

**Plakat** *Poster*

**Bezpieczeństwo  
Pracy  
Konkurs  
na plakat  
2018**

*Occupational  
Safety  
Poster  
Competition  
2018*

**Biuro**

*The office*

**Centralny Instytut  
Ochrony Pracy –  
Państwowy  
Instytut Badawczy**

*Central Institute  
for Labour Protection –  
National  
Research Institute*

**CIOP  PIB**

Z ogromną przyjemnością przekazuję Państwu katalog zawierający zbiór 50 reprodukcji plakatów poświęconych bardzo powszechnemu dziś tematowi pracy w biurze. Pracy z pozoru najbezpieczniejszej, a jednak bardzo silnie wpływającej na zdrowie i jakość życia pracowników.

Bogactwo zaprezentowanych w katalogu prac dowodzi, że współczesne biuro ma niejedno oblicze. Pracujemy w budynkach/pomieszczeniach biurowych, ale tworzymy też biura zagospodarowując przestrzeń prywatną na potrzeby pracy. W biurach otaczamy się sprzętami, urządzeniami i ludźmi, z którymi łączą nas wspólne projekty. O znaczeniu tematyki tegorocznej edycji konkursu na plakat świadczy rosnąca z roku na rok liczba biur. W samej Warszawie ich łączna powierzchnia wynosi około 5 mln m<sup>2</sup>, a to tylko jedno z polskich miast. Podobnie wzrasta liczba osób zatrudnionych w usługach, których większość jest projektowana i realizowana właśnie w przestrzeniach biurowych. Jeszcze 30 lat temu w Polsce w usługach pracowało około 1/3 ogółu zatrudnionych, a pozostali w rolnictwie i przemyśle. Obecnie te proporcje uległy odwróceniu. Podobne tendencje obserwuje się w całej światowej gospodarce. Nadszedł zatem czas, aby głośno mówić o tym, że nieodpowiednie warunki pracy w biurze mogą prowadzić do nadmiernego przeciążenia organizmu, a w jego wyniku, osłabienia sprawności intelektualnej i fizycznej. A te problemy dotyczą większości pracującej części społeczeństwa. W zaprezentowanych w katalogu pracach artystów widać większość aspektów tego fragmentu świata pracy.

Na tegoroczną edycję konkursu napłynęło 137 projektów plakatów, z których 50 zaprezentowano na wystawie pokonkursowej i w katalogu. Wszystkim autorom nadesłanych projektów plakatów dziękuję za udział w konkursie. Laureatom oraz autorom prac wybranych na wystawę serdecznie gratuluję.



Prof. dr hab. med. Danuta Koradecka  
Dyrektor Centralnego Instytutu Ochrony Pracy –  
Państwowego Instytutu Badawczego

*I am delighted to present you with a catalogue containing a collection of 50 reproductions of posters devoted to the very common topic of office work. This is seemingly the safest work, yet one that has a strong impact on the health and quality of life of employees.*

*The variety of the designs presented in the catalogue proves that a modern office has many faces. We work in buildings/offices, but we also create offices by developing private space for our work. In the offices we surround ourselves with equipment, devices and people we collaborate with. The importance of the subject matter of this year's edition of the poster competition is confirmed by the growing number of offices every year. In Warsaw alone, their total area is about 5 million m<sup>2</sup>, and that is only one of the Polish cities. Similarly, the number is growing of people employed in services, designed and implemented in office spaces. Just 30 years ago in Poland about 1/3 of the total number of employees worked in services, and the rest in agriculture and industry. Currently, these proportions have been reversed. Similar trends can be observed in the whole world economy. The time has come to speak out about the fact that inadequate working conditions in the office may lead to excessive strain on the body and, as a result, to poorer intellectual and physical capacity. Those problems concern the majority of the working population. Most aspects of this part of the working world can be seen in the posters presented in the catalogue.*

*This year's edition of the competition attracted 137 poster designs, 50 of which were presented at the post-competition exhibition and in the catalogue. I would like to thank all the authors of the submitted poster designs for participating in the competition. Congratulations to the winners and authors of works selected for the exhibition.*

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Danuta Koradecka', with a stylized flourish at the end.

*Prof. Danuta Koradecka, Ph.D., D.Med.Sc.  
Director, Central Institute for Labour Protection –  
National Research Institute*

Współczesne biuro ma niejedno oblicze. Biurami są pomieszczenia zapewniane przez pracodawcę, w których pracownicy wykonują powierzone im zadania, zazwyczaj w dużych zespołach, kontaktując się z klientami bezpośrednio lub jedynie za pośrednictwem komputera i telefonu. Biura przeniosły się także do przestrzeni domowej, przesunięto granicę pomiędzy życiem prywatnym a zawodowym, zaburzając stan równowagi między tymi obszarami życia. Biurami stały się także wynajęte pomieszczenia w atrakcyjnych częściach dużych miast, zwane coworking space, w których freelancerzy, start-upowcy czy przedstawiciele wolnych zawodów znajdują inspirujące miejsce do czasowej pracy.

Z pozoru praca biurowa jest najbezpieczniejsza, a jednak bardzo silnie wpływa na zdrowie i jakość życia pracowników. Dla komfortu takiej pracy znaczenie mają zarówno czynniki fizyczne: oświetlenie, jakość powietrza czy temperatura i poziom wilgotności, jak i psychiczne, związane z pracą w zespole. Napięcia nerwowe wywołujące stres, zaburzone stosunki międzyludzkie w pracy czy sytuacje konfliktowe odbijają się na zdrowiu pracowników. Długotrwała pozycja siedząca i związane z nią statyczne obciążenie mięśni tułowia i pleców prowadzą do dolegliwości mięśniowo-szkieletowych. Pracujący w domowych biurach za niezależność od „stacjonarnego” pracodawcy i brak sztywnych godzin pracy płacą często konfliktami rodzinnymi i poczuciem izolacji od innych ludzi, co sprawia, że praca w takim systemie staje się także uciążliwa.

Całokształt wymienionych warunków pracy biurowej może prowadzić do nadmiernego przeciążenia organizmu, osłabienia sprawności intelektualnej i wielu schorzeń.

We współczesnym biurze jak w lustrze odbijają się więc wszystkie zmiany zachodzące we współczesnym świecie pracy, zarówno te, które sprzyjają rozwojowi człowieka, jak i te, które są dla niego zagrożeniem.



*The modern office is a multifaceted realm. Offices can be closed or open spaces provided by employers where employees perform the entrusted tasks, usually in large teams, meeting clients or working on the phone and computer. Offices have also migrated to private spaces as the divide between professional and private life has shifted, disturbing the balance between the two. Moreover, offices often use rented, co-working spaces, located in prime city locations, where freelancers, start-ups or self-employed professionals find an inspiring, temporary work spot.*

*Seemingly, office work is the safest, and yet it strongly affects the quality of life and health of employees. In comfort terms, the physical conditions, such as lighting, air quality, temperature or humidity are as important as psychological factors, present in the team work environment. The mental strain induced stress, difficult interpersonal relations or conflicts at work have a negative impact upon employee health. Similarly, a prolonged sitting position causes static back and trunk muscles strains which in turn lead to musculoskeletal conditions. Lastly, professionals working from home and free from permanent employment constraints often pay the price with family conflicts and social isolation, which makes such a working system equally problematic.*

*The overall working conditions present in the office work environment may induce an excessive body strain, mental dexterity attenuation and many other conditions.*

*The modern office thus could be compared to a mirror which reflects all contemporary work environment changes, equally those that foster the human development and those that pose a threat to it.*

### Patronat

Minister Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej  
Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego  
Główny Inspektor Pracy

### Organizatorzy

Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy w Warszawie  
Wydział Form Przemysłowych Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie  
Wydział Form Przemysłowych Akademii Sztuk Pięknych w Łodzi  
Wydział Wzornictwa Przemysłowego Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie



### Sponsor

XXVII edycji konkursu na plakat bezpieczeństwa pracy:  
Operator Gazociągów Przesyłowych GAZ-SYSTEM S.A.

### Temat

Biuro

### Cel

Uzyskanie oryginalnych projektów plakatów, które będą promowały problematykę bezpieczeństwa i ochrony zdrowia człowieka w środowisku pracy.

### Uczestnicy

W konkursie mogą wziąć udział artyści plastycy, absolwenci i studenci uczelni i wydziałów plastycznych oraz pokrewnych w kraju i za granicą.

### Dane techniczne

Format plakatu: B2 – 70 × 50 cm **w układzie pionowym**.

Plakat powinien mieć sztywne podłoże. Z tyłu plakatu, w prawym górnym rogu, należy umieścić w trwały sposób godło identyfikacyjne, składające się z sześciu różnych cyfr. Do każdego plakatu należy dołączyć (np. nakleić z tyłu plakatu) oznakowaną tym samym godłem kopertę zawierającą pisemne oświadczenie (w załączeniu, opublikowane również na stronie internetowej [www.ciop.pl/konkurs\\_na\\_plakat](http://www.ciop.pl/konkurs_na_plakat)) oraz płytę CD lub DVD oznakowaną godłem (jeżeli plakat jest utwalony także w wersji elektronicznej).

