

Analiza Ryzyka na Sali Treningowej – Ekspertyza BHP

Analiza Ryzyka na Sali Treningowej – Ekspertyza BHP

1. Wprowadzenie

Analiza ryzyka na sali treningowej jest kluczowym elementem zarządzania bezpieczeństwem i higieną pracy (BHP). Celem analizy jest identyfikacja potencjalnych zagrożeń, ocena poziomu ryzyka oraz wdrożenie działań prewencyjnych mających na celu eliminację lub minimalizację ryzyka dla użytkowników oraz personelu sali treningowej.

2. Identyfikacja Zagrożeń

2.1. Zagrożenia Fizyczne

- **Upadki i poślizgnięcia:** mokra lub śliska nawierzchnia, nieodpowiednie obuwie.
- **Upuszczenie sprzętu treningowego:** niewłaściwe użytkowanie hantli, sztang lub innych przyrządów.
- **Kolizje między użytkownikami:** brak wyraźnych stref ćwiczeń i odpowiednich odstępów.
- **Uszkodzony sprzęt:** niesprawne maszyny, niewłaściwie zabezpieczone elementy urządzeń.
- **Nieprawidłowe użytkowanie maszyn treningowych:** brak odpowiedniego szkolenia.
- **Złe oświetlenie sali:** ryzyko potknięć i urazów.
- **Brak zabezpieczenia wolnych ciężarów:** ryzyko przewrócenia się sprzętu.

2.2. Zagrożenia Ergonomiczne

- **Nieprawidłowa technika ćwiczeń:** brak nadzoru trenera, nieprawidłowe ustawienie sprzętu.
- **Przeciążenie mięśni i stawów:** nadmierne obciążenia lub źle dobrany plan treningowy.
- **Długotrwałe ćwiczenia bez przerw:** ryzyko przetrenowania.
- **Niewłaściwa postawa podczas ćwiczeń:** ryzyko kontuzji kręgosłupa i stawów.

2.3. Zagrożenia Elektryczne

- **Uszkodzona instalacja elektryczna:** odsłonięte przewody, niewłaściwe podłączenia.
- **Awaria urządzeń elektrycznych:** bieżnie, rowery treningowe.
- **Brak zabezpieczeń przeciwnapięciowych:** ryzyko porażenia prądem.

2.4. Zagrożenia Chemiczne i Higieniczne

- **Brak dezynfekcji sprzętu:** ryzyko przenoszenia chorób zakaźnych.
- **Niewłaściwa wentylacja pomieszczeń:** podwyższone stężenie CO₂.
- **Nieodpowiednia gospodarka odpadami medycznymi:** bandaże, plastry.
- **Brak regularnego sprzątanania:** gromadzenie się kurzu i bakterii.

Analiza Ryzyka na Sali Treningowej – Ekspertyza BHP

2.5. Zagrożenia Psychospołeczne

- **Stres i presja wyniku:** nadmierne wymagania wobec użytkowników.
- **Brak wsparcia ze strony personelu:** niewłaściwa komunikacja lub brak instrukcji.
- **Konflikty między użytkownikami:** ryzyko eskalacji konfliktów.
- **Niejasne zasady użytkowania sprzętu:** frustracja użytkowników.

3. Ocena Ryzyka

Każde zidentyfikowane zagrożenie podlega ocenie według trzech kryteriów:

- **Prawdopodobieństwo wystąpienia zagrożenia** (niskie, średnie, wysokie).
- **Skutki zagrożenia** (lekkie obrażenia, poważne obrażenia, śmierć).
- **Środki kontroli ryzyka** (prewencja, kontrola techniczna, środki ochrony osobistej).

Rodzaj Zagrożenia	Opis	Prawdopodobieństwo	Skutki	Środki Kontroli Ryzyka
Upadki i poślizgnięcia	Mokra lub śliska nawierzchnia, nieodpowiednie obuwie.	Średnie	Skręcenia, złamania, stłuczenia.	Regularne czyszczenie podłóg, maty antypoślizgowe.
Upuszczenie sprzętu	Niewłaściwe użytkowanie hantli, sztang.	Średnie	Urazy stóp, dłoni.	Szkolenia, nadzór instruktora.
Kolizje między użytkownikami	Brak oznaczeń stref ćwiczeń.	Niskie	Stłuczenia, otarcia.	Wyraźne oznaczenie stref.
Uszkodzony sprzęt	Niesprawne maszyny.	Niskie	Poważne urazy.	Regularne przeglądy techniczne.
Nieprawidłowa technika ćwiczeń	Brak instrukcji.	Średnie	Kontuzje mięśni.	Obecność trenerów.
Przeciążenie mięśni	Nadmierne obciążenie.	Średnie	Przeciążenia.	Indywidualny plan treningowy.
Uszkodzona instalacja elektryczna	Odsłonięte przewody.	Niskie	Porażenie prądem.	Regularne kontrole.
Brak dezynfekcji sprzętu	Ryzyko zakażeń.	Średnie	Infekcje skórne.	Środki dezynfekujące.

Analiza Ryzyka na Sali Treningowej – Ekspertyza BHP

**Stres i presja
wyniku**

Nadmierne
wymagania.

Średnie

Problemy
psychiczne.

Wsparcie
psychologa.

4. Działania Zapobiegawcze

- Regularne przeglądy techniczne sprzętu treningowego.
- Wyraźne oznakowanie stref treningowych oraz dróg ewakuacyjnych.
- Obowiązkowe szkolenia z zakresu BHP dla personelu i użytkowników.
- Zapewnienie środków higieny: dozowniki płynów dezynfekujących, ręczniki papierowe.
- Stworzenie procedur awaryjnych na wypadek wypadku lub kontuzji.

5. Monitorowanie i Przegląd

Analiza ryzyka powinna być regularnie aktualizowana, szczególnie po wystąpieniu incydentu lub zmianie w wyposażeniu sali.

6. Podsumowanie

Analiza ryzyka na sali treningowej jest niezbędnym narzędziem w zarządzaniu bezpieczeństwem użytkowników i personelu.

Data opracowania: 30.12.2024

Ekspert ds. BHP: Kozik Jarosław

