

Ocena ryzyka zawodowego

Zgodna z Kodeksem pracy art. 226 oraz rozp. MPiPS z 26.09.1997

Bistro Przykładowe Sp. z o.o. (firma fikcyjna)

Branża: Gastronomia

Zakład pracy: ul. Przykładowa 1, 00-001 Warszawa

Liczba pracowników: 6

Data sporządzenia: 07/10/2026

Data najbliższej aktualizacji: 07/10/2027

Spis treści

1. Identyfikacja firmy i zakładu pracy
2. Metodyka oceny ryzyka zawodowego
3. Stanowiska pracy: czynności i wyposażenie
4. Wykaz zidentyfikowanych zagrożeń
5. Plan działań korygujących wg priorytetów
6. Zatwierdzenie, podpis, aktualizacja
7. Informowanie pracowników: rejestr i oświadczenia (art. 226 pkt 2 k.p.)

Obowiązek prawny: Ocena ryzyka zawodowego powinna być aktualizowana co najmniej raz w roku, przy każdej istotnej zmianie warunków pracy oraz po każdym ciężkim wypadku przy pracy lub stwierdzonej chorobie zawodowej (Kodeks pracy art. 226 oraz rozp. MPiPS z 26.09.1997).

PRZYKŁAD — FIRMA FIRMOWA

1. Identyfikacja firmy

Nazwa firmy	Bistro Przykładowe Sp. z o.o. (firma fikcyjna)
Forma prawna	Sp. z o.o.
Adres siedziby	ul. Przykładowa 1, 00-001 Warszawa
Kod PKD	56.10.A
Przedstawiciel ustawowy	Prezes zarządu: Jan Przykładowy
Liczba pracowników	6
Liczba zakładów pracy	1
Branża	Gastronomia

Grupy pracowników objęte szczególnym nadzorem

- Młodociani / pracownicy w ramach nauki zawodu

Osoby odpowiedzialne za prewencję

Pracownik(cy) wyznaczeni do udzielania pierwszej pomocy	Anna Przykładowa
Lekarz medycyny pracy	Przychodnia Medycyny Pracy (przykład)

2. Metodyka oceny ryzyka

Ocena została przeprowadzona przez przedstawiciela firmy metodą analityczną: dla każdego stanowiska pracy zagrożenia zostały zidentyfikowane w oparciu o wytyczne CIOP-PIB oraz normę PN-N-18002 i dostosowane do rzeczywistej działalności zakładu pracy.

Każde uwzględnione zagrożenie podlega ocenie przez zestawienie dwóch parametrów:

Skala ciężkości następstw

Poziom	Opis
C1	Mała (dyskomfort)
C2	Umiarkowana (pierwsza pomoc, niezdolność < 8 dni)
C3	Poważna (trwały częściowy uszczerbek na zdrowiu)
C4	Bardzo poważna (śmierć lub trwały uszczerbek > 50%)

Skala prawdopodobieństwa

Poziom	Opis
P1	Rzadkie (< 1 raz / rok)
P2	Okazjonalne (miesięcznie)
P3	Częste (tygodniowo)
P4	Stałe (codziennie)

Macierz poziomu ryzyka

Wynik = Ciężkość × Prawdopodobieństwo. Kolor wskazuje priorytet działań:

	P1	P2	P3	P4
C4	4 Średnie	8 Średnie	12 Duże	16 Bardzo duże
C3	3 Małe	6 Średnie	9 Duże	12 Duże
C2	2 Małe	4 Średnie	6 Średnie	8 Średnie

C1	1 Małe	2 Małe	3 Małe	4 Średnie
----	-----------	-----------	-----------	--------------

Małe Zwykły nadzór. **Średnie** Działanie do zaplanowania. **Duże** Działanie priorytetowe. **Bardzo duże** Działanie natychmiastowe.

PRZYKŁAD — FIRMA FIKCYJNA

3. Stanowiska pracy

„Stanowisko pracy” obejmuje pracowników narażonych na jednorodne warunki pracy (te same czynności, te same zagrożenia). W tym zakładzie pracy zidentyfikowano następujące stanowiska pracy:

Wykonywane czynności

- Kuchnia gorąca (płyty, piece, frytownice)
- Kuchnia zimna / cukiernia
- Zmywak
- Obsługa na sali
- Bar / napoje
- Dostawa do domu
- Przyjęcie i magazynowanie towarów
- Sprzątanie pomieszczeń

Używane wyposażenie i maszyny

- Trzon kuchenny / płyty / piece
- Frytownica
- Krajalnica do wędlin
- Robot kuchenny / maszynka do mielenia
- Zmywarka profesjonalna
- Chłodnia
- Winda towarowa
- Noże profesjonalne

4. Wykaz zidentyfikowanych zagrożeń

Każde poniższe zagrożenie zostało uwzględnione dla zakładu pracy, ocenione zgodnie z metodą opisaną w rozdziale 2 oraz powiązane z wdrożonymi lub zaplanowanymi środkami zapobiegawczymi.

Oparzenia termiczne

Grupa: Zagrożenia techniczne

C3 × P4 = 12
Duże

Oparzenia wskutek kontaktu z gorącymi powierzchniami, wrzącymi cieczami, parą, frytownicami, piecami, płomieniami.

