

Cuprins

Instrucțiuni proprii
SSM personal TESA

Informații utile:
"Instrucțiuni pentru
vizitatori privind
SSM -SU"

Plan de evacuare în caz
de incendiu
Organizarea apărării
împotriva incendiilor

Cursuri AETC

www.ecotехnocons.ro

Tel: 0741.061.414 / 0749.168.745
Fax: 021.423.03.58
E-mail: ecotехnocons@gmail.com



Instrucțiuni de securitate și sănătate în muncă pentru

PERSOANELE CARE ÎȘI DESFĂȘOARĂ ACTIVITATEA ÎN BIROURI

Salariații se vor prezenta la serviciu odihniți, fără să fi consumat băuturi alcoolice, substanțe stupeficante, tranchilizante etc. Salariaților le este interzis să consume băuturi alcoolice, substanțe stupeficante, tranchilizante etc. în timpul orelor de serviciu, în pauzele de masă și atât timp cât se află în spațiile firmei.

Deplasarea - cu mijloacele de transport în comun sau cu autovehiculul propriu - se va efectua pe ruta cea mai scurtă, fără abateri și cu respectarea regulamentului rutier.

În timpul deplasării cu autovehiculul utilizatorii vor purta centura de siguranță. Nu vor executa lucrări de reparații în trafic. Reparațiile se vor executa numai în unitățile specializate.

Amenajarea locului de muncă trebuie realizată astfel încât să ofere utilizatorilor confort și libertate de mișcare și să diminueze riscurile de natură vizuală, mintală și posturală (poziția corpului). Amenajarea locului de muncă trebuie făcută în așa fel încât utilizatorii să aibă posibilitatea modificării poziției de lucru în timpul desfășurării activității. Pentru păstrarea unei poziții confortabile angajatul este sfătuit să încline, sau să rotească ecranul monitorului în funcție de nivelul privirii. Înălțimea optimă a centrului ecranului "trebuie să corespundă unei direcții de privire înclinate cu 10-20 de grade sub planul orizontal care trece la nivelul ochilor". De asemenea, poziția tastaturii trebuie să asigure în timpul utilizării un unghi de minimum 90 de grade între braț și antebraț. Distanța dintre ecranul monitorului și ochii utilizatorului trebuie să fie aproximativ egală cu 600 + 150 mm.

PERSOANELE CARE ÎȘI DESFĂȘOARĂ ACTIVITATEA ÎN BIROURI

În ceea ce privește amplasarea posturilor de muncă la videoterminale, acestea trebuie așezate între șirurile de corpuri de iluminat din încăpere, la distanță de ferestre.

Locul de muncă trebuie astfel poziționat încât linia vizuală să fie paralelă cu lumina și cu ferestrele. Lumina care cade într-un unghi corespunzător pe suprafața de lucru previne reflexia care poate întuneca imaginea sau poate crea contraste de fundal.

Diferitele tipuri de comutatoare permit lucrătorilor să aprindă pe rând câte o serie de lumini, ceea ce permite reglarea nivelurilor de lumină ambientală.

Temperatura aerului recomandată pentru munca intelectuală în poziția șezând este de 21-23°C, iar pentru munca ușoară în poziția șezând este de 19°C. De asemenea, diferența între temperatura exterioară și cea interioară în timpul sezonului cald să nu depășească 4°C.

Mișcarea aerului trebuie să fie mai mică de 0,2 m/s; în cazul lucrărilor deosebit de delicate care cer o imobilitate prelungită a corpului, nu trebuie să depășească 0,1 m/s. În încăperile încălzite umiditatea relativă a aerului să fie cuprinsă între 50 și 70%.

Nivelul general al zgomotelor trebuie să se înscrie în limite corespunzătoare specificului muncii de birou, al cărui conținut implică un anumit grad de solicitare psihică și nervoasă.

Limitele maxime admisibile pentru zgomot sunt: 70 db în secretariate și în centre de calcul; 50-60 db în servicii financiar-contabile și în celelalte birouri cu lucrări repetitive care necesită o anumită concentrare. Intensități mai mari de 110 db situează zgomotele dincolo de limitele suportabile.

Pardoseala din încăperi trebuie să fie întreținută corespunzător, iar urmele de apă trebuie înlăturate pentru a se evita alunecarea.

Salariații vor fuma doar în locuri special amenajate și marcate, fumatul fiind interzis în birouri.

Salariații nu vor interveni la tablourile electrice, prize, ștehere, cordoane de alimentare, instalații de climatizare sau la orice alte instalații auxiliare.

Pentru a asigura o bună stabilitate a dulapurilor, este necesar ca lucrările grele să fie aranjate în rafturile de jos.

