prowadzonej działalności	Podstawowa działalność Pracowni Nutrigenomiki koncentruje się w zakresie: • prowadzenie badań naukowych mających na celu poznanie wpływu składników aktywnych obecnych w diecie (np. witamina D) lub zmian stylu życia (aktywność fizyczna) na transkryptom i epigenom komórek odpornościowych człowieka.			
Położenie i charakterystyka obiektu	Pracownia Nutrigenomiki, która jest częścią Instytutu Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności Polskiej Akademii Nauk, zlokalizowana jest przy: ul. Tuwima 10 w Olsztynie We wskazanej lokalizacji znajdują się pomieszczenia administracyjno-biurowe, laboratoryjne oraz magazynowe.			
Wykonywane zadania przez pracownika	• prowadzenie badań naukowych • analiza wyników badań • przygotowywanie publikacji naukowych • pozyskiwanie i realizacja projektów badawczych • udział w konferencjach naukowych, seminariach naukowych i innych spotkaniach upowszechniających wyniki działalności naukowej • opieka merytoryczna nad pracami doktorskimi			

	Opis stanowiska : Jest to pracownik przeprowadzający badania laboratoryjne w celu określenia zmian w transkryptomie i epigenomie komorek odpornościowych w odpowiedzi na zmiany stylu życia (dieta, aktywność fizyczna) oraz wykonujący różne inne czynności związane z profilem działania laboratorium (głównie popularyzacja wyników badań).
Stosowane maszyny, narzędzia i materiały	- komputery wraz z urządzeniami peryferyjnymi, - telefony, - wyposażenie biurowe. - sprzęt laboratoryjny (w tym wirówki, dygestoria, termocykler, blok grzejny)
Wypadki na opisywanym stanowisku pracy w okresie ostatnich dwóch lat	Nie stwierdzono
Choroby zawodowe	Nie stwierdzono
Pomiary czynników środowiska pracy; analiza ostatnich pomiarów (w przypadku przekroczeń NDN hałasu dołączyć do oceny załącznik zg. z normą PN-N-18002)	Nie dotyczy
Stosowane środki ochrony indywidualnej na stanowisku pracy	Zgodnie z Zarządzeniem Dyrektora Instytutu Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności PAN w Olsztynie z dnia 6 października 2022 r w sprawie wprowadzenia „Regulaminu zakupu odzieży i obuwia ochronnego oraz środków ochrony indywidualnej”
Dodatkowe środki ochrony indywidualnej:	- Rękawiczki jednorazowe; - Rękawice ochronne specjalnego przeznaczenia (do pracy przy autoklawach, przy ciekłym azocie itp.); - Maseczki jednorazowe
Środki ochrony zbiorowej:	- Urządzenia gaśnicze (hydrant, gaśnica, koc gaśniczy) - Sygnalizatory dźwięków - Przyciski alarmowe - Tablice informacyjne BHP - Znaki bezpieczeństwa
Podstawowe zagrożenia na stanowisku pracy (opisać w szczególności w sposób	Do podstawowych zagrożeń należą:

szczegółowy najbardziej newralgiczne punkty)	- długotrwała praca przy komputerze (ból pleców, rąk i ramion, zmęczenie wzroku itp.), - uderzenie o nieruchome elementy wyposażenia, - porażenie prądem elektrycznym, - pożar, - niewłaściwe oświetlenie, - upadek ze schodów, podestów, drabinek, - upadek na tym samym poziomie, - kontakt z substancjami chemicznymi (w tym rakotwórczymi i mutagennymi) - kontakt z materiałami biologicznymi, - zarażenie się COVID-19, SARS-CoV-2, - oblanie się wrzątkiem.
--	--