Zidentyfikowane sytuacje niebezpieczne

- Kuchnie: trzony kuchenne, frytownice, bemały
- Przemysł: piece, gorące powierzchnie
- Fryzjerstwo: suszarki hełmowe, lokówki
- Spawanie, palnik

Możliwe skutki

Oparzenia od I do III stopnia, następstwa estetyczne, przewlekłe bóle, długie zwolnienia lekarskie.

Środki zapobiegawcze wdrożone / zaplanowane

- Środki ochrony indywidualnej: rękawice termiczne, długie rękawy, fartuchy
- Izolacja termiczna dostępnych gorących powierzchni
- Urządzenie stanowisk ograniczające obsługę na gorąco
- Procedura postępowania awaryjnego (prysznic, zestaw na oparzenia, numer alarmowy 112)
- Szkolenie z pierwszej pomocy

Źródła: CIOP-PIB

Maszyny i narzędzia

Grupa: Zagrożenia techniczne

C3 × P3 = 9
Duże

Skaleczenia, zmiżdżenia, pochwycenie, odcięcie wskutek kontaktu z ruchomymi częściami maszyn, ostrymi lub obrotowymi narzędziami.

Zidentyfikowane sytuacje niebezpieczne

- Maszyny bez osłon lub z zneutralizowanymi osłonami
- Konserwacja/odblokowanie bez wyłączenia zasilania
- Ostre narzędzia (noże, piły, nożyce)
- Części obrotowe (wrzeciona, pasy, przekładnie)
- Niewystarczające przeszkolenie operatorów

Możliwe skutki

Skaleczenia, amputacje, zmiżdżenia, złamania, poważne rany. Ryzyko ciężkich wypadków przy pracy.

Środki zapobiegawcze wdrożone / zaplanowane

- Osłony zabezpieczające na wszystkich dostępnych częściach ruchomych
- Procedura wyłączenia i zablokowania zasilania (LOTO) przed każdą konserwacją
- Szkolenie z obsługi każdej maszyny + instrukcja stanowiskowa widoczna na stanowisku
- Okresowy przegląd maszyn (uprawnienia operatorskie, jeśli wymagane)
- Obowiązkowe środki ochrony indywidualnej: rękawice odporne na przecięcie, okulary, obuwie ochronne

Źródła: CIOP-PIB; rozp. MG z 30.10.2002 w sprawie minimalnych wymagań BHP w zakresie użytkowania maszyn

Zagrożenia psychospołeczne (stres, mobbing)

Grupa: Zagrożenia psychospołeczne

C3 × P3 = 9
Duże

Przewlekły stres, konflikty, mobbing lub molestowanie seksualne, przemoc wewnętrzna lub zewnętrzna, wypalenie zawodowe.

Zidentyfikowane sytuacje niebezpieczne

- Przeciążenie pracą, nierealne terminy
- Brak autonomii, nadmierna kontrola
- Nieuregulowane konflikty, toksyczne zarządzanie
- Niepewność zatrudnienia
- Konfrontacja z cierpieniem innych (opieka zdrowotna)

Możliwe skutki

Wypalenie zawodowe, depresja, lęk, uzależnienia, choroby układu sercowo-naczyniowego, samobójstwo.

Środki zapobiegawcze wdrożone / zaplanowane

- Wdrożenie systemu wsparcia i zgłaszania (zalecane dla wszystkich pracodawców)
- Karta / porozumienie dotyczące jakości życia w pracy
- Ocena obciążenia pracą na poszczególnych stanowiskach, regularna korekta
- Szkolenie kadry kierowniczej z profilaktyki zagrożeń psychospołecznych
- Wywieszenie danych kontaktowych lekarza medycyny pracy + telefonu wsparcia
- Coroczna anonimowa ankieta (kwestionariusz oceny obciążenia psychospołecznego)

Źródła: CIOP-PIB; Kodeks pracy art. 943 (przeciwdziałanie mobbingowi)

Poślizgnięcie i upadek na tym samym poziomie

Grupa: Zagrożenia upadkiem

C2 × P4 = 8
Średnie

Poślizgnięcie, potknięcie, przewrócenie na mokrej, zastawionej, uszkodzonej lub nierównej powierzchni.

Zidentyfikowane sytuacje niebezpieczne

- Śliskie podłogi (woda, tłuszcz, środki chemiczne)
- Zastawione podłogi (kartony, kable, palety)
- Uszkodzone posadzki, nierówności poziomów
- Niewystarczające oświetlenie
- Nieodpowiednie obuwie

Możliwe skutki

Skręcenia, złamania, stłuczenia, długotrwałe zwolnienia lekarskie. Jedna z najczęstszych przyczyn wypadków przy pracy w Polsce.

Środki zapobiegawcze wdrożone / zaplanowane

- Utrzymywanie podłóg w czystości i suchości (procedura sprzątania z oznakowaniem)
- Porządkowanie ciągów komunikacyjnych, usuwanie przeszkód (organizacja 5S)
- Szybkie naprawianie uszkodzeń podłoża
- Zapewnienie obuwia antypoślizgowego
- Poprawa oświetlenia stref zagrożonych

Źródła: CIOP-PIB; rozp. MPiPS z 26.09.1997 (ogólne przepisy BHP)

Ręczne prace transportowe

Grupa: Obciążenie fizyczne pracą

C2 × P4 = 8**Średnie**

Przenoszenie, podnoszenie, ciągnięcie, pchanie ciężkich lub nieporęcznych ładunków obciążających kręgosłup i stawy.

