|  |
| --- |
| **Karta hodnocení rizik práce** |
| **Administrativní práce** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **A. Kategorizace prací, dle § 37, zákona č. 258/2000 Sb., úz** | | | | | | | | | | | | | |
| P | CH | H | V | NZ | FZ | PP | ZT | ZCh | PZ | ZZ | BČ | ZTl | **Celk[[1]](#footnote-1)** |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **1** |

|  |
| --- |
| **B. Rizika ohrožení zdraví, dle části 2, přílohy II, vyhlášky č. 79/2013 Sb., úz, bodu:** |
| Součástí administrativních prací není riziko ohrožení zdraví. |

|  |  |
| --- | --- |
| **C. Periody pracovnělékařských prohlídek, dle vyhlášky č. 79/2013 Sb., úz** | |
| Do 50ti let věku: | 1 x 6 let |
| Nad 50 let věku: | 1 x 4 roky |

|  |  |
| --- | --- |
| **D. Osobní ochranné pracovní prostředky, dle odst. (5), § 104, zákona č. 262/2006 Sb., úz** | |
| K výkonu administrativních prací nejsou standardně vyžadovány osobní ochranné pracovní prostředky. | |
| **Druh prostředku** | **Způsob a podmínky použití** |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **E. Hodnocení rizik práce, dle § 102, zákona č. 262/2006 Sb., úz** | |
| **E1. Rizika nepřijatelná** | |
| **Popis rizika** | **Navržená opatření k předcházení rizika** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Práce v sedě u PC** | |
| Riziko poškození zdraví vlivem práce u PC *(práce v sedu)* | \*Vybavit pracovníky vhodnými ergonomickými kancelářskými židlemi a dalšími prostředky *(stůl, klávesnice, myš apod.)*.  \*Při práci vsedě a u PC dodržovat základní ergonomické zásady:   1. Sedět pokud možno v pravých úhlech *(mít pravý úhel v kotníku, koleni, pase i loktech);* 2. Sedět na celém sedáku židle, záda mít podepřena zádovou opěrkou *(nesedět příliš vepředu, neležet na židli, nesedět tak, aby opěrka nepodepírala záda);* 3. Nastavit si správnou výšku sedáku tak, aby chodidla celou plochou dosedla na podlahu a nohy nebyly příliš nadlehčeny *(útlak na spodní stranu stehen)* nebo naopak; 4. Horní hranu monitoru mít přibližně ve výšce očí; 5. Oči mít od monitoru alespoň 50 cm; 6. Nesedět v “pololeže”, nesedět s nohou přes nohu, nesedět shrbeně.   https://lh6.googleusercontent.com/ooM-GQQam4MX9QKk0Npf395DzjZlR3uPLBlGkwofV25ZCv4UdqKuZjU3moD08Afl9QeimbEnCJVRHSg38WbvCQAhqn2oowQWRgmN3TpmiOIzIeaMhdxqZK9_sveSWdtawbnYBsNy  \*Přerušovat práci s PC alespoň každé dvě hodiny od započetí práce bezpečnostní přestávkou v trvání 5 – 10 min.  Během přestávky nechat odpočinout očím a provést protahovací a uvolňovací cviky, viz např. obrázky níže: |
| https://lh5.googleusercontent.com/IiOcyARS9_AnIxPRbQauj1JHLqoNYKxx3NSsRSAZL6LO2F1h_axhq2basOKP5nf0xeIj0ELlryiAikLFW19u1famNoB74ttXUyRegD7tfX-oN2aSwngYlelO_y7IKnv-0CYulgukhttps://lh6.googleusercontent.com/qmv4zoA4ZwR4-7yuUs-RBNCPKAEv7YYfOPggkN8mLO3Av4-6gXHzrJOT_XIMx8m-I3_PbXM7vgtYSWE2vB0Boy_JkX7-S9dTO1Bo-W2bytJ60WTPprceQNaDqNKm0NCaDCZd4lxOhttps://lh3.googleusercontent.com/ZwdX_rqaLOzMbCZ5UFNspDoTdZ_k1q1EGf8X8GzfPqCSvGJ4AjBo1jggO6NlvvQXO8xNYU4dRpMFKyl7oLX9mHwex1UBCBKeHF8NgLQbq8IUpn--fM0rTyDdvXEBndVqznvmZYlS  