### Termin

Plakaty z dopiskiem „Konkurs na plakat” należy doręczyć Organizatorowi pocztą, kurierem lub osobiście w terminie do **1 czerwca 2018 r.**

### Adres

Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy  
ul. Czerniakowska 16, 00-701 Warszawa

### Wystawa

Organizator przewiduje zorganizowanie wystawy pokonkursowej i wydanie katalogu, w którym znajdzie się nie więcej niż 50 plakatów wybranych przez Komisję Konkursową, w tym plakaty nagrodzone i wyróżnione. Przewidywany termin otwarcia wystawy pokonkursowej, połączonej z wręczeniem nagród laureatom – **październik 2018 r.**

### **Patronage**

Minister of Family, Labour and Social Policy  
Ministry of Culture and National Heritage  
Chief Labour Inspector

### **Organisers**

Central Institute for Labour Protection – National Research Institute in Warszawa  
Faculty of Industrial Design, Academy of Fine Arts in Kraków  
Faculty of Industrial Design, Academy of Fine Arts in Łódź  
Faculty of Industrial Design, Academy of Fine Arts in Warszawa

### **Sponsors**



of the 27<sup>th</sup> edition of the occupational safety poster competition:  
Gas Transmission Operator GAZ-SYSTEM S.A.

### **Subject**

The office

### **Purpose**

To obtain original designs of posters promoting occupational safety and health protection of man in the working environment.

### **Participants**

Artists – members of artists' unions graduates and students of academies and faculties of fine arts and related faculties – in Poland and abroad.

### **Detailed information**

Size: B2, i.e. 70 × 50 cm, **vertical arrangement**.

Designs should be mounted on a stiff backing. There must be a six-digit code in the right-hand upper corner at the back of the poster. The same code must be on the envelope (attached at the back of the poster) with the written statement inside (the statement is enclosed, it is also published on the website: [www.ciop.pl/konkurs\\_na\\_plakat](http://www.ciop.pl/konkurs_na_plakat)) and the CD or DVD accompanied by the same code (if the design is also in an electronic version).

### **Deadline**

Designs with an annotation "Poster Competition" should be delivered to the Organiser by post, courier or in person by **1 June 2018**.

### **Address**

Central Institute for Labour Protection – National Research Institute,  
Czerniakowska 16, 00-701 Warszawa, Poland.

### **Exhibition**

The Organiser plans to hold a post-competition exhibition and to issue a catalogue with up to 50 designs selected by the Jury, including prize-winning and distinguished designs. The opening of the post-competition exhibition and awards ceremony is planned for **October 2018**.

### **Komisja konkursowa**

prof. Tomasz BOGUSŁAWSKI – Akademia Sztuk Pięknych w Gdańsku  
Marta DERLICKA – Centralny Instytut Ochrony Pracy - Państwowy Instytut Badawczy  
prof. Adam GEDLICZKA – Akademia Sztuk Pięknych w Krakowie  
Renata GÓRNA – Ogólnopolskie Porozumienie Związków Zawodowych  
Anita GWAREK – Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej  
prof. dr hab. med. Danuta KORADECKA – Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy  
Zbigniew KOWALCZYK – Państwowa Inspekcja Pracy  
Jolanta MAJ – Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy  
Wojciech MYJAK – Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego  
dr hab. Mieczysław PIRÓG – Akademia Sztuk Pięknych we Wrocławiu  
prof. Władysław PLUTA – Akademia Sztuk Pięknych w Krakowie  
Małgorzata SOKALSKA – NSZZ „Solidarność”  
prof. Marek STAŃCZYK – Akademia Sztuk Pięknych w Warszawie  
Elżbieta ŚWIĘTON-MOCZULSKA – Główny Inspektorat Sanitarny

### **Nagrody**

I nagroda – 5000 zł  
II nagroda – 3000 zł  
III nagroda – 2000 zł  
oraz 5 wyróżnień po 1000 zł.

Komisja Konkursowa ma prawo innego podziału nagród. Plakaty nagrodzone i wyróżnione pozostają własnością CIOP-PIB i mogą być wykorzystane na wszystkich polach eksploatacji, natomiast pozostałe plakaty, zakwalifikowane do wystawy i katalogu, pozostają własnością Instytutu jedynie w zakresie wykorzystania do wystaw i druku katalogu. Nadesłanie prac na konkurs jest równoznaczne z przyjęciem wszystkich warunków regulaminu.

**Regulamin konkursu jest dostępny na stronie internetowej Instytutu: [www.ciop.pl](http://www.ciop.pl) / konkurs\_na\_plakat oraz w siedzibie Instytutu.**

### **Zwrot prac**

Plakaty wybrane na wystawy pokonkursowe, z wyłączeniem nagrodzonych i wyróżnionych, mogą być odbierane przez autorów w ciągu 3 miesięcy od wygaśnięcia udzielonej Organizatorowi licencji, o której mowa w pkt VII. 2. regulaminu konkursu. Po upływie tego czasu nieodebrane plakaty zostaną zniszczone.

### **Sekretariat organizacyjny konkursu**

Informacji dotyczących konkursu udziela kurator konkursu, mgr Agnieszka Szczygielska, Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy, ul. Czerniakowska 16, 00-701 Warszawa  
tel. 22 623 36 86, fax 22 623 32 64, e-mail: [agnieszka.szczygielska@ciop.pl](mailto:agnieszka.szczygielska@ciop.pl)

### **Jury**

*Prof. Tomasz BOGUSŁAWSKI – Academy of Fine Arts in Gdańsk*

*Marta DERLICKA – Central Institute for Labour Protection – National Research Institute*

*Prof. Adam GEDLICZKA – Academy of Fine Arts in Kraków*

*Renata GÓRNA – All-Poland Trade Union Alliance*

*Anita GWAREK – Ministry of Family, Labour and Social Policy*

*Prof. Danuta KORADECKA, Ph.D., D.Med.Sc. – Central Institute for Labour Protection – National Research Institute*

*Zbigniew KOWALCZYK – National Labour Inspectorate*

*Jolanta MAJ – Central Institute for Labour Protection – National Research Institute*

*Wojciech MYJAK – Ministry of Culture and National Heritage*

*Mieczysław PIRÓG, Ph.D. – Academy of Fine Arts in Wrocław*

*Prof. Władysław PLUTA – Academy of Fine Arts in Kraków*

*Małgorzata SOKALSKA – NSZZ “Solidarity” Trade Union*

*Prof. Marek STAŃCZYK – Academy of Fine Arts in Warszawa*

*Elżbieta ŚWIĘTON-MOCZULSKA – Chief Sanitary Inspectorate*

### **Prizes**

*1<sup>st</sup> prize of PLN 5,000*

*2<sup>nd</sup> prize of PLN 3,000*

*3<sup>rd</sup> prize of PLN 2,000*

*and 5 honourable mentions of PLN 1,000.*

*The Jury shall have the right to distribute the prizes in any other manner.*

*Prize-winning and distinguished designs remain a property of the Central Institute*

*for Labour Protection – National Research Institute and may be used in all fields*

*of exploitation. Other designs qualified for the exhibition and the catalogue remain*

*a property of the Institute only in the field of the exhibition and the catalogue printout. Entry*

*submission is equivalent to the acceptance of the competition rules terms*

*and conditions. **The competition rules are available at the Institute website:***

***[www.ciop.pl/konkurs na plakat](http://www.ciop.pl/konkurs_na_plakat) and in the premises of the Institute.***

### **Designs return**

*Designs qualified to the post-competition exhibitions excluding prize-winning*

*and distinguished designs should be collected by the authors within 3 months*

*of the expiry of the license granted to the Organizer referred to in paragraphs VII.2. in the*

*competition rules. After this period uncollected designs will be destroyed.*

### **Enquiries**

*For more information please contact the curator of the competition,*

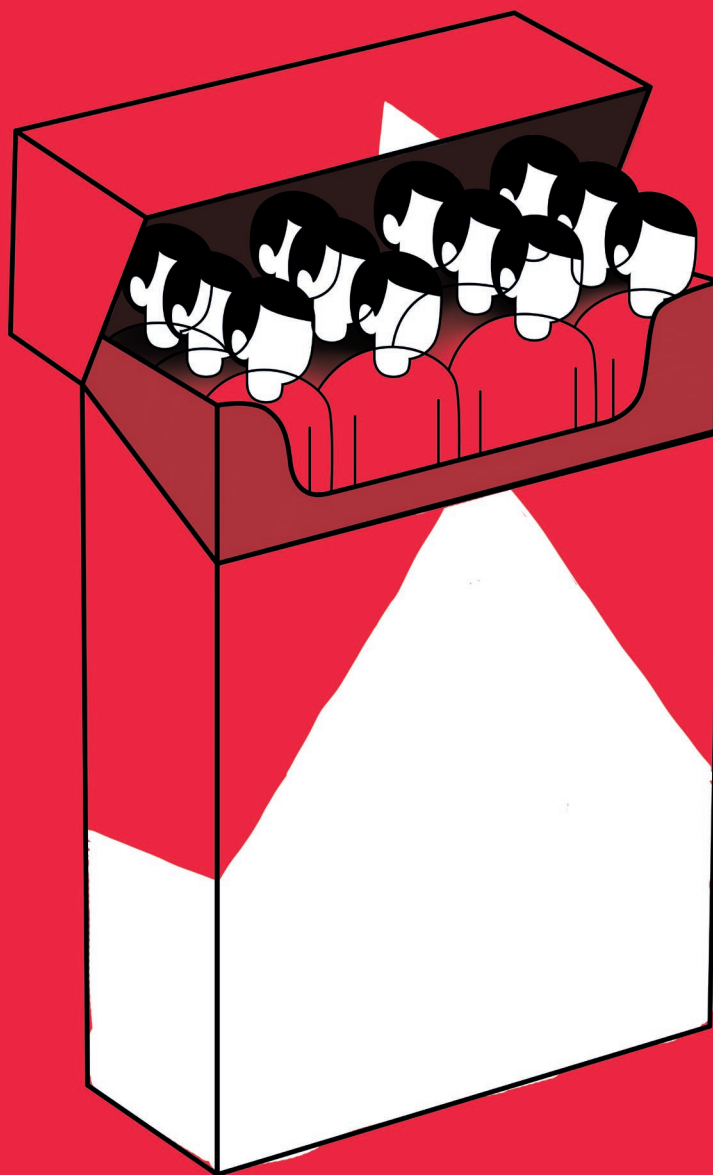
*Agnieszka Szczygielska, Central Institute for Labour Protection – National Research Institute,*

