FORNAX INVESTMENTS

INSTRUIRE PERIODICĂ ÎN DOMENIUL SECURITĂȚII ȘI SĂNĂTĂȚII ÎN MUNCĂ

Semestrul II – Anul 2024

TEMATICA DE INSTRUIRE
Semestrul II

1. **Legislația SSM**
   - Accidente de muncă
   - Supravegherea sănătății lucrătorilor
2. **Instrucțiuni proprii SSM**
   - Combaterea riscurilor psiho-sociale de la locul de muncă
   - Transport rutier și deplasarea pe drumurile publice (conducerea preventive)
4. **Măsuri privind acordarea primului ajutor în caz de accidentare**
   - Plăgi
   - Fracturi
5. **Condiții minine privind desfășurarea activității în regim de Telemuncă(Work from Home)**

ACCIDENTE DE MUNCĂ

Accident de muncă



- Reprezintă vătămarea violentă a organismului, precum și intoxicația acută profesională, care are loc în timpul procesului de muncă sau în îndeplinirea îndatoririlor de serviciu și care provoacă incapacitate temporară de muncă de cel puțin 3 zile calendaristice, invaliditate sau deces.
- Un accident poate fi definit ca **"Un eveniment nedorit, neplanificat"**, care întrerupe finalizarea unei activități și conduce la vătămarea și pierderea timpului de lucru pentru persoana în cauză.
- Este nevoie de un **pericol** și cineva **expus** la risc pentru a se produce un **accident**.

PERICOL + EXPUNERE = ACCIDENT

ACCIDENT DE MUNCĂ

Conform definiției dată de legislație accidentul de muncă este:

- **Accidentul de traseu**, dacă deplasarea s-a făcut în timpul și pe traseul normal de la locul de muncă organizat de angajator și invers
- **Accidentul suferit în timpul deplasării** de la sediul la locul de muncă/la o persoană juridică sau fizică, sau de la un loc de muncă la altul, pentru îndeplinirea unei sarcini de muncă
- **Accidentul suferit de o persoană aflată în îndeplinirea atribuțiilor de serviciu**, ca urmare a unei agresiuni
- **Accidentul determinat de fenomene sau calamități naturale**, dacă victima se află în timpul procesului de muncă sau în îndeplinirea îndatoririlor de serviciu
- **Accidentul suferit de persoane aflate în vizită** în unitate, cu permisiunea angajatorului

În raport cu urmările produse și numărul accidentaților, accidentele de muncă sunt:

- Accidente care produc incapacitate temporară de muncă de cel puțin 3 zile calendaristice
- Accidente care produc invaliditate
- Accidente mortale
- Accidente colective, când sunt accidentate cel puțin 3 persoane în același timp și din aceeași cauză

ACCIDENT DE MUNCĂ

Fiecare lucrător are obligația să aducă la cunoștința conducătorului locului de muncă accidentele suferite de propria persoană !

Conducătorul locului de muncă la care s-a produs un eveniment/accident de muncă este răspunzător de comunicarea imediată către persoana care se ocupă și de activitățile de prevenire, indiferent de statutul persoanei accidentate (lucrător, vizitator, lucrător firma prestatoare servicii).

- Conducătorul locului de muncă va lua măsurile necesare pentru a nu se modifica starea de fapt rezultată din producerea evenimentului, până la primirea acordului din partea organelor care efectuează cercetarea, cu excepția cazurilor în care menținerea acestei stări ar genera producerea altor evenimente, ar agrava starea accidentaților sau ar pune în pericol viața lucrătorilor și a celorlalți participanți la procesul de muncă.

- Fiecare lucrător are obligația să dea relațiile solicitate de către membrii comisiei de cercetare/inspectorii de muncă ITM.

SUPRAVEGHEREA SĂNĂTĂȚII LUCRĂTORILOR

Medicul de medicina muncii și medicul de familie al angajatului se vor informa reciproc și operativ despre apariția unor modificări cu privire la starea de sănătate a angajatului.

Dosarul medical este protejat de prevederile legislației în vigoare privind secretul medical și este necomunicabil angajatorului.

Angajații au acces la toate informațiile referitoare la starea lor de sănătate și au obligația să urmeze recomandările din avizul de aptitudine primit, prin medicul de familie. Rezultate vor fi comunicate medicului de medicina muncii.





SUPRAVEGHEREA SĂNĂTĂȚII LUCRĂTORILOR

Angajatorul are obligația monitorizării stării de sănătate a angajaților prin serviciile medicale de medicina muncii, în funcție de riscurile existente la fiecare loc de muncă pe baza “Fișei de indetificare a factorilor de risc professional”.

