

RECOMĂNDARI DE SECURITATE ȘI SĂNĂTATE ÎN MUNCĂ

iiEvită Accidentele!!

Deasemenea sunt treaba TA.



**"RECOMANDARI DE
SECURITATE ȘI
SANĂTATE ÎN MUNCĂ.
EVITĂ ACCIDENTELE,
DEASEMENEA SUNT
TREABA TA".**

Edita: Instituto Formutua, Órgano Técnico de la Asociación de Mutuas de Accidentes de Trabajo
AMAT
C/ Maudes, 51, 3º - 28003 Madrid
Tel.: 91 535 79 90 - Fax: 91 553 51 41
E-mail: prevencion@formutua.es
Colabora: AHE Pizarro.
Imprime: Imagen Artes Gráficas, S.A.
Depósito Legal: M-4311-2007

CUPRINS

INTRODUCERE	3
PRINCIPIILE DE BAZĂ	4
PRINCIPALELE RISURI.....	5
NORMATIVA LEGALĂ	6
RECOMANDĂRI CU CARACTER DE BAZĂ ȘI GENERAL	8
ORGANIZAREA PREVENIRII.....	9
Obligațiile managerului.....	9
Obligațiile lucrătorului.....	9
SEMNALIZAREA	10
Identificarea tipurilor de indicatoare.....	10
Galben sau portocaliu	10
Indicatoarele de Avertisment și Pericol	11
Semnale de Interzicere	11
SISTEME DE PROTECȚIE.....	12
Protecții Colective.....	12
Echipele de Protecție Individuală (EPI-urile).....	12
Indicatoare de Obligație	13
Exemple cu EPI-urile cele mai folosite	14
ORDINEA ȘI CURĂȚENIA.....	15
FOLOSIREA SCĂRILOR.....	16
MANIPULAREA MANUALĂ A GREUTĂȚILOR.....	17
SCULE MANUALE.....	18
MANIPULAREA PRODUSELOR CHIMICE.....	19
Exemplu de etichete de produse chimice.....	20
Imaginiile	20
RISCURI DE CONTACTE ELECTRICE.....	21
INCENDIILE.....	22
Folosirea extintorului.....	24
Indicatoare de Incendiu.....	24
EVACUAREA	25
Indicatoare de Ugență și Incendii	25
PRIMUL AJUTOR	26
Principiile generale de care trebuie să ții seama în primul ajutor:	26

INTRODUCERE.

Accidentele se produc nu numai din cauza erorilor umane ci și în situații care, aparent, par controlate.

Acest ghid încearcă să ofere informații și unele recomandări generale asupra măsurilor preventive care trebuie adoptate în diferitele locuri de muncă.

Varietatea conținutului acestui ghid tratează factorii și riscurile care apar în diferitele tipuri de muncă în cadrul unor activități diverse. Se stabilesc recomandări ca să se eliminate situațiile de risc, ușor de evitat dacă se cunosc și dacă se implementează modul de acțiune adecvat în scopul prevenirii posibilei accidentări a muncitorilor.

Motivele care au dus la editarea acestui ghid pentru muncitorii străini care vorbesc o limbă diferită de cea spaniolă, sunt acelea de a îi conștientiza pe muncitori și pe manageri, asupra acestor norme de securitate pentru a se preveni riscurile și a evita accidentele și leziunile.

PRINCIPIILE DE BAZĂ.

CE ESTE UN RISC LABORAL?

“Posibilitatea ca un **MUNCITOR**, în acest caz **TU**, să suferi un anumit accident ca o consecință a muncii pe care o desfășori.”

CE ESTE UN ACCIDENT LABORAL?

“Orice leziune corporală pe care tu o **POTI** suferi cu ocazia sau ca o consecință a **MUNCII** pe care tu o **REALIZEZI** pentru altcineva.”

Aceste accidente, pot avea drept consecință accidente fără importanță, ca de exemplu un pas greșit sau o simplă sperietură și alte accidente cu consecințe mai importante, cele cunoscute sub numele de **ACCIDENTE DERIVATE DIN MUNCĂ**, cum sunt **TRAUMATISMELE, LEZIUNILE SAU, INCLUSIV, MOARTEA**. Din această cauză este necesar să se trateze cu SERIOZITATE, fiind în “JOC” corpul tău, inclusiv **VIATA** ta.

