

Zagrożenia psychospołeczne na stanowisku ratownika wodnego



ocena ryzyka zawodowego

Ocena ryzyka zawodowego wynikającego z psychospołecznych zagrożeń na stanowisku ratownika wodnego wykonana została metodą wskaźnikową RISK SCORE, w której poziom ryzyka szacuje się w oparciu o trzy elementy, tj. ekspozycję na zagrożenie (E), prawdopodobieństwo wystąpienia zdarzenia (P) oraz możliwe skutki zdarzenia (S), według zasad przedstawionych w ramce nr 1. Warunki psychospołeczne pracy zostały przeanalizowane na podstawie oceny eksperckiej obiektywnych cech pracy dokonanej w oparciu o Kwestionariusz do oceny cech pracy¹. Skutki zagrożeń oceniane były z uwzględnieniem właściwości działania stresu na organizm człowieka, tj. kumulowania się obciążenia oraz zróżnicowania ludzi pod względem ujawnianych reakcji na stres.

Psychospołeczna charakterystyka stanowiska pracy

Ratownik wodny to osoba, do której należy przede wszystkim dbanie o bezpieczeństwo osób na kąpielisku. Do podstawowych obowiązków ratownika wodnego należy:

- stałe obserwowanie obszaru kąpieliska i niezwłoczne reagowanie na każdy sygnał wzywania pomocy oraz podejmowanie akcji ratowniczej,
- kontrola stanu urządzeń oraz sprzętu, które zapewniają bezpieczeństwo osób kąpiących się,
- kontrola stref dla umiejących i nieumiejących pływać,
- wywieszanie na maszcie odpowiedniego koloru flag informacyjnych
- sygnalizowanie za pomocą urządzeń alarmowych przekroczeń obowiązującego regulaminu (np. granicy strefy dla umiejących pływać), a w kąpieliskach także nadchodzącej burzy,

- reagowanie na wszystkie wypadki naruszenia regulaminu obowiązującego na terenie kąpieliska lub pływalni,
- wpisywanie na tablicy informacyjnej temperatury wody, powietrza oraz innych aktualnych informacji (np. dotyczących nagłych zmian warunków atmosferycznych),
- codzienne kontrolowanie głębokości wody przed otwarciem kąpieliska, a w razie potrzeby – przesunięcie miejsca kąpeli lub czasowe wyłączenie określonych obszarów kąpieliska z używalności,
- oczyszczenie powierzchni i dna obszaru przeznaczonego do kąpeli z wszystkich przedmiotów mogących spowodować skaleczenie lub inny nieszczęśliwy wypadek,
- bieżące prowadzenie dziennika pracy².

Ratownik wodny musi być przede wszystkim osobą sprawną fizycznie. Już uzyskanie uprawnień młodszego ratownika wymaga zaliczenia egzaminu obejmującego:

Karta informacji o zagrożeniach psychospołecznych na stanowisku ratownika wodnego

