

Uchwała nr 49/2025

Zarządu Polskiego Związku Judo z dnia 07.08.2025 r.

w sprawie wprowadzenia zakładowych procedur i wykazów dotyczących bezpieczeństwa i higieny pracy w Polskim Związku Judo

Działając na podstawie art. 237⁴ § 1 i 2 Ustawy z dnia 26 czerwca 1974 r. Kodeks pracy (t.j. Dz. U. 2025, poz. 277, poz. 807) oraz § 41 ust. 1 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 26 września 1997 r. w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy (t.j. Dz.U. 2003, nr 169, poz. 1650 z późn. zm.) oraz na podstawie § 8 ust. 2 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 1 grudnia 1998 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe (t.j. Dz. U. 2025, poz. 58) i § 2 ust. 1 pkt 9 i 10 Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 2 września 1997 r. w sprawie służby bezpieczeństwa i higieny pracy (Dz. U. 1997, nr 109, poz. 704 z późn. zm.), a także § 28 Statutu Polskiego Związku Judo, po uzyskaniu opinii służby bezpieczeństwa i higieny pracy, uchwała się, co następuje:

§ 1

Wprowadza się do stosowania zakładowe procedury i wykazy dotyczące bezpieczeństwa i higieny pracy tj.:

- 1) Procedurę w sprawie zasad ustalania okoliczności i przyczyn wypadków przy pracy, wypadków zrównanych z wypadkami przy pracy, wypadków w drodze do pracy i z pracy – załącznik nr 1;
- 2) Procedurę informowania pracowników o ryzyku zawodowym na poszczególnych stanowiskach pracy oraz o sposobie dokumentacji – załącznik nr 2;
- 3) Procedurę w sprawie szkolenia z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy – załącznik nr 3;
- 4) Procedurę w sprawie zasad zwrotu kosztów zakupu okularów korygujących wzrok lub soczewek kontaktowych dla pracowników zatrudnionych przy obsłudze monitorów ekranowych – załącznik nr 4;
- 5) Wykaz prac wzbronionych, szczególnie uciążliwych lub szkodliwych dla zdrowia kobiet – załącznik nr 5;
- 6) Wykaz prac wykonywanych przez co najmniej dwie osoby – załącznik nr 6;
- 7) Wykaz prac szczególnie niebezpiecznych – załącznik nr 7;
- 8) Wykaz prac wzbronionych młodocianym – załącznik nr 8.

§ 2

1. Zobowiązuje się Prezesa Polskiego Związku Judo do zapoznania podległych pracowników z niniejszą uchwałą, w tym wprowadzonymi do stosowania procedurami i wykazami.
2. Zobowiązuje się wszystkich pracowników do ścisłego przestrzegania podczas wykonywania zadań na zajmowanych stanowiskach pracy postanowień zawartych w procedurach i wykazach, o których mowa w § 1 powyżej.

§ 3

Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

W głosowaniu brało udział 9 członków Zarządu.

W wyniku głosowania: 9 głosów za, przeciw 0 głosów, 0 wstrzymujących się.

Uchwała została przyjęta.

Przewodniczący Zarządu
Polskiego Związku Judo
Krzysztof Komirski

Członek Zarządu
Polskiego Związku Judo
Paweł Waszkiewicz

PROCEDURA W SPRAWIE ZASAD USTALANIA OKOLICZNOŚCI I PRZYCZYŃ WYPADKÓW PRZY PRACY, WYPADKÓW ZRÓWNANYCH Z WYPADKAMI PRZY PRACY, WYPADKÓW W DRODZE DO PRACY I Z PRACY

Na podstawie:

- Ustawy z dnia 26 czerwca 1974 r. Kodeks pracy (t.j. Dz. U. 2025, poz. 277, poz. 807)
- Ustawy z dnia 30 października 2002 r. o ubezpieczeniu społecznym z tytułu wypadków przy pracy i chorób zawodowych (t.j. Dz. U. 2025, poz. 257, poz. 620.)
- Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 1 lipca 2009 r. w sprawie ustalania okoliczności i przyczyn wypadków przy pracy (Dz. U. 2009, nr 105, poz. 870)

Zakres procedury

Procedura dotyczy wszystkich pracowników Polskiego Związku Judo.

Zasady ogólne

1. Zasady zgłaszania wypadku

- 1) Każdy pracownik, który zauważył wypadek przy pracy lub dowiedział się o nim, a w szczególności bezpośredni przełożony pracownika, ma obowiązek natychmiast udzielić pomocy poszkodowanemu, wezwać osoby wyznaczone do udzielania pierwszej pomocy oraz niezwłocznie zawiadomić Prezesa PZ Judo.
- 2) Pracownik, który uległ wypadkowi, jeżeli stan jego zdrowia na to pozwala, jest zobowiązany zawiadomić tego samego dnia o wypadku swojego bezpośredniego przełożonego. Jeżeli skutki wypadku ujawniły się w okresie późniejszym, pracownik jest obowiązany zawiadomić Prezesa PZ Judo niezwłocznie po ich ujawnieniu.
- 3) Prezes lub Specjalista ds. BHP mogą wydać decyzję o zabezpieczeniu miejsca wypadku. Zabezpieczenie miejsca zdarzenia oznacza, że do czasu ustalenia przyczyn i okoliczności wypadku nie wolno uruchamiać urządzeń, które w związku z wypadkiem zostały unieruchomione. Ponadto nie wolno zmieniać ich położenia, jak również położenia innych przedmiotów, a także nie wolno dopuszczać do miejsca wypadku osób niepowołanych.
- 4) Pracownik, który uległ wypadkowi, jeżeli stan jego zdrowia na to pozwala, jest zobowiązany zgłosić się do najbliższej placówki medycznej w celu uzyskania konsultacji lekarskiej o powstałym urazie. Kserokopię dokumentacji medycznej z wizyty lekarskiej pracownik przekazuje do Specjalisty ds. BHP w celu dołączenia jej do dokumentacji powypadkowej.
- 5) Każdy pracownik, który uległ wypadkowi przy pracy, wypadkowi zrównanemu z wypadkiem przy pracy, wypadkowi w drodze do/z pracy, ma prawo do potwierdzenia na piśmie od Specjalisty ds. BHP informacji o zgłoszonym wypadku.

2. Powołanie zespołu powypadkowego

- 1) Okoliczności i przyczyny wypadków ustala zespół powypadkowy, w którego skład wchodzi Specjalista ds. BHP oraz przedstawiciel pracowników posiadający aktualne zaświadczenie o ukończeniu szkolenia okresowego w zakresie BHP.

- 2) Każdorazowo zespół powypadkowy jest powoływany przez pracodawcę.
- 3) Pracodawca jest obowiązany zawiadomić w formie pisemnej właściwego inspektora pracy i prokuratora o każdym śmiertelnym, ciężkim lub zbiorowym wypadku przy pracy.

3. Ustalenie okoliczności i przyczyn wypadku

1. Niezwłocznie po otrzymaniu wiadomości o wypadku, najpóźniej następnego dnia, zespół powypadkowy jest obowiązany przystąpić do ustalania okoliczności i przyczyn wypadku, a w szczególności:
 - a) dokonać oględzin miejsca wypadku, stanu technicznego urządzeń, stanu urządzeń ochronnych oraz zbadać warunki wykonywania pracy i inne okoliczności, które mogły mieć wpływ na powstanie wypadku,
 - b) jeżeli jest to konieczne, sporządzić szkic lub wykonać fotografię miejsca wypadku,
 - c) uzyskać wyjaśnienia od poszkodowanego, jeżeli jego stan na to pozwala,
 - d) uzyskać informacje od świadków wypadku,
 - e) zebrać inne dowody dotyczące wypadku,
 - f) dokonać kwalifikacji prawnej wypadku, zgodnie z obowiązującymi przepisami,
 - g) określić środki profilaktyczne i wnioski, w szczególności wynikające z oceny ryzyka zawodowego na stanowisku pracy, na którym wystąpił wypadek.
2. Zespół powypadkowy jest obowiązany wykorzystać materiały zebrane przez organy prowadzące śledztwo lub dochodzenie, jeżeli materiały te zostaną mu udostępnione.