https://lh5.googleusercontent.com/_4U975C0InvSL_h6uavDfuCnnj55IFvcIV_MkPLhobvYjh4-vszeBp04wUt5tWs2Af9TuBZC4jUMPKcZ2iym2zKRo72TdYoEZccNw5F5fqaT_vdA8Tff_AKyUuFhCc2EEB6N3V-Chttps://lh3.googleusercontent.com/JqbqOCtBsgHCfVqDE-77gGSRv8B1Vm5Xn5cXZVjGWp-vIDEM07IG6yo6islA2sdLClougkCIxoB9zd_lLgO6WpBVEey0qo0vaApthjBn_PfRvO5vjYN2WH6qzQ65RSJXYXLnVqLp  https://lh3.googleusercontent.com/M73pzzgrNFaT-VmFvjUbGbKX761sm9s7Nlbd5hzHccGg8PjBFrMOpJ3vr98xhfZH5_sZQ8cQnYX-HwV0iS_zwpAlH7kKueXh-iOuCoeKDXoNSlcADvOYIzuCAcWKivrvNpA0MDbq | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Práce v sedě u PC** | |
| Riziko poškození zraku vlivem práce u PC | \*Pracovní dobu přerušovat každé dvě hodiny od započetí práce bezpečnostní přestávkou v trvání 5 – 10 min.  \*Během přestávky nechat odpočinout očím. Např. je na chvíli zavřít nebo pohledem do zeleně. |
| Riziko poškození zdraví vlivem práce s klávesnicí  *(např. syndrom karpálního tunelu apod.)* | \*Vybavit zaměstnance vhodnou ergonomickou klávesnici.  \*Nepoužívat podpěrné nožky klávesnice, které klávesnici nakloní směrem k uživateli a způsobí zalomení zápěstí.  \*Mít dostatečně prostorný stůl, který umožní vhodnou polohu klávesnice a její pohodlnou obsluhu včetně podepření rukou. |
| Riziko poškození zdraví vlivem práce s myší  *(např. syndrom karpálního tunelu apod.)* | \*Vybavit zaměstnance vhodnou ergonomickou myší.  \*Klasické myší nahrazovat vertikálními myšmi.  \*Zajistit, aby měli zaměstnanci dostatečně prostorný stůl pro pohodlnou obsluhu myši.  \*Vybavit zaměstnance vhodnými podložkami pod myš s opěrkou zápěstí.  \*Provádět pravidelné cvičení zápěstí, k předcházení syndromu karpálního tunelu. |
| Riziko zakopnutí o prodlužovací nebo přívodní kabel (zejména PC) | \*Přívodní a prodlužovací kabely od PC a jeho peripetií mít pod stolem a v jeho okolí uspořádány a organizovány tak, aby nebyly zdrojem rizika zakopnutí nebo zamotání se do nich a následného pádu a tím současně, aby nedocházelo k poškozování těchto vodičů mechanickým působením nohou pracovníků.  \*Prodlužovací kabely vést vždy tak, aby nebyly překážkou chůzi osob, aby byly pokud možno rovné, nepřekroucené a nikdy nevysely přes cestu. |
| Riziko vzniku požáru PC a následných úrazů | \*Zajistit provádění pravidelné a včasné údržby a čištění používaných PC, zejména pokud jsou umístěny na zemi, pod stolem a jsou tak silně ohroženy prachem.  *(Např. časté samovolné restartování nebo vypínání se PC může signalizovat jeho přehřívání, jehož příčinou může být právě nadbytek prachu uvnitř PC)*. |
| Riziko úrazu elektrickým proudem | \*Nerozdělávat ochranné kryty elektrických zařízení, včetně krytů PC, jeho peripetií, skartovačky, stropních svítidel apod.  \*Bez odborné způsobilosti v elektrotechnice *(alespoň dle § 5, vyhlášky č. 50/1978 Sb., úz)* neprovádět práce na elektrických zařízeních, včetně např. výměny hardware u PC.  \*Údržbu zařízení *(např. tiskárna, skartovačka, kávovar apod.)*, provádět vždy v souladu s pokyny výrobce *(dle návodu výrobce)*. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Obsluha skartovačky** | |
