

**CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE ȘI ASISTENȚĂ
EDUCAȚIONALĂ BRAȘOV**

Mar. 2022

APROB

TEMATICA INSTRUIRII PERIODICE

Pentru personalul care a participat la instruirea în domeniul securității muncii în cadrul
C.J.R.A.E. BRAȘOV.

I. **ACTIVITATEA (MESERIA):** Întregul personal (director, consilier școlar, logoped, secretar, administrator, contabil, bibliotecar, lucrător administrativ).

II. MATERIALUL PRELUCRAT: TEMA Nr.1/2022

- IPSSM-179 pentru prevenirea accidentelor prin cădere la același nivel;
- IP/SSM-57MS, prevenirea afecțiunilor musculo-scheletice;
- Prelucrarea evaluării riscurilor profesionale specifice și a Planului de Prevenire și Protecție;
- Plan de acțiune în caz de pericol grav și iminent: (*teoretic și practic*);

1. Lucrător Administrativ (personal curățenie):

- IP SSM-602 pentru curățenie;
- IP SSM-12 art.41-50 și 121-132 Scări;

III. PRIMUL AJUTOR:

- Primul ajutor în fracturi, luxații, entorse;
- Primul ajutor: Reanimarea respiratorie și cardiacă;

CONDUCĂTORUL
LOCULUI DE MUNCĂ

SEPP



Mar. 2022

APROB

TEMATICA INSTRUCȚAJULUI PERIODIC

Pentru personalul care a participat la instructajul în domeniul situațiilor de urgență
în cadrul **CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ
BRAȘOV**

I. ACTIVITATEA (MESERIA): Întregul personal.

II. DURATA = 2 ore

III III. MATERIALUL PRELUCRAT: **TEMA Nr. 1 – CAUZELE INCENDIILOR**

- TCO-IS-001 Instrucțiuni privind cauzele unui incendiu;
- TCO-IS-001S Instrucțiuni privind stingerea unui incendiu;
- TCO-IP-998 Instrucțiuni privind cunoașterea fenomenului de incendiu;
- Reguli de pregătire, protecție, comportare și acțiune a populației în caz de incendiu;
- TCO-PC-3 Instrucțiuni privind dezastrele Cap 4,5 Inundații, alunecări de teren;
- Exercițiu practic de antrenare a salariaților în caz de incendiu;

CONDUCĂTORUL
LOCULUI DE MUNCĂ

CONSULTANT
S.U.



**INSTRUCȚIUNI PROPRII DE SECURITATE A MUNCII
PENTRU
PREVENIREA ACCIDENTELOR DE MUNCĂ PRIN ALUNECARE,
IMPIEDICARE ȘI CĂDERE
=IP/SSM-179=**

Alunecarea, împiedicarea și caderea reprezintă cauzele cele mai frecvente ale accidentarilor în toate sectoarele de activitate, de la industria grea la munca de birou. În timp s-a constatat că acestea au fost identificate ca fiind principalele cauze ale accidentelor care au ca rezultat absentarea de la lucru pentru perioade mai mari de trei zile.

**Pentru prevenirea accidentelor de muncă prin
alunecare, împiedicare și cădere se vor
respecta următoarele:**

1. Nivelurile de iluminat trebuie să asigure condiții de siguranță pentru circulația atât în cadrul incintelor de lucru cât și la locurile de muncă situate în aer liber;
2. Circulația trebuie să se facă numai pe caile de acces;
3. Locurile unde există riscul de alunecare, împiedicare sau cadere vor fi semnalizate cu indicatoare de avertizare;
4. Căile de acces, spațiile de lucru, zonele de circulație trebuie menținute libere, în stare de ordine și curățenie;
5. Pe caile de acces se va asigura suficient spațiu de mișcare la și de la locul de muncă;
6. Blocarea căilor de acces/evacuare cu materiale, mobilier, aparatură sau orice alte obiecte, chiar și temporar, este interzisă;
7. Cablurile trebuie așezate pe sol astfel încât să nu prezinte risc de împiedicare (să nu formeze bucle sau ridicături) și, pe cât posibil, în afara zonelor de circulație;
8. Pardoselile din încăperi trebuie întreținute corespunzător, urmele de ulei și apă trebuie înlăturate pentru a evita alunecările;
9. Se vor semnala orice defectiuni ale pardoselilor (rupturi, fisuri, deteriorări ale linoleului, mochetei sau covoarelor);
10. Covoarele, mocheta trebuie să fie fixe pe sol și să nu aibă margini îndoite;
11. Pardoselile din încăperi trebuie întreținute corespunzător;
12. Spălarea și întreținerea pardoselilor, holurilor, scarilor se va face de regulă în perioadele cu activitate redusă sau în afara programului de lucru (acolo unde este posibil);
13. Persoanele care circulă în zonele unde s-a efectuat spălarea/curățirea podelei vor fi atenționate asupra pericolului de alunecare;
14. În cazul deversării accidentale de lichide pe podea, aceasta trebuie curățată imediat;
15. Deplasarea dintr-o încăpere în alta se va efectua cu atenție;
16. În timpul mersului privirea va fi îndreptată în direcția de mers;
17. Trebuie evitată deplasarea în fugă în interiorul unității, cu excepția cazurilor fortuite, deplasarea în cadrul sediului se va face într-un ritm normal, în special în zona scarilor și a ușilor;