4. Protokół powypadkowy

1. Po ustaleniu okoliczności i przyczyn wypadku, zespół powypadkowy sporządza w ciągu 14 dni od daty zgłoszenia wypadku „Protokół ustalenia okoliczności i przyczyn wypadku”.
2. Przedmiotowy protokół sporządza się, co najmniej w trzech egzemplarzach: dla poszkodowanego pracownika, pracodawcy oraz dla ZUS.
3. Zespół powypadkowy jest obowiązany zapoznać poszkodowanego z treścią protokołu powypadkowego przed jego zatwierdzeniem przez pracodawcę oraz poinformować go o możliwości ubiegania się o jednorazowe odszkodowanie z ZUS z tytułu zaistniałego wypadku.
4. Poszkodowany ma prawo zgłoszenia uwag i zastrzeżeń do ustaleń zawartych w protokole powypadkowym, o czym zespół powypadkowy jest obowiązany pouczyć poszkodowanego.
5. Poszkodowany ma prawo wglądu do akt sprawy oraz sporządzenia z nich notatek i odpisów oraz kopii.
6. W przypadku śmiertelnego wypadku w pracy zespół powypadkowy zapoznaje z treścią protokołu powypadkowego członków rodziny zmarłego pracownika oraz poucza ich o prawie do zgłoszenia uwag i zastrzeżeń do ustaleń zawartych w protokole powypadkowym.
7. Pracodawca po otrzymaniu protokołu powypadkowego, zatwierdza otrzymany protokół lub zwraca go zespołowi powypadkowemu w celu usunięcia stwierdzonych nieścisłości w ciągu 5 dni od daty jego wplynięcia.
8. Po zatwierdzeniu protokołu, przekazuje się jeden egzemplarz protokołu w oryginale poszkodowanemu pracownikowi lub upoważnionemu członkowi rodziny poszkodowanego.

5. Polecenia powypadkowe

1. Polecenia powypadkowe wydane przez pracodawcę, służba BHP przekazuje do osób odpowiedzialnych za realizację tych poleceń.
2. Osoby odpowiedzialne za realizację poleceń powypadkowych przekazują na piśmie do Prezesa informację o sposobie i terminie wykonania ww. czynności.
3. W przypadku trudności z realizacją polecenia powypadkowego osoba odpowiedzialna za wykonanie tych czynności przekazuje Prezesowi pisemną informację o nowym terminie i sposobie realizacji polecenia.
4. Niewykonanie przez osobę odpowiedzialną polecenia powypadkowego lub nie przekazanie Prezesowi informacji na piśmie w określonym terminie będzie skutkowało wszczęciem postępowania dyscyplinarnego ze strony pracodawcy na podstawie Kodeksu pracy.

6. Karta statystyczna wypadku

Po zatwierdzeniu protokołu, wypełnia się kartę statystyczną wypadku wg wzoru określonego przepisami prawa, a następnie drogą elektroniczną poprzez portal sprawozdawczy przesyła się ją do Głównego Urzędu Statystycznego. Kartę tę sporządza Specjalista ds. BHP i przekazuje do właściwej komórki organizacyjnej Polskiego Związku Judo celem wpisania danych do formularza na portalu sprawozdawczym.

7. Rejestry wypadków

1. Specjalista ds. BHP prowadzi elektroniczny rejestr wypadków przy pracy.
2. Pełna dokumentacja wypadkowa przechowywana jest przez 10 lat w Polskim Związku Judo.

8. Karta wypadku

1. Zasady oraz tryb postępowania, które obowiązują przy ustalaniu wypadków przy pracy pracowników, stosuje się również do wypadków osób zatrudnionych na podstawie umów cywilnoprawnych w okresie ubezpieczenia wypadkowego.
2. Po ustaleniu przyczyn i okoliczności wypadku sporządza się kartę wypadku, wg wzoru określonego przepisami.

9. Karta wypadku w drodze do/ lub z pracy

Po uzyskaniu informacji o wypadku w drodze do pracy lub z pracy, ustala się przyczyny i okoliczności wypadku, a następnie sporządza kartę wypadku, wg wzoru określonego przepisami.

10. Odszkodowania z tytułu wypadków

Pracownik może ubiegać się o jednorazowe odszkodowanie z ZUS w przypadku wypadku przy pracy lub zrównanego z wypadkiem przy pracy. Wniosek do pracodawcy o skierowanie do lekarza orzecznika ZUS celem stwierdzenia stałego lub długotrwałego uszczerbku na zdrowiu, poszkodowany kieruje po zakończeniu leczenia i rehabilitacji.

Prezes
Polskiego Związku Judo
Wł. Komala
Krzysztof Wilkomirski

Główny Specjalista ds. BHP
Inspektor Ochrony Przeciwożarowej
Kamila
Kamila Kalinkiewicz-Michańska

PROCEDURA INFORMOWANIA PRACOWNIKÓW O RYZYKU ZAWODOWYM NA POSZCZEGÓLNYCH STANOWISKACH PRACY ORAZ O SPOSOBIE DOKUMENTACJI

Cel procedury

1. Spełnienie wymogów art. 226 Kodeksu pracy (t.j. Dz.U. 2025, poz. 277, poz. 807) oraz § 39 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z 26 września 1997 r. w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy (t.j. Dz.U. 2003, nr 169, poz. 1650 z późn. zm.), które nakładają na pracodawcę obowiązek informowania i dokumentowania oceny ryzyka zawodowego.
2. Spełnienie wymogów Rozporządzenia Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej z dnia 10 grudnia 2018 r. w sprawie dokumentacji pracowniczej (t.j. Dz.U. 2024, poz. 535).

Zakres procedury

1. Procedura obowiązuje wszystkich pracowników Polskiego Związku Judo.
2. Procedura dotyczy ryzyka zawodowego, które określa prawdopodobieństwo wystąpienia niepożądanych zdarzeń (zagrożeń), związanych z wykonywaną pracą, powodujących straty dla zdrowia lub życia pracowników, prowadzących do wypadku przy pracy lub choroby zawodowej.

Opis postępowania

1. Pracodawca dokumentuje ryzyko zawodowe. Ocenę ryzyka zawodowego przeprowadza zespół, w skład którego wchodzi: pracownik wyznaczony przez pracodawcę oraz Specjalista ds. BHP.
2. Prezes zobowiązany jest do poinformowania podległych mu pracowników o skali ryzyka zawodowego na stanowiskach pracy. Ponadto jest zobowiązany przedstawić podległym pracownikom instrukcje BHP poszczególnych maszyn i urządzeń oraz instrukcje stanowiskowe, a także zapoznać z opracowaną i zatwierdzoną dokumentacją oceny ryzyka zawodowego dla poszczególnych stanowisk pracy.
3. Potwierdzeniem zapoznania z dokumentami wymienionymi w pkt. 2 powyżej, jest podpisanie przez pracownika oświadczenia, które przechowuje się w jego aktach osobowych. Druk oświadczenia stanowi załącznik do programów szkoleń BHP.