Czynniki zagrażające	Źródło zagrożenia (situacje zagrażające)	Możliwe skutki zagrożeń	Środki ochrony przed zagrożeniami
1. Przeciżenie ilościowe pracą	<ul style="list-style-type: none"> zbyt dużo pracy do wykonania (okresowo zbyt wiele incydentów wymagających interwencji na raz) nierównomierne tempo pracy (uzależnienie od wystąpienia zdarzeń na kąpielisku) 	<p>W zależności od ekspozycji i zasobów jednostki (odporności i umiejętności radzenia sobie, a także zdolności regeneracyjnych) wystąpić mogą:</p> <p>a) zaburzenia somatyczne</p> <ul style="list-style-type: none"> bezsenność migreny obniżenie odporności organizmu (osłabienie, zwiększona podatność na infekcje) zaburzenia metabolizmu i choroby układu trawiennego zaburzenia gospodarki hormonalnej choroby naczyniowe: <ul style="list-style-type: none"> nadciśnienie tętnicze choroba wieńcowa zawał serca udar mózgu przeciżenie układu mięśniowo-szkieletowego zwiększona podatność na choroby nowotworowe (np. przez wzmożone palenie tytoniu) <p>b) zaburzenia natury psychicznej</p> <ul style="list-style-type: none"> deficyty poznawcze, w tym obniżenie koncentracji uwagi i kłopoty z pamięcią podniesienie poziomu agresji, drażliwość nerwice (zaburzenia odżywiania, obsesje, kompulsje, fobie) depresje alkoholizm narkomania (w tym lekomania), wypalenie zawodowe (wyczerpanie emocjonalne, depersonalizacja, utrata satysfakcji z pracy) 	<ul style="list-style-type: none"> właściwy dobór zawodowy (uwzględnianie cech psychologicznych kandydata, w szczególności temperamentalnych, jak siła układu nerwowego, zdolność przetwarzania bodźców, regeneracja po stresie, ale także badania psychotechniczne uwagowość – koncentracja, podzielność, szybkość reakcji) właściwe ustalanie ilości personelu do wykonania zadań (uwzględnienie wysiłku fizycznego i psychicznego, zatrudnienie młodszych ratowników na staże) przestrzeganie norm czasu pracy (w tym także udzielanie dni wolnych po pracy w nadgodzinach lub w dni wolne, przestrzeganie udzielania urlopów) bezwzględne przestrzeganie przepisów o profilaktycznych i okresowych badaniach lekarskich
2. Przeciżenie jakościowe pracą	<ul style="list-style-type: none"> ciągła czujność konieczność tłumienia własnych potrzeb i reakcji (tłumienie uczuć w sytuacjach akcji ratowniczych) odpowiedzialność za bezpieczeństwo, zdrowie i życie innych osób (moralna, karna i cywilnoprawna – materialna) agresja w miejscu pracy (np. w przypadku interwencji w związku ze spożywaniem alkoholu na terenie kąpieliska) 		<ul style="list-style-type: none"> przestrzeganie norm czasu pracy (w tym także przerw w pracy, dni wolnych za pracę w godzinach nadliczbowych oraz urlopów) rygorystyczne przestrzeganie obowiązku okresowych badań lekarskich, a w razie potrzeby także kierowanie na badania częściej niż wynika to z przepisów ściśle przestrzeganie obowiązków związanych ze szkoleniem z zakresu bhp szkolenia merytoryczne odpowiadające potrzebom podnoszenia kwalifikacji zawodowych szkolenia z zakresu kompetencji osobistych, szczególnie dotyczące komunikacji, asertywności rozwiązywania konfliktów i radzenia sobie ze stresem
3. Przeciżenie roli	<ul style="list-style-type: none"> konieczność współpracy z innymi osobami praca w izolacji średni status zawodu przy relatywnie dużych wymaganiach 		<ul style="list-style-type: none"> szkolenia z umiejętności społecznych (głównie asertywności, komunikacji, zarządzania konfliktem) oraz technik radzenia sobie ze stresem – okresowo powtarzane
4. Fizyczne warunki pracy	<ul style="list-style-type: none"> praca w wysokich temperaturach powietrza praca w zmiennych warunkach atmosferycznych możliwa styczność z brudem i odorem 		<ul style="list-style-type: none"> zapewnienie środków ochrony indywidualnej przed słońcem zapewnienie napojów chłodzących bezwzględne przestrzeganie przepisów o badaniach okresowych przestrzeganie norm czasu pracy oraz stosowanie przerw w pracy pozwalających regenerować się fizycznie i psychicznie (szczególnie po akcji ratowniczej, zwłaszcza gdy ratowano osobę np. znacznie cięższą niż ratownik)
5. Ograniczony zakres kontroli nad pracą	<ul style="list-style-type: none"> brak wpływu na fizyczne warunki pracy brak wpływu na to, za czyje bezpieczeństwo pracownik odpowiada brak wpływu na decyzje w instytucji (przy zatrudnieniu etatowym) ograniczone zasoby sprzętowe ograniczony wpływ na dobór współpracowników (jeżeli pracuje w zespole) 		<ul style="list-style-type: none"> pozostawienie pracownikom marginesu swobody w decydowaniu o warunkach pracy (np. uwzględnianie sugestii w odniesieniu do harmonogramu pracy) konsultowanie zmian dotyczących organizacji pracy konsultowanie decyzji dotyczących zakupu sprzętu konsultowanie decyzji kadrowych

Oszacowanie wielkości ryzyka wynikającego z zagrożeń psychospołecznych na stanowisku ratownika wodnego