Accesul lucrătorilor la serviciul medical de medicina muncii este gratuit și se desf[șoară obligatoriu în următoarele situații:

Examenul medical la angajarea în muncă se face înainte de semnarea contractului de muncă și stabilește dacă sunteți apt pentru prestarea activităților pentru care veți fi angajat. În situația în care în urma controlului, certificatul medical are rezultatul **inapt,** contractul de muncă se anulează.

Examenul medical de medicina muncii se efectuează obligatoriu pentru:

- ✓ Persoanele care urmează a fi angajate cu contract pe perioadă determinată sau nedeterminată
- ✓ Persoanele transferate sau detașate în alte locuri de muncă sau alte activități
- ✓ Angajați care își schimbă meseria sau profesia

Controlul medical de adaptare în muncă – se efectuează la indicația medicului de medicina muncii.

Controlul medical periodic

Controlul medical periodic stabilește:

- ✓ Confirmarea sau infirmarea aptitudinii în muncă pentru profesia/funcția

și locul de muncă pentru care s-a făcut angajarea și s-a eliberat fișa de aptitudine

- ✓ Depistarea apariției unor boli care constituie contraindicații pentru

activitățile și locul de muncă cu expunere la factori de risc nocivi profesional.



SUPRAVEGHEREA SĂNĂTĂȚII LUCRĂTORILOR

- ✓ Diagnosticarea bolilor profesionale
- ✓ Diagnosticarea bolilor legate de profesie
- ✓ Depistarea bolilor care ar constitui risc pentru securitatea societății, pentru calitatea produselor sau pentru populația cu care angajatul vine în contact prin natura activității sale.

Controlul medical periodic se efectuează obligatoriu tuturor angajaților, indiferent de tipul contractului de muncă. În cazul neefectuarii acestuia din motive obiective, în termen de 5 zile lucrătoare de la reluarea activității, aveți obligația efectuării controlului medical. Neefectuarea controlului medical periodic, atrage după sine sancțiuni disciplinare și interzicerea accesului la lucru.

Examenul medical la reluarea activității

- ➢ Se face după o întrerupere a activității de minimum 90 de zile pentru motive medicale sau de 6 luni pentru orice alte motive, în termen de 7 zile de la reluarea activității.
- ➢ **Orice angajat poate consulta medicul de medicina muncii** pentru orice simptome pe care le atribuie condițiilor de muncă și activității desfășurate.
- ➢ **Dosarul medical și fișa de identificare a factrilor de risc profesionale** se păstrează la cabinetul de medicina muncii unde s-a efectuat examentul medical de angajare și controlul medical periodic.