Pełna nazwa Firmy wraz z adresem		Instytut Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności Polskiej Akademii Nauk w Olsztynie Pracownia Nutrigenomiki ul.Tuwima 10		Nazwa stanowiska pracy		Specjalista badawczo- techniczny	
Liczba osób zatrudnionych na stanowisku		Ogółem	W tym kobiet	W tym mężczyzn	W tym pracowników młodocianych		
		1	1	0	0		
System pracy	Podstawowy		Ilość godzin pracy na zmianę	8	Rodzaj pracy		
					Praca umysłowa		
Krótki opis rodzaju prowadzonej działalności			Podstawowa działalność Pracowni Nutrigenomiki koncentruje się w zakresie: • prowadzenie badań naukowych mających na celu poznanie wpływu składników aktywnych obecnych w diecie (np. witamina D) lub zmian stylu życia (aktywność fizyczna) na transkryptom i epigenom komórek odpornościowych człowieka.				
Położenie i charakterystyka obiektu			Pracownia Nutrigenomiki, która jest częścią Instytutu Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności Polskiej Akademii Nauk, zlokalizowana jest przy ul. Tuwima 10 w Olsztynie. We wskazanej lokalizacji znajdują się pomieszczenia administracyjno-biurowe, laboratoryjne oraz magazynowe.				
Wykonywane zadania przez pracownika			• wsparcie podczas przeprowadzania badań eksperymentalnych • organizacja pracy laboratorium (zapewnienie dostępności odczynników, przygotowywanie buforów) • obowiązki administracyjne				

	Opis stanowiska : Jest to pracownik wspierający prowadzenie badań laboratoryjnych mających na celu wyjaśnienie roli witaminy D w modulacji układu odpornościowego oraz wykonujący różne inne czynności związane z profilem działania laboratorium.
Stosowane maszyny, narzędzia i materiały	- komputery wraz z urządzeniami peryferyjnymi, - telefony, - wyposażenie biurowe. - sprzęt laboratoryjny (w tym wirówki, dygestoria, termocykler, blok grzejny)
Wypadki na opisywanym stanowisku pracy w okresie ostatnich dwóch lat	Nie stwierdzono
Choroby zawodowe	Nie stwierdzono
Pomiary czynników środowiska pracy; analiza ostatnich pomiarów (w przypadku przekroczeń NDN hałasu dołączyć do oceny załącznik zg. z normą PN-N-18002)	Nie dotyczy
Stosowane środki ochrony indywidualnej na stanowisku pracy	Zgodnie z Zarządzeniem Dyrektora Instytutu Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności PAN w Olsztynie z dnia 6 października 2022 r w sprawie wprowadzenia „Regulaminu zakupu odzieży i obuwia ochronnego oraz środków ochrony indywidualnej”
Dodatkowe środki ochrony indywidualnej:	- Rękawiczki jednorazowe; - Rękawice ochronne specjalnego przeznaczenia (do pracy przy autoklawach, przy ciekłym azocie itp.); - Maseczki jednorazowe
Środki ochrony zbiorowej:	- Urządzenia gaśnicze (hydrant, gaśnica, koc gaśniczy) - Sygnalizatory dźwięków - Przyciski alarmowe - Tablice informacyjne BHP - Znaki bezpieczeństwa
Podstawowe zagrożenia na stanowisku pracy (opisać w szczególności w sposób szczegółowy najbardziej newralgiczne punkty)	Do podstawowych zagrożeń należą: długotrwała praca przy komputerze (ból pleców, rąk i ramion, zmęczenie wzroku itp.),

	• uderzenie o nieruchome elementy wyposażenia, • porażenie prądem elektrycznym, • pożar, • niewłaściwe oświetlenie, • upadek ze schodów, podestów, drabinek, • upadek na tym samym poziomie, • kontakt z substancjami chemicznymi (w tym rakotwórczymi i mutagennymi) • kontakt z materiałami biologicznymi, • zarażenie się COVID-19, SARS-CoV-2, • oblanie się wrzątkiem.
--	--