CE ÎNSEAMNĂ PREVENIREA RISCURILOR DE MUNCĂ?

“Toate activitățile sau măsurile adoptate sau prevăzute pentru toate fazele MUNCII cu scopul de a evita sau micșora RISCRILE derivate din MUNCĂ”



PRINCIPALELE RISURI.

TIPUL RISCULUI	DESCRIEREA RISCULUI
Căderile de la diferite nivele	De la înălțimi: taluze, excavații, schele, scări, pasarele, platforme, vehicule, etc.
Căderile la același nivel	În locuri de trecere, cu obiecte, alunecări, etc.
Căderile de obiecte în timpul manipulării	Căderea uneltelor și obiectelor cu care se lucrează asupra celui care lucrează cu ele.
Căderea obiectelor care se desprind	Căderea obiectelor care se manipulează peste alte persoane .
Călcatul pe obiecte	Care taie sau înteapă.
Ciocnirea cu obiecte fixe	Ciocnirea în mișcare cu obiecte fixe.
Ciocnirea cu obiecte mobile	Muncitorul nu se mișcă și este lovit de un obiect în mișcare.
Lovituri, tăieturi, eroziuni din cauza folosirii de unelte sau obiecte	Când sculele sunt folosite de către cineva.
Proiecția particulelor	Provenind de la mașini, scule, vânt,, etc.
Prinderea de către și între obiecte sau echipamente	Prinderea muncitorului sau uneia dintre hainele lui de către angrenaje sau părți în mișcare.
Prinderea prin răsturnarea sau căderea mașinilor sau vehiculelor	Răsturnarea sau căderea vehiculelor și mașinilor.
Expunerea la temperaturi extreme	Muncă în intemperii, în camere frigorifice, lucrări de sudură ,forjă,...Stress termic.
Contacte termice	Contactul cu suprafețe cu temperaturi extreme
Contacte electrice	Directe sau indirecte cu curentul electric, arsuri , asfixierea...
Expunerea la substanțe chimice	Iritarea mucoaselor și a ochilor, precum și a pielii; asfixierea. Arsuri sau mâncărими.
Explozii	Cu leziuni datorate undei expansive, etc.
Incendii	Datorate focului și a consecințelor sale.
Accidente sau lovituri cu vehicule	Accidentări ale persoanelor de către vehicule în care muncitorul lezionat mergea cu vehiculul.
Zgomote și Vibrății	Generate de scule sau mașini.
Oboseală fizică sau mintală	Consecință a unei proaste organizări a muncii.

NORMATIVA LEGALĂ.

TREBUIE SĂ CUNOȘTI ȘI SĂ INDEPLINEȘTI NORMELE DE SECURITATE SUNT IMPORTANTE PENTRU TINE.

- ❖ Legea 31/1995 din 8 noiembrie 1995, de Prevenire a Riscurilor Laborale. S-a modificat prin Decretul Regal Regal 5/2000, din 4 august, prin care se aprobă textul refăcut al Legii asupra Infracțiunilor și Sanctiunilor în Ordinea Socială. Modificată prin Legea 39/1999, din 5 noiembrie, asupra Concilierii în Viața Familiară și Laborală a Lucrătorilor, și prin Legea 54/2003 din 12 decembrie, de reformă în Cadrul Normativei de Prevenire a Riscurilor Laborale.
- ❖ Decretul Regal 39/1997, din 17 ianuarie, prin care se aprobă Regulamentul Serviciilor de Prevenire, dezvoltat Prin Ordinul Ministerial din 27 iunie din 1997 și modificat prin Decretul Regal 780/1998, din 30 aprilie.
- ❖ Decretul Regal 485/1997, din 14 aprilie, asupra dispozițiilor minime în materia de semnalizare în securitate și sănătate în muncă.
- ❖ Decretul Regal 486/1997, din 14 aprilie, prin care se stabilesc dispozițiile minime de securitate și sănătate la locurile de muncă.
- ❖ Decretul Regal 487/1977, din 14 aprilie, asupra dispozițiilor minime de securitate și sănătate asupra manipulării manuale de greutăți, în special cele dorsal-lumbară, pentru lucrători.
- ❖ Decretul Regal 488/1977, din 14 aprilie, asupra dispozițiilor minime de securitate și sănătate în legătură cu echipamente care includ Ecrane de Vizualizare.
- ❖ Decretul 664/1997, din 12 mai, asupra protecției muncitorilor împotriva riscurilor relateionate cu expunerea la agenții biologici în timpul muncii. Modificată prin Ordinul din 25 martie 1998, de adaptare în funcție de progresul tehnic.