Pentru accesul la obiectele situate pe rafturi se vor folosi scări, nu scaune rotative.

Înainte de folosirea unui scaun, trebuie controlată starea acestuia, după care se potrivește într-o poziție stabilă, evitându-se așezarea pe margini. Înainte de îndepărtarea unui scaun de birou, trebuie să se asigure că nu există pericolul de a se răsturna sau a lovi o altă persoană.

Pentru evitarea împiedicării/lovirii, sertarele birourilor sau ale dulapurilor trebuie ținute închise.

În sertare, obiectele tăietoare sau ascuțite (cuttere, foarfeci, cuțite etc.) trebuie aranjate în compartimente separate.



AMBIANȚA FIZICĂ LA LOCUL DE MUNCĂ

Ambianța fizică = mediul material și social în care o persoană sau o colectivitate își desfășoară activitatea.



În birouri, proiectarea factorilor de ambianță trebuie să aibă în vedere: **caracteristicile generale ale muncii, conținutul specific al muncii, solicitările impuse în procesul muncii, factorii psiho-sociali.**

Principalii factori de ambianță fizică sunt: **ILUMINATUL, MICROCLIMATUL (temperatura, umiditatea, viteza aerului, puritatea aerului), COLORITUL și ZGOMOTUL.**

ILUMINATUL

Este unul dintre factorii care exercită o influență importantă asupra productivității angajaților și asupra gradului lor de oboseală. O iluminare defectuoasă poate cauza disconfort vizual și o poziție nenaturală a corpului, fiind deci o piedică în calea performanței.

Iluminatul la locul de muncă poate fi împărțit în 4 categorii:

Iluminarea ambientală este dată de obicei de o sursă de lumină montată în tavan (tub fluorescent). Uneori este singura sursă de lumină la locul de muncă.

Iluminarea cu ajutorul lămpilor de birou. Deși oferă confortul individual, acest tip de iluminare este absent în cele mai multe locuri de muncă.

Iluminarea direcționată este de obicei asigurată de surse de lumină orientate în jos, sau de lumini "de urmărire". Este folosită pentru iluminatul anumitor obiecte sau pentru creșterea nivelului de intensitate.

Iluminarea naturală provine prin geamuri, uși sau pereți de sticlă. Are un efect pozitiv asupra omului, dar nu este disponibilă permanent.

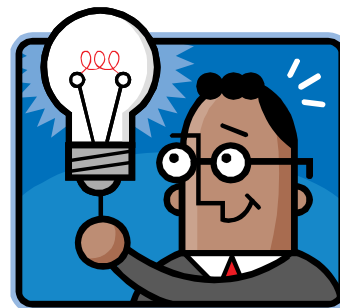
Poziționarea. Locul de muncă trebuie astfel poziționat încât linia vizuală să fie paralelă cu lumina și cu ferestrele. Lumina care cade într-un unghi corespunzător pe suprafața de lucru previne reflexia care poate întuneca imaginea sau poate crea contraste de fundal.



Comutatorul. Diferitele tipuri de comutatoare permit lucrătorilor să aprindă pe rând câte o serie de lumini, ceea ce

permite reglarea nivelurilor de lumină ambientală.

Jaluzelele. Permit controlul luminii naturale pe parcursul întregii zile.



O bună întreținere a elementelor componente ale lămpilor include o schimbare regulată la 2/3 din viață a acestora, controale atunci când încep să dea mai puțină lumină și curățirea regulată.

O nouă generație de startere electro-magnetice și de tuburi fluorescente cu eficiență și cu viață mărită sunt din ce în ce mai folosite, reducând foarte mult aceste probleme de întreținere.

MICROCLIMATUL

Acesta se referă la starea fizică a aerului la locul de muncă, ce se caracterizează prin temperatură, umiditate, curenți de aer și radiațiile termice ale corpurilor încălzite.

Un microclimat necorespunzător poate reduce capacitatea de muncă a executantului, poate spori riscul de îmbolnăviri și implicit reduce productivitatea muncii.

Temperatura optimă în încăperile birourilor stimulează lucrul, crește eficiența.

Senzația de bună stare fiziologică apare atunci când diferența dintre temperatura aerului și cea a suprafeței încăperii

De asemenea, specialiștii cer, în general, ca diferența între temperatura exterioară și cea interioară în timpul sezonului cald să nu depășească 4°C.

În stabilirea temperaturii optime trebuie să se ia în calcul și mișcarea și umiditatea aerului. Mișcarea aerului trebuie să fie mai mică de 0,2 m/s; în cazul lucrărilor deosebit de delicate care cer o imobilitate prelungită a corpului, nu trebuie să depășească 0,1 m/s.