Zidentyfikowane sytuacje niebezpieczne

- Ładunki przekraczające 30 kg (mężczyźni) / 12 kg (kobiety) przy pracy stałej
- Powtarzalne czynności podnoszenia/odkładania
- Wymuszone pozycje ciała (skręt, ręce uniesione)
- Brak urządzeń pomocniczych do transportu
- Transport na duże odległości

Możliwe skutki

Dolegliwości mięśniowo-szkieletowe pleców (ból krzyża, dyskopatia), barków, kolan. Najczęstsza przyczyna chorób zawodowych.

Środki zapobiegawcze wdrożone / zaplanowane

- Zapewnienie środków mechanicznych (wózek, paleciak, taczka, równia pochyła)
- Szkolenie z bezpiecznych technik podnoszenia i przenoszenia ciężarów dla wszystkich pracowników
- Ograniczanie masy jednostkowej (pakowanie w mniejsze opakowania)
- Organizacja stanowisk w celu ograniczenia przemieszczania i wysokości chwytu
- Ocena obciążenia na stanowiskach narażonych

Źródła: CIOP-PIB; Kodeks pracy art. 2376–2379; rozp. MPiPS z 14.03.2000 w sprawie ręcznych prac transportowych

Dolegliwości mięśniowo-szkieletowe: wymuszone pozycje i czynności powtarzalne

Grupa: Obciążenie fizyczne pracą

C2 × P4 = 8
Średnie

Powtarzalne obciążenia mięśniowo-szkieletowe (nadgarstki, łokcie, barki, kark) związane z wymuszonymi czynnościami lub pozycjami ciała.

Zidentyfikowane sytuacje niebezpieczne

- Czynności powtarzalne (kasa, montaż, cięcie)
- Długotrwałe pozycje statyczne (stojąca, ręce uniesione, klęcząca)
- Wysokie narzucone tempo pracy
- Wymagana precyzja przy utrzymywanym napięciu mięśni
- Źle dobrane narzędzia (drgania, trudny chwyt)

Możliwe skutki

Zapalenia ścięgien (łokieć tenisisty, stożek rotatorów), zespół cieśni nadgarstka, bóle karku, bóle krzyża.

Środki zapobiegawcze wdrożone / zaplanowane

- Ergonomiczne dostosowanie stanowisk (wysokość, odległość, naprzemiennność stania/siedzenia)
- Rotacja zadań w celu zróżnicowania obciążeń
- Regularne przerwy (5 min co godzinę na stanowiskach o wysokim tempie)
- Odpowiednie i dobrej jakości narzędzia (ergonomiczne, lekkie uchwyty)
- Uświadamianie znaczenia rozgrzewki i ćwiczeń rozciągających na początku zmiany

Źródła: CIOP-PIB; rozp. MZ z 30.06.2009 w sprawie chorób zawodowych

Mikroklimat (gorący lub zimny)

Grupa: Szkodliwe czynniki fizyczne

C2 × P4 = 8
Średnie

Narażenie na skrajne temperatury wpływające na wydajność i zdrowie: gorąco (kuchnia, spawanie, na zewnątrz latem) lub zimno (chłodnie, na zewnątrz zimą).

Zidentyfikowane sytuacje niebezpieczne

- Kuchnia profesjonalna ($> 28^{\circ}\text{C}$)
- Chłodnia / komora mroźnicza ($< 0^{\circ}\text{C}$)
- Praca na zewnątrz latem (upał) / zimą
- Wysoka wilgotność powietrza
- Brak strefy odpoczynku o umiarkowanej temperaturze

Możliwe skutki

Udar cieplny, odwodnienie, omdlenie, hipotermia, odmrożenia, obniżenie czujności (wypadki).

Środki zapobiegawcze wdrożone / zaplanowane

- Plan na upały: zimna woda do dyspozycji, przerwy w strefie klimatyzowanej
- Wentylacja, klimatyzacja, zraszacze w kuchni
- Odpowiednia odzież: przewiewna, o wysokiej widzialności latem, ciepła kurtka na zimno
- Dostosowanie godzin pracy w czasie fal upałów
- Wietrzenie chłodni; ograniczony czas narażenia

Źródła: CIOP-PIB; rozp. MPiPS z 26.09.1997 (ogólne przepisy BHP)

Zagrożenie porażeniem prądem elektrycznym

Grupa: Zagrożenia techniczne

C4 × P2 = 8
Średnie

Kontakt bezpośredni lub pośredni z nieosłoniętymi częściami pod napięciem, łuk elektryczny, zwarcie.

Zidentyfikowane sytuacje niebezpieczne

- Wyeksploatowane lub niezgodne z normami instalacje elektryczne
- Uszkodzone kable, przeciążone przedłużacze
- Prace bez uprawnień
- Środowisko wilgotne (kuchnia, na zewnątrz)
- Maszyny w kontakcie z liniami napowietrznymi

Możliwe skutki

Porażenie prądem, śmiertelne porażenie (powyżej 100 mA), oparzenia wewnętrzne/zewnętrzne, pożar.

