

1. INSTRUCȚIUNI PROPRII DE SECURITATE ȘI SĂNĂTATE ÎN MUNCĂ PENTRU ACTIVITĂȚI DE BIROU

Condiții generale

Art.1. Fiecare angajat trebuie să cunoască și să aplice normele de protecția muncii în biroul sau încăperea în care își desfășoară activitatea.

Art.2. Personalul este dator să semnaleze șefului de compartiment:

- orice accident ori incident de muncă;
- toate situațiile periculoase de muncă.

Art.3. Orice deplasare dintr-o încăpere în alta se va efectua atent, cu fața înainte. Deschiderea ușilor se va face lent pentru a nu accidenta vreo persoană aflată în încăperea alăturată, în imediata apropiere a ei.

Art.4. Circulația pe scări se va efectua respectându-se următoarele reguli:

- se va circula numai pe partea dreaptă;
- se va merge încet, unul după altul, în șir simplu;
- se va sprijini de mâna curentă;
- nu se va citi în timp ce se urcă sau coboară treptele scării;
- nu se merge distrat, sărind câte două, trei trepte deodată etc;
- vor fi îndepărtate de pe trepte toate obiectele care ar putea provoca alunecarea (cotoare ori coji de fructe, ambalaje de hârtie sau carton etc.).

Art.5. Când trebuie luat un obiect de la înălțime, obligatoriu se va folosi o scară sigură .Este interzis să se improvizeze podețe formate din scaune, cutii, sertare, așezate unele peste altele, deoarece, nefiind stabile, se pot răsturna .

Art.6. La ieșirea din clădire, orice persoană se va asigura în toate direcțiile pentru a nu fi surprinsă de vreun mijloc de transport.

Art.7. La intersecții trebuie să se circule pe partea dreaptă, mergându-se încet, pentru a evita coliziunea cu o altă persoană sau un mijloc de transport, care ar veni din sens opus ori de după colțul clădirii.

Art.8. Totdeauna trebuie să se privească în direcția de mers, iar atunci când se transportă pachete cu brațele, aceste pachete nu trebuie să-i împiedice vizibilitatea .

Art.9. Pardoselile din încăperii trebuie să fie întreținute iar urmele de apă sau ulei se vor înlătura imediat. Trebuie semnalată orice defecțiune în pardoseli (spărturi, rupturi în mochetă, linoleum etc.);

Art.10. În timpul programului, trebuie folosită o încălțăminte corespunzătoare pentru a se evita orice sursă de accident.

Art.11. Pentru protecția personalului care face curățenie, cioburile de sticlă trebuie învelite și depuse astfel încât să poată fi ușor identificate de acest personal, de preferat fiind să se lase la vedere pe birou.

Art.12. Pentru ridicarea obiectelor, efortul trebuie făcut de mușchii picioarelor și nu cu mușchii spatelui. Trebuie evitate întinderile rapide ale brațelor și întoarcerile bruște.

Art.13. Personalul care se deplasează în subsolurile clădirii în interes de serviciu, trebuie să respecte următoarele norme obligatorii:

- să circule numai pe căile de acces prevăzute cu indicatoare;
- se va evita călcarea pe cabluri, pe porțiuni uleiate sau alunecoase și pe orice alte obiecte care ar provoca accidentări;
- este interzisă atingerea echipamentelor tehnice în funcțiune, tablourilor electrice etc;
- nu se vor purta discuții prelungite cu personalul care lucrează la echipamentele tehnice;
- nu se vor îndepărta neautorizat dispozitivele de protecție ale echipamentelor tehnice aflate în funcțiune ;
- în locurile în care sunt afișate semnele convenționale de avertizare, va intra numai în prezența personalului autorizat, care va lua măsurile corespunzătoare de securitate;
- nu va fuma în spațiile unde fumatul este interzis sau în care se află materiale inflamabile ori combustibile.

Aparatura de birotică

Art.14. Este interzisă scoaterea ștecherului din priză, trăgându-se de cordon .

Art.15. Cordoanele electrice prelungitoare sunt periculoase putând provoca accidente prin electrocutare , deoarece izolația poate fi deteriorată atunci când piciorul unui scaun sau mesă metalică este așezat deasupra conductorului electric . Se va evita bararea trecerilor cu cordoane electrice. Consumatorii electrici vor fi așezați cât mai aproape de prizele electrice .