*Czerniakowska 16, 00-701 Warszawa, Poland.*

*Phone: (48) 22 623 36 86, fax: (48) 22 623 32 64, e-mail: [agnieszka.szczygielska@ciop.pl](mailto:agnieszka.szczygielska@ciop.pl)*



<b>Karol Banach</b>		
<b>Łukasz Chmielewski</b>		
<b>Sebastian Grabowicz</b>		
<b>Sandra Ignatowicz</b>		
<b>Peter Javorik</b>		
<b>Anita Jaźwiec</b>		
<b>Weronika Jaźwińska</b>		
<b>Małgorzata Komorowska</b>		
<b>Marta Małgorzata Kondratowska</b>	Wyróżnienie	<i>Mention</i>
<b>Tomasz Kuc</b>		
<b>Agata Kujda</b>		
<b>Artur Ligenza</b>		
<b>Michał Łącki</b>		
<b>Małgorzata Łęzak</b>		
<b>Daria Maciejewska</b>		
<b>Wojciech Mazur</b>		
<b>Grzegorz Myćka</b>		
<b>Joanna Olek</b>		
<b>Marek Osman</b>	2 wyróżnienia	<i>2 Mentions</i>
<b>Roman Pieńkowski</b>		
<b>Jakub Pozowski</b>		
<b>Filip Radulak</b>		
<b>Alina Rybacka-Gruszczyńska</b>		
<b>Daria Adrianna Sajdak</b>		
<b>Agnieszka Siwczyk</b>		
<b>Eugeniusz Skorwider</b>	II nagroda	<i>2<sup>nd</sup> Prize</i>
<b>Anna Sobczyk</b>		
<b>Dorota Sosnówka</b>		
<b>Tomasz Stachura</b>		
<b>Bartłomiej Stokłosa</b>		
<b>Róża Szczucka</b>	I nagroda	<i>1<sup>st</sup> Prize</i>
<b>Mirosław Szczudlik</b>		
<b>Szymon Szymankiewicz</b>	Wyróżnienie	<i>Mention</i>
<b>Kamil Wójcik</b>	Wyróżnienie	<i>Mention</i>
<b>Bartłomiej Zygmunt-Siegmund</b>	III nagroda	<i>3<sup>rd</sup> Prize</i>
<b>Gabriela Żeludziejewicz</b>		



**korpo?  
no, thanks**

**Róża Szczucka**

Korpo? no, thanks.  
*Corporation? No, thanks.*



ŚMIECI!

Z BIURKA!

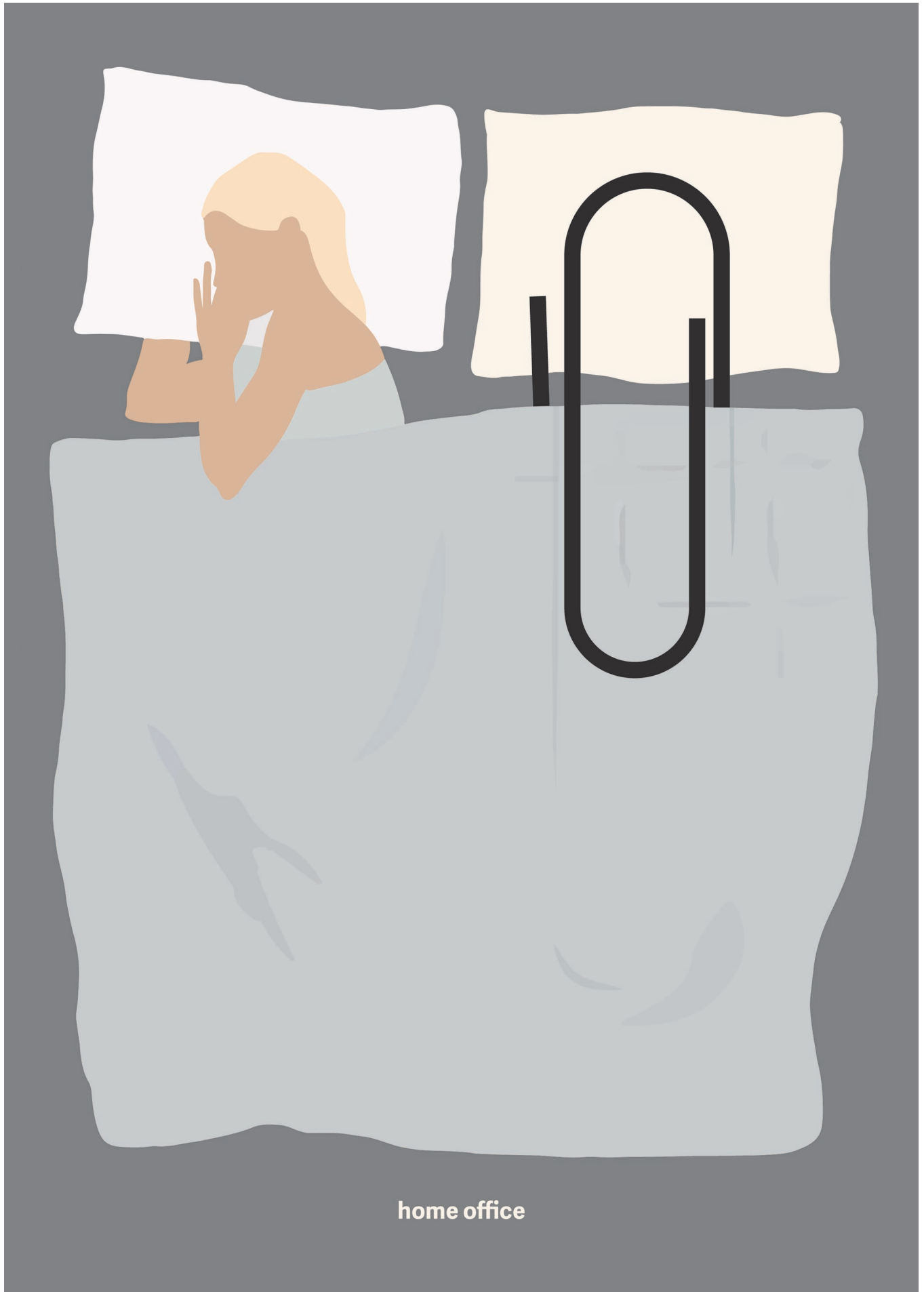
ZBIÓRKA

ŚMIECI!

czyste biura - wyższa kultura

**Eugeniusz Skorwider**

Czyste biura – wyższa kultura.  
*Clean office – higher labour culture.*



**Bartłomiej Zygmunt-Siegmund**

Home office.  
*Home office.*



### **KŁUJĄCY PROBLEM:**

Dobry fotel biurowy musi zapewnić prawidłowe podparcie wszystkich części ciała.

Musi być odpowiednio dopasowany do wzrostu, posiadać możliwość regulacji podłokietników.