Środki zapobiegawcze wdrożone / zaplanowane

- Obowiązkowe okresowe badania instalacji elektrycznej przez uprawniony podmiot
- Uprawnienia kwalifikacyjne (SEP) odpowiednie do wykonywanych prac
- Każdorazowe wyłączenie i zabezpieczenie zasilania przed pracą
- Wymiana uszkodzonych kabli, eliminacja kaskadowo łączonych przedłużaczy
- Zapewnienie środków ochrony indywidualnej elektryka (rękawice izolacyjne, obuwie, maty)

Źródła: CIOP-PIB; Kodeks pracy art. 207; rozp. MG z 28.03.2013 (BHP przy urządzeniach energetycznych)

Pożar / wybuch

Grupa: Zagrożenia techniczne

C4 × P2 = 8
Średnie

Zagrożenie pożarem lub wybuchem związane z magazynowaniem produktów łatwopalnych, źródłami zapłonu, atmosferami wybuchowymi.

Zidentyfikowane sytuacje niebezpieczne

- Magazynowanie olejów, rozpuszczalników, gazu
- Frytownice (samozapłon olejów)
- Prace związane z otwartym ogniem (spawanie)
- Wadliwe instalacje elektryczne
- Zastawione drogi ewakuacyjne

Możliwe skutki

Ciężkie oparzenia, uduszenie, śmierć, całkowita utrata możliwości prowadzenia działalności.

Środki zapobiegawcze wdrożone / zaplanowane

- Odpowiednie gaśnice (woda, CO₂, piana) badane okresowo + wywieszony plan ewakuacji
- Drogi ewakuacyjne wolne, oznakowane, wyposażone w oświetlenie awaryjne
- Szkolenie z obsługi gaśnicy + ochrona indywidualna (obowiązkowe coroczne ćwiczenia ewakuacyjne)
- Zezwolenie na prace pożarowo niebezpieczne dla prac z otwartym ogniem
- Dokument zabezpieczenia przed wybuchem dla stref zagrożonych wybuchem
- Detekcja pożaru + alarm dźwiękowy

Źródła: CIOP-PIB; ustawa o ochronie przeciwpożarowej; rozp. MSWiA z 7.06.2010

Zagrożenie czynnikami chemicznymi

Grupa: Zagrożenia chemiczne i biologiczne

C2 × P3 = 6
Średnie

Narażenie na niebezpieczne czynniki chemiczne (rakotwórcze, mutagenne, działające szkodliwie na rozrodczość) lub drażniące/uczulające: środki czystości, rozpuszczalniki, farby, kleje, kosmetyki itp.

Zidentyfikowane sytuacje niebezpieczne

- Obsługa produktów bez środków ochrony indywidualnej
- Niewłaściwe magazynowanie (niezgodności)
- Brak kart charakterystyki substancji niebezpiecznych
- Zła wentylacja
- Brak oznakowania lub oznakowanie w języku obcym

Możliwe skutki

Oparzenia, zatrucia, wyprysk, astma zawodowa, nowotwory (azbest, benzen, formaldehyd), uszkodzenia wątroby i nerek.

Środki zapobiegawcze wdrożone / zaplanowane

- Sporządzenie i aktualizacja spisu produktów chemicznych + kart charakterystyki
- Zastępowanie substancji rakotwórczych mniej niebezpiecznymi, gdy to możliwe
- Magazynowanie: dedykowane wentylowane szafy, oddzielanie substancji niezgodnych
- Odpowiednie środki ochrony indywidualnej (rękawice nitrylowe, maska z pochłaniaczem ABEK, okulary, kombinezon)
- Informowanie/szkolenie pracowników o zagrożeniach i stosowaniu środków ochrony indywidualnej
- Rejestr czynników rakotwórczych i indywidualnej ekspozycji

Źródła: CIOP-PIB; rozp. MZ z 30.12.2004 w sprawie czynników chemicznych w środowisku pracy

Czynniki biologiczne

Grupa: Zagrożenia chemiczne i biologiczne

C2 × P3 = 6
Średnie

Narażenie na bakterie, wirusy, grzyby lub pasożyty mogące powodować zakażenia, alergie lub zatrucia pokarmowe.

Zidentyfikowane sytuacje niebezpieczne

- Kontakt z krwią lub płynami ustrojowymi (opieka zdrowotna)
- Obsługa odpadów organicznych
- Kontakt ze zwierzętami (sierść, odchody)
- Praca w środowiskach wilgotnych (legionelloza)
- Skażenie żywności (HACCP)

Możliwe skutki

Wirusowe zapalenie wątroby typu B/C, HIV, zatrucia pokarmowe, legionelloza, alergie, zakażenia skóry.

Środki zapobiegawcze wdrożone / zaplanowane

- Wdrożenie procedury higieny (mycie rąk, żel na bazie alkoholu)
- Zalecane szczepienia (WZW typu B w opiece zdrowotnej)
- Środki ochrony indywidualnej: rękawice jednorazowe, fartuch, maska, okulary w zależności od sytuacji
- Procedura postępowania po ekspozycji na krew
- Regularne sprzątanie i dezynfekcja pomieszczeń
- Szkolenie HACCP dla gastronomii

Źródła: CIOP-PIB; rozp. MZ z 22.04.2005 w sprawie szkodliwych czynników biologicznych

Narażenie na hałas

Grupa: Szkodliwe czynniki fizyczne

C2 × P3 = 6
Średnie

Długotrwałe narażenie na wysokie poziomy dźwięku mogące prowadzić do zawodowej utraty słuchu.