Prezes
Polskiego Związku Judo
Krzysztof Wilkomirski
Krzysztof Wilkomirski

Główny Specjalista ds. BHP
Inspektor Ochrony Przeciwożarowej
Kamila Kwinkiewicz-Michalska
Kamila Kwinkiewicz-Michalska

PROCEDURA W SPRAWIE SZKOLENIA Z ZAKRESU BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY

Cel procedury

Spełnienie wymogów art. 237³ § 1 - § 3 Kodeksu pracy (t.j. Dz.U. 2025, poz. 277, poz. 807) oraz Rozporządzenia Ministra Gospodarki i Pracy z 27 lipca 2004 r. w sprawie szkolenia w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy (t.j. Dz.U. 2024, poz. 1327).

Zakres procedury

Procedura dotyczy wszystkich pracowników Polskiego Związku Judo.

Zasady

Wprowadza się do obowiązkowego stosowania niżej wymienione wymagania w zakresie szkolenia pracowników z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy:

1. Każdy pracownik Polskiego Związku Judo obowiązany jest odbyć wymagane przepisami prawa szkolenia w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy (szkolenia BHP). Szkolenia BHP odbywają się na koszt pracodawcy i w czasie godzin pracy.
2. Szkolenia w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy prowadzone są w Polskim Związku Judo jako:
 - a) szkolenia wstępne (obejmujące instruktaż ogólny i stanowiskowy),
 - b) szkolenia okresowe dla odpowiednich grup stanowisk.
3. Szkolenie wstępne i instruktaż ogólny przeprowadza Specjalista ds. BHP, przed przystąpieniem pracownika do pracy. Instruktaż stanowiskowy przed dopuszczeniem pracownika do pracy przeprowadza pracodawca lub przełożony pracownika, posiadający aktualne zaświadczenie o ukończeniu szkolenia okresowego w dziedzinie BHP obejmujące tematykę dotyczącą metod prowadzenia instruktażu stanowiskowego lub osoba kierująca pracownikami posiadająca kurs z metod prowadzenia instruktażu stanowiskowego.
4. Instruktaż stanowiskowy odbywają nowi pracownicy lub pracownicy zmieniający stanowisko.
5. Szkolenia pracowników dla poszczególnych grup pracowniczych odbywają się zgodnie z zatwierdzonymi przez pracodawcę programami szkoleń BHP.
6. Polski Związek Judo jest zobowiązany poinformować Specjalistę ds. BHP o planowanej dacie rozpoczęcia pracy przez nowozatrudnione osoby, tak aby szkolenie wstępne BHP nowozatrudnionych odbyło się przed dopuszczeniem ich do wykonywania pracy.

Prezes
Polskiego Związku Judo
Krzysztof Wilkomirski
Krzysztof Wilkomirski

Główny Specjalista ds. BHP
Inspektor Ochrony Przeciwożarowej
Kamila Kalinkiewicz-Michalska
Kamila Kalinkiewicz-Michalska

PROCEDURA

W SPRAWIE ZASAD ZWROTU KOSZTÓW ZAKUPU OKULARÓW KORYGUJĄCYCH WZROK LUB SOCZEWEK KONTAKTOWYCH DLA PRACOWNIKÓW POLSKIEGO ZWIĄZKU JUDO ZATRUDNIONYCH PRZY OBSŁUDZE MONITORÓW EKRAKOWYCH

Cel procedury

Spełnienie wymogów rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 1 grudnia 1998 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe (t.j. Dz. U. 2025, poz. 58).

Zakres procedury

Procedura dotyczy wszystkich pracowników Polskiego Związku Judo wykorzystujących w swojej pracy monitor ekranowy przez co najmniej połowę swojego dobowego czasu pracy.

Opis czynności

1. Pracownikom zapewnia się okulary korygujące wzrok lub soczewki kontaktowe, zgodnie z zaleceniem lekarza medycyny pracy, jeżeli wyniki badań okulistycznych przeprowadzonych w ramach profilaktycznej opieki zdrowotnej wykażą potrzebę ich stosowania podczas pracy przy obsłudze monitora ekranowego.
2. Badania okulistyczne, o których mowa w punkcie 1, przeprowadza się w ramach badań wstępnych, okresowych lub kontrolnych u lekarza medycyny pracy.
3. Postanowienie pkt. 1 dotyczy każdego pracownika, zatrudnionego przy obsłudze monitora ekranowego przez co najmniej połowę dobowego wymiaru czasu pracy.
4. W celu otrzymania refundacji pracownik składa do komórki organizacyjnej ds. księgowości dokumenty:
 - a) xero faktury VAT lub rachunku uproszczonego, przy czym faktura lub rachunek uproszczony powinny być wystawione na dane Pracownika (oryginał faktury VAT okazuje do wglądu w komórce organizacyjnej ds. księgowości),
 - b) wniosek o zwrot poniesionych kosztów (wzór wniosku stanowi załącznik nr 1 do niniejszej procedury),
 - c) na fakturze/rachunku winien być wyszczególniony koszt zakupu okularów/szkieł/soczewek korygujących wzrok,
 - d) w treści faktury/rachunku wystawionego na dane Pracownika powinno być wymienione jego pełne imię i nazwisko. Jeżeli nie jest to możliwe, pracownik występujący o refundację powinien na odwrotnej stronie takiej faktury/rachunku odręcznie wpisać swoje imię i nazwisko,
 - e) na fakturze / rachunku powinien znaleźć się również podpis osoby właściwej ds. bezpieczeństwa i higieny pracy u Pracodawcy.

5. Pracodawca dokonuje zwrotu kosztów poniesionych przez pracownika w związku z zakupem okularów korygujących wzrok lub soczewek kontaktowych, jeżeli zostaną spełnione łącznie warunki wymienione w punktach 1 i 4.
6. Wysokość zwrotu kosztów za okulary korygujące wzrok/soczewki kontaktowe wynosi do 300 zł (słownie: trzysta złotych) brutto.
7. Jeżeli kwota na fakturze lub rachunku jest niższa od ustalonej w pkt. 6 zwraca się pracownikowi całość kwoty wymienionej w fakturze / rachunku.
8. Zwrot poniesionych kosztów w związku z zakupem okularów korygujących wzrok lub soczewek kontaktowych przy obsłudze monitora ekranowego następuje na rachunek bankowy wskazany we wniosku pracownika.
9. Częstotliwość uzyskiwania refundacji okularów korygujących wzrok lub soczewek kontaktowych ustala się nie częściej niż raz na 2 lata lub częściej zgodnie z zaleceniami lekarza medycyny pracy.
 - a) Możliwość uzyskania refundacji za zakup okularów korygujących wzrok lub soczewek kontaktowych ustala się odpowiednio do częstotliwości badań okresowych wykonywanych na podstawie skierowania na lekarskie badania profilaktyczne oraz zaleceń lekarza medycyny pracy sprawującego opiekę medyczną nad pracownikami w Polskim Związku Judo przy jednoczesnej zmianie wady wzroku pracownika, która zostanie stwierdzona podczas powyższego badania lekarskiego.
 - b) W przypadku pogorszenia się wzroku pracownika, u którego lekarz medycyny pracy sprawujący opiekę medyczną nad pracownikami Polskiego Związku Judo dotychczas nie stwierdził wady wzroku, pracownik może wnioskować do Prezesa Polskiego Związku Judo o skierowanie na profilaktyczne badania medycyny pracy. Jeśli na orzeczeniu wystawionym przez placówkę sprawującą opiekę medyczną nad pracownikami, znajdzie się zalecenie stosowania okularów, to pracownik ma prawo do refundacji zakupu okularów korygujących wzrok na zasadach określonych w niniejszej procedurze.
 - c) W przypadku pogorszenia się wzroku pracownika, u którego lekarz medycyny pracy sprawujący opiekę medyczną nad pracownikami potwierdził wcześniej istnienie wady wzroku, pracownik może wnioskować do Prezesa Polskiego Związku Judo o skierowanie na profilaktyczne badania medycyny pracy. Jeśli na orzeczeniu wystawionym przez placówkę sprawującą opiekę medyczną nad pracownikami znajdzie się zalecenie zmiany szkielek, Pracownik ma prawo do refundacji zakupu okularów na zasadach określonych w niniejszej procedurze.
10. Pracodawca nie zwraca kosztów zakupu okularów korygujących wzrok/soczewek kontaktowych w przypadku:
 - a) zakupu okularów (szkielek wraz z oprawą) lub tylko szkielek/soczewek o zdolności skupiającej 0 dioptrii, nawet pomimo zamieszczonej przez uprawnionego lekarza adnotacji na zaświadczeniu „AR do komputera” (antyrefleks);
 - b) zniszczenia mechanicznego opraw lub szkielek/soczewek bądź całych okularów, a także ich zagubienia.
11. W przypadku wystąpienia niejasności, niezgodności lub braków formalnych w przekazanym przez pracownika wniosku bieg sprawy zostaje wstrzymany do momentu uzupełnienia braków lub złożenia wyjaśnień przez pracownika.

