FORNAX INVESTMENTS

INSTRUIRE PERIODICĂ ÎN DOMENIUL SECURITĂȚII ȘI SĂNĂTĂȚII ÎN MUNCĂ

Semestrul II – Anul 2026

TEMATICA DE INSTRUIRE
Semestrul II

1. **Legislația SSM**
   - Accidente de muncă
   - Supravegherea sănătății lucrătorilor
2. **Plan de acțiune în caz de pericol grav și iminent**
3. **Instrucțiuni proprii SSM**
   - Reguli privind manipularea manuală a maselor
   - Combaterea riscurilor psiho-sociale de la locul de muncă
   - Conducerea preventivă
4. **Măsuri privind acordarea primului ajutor în caz de accidentare**
   - Plăgi
   - Fracturi
5. **Instrucțiuni proprii SSM, privind acțiunea de evacuare în caz de incendiu**

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.



PERICOL GRAV ȘI IMINENT DE ACCIDENTARE

Ce este pericolul grav și iminent de accidentare?

Situația concretă, reală și actuală căreia îi lipsește doar prilejul declanșator pentru a deveni realitate în orice moment

Cine poate constata starea de pericol grav și iminent?

- Orice lucrător din societate
- Lucrătorii serviciului extern de prevenire și protecție cu care societatea a încheiat un contract de prestări servicii SSM
- Inspectorii de muncă



PERICOL GRAV ȘI IMINENT DE ACCIDENTARE

Cum se procedează la constatarea stării de pericol grav și iminent de accidentare?

Se vor lua imediat următoarele măsuri de securitate:



- Oprirea echipamentului de muncă și/sau a activității
- Evacuarea personalului din zona periculoasă
- Anunțarea serviciilor specializate
- Anunțare conducătorilor ierarhici
- Eliminarea cauzelor care au condus la apariția stării de pericol grav și iminent



PERICOL GRAV ȘI IMINENT DE ACCIDENTARE

OBLIGAȚIILE ANGAJATORULUI

- Întocmirea planului de evacuare a lucrătorilor
- Afișarea planului de evacuare la loc vizibil
- Instruirea lucrătorilor în vederea aplicării planului de evacuare și verificarea modului de însușire a cunoștințelor
- Desemnarea lucrătorilor care trebuie să contacteze serviciile specializate și să-i instruiască în acest sens
- Asigurarea mijloacelor de comunicare necesare contactării serviciilor specializate
- Desemnarea lucrătorilor din echipele de intervenție și asigurarea instruirii și dotării corespunzătoare
- Stabilirea serviciilor specializate care pot intervenii

Măsuri severe de interzicere a continuării/reluării activității înainte de eliminarea cauzelor !!!