Zidentyfikowane sytuacje niebezpieczne

- Hałaśliwe maszyny (sprężarki, piły, silniki)
- Open space, sale restauracyjne
- Hałas impulsowy (młot pneumatyczny, strzały)
- Słuchawki o dużej głośności

Możliwe skutki

Zawodowe uszkodzenie słuchu (nieodwracalne), szумы uszne, stres, zaburzenia snu, wypadki spowodowane brakiem słyszalności.

Środki zapobiegawcze wdrożone / zaplanowane

- Pomiar narażenia (sonometr): progi 80, 85 i 87 dB(A) uruchamiają obowiązki
- Ograniczanie hałasu u źródła (obudowy, tłumiki, mniej hałaśliwe maszyny)
- Kabiny dźwiękoszczelne, panele akustyczne
- Zapewnienie ochronników słuchu (zatyczki, nauszniki) powyżej 80 dB(A)
- Profilaktyczne badania audiometryczne

Źródła: CIOP-PIB; rozp. MG z 5.08.2005 w sprawie hałasu i drgań mechanicznych

Agresja zewnętrzna (klienci, osoby z zewnątrz, napad)

Grupa: Zagrożenia psychospołeczne

C3 × P2 = 6
Średnie

Niewłaściwe zachowania, obelgi, groźby, napaść fizyczna ze strony klientów, interesantów lub osób trzecich (napady z bronią).

Zidentyfikowane sytuacje niebezpieczne

- Handel z obrotem gotówką
- Praca w pojedynkę wieczorem / nocą
- Obsługa osób w trudnej sytuacji (opieka zdrowotna)
- Kierowcy (taksówkarze, dostawcy)
- Sklepy otwarte do późna

Możliwe skutki

Urazy fizyczne, szok psychologiczny, zespół stresu pourazowego, długie zwolnienia lekarskie.

Środki zapobiegawcze wdrożone / zaplanowane

- Urządzenie przestrzeni (szyby antywłamaniowe, alarm, monitoring zgodny z RODO)
- Procedura na wypadek napaści / napadu (nie stawiać oporu, cichy alarm)
- Ograniczanie gotówki w kasie, częste odprowadzanie utargu
- Szkolenie z zarządzania sytuacjami konfliktowymi
- Wsparcie psychologiczne po napaści
- Praca w parach w godzinach podwyższonego ryzyka

Źródła: CIOP-PIB

Praca w pojedynkę (praca samotna)

Grupa: Zagrożenia związane z organizacją pracy

C2 x P2 = 4
Średnie

Pracownik sam, poza zasięgiem wzroku lub głosu innych osób, co pogłębia skutki wypadku lub nagłego pogorszenia stanu zdrowia.

Zidentyfikowane sytuacje niebezpieczne

- Noc, weekend, dni wolne od pracy
- Oddalone obiekty (budowa, magazyn)
- Konserwacja bez obecności innych osób
- Praca u klientów indywidualnych

Możliwe skutki

Pogłębienie skutków każdego innego zagrożenia (omdlenie, napaść, wypadek) przez brak natychmiastowej pomocy.

Środki zapobiegawcze wdrożone / zaplanowane

- System sygnalizacji pracownika pracującego samotnie z detektorem upadku / utraty pionu
- Procedura regularnego meldowania się telefonicznego (check-in)
- Ograniczanie sytuacji pracy w pojedynkę przy zadaniach o podwyższonym ryzyku
- Szkolenie z pierwszej pomocy pracownika pracującego samotnie

Źródła: CIOP-PIB; rozp. MPiPS z 26.09.1997 (ogólne przepisy BHP)

5. Plan działań korygujących wg priorytetów

Działania uszeregowano według malejącego poziomu ryzyka. Priorytet 1 (ryzyko bardzo duże i duże) należy zrealizować w ciągu 3 miesięcy, priorytet 2 (ryzyko średnie) w ciągu 6 miesięcy, a ryzyko małe utrzymać pod nadzorem i sprawdzić w ciągu 12 miesięcy.

Lp.	Zagrożenie	Poziom om ryzy ka	Działanie priorytetowe	Termin	Odpowie dzialny
1	Oparzenia termiczne	12	Środki ochrony indywidualnej: rękawice termiczne, długie rękawy, fartuchy	3 miesiące	Jan Przykładowy
2	Maszyny i narzędzia	9	Osłony zabezpieczające na wszystkich dostępnych częściach ruchomych	3 miesiące	Jan Przykładowy
3	Zagrożenia psychospołeczne (stres, mobbing)	9	Wdrożenie systemu wsparcia i zgłaszania (zalecane dla wszystkich pracodawców)	3 miesiące	Jan Przykładowy
4	Poślizgnięcie i upadek na tym samym poziomie	8	Utrzymywanie podłóg w czystości i suchości (procedura sprzątania z oznakowaniem)	6 miesięcy	Jan Przykładowy
5	Ręczne prace transportowe	8	Zapewnienie środków mechanicznych (wózek, paleciak, taczka, równia pochyła)	6 miesięcy	Jan Przykładowy
6	Dolegliwości mięśniowo-szkieletowe: wymuszone pozycje i czynności powtarzalne	8	Ergonomiczne dostosowanie stanowisk (wysokość, odległość, naprzemiennosc stania/siedzenia)	6 miesięcy	Jan Przykładowy
7	Mikroklimat (gorący lub zimny)	8	Plan na upały: zimna woda do dyspozycji, przerwy w strefie klimatyzowanej	6 miesięcy	Jan Przykładowy
8	Zagrożenie porażeniem prądem elektrycznym	8	Obowiązkowe okresowe badania instalacji elektrycznej przez uprawniony podmiot	6 miesięcy	Jan Przykładowy
9	Pożar / wybuch	8	Odpowiednie gaśnice (woda, CO2, piana) badane okresowo + wywieszony plan ewakuacji	6 miesięcy	Jan Przykładowy
10	Zagrożenie czynnikami chemicznymi	6	Sporządzenie i aktualizacja spisu produktów chemicznych + kart charakterystyki	6 miesięcy	Jan Przykładowy
11	Czynniki biologiczne	6	Wdrożenie procedury higieny (mycie rąk, żel na bazie alkoholu)	6 miesięcy	Jan Przykładowy

