# Instruirea initiala

#### [Instruiri](http://www.lmdragomir.ro/ssm/?instruiri) » [Instruirea initiala](http://www.lmdragomir.ro/ssm/?instruirea-initiala,9)

**Materialul predat cu ocazia realizării instruirii introductiv – generale conform art. 17 de aplicare a prevederilor Legii securităţii şi sănătăţii în muncă nr. 186 / 2008.**

**1. Legislaţia de securitate şi sănătate în muncă:**

- Legea nr. 186 / 2008;

**2. Consecinţele posibile ale necunoaşterii şi nerespectării legislaţiei de securitate şi sănătate în muncă:**

- Accidente de muncă;

- Îmbolnăviri profesionale / legate de profesie;

- Diminuarea veniturilor băneşti;

- Posibile pagube materiale (deteriorarea unor echipamente de muncă, rebuturi, etc.);

- Scăderea producţiei (întreruperea activităţii persoanei accidentate şi a altor lucrători);

- Neîndeplinirea la timp a unor angajamente ale angajatorului faţă de beneficiar;

- Consecinţe negative asupra familiei, prietenilor;

- etc.

**3. Riscurile de accidentare şi îmbolnăvire profesională specifice unităţii:**

- Cădere de la înălţime prin dezechilibrare sau alunecare;

- Lovire de către echipamente de munca mobile;

- Electrocutare;

- etc.

**4. Măsuri la nivelul întreprinderii şi / sau unităţii privind acordarea primului ajutor, stingerea incendiilor şi evacuarea lucrătorilor:**

4.1. Măsuri privind acordarea primului ajutor:

- desemnarea lucrătorilor care vor aplica măsurile de prim ajutor şi instruirea acestora;

- asigurarea de încăperi şi / sau dotări necesare (truse de prim ajutor, etc.);

- asigurarea semnalizării de securitate a spaţiilor;

- etc.

4.2. Măsuri privind stingerea incendiilor:

- desemnarea lucrătorilor care aplică măsurile de stingere a incendiilor şi instruirea acestora;

- asigurarea mijloacelor pentru stingerea incendiilor;

- semnalizarea mijloacelor pentru stingerea incendiilor;

- efectuarea periodică a unor simulări sau demonstraţii pentru stingerea incendiilor;

- etc.

4.3. Măsuri privind evacuarea lucrătorilor în cazul unui eveniment:

- desemnarea în scris lucrătorilor care vor aplica măsurile de evacuare în cazul unui eveniment (pericol grav şi iminent de accidentare, incendii, avarii, etc.);

- întocmirea planului de evacuare al lucrătorilor;

- afişarea planului de evacuare la loc vizibil;

- instruirea lucrătorilor în vederea aplicării planului de evacuare şi verificarea modului în care şi-au însuşit cunoştinţele;

- asigurarea mijloacelor necesare de comunicare şi stabilirea modului de contactare a serviciilor specializate (112);

- etc.

# Instruirea la locul de munca

#### [Instruiri](http://www.lmdragomir.ro/ssm/?instruiri)» Instruirea la locul de munca

**Materialul predat cu ocazia realizării instruirii la locul de muncă.**

**a) Informaţii privind riscurile de accidentare şi îmbolnăvire profesionale specifice locului de muncă şi / sau postului de lucru**

- Deplasări în zone cu pericol de cădere de la înălţimea lucrătorului (prin păşire în gol, prin dezechilibrare, prin alunecare în timpul accesului lucrătorului la şi de la poziţia de lucru sau în timpul desfăşurării lucrului);

- Factori de risc electric (atingere directă, atingere indirectă, tensiune de pas) - la exploatarea echipamentelor de muncă din incinta unităţii (tablouri electrice, conectori şi conductori de alimentare ai echipamentelor de muncă, echipamente portabile, etc.);

- Riscul de lovire de către mijloacele de transport şi de lucru;

- Suprasolicitare fizica;

- Temperatura ridicată / scăzută;

**b) Prevederile instrucţiunilor proprii elaborate pentru locul de muncă şi / sau postul de lucru;**

**c) Măsuri la nivelul locului de muncă şi / sau postului de lucru privind acordarea primului ajutor**

 - Desemnarea lucrătorilor responsabili pentru a aplica măsurile de prim ajutor;

- Instruirea lucrătorilor desemnaţi pentru a aplica măsurile de prim ajutor de către persoane abilitate (medicul de medicina muncii);

- Verificarea truselor sanitare din dotarea fiecărui punct de lucru dacă conţin materialele necesare, conform reglementarilor legale şi de asemenea dacă conţin instrucţiuni de acordare a primului ajutor;

- Semnalizarea locului de amplasare al truselor sanitare;

- Participarea lucrătorilor desemnaţi la cursuri de formare / perfecţionare;

**d) Măsuri la nivelul locului de muncă şi / sau postului de lucru privind**stingerea incendiilor:

- Desemnarea lucrătorilor responsabili pentru a aplica măsurile de stingere a incendiilor;

- Instruirea lucrătorilor desemnaţi de către persoane abilitate;

- Asigurarea mijloacelor pentru stingerea incendiilor în fiecare punct de lucru (extinctoare, vase cu apa, etc.);

- Semnalizarea mijloacelor pentru stingerea incendiilor;

- Efectuarea de simulări sau demonstraţii pentru stingerea incendiilor;

- Participarea lucrătorilor desemnaţi la cursuri de formare / perfecţionare;

**e) Măsuri la nivelul locului de muncă şi / sau postului de lucru privind evacuarea lucrătorilor în cazul unui eveniment**

- Desemnarea lucrătorilor responsabili pentru a aplica măsurile de evacuare în cazul unui eveniment (pericol grav şi iminent de accidentare, incendii, avarii, etc.);

- Intrarea în posesia / întocmirea planului de evacuare;

- Afişarea planului de evacuare la loc vizibil;

- Instruirea lucrătorilor în vederea aplicării planului de evacuare şi verificarea modului în care şi-au însuşit cunoştinţele;

- Asigurarea mijloacelor necesare de comunicare şi stabilirea modului de contactare a serviciilor specializate (112).

**f) Prevederi ale reglementărilor de securitate şi sănătate în muncă privind activităţi specifice ale locului de muncă şi / sau postului de lucru**

**g) Demonstraţii practice privind activitatea pe care persoana respectivă o va desfăşura şi exerciţii practice privind utilizarea echipamentului individual de protecţie, a mijloacelor de alarmare, intervenţie, evacuare şi de prim ajutor**

- Demonstraţiile practice privind activitatea pe care o va desfăşura lucrătorul sunt asigurate de către conducătorul locului de muncă şi de către un alt lucrător cu experienţă în activitatea pe care o va presta lucrătorul nou angajat;

- Demonstraţiile practice privind utilizarea echipamentului individual de protecţie sunt asigurate de către conducătorul locului de muncă;

- Demonstraţiile practice privind utilizarea mijloacelor de alarmare, intervenţie, evacuare şi de prim ajutor sunt asigurate de către lucrătorii desemnaţi de conducerea unităţii, care fac parte din formaţia de lucru a lucrătorului nou angajat.

**g) Vizionare de filme cu tematica SSM.**

# Instruirea periodica 1

#### [Instruiri](http://www.lmdragomir.ro/ssm/?instruiri) » [Instruirea periodica 1](http://www.lmdragomir.ro/ssm/?instruirea-periodica-1,10)

**Materialul predat cu ocazia realizării instruirii periodice I .**

**a) Informaţii privind riscurile de accidentare şi îmbolnăvire profesionale specifice locului de muncă şi / sau postului de lucru**

- Deplasări în zone cu pericol de cădere de la înălţimea lucrătorului (prin păşire în gol, prin dezechilibrare, prin alunecare în timpul accesului lucrătorului la şi de la poziţia de lucru sau în timpul desfăşurării lucrului);

- Factori de risc electric (atingere directă, atingere indirectă, tensiune de pas) - la exploatarea echipamentelor de muncă din incinta unităţii (tablouri electrice, conectori şi conductori de alimentare ai echipamentelor de muncă, echipamente portabile, etc.);

- Riscul de lovire de către mijloacele de transport şi de lucru;

- Suprasolicitare fizica;

- Temperatura ridicată / scăzută;

**b) Prevederi ale reglementarilor de securitate şi sănătate în muncă privind activităţile specifice ale locului de muncă şi / sau postului de lucru**

**c) Prevederile instrucţiunilor proprii elaborate pentru locurile de muncă şi / sau posturile de lucru**

**d) Măsuri la nivelul locului de munca privind stingerea incendiilor:**

- efectuarea de simulări sau demonstraţii pentru stingerea incendiilor cu lucrătorii desemnaţi să aplice măsurile de stingere a incendiilor;

- verificarea mijloacelor pentru stingerea incendiilor, precum şi semnalizarea acestora împreună cu lucrătorii desemnaţi să aplice măsurile de stingere a incendiilor;