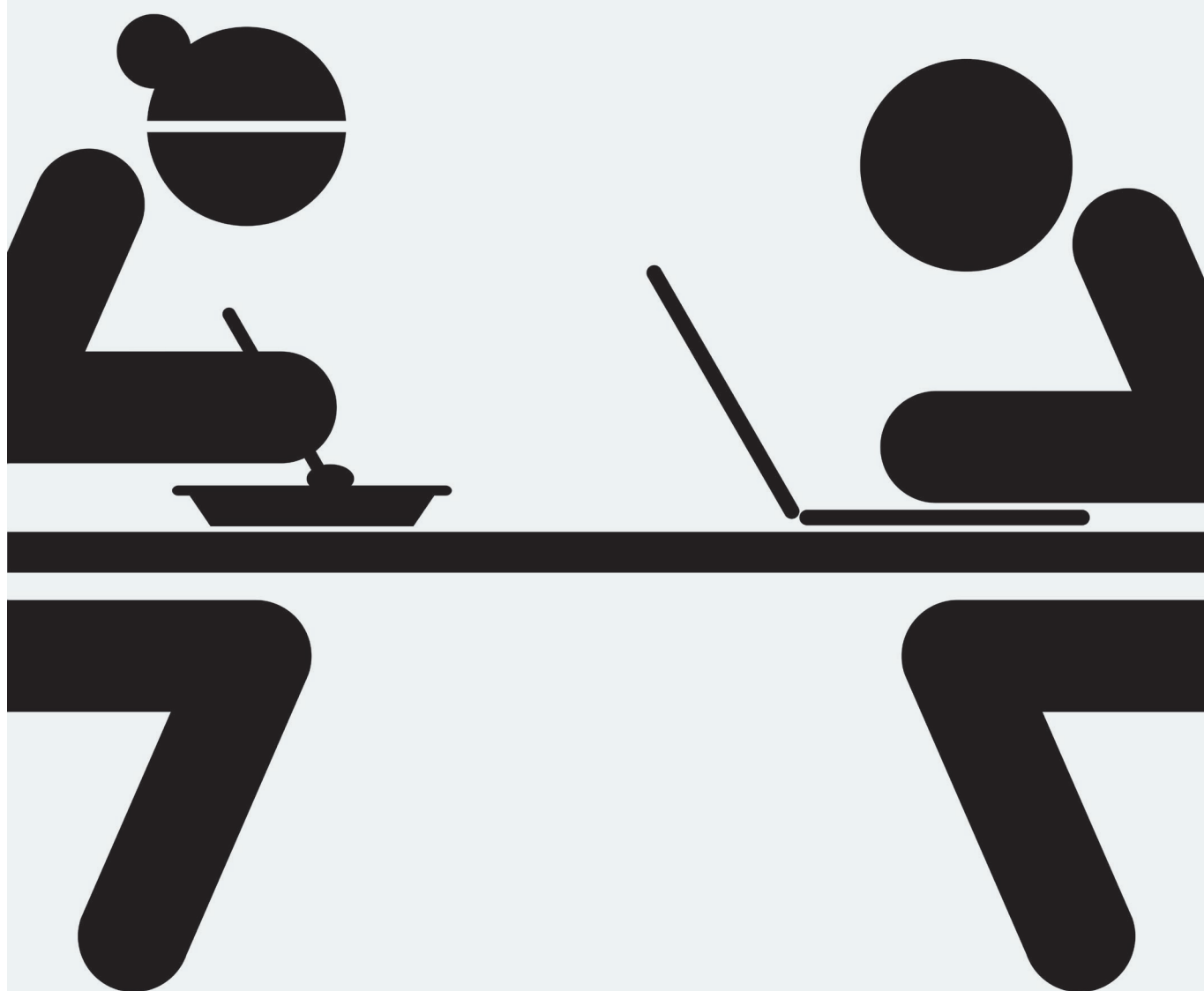
Jego oparcie powinno być profilowane do kształtu kręgosłupa.

Tylko wtedy możliwe jest zachowanie zdrowia i komfortu pracownika, który przez 8 godzin przebywa w pozycji siedzącej.

**Marta Małgorzata Kondratowska**

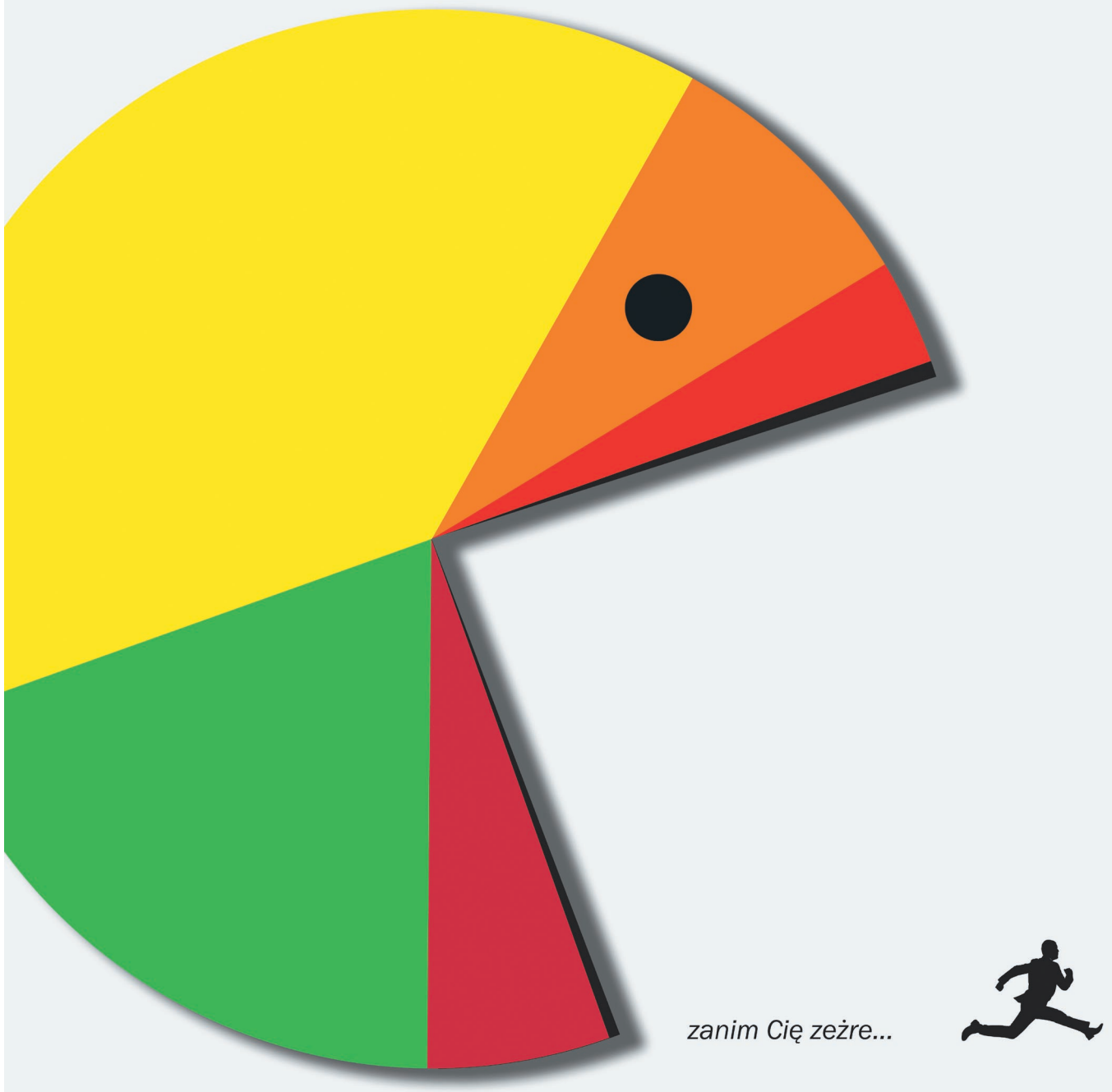
Kłujący problem.  
*An acute problem.*

niedziela



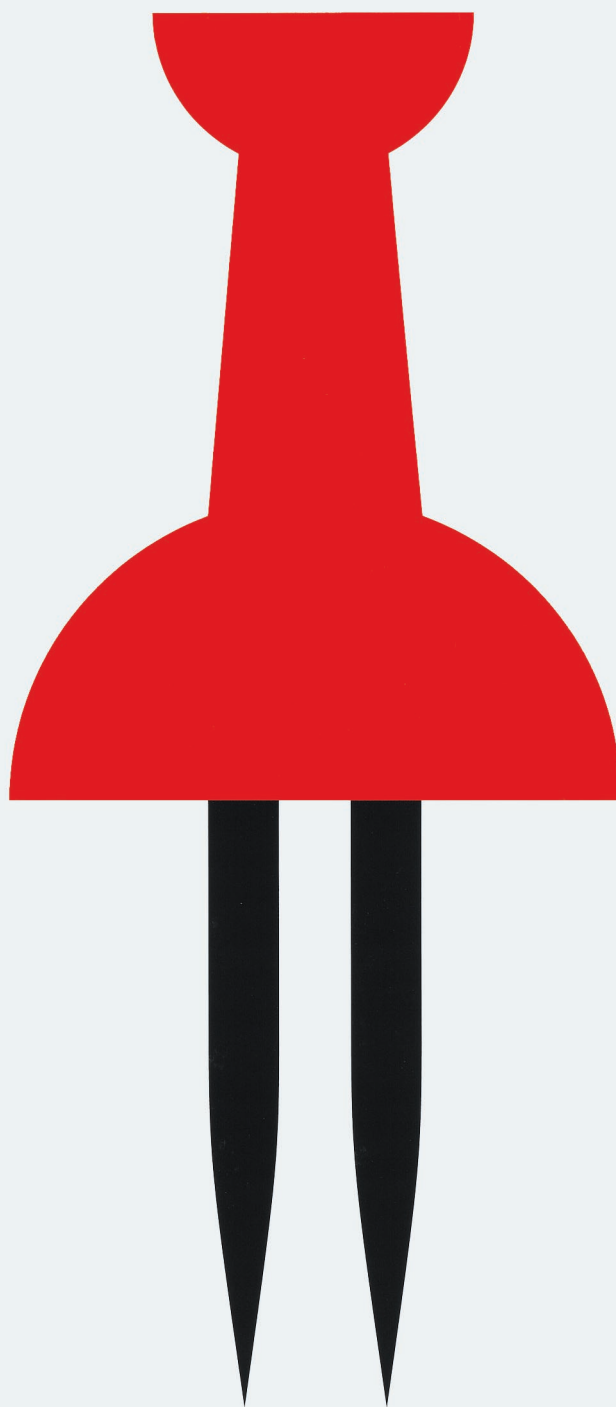
**Marek Osman**

Niedziela.  
*Sunday.*



**Marek Osman**

Zanim Cię zeżre...  
*Before it eats you up...*



**PIN-UP!**



**Kamil Wójcik**

Pracuj z rozsądkiem. Nie bądź biuroszczurem.  
*Be reasonable at work. Don't be a corporate rat.*





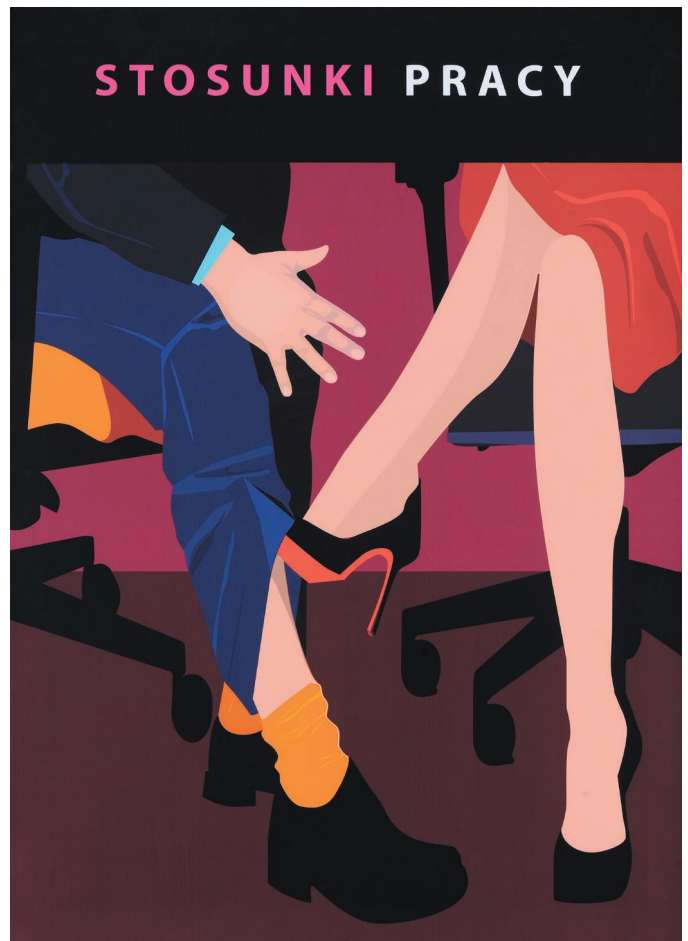
Karol Banach

Sebastian Grabowicz

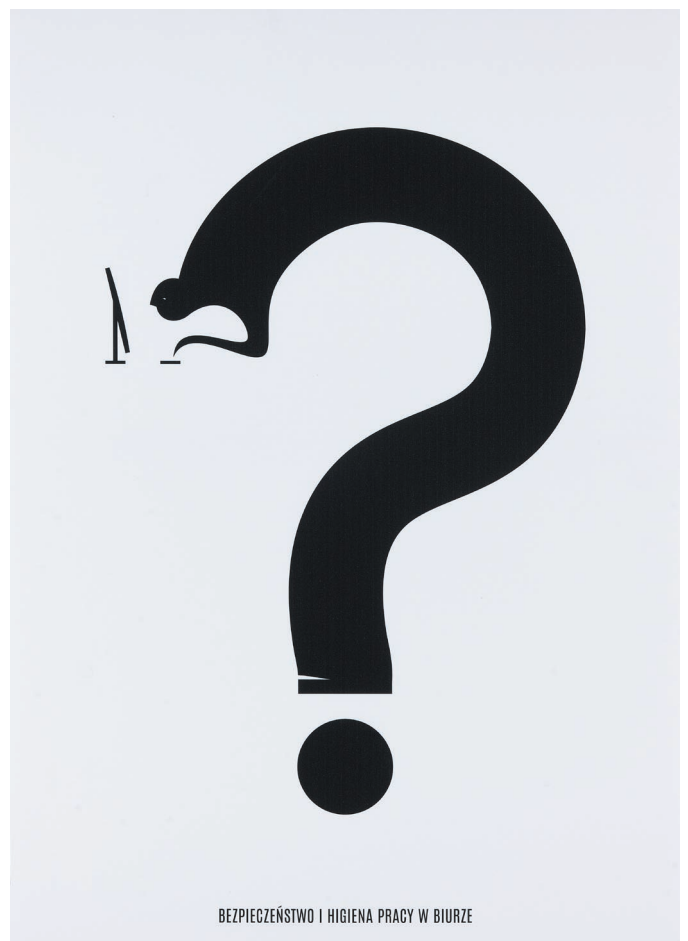
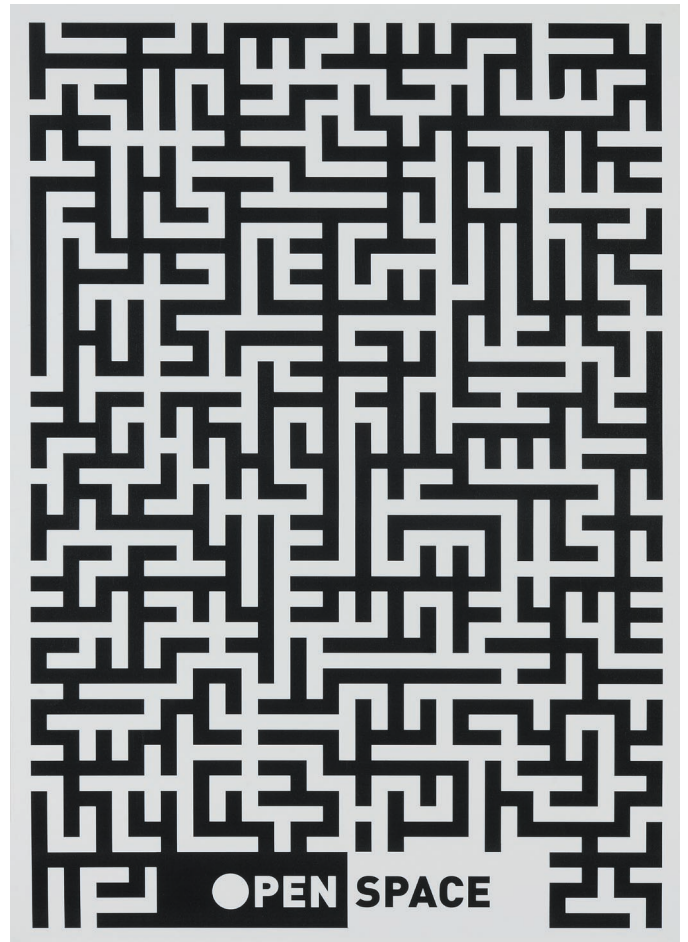
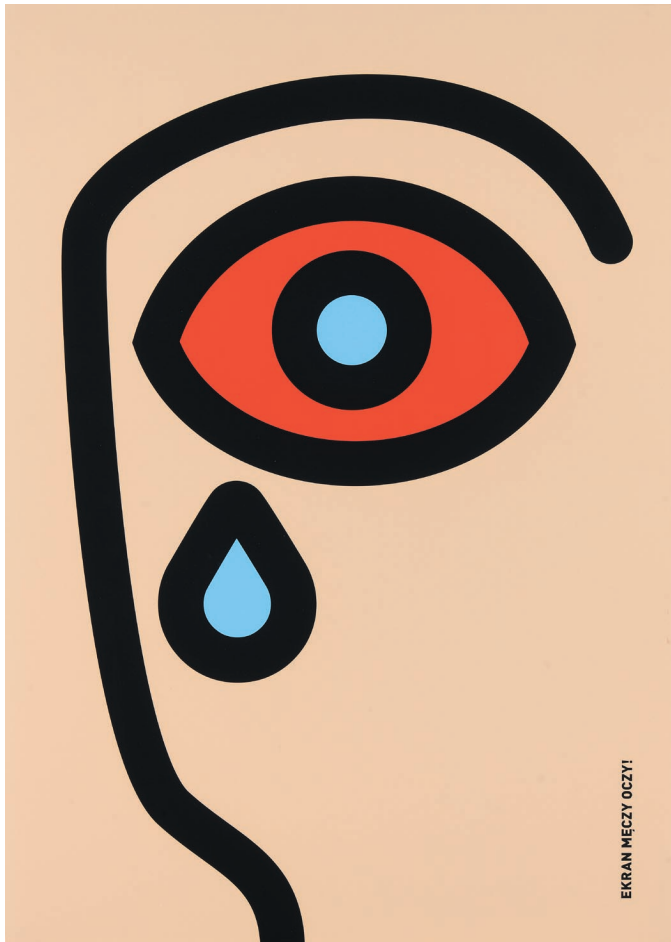