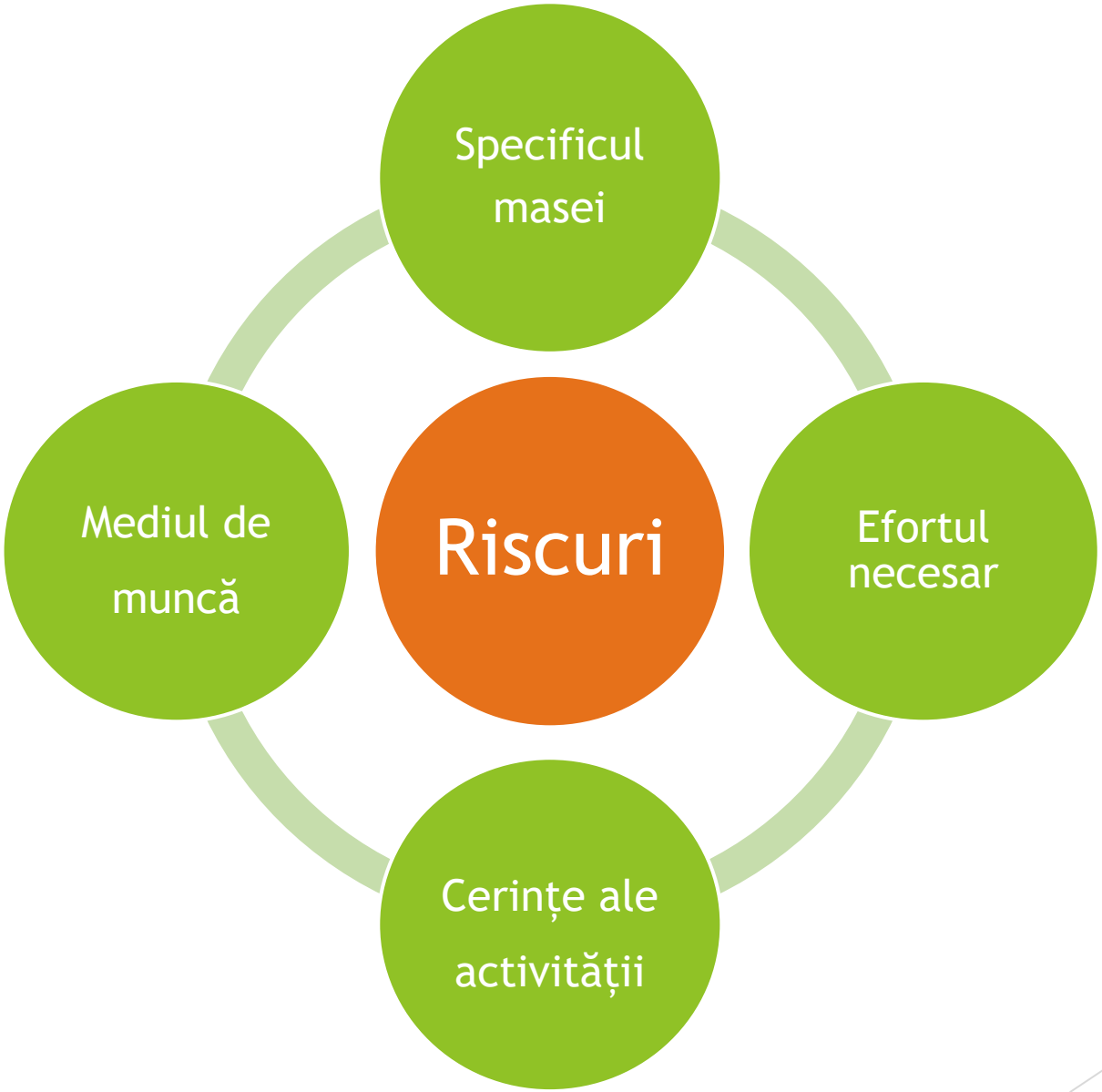
REGULI PRIVIND TRANSPORTUL ȘI MANIPULAREA MANUALĂ A MASELOR

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

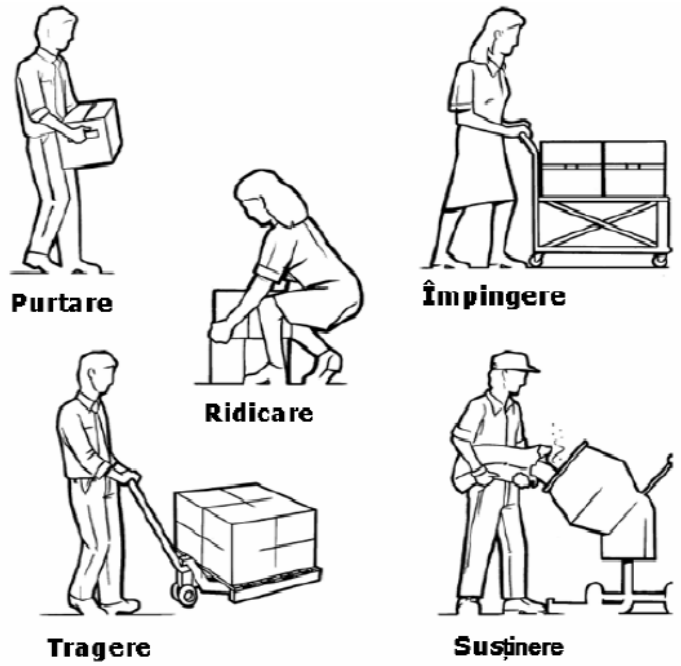
REGULI PRIVIND TRANSPORTUL ȘI MANIPULAREA MANUALĂ A MASELOR



REGULI PRIVIND TRANSPORTUL ȘI MANIPULAREA MANUALĂ A MASELOR

A. Manipularea manuală a maselor poate prezenta riscuri, în special de afecțiuni dorsolombare, daca masa este:

- Prea grea sau prea mare
- Greu de mânuit și/sau de prins
- Instabilă sau cu un conținut care riscă să se deplaseze
- Poziționată astfel încât necesită a fi ținută sau manipulată la distanță față de trunchi sau necesită îndoirea sau răsucirea trunchiului
- Susceptibilă să producă leziuni lucrătorilor, din cauza marginilor și/sau consistenței sale, în special în cazul unei coliziuni