Załącznik nr 1 do Procedury w sprawie zasad zwrotu kosztów zakupu okularów korygujących wzrok lub soczewek kontaktowych dla pracowników PZ Judo zatrudnionych przy obsłudze monitorów ekranowych

Imię i nazwisko pracownika:

Nazwa firmy: **Polski Związek Judo**

Wniosek o zwrot kosztów zakupu okularów korygujących wzrok lub soczewek kontaktowych przy obsłudze monitorów ekranowych

Proszę o refundację kosztów zakupu okularów korygujących wzrok/soczewek kontaktowych do pracy przy obsłudze monitora ekranowego w wysokości* zł i przekazanie kwoty refundacji na konto bankowe o numerze

.....
Oświadczam, że mój czas pracy przy obsłudze monitora ekranowego wynosi co najmniej połowę mojego dobowego wymiaru czasu pracy.

czytelny podpis Pracownika

W załączeniu:

- skan faktury/rachunku uproszczonego za zakup okularów korygujących wzrok/soczewek kontaktowych

* jeżeli kwota na fakturze/rachunku uproszczonym jest mniejsza niż zł proszę wpisać całą kwotę brutto z faktury.

Prezes
Polskiego Związku Judo
Krzysztof Wilkomirski
Krzysztof Wilkomirski

Główny Specjalista ds. BHP
Inspektor Ochrony Przeciwpożarowej
Kamila Kałkiewicz-Michalska
Kamila Kałkiewicz-Michalska

WYKAZ PRAC WZBRONIONYCH, SZCZEGÓLNIE UCIAŹLIWYCH LUB SZKODLIWYCH DLA ZDROWIA KOBIET

Wyciąg z Rozporządzenia Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej z dnia 25 kwietnia 2017 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy przy ręcznych pracach transportowych (Dz.U. 2017, poz. 854).

I. Ręczne przemieszczanie przedmiotów przez jedną kobietę:

1. Masa przedmiotów podnoszonych i przenoszonych przez jedną kobietę nie może przekraczać:
 - 12 kg przy pracy stałej,
 - 20 kg przy pracy dorywczej.
2. Masa przedmiotów podnoszonych przez jedną kobietę na wysokość powyżej obręczy barkowej nie może przekraczać:
 - 8 kg przy pracy stałej,
 - 14 kg przy pracy dorywczej.
3. Jeżeli przedmioty są przenoszone przez jedną kobietę na odległość przekraczającą 25 metrów, masa przenoszonych przedmiotów nie może przekraczać 12 kg.
4. Jeżeli przedmioty są przenoszone przez jedną kobietę pod górę po nierównej powierzchni, pochylniach lub schodach, których maksymalny kąt nachylenia nie przekracza 30°, a wysokość przekracza 4 metry, niezależnie od odległości, na jaką przedmioty są przenoszone, to masa tych przedmiotów nie może przekraczać 12 kg.
5. Jeżeli przedmioty są przenoszone przez jednego pracownika pod górę po nierównej powierzchni, pochylniach lub schodach, których maksymalny kąt nachylenia przekracza 30°, a wysokość przekracza 4 metry, niezależnie od odległości, na jaką przedmioty są przenoszone, to masa tych przedmiotów nie może przekraczać:
 - 8 kg przy pracy stałej,
 - 12 kg przy pracy dorywczej.

II. Prace podczas oburęcznego przemieszczania przedmiotów

Siła niezbędna do zapoczątkowania ruchu przedmiotu przez kobietę, mierzona równolegle do podłoża, nie może przekraczać wartości:

- przy pchaniu – 120 N,
- przy ciągnięciu – 100 N.

III. Ręczne przetaczanie i wtaczanie przedmiotów o kształtach okrągłych

Dopuszczalne jest ręczne przetaczanie i wtaczanie przedmiotów o kształtach okrągłych (w szczególności beczek, rur o dużych średnicach), pod warunkiem zachowania wartości sił określonych w pkt II., a ponadto przy spełnieniu następujących wymagań:

- masa ręcznie przetaczanych przedmiotów, po terenie poziomym o twardej i gładkiej nawierzchni, nie może przekraczać 80 kg na jedną kobietę,

- masa ręcznie wtaczanych przedmiotów na pochylnie nie może przekraczać 20 kg na jedną kobietę.

IV. Zespołowe ręczne przemieszczanie przedmiotów

1. Przenoszenie przedmiotów, których długość przekracza 4 m oraz masa przekracza 20 kg dla kobiet, powinno odbywać się zespołowo, pod warunkiem, aby na jedną kobietę przypadała masa nieprzekraczająca:
 - przy pracy stałej – 10 kg,
 - przy pracy dorywczej – 17 kg.
2. Podczas zespołowego ręcznego przemieszczania przedmiotów siła użyta przez kobietę niezbędna do zapoczątkowania ruchu przedmiotu, mierzona równoległe do podłoża, nie może przekraczać wartości:
 - przy pchaniu 100 N,
 - przy ciągnięciu 80 N.
3. Niedopuszczalne jest zespołowe ręczne przemieszczanie przedmiotów przez kobiety na odległość przekraczającą 25 m lub o masie przekraczającej 200 kg.

V. Przemieszczanie ładunku na wózku po terenie płaskim o twardej i gładkiej nawierzchni

Dopuszczalna masa ładunku przemieszczanego przez kobiety na wózku po terenie płaskim o twardej i gładkiej nawierzchni, łącznie z masą wózka, nie może przekraczać następujących wartości:

1. Przemieszczanie po terenie o nachyleniu nieprzekraczającym 5%
 - wózki 2-kołowe – 140 kg,
 - wózki 3-i więcej kołowe – 180 kg.
2. Przemieszczanie po terenie o nachyleniu większym niż 5%:
 - wózki 2-kołowe – 100 kg,
 - wózki 3-i więcej kołowe – 140 kg.
3. W przypadku przemieszczania ładunku na wózkach po nawierzchni nierównej lub nieutwardzonej – dopuszczalna masa ładunku, łącznie z masą wózka, nie może przekraczać 60% wartości określonych powyżej w punkcie V.1 i V.2.