12	Narażenie na hałas	6	Pomiar narażenia (sonometr): progi 80, 85 i 87 dB(A) uruchamiają obowiązki	6 miesięcy	Jan Przykłado wy
13	Agresja zewnętrzna (klienci, osoby z zewnątrz, napad)	6	Urządzenie przestrzeni (szyby antywłamaniowe, alarm, monitoring zgodny z RODO)	6 miesięcy	Jan Przykłado wy
14	Praca w pojedynkę (praca samotna)	4	System sygnalizacji pracownika pracującego samotnie z detektorem upadku / utraty pionu	6 miesięcy	Jan Przykłado wy

PRZYKŁAD — FIRMA FIKCYJNA

6. Zatwierdzenie i aktualizacja

Zgodnie z art. 226 Kodeksu pracy oraz rozp. MPiPS z 26.09.1997, ocena ryzyka zawodowego jest aktualizowana:

- co najmniej raz w roku;
- przy każdej decyzji organizacyjnej zmieniającej warunki pracy;
- w przypadku uzyskania dodatkowych informacji istotnych dla oceny danego zagrożenia.

Niniejszy dokument został sporządzony dnia **07/10/2026**. Najbliższa aktualizacja nastąpi nie później niż **07/10/2027**.

Udostępnianie i dostęp

Ocena ryzyka zawodowego jest udostępniana pracownikom, społecznemu inspektorowi pracy, lekarzowi medycyny pracy, Państwowej Inspekcji Pracy oraz przedstawicielom organów nadzoru. Pracodawca informuje pracowników o ryzyku zawodowym związanym z wykonywaną pracą oraz o zasadach ochrony przed zagrożeniami.

Podpisy

Pracodawca / przedstawiciel ustawowy

Imię i nazwisko: Jan Przykładowy
Stanowisko: Prezes zarządu
Data: 07/10/2026

Podpis:

Społeczny inspektor pracy

Imię i nazwisko:
Stanowisko:
Data:

Podpis:

Dokument wygenerowany przez **ocena-ryzyka-online.pl** — zgodny z wymaganiami Kodeksu pracy oraz normy PN-N-18002. Obowiązkiem pracodawcy jest sprawdzenie, czy ujęte zagrożenia odpowiadają rzeczywistości jego zakładu pracy oraz uzupełnienie go o specyfikę danej branży.

7. Informowanie pracowników o ryzyku zawodowym

Art. 226 pkt 2 Kodeksu pracy: pracodawca „informuje pracowników o ryzyku zawodowym, które wiąże się z wykonywaną pracą, oraz o zasadach ochrony przed zagrożeniami”. Sama ocena ryzyka nie zamyka więc obowiązku: podczas kontroli Państwowa Inspekcja Pracy pyta o dowód, że pracownik został o tym ryzyku poinformowany. Dowodem jest podpis pracownika. Ten rozdział zawiera gotowy rejestr zbiorczy oraz oświadczenia indywidualne — wystarczy wydrukować, zebrać podpisy i wpiąć do dokumentacji BHP.

7.1. Rejestr zapoznania z oceną ryzyka zawodowego

Rejestr zbiorczy dla zakładu pracy **Bistro Przykładowe Sp. z o.o. (firma fikcyjna)**, dotyczy oceny ryzyka z dnia **07/10/2026**. Liczba wierszy odpowiada zadeklarowanej liczbie pracowników (6).

Lp.	Imię i nazwisko	Stanowisko pracy	Data zapoznania	Podpis pracownika
1				
2				
3				
4				
5				
6				

Rejestr prowadzi: Jan Przykładowy (Prezes zarządu). Rejestr uzupełnia się przy każdym przyjęciu nowego pracownika oraz po każdej aktualizacji oceny ryzyka.

7.2. Oświadczenia indywidualne pracowników

Jedno oświadczenie na pracownika (6 szt.). Podpisany egzemplarz przechowuje się w części B akt osobowych pracownika.

Bistro Przykładowe Sp. z o.o. (firma fikcyjna) · egzemplarz 1

Oświadczenie o zapoznaniu się z oceną ryzyka zawodowego

art. 226 pkt 2 Kodeksu pracy · § 39a rozp. MPiPS z 26.09.1997

Imię i nazwisko pracownika	
Stanowisko pracy	
Zakład pracy	Bistro Przykładowe Sp. z o.o. (firma fikcyjna)
Ocena ryzyka z dnia	07/10/2026

Oświadczam, że zostałam/em zapoznana/y z oceną ryzyka zawodowego na moim stanowisku pracy, sporządzoną dnia 07/10/2026, oraz z zasadami ochrony przed zagrożeniami. Poinformowano mnie o 14 zagrożeniach ujętych w tej ocenie, o ich możliwych skutkach oraz o środkach profilaktycznych, które mam stosować. Otrzymałam/em informację, do kogo zgłaszać nowe zagrożenia i sytuacje niebezpieczne.