18. In caz de necesitate, parasirea locului de munca se va face conform masurilor stabilite si pe cat posibil fara panica, cunoscut fiind faptul ca panica conduce la o crestere exponentiala a consecintelor unor evenimente deosebite;
19. În cazul deversării accidentale de lichide pe podea, aceasta trebuie curățată imediat pentru a evita alunecările.
20. Lucrătorii trebuie sa poarte incaltaminte corespunzatoare mediului in care lucreaza. Se va tine seama de tipul activitatii, de suprafata pardoselii, de conditiile tipice in care se gaseste pardoseala si de proprietatile antiderapante ale talpii incaltamintei;
21. Nu se vor transporta sarcini care prin volumul lor împiedică observarea zonei de pășire. Dacă aceste sarcini nu pot fi divizate pentru transport succesiv, vor fi transportate de minimum doi lucrători, astfel încât fiecare lucrător să poată observa zona sa de pășire;
22. Scaunele se vor controla inainte de folosire;
23. Este interzisa balansarea (leganarea) pe picioarele din spate ale scaunelor;
24. Deschiderea usilor se va face lent pentru a nu accidenta vreo persoana aflata in imediata apropiere a usii;
25. Usile cu geamuri trebuie manevrate atent. Este interzis a se sprijini sau a impinge de partea cu sticla a usilor;
26. La iesirea din cladire orice persoana se va asigura in toate directiile pentru a nu fi surprinsa de un mijloc de transport.

Circulatia pe scari se va efectua respectandu-se urmatoarele:

27. Se va circula numai pe partea dreapta;
28. La urcare sau coborarea pe scări se va folosi balustrada mainii curente;
29. Se va merge unul dupa altul;
30. În timpul urcării sau coborării este interzis a citi sau desfasura alte activitati ce ar putea distrage atentia de la deplasarea pe scari;
31. Nu se va alerga pe scari;
32. Este interzis a sari cate 2-3 trepte deodata;
33. Este interzisă aplecarea peste balustrada scării;
34. Cand se transporta in brate ambalaje, pachete sau alte obiecte, acestea nu trebuie sa impiedice vizibilitatea;
35. Dacă aceste sarcini nu pot fi divizate pentru transport succesiv, vor fi transportate de minimum doi lucrători, astfel încât fiecare lucrător să poată observa zona sa de pășire;
36. Nu se vor transporta sarcini care prin volumul lor împiedică observarea zonei de deplasare.

Respectarea prevederile prezentei instrucțiuni este obligatorie pentru toate tipurile de activități.

ÎNTOCMIT
S.E.P.P.



APROB.

.....

INSTRUCȚIUNI PROPRII DE SECURITATE A MUNCII

PENTRU

PREVENIREA AFECȚIUNILOR MUSCULO-SCHELETICE

(IP/SSM-57MS)

În fiecare an, milioane de lucrători europeni sunt afectați de tulburările musculo-scheletice(AMS).

Durerile, suferințele și vătămarile constituie o povară grea pentru lucrători și familiile lor.

AMS includ o paletă largă de probleme de sănătate. Principalele categorii sunt durerile de spate și afecțiunile membrelor superioare, cunoscute în mod frecvent ca afecțiuni cauzate prin "solicitari fizice repetitive". Pot fi afectate, de asemenea, membrele superioare.

Printre cauzele fizice ale AMS pot fi enumerate: manipularea manuală, pozițiile incomode și mișcările repetitive. Cauzele de tip organizatoric includ ritmul de munca și monotonia muncii. Anumite tipuri de afecțiuni sunt asociate cu sarcini sau ocupații specifice.