**e) Măsuri la nivelul locului de munca privind evacuarea lucrătorilor în cazul unui eveniment:**

- efectuarea de simulări sau demonstraţii pentru evacuarea persoanelor împreună cu lucrătorii desemnaţi să aplice măsurile de evacuare în cazul unui eveniment (pericol grav şi iminent de accidentare, incendii, avarii, etc.);

- verificarea planului de evacuare al lucrătorilor, precum şi afişarea acestuia la loc vizibil;

- verificarea mijloacelor necesare de comunicare şi stabilirea modului de contactare a serviciilor specializate (112);

**f) Demonstraţii practice privind utilizarea echipamentului individual de protecţie**

**g) Vizionare de filme cu tematica SSM.**

# Instruirea periodica 2

#### [Instruiri](http://www.lmdragomir.ro/ssm/?instruiri) » [Instruirea periodica 2](http://www.lmdragomir.ro/ssm/?instruirea-periodica-2,12)

**Materialul predat cu ocazia realizării instruirii periodice II .**

**a) Informaţii privind riscurile de accidentare şi îmbolnăvire profesionale specifice locului de muncă şi / sau postului de lucru**

- Deplasări în zone cu pericol de cădere de la înălţimea lucrătorului (prin păşire în gol, prin dezechilibrare, prin alunecare în timpul accesului lucrătorului la şi de la poziţia de lucru sau în timpul desfăşurării lucrului);

- Factori de risc electric (atingere directă, atingere indirectă, tensiune de pas) - la exploatarea echipamentelor de muncă din incinta unităţii (tablouri electrice, conectori şi conductori de alimentare ai echipamentelor de muncă, echipamente portabile, etc.);

- Riscul de lovire de către mijloacele de transport şi de lucru;

- Suprasolicitare fizica;

- Temperatura ridicată / scăzută;

**b) Prevederi ale reglementarilor de securitate şi sănătate în muncă privind activităţile specifice ale locului de muncă şi / sau postului de lucru**

**c) Prevederile instrucţiunilor proprii elaborate pentru locurile de muncă şi / sau posturile de lucru**

**d) Măsuri la nivelul locului de munca privind acordarea primului ajutor**

- Prezentarea materialelor din trusa sanitara;

- Instruirea privind intervenţia în caz de tăieturi, răniri, stare de şoc (inconştienţă);

- Demonstraţii privind aplicarea garoului, utilizarea deschizătorului de gură şi a pipei Guedel.

**e) Demonstraţii practice privind utilizarea echipamentului individual de protecţie**

**f) Vizionare de filme cu tematica SSM.**

# Instructiuni de securitate si sanatate in munca in sectorul de invatamant

#### [Norme specifice](http://www.lmdragomir.ro/ssm/?norme-specifice,6) » [Instructiuni de securitate si sanatate in munca in sectorul de invatamant](http://www.lmdragomir.ro/ssm/?news-1)

În instituţiile de învăţământ pot exista aceleaşi riscuri ca în orice alt loc de muncă. Totuşi locul de muncă din sectorul învăţământ este împărţit cu studenţi sau elevi, persoane care pot fi vulnerabile, neexperimentate şi deseori lipsite de cunoştinţe privind riscurile pentru securitatea şi sănătatea lor, pot fi un pericol pentru ei înşişi.

Angajatorii trebuie să intre în posesia unei evaluări de riscuri pentru securitatea şi sănătatea lucrătorilor şi să acţioneze în vederea prevenirii sau controlului acestor riscuri.

**A. Sarcinile angajaţilor din punct de vedere al securităţii şi sănătăţii în muncă**

**1. Angajaţii şi elevii / studenţii în practică trebuie:**

•       să-şi însuşească şi să respecte normele şi instrucţiunile de securitate a muncii şi măsurile de aplicare a acestora;

•       să utilizeze corect echipamentele tehnice, substanţele periculoase şi celelalte mijloace de producţie;

•       să nu procedeze la deconectarea, schimbarea sau mutarea arbitrară a dispozitivelor de securitate ale echipamentelor tehnice şi ale clădirilor, precum şi să utilizeze corect aceste dispozitive;

•       să aducă la cunoştinţa conducătorului locului de muncă orice defecţiune tehnică sau altă situaţie care constituie un pericol de accidentare sau îmbolnăvire profesională;

•       să aducă la cunoştinţa conducătorului locului de muncă în cel mai scurt timp posibil accidentele de muncă suferite de persoana proprie, de alţi angajaţi sau de ucenicii, studenţii în practică;

•       să oprească lucrul la apariţia unui pericol iminent de producere a unui accident şi să informeze de îndată conducătorul locului de muncă;

să refuze întemeiat executarea unei sarcini de muncă dacă aceasta ar pune în pericol de accidentare sau îmbolnăvire profesională persoana sa sau a celorlalţi participanţi la procesul de muncă;

•       să utilizeze echipamentul individual de protecţie din dotare, corespunzător scopului pentru care a fost acordat;

•       să coopereze cu angajatorul şi / sau cu angajaţii cu atribuţii specifice în domeniul securităţii şi sănătăţii în muncă, atâta timp cât este necesar, pentru a da angajatorului posibilitatea să se asigure că toate condiţiile de muncă sunt corespunzătoare şi nu prezintă riscuri pentru securitate şi sănătate la locul său de muncă;

•       să dea relaţii din proprie iniţiativă sau la solicitarea organelor de control şi de cercetare în domeniul protecţiei muncii.

**2. Sarcinile şi obligaţiile profesorului**

Laboratoarele şi atelierele şcolare sunt locurile în care elevii sunt cel mai mult expuşi riscurilor cauzate de substanţe toxice şi maşini periculoase.

Profesorul răspunde de respectarea legislaţiei şi a normelor de securitate a muncii în cadrul spaţiilor de învăţământ, cabinete, laboratoare, ateliere, săli de gimnastică şi a celorlalte locuri de muncă din raza sa de activitate, având următoarele sarcini şi obligaţii:

•       în cabinete, laboratoare, ateliere, spaţii de învăţământ şi celelalte locuri de muncă să afişeze, în dreptul fiecărei maşini, instalaţii sau utilaj, instrucţiuni de folosire a acestora şi de securitate a muncii;

•       să întocmească instrucţiuni proprii de securitate a muncii specifice locurilor de muncă, în funcţie de caracteristicile aparatelor, utilajelor şi instalaţiilor existente, precum şi de condiţiile concrete în care se desfăşoară activitatea respectivă; pentru utilajele şi maşinile noi, care nu au prevederi în normele generale de protecţie a muncii, se vor elabora instrucţiuni proprii, iar la locurile de muncă se vor afişa tăbliţe avertizoare şi afişe sugestive;

•       să efectueze instructajul de protecţie a muncii potrivit normelor a măsurilor de protecţie specifice locurilor de muncă respective;

•       să asigure însuşirea de către elevi / studenţi a cunoştinţelor şi formarea deprinderilor practice profesionale cu respectarea normelor de securitate a muncii, să nu admită la lucru nici o persoană care nu a fost instruită, sau care nu şi-a însuşit cunoştinţele necesare de securitate a muncii:

să asigure o bună funcţionare a dispozitivelor de protecţie, a echipamentului individual de protecţie, răspunzând de aplicarea tuturor măsurilor de apărare individuală la locurile de muncă;

•       să interzică elevilor / studenţilor părăsirea sau schimbarea locului de muncă fără aprobarea conducătorului de lucrări; în timpul pauzelor se vor respecta prevederile regulamentului de ordine interioară, privitor la circulaţia şi staţionarea persoanelor în cadrul unităţilor didactice de instruire;

•       să anunţe conducerea instituţiei de învăţământ în legătură cu orice accident de muncă.

**3. 1nstructajul de securitate şi sănătate a muncii**

Instructajul de securitate şi sănătate a muncii se efectuează de cei care organizează, controlează şi conduc muncă şi activităţile de învăţământ. Instructajul de protecţie a muncii se efectuează persoanelor care lucrează în spaţii didactice de instruire sau în alte locuri de muncă unde există pericol de accidente sau îmbolnăviri profesionale. Instructajul de protecţia muncii constă din:

a) Instructajul introductiv general se face personalului angajat, la începutul anului şcolar şi ori de câte ori se trece la o activitate diferită de cea pentru care au fost instruiţi în anul respectiv.

Instructajul se efectuează de către lucrătorul desemnat SSM la cabinet de protecţia muncii.

În cadrul instructajului introductiv general se vor prezenta, în principal, cunoştinţe privind:

•       importanta cunoaşterii şi respectării normelor de securitate şi igienă a muncii: drepturi, obligaţii, importanţa respectării disciplinei la locul de muncă;

•       semnalizarea de securitate în incinta instituţiei, întreprinderii, circulaţia la locul de muncă şi în cadrul atelierului;

•       cunoaşterea locurilor cu pericol de explozii, incendii etc. şi a interdicţiilor pentru aceste locuri;

•       reguli privitoare la transportul, manipularea şi depozitarea materialelor cu indicarea limitelor greutăţilor admise, poziţii ergonomice corecte la ridicarea şi transportul manual al greutăţilor etc.

