

Instruire periodica SSM SU

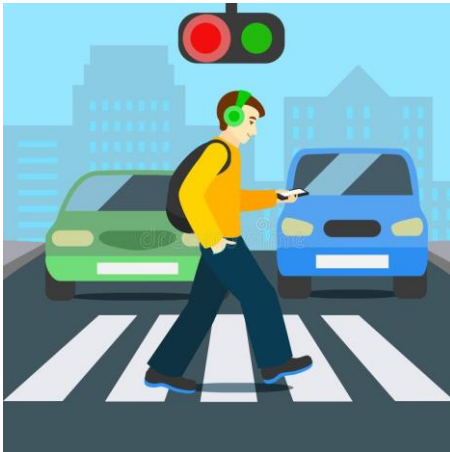
- sem. II 2021 -

1. RISCURI IN TRAFIC

Riscuri pentru conducatorii auto

- **defectiune mijloc auto**
 - **coliziune cu alte autovehicule**
 - **nerespectarea perioadelor recomandate de condus/odihnă conf. legislației în vigoare**
- ✓ dotarea tuturor autoturismelor cu mijloacele de siguranță prevăzute de lege: centura de siguranță, stingător, triunghiuri reflectorizante (2 buc.), hands free, trusa sanitară ,etc.
 - ✓ efectuarea ITP la termen și a reviziilor periodice recomandate de producător în cartea tehnică a mașinii
 - ✓ efectuarea reparațiilor de îndată ce acestea sunt sesizate
 - ✓ instruirea angajaților cu conducerea preventivă
 - ✓ descurajarea conducătorilor auto de a vorbi la telefon chiar și cu hands free, prin exemplul managerilor
 - ✓ planificarea corectă a călătoriilor și respectarea planificării
 - ✓ controlul medical periodic





- ✓ circulați numai pe trotuare, iar în lipsa acestora, pe potecile laterale ale drumurilor publice
- ✓ circulați cât mai aproape de marginea din partea stângă a părții carosabile a drumurilor publice, în direcția dumneavoastră de mers, dacă acestea nu au trotuare sau poteci
- ✓ evitați deplasarea pe piste marcate pentru biciclete/trotinete
- ✓ traversați numai prin locuri special amenajate, marcate și semnalizate corespunzător, ori la culoarea verde a semaforului destinat pietonilor.
- ✓ fiți mult mai atenți când traversați noaptea, atunci când plouă, ninge sau este ceață, deoarece vizibilitatea este redusă. În condiții de carosabil umed, spațiul necesar pentru frânare crește foarte mult
- ✓ când pavajul drumurilor este acoperit cu mazăgă, zăpadă gheață sau polei, deplasați-vă cu pași mici și nu țineți mâinile în buzunare. Mergând astfel va fi mai ușor să vă mențineți echilibrul. Purtați încălțăminte adaptată cu tălpi antiderapante
- ✓ NU traversați drumul în fugă
- ✓ așteptați sosirea mijlocului de transport în comun pe trotuar sau pe refugiile special amenajate
- ✓ nu încercați să urcați sau să coborâți din mijloacele de transport după ce a fost comunicată comanda de închidere a ușilor de acces ale garniturii respective

2. RISCURI LA BIROU

Riscuri de alunecari, impiedicari, caderi

- **vatamari violente**



- ✓ menținerea liberă a căilor de acces
- ✓ menținerea ordinii și curățeniei la locul de muncă
- ✓ semnalizarea vizibilă a diferentelor de nivel de pe caile de acces
- ✓ semnalizarea pericolelor temporare de alunecare / cadere
- ✓ respectarea procedurii de evacuare în caz de urgență (incendiu, seism, etc)
- ✓ verificarea modului de pozare a cablurilor electrice de alimentare din încăperile de lucru și desființarea celor care pot fi surse de împiedicare.
- ✓ verificarea stabilității tuturor balustradelor de protecție de la scări și terase
- ✓ verificarea stării pardoselilor și mochetelor din încăperile de lucru
- ✓ verificarea pragurilor de la toate ușile din clădiri sau a altor modificări de nivel efectuate la nivelul pardoselii
- ✓ folosirea de încălțăminte cu talpa antiderapantă

Riscuri posturale

- **Afectiuni musculo scheletice cauzate de poziția așezat prelungită**
- **Reflexii straluciri ecran**