VI. Transport substancji

Niedopuszczalne jest przenoszenie przez jedną kobietę materiałów ciekłych – gorących, żrących albo o właściwościach szkodliwych dla zdrowia, których masa wraz z naczyniem i uchwytem przekracza 10 kg dla kobiet.

Wykaz prac uciążliwych, niebezpiecznych lub szkodliwych dla zdrowia kobiet w ciąży i kobiet karmiących dziecko piersią

Wyciąg z załącznika do rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 3 kwietnia 2017 r. w sprawie wykazu prac uciążliwych, niebezpiecznych lub szkodliwych dla zdrowia kobiet w ciąży i kobiet karmiących dziecko piersią (Dz. U. 2017, poz.796).

I. Prace związane z nadmiernym wysiłkiem fizycznym, w tym ręcznym transportem ciężarów dla kobiet w ciąży

1. Wszystkie prace, przy których najwyższe wartości obciążenia pracą fizyczną, mierzone wydatkiem energetycznym netto na wykonanie pracy, przekraczają 2900 kJ na zmianę roboczą, a przy pracy dorywczej (wykonywanej do 4 razy na godzinę, jeżeli łączny czas wykonywania takiej pracy nie przekracza 4 godzin na dobę) – 7,5 kJ/min.
2. Ręczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o masie przekraczającej 3 kg.
3. Ręczne przenoszenie pod górę:
 - przedmiotów przy pracy stałej,
 - przedmiotów o masie przekraczającej 1 kg przy pracy dorywczej, zdefiniowanej w pkt 1.
4. Oburęczne przemieszczanie przedmiotów, jeżeli do zapoczątkowania ich ruchu jest niezbędne użycie siły przekraczającej:
 - 30 N – przy pchaniu,
 - 25 N – przy ciągnięciu.
5. Ręczne przetaczanie i wtaczanie przedmiotów o kształtach okrągłych oraz udział w zespołowym przemieszczaniu przedmiotów.
6. Ręczne przenoszenie materiałów ciekłych – gorących, żrących lub o właściwościach szkodliwych dla zdrowia.
7. Przewożenie ładunków na wózku jednokołowym (taczce) i wózku wielokołowym poruszonym ręcznie.
8. Prace w pozycji wymuszonej.
9. Prace w pozycji stojącej łącznie ponad 3 godziny w czasie zmiany roboczej, przy czym czas spędzony w pozycji stojącej nie może jednorazowo przekraczać 15 minut, po którym to czasie powinna nastąpić 15-minutowa przerwa.
10. Prace na stanowiskach z monitorami ekranowymi – w łącznym czasie przekraczającym 8 godzin na dobę, przy czym czas spędzony przy obsłudze monitora ekranowego nie może jednorazowo przekraczać 50 minut, po którym to czasie powinna nastąpić co najmniej 10-minutowa przerwa, wliczana do czasu pracy.

II. Prace związane z nadmiernym wysiłkiem fizycznym, w tym ręcznym transportem ciężarów, dla kobiet karmiących dziecko piersią.

1. Wszystkie prace, przy których najwyższe wartości obciążenia pracą fizyczną, mierzone wydatkiem energetycznym netto na wykonanie pracy, przekraczają 4200 kJ na zmianę roboczą, a przy pracy dorywczej, zdefiniowanej w ust. 1 pkt 1 – 12,5 kJ/min.
2. Ręczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o masie przekraczającej:
 - 6 kg – przy pracy stałej,
 - 10 kg – przy pracy dorywczej.

3. Ręczne przenoszenie przedmiotów o masie przekraczającej 6 kg – na wysokość ponad 4 m lub na odległość przekraczającą 25 m.
4. Ręczne przenoszenie pod górę – po nierównej powierzchni, pochylniach, schodach, których maksymalny kąt nachylenia nie przekracza 30° , a wysokość 4 m – przedmiotów o masie przekraczającej 6 kg.
5. Ręczne przenoszenie pod górę – po nierównej powierzchni, pochylniach, schodach, których maksymalny kąt nachylenia przekracza 30° , a wysokość 4 m – przedmiotów o masie przekraczającej:
 - 4 kg – przy pracy stałej,
 - 6 kg – przy pracy dorywczej, zdefiniowanej w ust. I pkt. 1.
6. Oburęczne przemieszczanie przedmiotów, jeżeli do zapoczątkowania ich ruchu jest niezbędne użycie siły przekraczającej:
 - 60 N – przy pchaniu,
 - 50 N – przy ciągnięciu.
7. Ręczne przetaczanie i wtaczanie przedmiotów o kształtach okrągłych, jeżeli:
 - masa przetaczanych przedmiotów, po terenie poziomym o twardej i gładkiej nawierzchni, przekracza 40 kg na jedną kobietę,
 - masa przedmiotów wtaczanych na pochylnie przekracza 10 kg na jedną kobietę.
8. Udział w zespołowym przemieszczaniu przedmiotów.
9. Ręczne przenoszenie materiałów ciekłych – gorących, żrących lub o właściwościach szkodliwych dla zdrowia.
10. Przewożenie ładunków o masie przekraczającej:
 - 90 kg – przy przewożeniu na wózku 3- i więcej kołowym po terenie o nachyleniu nieprzekraczającym 5% lub
 - 70 kg – po terenie o nachyleniu większym niż 5%.Wyżej podane dopuszczalne masy ładunku obejmują również masę urządzenia transportowego i dotyczą przewożenia ładunków po powierzchni równej, twardej i gładkiej. W przypadku przewożenia ładunków po powierzchni nierównej lub nieutwardzonej masa ładunku łącznie z masą urządzenia transportowego nie może przekraczać 60% podanych wartości.
11. Przewożenie ładunków:
 - na taczce lub wózku wielokołowym po terenie o nachyleniu większym niż 8%,
 - na taczce lub wózku wielokołowym na odległość przekraczającą 200 m.

III. Prace w mikroklimacie zimnym, gorącym i zmiennym dla kobiet w ciąży i kobiet karmiących dziecko piersią:

1. Prace wykonywane w mikroklimacie gorącym w warunkach, w których wskaźnik PMV (przewidywana ocena średnia), określany zgodnie z Polską Normą dotyczącą tych prac, jest większy od 1,0.
2. Prace wykonywane w mikroklimacie zimnym w warunkach, w których wskaźnik PMV (przewidywana ocena średnia), określany zgodnie z Polską Normą dotyczącą tych prac, jest mniejszy od $-1,0$.
3. Prace wykonywane w środowisku o dużych wahaniach parametrów mikroklimatu, szczególnie przy występowaniu nagłych zmian temperatury powietrza w zakresie

przekraczającym 15°C, przy braku możliwości stosowania co najmniej 15-minutowej adaptacji w pomieszczeniu o temperaturze pośredniej.

IV. Prace w narażeniu na hałas lub drgania dla kobiet w ciąży:

Prace w warunkach narażenia na hałas, którego:

- poziom ekspozycji odniesiony do 8-godzinnego dobowego lub do przeciętnego tygodniowego, określonego w przepisach Kodeksu pracy, wymiaru czasu pracy przekracza wartość 65 dB,
- szczytowy poziom dźwięku C przekracza wartość 130 dB,
- maksymalny poziom dźwięku A przekracza wartość 110 dB.

V. Prace w narażeniu na działanie szkodliwych substancji chemicznych

Dla kobiet w ciąży i kobiet karmiących dziecko piersią:

1. Prace w narażeniu na czynniki chemiczne o znanym i niebezpiecznym wchłanianiu przez skórę, niezależnie od ich stężenia w środowisku pracy.
2. Prace w narażeniu na działanie rozpuszczalników organicznych, jeżeli ich stężenia w środowisku pracy przekraczają wartości 1/3 najwyższych dopuszczalnych stężeń, określonych w przepisach w sprawie najwyższych dopuszczalnych stężeń i natężeń czynników szkodliwych dla zdrowia w środowisku pracy.