•       reguli privitoare la manipularea şi transportul materialelor inflamabile, explozibile şi toxice;

•       reglementările în vigoare privind acordarea echipamentului de protecţie, importanţa şi obligativitatea folosirii acestuia;

•       se întocmeşte o listă internă de dotare cu echipament individual de protecţie (EIP) în conformitate cu prevederile Normativului cadru de acordare şi utilizare a EIP aprobat prin Ordinul MMPF ;

•       importanţa şi obligativitatea folosirii dispozitivelor de protecţie;

•       folosirea şi întreţinerea sculelor de mână;

•       interdicţia privind intervenţiile sau lucrul la maşini şi instalaţii în afara activităţii ce le-a fost stabilită sau a sarcinilor repartizate;

•       importanţa ordinii şi curăţeniei pe căile de acces şi la locul de muncă;

•       noţiuni generale de electrosecuritate, ventilaţie şi iluminat;

•       noţiuni de igiena muncii;

•       acordarea primului ajutor în caz de accidentare (accidente datorate curentului electric, şoc caloric, intoxicaţii, răni. fracturi, traumatisme interne etc. );

•       noţiuni generale privind prevenirea şi stingerea incendiilor etc.

b) Instructajul la locul de muncă se efectuează de către conducătorul locului de muncă respectiv (profesor, inginer, maistru-instructor, tehnician ş.a.) tuturor angajaţilor, elevilor / studenţilor care intră în laboratoare sau efectuează practică şi altor persoane care urmează să-şi desfăşoare activitatea în mod temporar sau permanent, la acest loc de muncă. Durata instructajului la locul de muncă nu va fi mai mică de 8 ore în funcţie de condiţiile în care se desfăşoară muncă şi de complexitatea agregatelor.

c) Instructajul periodic se efectuează la locul de muncă de către conducătorul respectiv (profesor, inginer, maistru-instructor, tehnician tuturor persoanelor care îşi desfăşoară activitatea la acel loc de muncă şi are ca scop să reamintească normele de protecţie a muncii, să corecteze lipsurile manifestate şi să întărească disciplina în respectarea acestora.

Acest instructaj se va efectua folosind: demonstraţia practică, materiale sugestive şi documentare (grafice, fotografii, planşe cu aspecte concrete din activitatea colectivului etc.).

Intervalul dintre două instruiri periodice

•       Intervalul dintre două instruiri periodice pentru angajaţi va fi stabilit prin instrucţiuni proprii în funcţie de condiţiile de muncă din instituţia de învăţământ. Pentru personalul tehnico-administrativ, pentru cadrele didactice intervalul între 2 instructaje periodice va fi de 6 luni.

•       Instruiri (general introductiv, la locul de muncă şi periodic) se va consemna în mod obligatoriu în fişa personală de instruire de SSM.

**4. Verificarea însuşirii instruirii de SSM**

Verificarea însuşirii instruirii de securitate a muncii se face astfel:

•       pentru elevi / studenţi de către şefii de catedră şi conducătorii de lucrări (profesor, inginer, maistru-instructor, tehnician etc. );

•       pentru personalul didactic, auxiliar, economic şi administrativ, de către conducătorul instituţiei de învăţământ;

•       pentru conducătorii instituţiilor de învăţământ, de către împuterniciţi ai inspectoratului ai ministerului sau organului central în subordinea căruia funcţionează instituţia de învăţământ.

**5. Semnalizarea de securitate**

Semnalizarea de securitate reprezintă un ansamblu de reguli şi măsuri obligatorii aplicate în vederea atenţionării asupra riscurilor existente, care nu pot fi evitate sau limitate suficient prin mijloace tehnice de protecţie sau măsuri de organizare a muncii. Se realizează conform prevederilor HG 918/ 2013 privind prescripţiile minime pentru semnalizarea de securitate şi / sau de sănătate la locul de muncă.

**B. Riscuri de accidentare sau îmbolnăvire profesionala în şcoli**

Pentru reducerea riscurilor de accidentare trebuie respectate câteva reguli simple :

l. Locurile de muncă interioare, fie că este vorba de sala de clasă, de cancelarie sau de o bucătărie, trebuie să fie ventilate şi iluminate corespunzător, să aibă un nivel adecvat de umiditate, spaţiu suficient şi să fie curate;

2. Dacă în incinta instituţiei intră vehicule, trebuie ca semnalizarea să fie clară şi, acolo unde este posibil, să se facă delimitarea între zona carosabilă şi cea pietonală;

3. Pardoselile trebuie bine întreţinute, păstrate curate pentru reducerea riscurilor de alunecare şi împiedicare;

4. Se va acorda o atenţie specială protecţiei împotriva căderilor de la înălţime în zone cum ar fi balcoanele şi casa scărilor. Ar putea fi necesară o protecţie suplimentară a balustradelor pentru copiii foarte mici;

5. Uşile şi ferestrele transparente trebuie marcate clar şi realizate dintr-un material corespunzător.

**Alunecări şi împiedicări**

Alunecările şi împiedicările sunt printre cele mai obişnuite tipuri de accidente, iar în instituţiile de învăţământ, unde pot fi numeroase persoane tinere în mişcare într-un spaţiu relativ restrâns, riscul este şi mai mare decât în alte locuri de muncă. Astfel:

- suprafaţa pardoselii trebuie să fie plană, fără denivelări, spărturi;

- trebuie să fie curată şi nu trebuie să existe apă împrăştiată pe pardoseală;

- încălţămintea corespunzătoare etc.

Lucrătorii şi elevii trebuie protejaţi de orice riscuri specifice (de ex. lichide toxice de curăţat).

Substanţele şi uneltele de curăţat trebuie depozitate în siguranţa.

**Paza contra incendiilor şi planul de urgenta**

În instituţia de învăţământ trebuie luate masurile adecvate de pază contra incendiilor, cu proceduri de evacuare în caz de urgenţă, testate în mod regulat, semnalizarea căilor de evacuare în caz de urgenţă, precum şi extinctoare şi alte echipamente similare. Trebuie să existe proceduri de urgenţă pentru situaţii cum sunt atelierele şcolare şi pe terenurile de sport.

**Stresul**

Stresul în muncă apare atunci când solicitările mediului de muncă depăşesc capacitatea tuturor lucrătorilor de a le face faţă (sau de a le controla). Nu este o boală, dar poate determina probleme de sănătate mentală şi fizică. Stresul în muncă este un simptom al existenţei unei probleme organizaţionale, nu o slăbiciune individuală. O supraîncărcare a activităţii poate contribui la stresul de origine profesională.

**Stresul vizual**

**Simptomele directe ale stresului vizual sunt:**

•       ochi iritaţi;

•       senzaţia de arsură la nivelul ochilor;

•       vedere înceţoşată;

•       tensiune la nivelul ochilor;

•       dureri de cap;

•       ameţeli;

•       dificultăţi de focalizare;

•       miopie;

•       dublarea imaginii;

•       modificări în percepţia culorilor.

**Simptomele indirecte ale stresului vizual pot include:**

•       dureri la nivelul muşchilor şi oaselor (gât, spate, umeri, încheietura mâinilor, degete);

•       oboseală fizică excesivă;

•       eficienţă vizuală scăzută în desfăşurarea activităţii.

**Violenţa**

Violenţa la locul de muncă reprezintă orice incident în care o persoană este abuzată, ameninţată sau agresată la locul de muncă şi care îi pune în pericol securitatea, sănătatea, starea de bine sau eficienţa profesională. Ea include insultele, ameninţările, sau agresiunile fizice sau psihice exercitate de persoane din afara instituţiei asupra unei persoane care se află la locul de muncă. Victimele pot avea şi o dimensiune rasială sau sexuală. Lucrătorii din sectorul de învăţământ pot fi victime ale violenţei. Cei mai expuşi riscurilor de violenţă sunt cei acăror activitate implică:

- raporturi directe cu elevii şi / sau cu cei care îi au sub supraveghere;

- lucrul la ore târzii sau singuri;

- efectuarea de vizite în afara instituţiei sau la domiciliu;

- lucrul cu copii care au nevoi speciale.

**Instructiuni generale de securitate si sanatate in munca**

#### » [Instructiuni generale de securitate si sanatate in munca](http://www.lmdragomir.ro/ssm/?news-2)

**A. Obiect**

Stabilirea unor norme interne, specifice activităţii societăţii, obligatorii pentru toţi salariaţii.

**B. Scop**

Scopul prezentei instrucţiuni este eliminarea sau diminuarea pericolelor de accidentare sau îmbolnăvire profesională, existente în timpul desfăşurării procesului de muncă.