Zagrożenie/rodzaj ryzyka	Możliwe skutki	Ekspozycja na czynniki zagrażające	Prawdopodobieństwo zdarzenia	Ryzyko początkowe	RYZYKO KOŃCOWE (po zastosowaniu środków ochrony)
Skrajne przeciżenie (śmierć na skutek przeciżenia pracą)	bardzo duże (jedna ofiara śmiertelna) S=15	częsta (codzienna) E=6	możliwe do pomyślenia P=0,2	umiarkowane Rp=18	S=15 E=6 P=0,1 R=9 umiarkowane wskazana kontrola warunków pracy
Chroniczne przeciżenie (poważna choroba somatyczna lub psychiczna)	duże (ciężkie uszkodzenie ciała) S=7	częsta (codzienna) E=6	sporadycznie możliwe P=1	małe Rp=42	S=7 E=6 P=0,2 R=8,4 umiarkowane wskazana kontrola warunków pracy
Przeciżenie okresowe (lżejsze dolegliwości somatyczne lub zaburzenia stanu psychicznego)	średnie (absencja) S=3	częsta (codzienna) E=6	całkiem możliwe P=6	małe Rp=108	S=3 E=6 P=3 R=54 małe potrzebna kontrola warunków pracy



- przepłynięcie dystansu 50 m stylem dowolnym w czasie poniżej 40 sekund,
- przepłynięcie pod lustrem wody 25 m po skoku ratowniczym,
- wydobycie manekina lub trzech przedmiotów rozrzuconych w promieniu 3 m z głębokości 3 m w czasie jednego nurkowania (start z wody),
- holowanie tonącego na dystansie 100 m (50 m sposobem żeglarskim, 25 m oburącz za żuchwę, 25 m jednorącz za żuchwę),
- przeprowadzenie pozorowanej akcji ratowniczej (skok, dopłynięcie i opanowanie tonącego, holowanie, wynoszenie, zabiegi ożywiające).

Dodatkowo, każdy zawodowy ratownik wodny musi zaliczyć pozytywnie kurs kwalifikowanej pierwszej pomocy, odnawialny co trzy lata³. Ratownik wodny powinien być także osobą otwartą, stanowczą, asertywną, lubiącą pracę z ludźmi i dla ludzi, a także energiczną i wyjątkowo spostrzegawczą. Bardzo ważna jest również kultura osobista. Praca ratownika wodnego wymaga umiejętności dzielenia uwagi i przetwarzania dużej ilości informacji, a z drugiej strony, także cierpliwości i tolerancji na monotonię. Przede wszystkim jednak praca ta wymaga olbrzymiej odpowiedzialności. Poza predyspozycjami psychologicznymi oraz umiejętnościami zawodowymi

od kandydatów na ratowników wymaga się dodatkowych kwalifikacji i uprawnień. Aby uzyskać stopień starszego ratownika, wymaga się posiadania dwóch uprawnień przydatnych w ratownictwie wodnym, takich jak: motorowodne, żeglarskie, nurkowania swobodnego (bez płetwonurka młodzieżowego), trenera lub instruktora pływania, lekarza medycyny, pielęgniarki, ratownika medycznego (po studium policealnym), przewodnika turystyki kajakowej, instruktora innych sportów, dyscyplin wodnych.

Miejscem pracy ratowników wodnych są przede wszystkim różnego rodzaju kąpielniska – zarówno otwarte, np. plaża, jak i zamknięte, np. kryty basen. Praca może być zatem wykonywana sezonowo lub przez cały rok, o różnych porach. Należy pamiętać, że ratownik wodny to nie tylko zawód, ale też służba społeczna. Przrzeczenie składane przez ratowników WOPR brzmi: „przrzekam sumiennie i w pełnym poczuciu odpowiedzialności moralnej wypełniać swoje obowiązki społeczne, dopóki zdrów będę, bez względu na pogodę, porę dnia i nocy przez okres całego roku, pospieszę z pomocą ludziom, którzy znaleźli się w niebezpieczeństwie utraty życia w wodzie; wszystkie swe siły i umiejętności wykorzystam dla zmniejszenia nieszczęśliwych wypadków utonięć, nie zapominając, że od mojej postawy i działania zależy może życie ludzkie”.