Łukasz Chmielewski

Sandra Ignatowicz







Peter Javorik

Weronika Jaźwińska

Anita Jaźwiec

Weronika Jaźwińska



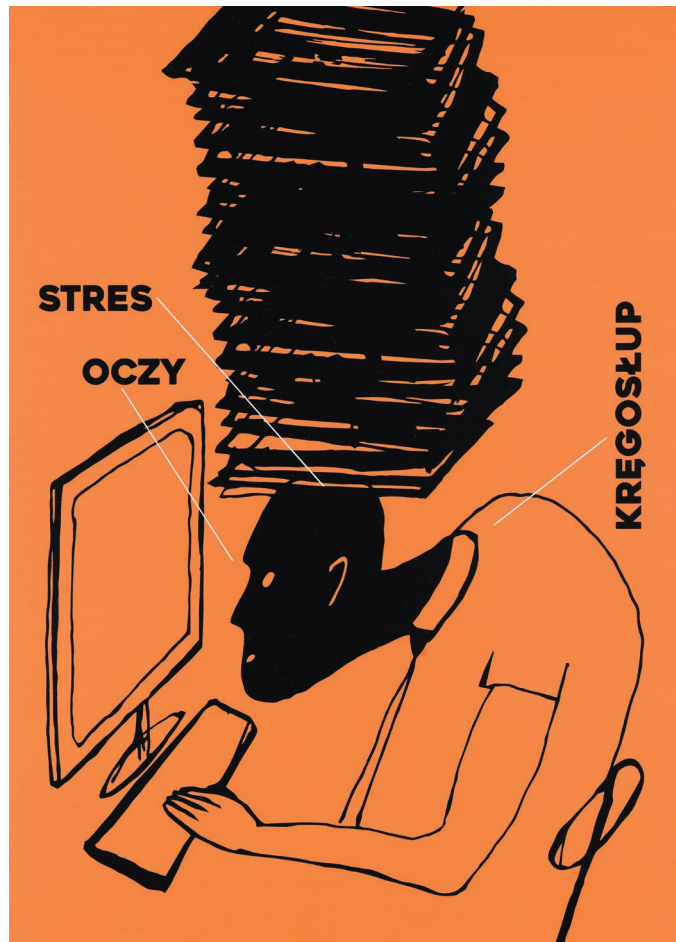
Małgorzata Komorowska

Małgorzata Komorowska



Małgorzata Komorowska

Marta Małgorzata Kondratowska



Agata Kujda  
Artur Ligenza

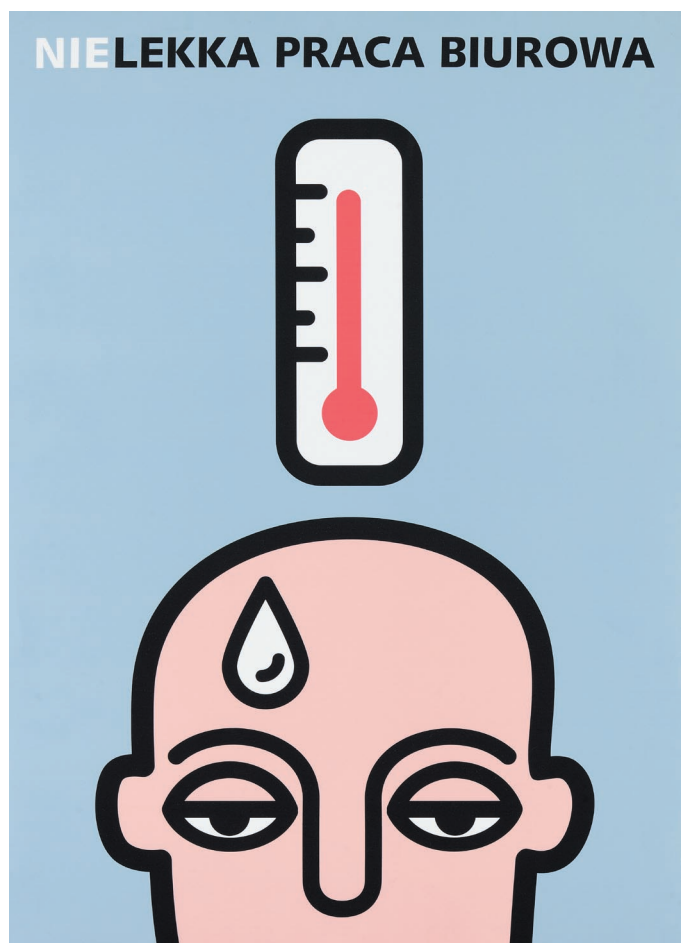
Artur Ligenza  
Michał Łącki





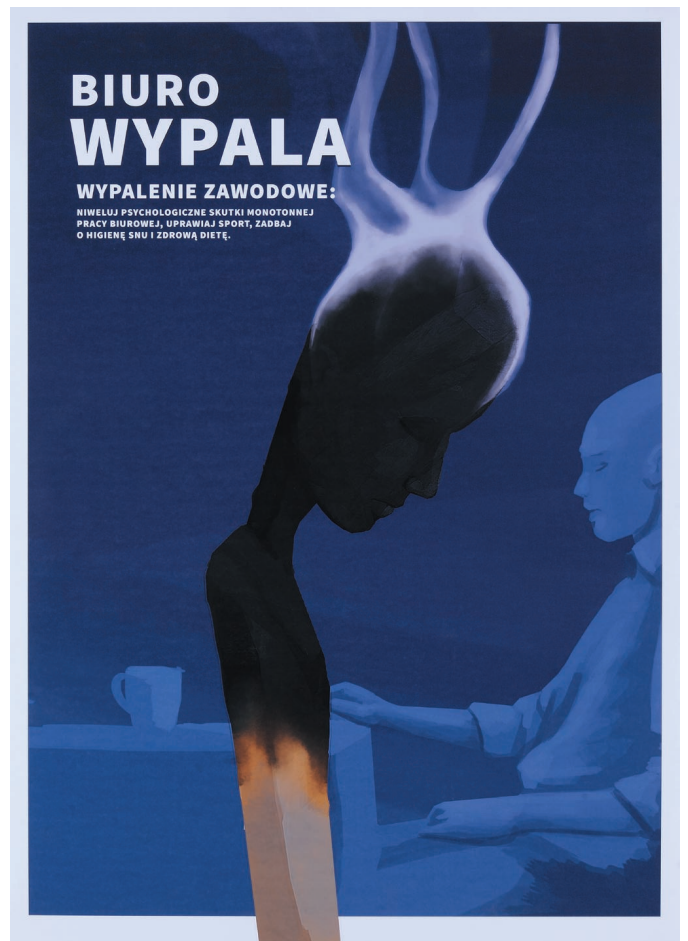
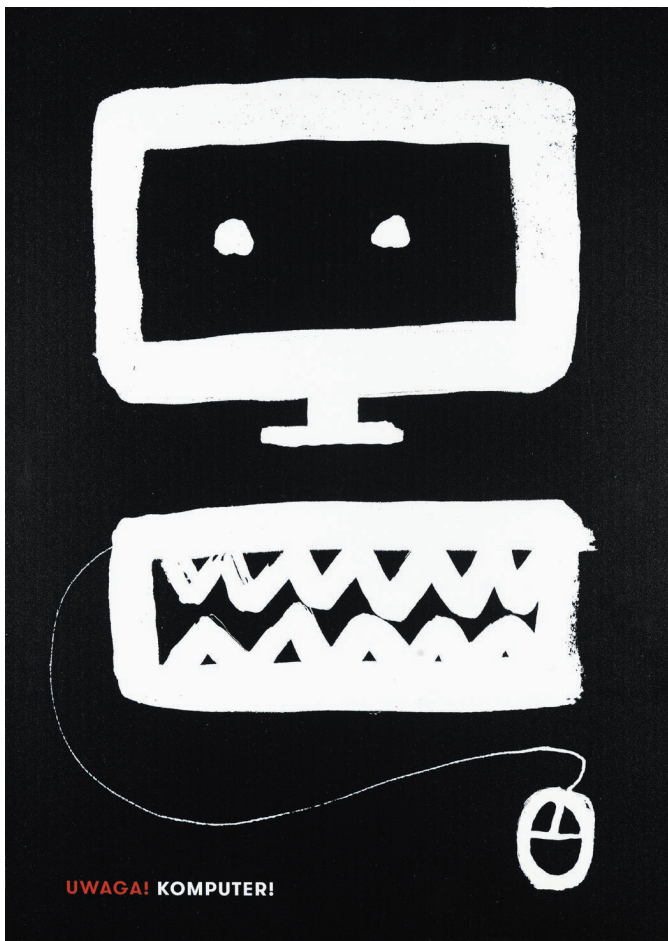
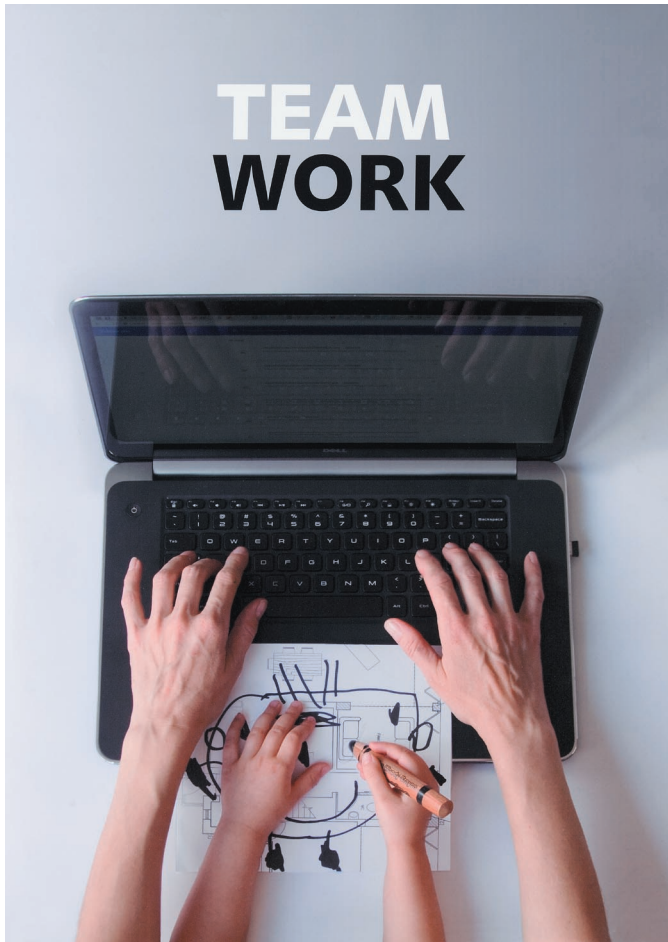
Michał Łącki