Securitatea muncii constituie un ansamblu de activităţi instituţionalizate având ca scop asigurarea celor mai bune condiţii în desfăşurarea procesului de muncă, apărarea vieţii, integrităţii corporale, sănătăţii lucrătorilor şi a altor persoane participante la procesul de muncă.

Instruirea de securitate a muncii se face întregului personal care-şi desfăşoară activitatea permanent, cât şi personalului din afară care execută temporar activităţi în cadrul societăţii / unităţii.

**pct. l.**Prezentele instrucţiuni pot suferi modificări şi completări corespunzătoare, în funcţie de apariţia de noi activităţi şi / sau ridicarea gradului de complexitate a celor existente.

**pct. 2.**Toţi lucrătorii sunt obligaţi să respecte cu stricteţe prevederile prezentelor instrucţiuni specifice de securitate a muncii.

**pct. 3**. Participarea la instrucţiunile periodice, însuşirea şi cunoaşterea temeinică a instrucţiunilor generale şi specifice de securitate a muncii, reprezintă o obligaţie de serviciu.

**pct. 4.**La deplasarea la şi de la serviciu, cat şi pe durata deplasărilor în interes de serviciu în timpul şi / sau afara programului, personalul are obligaţia să respecte regulile de circulaţie, indiferent de modalitatea de deplasare.

**pct. 5.**Pentru desfăşurarea activităţii în condiţii optime, personalul are obligaţia să se prezinte odihnit la locul de muncă, să nu fie sub influenţa băuturilor alcoolice, să nu consume băuturi alcoolice în timpul programului şi să aibă o ţinută decentă.

**pct. 6.**Orice altă activitate care poate conduce la accidentări, vătămări sau care poate afecta desfăşurarea normală a procesului de muncă, constituie o abatere de la prezentele instrucţiuni şi se sancţionează conform normelor în vigoare.

**pct. 7**. Personalul are obligaţia de a evita joacă şi glumele periculoase în timpul şi la locul de muncă.

**pct. 8.**Fiecare lucrător are obligaţia să verifice înainte de începerea activităţii modul de funcţionare a aparaturii şi instalaţiilor din dotare cu care operează, să le exploateze conform instrucţiunilor de funcţionare şi să anunţe imediat şeful direct constatarea unei eventuale defecţiuni.

**pct. 9.**Intervenţia altor persoane decât a celor autorizate pentru întreţinerea tehnicii din dotare şi / sau altor instalaţii constituie abatere de la prezentele instrucţiuni şi se sancţionează conform normelor în vigoare.

**pct. 10.**Angajatorul va acorda obligatoriu şi gratuit tuturor angajaţilor echipament de protecţie adecvat condiţiilor de activitate.

**pct. 11.**Blocarea căilor de acces cu materiale. aparatură sau orice alte obiecte, indiferent de natura lor, este interzisă.

**pct. 12.**În timpul deplasărilor în interes de serviciu la alte unităţi personalul are obligaţia de a lua la cunoştinţă şi de a respecta instrucţiunile de securitate a muncii din unitatea respectivă.

**pct. 13.**Personalul angajat are obligaţia să acorde primul ajutor în caz de accidentare şi să anunţe în cel mai scurt timp şeful direct despre aceasta.

**pct. 14.**La cererea organelor de control abilitate, personalul are obligaţia de a da relaţiile solicitate de către acestea.

**pct. 15.**Accesul dintr-o incintă în alta se execută prin deschiderea lentă a uşii pentru evitarea accidentării unei persoane aflate în interior sau pe raza de acţiune a acesteia.

**pct. 16.**La folosirea obiectelor tăioase degetele se ţin cat mai departe de tăişul acestora.

**pct. 17.**Lamele utilizate la ascuţit / tăiat trebuie introduse într-un dispozitive de protecţie.

**pct. 18.**Sertarele şi uşile mobilierului existent se închid după folosire pentru evitarea accidentărilor.

**pct. 19.**Închiderea sertarelor şi uşilor mobilierului existent se face cu atenţie, ţinând bine de mâner pentru evitarea prinderii degetelor.

**pct. 20.**Legănarea pe **2**picioare a scaunului şi / sau rezemarea în această poziţie este strict interzisă.

**pct. 21.**Pentru ridicarea unui obiect care este mai jos decât nivelul bazinului se face prin flxarea picioarelor evitându-se mişcările şi întoarcerile bruşte.

**pct. 22.**Pentru evitarea accidentelor datorate încălţămintei la locul de muncă se recomandă purtarea unui model corespunzător.

**pct. 23.**În vederea evitării riscului de accidentare personalul are obligaţia de a aduce la cunoştinţa şefului deteriorarea sau defectarea aparaturii tehnice din dotare cât şi orice altă situaţie sau faptă care poate concura la aceasta.

**pct. 24**.

**Lit. a.** Deplasarea pe scările de acces din sediul unităţii se execută respectând următoarele:

- se circulă numai pe partea dreaptă astfel încât urcarea sau coborârea să fie posibile;

- deplasarea se face fără grabă, cu atenţie, unul după altul în şir simplu;

**Lit. b.** În timpul urcării sau coborârii pe scările de acces din incinta unităţii se interzic următoarele:

- altfel de deplasare decât treaptă cu treaptă;

- citirea documentelor de serviciu, reviste, fumatul, vorbitul la telefonul mobil, număratul banilor sau a oricărei altei activităţi care poate distrage atenţia;

- aruncarea pe scară a oricăror obiecte care pot provoca alunecarea;

**pct. 25.**Personalul are obligaţia de a cunoaşte şi respecta cu stricteţe sarcinile şi planul de evacuare a sediului unităţii / societăţii în caz de incendiu sau calamităţi naturale.

**pct. 26.**Blocarea căilor de trecere şi / sau acces cu cordoane electrice sau telefonie este interzisă.

**pct. 27.**Cordoanele şi instalaţiile electrice trebuie să fie izolate şi este interzisă scoaterea acestora din priză apucându-se de cordon.

**pct. 28.**Conductorii şi cablurile electrice cât şi cablurile telefonice nu vor traversa căile de acces din încăperi şi sau alte locuri de trecere fără a fi protejate împotriva deteriorărilor mecanice sau de altă natură.

**pct. 29.**Este interzisă atingerea unui obiect metalic în timp ce se introduce ştecherul în priză cu cealaltă mână.

**pct. 30**. Este interzisă utilizarea instalaţiilor electrice improvizate, a conductorilor electrici cu izolaţia deteriorată şi / sau fără ştecher, a întrerupătoarelor sparte, a prizelor defecte etc.

**pct. 31.**În timpul funcţionării calculatorului şi / sau a altor maşini şi instalaţii căile de acces ale încăperii nu se blochează şi nu se încuie, pentru evacuarea rapidă a personalului în caz de pericol.

**pct. 32.**Este interzis consumul alimentelor pe masa de suport a calculatorului sau deasupra tastaturii.

**pct. 33.**Este interzisă urcarea personalului pe scaune, birouri, mese, agăţarea de dulapuri etc. pentru a putea preveni căderea sau răsturnarea acestora.

**pct. 34.**Având în vedere activitatea de curăţenie (spălarea pavimentului) pentru a preveni alunecările în orice loc, birou, coridoare, săli de clasă etc. se va circula cu mare atenţie.

# Instrucțiuni pentru Secretariat si Contabilitate

#### [Instrucțiuni proprii pentru Secretariat si Contabilitate](http://www.lmdragomir.ro/ssm/?instructiuni-proprii-pentru-secretariat-si-contabilitate,34)

**Amenajarea locului de muncă**

**pct. 1.** Amenajarea locului de muncă trebuie astfel realizată încât să ofere utilizatorilor confort şi libertate de mişcare şi să diminueze în măsură maxim posibilă riscurile de natură vizuală, mentala şi posturală.

**pct. 2.** Posturile de muncă trebuie concepute şi amenajate astfel încât să permită unor persoane diferite să realizeze o gamă diversă de sarcini de muncă, într-un mod confortabil şi eficace, la nivelul de performanţe cerut.

**pct. 3.** Amenajarea posturilor de muncă trebuie să permită adaptarea acestora la schimbări de cerinţe şi situaţii.

**pct. 4.** Locul de muncă trebuie să permită o bună corelare între caracteristicile antropofuncţionale ale utilizatorilor şi munca lor prin asigurarea posibilităţilor de reglare diferitelor elemente componente ale acestuia.

**pct. 5.** Utilizatorii trebuie să aibă posibilităţi de modificare a poziţiei de lucru, în timpul activităţii.

**pct. 6.** Dacă utilizatorii se deplasează de la un punct de lucra la altul, este indicat să se prevadă elemente de prindere sub planul de lucru, pentru a uşura mişcarea (de ex. o canelură sub birou cu adâncime suficientă pentru prindere) .

**pct. 7.** Distanţele şi unghiurile de vedere trebuie să fie în raport cu cerinţele sarcinii de muncă şi în conformitate cu poziţia de lucru standard. (fig. 2) .