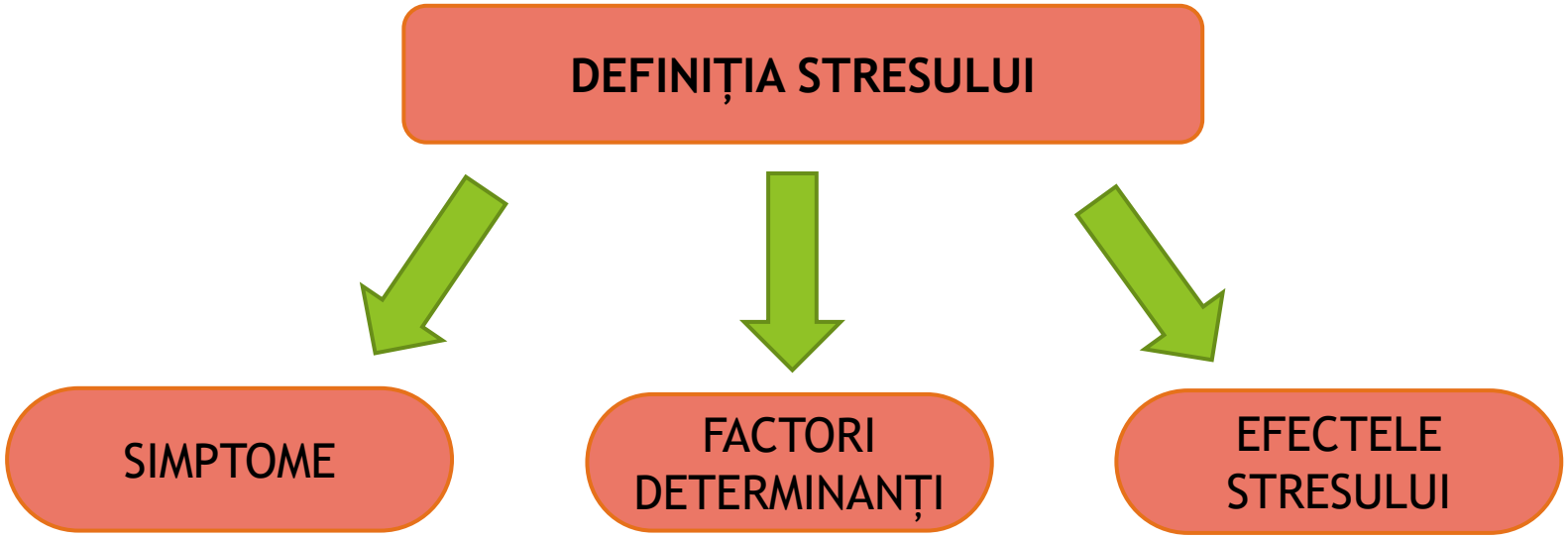
REGULI PRIVIND TRANSPORTUL ȘI MANIPULAREA MANUALĂ A MASELOR

Cerințe minime de securitate și sănătate în muncă pentru manipularea manuală a maselor care prezintă riscuri pentru lucrători, în special de afecțiuni dorsolombare

Definiția manipulării manuale a maselor

- Orice tip de transport sau susținere a unei mase precum:
  - Ridicarea
  - Așezarea
  - Împingerea
  - Tragerea
  - Purtarea
  - Deplasarea unei mase
- De către unul sau mai mulți lucrători
- Care, datorită caracteristicilor acesteia sau condițiilor ergonomice necorespunzătoare, prezintă riscuri pentru lucrători, în special de afecțiuni

COMBATEREA RISCURILOR PSIHO-SOCIALE LA LOCUL DE MUNCĂ



- Stare intensă și neplăcută care, pe termen lung are efecte negative asupra sănătății, performanțelor și productivității
- Reacție individuală și rezultatul interacțiunii dintre exigențele mediului pe de o parte și resursele, capacitățile și posibilitățile individului pe de altă parte

COMBATEREA RISCURILOR PSIHO-SOCIALE LA LOCUL DE MUNCĂ

FACTORII DE STRES DE LA LOCUL DE MUNCĂ



STILUL DE CONDUCERE

- lipsa unor obiective clare
- slaba comunicare și lipsa de informare în cadrul organizației
- neconsultarea și neimplicarea angajaților în schimbările și modificările de la locul de muncă

STATUTUL, ROLUL ÎN ORGANIZAȚIE

- statut neclar în cadrul organizației
- obiective și priorități contradictorii
- nivel înalt de responsabilitate la locul de muncă

DECIZIE ȘI CONTROL

- slaba participare la luarea deciziilor
- lipsa controlului asupra propriei munci

CARIERA

- incertitudine în evoluția carierei
- frustrări în dezvoltarea carierei
- statut incert și lipsa recunoașterii
- nesiguranța locului de muncă
- insuficiența programelor de instruire
- modificarea statutului în cadrul organizației

COMBATEREA RISCURILOR PSIHO-SOCIALE LA LOCUL DE MUNCĂ



RELAȚIILE LA LOCUL DE MUNCĂ

- izolare fizică și socială
- legături slabe cu superiorii, lipsa de comunicare
- conflicte interpersonale
- diferite tipuri de hărțuire (agresivitate verbală, hărțuire sexuală, etc.)

PROIECTAREA LOCULUI DE MUNCĂ

- sarcini de muncă repetitive și monotone
- riscuri semnificative de accidentare și îmbolnăvire profesională la locul de muncă (tehnologii cu riscuri de accidentare, zgomot, noxe chimice etc.)
- teama de tehnologie în raport cu responsabilitatea
- lipsa de competență

SARCINA ȘI RITMUL DE MUNCĂ

- incertitudine în evoluția carierei
- frustrări în dezvoltarea carierei
- statut incert și lipsa recunoașterii

PROGRAMUL DE LUCRU

- programul de lucru flexibil
- apariția imprevizibilă a unor supraîncărcări a sarcinii de muncă
- ore de lucru suplimentare neplanificate
- lucrul în schimburi
- lucrul supilmentar excesiv

FORNAX INVESTMENTS

COMBATEREA RISCURILOR PSIHO-SOCIALE LA LOCUL DE MUNCĂ

PERFORMANȚA ÎN MUNCĂ

- scăderea performanței în muncă --> erori
- lipsă de decizie
- iritabilitate --> laspus, rezistență la schimbare, ore suplimentare în exces