VI. Prace grożące ciężkimi urazami fizycznymi lub psychicznymi

Dla kobiet w ciąży i kobiet karmiących dziecko piersią:

1. Prace w wymuszonym rytmie pracy (na przykład przy taśmie).
2. Inne prace stwarzające ryzyko ciężkiego urazu fizycznego lub psychicznego.
3. Dla kobiet w ciąży – praca na wysokości – poza stałymi galeriami, pomostami, podestami i innymi stałymi podwyższeniami, posiadającymi pełne zabezpieczenie przed upadkiem z wysokości (bez potrzeby stosowania środków ochrony indywidualnej przed upadkiem), oraz wchodzenie i schodzenie po drabinach i kłamrach.

Pozostałe prace wymienione w rozporządzeniu Rady Ministrów z dnia 3 kwietnia 2017 r. w sprawie wykazu prac uciążliwych, niebezpiecznych lub szkodliwych dla zdrowia kobiet w ciąży i kobiet karmiących dziecko piersią (Dz. U. 2017, poz. 796) nie są wykonywane przez kobiety w Polskim Związku Judo.

Prezes
Polskiego Związku Judo
Krzysztof Wilkomiński
Krzysztof Wilkomiński

Główny Specjalista ds. BHP
Inspektor Ochrony Przeciwpożarowej
Kamila Kalinkiewicz-Michańska
Kamila Kalinkiewicz-Michańska

WYKAZ PRAC WYKONYWANYCH PRZEZ CO NAJMNIEJ DWIE OSOBY

Na podstawie art. 225 Kodeksu pracy (t.j. Dz. U. 2025, poz. 277, poz. 807) ustalono wykaz prac, przy których istnieje możliwość wystąpienia szczególnego zagrożenia dla zdrowia lub życia ludzkiego i które należy wykonywać, przez co najmniej dwie osoby, w celu zapewnienia asekuracji. Do tych prac zaliczono:

1. Prace na wysokości tzn. prace wykonywane na powierzchni znajdującej się na wysokości co najmniej 1 m nad poziomem podłogi lub ziemi,
2. Prace przy urządzeniach elektroenergetycznych znajdujących się całkowicie lub częściowo pod napięciem, z wyjątkiem:
 - a. prac polegających na wymianie w obwodach o napięciu do 1 kV bezpieczników i żarówek (światłówek).
 - b. prac przy urządzeniach znajdujących się pod działaniem napięcia bezpiecznego.

Za napięcie bezpieczne uznaje się w zależności od warunków środowiskowych:

- a. dla prądu przemiennego:
 - 50 V - w warunkach środowiskowych normalnych,
 - 25 V - w warunkach środowiskowych szczególnych,
 - 12 V - w warunkach ekstremalnego zagrożenia.
 - b. dla prądu stałego
 - 120 V – w warunkach środowiskowych normalnych,
 - 60 V - w warunkach środowiskowych szczególnych,
 - 30 V - w warunkach ekstremalnego zagrożenia.
3. Prace wykonywane w pobliżu nieosłoniętych urządzeń elektroenergetycznych lub ich części, znajdujących się pod napięciem.
 4. Prace przy urządzeniach elektroenergetycznych wyłączonych spod napięcia, lecz uziemionych w taki sposób, że którekolwiek z uziemień nie jest widoczne z miejsca wykonywania pracy.
 5. Prace określone jako szczególnie niebezpieczne w instrukcjach eksploatacji urządzeń lub instalacji elektroenergetycznych.
 6. Prace wymagające wejścia na głębokość ponad 1 m licząc od otaczającego terenu, do których wejście odbywa się przez włazy lub otwory o niewielkich rozmiarach.
 7. Prace wymagające zespołowego przemieszczania przedmiotów zgodnie z wymogami rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy przy ręcznych pracach transportowych oraz innych pracach związanych z wysiłkiem fizycznym (t.j. Dz.U. 2018, poz. 1139).

Prezes
Polskiego Związku Judo

Krzysztof Wilkomirski

Główny Specjalista ds. BHP
Inspektor Ochrony Przeciwpozarowej


Kamila Kalinkiewicz-Mishalska

WYKAZ PRAC SZCZEGÓLNIE NIEBEZPIECZNYCH

Przez prace szczególnie niebezpieczne rozumie się prace wykonywane w utrudnionych warunkach lub stwarzające zwiększone zagrożenie. W Polskim Związku Judo do prac tych należą:

1. Prace na wysokości, przy czym:
 - a. pracą na wysokości jest praca wykonywana na powierzchni znajdującej się na wysokości co najmniej 1 m nad poziomem podłogi lub ziemi,
 - b. do pracy na wysokości nie zalicza się pracy na powierzchni, niezależnie od wysokości, na jakiej się znajduje, jeżeli powierzchnia ta:
 - osłonięta jest ze wszystkich stron do wysokości co najmniej 1,5 m pełnymi ścianami lub ścianami z oknami oszklonymi;
 - wyposażona jest w inne stałe konstrukcje lub urządzenia chroniące pracownika przed upadkiem z wysokości.
2. Prace wymagające wejścia na głębokość ponad 1 m licząc od otaczającego terenu, do których wejście odbywa się przez włazy lub otwory o niewielkich rozmiarach.
3. Prace przy urządzeniach elektroenergetycznych znajdujących się całkowicie lub częściowo pod napięciem, z wyjątkiem:
 - a. prac polegających na wymianie w obwodach o napięciu do 1 kV bezpieczników i żarówek (światłówek).
 - b. prac przy urządzeniach znajdujących się pod działaniem napięcia bezpiecznego.

Za napięcie bezpieczne uznaje się w zależności od warunków środowiskowych:

- a. dla prądu przemiennego:
 - 50 V - w warunkach środowiskowych normalnych,
 - 25 V - w warunkach środowiskowych szczególnych,
 - 12 V - w warunkach ekstremalnego zagrożenia.
- b. dla prądu stałego:
 - 120 V – warunkach środowiskowych normalnych,
 - 60 V - warunkach środowiskowych szczególnych,
 - 30 V - w warunkach ekstremalnego zagrożenia.
4. Prace wykonywane w pobliżu nieosłoniętych urządzeń elektroenergetycznych lub ich części, znajdujących się pod napięciem o wartości wyższej niż bezpieczne.
5. Prace przy urządzeniach elektroenergetycznych wyłączonych spod napięcia, lecz uziemionych w taki sposób, że którekolwiek z uziemień nie jest widoczne z miejsca wykonywania pracy.
6. Inne prace określone jako szczególnie niebezpieczne w instrukcjach eksploatacji urządzeń lub instalacji.