**pct. 8.** (l) Pentru a păstra o poziţie de lucra confortabilă şi pentru a evita reflexiile şi efectul de orbire, utilizatorul trebuie să încline, să basculeze sau să rotească ecranul, oricare ar fi înălţimea ochilor deasupra planului de lucru.

(2) Înălţimea optimă a centrului ecranului trebuie să corespundă unei direcţii de privire înclinate între 10 şi 20° sub planul orizontal care trece la nivelul ochilor.

**pct. 9.** înălţimea tastaturii trebuie să asigure în timpul utilizării un unghi între braţ şi antebraţ de minimum 90°.

**pct. 10.** În poziţie aşezat, distanţa dintre planul de . lucru şi suprafaţa de şedere trebuie să fie cuprinsă între 200 şi 260 mm.

**pct. 11.** Ecranul, suportul de documente şi tastatura trebuie amplasate la distanţe aproximativ egale faţă de ochii utilizatorului, respectiv 600 ± 150 mm.

**pct. 12.** Videoterminalele vor fi astfel amplasate încât direcţia de privire să fie paralelă cu Sursele de lumină (naturală şi artificială) .

**pct. 13.** Posturile de muncă la videoterminale vor fi amplasate între şirurile de corpuri de iluminat din încăperea de lucru.

**pct. 14.** (1) Videoterminalele vor fi amplasate la distanţă faţă de ferestre.

(2) În cazul în care videoterminalele sunt amplasate în încăperi in care se desfăşoară şi alte activităţi, în apropierea ferestrelor vor fi amplasate posturile de lucra ce nu necesită activitate la ecran.

(3) Suprafeţele vitrate nu trebuie să fie situate în faţa sau în spatele utilizatorului

**pct. 15.** Se va evita, pe cât posibil, amplasarea videoterminalelor în încăperi cu suprafeţe vitrate de mari dimensiuni. Dacă acest lucru nu este posibil, în cazul încăperilor mari, cu suprafeţe vitrate importante, dispuse pe mai mulţi pereţi, se vor lua măsuri adecvate pentru mascarea zonelor cu luminanţă ridicată (pereţi mobili, storuri cu lamele orizontale la ferestre etc.) .

**pct. 16.** Pentru asigurarea cerinţelor de securitate şi stabilitate, la locul de muncă trebuie:

a) să se reducă la minimum vibraţiile inerente sau transmise;

b) să se elimine posibilitatea basculării planului de lucra;

c) să fie posibilă reglarea înălţimii mesei fără risc de coborâre bruscă şi deci, de rănire;

d) să nu se utilizeze obiecte improvizate pentru fixarea echipamentului de calcul.

**pct. 17.** Amenajarea posturilor de muncă într-o încăpere trebuie realizată astfel încât să se asigure:

a) accesul uşor şi rapid al utilizatorilor la locul lor de muncă;

b) accesul uşor şi rapid al personalului de întreţinere la toate părţile echipamentului, la poziţiile cablurilor şi la prizele electrice, fără întreruperea activităţii în desfăşurare sau cu o întrerupere minimă;

c) un spaţiu de lucra care sa răspundă nevoi lor de spaţiu personal, de comunicare între indivizi şi de intimitate.

**pct. 18.** (1) Conductorii electrici şi cablurile trebuie să i respecte următoarele condiţii:

a) să nu prezinte risc de electrocutare la trecerea pe planul de lucra sau pe sol;

b) să aibă o lungime suficientă pentru a se adapta la nevoile reale şi previzibile ale utilizatorilor, inclusiv în cazul unei reamenajări a încăperii;

c) să asigure accesul uşor iar întreţinerea să se efectueze fără întreruperea activităţii;

d) cablajul trebuie să corespundă întregului domeniu de reglare a planurilor de lucra.

(2) Conductorii electrici nu vor traversa căile de acces tară a fi protejaţi împotriva deteriorări lor mecanice.

**Exploatarea echipamentelor de calcul**

**pct. 19.** Se interzice lucrătorilor să utilizeze echipamentele de caicul pe care nu le cunosc şi pentru care nu au instruirea necesară.

**pct. 20.** (l) Punerea sub tensiune a tablourilor de distribuţie va fi efectuată numai de către personalul autorizat în acest scop.

(2) Se interzice personalului de deservire a echipamentelor de calcul să intervină la tablouri electrice, prize, ştechere, cordoane de alimentare, grupuri stabilizatoare, instalaţii de c1imatizare sau la orice alte instalaţii auxiliare specifice.

**pct. 21.** La punerea sub tensiune a calculatoarelor electronice se vor respecta, în ordine, următoarele prevederi:

a) verificarea temperaturii şi umidităţii din sală;

b) verificarea tensiunii la tabloul de alimentare;

c) punerea sub tensiune a unităţii centrale, prin acţionarea butonului corespunzător de pe panoul unităţii centrale;

d) punerea sub tensiune a echipamentelor periferice prin acţionarea butoanelor corespunzătoare de pe panourile de comandă, HI succesiunea indicată în documentaţia tehnică a calculatorului.

**pct. 22.** Scoaterea de sub tensiune a calculatoarelor electronice se va realiza în succesiunea inversă celei prevăzute la punerea sub tensiune.

**pct. 23.** Punerea în funcţiune a unui echipament după revizii sau reparaţii se va face numai după ce personalul autorizat să efectueze revizia sau reparaţi a confirmă în scris că echipamentul respectiv este în bună stare de funcţionare.

**pct. 24.** Se interzice îndepărtarea dispozitivelor de protecţie ale echipamentelor de calcul.

**pct. 25.** Se interzice efectuarea oricărei intervenţii în timpul funcţionării echipamentului de calcul.

**pct. 26.** (1) Funcţionarea echipamentelor de calcul va fi permanent supravegheată pentru a se putea interveni imediat ce se produce o defecţiune.

(2) Se interzice continuarea lucrului la echipamentul de calcul atunci când           se constată o defecţiune a acestuia.

(3) Remedierea defecţiunilor se va realiza numai de către personalul de întreţinere autorizat.

**pct. 27.** Dacă în timpul funcţionării echipamentului de calcul se aud zgomote deosebite, acesta va fi oprit şi se va anunţa personalul de întreţinere pentru control şi remediere.

**pct. 28.** Se interzice conectarea echipamentelor de calcul la prize defecte sau fără legătură la pământ.

**pct. 29.** Înlocuirea siguranţelor la instalaţiile electrice se va face numai de către personalul autorizat în acest scop.

**pct. 30.** (l) La utilizarea imprimantelor de mare viteză se vor evita supraîncălzirile care pot conduce la incendii.

(2) În apropierea acestor imprimante se vor amplasa stingătoare cu praf şi dioxid de carbon.

(3) În timpul funcţionării, capacul superior al imprimantelor va fi menţinut închis; deschiderea capacului imprimantelor, pentru diverse reglaje se va realiza numai după deconectarea acestora de la sursă.

**pct. 31.** (1) La utilizarea imprimantelor se va evita atingerea părţilor fierbinţi.

(2) Orice intervenţie în timpul funcţionării imprimantelor, permisă în documentaţia tehnică, se va realiza cu luarea masurilor de evitare a antrenării pârtilor corpului de către imprimantă.

**pct. 32.** În timpul funcţionarii calculatorului, uşile de acces la sala calculatorului nu se vor bloca sau încuia, pentru a permite evacuarea rapidă, în caz de pericol, a personalului de deservire.

**pct. 33.** Se interzice fumatul în încăperile cu volum mare de documente.

**pct. 34.**(1) În cazul unui început de incendiu în sala calculatoarelor, se va acţiona cu stingătorul cu praf şi dioxid de carbon.

(2) Reluarea lucrului în zonele de acţiune a dioxidului de carbon se va face numai după ventilarea spaţiilor respective cu instalaţia de climatizare în funcţiune, în circuit deschis, un timp stabilit în funcţie de capacitatea ventilatoarelor şi volumului încăperilor, dar nu mai puţin de o oră.

**pct. 35.** Se interzice consumul alimentelor pe masa suport a calculatorului sau deasupra tastaturii.

**pct. 36.** (1) În timpul lucrului la videoterminale; se va evita purtarea ochelarilor coloraţi.

(2) Pentru evitarea reflexiilor difuze sau speculare se vor utiliza filtre antireflexii (sub formă de reţea, aplicate pe suprafaţa ecranului)

**pct. 37.**(1) Utilizatorii echipamentelor de calcul prevăzute cu ecran de vizualizare trebuie să cunoască necesitatea şi posibilităţile de reglare a echipamentului şi mobilierului.

(2) Reglările se vor efectua în raport cu cerinţele sarcinii de muncă, condiţiile de mediu şi caracteristicile antrorapofuncţionale şi psihofiziologice individuale.