- ❖ Decretul Regal 665/1997, din 12 mai, asupra protecției muncitorilor împotriva riscurilor relateionate cu expunerea la agentii cancerigeni în timpul muncii. Modificată prin Decretul Regal 1124/2000, din 16 iunie, și prin Decretul Regal 349/2003, din 21 martie.
- ❖ Decretul Regal 773/1997, din 30 mai, despre dispozițiile minime de securitate și sănătate în legătură cu utilizarea echipamentelor de protecție individuală de către muncitori.
- ❖ Decretul Regal 1215/1997, din 18 iulie, prin care se stabilesc dispozițiile minime de securitate și sănătate pentru utilizarea echipamentelor de muncă de către muncitori.
- ❖ Decretul Regal 1627/1997, din 18 iulie, despre dispozițiile minime de securitate și sănătate în legătură cu lucrările pe șantierele de construcții.
- ❖ Decretul Regal Legislativ 5/2000, din 4 august, prin care se aproba textul refăcut al Legii asupra Infracțiunilor și Sanctiunilor în Ordineal Socială. Modificat prin Legea 54/2003.
- ❖ Decretul Regal 374/2001, din 6 de aprilie, asupra protecției sănătății și securității muncitorilor împotriva riscurilor legate de agenții chimici în muncă.
- ❖ Decretul Regal 614/2001, din 8 iunie, despre dispozițiile minime de securitate și sănătate ale muncitorilor în fața riscurilor muncii cu electricitate.
- ❖ Decretul Regal 783/2001, din 6 iulie, care aproba Regulamentul asupra protejării sanitare împotriva radiațiilor ionizante.
- ❖ Decretul Regal 681/2003, din 12 iunie, asupra protecției sănătății și securității muncitorilor expuși la riscuri deriveate din existența de atmosfere explozive la locul de muncă.
- ❖ Decretul Regal 171/2004, din 30 ianuarie, prin care se dezvoltă articolul 24 din la Legea 31/1995, în materie de coordonarea activităților întreprinderilor.

RECOMANDĂRI CU CARACTER DE BAZĂ ȘI GENERAL.

ÎNTOTDEAUNA TREBUIE SĂ RESPECȚI RECOMANDĂRILE DE SIGURANȚĂ

INFORMAȚIA și PREGĂTIREA ADECVATĂ în legătură cu munca ta acționează în **PROPRIUL TĂU BENEFICIU FOLOSEȘTE-LE!!**



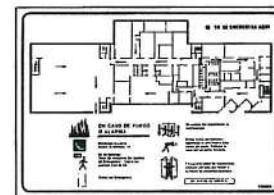
Efectele ALCOOLULUI, DROGURIILOR sau CONDIȚIILE FIZICE RELE te pot pune în situații **RISCANTE**.

PRECAUȚIA și **INSTRUCȚIUNILE** care tăi se dău în întreprindere sunt de **IMPORTANTĂ VITALĂ**



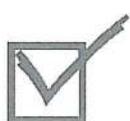
VERIFICĂ înainte de a începe munca dacă instalațiile unde vei sta au **MĂSURILE DE SECURITATE NECESARE**.

TREBUIE SĂ CUNOȘTI unde sunt **MIJLOACELE și ECHIPAMENTELE ÎMPOTRIVA INCENDIILOR** și **SĂ VERIFICI** că sunt în bună stare și că sunt bine semnalizate.



ORDINEA și **CURĂȚENIA** sunt fundamentale pentru a evita **RISCRILE CARE NU SUNT NECESARE**.

ECHIPAMENTUL DE PROTECȚIE INDIVIDUALĂ (căști, mănuși, ochelari...) nu sunt un capriciu, sunt pentru **PROPRIA TA SIGURANȚĂ**, așa că **UTILIZEAZĂ-LE CORECT**.



Înainte de a începe munca cu un echipament, **REVIZUIEȘTE** și **CUNOAȘTE** instrucțiunile fabricantului și **RESPECTĂ-LE**. **VERIFICĂ** starea echipamentului și unde sunt situate celealte persoane. Toate acestea **PREVIN SITUАIILE NESIGURE PENTRU TINE ȘI COLEGII TĂI**.