Zagrożenia o najwyższym poziomie ryzyka na tym stanowisku

Zagrożenie	Grupa	Poziom	Podstawowy środek
Oparzenia termiczne	Zagrożenia techniczne	Duże	Środki ochrony indywidualnej: rękawice termiczne, długie rękawy, fartuchy
Maszyny i narzędzia	Zagrożenia techniczne	Duże	Oslony zabezpieczające na wszystkich dostępnych częściach ruchomych
Zagrożenia psychospołeczne (stres, mobbing)	Zagrożenia psychospołeczne	Duże	Wdrożenie systemu wsparcia i zgłaszania (zalecane dla wszystkich pracodawców)

Pełny wykaz 14 zagrożeń wraz ze środkami zapobiegawczymi znajduje się w rozdziale 4 oceny ryzyka, udostępnionej mi do wglądu.

Pracownik	Osoba przekazująca informację
-----------	-------------------------------

Imię i nazwisko:	Jan Przykładowy
Data:	Prezes zarządu
Podpis:	Data:
	Podpis:

PRZYKŁAD — FIRMA FIKCYJNA

Oświadczenie o zapoznaniu się z oceną ryzyka zawodowego

art. 226 pkt 2 Kodeksu pracy · § 39a rozp. MPiPS z 26.09.1997

Imię i nazwisko pracownika	
Stanowisko pracy	
Zakład pracy	Bistro Przykładowe Sp. z o.o. (firma fikcyjna)
Ocena ryzyka z dnia	07/10/2026

Oświadczam, że zostałam/em zapoznana/y z oceną ryzyka zawodowego na moim stanowisku pracy, sporządzoną dnia 07/10/2026, oraz z zasadami ochrony przed zagrożeniami. Poinformowano mnie o 14 zagrożeniach ujętych w tej ocenie, o ich możliwych skutkach oraz o środkach profilaktycznych, które mam stosować. Otrzymałam/em informację, do kogo zgłaszać nowe zagrożenia i sytuacje niebezpieczne.

Zagrożenia o najwyższym poziomie ryzyka na tym stanowisku

Zagrożenie	Grupa	Poziom	Podstawowy środek
Oparzenia termiczne	Zagrożenia techniczne	Duże	Środki ochrony indywidualnej: rękawice termiczne, długie rękawy, fartuchy
Maszyny i narzędzia	Zagrożenia techniczne	Duże	Ośłony zabezpieczające na wszystkich dostępnych częściach ruchomych
Zagrożenia psychospołeczne (stres, mobbing)	Zagrożenia psychospołeczne	Duże	Wdrożenie systemu wsparcia i zgłaszania (zalecane dla wszystkich pracodawców)

Pełny wykaz 14 zagrożeń wraz ze środkami zapobiegawczymi znajduje się w rozdziale 4 oceny ryzyka, udostępnionej mi do wglądu.

Pracownik	Osoba przekazująca informację
Imię i nazwisko: Data: Podpis:	Jan Przykładowy Prezes zarządu Data: Podpis:

Oświadczenie o zapoznaniu się z oceną ryzyka zawodowego

art. 226 pkt 2 Kodeksu pracy · § 39a rozp. MPiPS z 26.09.1997

Imię i nazwisko pracownika	
Stanowisko pracy	
Zakład pracy	Bistro Przykładowe Sp. z o.o. (firma fikcyjna)
Ocena ryzyka z dnia	07/10/2026

Oświadczam, że zostałam/em zapoznana/y z oceną ryzyka zawodowego na moim stanowisku pracy, sporządzoną dnia 07/10/2026, oraz z zasadami ochrony przed zagrożeniami. Poinformowano mnie o 14 zagrożeniach ujętych w tej ocenie, o ich możliwych skutkach oraz o środkach profilaktycznych, które mam stosować. Otrzymałam/em informację, do kogo zgłaszać nowe zagrożenia i sytuacje niebezpieczne.

Zagrożenia o najwyższym poziomie ryzyka na tym stanowisku

Zagrożenie	Grupa	Poziom	Podstawowy środek
Oparzenia termiczne	Zagrożenia techniczne	Duże	Środki ochrony indywidualnej: rękawice termiczne, długie rękawy, fartuchy
Maszyny i narzędzia	Zagrożenia techniczne	Duże	Ośłony zabezpieczające na wszystkich dostępnych częściach ruchomych
Zagrożenia psychospołeczne (stres, mobbing)	Zagrożenia psychospołeczne	Duże	Wdrożenie systemu wsparcia i zgłaszania (zalecane dla wszystkich pracodawców)

Pełny wykaz 14 zagrożeń wraz ze środkami zapobiegawczymi znajduje się w rozdziale 4 oceny ryzyka, udostępnionej mi do wglądu.