Psychospołeczne czynniki szkodliwe i uciążliwe na stanowisku ratownika wodnego

- wymagana wysoka sprawność psychofizyczna – wymagana zdolność koncentracji i podzielności uwagi, spostrzegawczość, koordynacja wzrokowo-ruchowa,
- bardzo wysokie koszty błędów w pracy, możliwa odpowiedzialność karna i cywilna (materialna),
- stała konieczność współpracy z innymi ludźmi,
- narzucony rytm pracy, nierównomierne tempo pracy,
- presja czasu,
- narażenie na podrażnienia skóry, oczu,
- wysoka temperatura, zmienne warunki atmosferyczne.

Uwagi końcowe

Ryzyko zawodowe jest zawsze ściśle związane z konkretnym środowiskiem pracy. Takie samo stanowisko, ale w różnych warunkach pracy, może się różnić poziomem ryzyka. Dla przykładu, inne będą warunki pracy ratownika wodnego zatrudnionego na basenie w luksusowym klubie fitness, inne zatrudnionego w zespole pływalni krytych. Inaczej pracuje się na basenie krytym, inaczej na odkrytym, a jeszcze inaczej nad jeziorem czy nad morzem. Inne będą warunki pracy ratownika wodnego pracującego w zespole kilku ratowników, a inne takiego, który na zmianie jest sam i do incydentu może dojść kiedy akurat będzie przez krótką chwilę w toalecie. W przypadku ratowników wodnych istotne znaczenie będzie mieć także rodzaj umowy, na podstawie której wykonują oni pracę – przy tym samym poziomie odpowiedzialności niewątpliwie ma znaczenie, czy pracownik ma zagwarantowane Kodeksem pracy przerwy czy też w jego umowie tego nie przewidziano, jak może to mieć miejsce w przypadku pracy na zlecenie. Dlatego dokonując oceny ryzyka, należy zawsze brać pod uwagę konkretne warunki pracy. Szacując stopień szkód, przyjmuje się zawsze możliwe największe skutki. Dla stresu zawodowego największym możliwym, a jednocześnie prawdopodobnym skutkiem jest śmierć człowieka.

Szacując prawdopodobieństwo wystąpienia skutków, warto przeanalizować również historię absencji chorobowych pracowników oraz wziąć pod uwagę warunki pracy, w których te absencje wystąpiły. Po wiedzę można też sięgnąć do wyników badań naukowych prowadzonych w zakresie związków stresu z różnego rodzaju chorobami, a także do danych statystycznych o wypadkach przy pracy i chorobach zawodowych.

Ramka nr 1

METODA RISK SCORE jest jakościową, wskaźnikową metodą oceny ryzyka, w której ryzyko szacowane jest oddzielnie dla każdego zidentyfikowanego zagrożenia. Poziom ryzyko (R) oznaczany jest przez iloczyn wag przyporządkowanych potencjalnym skutkom zdarzenia (S), ekspozycji na zagrożenie (E) i prawdopodobieństwu zaistnienia określonego zdarzenia (P), zgodnie z poniższym wzorem:

$$R = S \times E \times P, \text{ gdzie:}$$

S – potencjalne skutki to średnia arytmetyczna oceny strat ludzkich i materialnych

Wartość	Strata	Straty ludzkie	Straty materialne
100	poważna katastrofa	wiele ofiar śmiertelnych	ponad 30 mln PLN
40	katastrofa	kilka ofiar śmiertelnych	10-30 mln PLN
15	bardzo duża	ofiara śmiertelna	300 tys.-1 mln PLN
7	duża	ciężkie uszkodzenie ciała	30-300 tys. PLN
3	średnia	absencja	3-30 tys. PLN
1	mała	udzielenie pierwszej pomocy	poniżej 3 tys. PLN

E – czas ekspozycji oddziaływania szkodliwych czynników na pracownika

Wartość	Oddziaływanie
10	stałe
6	częste (codzienne)
3	sporadyczne (raz na tydzień)
2	okazjonalne (raz na miesiąc)
1	minimalne (kilka razy rocznie)
0,5	znikome (raz do roku)

P – prawdopodobieństwo wystąpienia zagrożenia dla pracownika

Wartość	Zagrożenie	Szansa
10	bardzo prawdopodobne	50% (1 na 2)
6	całkiem możliwe	10% (1 na 10)
3	praktycznie możliwe	1% (1 na 100)
1	mało prawdopodobne, możliwe	0,1% (1 na 1000)
0,5	tylko sporadycznie możliwe	0,01% (1 na 10 000)
0,2	możliwe do pomyślenia	0,001% (1 na 100 000)
0,1	tylko teoretycznie możliwe	0,0001% (1 na 1 000 000)

R – ryzyko zawodowe, wartość liczbowa

Wartość R	Kategorie ryzyka	Działanie zapobiegawcze
$R \leq 20$	pomijalne	wskazana kontrola
$20 < R < 70$	małe	potrzebna kontrola
$70 < R < 200$	istotne	potrzebna poprawa
$200 < R < 400$	duże	potrzebna natychmiastowa poprawa
$R > 400$	bardzo duże	wskazane wstrzymanie pracy

Źródło: Romanowska-Słomka I., Słomka A., Poradnik Ocena ryzyka zawodowego w zakładach służby zdrowia, Stowarzyszenie Inspektorów Sanitarnych RP, Wrocław 2001, s. 34-35

Prawidłowe szacowanie ryzyka wynikającego ze stresu zawodowego z wykorzystaniem metody Risk Score wymaga przyjęcia następujących założeń:

1. czynniki zagrażające i sytuacje zagrożenia są w istocie elementami zwykłej, codziennej pracy,
2. skutki muszą uwzględniać kumulatywną właściwość stresu, stąd określanie ich oddzielnie dla każdego czynnika zagrażającego nie jest możliwe; oceniać je zatem należy łącznie dla wszystkich występujących czynników zagrażających,
3. rzeczywistym zagrożeniem dla pracownika jest ryzyko utraty zdrowia, a więc szacowanie ryzyka odbywać się powinno na poziomie zdarzeń szkodliwych,
4. ze względu na różnice prawdopodobieństwa wystąpienia określonych skutków zdrowotnych konieczne jest oddzielne szacowanie określonych rodzajów ryzyka utraty zdrowia wskutek stresu.

Przyjęcie tych założeń pozwala zdefiniować zagrożenia jako:

- a. **przeciążenie okresowe**, powodujące względnie lżejsze dolegliwości somatyczne lub zaburzenia stanu psychicznego, których skutkiem jest krótkotrwała absencja,
- b. **przeciążenie chroniczne**, niosące ryzyko poważnej choroby somatycznej (np. choroba wrzodowa, nadciśnienie tętnicze, choroba wieńcowa) lub poważne zachwianie stanu psychicznego (depresja, nerwica), skutkujące jednorazową absencją dłuższą niż 28 dni albo absencją powtarzalną,
- c. **skrajne przeciążenie** organizmu, niosące ryzyko wystąpienia choroby zagrażającej życiu (np. udar mózgu, zawał serca, nagłe zatrzymanie krążenia) albo trwałej choroby psychicznej, skutkujące śmiercią lub kalectwem.

Prawidłowe oszacowanie poziomu ryzyka wynikającego z tych zagrożeń wymaga także uprzedniej, szczegółowej analizy czynników zagrażających (tj. przeciążenie ilościowe i jakościowe, niedociążenie, konfliktowość, warunki fizyczne, poziom kontroli, poziom wsparcia) oraz sytuacji zagrażających, będących źródłem tych czynników na danym stanowisku w konkretnych warunkach pracy.

Katarzyna Orlak
menadżer i psycholog, Stowarzyszenie Zdrowa Praca

Konsultacja:
Liliana Gudalewicz
główny specjalista bhp, firma LIWAX

¹ Dudek B., Waszkowska M., Merecz D., Hanke W., *Ochrona zdrowia pracowników przed skutkami stresu zawodowego*, Instytut Medycyny Pracy, Łódź 2004

² rozporządzenie Rady Ministrów z 6 maja 1997 r. w sprawie określenia warunków bezpieczeństwa osób przebywających w górach, pływających, kąpiących się i uprawiających sporty wodne (Dz.U. Nr 57 z 1997 r., poz. 358)

³ rozporządzenie ministra zdrowia z 19 marca 2007 roku w sprawie kursu w zakresie kwalifikowanej pierwszej pomocy (Dz.U. Nr 60 z 2007 r., poz. 408)