(3) Se vor regla în principal:

- luminanţa ecranului, contrastul între caractere şi fond, poziţia ecranului (înălţime, orientare, înclinare);

- înălţimea şi înclinarea suportului pentru documente;

- înălţimea mesei de lucru (dacă este reglabilă);

- înălţimea suprafeţei de şedere a scaunului, înclinării şi înălţimea spătarului scaunului.

**Cerinţe pentru mobilierul de lucru**

**pct. 38.** Mobilierul de lucru trebuie conceput şi realizat în funcţie de caracteristicile antropofuncţionale ale utilizatorilor şi de caracteristicile sarcinii de lucru, astfel încât să asigure acestora libertatea mişcărilor, o poziţie de lucru corectă, confortabilă şi o performanţă ridicată.

**Masa (planul) de lucru**

**pct. 39.** Planul de lucru va avea o suprafaţă suficientă pentru o amplasare flexibilă a ecranului, tastaturii, documentelor şi echipamentului auxiliar.

**pct. 40.** Lăţimea minimă a mesei va fi de 800 mm.

**pct. 41.** Suprafaţa de lucru trebuie să fie mată pentru a evita reflexiile. Sunt contraindicate culorile deschise care pot produce un contrast excesiv de luminanţă.

**pct. 42.** (1) Mesele nereglabile vor avea o înălţime de 730 ± 10 mm.

(2) În condiţiile în care echipamentul de calcul este utilizat succesiv de mai multe persoane, mesele vor fi; reglabile în înălţime, cu posibilităţi de reglare între 650 şi 740 mm.

(3) Adâncimea minimă a spaţiului liber disponibil pentru membrele inferioare sub planul de lucru va fi de 700 mm.

**pct. 43.** Materialul din care este confecţionat planul de lucru nu trebuie să fie rece la atingere sau să antreneze o conductivitate excesivă a căldurii către corpul utilizatorului.

**pct. 44.** Scaunul trebuie să fie stabil şi să-i permită utilizatorului libertate de mişcare şi o poziţie confortabilă.

**pct. 45.** (l) înălţimea scaunului trebuie să poată fi reglabilă.

(2) Mecanismele de reglare a înălţimii scaunului trebuie să poată fi acţionate cu uşurinţă şi concepute astfel încât să nu fie posibilă o modificare involuntară a înălţimii scaunului.

**prt. 46.** Atunci când înălţimea scaunului nu poate fi reglată pentru a se adapta unor utilizatori de talie mică, se va prevedea un reazem pentru picioare.

**pct. 47.** (l) Scaunul trebuie prevăzut cu mecanism de basculare astfel încât să fie posibilă o basculare de câteva grade spre înainte a suprafeţei de şedere şi să poată fi adoptate poziţii de lucru înclinate (caz în care bascularea scaunului trebuie să funcţioneze sincronizat cu înclinarea spătarului) .

(2) Mişcările scaunului prin mecanismul de basculate nu trebuie să modifice înălţimea marginii anterioare a scaunului.

**pct. 48.** (l) Spătarul scaunului trebuie să fie reglabil atât ca înălţime cât şi ca înclinare.

(2) Spătarul trebuie să sprijine zona lombară, umerii şi partea superioară a toracelui şi trebuie să fie convex în regiunea lombară pentru a deveni plat sau concav mal sus.

(3) Se va evita curbarea excesivă a spătarelor.

**pct. 49.** Unghiul sau bascularea suprafeţei de şedere a scaunului trebuie să funcţioneze simultan cu unghiul spătarului, determinând o basculare pozitivă atunci când spătarul este înclinat, dar nu o basculare excesivă care să deranjeze la aşezarea sau ridicarea de pe scaun.

**pct. 50.** (1) Dacă este necesar, locul de muncă va fi prevăzut cu reazem pentru picioare.

(2) Reazemul trebuie poziţionat pe sol şi trebuie să prezinte stabilitate.

(3) Suprafaţa trebuie să fie antiderapantă şi să prezinte o mărime suficientă pentru a permite libertate de mişcare (lăţime mai mare sau egală cu 450 mm şi adâncime mai mare sau egala cu 350 mm) .

(4) înclinarea suprafeţei de sprijin trebuie să fie reglabilă între 0° -15°,

**Cerinţe privind interfaţa calculator/operator**

**pct. 51.** La proiectarea, selectarea şi modificarea software-ului precum şi la proiectarea sarcinilor de utilizare a echipamentului cu ecran de vizualizare, se vor respecta următoarele prevederi:

a) software-ul trebuie sa corespundă sarcinii de lucru;

b) software-ul trebuie să fie uşor de utilizat şi adaptat nivelului de cunoştinţe şi experienţei operatorului; orice facilitate de verificare cantitativă sau calitativă va fi adusă la cunoştinţa operatorilor;

c) sistemele trebuie să afişeze informaţiile într-un format şi ritm care să fie adaptate operatorilor;

d) principiile ergonomice ale software-ului trebuie să fie aplicate, în special, 1a prelucrarea datelor de către operator.

**Iluminatul**

**pct. 52.** Iluminatul încăperilor de lucru va fi proiectat în funcţie de caracteristicile sarcinii de muncă şi Iluminat cerinţele vizuale ale utilizatorilor, astfel încât să se asigure niveluri de iluminare şi UD contrast adecvat între ecran şi mediu, pentru obţinerea unei performanţe vizuale ridicate.

**pct. 53.** Valorile parametrilor de iluminat sunt cele prevăzute în Normele generale de protecţie a muncii.

**pct. 54.** Ferestrele vor fi prevăzute cu un sistem corespunzător de protecţie reglabil.

**pct. 55.** Posibilele reflexii şi străluciri pe ecran sau pe alte elemente ale postului de muncă, vor fi evitate corelând caracteristicile termice şi amplasarea surselor de lumină cu amenajarea încăperilor şi posturilor de muncă.

**Microclimat**

**pct. 56.** In încăperile în care se desfăşoară activităţi de prelucrare automată a datelor, se vor asigura condiţiile de confort termic, valorile parametrilor de microclimat fiind cele prevăzute în Normele generale de protecţie a muncii.

**pct. 57.** Atunci când este necesar un microclimat strict controlat, se va urmări să nu se creeze curenţi de aer supărători. Umiditatea aerului va fi mai mare de 40% pentru a se evita uscarea mucoaselor.

**pct. 58.** Echipamentul aparţinând postului de lucru nu va produce o căldură excesivă, care să producă: disconfortul lucrătorilor.

**Zgomot**

**pct. 59.** (1) Zgomotul emis de echipamentele care aparţin postului de muncă un trebuie să distragă atenţia şi să perturbe comunicarea verbală.

(2) Nivelurile de zgomot vor fi cele prevăzute HI Normele generale de protecţie a muncii, pentru locuri de muncă cu nivel ridicat de concentrare a atenţiei.

**pct. 60.** Imprimantele de mare viteză, care constituie surse de zgomot, vor fi aşezate în încăperi separate de sala calculatoarelor, izolate fonic şi prevăzute cu geamuri transparente pentru a facilita vizualizarea procesului de imprimare.

**pct. 61.** Instalaţiile de ventilare nu trebuie să antreneze prin funcţionarea lor o creştere semnificativă (mai mare de 3 dB) a nivelurilor sonore din aceste încăperi.

**padiaţii**

**pct. 62.** Toate radiaţiile, exceptând părţile vizibile ale spectrului electromagnetic trebuie să fie reduse la niveluri neglijabile din punct de vedere al protecţiei sănătăţii şi securităţii lucrătorilor, în conformitate cu reglementările normelor generale de protecţie a muncii.

**Substanţe periculoase**

**pct. 63.** Emisiile de ozon (O3) de la imprimantele laser trebuie reduse la niveluri neglijabile din punct de vedere al protecţiei sănătăţii şi securităţii lucrătorilor.

**Utilizarea energiei electrice**

**pct. 64.** Pentru menţinerea nivelului de securitate a instalaţii lor electrice de utilizare şi a componentelor acestora, unitatea în exploatare trebuie:

a) Să deţină (să întocmească) instrucţiuni proprii privind măsurile de protecţia muncii la exploatarea acestora;

b) Să deţină (să întocmească) fişe tehnologice privind întreţinerea şi repararea instalaţiilor electrice;

c) Să întocmească evidenţa instalaţiilor şi a componentelor acestora referitoare la verificările profilactice din punct de vedere al protecţiei muncii la care trebuie supuse şi periodicităţile de verificare.

d) Să menţină pe durata exploatării instalaţiilor menţionate la nivelul de securitate conceput din proiectare;

e) Să realizeze eventuale extinderi ale instalaţiilor electrice provizorii sau definitive numai în condiţiile respectării prevederilor din normele de protecţia muncii.