Igiena modernă recomandă ca în încăperile încălzite umiditatea relativă a aerului să fie cuprinsă între 50 și 70%.

CROMATICA (COLORITUL)

Constituie un alt factor de ambianță fizică ce influențează productivitatea muncii și care are un rol important asupra capacității vizuale, în asigurarea unui iluminat eficient și a unui confort sporit. Folosirea culorilor în munca de birou se bazează pe efectele fiziologice și psihologice ale culorilor asupra omului.

Culorile birourilor ergonomice se aleg și în funcție de coeficientul de reflexie. Se recomandă **vopsirea plafoanelor în culori cu coeficient de reflexie ridicat, însă mat, pentru a împiedica strălucirea**. Pardoseala să aibă un coeficient de reflexie de 15-30%. Pentru mobilier se recomandă culori deschise, având un coeficient de reflexie de 30% până la 50%. Pentru mașini de scris sau pentru calculatoare sunt indicate culori neutre (gri, bej).

ZGOMOTUL

Nivelul general al zgomotelor trebuie să se înscrie în limite corespunzătoare specificului muncii de birou, al cărui conținut implică un anumit grad de solicitare psihică și nervoasă.

Limitele maxime admisibile pentru zgomot sunt:

70 db în secretariate și în centre de calcul

50-60 db în servicii financiar-contabile și în celelalte birouri cu lucrări repetitive care necesită o anumită concentrare

Intensități mai mari de 110 db situează zgomotele dincolo de limitele suportabile.

Pentru **evitarea efectelor determinate de intensitățile mari ale zgomotului**, în special cele neuro-psihice (tulburări de atenție, sustragere, încordare, oboseală) sunt necesare **măsuri de prevenire** precum: acte normative de limitare a zgomotelor; soluții silențioase pentru tehnologia de birou; dimensionarea corespunzătoare a încăperilor; dispersarea și dispunerea rațională a echipamentelor; pereți, plafoane și planșee din materiale fonoabsorbante; săli pentru recreere în timpul pauzelor; control ORL periodic.

INSTRUCȚIUNI PENTRU VIZITATORI

privind SITUAȚIILE DE URGENȚĂ

MĂSURI PRIVIND SECURITATEA GENERALĂ

Este interzis accesul neautorizat al vizitatorilor în spațiile funcționale/tehnice (ex. bucătărie, centrală termică, subsol, centrală telefonică, birouri). Vizitatorul va fi însoțit de personalul unității care va răspunde efectiv de securitatea acestuia.

Vizitatorul se deplasează numai pe căile de circulație indicate de către însoțitor, cu viteză normală.

Urcarea și coborârea scărilor se face treaptă cu treaptă și ținându-se de balustradă.

Vizitatorul va respecta ordinea și disciplina impuse, în caz contrar acesta va părăsi unitatea.

Vizitatorul este obligat să ia la cunoștință prevederile prezentei instruiți și să consemneze aceasta în Procesul verbal de instruire (când este cazul).

Sunt interzise agresiunile fizice și verbale adresate angajaților societății.

Se va menține curățenia în unitate, pe căile de acces, birouri, grupuri sanitare etc.

Este interzisă intervenția la instalația electrică – Pericol de electrocutare!

Este interzisă utilizarea de instalații electrice defecte, improvizate, neprotejate etc.

Se interzice blocarea căilor de circulație/evacuare, precum și căile de circulație din exteriorul unității.

MĂSURI DE PREVENIRE A INCENDIILOR

Fumatul este strict interzis în spații acoperite (unitate, hol, birou, grup sanitar, etc.).

Locul destinat fumatului este semnalizat, dotat cu scrumieră și stingător de incendiu.

Nu depozitați substanțe inflamabile sau combustibile lângă surse de căldură.

Nu goliți scrumiera în coșul de gunoi.

Este interzisă utilizarea mijloacelor de stingere a incendiilor în alte scopuri.

Nu suprasolicitați instalația electrică introducând în priză mai mulți consumatori decât poate suporta aceasta – Pericol de scurtcircuit/electrocutare/incendiu.

MĂSURI PENTRU SUPRAVIEȚUIRE ÎN CAZ DE INCENDIU

Filtrați aerul respirat printr-o batistă sau un articol de vestimentație.

Dacă sunteți obligat să treceți printr-o perdea de foc, acoperiți-vă fața și părul cu un articol de vestimentație, eventual umezit și parcurgeți zona în viteză.

Dacă vă iau foc hainele, nu alergați și nu vă dezbrăcați, așezați-vă pe sol și vă rostogoliți.

Evacuarea se face în ordine, fără a se crea panică. Este indicat ca persoanele aflate la parter să părăsească încăperea pe fereastră, lăsându-i pe cei de la etajele superioare să părăsească clădirea pe ieșirea principală.