NEIMPLICARE

- pierderea ineteresului pentru muncă
- întârzieri
- absenteism sau creșterea absențelor pe motive medicale
- pasivitate sau lipsă de implicare

COMPORTAMENT AGRESIV

- criticarea celorlalți
- abuzuri verbale, hărțuire
- vandalism

COMPORTAMENT IMATUR

- reacții și răspunsuri emoționale necontrolate
- nervozitate, certuri, ton necorespunzător
- căderi de personalitate

COMPORTAMENT NEGATIV

- refuzul de a asculta sfatul și sugestiile celor din jur
- repetarea acelorași argumente
- utilizarea de soluții cunoscute a fi necorespunzătoare
- agresivitate

ALȚI FACTORI DE STRES

- volumul de muncă
- cultul performanței
- timpul
- întreruperile
- schimbările



COMBATEREA RISCURILOR PSIHO-SOCIALE LA LOCUL DE MUNCĂ

Prevenirea apariției stresului se poate face prin luarea următoarelor măsuri:



- Alimentație sănătoasă
- Igienă personală riguroasă
- Practicarea exercițiului fizic în mod regulat
- Evaluarea periodică a stării de sănătate
- Abilități de reglare și control emoțional

Reducerea nivelului de stres se poate face prin:

- Planificarea eficientă a timpului, cu evitarea suprasolicitărilor de orice fel
- Gândire pozitivă și detașare periodică de presiunile de la locul de muncă
- Efectuarea de activități fizice în mod regulat, mișcare și sport
- Folosirea unor tehnici de relaxare, de respirație, de meditație
- Râsul este una din cele mai bune terapii

COMBATEREA RISCURILOR PSIHO-SOCIALE LA LOCUL DE MUNCĂ

Știați că?

- Persoanele sociabile au cea mai bună protecție imunitară?
- Optimiștii se îmbonăvesc mai rar decât pesimiștii?
- Starea de spirit schimbătoare și nervozitatea accentuată duc la gestionarea slabă a stresului?
- Stresul poate provoca comportamente riscante, precum fumatul, alcoolismul, ce au efecte distrugătoare asupra imunității.
- Stresul poate fi și un factor de risc în apariția unor forme de cancer?
- Cei care reușesc să-și păstreze calmul în situațiile critice sunt mai avantajați?



INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM

UTILIZAREA MIJLOACELOR AUTO

Conducerea prevenitvă reprezintă comportamentul auto caracterizat prin următoarele:

- Anticiparea situațiilor ce pot deveni periculoase (greșeli ale participanților la trafic)
- Evitarea accidentelor pe cale de a se produce sau a angajării în accidente produse
- Adaptarea modului de deplasare la condițiile de drum, trafic, condiții meteo favorabile
- Alegerea celei mai bune variante pentru a ieși cu minimum de consecințe dintr-un accident ce nu a putut fi evitat sau corectarea unei decizii greșite cu diminuarea consecințelor

Baza conduitei preventive o reprezintă cunoașterea normelor de circulație și a regulilor de conducere a autovehiculelor, precum și capacitatea de a fi politicos și disciplinat în trafic.

Greșelile cele mai frecvente care trebuie evitate sunt:

- Nerespectarea prevederilor codului rutier
- Starea tehnică necorespunzătoare a autovehiculelor
- Încercarea de a recupera timpul pierdut și viteza excesivă
- Comportament agresiv în trafic



INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM

*Conducătorii auto au **obligația** ca pentru asigurarea condițiilor tehnice ale autovehiculelor, să verifice înainte de plecare a următoarele aspecte:*

- ***sistemul de direcție, semnalizare, starea anvelopelor, rulare și frânare trebuie să fie corespunzătoare și fără improvizații***
- ***existența și integritatea fizică și funcțională a oglinzilor retrovizoare***
- ***ușile să fie în bună stare de funcționare***
- ***curățarea geamurilor și a elementelor de semnalizare pentru a avea o vizibilitate corespunzătoare în trafic.***



INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM

Principalii factori de risc are generează accidente de circulație:

1. VITEZA DE DEPLASARE

- ✓ Conducerea autovehiculului cu o viteză excesivă sau neadecvată este principala cauză generatoare de accidente de circulație
- ✓ Se recomandă reducerea preventivă a vitezei în trafic, în toate cazurile prevăzute de lege și în toate situațiile în care se prevede o stare de pericol, care poate fi evitată rulând cu o viteză inferioară

2. OBOSEALA

- ✓ Oboseala generează până la 27% din accidente din care aproximativ 1/3 sunt mortale
- ✓ Cauzele care generează oboseala sunt:
  - **autovehiculul**: starea tehnică precară, confortul redus, temperatura, zgomotul exagerat etc.
  - **mediul înconjurător:** condiții atmosferice nefavorabile, trafic aglomerat, trasee monotone
  - **conducătorul:** consumul de alcool, de medicamente, droguri, stresul, lipsa somnului, etc.

3. CENTURA DE SIGURANȚĂ - beneficiile utilizării acesteia

- ➢ Îl ferește pe pilot sau pe pasagerul din dreapta de traumatisme
- ➢ Împiedică lovirea de părțile dure, în special volan, parbriz, bord, stâlpi
- ➢ Împiedică proiectarea prin parbriz în cazul coliziunilor, răsturnării sau deschiderii ușilor
- ➢ Contribuie la menținerea unei poziții corecte la volan

INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM

4. MEDICAMENTELE / DROGURILE

Conducătorul auto căruia i-a fost prescris un tratament medicamentos trebuie să se asigure că administrarea acestuia nu-i va afecta capacitatea de a conduce.

Consumul de medicamente poate produce următoarele efecte:

- ✓ Reducerea nivelului de concentrare a atenției, diminuarea reflexelor
- ✓ Tulburări vizuale, confuzii, halucinații
- ✓ Stări de somnolență, euforie, indiferență psihică

5. ALCOOLUL

Consumul de alcool, chiar și în cantități mici, poate determina o manieră de condus riscantă sau excesiv de degajată.

Alcoolul este responsabil pentru următoarele efecte:

- ✓ Nivelul de concentrare al atenției scade foarte mult
- ✓ Crește agresivitatea, emotivitatea și euforia
- ✓ Scade percepția, câmpul vizual se reduce, timpul de reacție se mărește – cel puțin se dublează
- ➢ Evaluarea greșită a distanțelor și vitezelor, subestimarea pericolelor și riscurilor din trafic
- ➢ Capacitatea de gândire este diminuată, reflexele scad, precizia gesturilor se diminuează

6. FOLOSIREA TELEFONULUI MOBIL

Telefonul mobil a devenit un accesoriu utilizat oriunde, fie că suntem acasă, la serviciu sau în mașina personală. Prin urmare, cei mai mulți nu pot renunța la telefon nici atunci când conduc.

Când un conducător auto folosește telefonul mobil crește riscul producerii de accidente, deoarece:

- ✓ Își pierde concentrarea
- ✓ Lipsa atenției de la evenimentele din trafic







FORNAX INVESTMENTS

INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM

Se întâmplă din când în când:

- ✓ **Să răspunzi la un mesaj** în timp ce conduci
- ✓ **Să preiei un apel telefonic** de la cineva
- ✓ **Să verifici ce notificări ai pe telefon**, când ești la volan

ÎNCETEAZĂ ACESTE ACTIVITĂȚI PERICULOASE

CÂND CONDUCI UN AUTOVEHICUL !!!







FORNAX INVESTMENTS

INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM

- ✓ **Ai putea crede că ție nu ți se poate întâmpla, dar dacă vrei sa fii 100% sigur, alege să nu folosești telefonul mobil în timp ce conduci !**
- ✓ **Fii prudent, conștientizează gravitatea utilizării telefonului la volan și încurajează-i și pe ceilalți să îți urmeze exemplu !**
- ✓ **Orice mesaj sau apel poate aștepta, viața ta este mai importantă !**





ACORDAREA PRIMULUI AJUTOR - HEMORAGIILE

PRIMUL AJUTOR ÎN CAZUL ACCIDENTELOR SOLDATE CU PLĂGI

1. ***Se face presiune pe rană***

- ✓ ***Se pun mânuși dacă sunt disponibile***
- ✓ ***Se îndepărtează sau se taie orice îmbrăcăminte care acoperă rana***
- ✓ ***Se toarnă apă oxigenată peste rană, dacă este disponibilă***
- ✓ ***Se plasează pansamanet compresiv pe rană și se face presiune directă la nivelul leziunii***





ACORDAREA PRIMULUI AJUTOR - HEMORAGIILE

PRIMUL AJUTOR ÎN CAZUL ACCIDENTELOR SOLDATE CU PLĂGI

2. ***Se ridică și se susține partea lezată***

- ✓ ***Se ridică partea lezată deasupra nivelului inimii victimei***
- ✓ ***Aveți grijă cu partea vătămată dacă suspectați existența unei fracturi***
- ✓ ***Ajutați victima să se întindă***
- ✓ ***Se poate aplica garou care se păstrează maxim o oră***





ACORDAREA PRIMULUI AJUTOR - HEMORAGIILE

PRIMUL AJUTOR ÎN CAZUL ACCIDENTELOR SOLDATE CU PLĂGI

3. Se bandajează rana

- ✓ ***Se pune fașa peste pansamentul compresiv și se strânge ferm***
- ✓ ***Aplicați o nouă compresă deasupra, dacă sângele trece de prima. Dacă sângele trece și prin a doua compresă înlocuiți bandajul cu unul nou asigurându-vă că se aplică destulă presiune pentru a opri sângerarea.***





ACORDAREA PRIMULUI AJUTOR - HEMORAGIILE

PRIMUL AJUTOR ÎN CAZUL ACCIDENTELOR SOLDATE CU PLĂGI

4. ***Se verifică circulația lângă bandaj***

- ✓ ***Apăsați patul unghial sau pielea până când devine palid, apoi luați mâna. Dacă nu va reveni culoarea sau revine prea lent bandajul este prea strâns.***
- ✓ ***Slăbiți bandajul prin derularea lui până când revine culoarea naturală a pielii. Victima este posibil să resimtă furnicături. Ulterior reaplicați bandajul cu o presiune potrivită***



ACORDAREA PRIMULUI AJUTOR - HEMORAGIILE

PRIMUL AJUTOR ÎN CAZUL ACCIDENTELOR SOLDATE CU PLĂGI

Observații

- ✓ ***Se solicită ajutor la 112.***
- ✓ ***Obiectele ascuțite de tipul cuțitelor înfipte se lasă la locul lor. Prin prezența lor opresc hemoragia***
- ✓ ***Nu se modifică poziția victimei dacă există semne traumatice mai sus de umeri sau supiciune de fractură de coloană vertebrală***
- ✓ ***Se cercetează căile aeriene, respirația, sângerarea, pulsul, culoarea feței***



ACORDAREA PRIMULUI AJUTOR - HEMORAGIILE

APLICAREA BANDAJELOR





1. *Înainte de aplicarea bandajului, liniștiți victima și explicați-i ce veți face*
2. *Asigurați-vă că victima stă comod sau întinsă*
3. *Sprijiniți partea vătămată în timp ce lucrați. Rugați victima sau o persoană de ajutor să facă acest lucru.*
4. *Întotdeauna lucrați din fața victimei sau de pe partea sa vătămată, daca este posibil.*

FORNAX INVESTMENTS

ACORDAREA PRIMULUI AJUTOR - HEMORAGIILE

APLICAREA BANDAJELOR

5. *Dacă victima este întinsă, treceți bandajele pe sub ea folosind golurile lăsate în mod natural de conformația corpului uman în zona gâtului, mijlocului, genunchilor și gleznei și apoi alunecați bandajul către locul dorit.*
6. *Aplicați bandajul ferm, dar nu atât de strâns încât să ducă la întreruperea circulației sângelui.*
7. *Oricând este posibil, lăsați degetele nebandajate pentru a putea verifica circulația sângelui.*



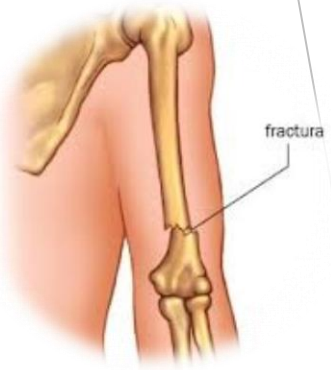
ACORDAREA PRIMULUI AJUTOR - HEMORAGIILE

FRACTURI

SEMNE ALE EXISTENȚEI UNEI FRACTURI

- ✓ ***Sensibilitate și durere la mișcare***
- ✓ ***Mobilitate redusă***
- ✓ ***Tumefacție (inflamație)***
- ✓ ***Schimbarea formei, poziție nefirească***
- ✓ ***Mișcare nenaturală***





O fractură nu implică numai o lezare a osului propriu-zis, cât și a părților moi din jur. În cazul unei fracturi, pierderea de sânge poate fi masivă, cu riscul întreruperii circulației sangvine !!!

Este foarte important să se evite mișcările inutile ale mebrului fracturat, pentru a nu înrăutății o leziune !!! Victima încearcă de cele mai multe ori să adopte poziția cea mai puțin dureroasă.

ACORDAREA PRIMULUI AJUTOR - HEMORAGIILE

FRACTURI

FRACTURI ÎNCHISE



În fractura închisă pielea este intactă.

PRIMUL AJUTOR !!!

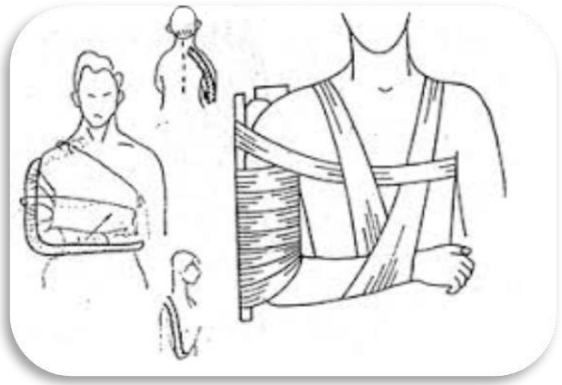
1. ***IMOBILIZARE***
2. ***IMOBILIZAREA SE POATE FACE CU ATELE (LEMN, PLASTIC, SÂRMĂ, CARTON ETC.)***
3. ***ATELELE TREBUIE SĂ FIE SUFICIENT DE LUNGI SĂ DEPĂȘEASCĂ ARTICULAȚIILE SITUATE DEASUPRA ȘI DEDESUBTUL OSULUI FRACTURAT.***

ACORDAREA PRIMULUI AJUTOR - HEMORAGIILE

FRACTURI

În cazul unei **fracturi de braț,** cel mai important este ca brațul fracturat să stea lipit de corp până la sosirea ajutorului calificat. Încurajați victima să țină brațul lipit de corp și antebrațul ridicat în unghi de 90°.
Cu cealaltă mână poate să susțină brațul fracturat. O altă variantă ar fi să fixați brațul cu o eșarfă triunghi, astfel încât brațul să fie lipit de corp, iar antebrațul să fie susținut de o bucată de material.
ATENȚIE ! Încercați pe cât posibil să nu mișcați brațul victimei ! Transportați apoi victima la cel mai apropiat spital !





FORNAX
INVESTMENTS

CONDIȚII MININE PRIVIND DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII IN REGIM DE TELEMUNCĂ (WORK FROM HOME)

2024

CONDIȚII MININE PRIVIND DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII IN REGIM DE TELEMUNCĂ

Gestionarea lucrătorilor care își desfășoară activitatea de acasa.

- Permiteți-le lucrătorilor să ia acasă temporar echipamentele pe care le utilizează la muncă (dacă nu le pot lua ei înșiși, aveți în vedere livrarea echipamentelor). Acestea pot cuprinde obiecte precum calculatorul, monitorul, tastatura, mouse-ul, imprimanta, scaunul, suportul pentru picioare sau lampa. Țineți evidența obiectelor luate de fiecare persoană, pentru a evita confuzii la reluarea activității obișnuite.
- Încurajați lucrătorii să ia pauze regulate (la aproximativ fiecare 30 de minute), să se ridice în picioare, să se miște și să își întindă mușchii.
- Acordați-le lucrătorilor la distanță sprijin în utilizarea echipamentelor și a programelor informatice. Este posibil ca instrumentele de conferință telefonică și video să devină esențiale pentru desfășurarea muncii, însă ele pot fi problematice pentru lucrătorii care nu sunt obișnuiți să le folosească.
- Asigurați-vă că există o bună comunicare la toate nivelurile, care să includă și persoanele care lucrează de acasă – de la furnizarea de informații strategice de către conducerea de nivel înalt până la atribuțiile superiorilor ierarhici, fără a se neglija importanța interacțiunii sociale de rutină dintre colegi. Dacă primele pot avea loc prin ședințe planificate online, cele din urmă pot fi încurajate prin chat online sau prin „întâlniri virtuale la cafea”.

CONDIȚII MININE PRIVIND DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII IN REGIM DE TELEMUNCĂ

- Nu subestimați riscul ca lucrătorii să se simtă izolați și sub presiune, fapt care în lipsa unui sprijin poate duce la probleme de sănătate psihică. Este important sprijinul din partea șefului și a colegilor, după cum contează și menținerea comunicării eficace cu aceștia, dar este la fel de important și contactul informal cu colegii. Luați în considerare organizarea de ședințe online regulate cu personalul sau cu echipa, sau stabiliți ca angajații să fie prezenți la locul de muncă prin rotație dacă ați inițiat reîntoarcerea treptată la locul de muncă.
- Luați în calcul posibilitatea ca angajatul dvs. să aibă un partener care de asemenea lucrează la distanță, sau să aibă copii care trebuie îngrijiți deoarece nu merg la școală sau care trebuie să se conecteze la cursuri online. Alți angajați pot fi nevoiți să îngrijească persoane în vârstă sau cu boli cronice și persoane aflate în izolare. În aceste situații, șefii trebuie să fie flexibili în ceea ce privește orele de lucru și productivitatea personalului și trebuie să aibă grijă ca lucrătorii să conștientizeze faptul că pot beneficia de înțelegere și flexibilitate din partea lor.
- Ajutați lucrătorii să stabilească bariere sănătoase între muncă și timpul liber, comunicându-le clar când vă așteptați ca ei să lucreze și să fie disponibili.

CONDIȚII MININE PRIVIND DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII IN REGIM DE TELEMUNCĂ

Cerințele minime pentru amenajarea "Stației de lucru" privind prestarea muncii prin TELEMUNCĂ conform legii 319/2006.

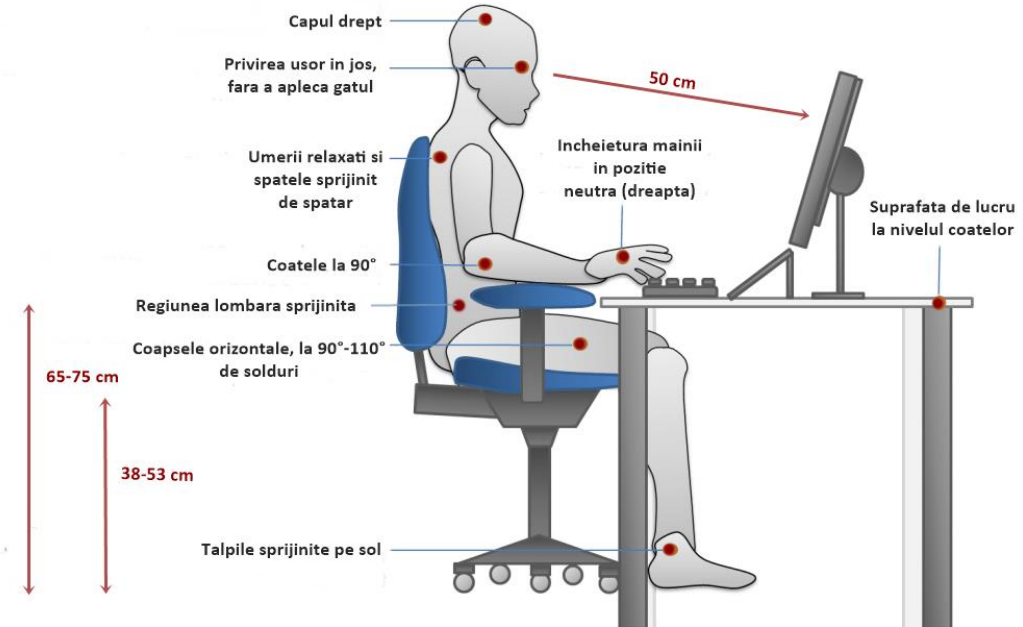
Angajatul împreună cu angajatorul trebuie să asigure condițiile necesare pentru amenajarea "Stației de lucru", astfel:

- "Stația de lucru" trebuie sa aibă spațiu necesar pentru o poziție ergonomică, mișcări libere și acces liber la dispozitivele utilizate.
- Echipamentele electronice asigură permanent legătura cu un supervizor.
- Accesul la "Stația de lucru" nu prezintă obstacole.
- Să existe posibilitatea contactului la distanță pentru acordarea suportului necesar, cu privire la probleme de natură tehnică
- Să existe o cale de ieșire fară obstacole care să permită evacuarea din încăpere fără întârziere, în caz de incendiu sau de pericole iminente (cumtremur, alte calamități, etc.)
- Să existe posibilitatea solicitării ajutorului în caz de urgență

CONDIȚII MININE PRIVIND DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII IN REGIM DE TELEMUNCĂ

- Să existe trusă medicală certificată cu dispozitive medicale recomandate de standardele legislației sanitare.
- Echipamentele aflate la “Stația de lucru” asigură lucrul în condiții de siguranță, inclusiv pentru protecția împotriva electrocutării.
- Nivelul de zgomot din încăpere nu produce disconfort fonic.
- “Stația de lucru” are acces la lumină naturală necesară desfășurării activității.

Cerințele minime trebui să fie îndeplinite permanent(fără întrerupere) pe întreaga durată de desfășurare a activității.



INSTRUIRE PERIODICA SSM

VĂ MULȚUMIM PENTRU ATENȚIE!
NU UITAȚI CĂ SIGURANȚA TREBUIE SA FIE PRIORITARĂ ÎN ORICE PROCES DE MUNCĂ ȘI ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI !