SECURE BHP

Ocena ryzyka zawodowego

Przykład edukacyjny i formularz pomocniczy | 17 października 2026

Przykład dotyczy fikcyjnego stanowiska. Pokazuje fragment dokumentowania jednego zagrożenia. Nie stanowi kompletnej oceny ryzyka dla biura i nie może być wdrożony bez analizy rzeczywistych warunków.

Element	Przykładowy zapis
Stanowisko i zadania	Pracownik administracyjno-biurowy: obsługa dokumentów, korespondencja, praca z monitorem przez większą część dnia.
Wyposażenie i warunki	Komputer, monitor, klawiatura, mysz, biurko, krzesło. Zaobserwowano niedopasowanie krzesła i niewłaściwe ustawienie monitora.
Zagrożenie	Obciążenie układu mięśniowo-szkieletowego związane z długotrwałą pozycją siedzącą i ustawieniem wyposażenia.
Możliwe skutki	Dolegliwości szyi, pleców i kończyn górnych.
Dane do ustalenia wyniku	Czas i organizacja pracy, ustawienia stanowiska, możliwości regulacji, informacje od pracownika; metoda oceny i jej kryteria.
Plan działań	Dopasowanie krzesła i monitora, rozmieszczenie wyposażenia oraz organizacja pracy zgodna z wymaganiami dla stanowisk z monitorami. Wskazać odpowiedzialnego i termin.
Ocena po wdrożeniu	Zweryfikować wykonanie i skuteczność działań. Nadać wynik według przyjętej metody na podstawie rzeczywistych ustaleń. Nie wpisywać automatycznie „ryzyko małe”.

Podstawa: art. 226 Kodeksu pracy i § 39a ogólnych przepisów BHP. Dla całego stanowiska trzeba opisać również pozostałe zagrożenia, środki ochrony, osoby pracujące na stanowisku, wyniki oceny, datę oraz osoby przeprowadzające ocenę.

Formularz pomocniczy oceny ryzyka

Do samodzielnego uzupełnienia po rozpoznaniu stanowiska

Pracodawca i lokalizacja: .....

Stanowisko i osoby wykonujące pracę: .....

Czynności i organizacja pracy: .....

Maszyny, urządzenia, narzędzia i materiały: .....

Data oceny i osoby przeprowadzające ocenę: .....

Metoda i kryteria oceny oraz wykorzystane dane: .....

Zapis dla pojedynczego zagrożenia

Pole	Ustalenia dla Twojego stanowiska
Zagrożenie, źródło i narażone osoby	....
Możliwe skutki i istniejące zabezpieczenia	....
Wynik oceny i uzasadnienie według przyjętej metody	....
Niezbędne działania, odpowiedzialny i termin	....
Weryfikacja działań i wynik ponownej oceny	....

Powiel zapis dla każdego zagrożenia. Dołącz pełny opis stanowiska i dane wymagane przez § 39a. Udokumentuj poinformowanie pracowników o ryzyku oraz zasadach ochrony. Formularz nie narzuca konkretnej metody i sam w sobie nie potwierdza akceptowalnego ryzyka.

Wybierz płatny wzór DOCX dla stanowiska albo zleć indywidualną ocenę Secure BHP. Zakres opracowania i cenę uzgadniamy przed realizacją.