

Kockázatértékelést végezte:			Kockázatértékelés elvégzésének dátuma:					
Kockázatértékelés elkészítésének tervezett következő időpontja:			Előző kockázatértékelés időpontja:					
Fő tevékenységi csoport:	Vezető beosztásuk		Szükséges javító intézkedések elvégzésének felelőse:					
Érintett munkakörök:								
Veszélyeztetettek, érintettek száma: ... fő								
Folyamat / tevékenység / munkalépés	Lehetséges veszély	Kiegészítő információk, következmények	Súlyosság, következmény (1-5)	Gyakoriság, előfordulás (1-5)	Összesítés, prioritás	Kockázati szintet csökkentő javasolt intézkedés, betartandó szabályok	Súlyosság módosított értéke a javaslatok alapján	Kockázati szint várható szintje az intézkedések alapján
Irányítási feladatok ellátása	emberekkel való foglalkozás, konfliktushelyzetekből adódó stressz	Stressz	2	4	8	Kompromisszumkészség fejlesztése, megértő, rokonszenves hozzáállás tanúsítása	1	4
	döntéshozatallal járó stressz	Stressz	2	5	10	Feladatok rendszerezése, kockázatok értékelése	1	5
	Különösen nagy felelősség emberekért, anyagi értékekért	Stressz	3	5	15	Biztosítás kötése, feladatok rendszerezése, érintett körökkel egyeztetés	2	10
Döntéshozatal nehezen áttekinthető helyzetben, hiányos információk alapján, anyagi felelősség mellett	döntéshozatallal járó stressz	Stressz	2	5	10	Feladatok rendszerezése, kockázatok értékelése	1	5
	különösen nagy felelősség emberekért, anyagi értékekért	Stressz	2	5	10	Biztosítás kötése, feladatok rendszerezése, érintett körökkel egyeztetés	1	5
Szerződések, rendelések készítése	Szigorú határidők betartásából adódó stressz	Stressz	2	4	8	Időszakos szakorvosi vizsgálat, pihenőidők beiktatása, feladatok rendszerezése	1	4
Intézményi bejárás, ellenőrzési tevékenység	emberekkel való foglalkozás, konfliktushelyzetekből adódó stressz	Stressz	2	5	10	Kompromisszumkészség fejlesztése, megértő, rokonszenves hozzáállás tanúsítása	1	5
	Megcsúszás, elcsúszás	Kiömlött folyadék, síkos felület	4	3	12	jelölése, csúszásmentes felület és lábbeli	3	9
	Elesés, megbotlás	Talajon elhelyezett tárgyak, egyenetlen burkolat	4	3	12	Akadálymentes felület biztosítása, szintkülönbségek jelölése	3	9
	Lábsérülés	Veszélyes eszköz, gép, anyag, munkahely vagy technológia	3	2	6	Eszköz, gépi burkolatok kifogástalan állapotának ellenőrzése, egyéni védőeszköz viselete	2	4
	Fejsérülés	Veszélyes eszköz, gép, anyag, munkahely vagy technológia	4	2	8	Egyéni védőeszköz használata, veszélyes felületek jelölése, oktatás	3	6
Közlekedésből, jármű vagy egyéb eszközök forgalmából adódó veszélyek pl. elütés	Figyelmetlenség, szabálytalan közlekedés	5	2	10	Figyelmes közlekedés, közlekedési szabályok betartása, kipihent állapot	3	6	
Képernyős-, irodai adminisztratív jellegű munka	Folyamatos ülőmunka, mozgáshiányból adódó izületi fájdalmak, bántalmak	Rossz testtartás, izületi bántalmak	3	4	12	Időközönkénti szünet beiktatása, mozgás, levegőzés, ülő lehetőség biztosítása	2	8