Pracownik	Osoba przekazująca informację
Imię i nazwisko: Data: Podpis:	Jan Przykładowy Prezes zarządu Data: Podpis:

Oświadczenie o zapoznaniu się z oceną ryzyka zawodowego

art. 226 pkt 2 Kodeksu pracy · § 39a rozp. MPiPS z 26.09.1997

Imię i nazwisko pracownika	
Stanowisko pracy	
Zakład pracy	Bistro Przykładowe Sp. z o.o. (firma fikcyjna)
Ocena ryzyka z dnia	07/10/2026

Oświadczam, że zostałam/em zapoznana/y z oceną ryzyka zawodowego na moim stanowisku pracy, sporządzoną dnia 07/10/2026, oraz z zasadami ochrony przed zagrożeniami. Poinformowano mnie o 14 zagrożeniach ujętych w tej ocenie, o ich możliwych skutkach oraz o środkach profilaktycznych, które mam stosować. Otrzymałam/em informację, do kogo zgłaszać nowe zagrożenia i sytuacje niebezpieczne.

Zagrożenia o najwyższym poziomie ryzyka na tym stanowisku

Zagrożenie	Grupa	Poziom	Podstawowy środek
Oparzenia termiczne	Zagrożenia techniczne	Duże	Środki ochrony indywidualnej: rękawice termiczne, długie rękawy, fartuchy
Maszyny i narzędzia	Zagrożenia techniczne	Duże	Ośłony zabezpieczające na wszystkich dostępnych częściach ruchomych
Zagrożenia psychospołeczne (stres, mobbing)	Zagrożenia psychospołeczne	Duże	Wdrożenie systemu wsparcia i zgłaszania (zalecane dla wszystkich pracodawców)

Pełny wykaz 14 zagrożeń wraz ze środkami zapobiegawczymi znajduje się w rozdziale 4 oceny ryzyka, udostępnionej mi do wglądu.

Pracownik	Osoba przekazująca informację
Imię i nazwisko: Data: Podpis:	Jan Przykładowy Prezes zarządu Data: Podpis:

Oświadczenie o zapoznaniu się z oceną ryzyka zawodowego

art. 226 pkt 2 Kodeksu pracy · § 39a rozp. MPiPS z 26.09.1997

Imię i nazwisko pracownika	
Stanowisko pracy	
Zakład pracy	Bistro Przykładowe Sp. z o.o. (firma fikcyjna)
Ocena ryzyka z dnia	07/10/2026

Oświadczam, że zostałam/em zapoznana/y z oceną ryzyka zawodowego na moim stanowisku pracy, sporządzoną dnia 07/10/2026, oraz z zasadami ochrony przed zagrożeniami. Poinformowano mnie o 14 zagrożeniach ujętych w tej ocenie, o ich możliwych skutkach oraz o środkach profilaktycznych, które mam stosować. Otrzymałam/em informację, do kogo zgłaszać nowe zagrożenia i sytuacje niebezpieczne.

Zagrożenia o najwyższym poziomie ryzyka na tym stanowisku

Zagrożenie	Grupa	Poziom	Podstawowy środek
Oparzenia termiczne	Zagrożenia techniczne	Duże	Środki ochrony indywidualnej: rękawice termiczne, długie rękawy, fartuchy
Maszyny i narzędzia	Zagrożenia techniczne	Duże	Ośłony zabezpieczające na wszystkich dostępnych częściach ruchomych
Zagrożenia psychospołeczne (stres, mobbing)	Zagrożenia psychospołeczne	Duże	Wdrożenie systemu wsparcia i zgłaszania (zalecane dla wszystkich pracodawców)

Pełny wykaz 14 zagrożeń wraz ze środkami zapobiegawczymi znajduje się w rozdziale 4 oceny ryzyka, udostępnionej mi do wglądu.

Pracownik	Osoba przekazująca informację
Imię i nazwisko: Data: Podpis:	Jan Przykładowy Prezes zarządu Data: Podpis:

Oświadczenie o zapoznaniu się z oceną ryzyka zawodowego

art. 226 pkt 2 Kodeksu pracy · § 39a rozp. MPiPS z 26.09.1997

Imię i nazwisko pracownika	
Stanowisko pracy	
Zakład pracy	Bistro Przykładowe Sp. z o.o. (firma fikcyjna)
Ocena ryzyka z dnia	07/10/2026

Oświadczam, że zostałam/em zapoznana/y z oceną ryzyka zawodowego na moim stanowisku pracy, sporządzoną dnia 07/10/2026, oraz z zasadami ochrony przed zagrożeniami. Poinformowano mnie o 14 zagrożeniach ujętych w tej ocenie, o ich możliwych skutkach oraz o środkach profilaktycznych, które mam stosować. Otrzymałam/em informację, do kogo zgłaszać nowe zagrożenia i sytuacje niebezpieczne.

Zagrożenia o najwyższym poziomie ryzyka na tym stanowisku

Zagrożenie	Grupa	Poziom	Podstawowy środek
Oparzenia termiczne	Zagrożenia techniczne	Duże	Środki ochrony indywidualnej: rękawice termiczne, długie rękawy, fartuchy
Maszyny i narzędzia	Zagrożenia techniczne	Duże	Ośłony zabezpieczające na wszystkich dostępnych częściach ruchomych
Zagrożenia psychospołeczne (stres, mobbing)	Zagrożenia psychospołeczne	Duże	Wdrożenie systemu wsparcia i zgłaszania (zalecane dla wszystkich pracodawców)

Pełny wykaz 14 zagrożeń wraz ze środkami zapobiegawczymi znajduje się w rozdziale 4 oceny ryzyka, udostępnionej mi do wglądu.

Pracownik	Osoba przekazująca informację
Imię i nazwisko: Data: Podpis:	Jan Przykładowy Prezes zarządu Data: Podpis: