D1 | Czytam fragment oceny ryzyka

Stanowisko: pracownik biurowy z zadaniami archiwizacji

FIKCYJNY FRAGMENT EDUKACYJNY. Nie jest pełną oceną ryzyka ani wzorem zatwierdzonym dla firmy. Pominięto część danych i oszacowanie ryzyka, aby ćwiczyć odczytywanie informacji.

W tym przykładzie praca przy laptopie zajmuje 6 godzin na 8-godzinnej zmianie. Pracownik także przewozi pojemniki z dokumentami i odkłada je na regał. Odczytaj konkretne zagrożenia, środki i otwarte działania.

Zadanie	Zagrożenie	Środki	Otwarte ustalenia
R1 - przejście	Mokra podłoga; możliwość poślizgnięcia i upadku.	Usuwanie przyczyn wycieku, utrzymanie suchej trasy; ostrzeżenie i ograniczenie dostępu do czasu usunięcia zagrożenia.	Otwarte: ustalić przyczynę wycieku.
R2 - pojemniki	Przeciążenie przy niewygodnym chwycie i przenoszeniu.	Sprawdzenie masy i chwytu, ograniczenie ręcznego przenoszenia, właściwy wózek i organizacja dostępu.	Przed zadaniem ustalić masę oraz sposób transportu.
R3 - regał	Spadające przedmioty lub utrata stateczności.	Stabilne składowanie, uwzględnienie dopuszczalnych obciążeń, zgłaszanie uszkodzeń.	Nie potwierdzono sprawdzenia wgniecionego słupa.
R4 - laptop	Obciążenie wzroku i układu mięśniowo-szkiele towego.	Monitor stacjonarny lub odpowiednia podstawka oraz dodatkowa klawiatura i mysz; ustawienie stanowiska do użytkownika.	Brakującą mysz i klawiaturę zgłoszono; realizacja niepotwierdzona.

Pracuj z treścią

Zadania na kolejnej stronie odwołują się do numerów wpisów. Rozwiązanie wskaże, na jakiej informacji oparto odpowiedź.

Przykłady edukacyjne. Źródła i zakres sprawdzenia: na końcu dokumentu i w Zrodla.md.

D1 | Zadania

Wybierz jedną odpowiedź. To ćwiczenie, nie egzamin. Rozwiązania są na następnej stronie.

D1.1 Co wynika z wpisu R3?

[ ] A. Regał można użytkować, bo zapisano zagrożenie.
[ ] B. Trzeba ustalić stan regału i zapewnić ocenę oraz zabezpieczenie zagrożonego miejsca.
[ ] C. Podpis pracownika zastępuje sprawdzenie regału.

D1.2 Czy w R2 podano wystarczające dane, aby zezwolić na przenoszenie dowolnego pojemnika?

[ ] A. Nie. Najpierw ustal masę, chwyt, trasę i warunki zadania.
[ ] B. Tak, jeżeli pracownik oceni pojemnik wzrokiem.
[ ] C. Tak, ponieważ pojemnik zawiera dokumenty.

D1.3 Które rozwiązanie odpowiada podanemu przypadkowi R4?

[ ] A. Podniesienie samego laptopa bez innych zmian.
[ ] B. Wyłącznie kupienie stacji dokującej.
[ ] C. Monitor stacjonarny lub odpowiednia podstawka, dodatkowa klawiatura i mysz oraz ustawienie do użytkownika.

D1.4 Co zrobić z R1, gdy właśnie zauważysz wodę na trasie?

[ ] A. Najpierw spokojnie skończyć dokumentację.
[ ] B. Ostrzec osoby, ograniczyć narażenie i zgłosić problem; zapis uzupełnić bez opóźniania reakcji.
[ ] C. Uznać problem za rozwiązany po podpisaniu listy.

D1.5 Którego wniosku NIE wolno wyciągnąć z tego fragmentu?

[ ] A. W dokumencie są działania otwarte.
[ ] B. Wpis o laptopie dotyczy opisanego czasu pracy.
[ ] C. Całe stanowisko jest zgodne i ryzyko zostało zaakceptowane.