	nem megfelelően karbantartott klíma berendezés veszélye, biológiai veszély	Légúti megbetegedés	3	2	6	Szellőzés, frisslevegő utánpótlás biztosítása, légkezelő rendszer időszakos karbantartása	2	4
Tartósan képernyő előtt végzett munka (>4 óra/nap)	Ritka pislogásból, képernyő folyamatos figyeléséből adódó látás romlás	Látásromlás	2	4	8	Pihenőidők beiktatása, rendszeres orvosi vizsgálat	1	4
	Rossz testhelyzetből, ülőpozícióból adódó gerinc, hát, derék bántalmak	Mozgásszervi, izületi, gerincproblémák	2	4	8	Megfelelő ülőpozíció, munkaeszközök helyének beállítása	1	4
Elektromos berendezések használata	Áramütés veszélye	Elektromos áram, rövidzár, túláram, szigetelés károsodása	5	2	10	Időszakos szerelői, érintésvédelmi, szabványossági mérések elvégzése, munkavédelmi szempontú vizsgálat üzembe helyezés előtt	4	8
Közúti közlekedés	Járművezetésből adódó ergonomiai, fiziológiai veszélyek	Mozgáshiány, elgémberedés, rossz ülőpozíció	3	3	9	Időközönkénti megállás, pihenés, test átmozgatása, megfelelő ülésbeállítás, gerinctámasz igénylése	2	6
	Közlekedési baleset	Figyelmetlenség, szabálytalan közlekedés	5	3	15	Figyelmes közlekedés, közlekedési szabályok betartása, kipihent állapot	3	9
	Fáradt állapotban vezetés, elalvás veszélye	Hajnali, esti vezetés, forgalom	5	3	15	Kipihent állapotban vezetés, körültekintő, szabályos közlekedés, időközönkénti megállás, pihenés, test átmozgatása,	3	9

\*1993. évi XCIII. Törvény 54. § (d). A kockázatértékelés dokumentumát a munkáltató köteles a külön jogszabályban foglaltak szerint, de legalább 5 évig megőrizni.

Kockázatok pontozása és értékelése										
Kockázat szöveges értékelése	1	2	3	4	5	Szorzatuk a kockázat mértéke	Értékelés			
Bekövetkezési valószínűség vagy előfordulás gyakoriság	nem valószínű bekövetkezés, elenyésző gyakoriság	kis valószínűség, ritka gyakoriság	közepes valószínűség vagy gyakoriság	nagy valószínűség, jellemző gyakoriság	kiemelt valószínűség, szinte állandó gyakoriság		1 - 5	6 - 10	11 - 15	16 - 25
Súlyosság	Legfeljebb Eesősegélynyújtást igénylő esemény	Orvosi beavatkozást igénylő esemény vagy hosszútávú hatás	Munkanap kieséses baleset, hosszú távú, tartós hatás	Maradandó sérülés, súlyos baleset	Rövid határidőn belül akár halálos baleset is bekövetkezhet		Legfeljebb hosszútávú intézkedés szükséges	Rövid vagy középtávú intézkedés szükséges	Azonnali intézkedés javasolt,	Azonnali intézkedés szükséges, a tevékenységet tilos folytatni
Kockázat mátrix		Bekövetkezési valószínűség / veszély előfordulásának gyakorisága								
		1	2	3	4	5				
Súlyosság	1	1	2	3	4	5				
	2	2	4	6	8	10				
	3	3	6	9	12	15				
	4	4	8	12	16	20				
	5	5	10	15	20	25				

LEHETSÉGES VESZÉLYEK LISTÁJA	Kockázati szintet csökkentő javasolt intézkedés, betartandó szabályok	Kiegészítő információk, következmények
10 kg-nál nehezebb teher emelése	Szabályos emelési művelet oktatása, különösen nehéz terhek emelése csak egyéni elbírálás és engedélyezés után	Emelés, túlterhelés, teher elhelyezése
20-50 kg közötti teher emelése	Szabályos emelési művelet oktatása, különösen nehéz terhek emelése csak egyéni elbírálás és engedélyezés után	Emelés, túlterhelés, teher elhelyezése
50 kg-nál nehezebb teher emelése	Szabályos emelési művelet oktatása, különösen nehéz terhek emelése csak egyéni elbírálás és engedélyezés után	Emelés, túlterhelés, teher elhelyezése
5-20 kg közötti teher emelése	Szabályos emelési művelet oktatása, különösen nehéz terhek emelése csak egyéni elbírálás és engedélyezés után	Emelés, túlterhelés, teher elhelyezése
A munkahely, eszközök kialakításakor mellőzött ergonomiai szempontok okozta veszély	Munkavédelmi, ergonomiai szempontú vizsgálat üzembe helyezés, átadás előtt	Ízületi, mozgásszervi károsodás, fősúlyos mozdulatok
Aeroszolok a levegőben	Megfelelő frisslevegő utánpótlás, elszívás, vagy egyéni védőeszköz viselete	Veszélyes anyag
Aeroszolok és porok a levegőben	Megfelelő frisslevegő utánpótlás, elszívás, vagy egyéni védőeszköz viselete	Veszélyes anyag
Alfa-sugárzás	Intézkedés nem szükséges, levegőben elnyelődik 10cm távolságban	Sugárzás
Alkotó szellemi tevékenység korlátozása	Munkaközi szünetek biztosítása, munkaszabadság biztosítása, kreativitás jutalmazása	Stressz
Anyagmozgatás, hát-, derék- és deréktáji sérülések veszélye	Szabályos emelési művelet oktatása, különösen nehéz terhek emelése csak egyéni elbírálás és engedélyezés után	Emelés, túlterhelés, teher elhelyezése
Áramütés veszélye	Időszakos szerelő, érintésvédelmi, szabványossági mérések elvégzése, munkavédelmi szempontú vizsgálat üzembe helyezés előtt	Elektromos áram, rövidzár, túláram, szigetelés károsodása
Beesés vagy leesés veszélye	Veszélyes térrész elfedése, korlát, kikötési pont biztosítása, egyéni védőeszköz viselete	Fedetlen nyílások, magas munkapozíció
Behúzás- vagy befogásveszély	Zárt technológia, figyelmes munkavégzés, oktatás, rendszeres munkavédelmi ellenőrzés	Veszélyes eszköz, gép, anyag, munkahely vagy technológia
Biológiai veszélyforrások	Rendszeres tisztítás, kézmosás, fertőtlenítési lehetőség biztosítása, egyéni védőeszközök viselete	Baktériumok, Gombák, vírusok
Családtól távol munkát végzők, rendszertelen étkezés, pihenés	Pihenődök biztosítása, kommunikációs eszköz biztosítása, étkezéshez hozzájárulás	Stressz
Csúszós felületek	Csúszásmentes felületek biztosítása, csúszásmentes védőcipő biztosítása	Kiömlött folyadék, sikos felület
Dőlésveszély	Eszköz, teher kikötése, stabil alapot, figyelem felhívás, oktatás	Emelés, túlterhelés, teher elhelyezése
Döntéshozattalal járó stressz	Feladatok rendszerzése, kockázatok értékelése	Stressz
Egésztest vibráció	Rendszeres karbantartás, technológia modernizálása, pihenődök rendszeresítése	Gép, gépelem rögzítetlen, elavult
Veszélyes területen végzett egyedüli munkavégzés	Veszélyes gépnél, berendezésnél, területen egyedül munkát végezni tilos. Biztosítani kell elegendő számú kezelő személyzetet.	Baleset esetén elsősegély nyújtás elmaradása, késői beavatkozás.
Élégtelen levegőmennyiség	Szellőzés, frisslevegő utánpótlás biztosítása	Klimatizálás
Élégtelen megvilágítás	Kellő mértékű természetes vagy mesterséges megvilágítás biztosítása	Fény szabályzás
Elektromágneses sugárzások vagy tér	Veszélyre figyelmeztetés, csak képzett munkavállaló dolgozhat, védőeszközök biztosítása	Sugárzás
Éles, sorjás, egyenetlen felületek, szélek és sarkok	Technológia modernizálása, egyéni védőeszközök viselete, gép-eszköz rendszeres felülvizsgálata, karbantartása	Veszélyes eszköz, gép, anyag, munkahely vagy technológia
Elesés, megbotlás	Akadálymentes felület biztosítása, szintkülönbségek jelölése	Talajon elhelyezett tárgyak, egyenetlen burkolat
Elkapás- vagy felszavarásveszély	Zárt technológia, figyelmes munkavégzés, oktatás, rendszeres munkavédelmi ellenőrzés	Veszélyes eszköz, gép, anyag, munkahely vagy technológia
Ellökés, eltolás veszélye	Zárt technológia, figyelmes munkavégzés, oktatás, rendszeres munkavédelmi ellenőrzés	Veszélyes eszköz, gép, anyag, munkahely vagy technológia
Emberekkel való foglalkozás, konfliktushelyzetek	Kompromisszumkészség fejlesztése, megértő, rokonszerves hozzáállás tanúsítása	Stressz
Emberekkel való foglalkozás, konfliktushelyzetekből adódó stressz	Kompromisszumkészség fejlesztése, megértő, rokonszerves hozzáállás tanúsítása	Stressz
Ergonomiai köröki tényezők	Munkavédelmi, ergonomiai szempontú vizsgálat üzembe helyezés, átadás előtt	Mozgáster ülés, szék kialakítás
Fáradt állapotban vezetés, elalvás veszélye	Kipihent állapotban vezetés, körültekintő, szabályos közlekedés, időközönkénti megállás, pihenés, test átmozgatása,	Hajnál, esti vezetés, forgalom
Féjszerűség	Egyéni védőeszköz használata, veszélyes felületek jelölése, oktatás	Veszélyes eszköz, gép, anyag, munkahely vagy technológia
Feszültség alatt végzett munka	Képzett szakember végezheti, egyéni védőeszközök biztosítása, figyelmes munkavégzés, egyedül nem végezhető	Veszélyes eszköz, gép, anyag, munkahely vagy technológia
Fokozott pszichés terhelés	Időközönkénti szünet beiktatása, mozgás, levegőzés, feladatok rendszerzése	Stressz
Fokozott vagy tartós izületi megterhelés	Megfelelő ülőpozíció, munkaeszközök helyének beállítása, pihenődök beiktatása	Fősúlyos mozdulatok, rossz pozíció
Folyadék kiforróséna	Zárt technológia, egyéni védőeszközök biztosítása, rendszeres ellenőrzés és karbantartás	Veszélyes anyag
Folyamatos ülőmunka, mozgáshiányból adódó izületi fájdalmak, bántalmak	Időközönkénti szünet beiktatása, mozgás, levegőzés, ülő lehetőség biztosítása	Rossz testtartás, izületi bántalmak
Forrzás, magas hőmérsékletű tárggyal, anyaggal érintkezés	Burkolatok épségének ellenőrzése, egyéni védőeszközök biztosítása, oktatás	Veszélyes eszköz, gép, anyag, munkahely vagy technológia
Gyakran változó munka	Oktatások megtartása, figyelmes munkavégzés	Stressz
Egyensúly megbomlása	Akadálymentes felület biztosítása, szintkülönbségek jelölése	Emelés, túlterhelés, teher elhelyezése
Hőexpozíció	Pihenődök rendszeresítése, munkaidő korlátozása, gyakoribb orvosi vizsgálatok, oktatás, egyéni védőeszközök, védőítal	Veszélyes eszköz, gép, anyag, munkahely vagy technológia
Huzathatás	Kiváltó ok megszüntetése, munkaidő korlátozása	Nyitott ajtó
Idegrendszeri igénybevétel	Pihenődök rendszeresítése, munkaidő korlátozása, gyakoribb orvosi vizsgálatok, oktatás	Egyéb zavaró hatások, körülmények
Infravörös sugárzás	Kiváltó ok megszüntetése, munkaidő korlátozása, védőeszközök viselete	Sugárzás
Járművezetésből adódó ergonomiai, fiziológiai veszélyek	Időközönkénti megállás, pihenés, test átmozgatása, megfelelő ülésbeállítás, gerinctámasz igénylése	Mozgáshiány, elgémberedés, rossz ülőpozíció
Kémiai köröki tényezők, veszélyes anyagok	Veszélyes anyag kiváltása lehetőség szerint nem veszéllyel vagy megfelelő egyéni védőeszközök használata vagy zárt technológia	Veszélyes eszköz, gép, anyag, munkahely vagy technológia
Kényszerített helyzetben végzett munka	Óránkénti rendszeres pihenő megtartása, test átmozgatása, munkaidő korlátozása	Munkaszervezés
kényszerített helyzetben végzett munka (gőrnvedés, guggolás, térdelés, stb.)	Óránkénti rendszeres pihenő megtartása, test átmozgatása, munkaidő korlátozása	Munkaszervezés
Kéz-kar vibráció	Óránkénti rendszeres pihenő megtartása, test átmozgatása, munkaidő korlátozása, egyéni védőeszközök biztosítása	Elavult technológia, izületi károsodás
Kézserülés	Eszköz, gépi burkolatok kifogástalan állapotának ellenőrzése, egyéni védőeszközök viselete	Veszélyes eszköz, gép, anyag, munkahely vagy technológia
Kirepülő anyagrézecskek, tárgyak	Zárt technológia alkalmazása, burkolatok épségének ellenőrzése, egyéni védőeszközök viselete	Veszélyes eszköz, gép, anyag, munkahely vagy technológia
Klíma, levegőmennyiség, szellőzés	Berendezés időszakos ellenőrzése, karbantartása	Szellőzőrendszer
Környezethez való gyors alkalmazkodás kényszere	Orvosi támogatás biztosítása, oktatás	Stressz
Közlekedésből, jármű vagy egyéb eszközök forgalmából adódó veszélyek pl. elütés	Figyelmes közlekedés, közlekedési szabályok betartása, kipihent állapot	Figyelmetlenség, szabálytalan közlekedés
Közlekedési baleset	Figyelmes közlekedés, közlekedési szabályok betartása, kipihent állapot	Figyelmetlenség, szabálytalan közlekedés
Közúti közlekedés veszélyei (különböző mértékű baleset és annak következményei pl. törés)	Figyelmes közlekedés, közlekedési szabályok betartása, kipihent állapot	Figyelmetlenség, szabálytalan közlekedés
Különleges figyelmi követelmény	Időszakos szakorvosi vizsgálat, pihenődök beiktatása	Stressz
Különösen nagy felelősség emberekért, anyagi értékekért	Biztosítás kötése, feladatok rendszerzése, érintett körökkel egyeztetés	Stressz
Lábsérülés	Eszköz, gépi burkolatok kifogástalan állapotának ellenőrzése, egyéni védőeszközök viselete	Veszélyes eszköz, gép, anyag, munkahely vagy technológia
Leesés (magasban végzett munka)	Leesési gátló eszközök, védőeszközök biztosítása, oktatás, rendszeres ellenőrzés, terhek szabályos emelése és elhelyezése	Veszélyes eszköz, gép, anyag, munkahely vagy technológia
Leeső teher veszélye	Leesési gátló eszközök, védőeszközök biztosítása, oktatás, rendszeres ellenőrzés, terhek szabályos emelése és elhelyezése	Emelés, túlterhelés, teher elhelyezése
Levegő nedvességtartalma	Szellőzés, frisslevegő utánpótlás biztosítása, légkezelő rendszer szabályozhatósága	Szellőzőrendszer
Lézersugárzás	Sugárforrás eltakarása, egyéni védőeszközök biztosítása, oktatás. A lézeres leolvasó berendezés amit használnak 2-es lézervédelmi osztályba tartozik. Ezek alacsony teljesítményű lézer berendezések. Szembe világitás esetén a szem automatikusan védőképzék - pislogási reflex.	Sugárzás
Lökésveszély	Zárt technológia, figyelmes munkavégzés, oktatás, rendszeres munkavédelmi ellenőrzés	Veszélyes eszköz, gép, anyag, munkahely vagy technológia

Megbotlás veszélye	Akadálymentes felület biztosítása, szintkülönbségek jelölése	Egyenetlenségek, akadályok
Megcsúszás, elcsúszás	Akadálymentes felület biztosítása, szintkülönbségek jelölése, csúszásmentes felület és lábbeli	Kiömlött folyadék, sikos felület
Megégés vagy leforrzás veszélye	Burkolatok épségének ellenőrzése, egyéni védőeszköz biztosítása, oktatás	Veszélyes eszköz, gép, anyag, munkahely vagy technológia
Meleg vagy forró felület veszélye	Burkolatok épségének ellenőrzése, egyéni védőeszköz biztosítása, oktatás	Veszélyes eszköz, gép, anyag, munkahely vagy technológia
Monotonia	Időközönkénti szünet beiktatása, mozgás, levegőzés	Stressz
Munkahelynek a föld (padló) szintjéhez viszonyított elhelyezkedése	Akadálymentes felület biztosítása, szintkülönbségek jelölése	Lépcsők, szegélyek
Nagy igénybevétel veszélye, elfáradás	Pihenődök rendszeresítése, munkaidő korlátozása, gyakoribb orvosi vizsgálatok, oktatás	Stressz
Nagynyomású folyadék kiforrócsenése	Zárt technológia, rendszeres felülvizsgálat, egyéni védőeszközök viselete, oktatás	Veszélyes eszköz, gép, anyag, munkahely vagy technológia
Nagynyomású levegő veszélye	Zárt technológia, rendszeres felülvizsgálat, egyéni védőeszközök viselete, oktatás	Veszélyes eszköz, gép, anyag, munkahely vagy technológia
Nem megfelelően karbantartott klíma berendezés veszélye, biológiai veszély	Szellőzés, frisslevegő utánpótlás biztosítása, légkezelő rendszer időszakos karbantartása	Légúti megbetegedés
Nyíródásveszély	Zárt technológia, figyelmes munkavégzés, oktatás, rendszeres munkavédelmi ellenőrzés, egyéni védőeszközök használata	Veszélyes eszköz, gép, anyag, munkahely vagy technológia
Omlásveszély	Figyelem felhívása, oktatás, veszélyt jelentő tárgyak kibiztosítása, egyéni védőeszközök viselete	Veszélyes eszköz, gép, anyag, munkahely vagy technológia
Por, nem megfelelő minőségű légtér	Szellőzés, frisslevegő utánpótlás biztosítása, légkezelő rendszer időszakos karbantartása, egyéni védőeszköz	Légzőszervi károsodás
Pszichés igénybevétel	Időszakos szakorvosi vizsgálat, pihenődök beiktatása	Stressz
Szemsérülés	Zárt technológia, figyelmes munkavégzés, oktatás, rendszeres munkavédelmi ellenőrzés, egyéni védőeszközök használata	Látás károsodás, ideiglenes vagy tartós
Pszichoszociális kóroki tényezők hatása	Munkahely időnkénti váltása, egyéni elemzés, oktatás	Stressz
Ritka pislogásból, képernyő folyamatos figyeléséből adódó látás romlás	Pihenődök beiktatása, rendszeres orvosi vizsgálat	Látásromlás
Rossz testhelyzetből, ülőpozícióból adódó gerinc, hát, derék bántalmak	Megfelelő ülőpozíció, munkaeszközök helyének beállítása	Mozgásszervi, izületi, gerincproblémák