Afecțiunile dorsolombare includ, în special, problemele coloanei vertebrale cum sunt herniile, leziunile mușchilor și ale articulațiilor. La fel ca procesul degenerativ de îmbătrânire, unele studii arată că afecțiunile dorsolombare pot fi cauzate de condițiile precare de muncă în cazul unui spate sănătos sau poate fi accelerate deteriorarea spatelui în cazul în care acesta este deja afectat.

Afecțiunile care pot fi provocate de sarcini de muncă ce implica ridicare de greutate, torsiuni și răsuciri ale trunchiului, precum și poziții inconfortabile sau statice sunt dificil de stabilit. De fapt, 95% din afecțiunile dorsolombare sunt considerate "nespecifice".

Există o tendință în creștere de a face legătura între factorii psihosociali - cum ar fi lipsa de satisfacție în muncă - cu afecțiunile dorsolombare, în special când survin în același timp cu factorii fizici.

Afecțiunile gâtului și membrelor superioare au tendința de a se dezvolta ca rezultat al mișcărilor repetitive, cum ar fi, de exemplu, munca de dactilografie. Ele pot afecta gâtul, umerii și membrele superioare. Anumite afecțiuni, precum sindromul de canal carpian la încheietura mâinii, au semne și simptome specifice bine definite. Altele sunt nespecifice pentru că durerea nu este în mod evident asociată cu o afecțiune specifică.

Cum să te menții în siguranță

Angajatorii au obligația de a evalua riscurile la locurile de muncă și de a implementa măsuri de prevenire pentru eliminarea sau reducerea acestora. De exemplu, angajatorii trebuie să ofere informare și instruire privind utilizarea echipamentului și a tehnicilor corecte de manipulare.

Ridicarea

În cazul manipularilor manuale, utilizarea tehnicilor corecte de manipulare asigură protecția. Înainte de a ridica o greutate, trebuie să-ți planifici și să-ți pregătești bine sarcina.

Asigura-te că:

- ✓ știi unde trebuie să mergi;
- ✓ spațiul unde se realizează manipularea este liber de orice obstacol;
- ✓ ai o bună prindere a masei;
- ✓ mâinile, masa și dispozitivele de prindere de orice fel nu sunt alunecoase;
- ✓ dacă operația de ridicare este executată împreună cu o altă persoană, fiecare trebuie să știe cu precizie cum se procedează.

La ridicarea unei mase trebuie să aplicați următoarea tehnică:

- ✓ poziționați picioarele în jurul masei, cu trunchiul aplecat deasupra acesteia (dacă acest lucru nu

- este posibil, încercați să vă apropiați cât mai mult posibil de masă);
- ✓ la ridicare, sprijiniți toată greutatea în mușchii picioarelor;
 - ✓ îndreptați-vă spatele;
 - ✓ trageți masa cât mai aproape posibil de corpul dumneavoastră;
 - ✓ ridicați și purtați masa cu brațele întinse îndreptate în jos.

Împingerea și tragerea

Este important:

- ✓ să utilizați greutatea proprie a corpului în timpul împingerii și tragerii; pentru împingere aplecați-vă înainte iar pentru tragere, lasați-vă pe spate;
- ✓ să aveți suficientă aderență pe sol pentru a vă putea apleca înainte/pe spate;
- ✓ să evitați încovoierea și răsucirea trunchiului;
- ✓ dispozitivele de manipulare să fie echipate cu mânere/elemente de prindere, astfel încât să vă puteți folosi mâinile pentru a exercita o forță; mânerul trebuie să fie poziționat la o înălțime între umăr și talie astfel încât să puteți împinge/trage într-o poziție bună, neutră;
- ✓ dispozitivele de manipulare să fie bine întreținute, astfel încât roțile să aibă dimensiuni potrivite și să se învârtă ușor;
- ✓ planurile de sprijin să fie tari, nivelate și curate.

Unde poți găsi sprijin

- ✓ Stai de vorbă cu șeful tau despre orice problemă;
- ✓ Discută cu reprezentantul pentru securitate sau cu reprezentantul lucrătorilor pe probleme de SSM;
- ✓ Discută cu medicul tau, asistenta sau cu personalul din domeniul sănătății în muncă;
- ✓ Contactează Inspectoratul Teritorial de Muncă pentru orice sesizare, dacă este cazul.

S.E.P.P.