D1 | Omówienie

D1.1 | B. Trzeba ustalić stan regału i zapewnić ocenę oraz zabezpieczenie zagrożonego miejsca.

Samo opisanie zagrożenia nie usuwa uszkodzenia. Dokument wskazuje, że potrzebne sprawdzenie nie zostało potwierdzone.

Sprawdź: R3 - kolumna „Otwarte ustalenia”

Źródła: [K] [O]

D1.2 | A. Nie. Najpierw ustal masę, chwyt, trasę i warunki zadania.

Nie znamy masy ani warunków chwytu. Informacja, że w pojemniku są dokumenty, nie zastępuje ustalenia obciążenia i sposobu wykonania pracy.

Sprawdź: R2

Źródła: [K] [O]

D1.3 | C. Monitor stacjonarny lub odpowiednia podstawka, dodatkowa klawiatura i mysz oraz ustawienie do użytkownika.

Opis dotyczy użytkowania przez co najmniej połowę dobowego czasu pracy. Samo podniesienie ekranu nie zapewnia dodatkowej klawiatury i myszy.

Sprawdź: R4 i podany czas użytkowania

Źródła: [M]

D1.4 | B. Ostrzec osoby, ograniczyć narażenie i zgłosić problem; zapis uzupełnić bez opóźniania reakcji.

Reakcja na zagrożenie ma pierwszeństwo przed uzupełnianiem formularza. Trzeba też usunąć przyczynę i sprawdzić efekt.

Sprawdź: R1

Źródła: [K] [O]

D1.5 | C. Całe stanowisko jest zgodne i ryzyko zostało zaakceptowane.

To fragment dydaktyczny. Nie podano kompletnej oceny, metody ani wszystkich warunków i dowodów wykonania działań.

Sprawdź: Ostrzeżenie oraz wszystkie otwarte wpisy

Źródła: [K] [A]

D2 | Czytam instrukcję wykonywania zadania

Przykład: transport i odkładanie pojemników z dokumentami

FIKCYJNY WYCIĄG DO ĆWICZENIA. Nie wolno wdrażać go jako instrukcji stanowiskowej bez opracowania dla rzeczywistych prac, wyposażenia i zagrożeń.

Przeczytaj pięć punktów i wskaż, które informacje są potrzebne przed zadaniem, podczas pracy, po zakończeniu i przy nieprawidłowości.

I1 - przed pracą

Ustal zawartość i masę pojemnika oraz możliwość pewnego chwytu. Sprawdź trasę, miejsce odłożenia i stan dostępnego wyposażenia. Nie rozpoczynaj zadania, gdy tych warunków nie można ustalić.

I2 - wykonanie

Ogranicz ręczne przenoszenie i korzystaj z właściwego wózka zgodnie z jego instrukcją i organizacją pracy. Nie zasłaniaj sobie widoku ładunkiem. Nie zastępuj sprzętu dostępowego skrzynką, krzesłem ani wspinaniem po regale.

I3 - odłożenie

Uwzględnij oznaczone dopuszczalne obciążenie regału i półki oraz stateczność ładunku. Przedmioty o największej masie umieszczaj na najniższych półkach. Nie odkładaj ładunku na uszkodzony element bez ustalenia bezpiecznego sposobu postępowania.

I4 - po zadaniu

Odstaw wyposażenie w wyznaczone miejsce, pozostaw wolne przejścia i zgłoś zauważone nieprawidłowości.

I5 - sytuacja niebezpieczna

Przerwij niebezpieczne czynności, ostrzeż osoby i zawiadom przełożonego. Nie usuwaj samodzielnie niestabilnego stosu ani uszkodzenia konstrukcji. Dalsze działania muszą odpowiadać zagrożeniu, przygotowaniu pracownika i procedurom zakładu.

Pracuj z treścią

Zadania na kolejnej stronie odwołują się do numerów wpisów. Rozwiązanie wskaże, na jakiej informacji oparto odpowiedź.

Przykłady edukacyjne. Źródła i zakres sprawdzenia: na końcu dokumentu i w Zrodla.md.

D2 | Zadania

Wybierz jedną odpowiedź. To ćwiczenie, nie egzamin. Rozwiązania są na następnej stronie.