Prezes
Polskiego Związku Judo
Krzysztof Wilkomirski
Krzysztof Wilkomirski

Główny Specjalista ds. BHP
Inspektor Ochrony Przeciwpowozarowej
Kamila Kalinkiewicz-Michalska
Kamila Kalinkiewicz-Michalska

WYKAZ PRAC WZBRONIONYCH MŁODOCIANYM

Wykaz opracowano na podstawie Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 19 czerwca 2023 r. w sprawie wykazu prac wzbronionych młodocianym i warunków ich zatrudniania przy niektórych z tych prac (Dz.U. 2023, poz. 1240). Wykaz prac wzbronionych młodocianym w Polskim Związku Judo, obejmuje lekkie prace administracyjno-biurowe, przy których występują czynniki szkodliwe dla zdrowia i niebezpieczne oraz prace szczególnie uciążliwe i zagrażające prawidłowemu rozwojowi psychicznemu:

I. PRACE ZWIĄZANE Z NADMIERNYM WYSIŁKIEM FIZYCZNYM, WYMUSZONĄ POZYCJĄ CIAŁA ORAZ ZAGRAŻAJĄCE PRAWDŁOWEMU ROZWOJOWI PSYCHICZNEMU

1. Prace związane z nadmiernym wysiłkiem fizycznym:
 - 1) Prace polegające wyłącznie na podnoszeniu, przenoszeniu i przewożeniu ciężarów oraz prace wymagające powtarzania dużej liczby jednorodnych ruchów.
 - 2) Prace, przy których najwyższe wartości obciążenia pracą fizyczną, mierzone wydatkiem energetycznym netto na wykonywanie pracy, przekraczają:
 - a) dla młodocianych kobiet – w odniesieniu do 6-godzinnego dobowego czasu pracy – 2300 kJ, a w odniesieniu do wysiłków krótkotrwałych 10,5 kJ na minutę,
 - b) dla młodocianych mężczyzn – w odniesieniu do 6-godzinnego dobowego czasu pracy – 3030 kJ, a w odniesieniu do wysiłków krótkotrwałych 12,6 kJ na minutę.
 - 3) Prace załadunkowe i wyładunkowe, przy przewożeniu ciężarów środkami transportu, przy przetaczaniu beczek, bali, kłoców itp.
 - 4) Pozostałe prace ujęte w przepisach dotyczących ręcznych prac transportowych, wydanych na podstawie art. 237¹⁵ § 1 Kodeksu pracy, przekraczające wartość obciążenia młodocianych:
 - a) dla młodocianych kobiet 60% dopuszczalnej wartości obciążenia dla kobiet,
 - b) dla młodocianych mężczyzn 40% dopuszczalnej wartości obciążenia dla mężczyzn – z wyłączeniem wartości określonych w pkt 2.
2. Prace wymagające stale wymuszonej i niewygodnej pozycji ciała m.in. w pozycji pochylonej lub w przysiadzie, w pozycji leżącej, na boku lub na wznak, w tym w szczególności z uniesionymi kończynami.
3. Prace zagrażające prawidłowemu rozwojowi psychicznemu:
 - 1) Prace, przy których mógłby być zagrożony prawidłowy rozwój psychiczny młodocianych, w szczególności prace związane z produkcją, sprzedażą i konsumpcją napojów alkoholowych, w tym obsługa konsumentów podczas imprez i wydarzeń.
 - 2) Prace w warunkach mogących stanowić nadmierne obciążenie psychiczne, w szczególności:
 - a) wymagające odbioru i przetwarzania dużej ilości lub szybko po sobie następujących informacji i podejmowania decyzji mogących spowodować groźne następstwa, szczególnie w sytuacjach przymusu czasowego, w tym związane z obsługą elementów sterowniczych,

- b) wymuszone przez rytm pracy maszyn lub wynagradzane w zależności od osiągniętych rezultatów.

II. PRACE W NARAŻENIU NA SZKODLIWE DZIAŁANIE CZYNNIKÓW CHEMICZNYCH, PYŁOWYCH, FIZYCZNYCH I BIOLOGICZNYCH

W Polskim Związku Judo nie stosuje się substancji lub mieszanin chemicznych. Jeżeli takie zostaną wprowadzone do środowiska pracy, w którym będzie wykonywał swoje obowiązki pracownik młodociany, to Pracodawca dokona przeglądu kart charakterystyki, przed dopuszczeniem go do pracy, aby wykluczyć narażenia z nimi związane.

1. Prace w narażeniu na szkodliwe działanie czynników fizycznych:

W Polskim Związku Judo nie występują takie zagrożenia jak promieniowanie jonizujące, podczerwone, nadfioletowe, narażenie na odbite/rozproszone promieniowanie laserów klasy 3b lub 4 według Polskiej Normy PN-EN 608225-1, prace w przestrzeni pola elektromagnetycznego. Jeżeli takie zagrożenia zostaną zidentyfikowane w środowisku pracy, w którym będzie wykonywał swoje obowiązki pracownik młodociany, to Pracodawca dokona analizy zagrożeń z uwzględnieniem wartości granicznych dla młodocianych, przed dopuszczeniem do pracy, aby wykluczyć narażenia z nimi związane.

Za prace w narażeniu na szkodliwe działanie czynników fizycznych zostały uznane również

1) Prace w warunkach narażenia na hałas, którego:

- a) poziom ekspozycji odniesiony do 8-godzinnego dobowego lub do przeciętnego tygodniowego, określonego w Kodeksie pracy, wymiaru czasu pracy przekracza wartość 80 dB lub
- b) szczytowy poziom dźwięku C przekracza wartość 130 dB, lub
- c) maksymalny poziom dźwięku A przekracza wartość 110 dB.

2) Prace w warunkach narażenia na hałas ultradźwiękowy, którego:

- a) równoważne poziomy ciśnienia akustycznego w pasmach tercjowych o częstotliwościach środkowych od 10 kHz do 40 kHz odniesione do 8-godzinnego dobowego lub do przeciętnego tygodniowego, określonego w Kodeksie pracy, wymiaru czasu pracy lub
- b) maksymalne poziomy ciśnienia akustycznego w pasmach tercjowych o częstotliwościach środkowych od 10 kHz do 40 kHz przekraczają wartości podane w tabeli

Częstotliwość środkowa pasma tercjowego (kHz)	Równoważny poziom ciśnienia akustycznego odniesiony do 8-godzinnego dobowego lub przeciętnego tygodniowego, określonego w Kodeksie pracy, wymiaru czasu pracy (dB)	Maksymalny poziom ciśnienia akustycznego (dB)
10; 12,5; 16	75	100
20	85	110
25	100	125
31,5; 40	105	130

- 3) Prace w warunkach narażenia na drgania działające na organizm człowieka przez kończyny górne, przy których:
 - a) wartość ekspozycji dziennej wyrażonej w postaci równoważnej energetycznie dla 8 godzin działania sumy wektorowej skutecznych, skorygowanych częstotliwościowo przyspieszeń drgań wyznaczonych dla trzech składowych kierunkowych (ahwx, ahwy, ahwz), przekracza 1 m/s^2 lub
 - b) wartość ekspozycji trwającej 30 minut i krócej, wyrażonej w postaci sumy wektorowej skutecznych, skorygowanych częstotliwościowo przyspieszeń drgań wyznaczonych dla trzech składowych kierunkowych (ahwx, ahwy, ahwz), przekracza 4 m/s^2 .
- 4) Prace w warunkach narażenia na drgania o ogólnym działaniu na organizm człowieka, przy których:
 - a) wartość ekspozycji dziennej wyrażonej w postaci równoważnego energetycznie dla 8 godzin działania skutecznego, skorygowanego częstotliwościowo przyspieszenia drgań dominującego wśród przyspieszeń drgań wyznaczonych dla trzech składowych kierunkowych, z uwzględnieniem właściwych współczynników ($1,4awx$, $1,4awy$, awz), przekracza $0,19 \text{ m/s}^2$ lub
 - b) wartość ekspozycji trwającej 30 minut i krócej, wyrażonej w postaci skutecznego skorygowanego częstotliwościowo przyspieszenia drgań dominującego wśród przyspieszeń drgań wyznaczonych dla trzech składowych kierunkowych, z uwzględnieniem właściwych współczynników ($1,4awx$, $1,4awy$, awz), przekracza $0,76 \text{ m/s}^2$.
- 5) Prace w pomieszczeniach, w których temperatura powietrza przekracza 30°C i wilgotność względna powietrza przekracza 65%, a także w warunkach bezpośredniego oddziaływania otwartego źródła promieniowania.
- 6) Prace w temperaturze powietrza niższej niż 10°C albo przy wilgotności względnej wyższej niż 65%.
- 7) Prace w warunkach narażających na przemakanie odzieży, powodujące naruszenie bilansu cieplnego u młodocianych.