EXAMINEAZĂ mașinile și echipamentele și **ASIGURĂ-TE** să aibă **PROTECȚIILE ADECVATE** pentru a evita **RISCRILE DE ACCIDENTE**.



SEMNALELE de avertisment, interzicere, obligație... **SUNT PENTRU SIGURANȚA TA, CUNOAȘTE-LE ȘI RESPECTĂ-LE...**

ORGANIZAREA PREVENIRII.

Obligațiile managerului.

MANAGERUL TREBUIE:

- Să reducă la minimum riscurile.
- Să asigure condițiile de muncă ale instalațiilor.
- Să mențină instalațiile curate și ordonate.
- Să semnalizeze și ilumineze instalațiile de un mod adecvat.
- Să dispună de echipe de muncă și să verifice condițiile de siguranță ale acestora.
- Să aplice principiile prevenirii riscurilor.
- Să adopte precauții pentru risurile specifice.
- Să respecte legislația în vigoare.
- Să instruiască și să informeze muncitorii, și să-i consulte asupra condițiilor de siguranță în muncă.
- Să doteze cu mijloace de prim ajutor.
- Să asigure un control adecvat al sănătății.



Obligațiile lucrătorului.

TU CA LUCRĂTOR:

TREBUIE SĂ AI GRIJĂ de **PROPRIA TA SIGURANȚĂ** la locul de muncă și a tuturor persoanelor pe care le poate afecta activitatea ta profesională.

FOLOSEȘTE CORECT ECHIPAMENTELE DE MUNCĂ.

UTILIZEAZĂ CORECT MIJLOACELE DE PROTECȚIE puse la dispoziție de către manager.

NU ANULA DISPOZITIVELE DE SIGURANȚĂ, ca să muncești mai repede sau mai comod, sunt **PENTRU SIGURANȚA TA.**

INFORMEAZĂ de **SITUATIILE DE RISC.**

COLABOREAZĂ pentru ca să se îndeplinească **OBLIGAȚIILE** stabilite de către manager.

COOPEREAZĂ cu managerul ca să poată fi **GARANTATE** niște condiții de muncă **SIGURE.**

PARTICIPĂ la alegerea echipamentelor de muncă și a EPI-urilor.

SEMNALIZAREA.

Este necesar să fii atent și să respectă indicațiile. În continuare apar indicațiile și ceea ce înseamnă pentru că, în fiecare moment, să poți cunoaște care sunt **RISURILE SEMNALATE** și, aşa, să fie evitate în mare măsură.

Identificarea tipurilor de indicație.

Pentru a începe este necesar să se cunoască ce tipuri de indicație avem în fața noastră. Pentru aceasta TREBUIE să fii atent la :

CULOARE + FORMĂ = TIPUL DE INDICATOR

Culoare	Formă	Imagine	Semnificația
Albastru	Circular		Obligație
Roșu	Circular cu o bară transversală		Interdicție
	Pătrat sau rectangular		Luptă împotriva incendiilor
Galben sau portocaliu	Triunghi		Avertisment
Verde	Pătrat sau rectangular		Evacuare și salvare

Indicatoarele vor apărea în acest ghid în fiecare capitol, pentru ca să îți dai seama de importanța pe care o au și aşa să **ELIMINI SITUAȚIILE DE RISC PENTRU TINE**.

În continuare se arată indicatoarele mai frecvente de Avertisment și Pericol ca și cele de Interdicție.

Indicatoarele de Avertisment și Pericol.



Pericol în general



Materiale inflamabile



Materiale nocive sau iritante



Temperatură joasă



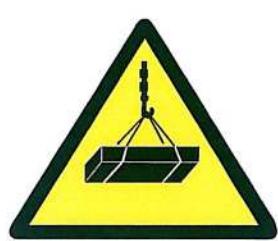
Risc electric



Risc să te împiedici



Cădere de la nivele diferite



Greutăți suspendate

Semnale de Interzicere.



Interzis fumatul



Interzis să se fumeze și să se aprindă focul



Interzis să se stingă cu apă



Apă nu potabilă



Nu atinge



Interzis pentru pietoni

SISTEME DE PROTECȚIE.

O dată ce s-au organizat activitățile de prevenire este necesar să se cunoască tipurile de sisteme sau măsurile de protecție care pot să apară în munca ta.