D2.1 Pojemnik nie ma podanej masy i nie można go pewnie chwycić. Co wynika z I1?

[ ] A. Najpierw ustalić masę i bezpieczny sposób transportu.
[ ] B. Wykonać próbę gwałtownym podniesieniem.
[ ] C. Założyć, że każdy pojemnik biurowy jest lekki.

D2.2 Pojemnik jest na górnej półce, a pod ręką stoi krzesło. Co wybierasz?

[ ] A. Wspinam się po półkach.
[ ] B. Staję na krześle z pomocą kolegi.
[ ] C. Ustalam właściwy sposób dostępu i przeznaczone do tego wyposażenie.

D2.3 Na regale jest tabliczka z nośnością, ale słup ma widoczne uszkodzenie. Co robić?

[ ] A. Użyć połowy podanej nośności według własnego uznania.
[ ] B. Zgłosić wadę i ustalić stan oraz bezpieczny sposób postępowania.
[ ] C. Przykryć uszkodzenie etykietą.

D2.4 Gdzie odstawisz pusty wózek po pracy?

[ ] A. W wyznaczone miejsce poza przejściem.
[ ] B. Przy wyjściu, żeby łatwiej go znaleźć.
[ ] C. W najwęższej części korytarza.

D2.5 Czy ten wyciąg wystarcza jako gotowa instrukcja dowolnego magazynu?

[ ] A. Tak, bo ma pięć punktów.
[ ] B. Tak, jeżeli pracownik podpisze wydruk.
[ ] C. Nie. Trzeba opracować instrukcję dla realnego zadania, wyposażenia i zagrożeń.

Przykłady edukacyjne. Źródła i zakres sprawdzenia: na końcu dokumentu i w Zrodla.md.

D2 | Omówienie

D2.1 | A. Najpierw ustalić masę i bezpieczny sposób transportu.

Brak danych nie oznacza zgody na zadanie. Należy ustalić warunki i dobrać sposób transportu.

Sprawdź: I1

Źródła: [K] [O]

D2.2 | C. Ustalam właściwy sposób dostępu i przeznaczone do tego wyposażenie.

Instrukcja wyklucza improwizowany dostęp. Samo podtrzymywanie krzesła nie zmienia jego przeznaczenia.

Sprawdź: I2

Źródła: [K] [O]

D2.3 | B. Zgłosić wadę i ustalić stan oraz bezpieczny sposób postępowania.

Nie ustala się samodzielnie nowej nośności uszkodzonego regału. Tabliczka nie usuwa wady.

Sprawdź: I3 i I5

Źródła: [K] [O]

D2.4 | A. W wyznaczone miejsce poza przejściem.

Instrukcja po zakończeniu zadania wymaga zachowania wolnych przejść.

Sprawdź: I4

Źródła: [O]

D2.5 | C. Nie. Trzeba opracować instrukcję dla realnego zadania, wyposażenia i zagrożeń.

Zrozumiała instrukcja uwzględnia pracę przed, w trakcie, po zakończeniu i w sytuacjach awaryjnych. Sam układ nie zapewnia zgodności treści z konkretnym stanowiskiem.

Sprawdź: Ostrzeżenie na początku ćwiczenia

Źródła: [K] [A]

D3 | Szukam informacji w karcie charakterystyki

Model dydaktyczny: preparat PX-01 - produkt fikcyjny

TO NIE JEST KARTA CHARAKTERYSTYKI PRODUKTU. Poniższe skrócone wpisy i właściwości wymyślono wyłącznie do ćwiczenia wyszukiwania informacji. Nie używaj ich do pracy z żadną rzeczywistą substancją. Celowo nie podano kompletnych parametrów doboru ochron.

Rzeczywista karta ma 16 sekcji. Numer sekcji pomaga dotrzeć do informacji, ale nie zastępuje przeczytania pełnych danych, zaleceń i załączników właściwych dla produktu oraz sposobu użycia.

Sekcja 1 - identyfikacja

PX-01; fikcyjny model do zadania. Przed pracą porównaj identyfikator rzeczywistego produktu i zastosowanie z jego dokumentacją.

Sekcja 2 - zagrożenia

W założeniach ćwiczenia przyjęto możliwość podrażnienia oczu. Ten wpis nie jest klasyfikacją produktu ani pełną etykietą.

Sekcja 6 - przypadkowe uwolnienie

W modelu: ostrzec osoby, ograniczyć narażenie i zgłosić wyciek według procedury. Nie podano sposobu zbierania. Brak instrukcji nie jest zgodą na improwizowane sprzątanie.

Sekcja 7 - postępowanie i magazynowanie

W modelu: zamykać pojemnik po użyciu i nie przelewać do opakowań po napojach. Warunki przechowywania rzeczywistego produktu trzeba odczytać z jego karty.

Sekcja 8 - kontrola narażenia i ochrona

Tu szukaj informacji o środkach technicznych i ochronach osobistych. W tym wyciągu nie ma materiału, grubości i czasu przebicia rękawic ani szczegółów ochrony oczu; nie da się na tej podstawie wybrać właściwego wyposażenia.

Sekcje 10 i 13 - reakcje i odpady

Sekcja 10 pomaga sprawdzić m.in. materiały niezgodne; sekcja 13 dotyczy postępowania z odpadami. Model nie wskazuje chemicznego sposobu neutralizacji ani sposobu usuwania odpadów.

Pracuj z treścią

Zadania na kolejnej stronie odwołują się do numerów wpisów. Rozwiązanie wskaże, na jakiej informacji oparto odpowiedź.

Przykłady edukacyjne. Źródła i zakres sprawdzenia: na końcu dokumentu i w Zrodla.md.

D3 | Zadania

Wybierz jedną odpowiedź. To ćwiczenie, nie egzamin. Rozwiązania są na następnej stronie.

D3.1 Chcesz sprawdzić warunki przechowywania. Gdzie szukasz przede wszystkim?

[ ] A. Sekcja 13.

[ ] B. Sekcja 7.

[ ] C. Wyłącznie nazwa handlowa.

D3.2 Czy możesz na podstawie modelu kupić dowolne rękawice „chemiczne”?

[ ] A. Nie. Brakuje parametrów i oceny zastosowania; potrzebna jest pełna dokumentacja produktu oraz dobór do zagrożenia.

[ ] B. Tak, jeśli na opakowaniu jest słowo „ochronne”.

[ ] C. Tak, bo wszystkie rękawice chronią tak samo.

D3.3 Gdzie szukasz środków pierwszej pomocy dla rzeczywistego produktu?

[ ] A. Sekcja 7.

[ ] B. Tylko w reklamie produktu.

[ ] C. Sekcja 4 pełnej karty.

D3.4 Znalazłeś nieoznaczoną ciecz, która wygląda jak PX-01. Czy model pomaga ustalić jej tożsamość?

[ ] A. Tak, po kolorze.

[ ] B. Nie. Nie używaj cieczy; zgłoś brak identyfikacji i ustal właściwą dokumentację.

[ ] C. Tak, jeśli zapach jest podobny.

D3.5 Widzisz wyciek, ale nie znasz sposobu zbierania. Co wynika z modelu?

[ ] A. Ostrzec i ograniczyć narażenie w granicach możliwości, zgłosić zdarzenie i uzyskać właściwe instrukcje.

[ ] B. Dolać dowolny środek neutralizujący.

[ ] C. Spłukać do odpływu, bo model tego nie zabrania.

Przykłady edukacyjne. Źródła i zakres sprawdzenia: na końcu dokumentu i w Zrodla.md.

D3 | Omówienie

D3.1 | B. Sekcja 7.

Sekcja 7 dotyczy postępowania i magazynowania. Należy uwzględnić także powiązane informacje i warunki konkretnego zastosowania.

Sprawdź: Sekcja 7 modelu

Źródła: [R] [S]

D3.2 | A. Nie. Brakuje parametrów i oceny zastosowania; potrzebna jest pełna dokumentacja produktu oraz dobór do zagrożenia.

Dobór zależy od produktu, czasu i warunków kontaktu oraz właściwości ochrony. W modelu celowo pominięto niezbędne dane.

Sprawdź: Sekcja 8 modelu i ostrzeżenie

Źródła: [A] [R]

D3.3 | C. Sekcja 4 pełnej karty.

Sekcja 4 jest poświęcona pierwszej pomocy. W tym modelu jej nie odtworzono; ćwiczenie nie przekazuje procedury medycznej.

Sprawdź: Układ 16 sekcji

Źródła: [R] [S]

D3.4 | B. Nie. Nie używaj cieczy; zgłoś brak identyfikacji i ustal właściwą dokumentację.

Kolor, zapach i podobieństwo opakowania nie potwierdzają tożsamości. PX-01 w ogóle nie jest rzeczywistym produktem.

Sprawdź: Sekcja 1 modelu i ostrzeżenie

Źródła: [K] [R]

D3.5 | A. Ostrzec i ograniczyć narażenie w granicach możliwości, zgłosić zdarzenie i uzyskać właściwe instrukcje.

Brak informacji nie oznacza bezpieczeństwa dowolnego działania. Właściwe postępowanie zależy od produktu, zagrożenia i przygotowania osób.

Sprawdź: Sekcja 6 oraz 10 i 13 modelu

Źródła: [K] [R]

Źródła i zakres materiału

Sprawdzono 26.10.2026. Odnośniki prowadzą do źródeł pierwotnych lub materiałów instytucjonalnych. Przykłady i terminy organizacyjne są autorskie; nie są treścią przepisu.

K - Kodeks pracy, Dz.U. 2026 poz. 1245
Art. 207, 209[1], 210, 211-212, 215-217, 226, 237[4]. Prawa i obowiązki, informowanie o ryzyku i instrukcjach.

O - Ogólne przepisy BHP, tekst jednolity Dz.U. 2003 poz. 1650 z późniejszymi zmianami
M.in. § 14, 39-41, 51, 55, 68-70. Tekst bazowy należy czytać ze zmianami; wykaz zmian potwierdzono w ELI. Zmiany po tekście jednolitym: Dz.U. 2007 poz. 330, 2008 poz. 690, 2011 poz. 1034, 2021 poz. 2088. Zmiana z 2011 r. dotyczy pomieszczeń higienicznosanitarnych, a nie treści ćwiczeń.

X - Zmiana ogólnych przepisów BHP, Dz.U. 2007 poz. 330
Wprowadzenie § 39a i przepisów dotyczących oceny ryzyka; § 39 został następnie zmieniony w 2008 r.

Y - Zmiana ogólnych przepisów BHP, Dz.U. 2008 poz. 690
Aktualne brzmienie § 39, w tym zapobieganie zagrożeniom i pierwszeństwo ochron zbiorowych.

A - Zmiana ogólnych przepisów BHP, Dz.U. 2021 poz. 2088
Aktualne brzmienie § 39a ust. 1 i § 41 ust. 2; dobór środków ochrony indywidualnej. Nie przypisano staremu tekstowi bazowemu późniejszego brzmienia.

M - Stanowiska z monitorami ekranowymi, Dz.U. 2025 poz. 58
§ 2-3, § 5-8 i załącznik. Zakres stosowania zależy od warunków pracy i wyłączeń.

R - Rozporządzenie (UE) 2020/878 - załącznik II REACH
Układ karty charakterystyki; sekcje 1, 2, 4, 6, 7, 8, 10 i 13. Oficjalna treść angielska; polskie nazwy zweryfikowano w materiałach instytucjonalnych.

S - EU-OSHA OSHwiki - Safety Data Sheet
Objaśnienie roli i 16 sekcji karty charakterystyki. Materiał instytucjonalny, nie samodzielne źródło prawa.

B - Biuro do spraw Substancji Chemicznych - zmiana formatu karty charakterystyki
Potwierdzenie stosowania formatu zgodnego z rozporządzeniem 2020/878.

Granice

Ćwiczenia nie są egzaminem, oceną ryzyka pracodawcy ani zatwierdzeniem stanowiska. Dokumenty i sceny są fikcyjne. Dobór postępowania wymaga odniesienia do rzeczywistych prac i instrukcji. Materiał nie jest procedurą medyczną.