**pct. 65.** (1) Obligaţiile celui care proiectează, produce sau livrează un echipament (instalaţie) de clasa 1 de protecţie sunt următoarele :

a) să asigure posibilitatea executării legăturilor de protecţie necesare creării unui curent de defect, în cazul unui defect prin punerea unei faze la masă şi apariţia unei tensiuni periculoase pe masele echipamentului (instalaţiei), curent de defect care să producă deconectarea echipamentului (instalaţiei) sau sectorului defect prin protecţia maximală a circuitului sau prin alte protecţii corespunzătoare. Posibilitatea executării legăturilor de protecţie trebuie să se asigure astfel:

- în cazul unui echipament (instalaţie) fix(ă) acesta (aceasta) trebuie să fie prevăzut(ă) cu două borne de masă: una în cutia de borne, lângă bornele de alimentare cu energie electrică, pentru racordarea conductorului de protecţie din cablul de alimentare a echipamentului (instalaţiei) şi a doua bornă pe carcasa echipamentului (instalaţiei) în exterior, pentru racordarea vizibilă la centura de legare la pământ sau la altă instalaţie de protecţie;

- în cazul unui echipament mobil sau portabil, acesta trebuie să fie prevăzut cu un cablu de alimentare flexibil, prevăzut cu o fişă (ştecher) cu contact de protecţie, sau echipamentul să fie prevăzut cu posibilitatea racordării unui cablu flexibil de alimentare. Cablul de alimentare trebuie să conţină un conductor de protecţie prin care să se lege masele echipamentului de contactele de protecţie ale fişei (ştecherului).

b) echipamentul (instalaţia) să aibă asigurată protecţia împotriva atingerii directe a pieselor aflate normal sub tensiune.

(2) Cel care proiectează, produce sau livrează un echipament (instalaţie) de clasa II de protecţie trebuie să-i asigure din fabricaţie o izolaţie suplimentară (dublă sau întărită) şi o protecţie împotriva atingerii directe a pieselor aflate normal sub tensiune.

(3) Obligaţiile celui care proiectează, produce sau livrează un echipament (instalaţie) de clasa II de protecţie sunt următoarele:

a) - să asigure alimentarea echipamentului (instalaţiei) la o tensiune foarte joasă;

b) - echipamentul (instalaţia) să nu producă o tensiune mai mare decât tensiunea foarte joasă;

c) - echipamentul (instalaţia) să aibă asigurată protecţia împotriva atingerii directe a pieselor aflate normal sub tensiune.

**pct. 66.** Este strict interzisă utilizarea construcţiilor metalice drept nul de lucru. De asemenea, este strict interzisă utilizarea conductoarelor de protecţie pentru alimentarea receptoarelor cu energie electrică.

**pct. 67.** (1) Protecţia prin legare la pământ, ca protecţie principală, este permisă în cazul reţelelor de joasă tensiune izolate faţă de pământ.

(2) Într-o incintă este permisă existenţa unei singure instalaţii de legare la pământ, la care trebuie să fie racordate pentru protecţie toate echipamentele tehnice electrice aflate în respectiva incintă.

**pct. 68.** Utilizarea construcţiilor metalice drept conductor de protecţie este permisă numai după verificarea continuităţii şi a rezistenţei de dispersie la pământ a acestora, care trebuie să corespundă prevederilor standardelor în vigoare (STAS 12604 - nu este în normă)

**pct. 69.** Protecţia prin legare la pământ trebuie să asigure obţinerea unor tensiuni de atingere şi de pas mai mici decât valorile prevăzute în standardele în vigoare. Totodată, protecţia trebuie să asigure deconectarea (separarea) sectorului defect.

**pct. 70.** Rezistenţa de dispersie a instalaţiei de legare la pământ trebuie să aibă o astfel de valoare încât să asigure deconectarea la un timp mai mic de 3 secunde; când nu este asigurată deconectarea, tensiunea de atingere şi de pas sub limita admisă pentru timpul de declanşare mai mare de 3 secunde, respectiv mai mică de 50V.

**pct. 71.** În cazul reţelelor izolate faţă de pământ trebuie să li se menţină în funcţionare un dispozitivul pentru supravegherea permanentă a izolaţiei reţelei şi care să semnalizeze sau să deconecteze punerile la pământ.

**pct. 72.** În instalaţiile izolate faţă de pământ, prevăzute numai cu sistem de semnalizare a punerilor la pământ, personalul de exploatare trebuie să acţioneze în sensul eliminării rapide a acestora. Durata maximă în care se admite funcţionarea reţelelor izolate cu o punere la pământ trebuie stabilită de către conducerea unităţii prin instrucţiuni proprii, însă nu mai mare de 8 ore.

**pct. 73.** În toate locurile foarte periculoase unde se folosesc reţele izolate faţă de pământ, în afară de legarea la reţeaua generală de protecţie, carcasa fiecărui utilaj trebuie legată separat la o priză de pământ locală, care poate să deservească două sau mai multe utilaje grupate în acelaşi loc.

**pct. 74.** Prizele şi fişele de conectare a receptoarelor la sursele de alimentare trebuie să fie alese cu contacte speciale de protecţie pentru asigurarea continuităţii dintre acestea şi instalaţiile de protecţie prin legare la pământ.

# Instrucțiuni proprii privind activitatea îngrijitorilor

#### [Instrucțiuni proprii privind activitatea îngrijitorilor](http://www.lmdragomir.ro/ssm/?instructiuni-proprii-privind-activitatea-ingrijitorilor,23)

**A. Obiect**

 Stabilirea unor norme interne, specifice activităţii de îngrijitor.

**B. Scop**

 Scopul prezentei instrucţiuni este eliminarea sau diminuarea pericolelor de accidentare sau îmbolnăvire profesională, existente în timpul desfăşurării procesului de muncă.

**C. Cadrul legal de elaborare al instrucţiunilor proprii**

 - În temeiul Codului Muncii al RM, Convențiile organizației internaționale a muncii (ratificate de Republica Moldova);Legii SSM N186-XVI din 10.07.2008; Hotărîrea guvernului Nr. 95 din 05.02.2009; Hotărîrea Nr. 937 din 08.10.2010; Hotărîrea Nr. 1335 din 10.10.2002; Evaluarea igienică a factorilor mediului ocupațional și a procesului de muncă. Criteriile igienice de clasificare a condițiilor de muncă. Indicații metodice, aprobat Medic șef sanitar de Stat al RM, anul 2007; Regulament cu privire la evaluarea condiţiilor de muncă şi modul de aplicare a listelor ramurale de lucrări pentru care pot fi stabilite sporuri de compensare pentru munca prestată în condiţii nefavorabile; Hotărîrea Nr. 1487 din 31.12.2004; Hotărîrea Nr. 152 din 19.02.2004; Hotărîrea Nr. 324 din 30.05.2013; Hotărîrea Nr. 603 din 11.08.2011; Hotărîrea Nr. 244 din 08.04.2013; Hotărîrea Nr. 80 din 09.02.2012; Regulament Nr. 217 din 30.07.2001; Hotărîrea Nr. 918 din 18.11.2013; Regulament şi norme igienice privind condiţiile de muncă, organizarea regimului de muncă şi odihnă a persoanelor ce lucrează cu terminale video, maşini personale electronice de calcul; Catalogul documentelor normative în domeniul standardizării elaborat de Institutul Naţional de Standardizare şi Metrologie; PARTEA II, Hotărîri ale Guvernului RM 525, Hotărîre cu privire la aprobarea cererilor minime de securitate şi sănătate la locul de muncă; Ministerul Sănătăţii al RM, Evaluarea igienică a factorilor mediului ocupaţional şi a procesului de muncă. Criteriile igienice de clasificare a condiţiilor de muncă; Gid privind aspecte generale de toxicologie industrială, metode de analiză utilizate în toxicologia industrială

**D. Principalele măsuri de protecţie a muncii ce trebuie respectate în activitatea îngrijitorilor:**

În desfăşurarea activităţii lor, îngrijitorii sunt obligaţi:

**pct. 1.** să utilizeze echipamentul individual de protecţie din dotare, corespunzător scopului pentru care s-a acordat;

**pct. 2**să păstreze in bune condiţii amenajările făcute de instituţia unde funcţionează, să nu le deterioreze, să nu le descompleteze şi să nu sustragă componente ale acestora;

**pct. 3**să cunoască normele de securitate a muncii şi modul de utilizare al diferitelor echipamente puse la dispoziţie de angajator;

**pct. 4**să utilizeze numai spaţiul destinat consumului de alimente în pauza de masă;

**pct. 5**să păstreze igiena grupului sanitar;

**pct. 6**să utilizeze şi să păstreze în bune condiţii echipamentele, utilajele, mijloacele fixe, obiectele de inventar care îi sunt repartizate şi este responsabil pentru aceste produse pe durata deţinerii lor; eventualele lipsuri si defecţiuni vor fi anunţate imediat şefului ierarhic superior;

**pct. 7**să se prezinte la serviciu în starea corespunzătoare îndeplinirii în bune condiţii a sarcinilor, să nu introducă şi să nu consume băuturi alcoolice la locul de muncă şi să nu fie sub influenţa lor;

**pct. 8** să nu părăsească locul de muncă în timpul serviciului, cu excepţia situaţiilor în care este permis acest lucru;