Małgorzata Łęzak



Michał Łącki

Daria Maciejewska



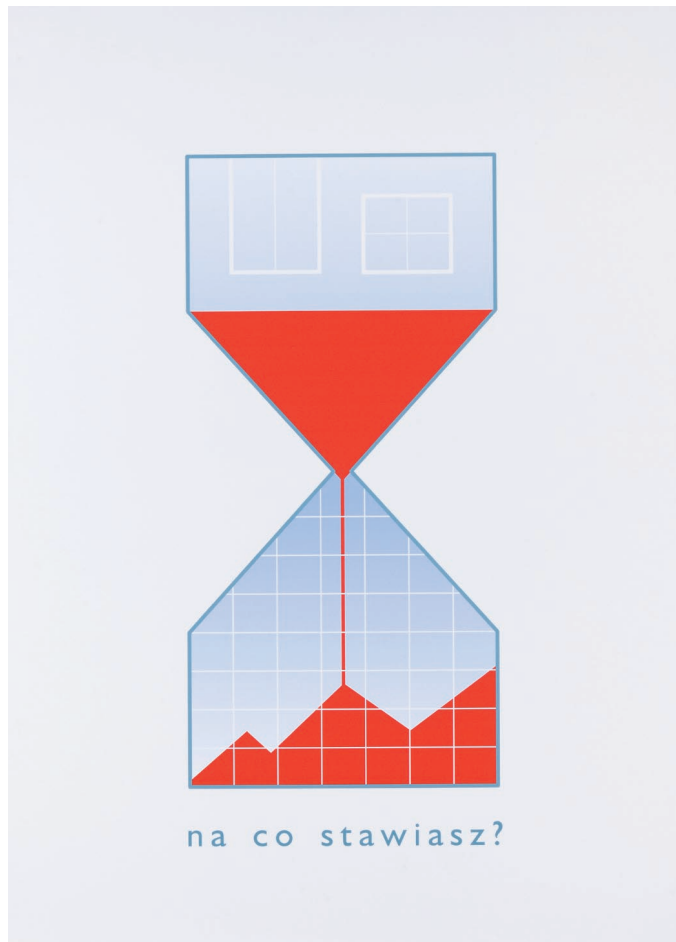
Daria Maciejewska

Grzegorz Myćka

Wojciech Mazur

Joanna Olek





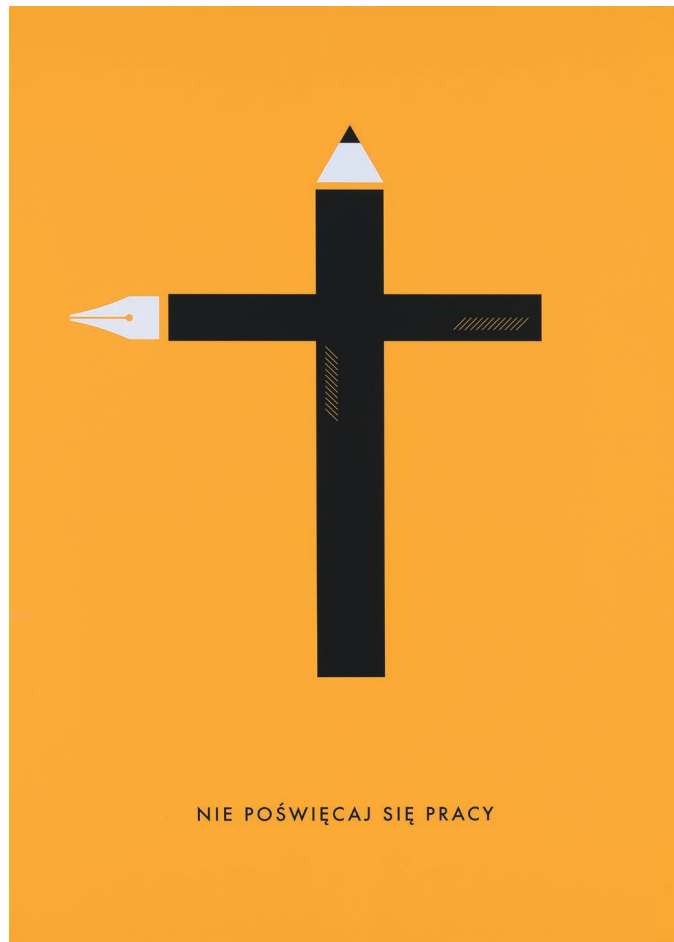
Marek Osman

Roman Pieńkowski



Marek Osman

Jakub Pozowski



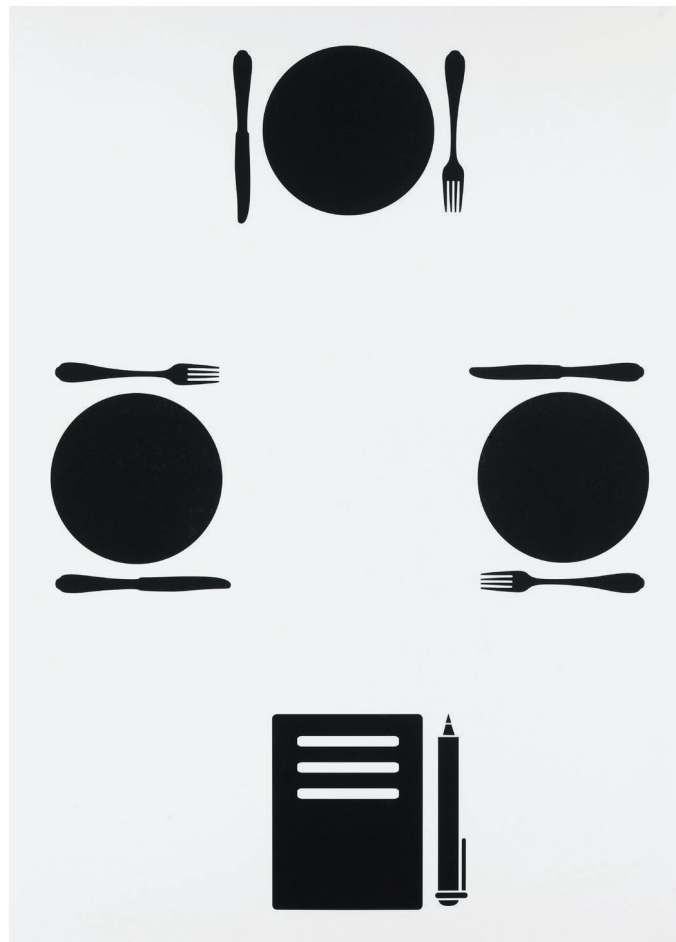
Filip Radulak

Daria Adrianna Sajdak

Alina Rybacka-Gruszczyńska, Tomasz Kuc

Agnieszka Siwczyk





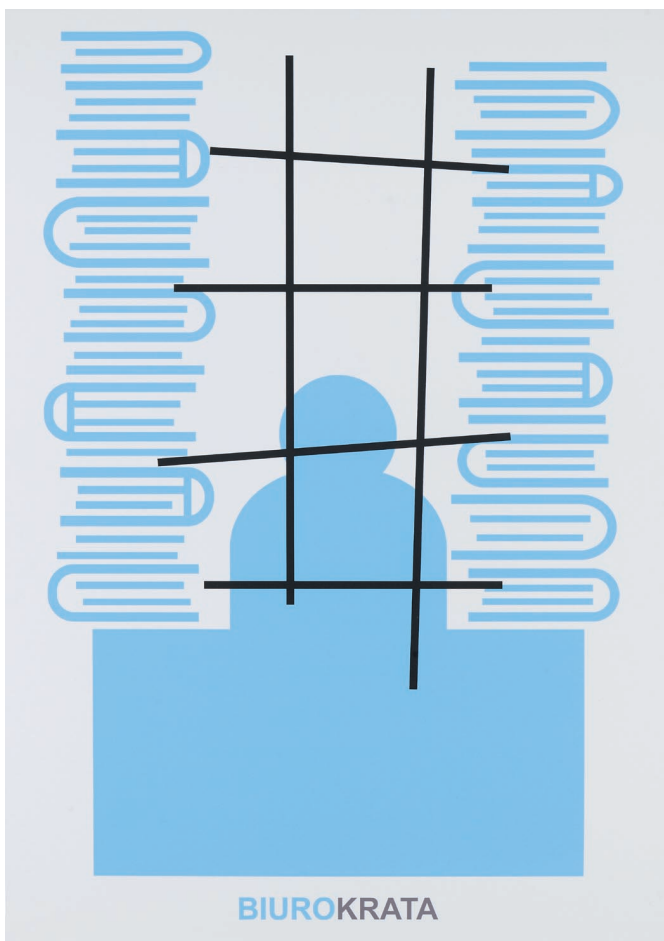
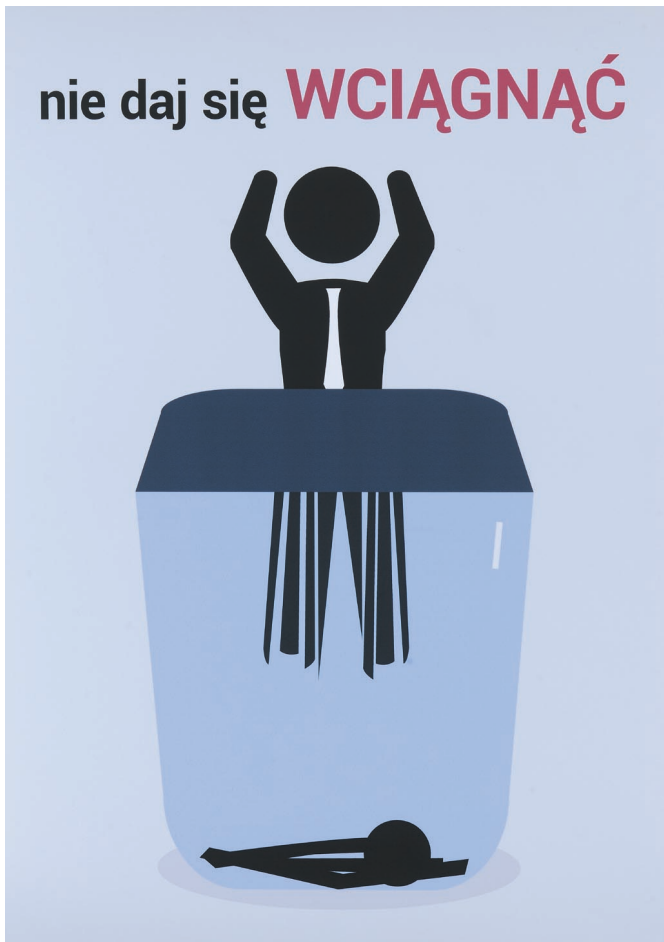
Eugeniusz Skorwider

Dorota Sosnówka

Anna Sobczyk

Tomasz Stachura

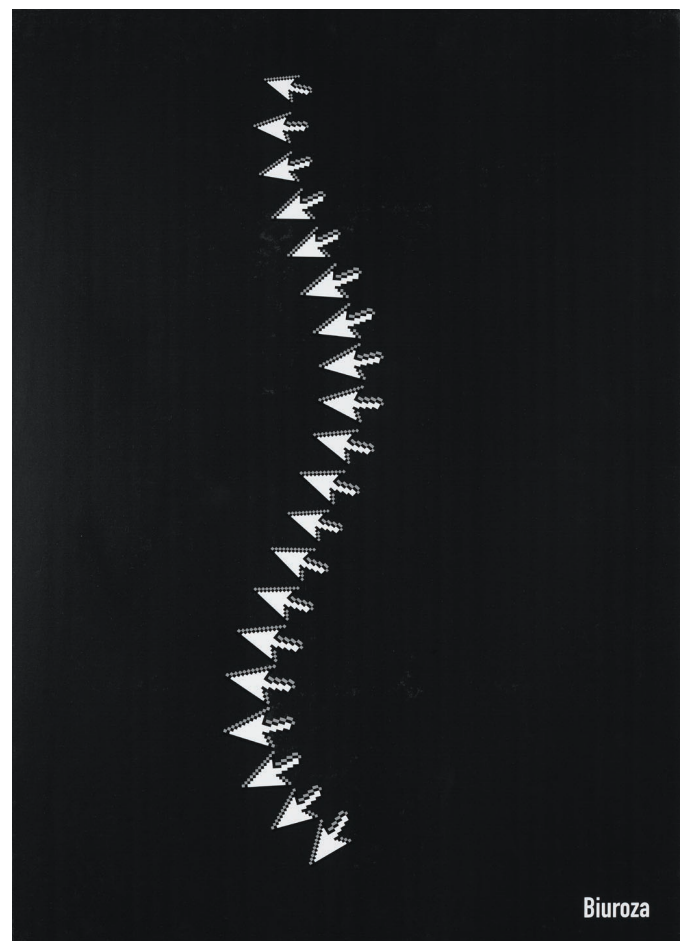




BIUROKRATA

Bartłomiej Stokłosa

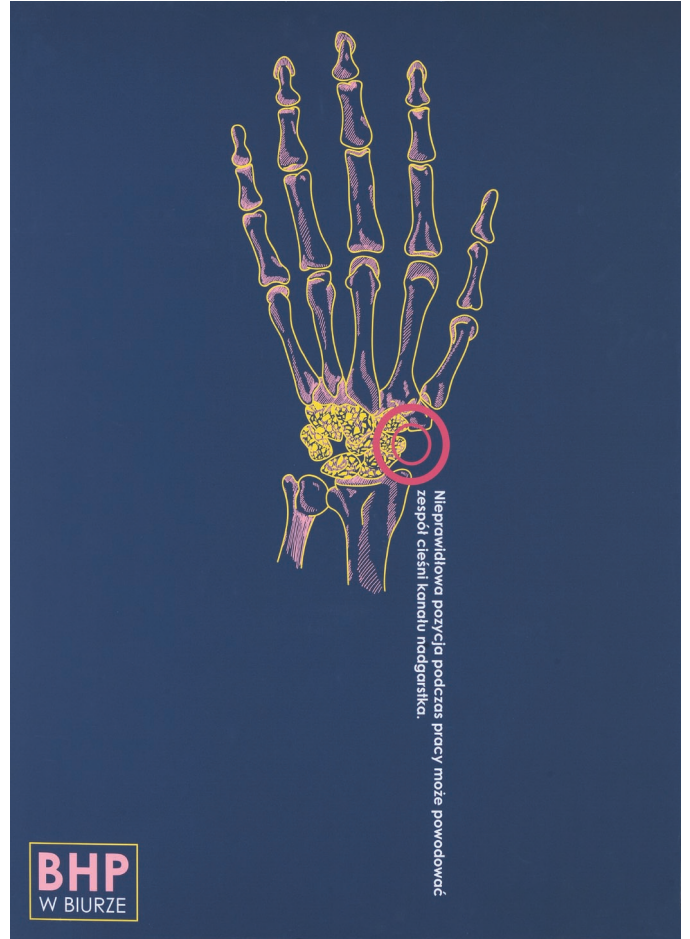
Mirosław Szczudlik



Biuroza

Mirosław Szczudlik

Szymon Szymankiewicz





Opracowano i wydano w ramach realizacji IV etapu programu wieloletniego pn. „Poprawa bezpieczeństwa i warunków pracy”, realizowanego w latach 2017-2019, finansowanego w zakresie zadań służb państwowych przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

Koordinator programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy.