Pełna nazwa Firmy wraz z adresem	Instytut Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności Polskiej Akademii Nauk w Olsztynie Pracownia Nutrigenomiki ul.Tuwima 10		Nazwa stanowiska pracy	Doktorant
Liczba osób zatrudnionych na stanowisku	Ogółem	W tym kobiet	W tym mężczyzn	W tym pracowników młodocianych
	1	1	0	0
System pracy	Podstawowy	Ilość godzin pracy na zmianę	8	Rodzaj pracy
				Praca umysłowa
Krótki opis rodzaju prowadzonej działalności	Podstawowa działalność Pracowni Nutrigenomiki koncentruje się w zakresie: • prowadzenie badań naukowych mających na celu poznanie wpływu składników aktywnych obecnych w diecie (np. witamina D) lub zmian stylu życia (aktywność fizyczna) na transkryptom i epigenom komórek odpornościowych człowieka.			
Położenie i charakterystyka obiektu	Pracownia Nutrigenomiki, która jest częścią Instytutu Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności Polskiej Akademii Nauk, zlokalizowana jest przy ul. Tuwima 10 w Olsztynie. We wskazanej lokalizacji znajdują się pomieszczenia administracyjno-biurowe, laboratoryjne oraz magazynowe.			
Wykonywane zadania przez pracownika	• prowadzenie badań naukowych • analiza wyników badań naukowych • przygotowywanie publikacji naukowych • udział w konferencjach naukowych, seminariach naukowych i innych spotkaniach upowszechniających wyniki działalności naukowej			

	Opis stanowiska : Jest to pracownik przeprowadzający badania laboratoryjne mające na celu określenia zmian w transkryptomie i epigenomie komórek odpornościowych w odpowiedzi na suplementacje witaminy D oraz wykonuje różne inne czynności związane z profilem działania laboratorium (głównie popularyzacja wyników badań).
Stosowane maszyny, narzędzia i materiały	- komputery wraz z urządzeniami peryferyjnymi - telefony - wyposażenie biurowe - sprzęt laboratoryjny (w tym wirówki, dygestoria, termocykler, blok grzejny)
Wypadki na opisywanym stanowisku pracy w okresie ostatnich dwóch lat	Nie stwierdzono
Choroby zawodowe	Nie stwierdzono
Pomiary czynników środowiska pracy; analiza ostatnich pomiarów (w przypadku przekroczeń NDN hałasu dołączyć do oceny załącznik zg. z normą PN-N-18002)	Nie dotyczy
Stosowane środki ochrony indywidualnej na stanowisku pracy	Zgodnie z Zarządzeniem Dyrektora Instytutu Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności PAN w Olsztynie z dnia 6 października 2022 r w sprawie wprowadzenia „Regulaminu zakupu odzieży i obuwia ochronnego oraz środków ochrony indywidualnej”
Dodatkowe środki ochrony indywidualnej:	- Rękawiczki jednorazowe; - Rękawice ochronne specjalnego przeznaczenia (do pracy przy autoklawach, przy ciekłym azocie itp.); - Maseczki jednorazowe
Środki ochrony zbiorowej:	- Urządzenia gaśnicze (hydrant, gaśnica, koc gaśniczy) - Sygnalizatory dźwięków - Przyciski alarmowe - Tablice informacyjne BHP - Znaki bezpieczeństwa

Podstawowe zagrożenia na stanowisku pracy (opisać w szczególności w sposób szczegółowy najbardziej newralgiczne punkty)	Do podstawowych zagrożeń należą: - długotrwała praca przy komputerze (ból pleców, rąk i ramion, zmęczenie wzroku itp.), - uderzenie o nieruchome elementy wyposażenia, - porażenie prądem elektrycznym, - pożar, - niewłaściwe oświetlenie, - upadek ze schodów, podestów, drabinek, - upadek na tym samym poziomie, - kontakt z substancjami chemicznymi (w tym rakotwórczymi i mutagennymi) - kontakt z materiałami biologicznymi, - zarażenie się COVID-19, SARS-CoV-2, - oblanie się wrzątkiem.
--	--

Pełna nazwa Firmy wraz z adresem	Instytut Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności Polskiej Akademii Nauk w Olsztynie Pracownia Nutrigenomiki ul.Tuwima 10		Nazwa stanowiska pracy	Doktorant
Liczba osób zatrudnionych na stanowisku	Ogółem	W tym kobiet	W tym mężczyzn	W tym pracowników młodocianych
	2	1	1	0
System pracy	Podstawowy	Ilość godzin pracy na zmianę	8	Rodzaj pracy
				Praca umysłowa
Krótki opis rodzaju prowadzonej działalności	Podstawowa działalność Pracowni Nutrigenomiki koncentruje się w zakresie: • prowadzenie badań naukowych mających na celu poznanie wpływu składników aktywnych obecnych w diecie (np. witamina D) lub zmian stylu życia (aktywność fizyczna) na transkryptom i epigenom komórek odpornościowych człowieka.			
Położenie i charakterystyka obiektu	Pracownia Nutrigenomiki, która jest częścią Instytutu Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności Polskiej Akademii Nauk, zlokalizowana jest przy ul. Tuwima 10 w Olsztynie. We wskazanej lokalizacji znajdują się pomieszczenia administracyjno-biurowe, laboratoryjne oraz magazynowe.			
Wykonywane zadania przez pracownika	• analiza bioinformatyczna wyników badań naukowych • przygotowywanie publikacji naukowych • udział w konferencjach naukowych, seminariach naukowych i innych spotkaniach upowszechniających wyniki działalności naukowej			