REGULI PRIVIND TRANSPORTUL ȘI MANIPULAREA MANUALĂ A MASELOR

B. Efortul fizic poate prezenta riscuri, în special de afecțiuni dorsolobare, dacă:

- Este prea intens
- Nu poate fi realizat decât printr-o mișcare de răsucire a trunchiului
- Poate să antreneze o deplasare bruscă a masei
- Realizat cu corpul într-o poziție instabilă



REGULI PRIVIND TRANSPORTUL ȘI MANIPULAREA MANUALĂ A MASELOR

C. Caracteristicile mediului de muncă pot determina o creștere a riscurilor, în special de afecțiuni dorsolombare, dacă:

- Nu există suficient spațiu liber, în special pe verticală, pentru realizarea activității
- Podeaua este neuniformă, prezentând astfel pericole de împiedicare sau este alunecoasă în raport cu încălțămintea angajatului
- Locul de muncă sau mediul de lucru împiedică manipularea sarcinilor la o înălțime sigură sau dintr-o poziție bună a angajatului
- Există variații în nivelul podelei sau al suprafeței de lucru, ceea ce necesită manipularea sarcinii la niveluri diferite

REGULI PRIVIND TRANSPORTUL ȘI MANIPULAREA MANUALĂ A MASELOR

D. Cerințele activității pot determina o creștere a riscurilor, în special de afecțiuni dorsolombare, dacă:

- Efort fizic prea frecvent sau prelungit, care solicită în special coloana vertebrală
- Perioada insuficientă de repaus fiziologic sau de recuperare
- Un ritm de muncă impus de un proces ce nu poate fi modificat de către angajat
- Ridicări, coborâri sau distanțe de deplasare excesiv de ample



REGULI PRIVIND TRANSPORTUL ȘI MANIPULAREA MANUALĂ A MASELOR

EVITAREA RISCURILOR

MĂSURI ORGANIZATORICE

Acțiuni asupra sarcinii

- Marcarea masei și centrului de greutate
- Condiții de depozitare (la nivelul trunchiului, stabilă)
- Modul de ambalare (reducerea dimensiunii sau masei ambalajelor)

Acțiuni asupra efortului necesar

- Adaptarea muncii la om: se ține cont de morfologia și caracteristicile individuale (femei, tineri etc.)
- Alunecarea încărcăturii pe plan înclinat ca alternativă a purtării acesteia
- Mijloace corespunzătoare pentru prinderea maselor
- Evitarea mișcărilor de răsucire
- Împingerea maselor în locul tragerii lor.

REGULI PRIVIND TRANSPORTUL ȘI MANIPULAREA MANUALĂ A MASELOR

EVITAREA RISCURILOR

MĂSURI ORGANIZATORICE

Acțiuni asupra mediului de muncă

- Spațiu suficient și orodnat
- Podele drepte, fără găuri sau denivelări
- Condiții de temperatură optime

Acțiuni asupra modului de lucru

- Ritmul de lucru
- Pauze
- Managementul fluxurilor și circuitelor
- Îmbrăcăminte corespunzătoare de lucru
- Stres (munca monotonă, probleme relaționale, lipsa vizibilității la locul de muncă)

REGULI PRIVIND TRANSPORTUL ȘI MANIPULAREA MANUALĂ A MASELOR

EVITAREA RISCURILOR

Informarea lucrătorilor și/sau a reprezentanților acestora cu privire în special la:

- Greutatea unei mase
- Centrul de greutate sau partea cea mai grea, atunci când conținutul pachetelor nu este centrat

Instruirea lucrătorilor cu privire la modul corect de manipulare a maselor și la riscurile la care se expun, în special atunci când activitățile nu se realizează în mod corect.

REGULI PRIVIND TRANSPORTUL ȘI MANIPULAREA MANUALĂ A MASELOR

INSTRUIRE ȘI INFORMARE

- Privind metodele sigure de manipulare manuală
- Privind riscurile specifice legate de manipularea manuală a maselor
- Privind procedurile sigure de lucru
- Privind utilizarea materialelor și echipamentelor
- Privind marcarea (masa încărcăturii și centrul de greutate)



REGULI PRIVIND TRANSPORTUL ȘI MANIPULAREA MANUALĂ A MASELOR

INSTRUIRE ȘI INFORMARE

- Privind metodele sigure de manipulare manuală
- Privind riscurile specifice legate de manipularea manuală a maselor
- Privind procedurile sigure de lucru
- Privind utilizarea materialelor și echipamentelor
- Privind marcarea (masa încărcăturii și centrul de greutate)



REGULI PRIVIND TRANSPORTUL ȘI MANIPULAREA MANUALĂ A MASELOR

APLECAREA ÎNAINTE (CU SPATELE ÎNCOVOIAT)

Lucrul în această poziție determină contractarea părții din față a discului intervertebral și dilatarea părții din spate (mai subțire) a discului, putând conduce la vătămarea acestuia.

NU VĂ ÎMPOVĂRAȚI SPATELE !!!



Această poziție este nu doar periculoasă pentru încheieturi, ci și obositoare pentru mușchi și pentru inimă. Chiar când trebuie să vă flexați genunchii pentru a apuca o greutate de jos, nu ar trebui să îndoiți dincolo de unghiul de 90^{o}.

REGULI PRIVIND TRANSPORTUL ȘI MANIPULAREA MANUALĂ A MASELOR

RĂSUCIREA ÎNTR-O PARTE SIMULTAN CU APLECAREA ÎNAINTE

Cel mai mare risc pentru discuri și ligamente este determinat de executarea muncii prin răsucirea și aplecarea simultană a corpului.



Această poziție este de departe cea mai solicitantă pentru spate. Ea produce, de asemenea, următoarele efecte asupra coloanei vertebrale și în special asupra discurilor:

- arcuirea nenaturală a spatelui (spatele rotunjit)
- comprimarea părții frontale și laterale a discului
- întinderea părții posterioare și laterale a discului (aceste părți fiind cele mai vulnerabile)
- ruperea fibrelor inelului
- sporirea presiunii asupra discului (efectul de parghie)

REGULI PRIVIND TRANSPORTUL ȘI MANIPULAREA MANUALĂ A MASELOR

PURTAREA MASEI PE UMĂR ȘI APLECAREA ÎN ACELAȘI TIMP A CORPULUI ÎN SPATE SAU ÎNAPOI



Această poziție are următoarele efecte:

- curbarea excesivă a spatelui
- comprimarea părții posterioare a discului și a articulațiilor posterioare
- sporirea presiunii asupra discului (efectul de pârghie)

REGULI PRIVIND TRANSPORTUL ȘI MANIPULAREA MANUALĂ A MASELOR

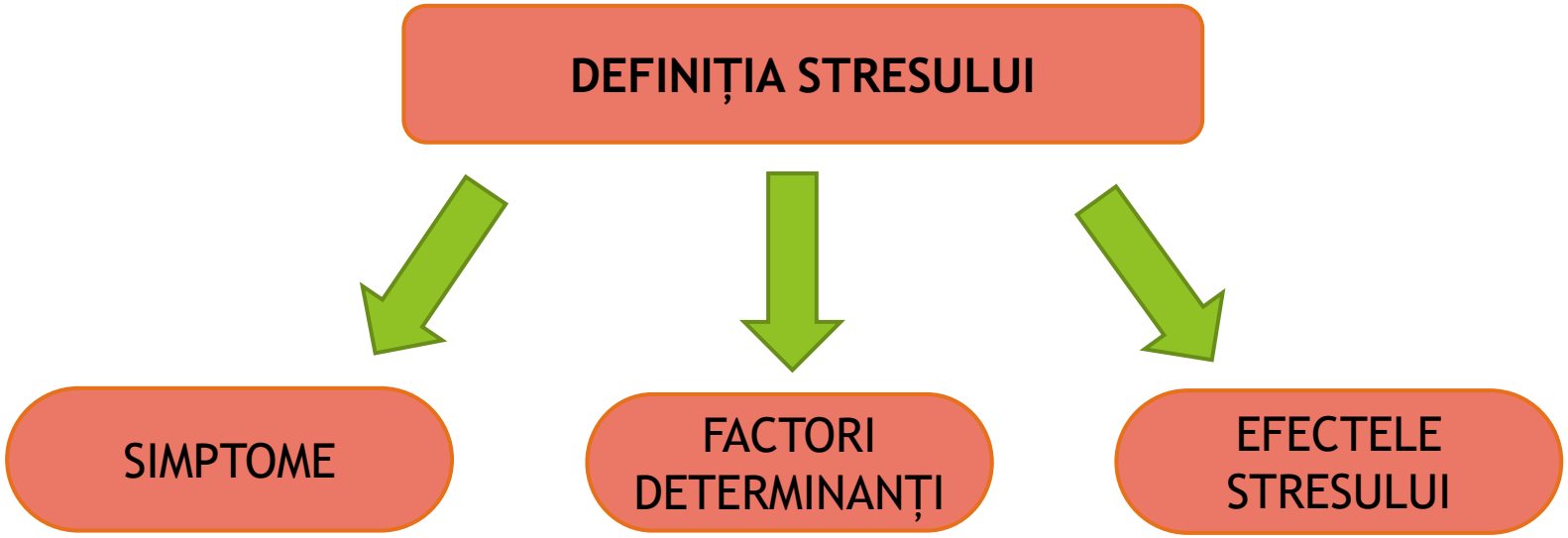
POZIȚIA GHEMUIT (CU SPATELE ÎNCOVOIAT)

În timpul executării sarcinii de muncă în această poziție, îndeosebi pentru o perioadă mai lungă de timp, fără un echipament de protecție adecvat și alternat cu perioade de odihnă în alta poziție, o greutate considerabilă este plasată nu numai pe articulații, dar și pe mușchi și piept.



Este de preferat ca masa/greutatea să fie ridicată din pozția în genungchi/ghemuit prin sprijinire pe mușchii femurali. Nu trebuie să uităm să îndoim genungchii la un unghi mai mic de 90^{o}.

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

INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM

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







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***





FORNAX INVESTMENTS

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.***



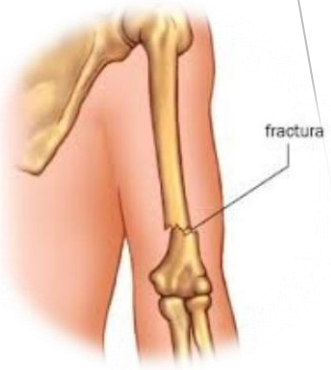
ACORDAREA PRIMULUI AJUTOR - HEMORAGIILE

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 !!!

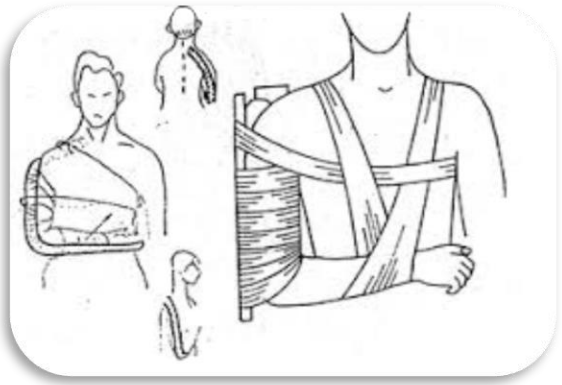
1. ***IMOBILIZARE***
2. ***IMOBILIZAREA SE POATE FACE CU ATELE (LEMN, PLASTIC, SÂRMĂ, CARTON ETC.)***
3. ***ATELELE TREBUIE SĂ FIE SUFICIENT DE LUNGI SĂ DEPĂȘEASCĂ ARTICULAȚIILE SITUATE DEASUPRA ȘI DEDESUBTUL OSULUI FRACTURAT.***

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 !





INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM - EVACUAREA ÎN CAZ DE INCENDIU

SCOP ȘI OBIECTIVE

1. PLANIFICARE UNITARĂ A MĂSURILOR NECESARE PENTRU EVACUAREA LUCRĂTORILOR ÎN CAZ DE PERICOL GRAV ȘI IMINENT

- ✓ Realizarea, într-un mod organizat, a măsurilor și acțiunilor de evacuare în cazul producerii unei situații de urgență
- ✓ Reducerea impactului asupra securității si sănătății lucrătorilor și a altor participanți la procesul de muncă, calității factorilor de mediu și integrității bunurilor materiale
- ✓ Informarea și alarmarea oportună a lucrătorilor și a altor participanți la procesul de muncă
- ✓ Stabilirea procedurilor de acțiune a echipei constituite la nivelul unității pentru acordarea primului ajutor, stingerea incendiilor și evacuarea în caz de pericol grav și iminent

INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM - EVACUAREA ÎN CAZ DE INCENDIU

2. BAZA LEGALĂ

În conformitate cu art. 6 alin. 1 din Legea nr. 319/2006- Legea securităţii și sănătăţii in munca, "Angajatorul are obligaţia de a asigura securitatea şi sănătatea lucrătorilor în toate aspectele legate de muncă.

Pentru aplicarea prevederilor menționate, angajatorul trebuie să desemneze lucrătorii care aplică măsurile de prim ajutor, de stingere a incendiilor şi de evacuare a lucrătorilor.

Numărul lucrătorilor menționaţi, instruirea lor şi echipamentul pus la dispoziția acestora trebuie să fie adecvate mărimii şi/sau riscurilor specifice întreprinderii şi/sau unităţii

INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM - EVACUAREA ÎN CAZ DE INCENDIU

RECOMANDĂRI

3. IMPACT ȘI COMPORTAMENT RECOMANDAT

Instrucțiunea se adresează tuturor persoanelor, care se pot afla la un moment dat în unitate - chiar şi când acestea sunt pentru scurt timp (De exemplu: persoane aflate în unitate cu acordul angajatorului).

Comportamentul corect în caz de alarmare:

- ✓ Orice semnal de alarmă trebuie să fie luat în serios
- ✓ Fiecare persoană trebuie să cunoască calea de evacuare spre exterior din încăperea si sau clădirea în care se află
- ✓ Toate trecerile, coridoarele şi scările, care, în caz de pericol, sunt căi de evacuare şi salvare trebuie să fie menţinute libere
- ✓ SALVAREA OAMENILOR PRIMEAZĂ STINGERII INCENDIILOR !!!

INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM - EVACUAREA ÎN CAZ DE INCENDIU

PRIORITĂȚI ȘI CONDUITĂ CORECTĂ

- ✓ În caz de incendiu prioritate o are evacuarea oamenilor din clădire
- ✓ Comportament în caz de incendiu: se părăsește încăperea și/sau clădirea în ordine și liniște, dar rapid; nu se iau obiecte personale sau de îmbrăcăminte
- ✓ Conducătorul locului de munca se convinge că nu a rămas nimeni în încăpere
- ✓ Ușile se închid, dar nu se blochează
- ✓ Nu trebuie lăsată lumina aprinsă
- ✓ Nu alergați, dar nu mergeți nici agale
- ✓ **NU UTILIZAȚI ASCENSOARELE !!!**





- ✓ In cazul în care nu puteți să vă evacuați în condiții de siguranță (culoare pline de fum sau diverse obstacole pe căile de evacuare): reveniți într-o zonă neafectată de incendiu și vă așezați în dreptul ferestrei pentru a fi văzuți de pompieri

INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM - EVACUAREA ÎN CAZ DE INCENDIU

PRIORITĂȚI ȘI CONDUITĂ CORECTĂ

✓ Pe timpul evacuării, oamenii trebuie să rămână împreună. La locul de adunare conducătorul locului de muncă face prezența. Persoanele lipsă sunt anunțate angajatorului.

✓ Alarma este oprită doar de angajator sau reprezentantul său. Când semnalul de alarmă se opreşte nu înseamnă neapărat oprirea alarmei

✓ De eventualele persoane cu handicap se îngrijesc mebrii echipei constituite pentru acordarea primului ajutor, stingerea incendiilor și evacuare. Este valabil şi pentru cei cu handicap temporar (de exemplu: un picior în ghips).

✓ La declanşarea intenționată a unei alarme false, autorul va suporta consecințele determinate de fapta sa. Sancțiunea va fi decisă şi aplicată de conducerea unității (de exemplu: plata cheltuielilor determinate de evacuare, de deplasarea forțelor specializate, întreruperea activității, etc)

INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM - EVACUAREA ÎN CAZ DE INCENDIU

MARCAJE

Marcarea căilor de salvare şi de evacuare în caz de urgență trebuie sa fie amplasate la locuri vizibile (de ex. în casa scării sau lift, în apropierea intrării în unitate sau lângă stingătoare).

Simbolurile internaționale ale acestora sunt reprezentate mai jos:





INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM - EVACUAREA ÎN CAZ DE INCENDIU

CONDIȚII PRIVIND EVACUAREA EFICIENTĂ

3. ESTE IMPORTANT CA:

Ușile de evacuare către exterior trebuie să fie accesibile permanent pe timpul funcționării unității și să poată fi deschise ușor din interior, fără dificultate.

La realizarea măsurilor privind evacuarea se ține seama de următoarele condiții:

- ✓ Evacuarea rapidă a clădirii
- ✓ Siguranța primează rapidității
- ✓ La evacuare fluxurile de persoane trebuie să fie conduse compact spre exterior
- ✓ Supravegherea și ordinea pot evita panica
- ✓ SALVAREA OAMENILOR PRIMEAZĂ STINGERII INCENDIILOR !!!



INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM - EVACUAREA ÎN CAZ DE INCENDIU

LOCUL DE ADUNARE

Un punct important îl constituie stabilirea locului de adunare. Locul de adunare va fi astfel ales încât să îndeplinească următoarele condiţii principale:

- ✓ Asigură un spațiu suficient pentru toate persoanele care urmează a se evacua din clădire
- ✓ Este desemnat individual pentru fiecare clădire în parte
- ✓ Drumul până la locul de adunare este accesibil şi fără pericole
- ✓ Să fie sigur, urmărindu-se ca persoanele aflate pe locul de adunare să nu poată fi afectate ca urmare a dezvoltării incendiului sau intervenţiei pompierilor (intoxicaţie cu fum, căderea unor părţi de construcţie, accidente cu vehiculele de intervenţie etc)
- ✓ Să nu incomodeze intervenţia pompierilor

INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM - EVACUAREA ÎN CAZ DE INCENDIU

ORGANIZAREA EVACUĂRII ȘI RESPONSABILITĂȚI

4. REGULI DE ORGANIZARE A ACTIVITĂȚII DE EVACUARE

RESPONSABILITĂȚILE CONDUCERII.

Persoanele responsabile pentru implementarea și administrarea procedurii de evacuare sunt conducătorii locurilor de muncă sau asimilații acestora, care dețin autoritate de control asupra clădirii.

Conducătorii locurilor de muncă sunt responsabili pentru:

- ✓ Repartizarea membrilor echipei constituite pentru acordarea primului ajutor, stingerea incendiilor și evacuare pentru fiecare zonă din clădirea în care sunt responsabili cu evacuarea
- ✓ Asigurarea resurselor necesare tuturor membrilor echipei constituite pentru acordarea primului ajutor, stingerea incendiilor și evacuare, pentru a-și putea îndeplini atribuțiile

INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM - EVACUAREA ÎN CAZ DE INCENDIU

ORGANIZAREA EVACUĂRII ȘI RESPONSABILITĂȚI

- ✓ Asigurarea implementării măsurilor și recomandărilor făcute de pompierii militari, cu ocazia controalelor de specialitate, pe timpul aplicațiilor și exercițiilor
- ✓ Asigurarea implementării eficiente și a gestionării modului de evacuare





INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM - EVACUAREA ÎN CAZ DE INCENDIU

ORGANIZAREA EVACUĂRII ȘI RESPONSABILITĂȚI

RESPONSABILITĂȚILE MEBRILOR ECHIPEI CONSTITUITE PENTRU ACORDAREA PRIMULUI AJUTOR:

- ✓ Îndeplinirea atribuţiilor în cazul unui incendiu, aşa cum reiese din instrucţiunile de faţă
- ✓ Participarea la o analiză după efectuarea unui exerciţiu simulativ de evacuare
- ✓ Raportarea către Dispeceratul pentru Situaţii de Urgenta, la numărul de telefon 112, a oricărui început de incendiu, incendiu sau alt accident tehnic, generator de incendii sau explozii, care impune necesitatea evacuării persoanelor sau a altor situaţii de risc deosebit, care presupune intervenţie organizată, cu mijloace adecvate;
- ✓ Organizarea şi efectuarea de controale şi verificări periodice privind domeniul Situațiișor de urgență., dar nu mai puțin de 1/lună și de exerciții practice de stingere și evacuare a persoanelor, în caz de incendiu

INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM - EVACUAREA ÎN CAZ DE INCENDIU

ORGANIZAREA EVACUĂRII ȘI RESPONSABILITĂȚI

- ✓ Cunoașterea locurilor în care sunt amplasate stingătoarele de incendiu, ieșirile de urgență și punctele de declanșare manuală alarmei de incendiu din zona de care răspund;
- ✓ Asigurarea zonei de care răspund, împotriva izbucnirii unui eventual incendiu, precum și controlul practicabilității și neobstrucționării căilor de evacuare;
- ✓ Anunțarea telefonică a Dispeceratului pentru Situații de Urgenta, la numărul 112, sau instruirea altei persoane în acest sens, care să apeleze, în caz de urgență. Pompierii militari apelați vor pune întrebări cu privire la eveniment. Nu încheiați convorbirea până când nu răspundeți la aceste întrebări. Nu părăsiți locul de unde ați apelat telefonic pompierii, deoarece aceștia vor suna imediat, pentru confirmarea apelului de urgență efectuat

INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM - EVACUAREA ÎN CAZ DE INCENDIU

ORGANIZAREA EVACUĂRII ȘI RESPONSABILITĂȚI

RESPONSABILITĂȚILE CONDUCĂTORILOR LOCURILOR DE MUNCĂ SAU CELOR ASIMILAȚI ACSTORA, SUNT:

- ✓ Informarea celor din subordine asupra procedurilor ce trebuie adoptate în cazul unei evacuări a clădirii, inclusiv prezentarea căilor de evacuare, a itinerariilor de ieşire şi a locului final de adunare;
- ✓ Instruirea celor din subordine de a evacua imediat clădirea în cazul activării unei alarme în timpul orelor de lucru;
- ✓ Anunțarea echipei constituite pentru acordarea primului ajutor, stingerea incendiilor si evacuare despre orice persoană care lipseşte în cazul unei alarme (pompierilor militari şi celorlalte forţe, în caz real de incendiu);

INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM - EVACUAREA ÎN CAZ DE INCENDIU

PROCEDURA DE URGENȚĂ

La descoperirea unui incendiu, orice persoană are următoarele obligații:

- ✓ **Anunțarea IMEDIATĂ a incendiului !!!**
- ✓ Încercarea de stingere a incendiului, dacă nu este prea riscant (nu se va utiliza mai mult de 1 stingător; dacă incendiul nu s-a stins, evacuați imediat zona);
- ✓ Anunțarea telefonică a Dispeceratului pentru Situații de Urgenta la numărul 112, din cea mai apropiată zonă neafectată;
- ✓ Comunicarea, către conducerea unității, a detaliilor referitoare la locația exactă și la amploarea incendiului

La declanșarea alarmei de incendiu, lucratorii sunt obligați să acționeze astfel:

- ✓ Încetează orice activitate
- ✓ Personalul salariat al societății va opri mașinile și utilajele la care lucrează, prin acționarea butoanelor de oprire

INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM - EVACUAREA ÎN CAZ DE INCENDIU

PROCEDURA DE URGENȚĂ

- ✓ Abandonează obiectele personale
- ✓ Lasă uşile deschise
- ✓ Părăsesc imediat clădirea prin ieşirile de urgenţă, sau prin locurile indicate de membrii echipei de intervenţie
- ✓ Merg către locul de adunare stabilit
- ✓ Menţin libere căile de acces către clădire
- ✓ Urmează toate indicaţiile primite de la membrii echipei constituite pentru acordarea primului ajutor, stingerea incendiilor si evacuare
- ✓ Asistă, dacă este posibil, evacuarea în siguranţă a persoanelor din afara societăţii;
- ✓ Rămân în afara clădirii până la încheierea definitivă a evenimentului

INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM - EVACUAREA ÎN CAZ DE INCENDIU

PROCEDURA DE URGENȚĂ

La declanșarea alarmei membrii echipei constituite pentru acordarea primului ajutor, stingerea incendiilor și evacuare sunt obligaţi:

- ✓ Să intre în toate încăperile accesibile din zona de responsabilitate alocată și să dirijeze persoanele pentru evacuarea clădirii;
- ✓ Să îndrume persoanele către cea mai apropiată cale/ieșire de urgență;
- ✓ Să mențină calmul persoanelor pe timpul evacuării;
- ✓ Să meargă la punctul de adunare după evacuarea zonei;
- ✓ Să preia controlul asupra locului de adunare și să se asigure că nici o persoană nu intră înapoi în clădire până la primirea dispoziției, în acest sens, a conducerii societății;
- ✓ Să participe la o analiză, după terminarea evenimentului și să raporteze orice dificultăți întâlnite în procesul de evacuare

INSTRUCȚIUNI PROPRII SSM - EVACUAREA ÎN CAZ DE INCENDIU

PROCEDURA DE URGENȚĂ

Odată ce lucratorii unității şi persoanele din afara acesteia, care se aflau în clădire, s-au adunat la locul stabilit, membrii echipei de intervenţie vor începe numărarea persoanelor.

Contabilizarea persoanelor se va face consultând:

- Documentele de prezență a personalului salariat (de ex. condica);
- Informaţiile primite de la personalul salariat al unității, după asigurarea validității informației.

Se va ţine cont de starea emotivă a persoanelor într-o astfel de situaţie şi se va încerca validarea informațiilor primite prin consultarea a cel puțin 2 surse de informare