Protecții Colective.

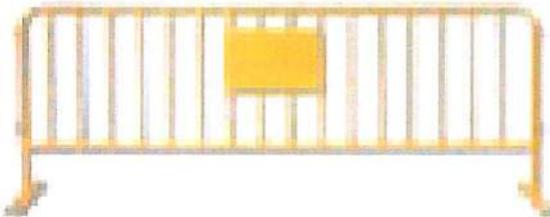
Se poate spune că sunt acele metode, măsuri sau sisteme care protejează simultan mai mult de o persoană. Pot fi Parapete, Plase de Siguranță, Protecții împotriva Mașinilor, Protejări Electrice...



Aceste sisteme sunt mult mai efective pentru **TINE**, decât sistemele de protecție individuală, iar, în plus, nu prezintă inconvenientele EPI-urilor.

Este
treaba

tuturor să îngrijească și să mențină acest tip de sisteme în perfectă stare. Acest lucru va fi spre folosul **TĂU**.



SĂ NU ÎNDEPĂRTEZI ȘI NICI SĂ NU ANULEZI SISTEMELE DE PROTECȚIE COLECTIVĂ FĂRĂ SĂ ANUNȚI SAU FĂRĂ SĂ ȚI SE FI DAT ORDIN EXPRES.

Sistemele de protecție colectivă nu protejează împotriva tuturor riscurilor, din această cauză, în unele ocazii, este necesar să se utilizeze:

Echipele de Protecție Individuală (EPI-urile).

Sunt echipamente pe care să le porți sau să le susții **TU** ca să te protejeze împotriva unuia sau mai multor riscuri care pot să- **ȚI** amenințe securitatea sau sănătatea **TA**.

Acste echipamente se utilizează în ultimă instanță și ca complement al protecțiilor colective, adică, când **RISCURILE** la care ai putea fi supus **NU POT FI EVITATE PRIN ALTE MIJLOACE**. Din această cauză **CĂȘTILE, CIZMELE, OCHELARII, MÂNUȘILE** sau sistemele de care dispui, trebuie să le porți, nu sunt comode dar sunt pentru **SIGURANȚA TA**.

Indicatoarele care îți indică când trebuie să folosești aceste echipamente sunt indicatoare de **OBLIGAȚIE**. În continuare acest ghid îți le arată pe cele principale.

Indicatoare de Obligație.

Așa cum ai văzut în capitolul cu indicatoare, acestea sunt formate dintr-un cerc și sunt de culoare albastră. Cele pe care le poți vedea în ghidul acesta nu sunt unicele, dar sunt cele mai frecvente:



Protecție obligatorie
a capului



Protecție obligatorie
a ochilor



Protecție obligatorie
a auzului



Protecție obligatorie
a picioarelor



Protecție obligatorie
a mâinilor



Protecție obligatorie
a căilor respiratorii

În pagina următoare , apar EPI-urile mai folosite (căști, ochelari, protectori auditivi, mănuși și ghete). În afara acestora există o mulțime, specifice pentru fiecare muncă (genunchere, harnășamente, craci de pantaloni, etc.), așa cum există haine tehnice pentru fiecare tip de muncă.

Utilizarea EPI-urilor este **OBLIGATORIE** în posturile de lucru unde sunt **NECESARE** și vor fi date în mod **GRATUIT** de către întreprindere.

Exemple cu EPI-urile cele mai folosite.



Casca îți protejează **CAPUL** împotriva căderii obiectelor de la înălțimi diferite. Există diferite tipuri de căști în funcție de munca ce vei realiza.



Protectorii auditivi, dopurile sau clapele ori apărătoarele de urechi îți protejează **AUZUL** împotriva zgomotelor. După cum vezi există diverse tipuri și fiecare este recomandat pentru un anumit tip de muncă.



Există multe tipuri de încăltăminte specifică. Fiecare tip de încăltăminte este proiectat pentru o anumită muncă :ghetele și pantofii cu botul și talpa din oțel îți protejează **PICIOARELE** împotriva tăieturilor și strivirii. Pantofii anatomici au rolul să nu îți rănești picioarele. Cizmele pentru apă îți țin PICIOARELE uscate iar ghetele au rolul să îți păstreze PICIOARELE calde.



Ochelarii îți protejează OCHII de așchii, lumini intense sau de orice alt element care poate să-ți pună vederea în pericol. Ecranele sau măștile de protecție, în afara faptului că îți protejează vederea, îți protejează și fața. Există multe tipuri de ochelari și ecrane, fiecare fiind specific pentru o muncă determinată



Măștile îți protejează **CĂILE DE RESPIRAȚIE** de particule, elemente toxice care pot să le dăuneze. Fiecare este specifică pentru un tip de muncă.



Mănușile cu degete și cele fără degete îți protejează **MÂINILE** împotriva suprafețelor fierbinți, de tăieturi, de vibrații, de produse toxice și/sau corozive. În plus îți dau o aderență mai mare când trebuie să miști obiecte. Fiecare muncă necesită un tip specific de mănuși.



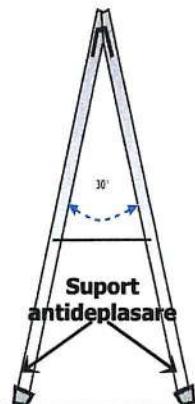
ORDINEA ȘI CURĂȚENIA.

O parte importantă a prevenirii RISCURILOR este în sarcina **TA**. Aceasta este ordinea și curățenia locului tău de muncă. Așa se obține nu numai o zonă plăcută și igienică dar se și **REDUC RISCRURILE DATORATE PREZENȚEI MATERIALELOR STRĂINE și RĂU AŞEZATE**. Sunt lucruri simple și coerente și este treaba tuturor să se realizeze corect. Cel mai **BUN INSTRUMENT PENTRU EVITAREA RISCRURILOR EȘTI TU ÎNSUȚI**. Cu ordinea și curățenia se minimizează riscurile pe care le poți avea tu sau colegii tăi. Unele recomandări sunt:



- AŞEAZĂ MATERIALELE și PIESELE în un **LOC SIGUR** unde să nu încurce trecerea.
- CURĂȚĂ solul de materiale străine (ulei, grăsime, praf, etc.), **VEI EVITA CĂDERILE**.
- PĂSTREAZĂ sau DEPOZITEAZĂ ÎN ORDINE materialele, FĂ-O regulat. Nu le lăsa în locuri nesigure. STIVUIEȘTE materialul de un MOD SIGUR și ORDONAT.
- NU BLOCA culoarele, scările, ușile sau ieșirile de urgență, cu cutii sau orice alt fel de obstacole, nici nu cauza aglomerări în zonele de lucru.
- CURĂȚĂ și ORDONEAZĂ la locul de muncă după terminarea lucrului, dacă se face zilnic se evită riscurile care nu sunt necesare iar munca va fi mai ușoară.
- ADUNĂ ÎNTOTDEAUNA, și IMEDIAT, materialele în plus cum ar fi scânduri cu cuie, tăieturi de tablă, șpan, etc.
- Periodic FĂ ORDINE și REALIZEAZĂ O CURĂȚENIE GENERALĂ a tuturor elementelor de la locul TĂU de muncă.
- ELIMINĂ de un mod corespunzător gunoaiele, cârpele înmumiate în ulei sau petrol, etc. care pot arde cu ușurință.
- TREBUIE SĂ AI o zonă ca să depozitezi materiale, **FOLOSEȘTE-O**.

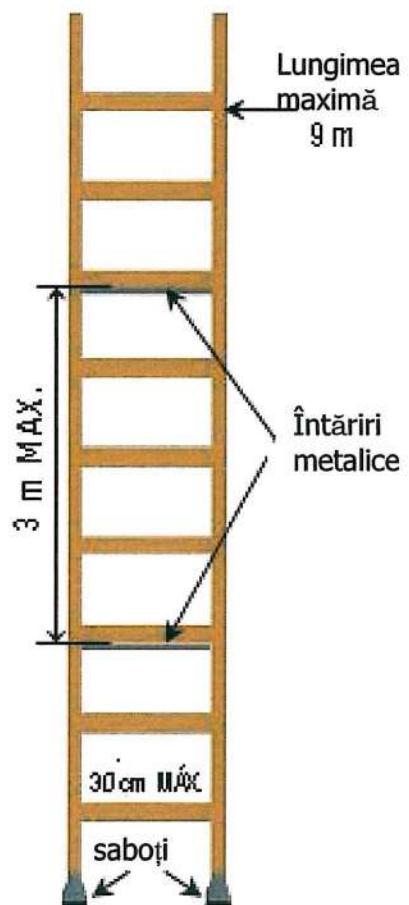
FOLOSIREA SCĂRILOR.



ÎNTOTDEAUNA când un obiect este situat mai sus decât **UMĂRUL TĂU** FOLOSEŞTE **SCĂRI MANUALE**. NU FOLOSI **NICIODATĂ** maşini, rafturi, taburete, scaune, cutii...ca să te urci pe ele; sunt instabile şi te pui în **SITUAȚII DE RISC**. Practic în orice muncă prestată, vei utiliza scări. Este necesar să tii seama de anumite lucruri pentru a evita **RISCURILE** pentru **TINE**, a căror origine sunt în primul rând:

1. Scăriile în stare proastă sau nepotrivită pentru munca pe care trebuie să-o realizezi.
2. Folosirea și/sau aşezarea incorectă a acestora.

- Dacă UTILIZEZI scări portabile, SITUEAZĂ-LE pe suprafeţe **REZISTENTE, NE ALUNEKOASE, CURATE** şi **ORIZONTALE**.
- REVIZUIEŞTE şi VERIFICĂ BUNA stare a scării. NU VOPSI NICIODATĂ scările de lemn, pentru că vopseau poate ascunde defectele.
- **NU MODIFICA** scara ca să fie mai lungă, poți să te pui în o situație de **RISC**.
- Înainte de a te URCA, ANUNȚĂ şi SEMNALIZEAZĂ.
- Dacă există RISCUL DE CĂDERE, utilizează **MIJLOACE DE SUSȚINERE LA BAZA** scării (sabotii, cărlige, etc.)
- NU UTILIZA scara dacă suferi de **AMEȚEALĂ** sau de probleme similare.
- **GHETELE** şi **MÂINILE TALE** trebuie să fie **CURATE, FĂRĂ GRĂSIME** sau alte substanțe care să te facă să **ALUNECI**.
- ÎNTOTDEAUNA TREBUIE să ai **MÂINILE LIBERE**. Sculele ține-le agățate de corp sau de centură.
- Când urci sau cobori, fă-o FRONTAL şi foloseşte ÎNTOTDEAUNA **3 PUNCTE DE SPRIJIN** (cele 2 mâini şi un picior sau 2 picioare şi o mână). Nu sări niciodată de pe scară, nici nu te aşeza "călare" pe ea.
- FOLOSEŞTE CENTURA DE SIGURANȚĂ dacă urci mai mult de 2 metri.
- NU ÎNCERCA SĂ AJUNGI la obiecte îndepărtate de scară.
- FOLOSEŞTE **SCĂRI IZOLATE** dacă există **RISCU DE ELECTROCUTARE**.



MANIPULAREA MANUALĂ A GREUTĂȚILOR.

Mișcările care se repetă, pozițiile forțate, ridicarea de greutăți,... pe care le REALIZEZI în MUNCA TA, dacă sunt făcute ÎN UN MOD INCORECT pot da naștere la LEZIUNI ale brațelor, ale spotelui... în continuare îți dăm unele sfaturi pentru ca aceste leziuni să nu aibă loc:



1 y 2

1. Așează-te cu picioarele UȘOR SEPARATE.
2. Încărcătura trebuie să stea în mijloc, între picioarele tale.
3. Flexionează picioarele și păstrează-ți spatele drept.



3



4

4. Apucă greutatea cu ambele mâini, ține brațele întinse și spatele drept. Forța trebuie să se facă cu picioarele nu cu spatele.



5.2

5. (5.1 y 5.2) Ridicarea greutății trebuie să o realizezi prin forță picioarelor în două etape. Odată ce ai ridicat greutatea, lipește-o de corpul tău în aşa fel încât vei avea un punct de sprijin în plus în afară de brațele tale.

5.1

Dacă ești barbat poți deplasa manual până la 25 de kg ; dacă ești femeie sau minor de 18 ani, limita este de 15 kg.

Dacă trebuie să miști greutăți cu mâinile, fă-o în modul pe care îl-am explicat și folosește următoarele EPI-uri ca să eviți leziuni corporale:

Pantofii trebuie să susțină complet piciorul **TĂU**.

1. Mânuși împotriva alunecării.
2. Căști de protecție dacă există riscul să îți cadă obiecte în cap.