	Opis stanowiska : Jest to pracownik przeprowadzający analizy bioinformatyczne danych uzyskanych w wyniku badań laboratoryjnych mające na celu identyfikację różnic wewnątrz- i międzyosobniczych w transkryptomie i epigenomie komórek odpornościowych w odpowiedzi na zmiany stylu życia (dieta, aktywność fizyczna) oraz wykonuje różne inne czynności związane z profilem działania laboratorium (głównie popularyzacja wyników badań).
Stosowane maszyny, narzędzia i materiały	- komputery wraz z urządzeniami peryferyjnymi - telefony - wyposażenie biurowe
Wypadki na opisywanym stanowisku pracy w okresie ostatnich dwóch lat	Nie stwierdzono
Choroby zawodowe	Nie stwierdzono
Pomiary czynników środowiska pracy; analiza ostatnich pomiarów (w przypadku przekroczeń NDN hałasu dołączyć do oceny załącznik zg. z normą PN-N-18002)	Nie dotyczy
Stosowane środki ochrony indywidualnej na stanowisku pracy	Zgodnie z Zarządzeniem Dyrektora Instytutu Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności PAN w Olsztynie z dnia 6 października 2022 r w sprawie wprowadzenia „Regulaminu zakupu odzieży i obuwia ochronnego oraz środków ochrony indywidualnej”
Dodatkowe środki ochrony indywidualnej:	- Rękawiczki jednorazowe; - Maseczki jednorazowe
Środki ochrony zbiorowej:	- Urządzenia gaśnicze (hydrant, gaśnica, koc gaśniczy) - Sygnałizatory dźwięków - Przyciski alarmowe - Tablice informacyjne BHP - Znaki bezpieczeństwa
Podstawowe zagrożenia na stanowisku pracy (opisać w szczególności w sposób szczegółowy najbardziej niebezpieczne punkty)	Do podstawowych zagrożeń należą: - długotrwała praca przy komputerze (ból pleców, rąk i ramion, zmęczenie wzroku itp.), - uderzenie o nieruchome elementy wyposażenia, - porażenie prądem elektrycznym, - pożar, - niewłaściwe oświetlenie,

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• upadek na tym samym poziomie,• zarażenie się COVID-19, SARS-CoV-2,• oblanie się wrzątkiem. |
|--|--|

Etap. 2 i 3 Karta identyfikacji zagrożeń: czynniki – możliwe skutki (urazy) oraz szacowanie ryzyka

Lp	Zagrożenie	Źródło zagrożenia	Możliwe skutki zagrożenia	Szacowanie poziomu ryzyka przed zastosowaniem zabezpieczeń				Stosowane zabezpieczenia	Szacowanie poziomu ryzyka po zastosowaniu zabezpieczeń				
				S	E	P	R		S	E	P	R	
CZYNNIKI MOGĄCE POWODOWAĆ WYPADKI													
													
1	Przenoszenie i podnoszenie ciężarów	Kartony, segregatory, przedstawianie wyposażenia biura.	Urazy kręgosłupa	3	6	6	108	Przestrzeganie podstaw prawnych w zakresie ręcznych prac transportowych; Właściwa pozycja ciała podczas transportu; Szkolenia BHP z omówieniem ręcznych prac transportowych;	3	6	1	18	
2	Upadek na niższy poziom	Schody – schodzenie po schodach, nie trzymane się poręczy, rozmowa przez telefon, pośpiech	Potłuczenie, zwichnięcie, skręcenie, wstrząśnienie mózgu, kalectwo	7	6	6	252	Zachowana odpowiednia koncentracja; Trzymanie się poręczy; Odpowiednie obuwie;	7	6	1	42	
3	Upadek na tym samym poziomie	Śliskie, polerowane i pastowane podłogi, mokra nawierzchnia placu firmowego itp.	Potłuczenie, zwichnięcie, skręcenie, wstrząśnienie mózgu	3	6	6	108	Zachowanie odpowiedniej koncentracji podczas przemieszczania się; Zabezpieczanie umytych, wypastowanych podłóg; Porządek i ład na terenie Firmy;	3	6	1	18	

