



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

## **DORĘCZYCIEL POCZTOWY**

### **1. Informacje ogólne**

Zadaniem doręczyciela pocztowego jest dostarczanie przesyłek listowych pod wskazany przez nadawcę adres.

Do obowiązków doręczyciela pocztowego może należeć między innymi:

- pobieranie w urzędzie pocztowym listów, przesyłek, przekazów pieniężnych itp.
- ustalanie najdogodniejszej trasy rozniesienia przesyłek danego dnia
- wręczanie adresatom listów, przesyłek, przekazów pieniężnych itp.
- wypisywanie awiza w razie nieobecności adresata
- dbanie o bezpieczeństwo pobranych przesyłek, przekazów itp.
- przekazywanie osobom zainteresowanym informacji o usługach pocztowych
- opróżnianie skrzynek pocztowych (w przypadku doręczycieli na wsiach)
- rozliczanie się po powrocie do urzędu pocztowego z pobranych doręczonych i nedoręczonych przesyłek, przekazów
- przestrzeganie tajemnicy korespondencji, zasad bhp oraz bezpieczeństwa w ruchu drogowym.

Praca doręczyciela pocztowego ma charakter rutynowy i samodzielny.

Doręczyciel pocztowy większość czynności zawodowych wykonuje w terenie. Jego miejscem pracy są także urzędy pocztowe oraz instytucje i domy prywatne, do których dociera z przesyłkami.

Zazwyczaj ma stałe dni (od poniedziałku do piątku) i godziny pracy. Pracuje 8 godzin dziennie lub do czasu rozniesienia wszystkich przesyłek i rozliczenia się. Istnieje możliwość pracy także w inne dni.

Może się poruszać pieszo lub środkami komunikacji miejskiej. Wówczas paczki i listy przewozi w wózku na kółkach. Niektórzy z doręczycieli poruszają się samochodami, rowerami i motorami.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Doręczyciel pocztowy stale spotyka się z ludźmi, w związku z czym istnieje ryzyko narażenia na konflikty.

W tym zawodzie występuje małe lub średnio ciężkie obciążenie fizyczne.

## **2. Wymagania**

Doręczyciel pocztowy, ze względu na konieczność ciągłego przemieszczania się, przenoszenia, przewożenia ciężkich przesyłek, musi być sprawny fizycznie, mieć dobrą kondycję oraz być odporny na zmienne warunki pogodowe. Wymagana jest sprawność kończyn górnych – rąk i palców, a także kończyn dolnych.

Cechy psychiczne niezbędne w zawodzie to cierpliwość, dokładność, odpowiedzialność i zdolność koncentracji, a także podzielność uwagi. Niezbędne jest ponadto widzenie stereoskopowe oraz dobra koordynacja wzrokowo-ruchowa, a także pole widzenia w prawidłowym zakresie. Wymagana sprawność sensomotoryczna dotyczy także ostrości wzroku oraz narządu słuchu umożliwiającego sprawny kontakt z klientami.

Doręczyciel pocztowy przewożący przesyłki samochodem musi mieć prawo jazdy.

## **3. Czynniki utrudniające zatrudnienie w zawodzie**

Czynnikiem utrudniającym pracę w zawodzie są zaburzenia znacznego stopnia sprawności kończyn górnych w zakresie zręczności palców i rąk oraz zaburzenia znacznego stopnia sprawności w obrębie kończyn dolnych.

Kolejnymi utrudnieniami są wady i dysfunkcje narządu wzroku, które nie mogą być skorygowane szklami optycznymi lub soczewkami kontaktowymi, brak widzenia stereoskopowego, ograniczenie pola widzenia, zaburzenia widzenia o zmroku, zaburzenia koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz zaburzenia równowagi.





**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

W tym zawodzie nieznaczące ograniczenia mogą mieć także osoby z dysfunkcjami w zakresie narządu słuchu, których nie można skorygować aparatem słuchowym.



**Ramowe  
Wytyczne**

w zakresie projektowania obiektów, pomieszczeń  
oraz przystosowania stanowisk pracy  
dla osób niepełnosprawnych o specyficznych potrzebach

**CIOP**  **PIB**



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

## **4. Możliwość zatrudnienia w zawodzie osób z niepełnosprawnością**

### **4.1. Osoby z dysfunkcją narządu ruchu**

W zawodzie doręczyciela pocztowego mogą pracować osoby z niewielkimi dysfunkcjami kończyn dolnych, ponieważ jest wymagane sprawne, samodzielne przemieszczanie się w różnym terenie.

### **4.2. Osoby z dysfunkcją narządu wzroku**

Możliwość wykonywania zawodu mają osoby z nieznaczną dysfunkcją narządu wzroku, jeśli jest ona skorygowana przez odpowiednie szkła optyczne lub soczewki kontaktowe. Dotyczy to doręczycieli pracujących w terenie miejskim.