| Riziko vzniku úrazu při obsluze skartovačky | \*Seznámit zaměstnance obsluhující skartovačku s návodem k obsluze výrobce.  \*Dodržovat pokyny uvedené v návodu výrobce (neobsluhovat skartovačku s vázankou, dlouhými rukávy, řetízky apod.).  \*Neprovádět skartaci s volnými částmi oděvu *(např. volné rukávy, vázanka, halenka apod.)* nebo s volnými dlouhými vlasy. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Obsluha tiskárny** | |
| Riziko úrazu elektrickým proudem | \*Seznámit zaměstnance obsluhující tiskárny s návodem k obsluze výrobce.  \*Dodržovat pokyny uvedené v návodu výrobce.  \*Zásahy a údržbu tiskárny provádět vždy při vypnutém stavu a nejdříve po odpojení tiskárny od zdroje elektrického proudu. Výjimkou je postup při údržbě tiskárny prováděný v souladu s pokyny výrobce.  \*Vybavit zaměstnance, kteří provádějí výměnu náplní tiskáren, pracovními ochrannými rukavicemi proti chemickým rizikům.  \*Zajistit, aby při výměně náplní tiskáren zaměstnanci používali stanovené pracovní rukavice. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Obsluha rychlovarné konvice** | |
| Riziko vzniku požáru rychlovarné konvice a následných úrazů | \*Seznámit zaměstnance s návodem k obsluze rychlovarné konvice.  \*Dodržovat pokyny uvedené v návodu výrobce.  \*Po použití rychlovarnou konvici odpojit od zdroje el. proudu. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Kouření a užívání jiných návykových látek** | |
| Požární rizika plynoucí z kouření | \*Stanovit zaměstnancům – kuřákům – vhodné místo ke kouření a toto vybavit vhodným popelníkem. Technické provedení popelníku musí zabránit, aby se žhavíky nebo i celé nedopalky z popelníku dostali ven, např. poryvem větru. |
| Rizika plynoucí z kouření pro nekuřáky | \*Místo určené ke kouření umístit tak, aby se v blízkosti tohoto místa nevyskytovali nekuřáci a aby tito nemohli být vystaveni účinkům kouření. |
| Rizika plynoucí z kouření pro kuřáky | VÃ½sledek obrÃ¡zku pro mÃ­sto urÄenÃ© ke kouÅenÃ­ tabulka\*Označit místo určené ke kouření bezpečnostní tabulkou: „Kouření povoleno. Kouření vážně škodí Vám i lidem ve vašem okolí“, viz obrázek.  \*Vytvářet takovou firemní kulturu, aby si kuřáci uvědomovali svou závislost a zdravotní rizika z ní plynoucí a byli tlačeni k tomu, přestat kouřit. |
| Rizika plynoucí z alkoholu a jiných návykových látek | \*Vytvořit ve firmě takové podmínky, aby v případě potřeby bylo možné provést orientační dechovou zkoušku na přítomnost alkoholu v dechu zaměstnance, případně podezřelou osobu transportovat na odborné vyšetření *(např. z krve, slin či moči)*.  \*V případě podezření na přítomnost alkoholu nebo jiných návykových látek, provádět orientační zkoušky nebo odborná vyšetření. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Ostatní rizika** | |
| Riziko pádu z výšky nebo do hloubky | \*Vybavení pracovníků(nic) prostředky určenými ke zvýšení místa práce *(schůdky s opěrným horním madlem)*, pro pohodlné a bezpečné provádění prací ve výškách *(např. nutnost podat předměty z vysokých polic, věšení obrázku či dekorací apod.)*.  \*Nepoužívat ke zvýšení místa práce nedovolené prostředky *(např. židle, stoly, radiátory, parapety, kbelíky apod.)*. |
| Riziko uklouznutí osob na předmětech | \*Zajistit pravidelný úklid kancelářských prostor.  \*Poučit administrativní pracovníky, aby neponechávali spadené předměty, které mohou způsobit zakopnutí, uklouznutí a tím i pád na zemi.  Těmito předměty jsou zejména propisky, pravítka, euro obaly a složky apod. |
| Riziko zakopnutí o šuplík a následný pád a vznik úrazu | \*Poučit zaměstnance o nutnosti neponechávat šuplíky v otevřené poloze. |
| Riziko pádu osob a vznik úrazu z důvodu sedu na nedovolených prostředcích | \*Poučit zaměstnance o zákazu sedat si na prostředky, které k tomuto nejsou určeny, zejména stoly, radiátory apod.  \*Zákaz kopírování částí těla na kopírkách. |
| Riziko pořezání se o střepy (sklo, keramika apod.) | \*Nesbírat střepy rukama. Využít úklidových prostředků *(např. smetáček s lopatkou)*. |
| Riziko uklouznutí a následného pádu při mytí a pohybu po vlhké podlaze. | https://lh3.googleusercontent.com/CfYnUjLxZnwsNilMfGg4JQEhgAI4wR6yjybrdgdF_gqcDfo_nAZ_h32Qr_DvAfnqwlvNMzl2curNPPEMYQt9v9fWPC21hikoTsy8tG6u3frzKnN63k8DsLo0umr9pYdyq-tt9PfP\*Zajistit, aby pracovnice úklidu upozornily osoby v objektu na přítomnost vlhké a kluzké podlahy příslušnou bezpečnostní cedulí: „Pozor! Kluzká podlaha!“  \*Cedule umísťovat tak, aby všechny osoby vcházející na místo kluzké podlahy, byly na toto riziko upozorněny *(ze všech směrů)*. |
| Riziko pádu na schodech | \*Po schodech neběhat, přidržovat se vždy zábradlí. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **F. Záznam o autorizaci karty hodnocení rizik** | | | |
|  | **Dne** | **Jméno a příjmení** | **Podpis** |
| **Vypracoval:** | 28.10.2018 | Ing. Vít Hofman |BOZPkestazeni.cz |  |
| **Autorizoval (OZO)[[2]](#footnote-2):** |  |  |  |
| **Schválil a vydal:** |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **G. Záznam o seznámení zaměstnanců s riziky a přijatými opatřeními** | | | |
| **\*Prohlášení seznámené(ho)**  Svým podpisem níže v tabulce prohlašuji, že jsem byl(a) na řádku s mým podpisem uvedeného data řádně seznámen(a) s vyhodnocenými riziky a přijatými opatřeními proti jejich působení v rozsahu této karty hodnocení rizik, že si rizika mé práce uvědomuji a že přijatým opatřením rozumím a budu je při práci respektovat a dodržovat. Dále svým podpisem prohlašuji, že k rizikům ani opatřením nemám žádných připomínek či dotazů. | | | |
| **Datum seznámení** | **Jméno a příjmení**  **seznámeného** | **Podpis seznámeného\*** | **Podpis seznamujícího** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

1. P = Prach; CH = Nebezpečné chemické látky a směsi; H = Hluk; V = Vibrace; NZ = Neionizující záření; FZ = Fyzická zátěž; PP = Pracovní poloha; ZT = Zátěž teplem; ZCh = Zátěž chladem; PZ = Psychická zátěž, ZZ = Zraková zátěž; BČ = Biologické činitele; ZTl = Práce ve zvýšeném tlaku vzduchu; Celk = Celková kategorie práce. [↑](#footnote-ref-1)
2. V případě, kdy zaměstnavatel musí plnit úkoly prevence rizik prostřednictvím osoby odborně způsobilé k zajišťování úkolů prevence rizik v oblasti bezpečnosti a ochrany zdraví při práci (OZO), viz [§ 9, zákona č. 309/2006 Sb., úz](https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-309#p9), je vyžadován podpis této osoby. [↑](#footnote-ref-2)