4	Ostre przyrządy, materiały	Nożyczki, spinacze, zszywki, krawędzie papieru, skalpele, pesety itp.	Skaleczenie, ułknięcie	3	6	6	108	Zachowanie odpowiedniej koncentracji podczas wykonywanych prac; Sprawne narzędzia, materiały;	3	6	1	18
5	Prąd elektryczny	Złe działający sprzęt elektroniczny, uszkodzone przewody zasilające, niesprawna instalacja elektryczna w pojazdach	Porażenie prądem, śmierć	15	6	6	540	Sprawna i przeglądana zgodna z podstawą prawną instalacja elektryczna; Sprawne urządzenia elektroniczne; Bieżące naprawy gniazdek i przewodów elektrycznych, pojazdów;	15	6	0,5	45
6	Pożar	Uszkodzone elektryczne urządzenia biurowe, palenie tytoniu, niesprawna instalacja elektryczna w pojazdach służbowych	Poparzenia, kalectwo, śmierć	15	6	6	540	Sprawna i przeglądana zg. z podstawą prawną instalacja elektryczna; Sprawne urządzenia elektroniczne; Palenie tytoniu w wyznaczonych miejscach. Bieżące naprawy pojazdów;	15	6	0,5	45
7	Wybuch butli z gazem	Niesprawne uszkodzone butle, przechowywanie w nie wyznaczonych miejscach, narażanie butli na działanie wysokich temperatur, nieodpowiednie zabezpieczenie	Poparzenia, kalectwo, śmierć	15	6	6	540	Używanie tylko sprawnych butli, przechowywanie butli w wyznaczonych miejscach, nie narażanie butli na działanie wysokich temperatur, odpowiednie zabezpieczenie butli w miejscu ich przechowywania	15	6	0,5	45

13	Sprzęt biurowy	Ozon, tlenki azotu emitowane przez sprzęt biurowy – kopiarki, drukarki laserowe	Zatrucie	1	6	6	36	Sprawy sprzęt biurowy; Stosowanie sprawnych i sprawdzonych tonerów i tuszy drukarskich;	1	6	1	6
14	Pyl, kurz, środki chemiczne	Papier, środki do czyszczenia, kleje, zanieczyszczenie powietrza w przypadku złe działającego systemu wentylacji	Choroby układu oddechowego, uczulenia	3	6	6	108	Właściwa wentylacja; Środki chemiczne stosowane w opisanych, oryginalnych opakowaniach; Właściwe składowanie środków chemicznych; Użytkowanie ŚOI zgodnie z przeznaczeniem; Zapoznanie z kartami charakterystyk substancji chemicznych	3	6	1	18
15	Substancje chemiczne (w tym rakotwórcze i mutagenne	Wiele różnych substancji chemicznych, w tym substancje żrące, drażniące, toksyczne, neurotoksyczne, duszące, uczulające, rakotwórcze, mutagenne, teratogenne itd.	Możliwość różnych skutków zdrowotnych Możliwość zatrucia chemicznego organizmu Długotrwałe problemy zdrowotne, w tym uszkodzenia wątroby, chorób dróg oddechowych a nawet raka	15	6	6	540	Należy stosować zasady bezpieczeństwa chemicznego przy pracy z niebezpiecznymi substancjami chemicznymi. Należy zapoznać się z Kartami Charakterystyk Substancji Niebezpiecznych i skonsultować się z producentem lub dystrybutorem w sprawie konkretnych preparatów chemicznych. Należy stosować środki ochrony przed czynnikami chemicznymi (rękawice, kombinezony, ochrony twarzy i oczu).	15	6	1	90



CZYNNIKI BIOLOGICZNE

16	Grzyby, pleśnie	Stare dokumenty, nieprawidłowo konserwowana klimatyzacja w biurze lub pojeździe służbowym	Choroby grzybicze	3	6	3	54	Odpowiednia wentylacja; Stosowanie rękawic ochronnych w przypadku kontaktu ze starymi dokumentami; Okresowy serwis systemu klimatyzacji w biurze lub pojeździe służbowym;	3	6	0,5	9
17	SARS-CoV-2	Spotkania z gośćmi, współpracownikami i klientami zwłaszcza w pomieszczeniach gdzie znajduje się dużo osób, uczestnictwo w szkoleniach.	Choroba Covid-19, śmierć	15	10	6	900	Dezynfekcja powierzchni, toalet, klamek, telefonów, klawiatury komputerów, urządzeń pomieszczeniach socjalnych oraz innych często dotykanych powierzchni Ograniczenie kontaktów z innymi pracownikami, pententami/interesantami/klientami, wprowadzenie pracy zdalnej, ekrany ochronne, mierzenie temperatury kontaktowanie się telefoniczne, drogą mailową, zachowanie bezpiecznej odległości od rozmówcy, szkolenia tematyczne związane z ochroną przed COVID 19 Stosowanie środków ochrony indywidualnej - rękawiczek jednorazowych, maseczek ochronnych, częste mycie i dezynfekcja dłoni Przestrzeganie obowiązujących instrukcji, stosowanie wprowadzonych procedur higieniczno-sanitarnych	15	10	0,5	75

										Niezwłoczne informowanie przełożonych o objawach zakażeń i/lub kontaktach z osobami, u których potwierdzono zakażenie wirusem SARS-CoV-2, Zachowanie szczególnej ostrożności i ogólnych zasad higieny (zakrywanie nosa i ust podczas kichania, unikanie dotykania oczu, nosa i ust, dezynfekcja).					
18	Kontakt z materiałem biologicznym	praca ze zwierzętami laboratoryjnymi i tkankami zwierzęcymi	Zakażenie chorobami zakaźnymi (grupy 2. i 3. Rozporządzenie Ministra zdrowia z dnia 11 grudnia 2020 r.)	15	0,5	3				22,5	Szkolenia wewnętrzne BHP, bioasekuracja, stosowanie środków ochrony indywidualnej, przeprowadzanie okresowych badań zwierząt, utrzymywanie statusu higienicznego zwierząt, szczepienia ochronne.	15	0,5	1	7,5
19	Mikroorganizmy chorobotwórcze	Spotkania z gośćmi, współpracownikami i klientami zwłaszcza w pomieszczeniach gdzie znajduje się dużo osób, uczestnictwo w szkoleniach.	Zakażenie chorobami zakaźnymi	3	6	6				108	Odpowiednia wentylacja; Przestrzeganie zasad higieny; Zdrowy styl życia;	3	6	1	18



**CZYNNIKI ERGONOMICZNE,
PSYCHOSPOŁECZNE
I ZWIĄZANE Z ORGANIZACJĄ PRACY**

20	Praca w pozycji siedzącej	Obsługa komputera oraz urządzeń biurowych, prowadzenie pojazdu	Dolegliwości bólowe wynikające z przeciążenia układu mięśniowo-szkieletowego	7	6	3	126	Zapewnienie ergonomicznych warunków pracy; Przerwy w pracy zgodnie z podstawą prawną; Odpowiednia pozycja ciała; Sprawny sprzęt komputerowy; Dobrze ustawiony monitor; Ergonomia na stanowisku pracy; Przerwy w pracy; Stosowanie się do zaleceń lekarza medycyny pracy;	7	6	0,5	21
21	Przeciążenie narządu wzroku	Praca przy komputerze	Choroby narządu wzroku	7	6	3	126		7	6	1	42
22	Stres	Rozmowa z interesantem, tempo wykonywanych prac, prowadzenie nadzoru nad pracownikami, wysoki stopień odpowiedzialności stanowiska.	Choroby układu nerwowego, pokarmowego, nerwice Choroby układu sercowo-naczyniowego	7	6	3	126	Właściwa organizacja pracy; właściwy dobór pracowników o odpowiednich kwalifikacjach; Szkolenia;	7	6	1	42

Ogólna ocena ryzyka zawodowego: 90

RYZYKO ZAWODOWE – Istotne (Średnie

Etap. 4 Opracowanie planu działania profilaktycznych

Rodzaj działania	Osoby odpowiedzialne	Termin realizacji
Należy robić regularne przerwy podczas dnia pracy i wykorzystywać je na odpoczynek. Prace należy tak organizować aby pracownik mógł co jakiś czas zmienić warunki, wykonanie ksero, dostarczenie dokumentów.	Osoby kierujące pracownikami Pracownik na stanowisku pracy	Na bieżąco
Należy sprawdzić stan techniczny urządzeń elektrycznych przed pracą oraz zlecać uprawnionemu pracownikowi naprawę ewentualnych uszkodzeń i okresowy przegląd urządzeń.	Osoby kierujące pracownikami Pracownik na stanowisku pracy	Na bieżąco
Należy kontrolować oświetlenie na stanowiskach biurowych, w celu dostosowania ich do obowiązujących wymogów.	Osoby kierujące pracownikami Pracownik na stanowisku pracy	Na bieżąco
Należy przestrzegać norm w zakresie ręcznych prac transportowych.	Osoby kierujące pracownikami Pracownik na stanowisku pracy	Na bieżąco
Należy sprawdzać regularnie przed użyciem dodatkowe wyposażenie pomocnicze przed użyciem drabina, podest	Osoby kierujące pracownikami Pracownik na stanowisku pracy	Na bieżąco
Należy dostosować stanowisko pracy fotel biurowy, biurko, komputer zgodnie z standardami – wymogami ergonomicznymi	Osoby kierujące pracownikami Pracownik na stanowisku pracy	Na bieżąco
Należy stosować się do wszystkich instrukcji BHP	Osoby kierujące pracownikami Pracownik na stanowisku pracy	Na bieżąco
Należy dobierać pracowników o odpowiednich kwalifikacjach.	Osoby kierujące pracownikami	Na bieżąco
Należy stosować przerwy w pracy przy pracy z komputerem (5 min po godzinie pracy)	Osoby kierujące pracownikami Pracownik na stanowisku pracy	Na bieżąco
Należy ostrożnie poruszać się po trasach komunikacyjnych, w szczególności po schodach, trzymając się poręczy.	Osoby kierujące pracownikami Pracownik na stanowisku pracy	Na bieżąco

Należy prawidłowo obchodzić się z substancjami chemicznymi - stosować się do informacji zawartych w kartach charakterystyki	Osoby kierujące pracownikami Pracownik na stanowisku pracy	Na bieżąco
Należy prawidłowo obchodzić się z materiałem biologicznym - praca zgodnie z wytycznymi zawartymi w instrukcjach)	Osoby kierujące pracownikami Pracownik na stanowisku pracy	Na bieżąco
Należy prawidłowo obchodzić się z butlami gazowymi – praca zgodnie z instrukcjami, monitorowanie stanu technicznego butli	Osoby kierujące pracownikami Pracownik na stanowisku pracy	Na bieżąco

Etap.5 Zapoznanie pracowników z dokumentacją (art. 226 k.p.)

LISTA PRACOWNIKÓW ZAPOZNANYCH Z RYZYKIEM ZAWODOWYM

Oświadczam, że zostałem zapoznany z zagrożeniami i ryzykiem zawodowym związanym z pracą wykonywaną na moim stanowisku pracy i znam zasady i środki ochrony przed zagrożeniami. Jestem świadom, że niestosowanie wdrożonych środków zapobiegawczych powoduje zwiększenie prawdopodobieństwa zaistnienia wypadku czy choroby zawodowej.

L.p.	Imię i Nazwisko	Data	Podpis
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			

Etap.6 Ponowna ocena ryzyka zawodowego

Następną ocenę przeprowadzić: po 2 latach od dokonania oceny.

Wykaz dokumentów wykorzystanych do identyfikacji, oceny zagrożeń:

- Instrukcje BHP na stanowisku pracy
- Ocena ryzyka zawodowego (ostatnio wykonana)
- Rejestr wypadków przy pracy
- Zakładowa tabela przydziału ubrania roboczego