- ✓ Poziționează monitorul corect față de fereastră și față de corpurile de iluminat; lumina trebuie să cadă perpendicular pe monitor.
- ✓ reglarea posturii de muncă în funcție de caracteristicile anatomo funcționale ale fiecărui lucrător, astfel încât să rezulte o poziție corectă de lucru, fără suprasolicitări;
- ✓ alternarea activităților
- ✓ dotarea posturilor de muncă cu scaune ergonomice pentru a putea alege o poziție confortabilă în raport cu planul mesei și pentru picioare
- ✓ achiziționarea suporturilor pentru laptop unde sunt necesare
- ✓ achiziționarea suporturilor pentru picioare unde sunt necesare
- ✓ achiziționarea monitoare cu înălțime reglabile

Riscuri electrocasnice de bucatarie

- **arsuri, șoc electric, incendiu sau expunere excesivă la microunde**
- **flamă în cuptor**



- ✓ achiziționare mese cu înălțime reglabila
- ✓ NU introduceți materiale chimice, corozive, toxice.
- ✓ ATENȚIE! NU încercați să folosiți cuptorul cu ușa deschisă. Riscați să fiți expus la acțiunea nocivă a microundelor.
- ✓ ATENȚIE! NU încălziți lichide sau alte alimente în vase sigilate deoarece prezintă riscul de a exploda.
- ✓ NU încălziți lichide care au conținut ridicat de alcool sau cantități mari de ulei pentru că se pot aprinde.
- ✓ Când încălziți lichide (apa, cafea, lapte, etc) punctul de fierbere poate fi întârziat existând posibilitatea ca acestea să înceapă brusc să fiarbă și să se reverse, provocând arsuri serioase. Pentru a evita astfel de situații este recomandat să puneți o linguriță de plastic rezistentă la căldură în vas, înainte de începerea procesului de încălzire. Manevrați cu atenție recipientele acestora.
- ✓ NU preparați și nici nu încălziți ouale fierte, cu coajă, deoarece ar putea exploda, chiar și după ce încălzirea s-a terminat.
Pentru reducerea riscului de flamă în cuptor:
- ✓ Îndepărtați capsele/clamele de închidere din metal care sunt prinse de pungă de plastic sau de hârtie înainte de introducerea acestora în cuptor.
- ✓ Este interzisă introducerea tacâmurilor sau recipientelor de metal în cuptor.
- ✓ Dacă se observă fum, opriți de la butonul (timer, stop sau cancel, în funcție de model) cuptorul și scoateți-l din priză. Mențineți ușa cuptorului închisă pentru a înăbuși o posibilă flacără.
- ✓ NU prăjiți mâncarea în cuptor. Uleiul încins poate deteriora părți ale cuptorului și poate provoca arderi ale pielii.
- ✓ În timpul funcționării aparatul se încălzește. NU atingeți elementele din interior.
- ✓ Este interzisă înlăturarea oricăror capace care asigură protecție împotriva expunerii la acțiunea nocivă a microundelor.
- ✓ NU înlăturați folia transparentă lipită pe partea interioară a ușii!

3. GRUPURI SENSIBILE LA RISCURI

Riscuri pentru femei insarcinate si mame care alapteaza



- ✓ Evaluarea riscurilor pentru sanatatea mamei si copilului
- ✓ schimbarea locului de munca daca este necesar
- ✓ interzicerea lucrului in schimbul de noapte
- ✓ interzicerea ridicarii de greutate mai mari de 10 kg
- ✓ se interzice lucrul cu substante si preparate chimice periculoase
- ✓ program de lucru redus
- ✓ acordarea posibilitatii ca mama sa poata sa se intinda in pozitie orizontala, la nevoie.

Riscuri pentru persoane cu dizabilitati



- ✓ Amenajarea accesului si a locurilor de munca specifice pentru persoanele cu dizabilitati

Riscuri pentru tineri sub 18 ani



APPRENTICESHIPS

- ✓ program de lucru de maxim 6 ore
- ✓ este interzisa angajarea tinerilor sub 16 ani
- ✓ interzicerea lucrului in schimbul de noapte
- ✓ interzicerea operatiunilor de lucru la inaltime
- ✓ interzicerea oricaror lucrari periculoase care implica un grad inalt de calificare