2. Prace w narażeniu na szkodliwe działanie czynników biologicznych.

W Polskim Związku Judo nie występują czynniki biologiczne. Jeżeli takie zostaną zidentyfikowane w środowisku pracy, w którym będzie wykonywał swoje obowiązki pracownik młodociany, to Pracodawca dokona aktualizacji niniejszego wykazu prac, przed dopuszczeniem go do pracy, aby wykluczyć narażenia z nimi związane.

III. PRACE STWARZAJĄCE ZAGROŻENIA WYPADKOWE

- 1) Prace, podczas których młodociani są narażeni na zwiększone niebezpieczeństwo urazów, w tym w szczególności związane z:
 - a) uruchamianiem maszyn i innych urządzeń bezpośrednio po ich naprawie,
- 2) Prace wymagające obsługi sprzętu do produkcji, przechowywania lub zastosowania gazów ciekłych, sprężonych lub rozpuszczonych (np. napełnianie balonów helem).
- 3) Prace:
 - a) w zagłębieniach o głębokości większej niż $0,7 \text{ m}$, których szerokość jest mniejsza niż dwukrotna głębokość,

- b) przy budowie i rozbiórce obiektów budowlanych (np. scen, podestów, widowni ustawianych podczas imprez sportowych),
 - c) inne prace grożące obsunięciem ziemi lub zawaleniem konstrukcji.
- 4) Prace na wysokości powyżej 3 m.
 - 5) Prace związane z ratownictwem, przy braku możliwości identyfikacji wszystkich zagrożeń, w tym wymagające stosowania izolujących środków ochrony indywidualnej (np. udzielanie pomocy podczas imprez sportowych lub zawodów)
 - 6) Prace przy nieodpowiednim oświetleniu, przy których wykonywaniu parametry oświetlenia nie odpowiadają wymaganiom określonym w Polskich Normach.

WYKAZ NIEKTÓRYCH PRAC WZBRONIONYCH MŁODOCIANYM, PRZY KTÓRYCH ZEZWALA SIĘ NA ZATRUDNIANIE MŁODOCIANYCH W WIEKU POWYŻEJ 16 LAT

I. PRACE W NARAŻENIU NA SZKODLIWE DZIAŁANIE CZYNNIKÓW CHEMICZNYCH, PYŁOWYCH, FIZYCZNYCH I BIOLOGICZNYCH

W Polskim Związku Judo nie stosuje się substancji lub mieszanin chemicznych. Jeżeli takie zostaną wprowadzone do środowiska pracy, w którym będzie wykonywał swoje obowiązki pracownik młodociany powyżej 16 roku życia, to Pracodawca dokona przeglądu kart charakterystyki, przed dopuszczeniem go do pracy, aby wykluczyć narażenia z nimi związane.

1. Prace w narażeniu na szkodliwe działanie czynników fizycznych.

- 1) Prace w mikroklimacie gorącym do wartości 26°C wskaźnika obciążenia termicznego WBGT, wykonywane do 3 godzin na dobę, pod warunkiem zachowania norm wydatku energetycznego netto dla młodocianych oraz zapewnienia młodocianym na stanowiskach pracy dostatecznej ilości odpowiednich napojów i dziesięciominutowych przerw po każdym pięćdziesięciu minutach pracy.
- 2) Prace w mikroklimacie zimnym, z wyłączeniem prac w chłodniach i zamrażalniach, pod następującymi warunkami łącznie:
 - a) wyposażenia młodocianych w odzież, rękawice i obuwie o odpowiedniej ciepłochronności, zgodnej z wymaganiami normy przenoszącej normę europejską,
 - b) zapewnienia na stanowiskach pracy gorących napojów,
 - c) przestrzegania, aby wydatek energetyczny netto nie przekraczał norm dla młodocianych oraz ograniczenia do 3 godzin na dobę czasu pracy młodocianych w pomieszczeniach z temperaturą niższą niż 10°C.

3. Prace w narażeniu na szkodliwe działanie czynników biologicznych.

Prace w narażeniu na czynniki stwarzające ryzyko uczulenia, pod warunkiem uzyskania specjalistycznej opinii lekarskiej o braku przeciwwskazań zdrowotnych do kontaktu z tymi czynnikami i profilaktycznym stosowaniu odpowiednich środków ochrony skóry i układu oddechowego.

III. PRACE STWARZAJĄCE ZAGROŻENIA WYPADKOWE

- 1) Prace w zagłębieniach do 1,5 m obudowanych zgodnie z wymaganiami określonymi w przepisach wydanych na podstawie art. 237¹⁵ § 2 Kodeksu pracy, dotyczących bezpieczeństwa i higieny pracy podczas wykonywania robót budowlanych.
- 2) Prace młodocianych:
 - a) Podczas imprez i wydarzeń sportowych związane z m.in. z budową scen, podestów, widowni, które wiążą się z montażem, demontażem i konserwacją linii energetycznych, rozdzielni, stacji transformatorów i nastawni, w tym na wysokości powyżej 3 m, pod warunkiem całkowitego wyłączenia linii lub urządzeń spod napięcia przy jednoczesnym zabezpieczeniu miejsca pracy, tak aby wykluczone było przypadkowe włączenie tych linii lub urządzeń pod napięcie, przypadkowe zbliżenie się na niebezpieczną odległość do części urządzeń pozostawionych pod napięciem lub ich dotknięcie oraz:
 - zastosowania zabezpieczenia przed skutkami wyładowań atmosferycznych,
 - wykonywania ich poza przestrzenią pola elektromagnetycznego stref ochronnych, wyznaczoną zgodnie z przepisami wydanymi na podstawie art. 228 § 3 Kodeksu pracy, dotyczącymi najwyższych dopuszczalnych stężeń i natężeń czynników szkodliwych dla zdrowia w środowisku pracy,
 - b) na wysokości powyżej 3 m, w wymiarze do 2 godzin na dobę, pod warunkiem pełnego zabezpieczenia przed upadkiem i wyłączenia pozostałych zagrożeń,
 - c) przy użytkowaniu maszyn określonych w załączniku nr 5 do rozporządzenia Ministra Gospodarki z dnia 21 października 2008 r. w sprawie zasadniczych wymagań dla maszyn (Dz. U. 2008, nr 199, poz. 1228 z późn. zm.),
- 3) Prace przy nieodpowiednim oświetleniu – prace w pomieszczeniach zaciemnionych (ciemniach fotograficznych), w wymiarze do 2 godzin na dobę.

Pozostałe prace wymienione w rozporządzeniu Rady Ministrów z dnia 19 czerwca 2023 r. w sprawie wykazu prac wzbronionych młodocianym i warunków ich zatrudniania przy niektórych z tych prac, nie są przewidziane do wykonywania w Polskim Związku Judo, w związku z tym nie uwzględnia się ich w powyższym wykazie.

Prezes
Polskiego Związku Judo

Krzysztof Wilkomirski

Główny Specjalista ds. BHP
Inspektor Główny Presekcji Przeciwpożarowej

Kamila Kalinkiewicz-Michańska