Röntgen sugárzás	Gépi és egyéni védőeszközök használata, épségük folyamatos ellenőrzése	Sugárzás
Rövidhullámú hőszugárzás	Gépi és egyéni védőeszközök használata, épségük folyamatos ellenőrzése	Sugárzás
Rutinszerű munkavégzés veszélyei	Pihenődök beiktatása, figyelmes munkavégzés, munkaterület időszakos váltása	Figyelmetlenség
Stressz, pszichés terhelés	Időszakos szakorvosi vizsgálat, pihenődök beiktatása, feladatok rendszerezése	Stressz
Emelőgép jogosulatlan használata	Emelőgépet csak a megfelelő képzettséggel és jogosítással rendelkező személy kezelhet.	Emelőgép kezelés képzettség, ismeretek hiánya
Szezonálisan hideg, meleg munkakörnyezetben történő állandó munkavégzés	Megfelelő munkaruha, védőeszközök, védőítal biztosítása, pihenődök beiktatása, klíma berendezés használata	Kihűlés, izületi károsodás, kiszáradás
Szigorú határidők betartásából adódó stressz	Időszakos szakorvosi vizsgálat, pihenődök beiktatása, feladatok rendszerezése	Stressz
Szintkülönbségek veszélye	Szintkülönbségek jelölése, oktatás	Lépcsők, szegélyek
Sztatikus feltöltődés	Szabványos munkaruha, védőeszközök használata, gyúlékony anyagok eltávolítása	Sztraképződés
Túlzott megvilágítás	Világító testek megfelelő kiválasztása, ellenőrzése	Szemfáradás, látáskárosodás
Tűzveszély és robbanás veszély	Szakképzett személy, orvosiilag alkalmas személy, oktatások megtartása, figyelmes munkavégzés, szabályok betartása, védőeszközök használata	Veszélyes eszköz, gép, anyag, munkahely vagy technológia
Vágás, szúrásveszély	Zárt technológia, figyelmes munkavégzés, oktatás, rendszeres munkavédelmi ellenőrzés, egyéni védőeszközök használata	Veszélyes eszköz, gép, anyag, munkahely vagy technológia
Hideg munkakörnyezetben történő folyamatos munkavégzés	Egyéni védőeszközök biztosítása, pihenődök beiktatása, rendszeres orvosi vizsgálat	Kihűlés, izületi károsodás
Veszélyes anyaggal történő kapcsolat	Oktatások megtartása, figyelmes munkavégzés, szabályok betartása, védőeszközök használata	Veszélyes eszköz, gép, anyag, munkahely vagy technológia
Villamos szerkezetek üzemszerűen feszültség alatt nem álló részeinek érintésével járó munka (érintésvédelem)	Időszakos szerelő, érintésvédelmi, szabványossági mérések elvégzése, munkavédelmi szempontú vizsgálat üzembe helyezés előtt	Veszélyes eszköz, gép, anyag, munkahely vagy technológia
Zaj, rezgés	Technológia modernizálása, egyéni védőeszközök viselete, gép-eszköz rendszeres felülvizsgálata, karbantartása	Hallás, idegrendszeri, izületi károsodás
Zúzdás, nyíródás veszélye	Zárt technológia, figyelmes munkavégzés, oktatás, rendszeres munkavédelmi ellenőrzés, egyéni védőeszközök használata	Veszélyes eszköz, gép, anyag, munkahely vagy technológia
Káros gázok, gőzök, pára jelenléte	Zárt technológia, figyelmes munkavégzés, oktatás, rendszeres munkavédelmi ellenőrzés, egyéni védőeszközök használata	Veszélyes eszköz, gép, anyag, munkahely vagy technológia
Folyamatosan, nagy figyelmet igénylő munka, stresszhatás, fáradás	Időszakos szakorvosi vizsgálat, pihenődök beiktatása, feladatok rendszerezése	Stressz