Art.16. Trebuie semnalată orice uzură sau defect care apare la cordoanele electrice. Acestea vor putea fi reutilizate numai după ce au fost reparate sau înlocuite .

Art.17. Este interzis să se atingă ori să se țină cu mâna țeava sau radiatorul caloriferului în timp ce cu cealaltă mână se introduce ștecherul în priză .

Art.18. Este interzis ca operatorii echipamentelor tehnice, electrice să-și depaneze singuri aparatele, în situația când nu au calificarea corespunzătoare. Întreținerea și reglarea acestora va fi efectuată de personal special calificat.

Art.19. Orice operație de reglare, reparare, întreținere și curățare la aparatura de birou se va efectua atunci când s-a întrerupt alimentarea cu energie electrică și după ce această aparatura a fost deconectată de la sursă.

Art.20. Este interzis să se introducă conductoarele direct în priza electrică, fără să se folosească ștecherul, aceste improvizații putând duce la accidente grave prin electrocutare.

Art.21. Aparatele de birou trebuie astfel plasate pe mesele de lucru încât să se elimine posibilitatea alunecării lor.

Art.22. Pentru asigurarea condițiilor de securitate și sănătate la locul de muncă în utilizarea computerului trebuie îndeplinite următoarele cerințe:

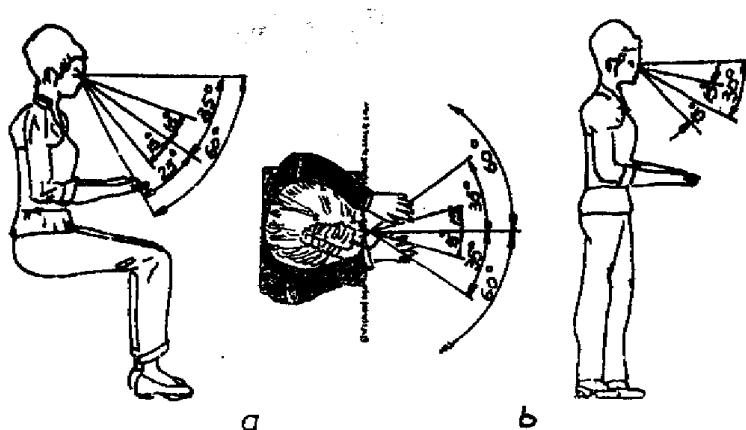


Fig 2. - Poziție de lucru standard
a - așezat
b - ortostatism

- videoterminalele vor fi astfel amplasate încât direcția de privire să fie paralelă cu sursele de lumina (naturală și artificială);
- ecranul, suportul de documente și tastatura trebuie amplasate la distanțe aproximativ egale față de ochii utilizatorului, respectiv 600-150 mm;
- înălțimea tastaturii trebuie să asigure în timpul utilizării un unghi între braț și antebraț de minimum 90 grade;
- videoterminalele vor fi amplasate la distanța față de ferestre;
- în cazul în care videoterminalele sunt amplasate în încăperi în care se desfășoară și alte activități, în apropierea ferestrelor vor fi amplasate posturile de lucru ce nu necesită activitate la ecran;
- se va reduce la minimum vibrațiile inerente sau transmise;
- se va elimina posibilitatea basculării planului de lucru;
- se va realiza posibilitatea reglării înălțimii mesei de lucru fără risc de coborâre bruscă și deci de rănire;
- nu se vor utiliza obiecte improvizate pentru fixarea echipamentului de calcul;

Art.23. La punerea sub tensiune a calculatoarelor electronice se vor respecta, în ordine următoarele prevederi:

- verificarea temperaturii și umidității din sală;
- verificarea tensiunii la tabloul de alimentare;
- punerea sub tensiune a unității centrale prin acționarea butonului corespunzător de pe panoul unității centrale;
- punerea sub tensiune a echipamentelor periferice prin acționarea butoanelor corespunzătoare de pe panourile de comandă, în succesiunea indicată în documentația tehnică a calculatorului.