*Prepared and published from the funds of the Ministry of Family, Labour and Social Policy allocated for the accomplishment of tasks related to state services within the 4th phase of the National Programme “Improvement of safety and working conditions” (2017-2019).  
Main co-ordinator of the programme: Central Institute for Labour Protection – National Research Institute*

kurator / *curator*  
Agnieszka Szczygielska

opracowanie merytoryczne / *content development*  
Agnieszka Szczygielska

tłumaczenie na język angielski / *English translation*  
Justyna Adamska

zdjęcia plakatów / *photographs of posters*  
Marek Pabis

opracowanie graficzne / *graphic design*  
Władysław Pluta

DTP / *DTP*  
Ewa Tarnawska

© Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy  
ul. Czerniakowska 16, 00-701 Warszawa  
tel. 22 623 36 86, fax 22 623 32 64  
e-mail: [agnieszka.szczygielska@ciop.pl](mailto:agnieszka.szczygielska@ciop.pl)

© *Central Institute for Labour Protection – National Research Institute*  
*Czerniakowska 16, 00-701 Warszawa, Poland*  
*phone (+48) 22 623 36 86, fax (+48) 22 623 32 64*  
*e-mail: [agnieszka.szczygielska@ciop.pl](mailto:agnieszka.szczygielska@ciop.pl)*