**pct. 9** să respecte regulile de acces în unitate, să nu primească persoane străine la locul de muncă, decât în conformitate cu reglementările în vigoare;

**pct. 10** să adopte şi să manifeste o comportare civilizată la serviciu;

**pct. 11** să nu aibă alte preocupări în timpul programului de lucru decât cele realizate de sarcinile de serviciu;

**pct. 12** să păstreze ordinea şi curăţenia la locul de muncă, în zonele comune şi spatiile sanitare;

**pct. 13** în condiţiile în care nu pot să-şi îndeplinească atribuţiile de serviciu este obligat să-şi informeze şeful ierarhic, motivând în scris, dacă este cazul, cauzele care conduc la neîndeplinirea acestora;

**pct. 14** îngrijitorii vor purta obligatoriu echipamentul individual de protecţie acordat;

**pct. 15** îngrijitorii vor folosi mânuşi de protecţie atunci când folosesc detergenţi, săpunuri, detartranţi pentru întreţinerea curăţeniei;

**pct. 16** detergenţii, săpunurile, detartranţii şi alte asemenea substanţe se vor depozita în camere sau dulapuri special amenajate, în ambalaje originale. Este interzis cu desăvârşire mutarea acestor substanţe în alte ambalaje decât cele originale, neetichetate corespunzător sau cu alte etichete (apă minerală, băuturi etc.);

**pct. 17** vor folosi creme de protecţie ori de cate ori este necesar, atunci când folosirea detergenţilor creează neplăceri la contactul cu pielea;

**pct. 18** aparatele electrocasnice din dotare vor fi folosite numai în perfectă stare de funcţionare din punct de vedere electric şi mecanic. În caz de zgomote suspecte, fum, încălziri nejustificate ale cordonului de alimentare, a ştecherului sau a carcasei de protecţie, se vor opri imediat şi va fi anunţat şeful locului de muncă pentru a dispune remedierea acestora de către personal calificat şi instruit în acest sens;

**pct. 19** la utilizarea scărilor pentru curăţarea ferestrelor, pereţilor şi a casei scărilor, este necesar ca îngrijitorii să aibă o sănătate bună; celor care au sau au mai avut simptome de ameţeală, rău de înălţime, pierderi de echilibru nu le este permisa desfăşurarea unor astfel de activităţi pentru a elimina pericolul de cădere şi accidentare. Lucrul pe scară la înălţime se va face numai cu asigurarea echilibrului scării de către o altă persoană. Scara trebuie să fie în stare perfectă de lucru (fără rupturi, legături provizorii, picioare inegale etc.). În caz de defecţiune a scării, se va anunţa imediat şeful locului de muncă pentru remediere;

**pct. 20** este interzis cu desăvârşire ieşirea în afară, pe pervazurile ferestrelor, în timpul spălării acestora. Spălarea geamurilor pe scară se va face numai după ce persoana respectivă a fost asigurată împotriva căderilor cu centuri de siguranţă şi cordite de protecţie;

**pct. 21** la terminarea programului igiena mâinilor este obligatorie;

**pct. 22** pe timpul deplasării de la domiciliu la locul de muncă şi invers cu mijloacele de transport în comun, pe jos sau cu autoturismul personal, va respecta întocmai traseul de deplasare şi va acorda atenţie respectării normelor de circulaţie fiind interzisă traversarea străzii prin locuri nesemnalizate, urcarea din mers în mijloacele de transport şi circulaţia pe scările mijloacelor de transport care circula cu uşile deschise.

# Instrucțiuni proprii privind exploatarea echipamentelor tehnice

#### [Instrucțiuni privind exploatarea echipamentelor tehnice](http://www.lmdragomir.ro/ssm/?instructiuni-proprii-privind-exploatarea-echipamentelor-tehnice)

**pct. 1 -** Este interzis angajaţilor să utilizeze echipament tehnic pe care nu-1 cunosc sau pentru care nu au fost instruiţi;

**pct. 2 -** Se interzice angajaţilor să intervină la echipamentele tehnice utilizate, tablouri electrice, prize, ştechere, cordoane de alimentare, instalaţii de climatizare sau alte instalaţii auxiliare specifice;

**pct. 3 -** La punerea sub tensiune a aparatelor electrice se va respecta următoarea ordine:

- verificarea temperaturii şi umidităţii din sală;

- verificarea vizuală a integrităţii dispozitivelor de securitate;

- punerea sub tensiune prin apăsarea butonului de pornire;

**pct. 4 -** Punerea in funcţiune a unui echipament după revizie sau reparaţie se va face după ce persoana autorizată cu întreţinerea tehnică a confirmat în scris că echipamentul respectiv este în stare de funcţionare;

**pct. 5 -** Se interzice îndepărtarea dispozitivelor de protecţie a echipamentelor, precum şi orice intervenţie asupra echipamentelor tehnice;

**pct. 6 -** Funcţionarea aparatelor electrice va fi permanent supravegheată pentru a interveni imediat ce se produce o defecţiune;

**pct. 7 -** Se interzice continuarea lucrului când se constată o defecţiune;

**pct. 8 -** Remedierea defecţiunilor se va realiza numai de către personal autorizat;

**pct. 9 -** Dacă în timpul funcţionarii aparaturii electrice se aud zgomote deosebite, acestea vor fi oprite şi se va anunţa şeful locului de muncă şi personalul de întreţinere tehnică autorizat;

**pct. 10 -** Se interzice conectarea echipamentului electric la prize defecte sau fără legături la pământ;

**pct. 11 -** Înlocuirea siguranţelor la instalaţiile electrice se va face numai de către personalul autorizat;

**pct. 12 -** Uşile de acces nu se vor bloca sau încuia, pentru a permite evacuarea rapidă în caz de pericol;

**pct. 13 -** În caz de început de incendiu, se va acţiona cu stingătoarele cu dioxid de carbon, iar reluarea lucrului în aceste zone se va permite numai după ventilarea spaţiului un anumit timp dar nu mai puţin de o oră.

# Masuri de prim ajutor in caz de electrocutare

#### [Masuri de prim ajutor in caz de electrocutare](http://www.lmdragomir.ro/ssm/?masuri-de-prim-ajutor-in-caz-de-electrocutare,27)

Măsurile de prim ajutor depind de starea în care se află accidentatul după scoaterea de sub tensiune.

Dacă accidentatul nu si-a pierdut cunoştinţa, trebuie să i se asigure o linişte perfectă până la venirea medicului si să stea sub observaţie timp de 2-3 ore, iar în caz că medicul nu poate fi chemat imediat, accidentatul trebuie să fie urgent dus la punctul sanitar, asigurându-se mijloace de transport sau cu targa.

Dacă accidentatul si-a pierdut cunoştinţa, însă îşi păstrează respiraţia, el trebuie aşezat întins comod; se vor descheia hainele, se va crea un curent de aer proaspăt, vor fi îndepărtate persoanele de prisos, i se va da să miroasă amoniac, si se va fricţiona pentru a i se încălzi corpul. Va fi chemat medicul. Dacă accidentatul respiră neregulat, foarte rar si spasmodic, dacă lipsesc semnele de viață (respiraţia, bătăile inimii, pulsul) i se acordă imediat primul ajutor prin efectuarea respiraţiei artificiale, până la sosirea medicului care trebuie chemat imediat.

Primul ajutor trebuie acordat imediat în limita posibilităţilor, chiar la locul de accident.

Accidentatul nu trebuie în nici un caz îngropat în pământ sau stropit cu apă, deoarece aceste metode sunt nu numai inutile ci si dăunătoare.

După scoaterea de sub tensiune a accidentatului si aşezarea lui pe un loc uscat, se trece de urgentă la primul ajutor, care constă în aplicarea respiraţiei artificiale.

Metoda "gură la gură": victima este culcată pe spate iar salvatorul se aşează de o parte si de alta a corpului accidentatului, împingând cu una dintre mâini fruntea acestuia, iar cealaltă mână introducând-o sub ceafă, pe care o ridică cu putere.

Salvatorul trage aer în piept, se apleacă pe victimă si aplică strâns gura sa pe gura accidentatului si începe insuflarea de aer, astfel ca aerul din plămânii săi să treacă în cei ai victimei, fapt care va fi urmărit în mod permanent si atent de către salvator.

Pentru a împiedica ieşirea aerului prin nas, în clipa insuflării, salvatorul îşi poate aplica obrazul pe nările accidentatului sau îi va strânge nările cu degetul mâinii pe care o tine aşezată pe frunte.

După insuflare, salvatorul îşi ridică capul pentru a face posibilă ieşirea aerului din plămânii accidentatului.

Manevra de insuflare se execută de 12-14 ori pe minut, menţinându-se victima în tot timpul manevrei cu capul în poziţia arătată mai sus.

În timpul efectuării metodei se poate aplica pe gura victimei o batistă sau o bucată de tifon.

Persoana desemnată pentru elaborarea