### **4.3. Osoby z dysfunkcją narządu słuchu**

Istnieje możliwość wykonywania zawodu przez osoby z niepełnosprawnością narządu słuchu pod warunkiem, że można ją skorygować za pomocą aparatów słuchowych.

### **4.4. Osoby z dysfunkcją sfery psychicznej**

Osoby chore psychicznie mogą pracować w zawodzie pod warunkiem, że praca – poza wyjątkowymi sytuacjami (wyjazdy, sytuacje kryzysowe w firmie) – nie zaburza rytmu dnia i nocy pracownika i jest zachowana zasada równego traktowania pracowników.

## **5. Potrzeba przystosowania stanowiska pracy do potrzeb i możliwości osób z niepełnosprawnością**

### **5.1. Osoby z dysfunkcją narządu ruchu**

Ponieważ ten zawód wymaga sprawnego, samodzielnego przemieszczania się w różnym terenie, zatrudnione mogą być osoby poruszające się samodzielnie.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Polecana jest praca niewymagająca dźwigania, z użyciem środków transportu ułatwiających przemieszczanie się.



**Ramowe  
Wytyczne**

w zakresie projektowania obiektów, pomieszczeń  
oraz przystosowania stanowisk pracy  
dla osób niepełnosprawnych o specyficznych potrzebach

**CIOP**  **PIB**

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

## **5.2. Osoby z dysfunkcją narządu wzroku**

Praca wymaga odpowiedniego doboru szkieł korekcyjnych lub soczewek kontaktowych. W przypadku rozwożenia przesyłek rowerem niezbędna jest prawidłowa koordynacja wzrokowo-ruchowa, widzenie obuoczne oraz prawidłowe pole widzenia.

Rozwożenie przesyłek samochodem wiąże się z koniecznością spełnienia wszystkich wymagań dotyczących uzyskania prawa jazdy.

## **5.3. Osoby z dysfunkcją narządu słuchu**

Osoby z taką dysfunkcją powinny korygować słuch aparatem słuchowym (zwłaszcza w częstotliwościach pasma mowy) w stopniu umożliwiającym im swobodne, werbalne komunikowanie się (słuch wydolny socjalnie).

Zaleca się ograniczenie hałasu tła oraz pogłosu w pomieszczeniu pracy (urząd pocztowy) w celu poprawy warunków percepcji dźwięku oraz warunków komunikacji werbalnej.

## **5.4. Osoby z dysfunkcją sfery psychicznej**

Pracownik podejmujący pracę w tym zawodzie powinien być w przyjazny sposób zapoznawany ze strukturą i kulturą organizacyjną firmy. Powinien także otrzymać jasne i niedwuznaczne informacje oraz instrukcje odnośnie do podejmowanych zadań.

W firmie zatrudniającej pracownika z tą niepełnosprawnością należy wprowadzić przyjazny tryb informowania o jego problemach zdrowotnych czy społecznych. Najlepiej, gdy wie o nich „osoba zaufania”. Można także wypracować obyczaj, że członkowie zespołu pracowniczego interesują się sytuacją społeczną i zdrowotną pracownika i biorą ją pod uwagę we współpracy. Mogą się przy tym uczyć podmiotowego traktowania pracownika z niepełnosprawnością – pozyskiwać wiedzę o jego sytuacji przede wszystkim od niego samego lub – za jego wiedzą i aprobatą – z innych źródeł.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

W razie kłopotów z psychiczną i społeczną stroną swojej pracy pracownik mógłby korzystać ze wsparcia asystenta zawodowego/trenera pracy. Trener pracy może wywodzić się spośród współpracowników lub być specjalnie w tej roli zatrudniony w firmie. Może też wspierać pracownika z ramienia upoważnionej do tego organizacji. Możliwości wsparcia przez trenera pracy byłyby jednak ograniczone tylko do sfery emocji i relacji z innymi i nie obejmowałyby kompetencji zawodowych, a ponadto powinny dotyczyć tylko pewnego niedługiego odcinka (odcinków) czasu pracy. Na co dzień pracownik powinien jednak pracować samodzielnie – zgodnie z samodzielnym charakterem stanowiska pracy.

Ponadto zatrudniona osoba powinna mieć możliwość elastycznego czasu pracy i zakresu obowiązków, co oznacza, że w wyjątkowej sytuacji (związanej z chorobą czy niepełnosprawnością osoby) zakres obowiązków na tym stanowisku zostanie zmodyfikowany w sposób możliwy do zaakceptowania przez pracodawcę. Powinno być także możliwe okresowe zastąpienie pracownika przez inną osobę.

**Uwaga.** Każdy przypadek zatrudnienia osoby z niepełnosprawnością oraz przystosowania stanowiska pracy do potrzeb i możliwości tej osoby należy rozpatrywać indywidualnie.