În cazul existenței fumului toxic, deplasarea se face cât mai aproape de sol (aplecat, în genunchi sau pe coate). În partea de jos este mai rece, este aer respirabil și există vizibilitate.

Nu vă întoarceți în clădire după lucruri personale.

Acordați ajutor atât cât este rațional posibil persoanelor accidentate sau panicate fără să vă expuneți unui pericol prea mare.

MOD DE INTERVENȚIE ÎN CAZ DE INCENDIU

Prioritar în cazul unei situații de urgență este salvarea persoanei proprii precum și a celorlalte persoane aflate în clădire.

Alarmați personalul angajat precum și pe cel al imobilelor din vecinătate;

Dacă incendiul ia amploare și nu poate fi stins cu mijloace proprii, anunțați **Comandamentul pentru Situații de Urgență la tel. 112**. Apelul este gratuit, numărul este valabil în orice rețea de telefonie și în întreaga Uniune Europeană, telefonul mobil funcționează cu tastele blocate, în zone fără acoperire și fără credit.

Decuplați alimentarea cu energie electrică și alte fluide energetice (gaz metan, oxigen etc.).

Intervenți cu mijloace de stingere din dotare – hidranți, stingătoare pentru incendiu, nisip, apă etc.

PLAN DE EVACUARE ÎN CAZ DE INCENDIU

ORGANIZAREA APĂRĂRII ÎMPOTRIVA INCENDIILOR

PREVENIRE	ÎN CAZ DE INCENDIU	ÎN CAZ DE URGENȚĂ TELEFONAȚI LA:
 NU UTILIZAȚI FOCUL DESCHIS ÎN LOCURI CU PERICOL DE INCENDIU	 PĂSTRĂȚI-ȚĂ CALMUL. ALERTAȚI PERSONALUL DIN JUR	 SALVARE - SPITAL TEL: 112
 NU FOLOSIȚI CONSUMĂTORI ELECTRICI CU DEFECTUȚI	 ANUNȚAȚI INCENDIUL LA POMPIERI	 RENEȚ TEL: 929
 NU FUMAȚI ACOLO UNDE ESTE INTERZIS	 ATACAȚI FOCUL CU STINGĂTOARE	 DISPECERAT GAZE TEL: 928
 NU ÎNGREUNĂȚI ACCESUL LA MULOACELE DE INTERVENȚIE	 ÎN FUM ȘI CĂLDURĂ RESPIRAȚI CĂT MAI APROAPE DE SOL	 POLIȚIE TEL: 112
	 TEL: 112	 POMPIERI TEL: 112
REGULI SPECIFICE DE P.S.I.		EVACUARE
- Nu se vor utiliza improvizatii în tablouri de distribuție - Nu se vor depozita materiale sau alte obiecte în dreptul mijloacelor de primă intervenție în caz de incendiu - Căile de acces și evacuare vor fi păstrate în permanență libere		 URMAȚI INDICATOARELE
ECHIPA DE INTERVENȚIE		 EVACUAȚI PERSOANELE ACCIDENTATE
		 NU REVENIȚI LA LOCUL ACCIDENTULUI DECÂT CHEMAȚI
LEGENDĂ		RESPONSABILI EVACUARE
 HIDRANT		
 TRASEU EVACUARE		
 TABLOU ELECTRIC		
 STINGĂTOR PORTABIL		
		DIRECTOR GENERAL

AI AȘA CEVA ÎN FIRMĂ?

Contactează ECO -TEHNO -CONS

CURSURI DE SPECIALIZARE ȘI PERFECTIONARE AUTORIZATE ANPC

FORMATOR

450.00 ron /curs
negociabil/platibil în rate

**EVALUATOR DE COMPETENȚE
PROFESIONALE**

450.00 ron /curs
negociabil/platibil în rate

MANAGER DE PROIECT

450.00 ron /curs
negociabil/platibil în rate

INSPECTOR RESURSE UMANE

450.00 ron /curs
negociabil/platibil în rate

**INSPECTOR ÎN DOMENIUL SECURITĂȚII
ȘI SĂNĂTĂȚII ÎN MUNCĂ**

450.00 ron /curs
negociabil/platibil în rate

**EVALUATOR DE RISC SSM - în colaborare
cu Universitatea Tehnică din Timișoara**

2800.00 ron/curs

*** Se pot organiza la cerere și alte cursuri solicitate de partenerii noștri.



COLECTIV REDACȚIE:

Ciobanu Vlad- Andrei – Consultanț SSM-SU
Cojocariu Alexandra – Redactor
Cojocariu Radu - Editor
Matache Constantin – Inspector SSM