Art.24. Scoaterea de sub tensiune a calculatoarelor electronice se va realiza în succesiunea inversă celei prevăzute la punerea sub tensiune.

Art.25. Se interzice îndepărtarea dispozitivelor de protecție ale echipamentelor de calcul.

Art.26. Se interzice efectuarea oricărei intervenții în timpul funcționării echipamentului de calcul.

Art.27. Remedierile defecțiunilor se va realiza numai de către personalul de întreținere autorizat.

Art.28. La utilizare imprimantelor se va evita atingerea părților fierbinți.

Art.29. Se interzice consumul alimentelor pe masa suport a calculatorului sau deasupra tastaturii.

Art.30. În timpul lucrului la videoterminale se va evita purtarea ochelarilor colorati.

Art.31. Utilizatorii echipamentelor de calcul prevăzute cu ecran de vizualizare trebuie să cunoască necesitatea și posibilitățile de reglare a echipamentului și mobilierului de lucru.

Aparatura de multiplicare-xerox

Art.32. Se recomandă evitarea expunerii prelungite a ochilor la lumina puternică a lampilor acestor aparate.

Art.33. Operatorul aparatului se va spăla obligatoriu pe mâini înainte de servirea mesei ori la terminarea programului.

Alte activități

Art.34. În sertarele birourilor obiectele tăioase ori înțepătoare vor fi păstrate în compartimente separate pentru a se preveni eventualele răni.

Art.35. La producerea unui accident, se va acorda primul ajutor utilizându-se trusa medicală, după care se va solicita ajutorul de specialitate.

Mobilierul din birouri

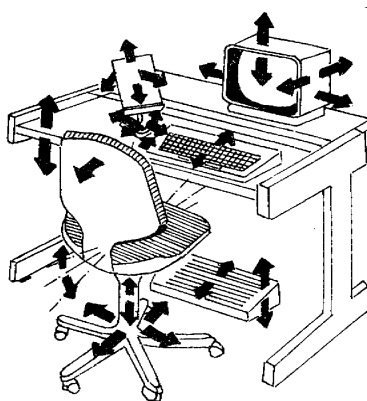


Fig.1 - Posibilități de reglare a diferitelor elemente ale postului de muncă la videoterminal

Art.36. Posturile de muncă trebuie concepute și amenajate astfel încât să permită unor persoane diferite să realizeze o gamă diversă de sarcini de muncă, într-un mod confortabil și eficace, la nivelul de performanțe cerut.

Art.37. Locul de muncă trebuie să permită o bună corelare între caracteristicile antropofuncționale ale utilizatorilor și munca lor prin asigurarea posibilităților de reglare a diferitelor elemente componente ale acestuia. (fig.1)

Art.38. Utilizatorii trebuie să aibă posibilități de modificare a poziției de lucru, în timpul activității.

Art.39. Înainte de folosirea unui scaun, trebuie constatată starea lui, după care se potrivește într-o poziție stabilă, evitându-se așezarea pe marginea lui, precum și balansarea acestuia.

Art.40. Înainte de îndepărtarea unui scaun de birou, trebuie să se asigure că nu există pericolul de a se răsturna sau lovi altă persoană.

Art.41. Este interzisă urcarea pe scaunul cu ax pentru a lua un obiect de la înălțime. Pentru aceasta se recomandă un taburet solid, un podium sau o scară corespunzătoare.

Art.42. Pentru evitarea împiedicărilor, sertarele birourilor, fișetelor sau ale dulapurilor trebuie ținute închise.

Art.43. Pentru a se evita prinderea degetelor, trebuie apucate bine mânerele atunci când se închid sertarele birourilor ori ușile caselor de bani.

Art.44. Este interzisă deschiderea în același timp a mai multor sertare din partea de sus a clasoarelor, deoarece ele pot aluneca și, prin cădere, pot provoca accidente.

Art.45. Pentru a se asigura o stabilitate bună a clasorului, este necesar ca lucrările grele să fie aranjate în sertarele de jos.

Art.46. Trebuie semnalată personalului de deservire orice defecțiune apărută în buna funcționare a pieselor de mobilier, cum ar fi: muchii crăpate, părți lipsă la scaune ori la dulapuri etc.

Inspector securitate și sănătate în muncă,
ing. Paula ZEPCIUC