

**Manualul de Securitate
si Sănătate în
Munca Protecție - Sănătate
- Mediul de lucru**



1.	VALORI SI NORME	4
1.1.	Valorile companiei HD	4
1.2.	Politica de securitate.....	4
1.3.	Obiectivul de activitate	4
2.	ORGANIZAREA PROTECTIEI MUNCII	5
2.1.	Obligațiile angajatorului.....	5
2.2.	Atribuțiile maistrului	5
2.3.	Obligațiile personalului	6
2.4.	Comitetul de siguranță HD.....	6
2.5.	Agentul de securitate	7
2.6.	Reprezentantul pe probleme de sănătate și securitate	7
2.7.	Rolul agentului de securitate și al reprezentantului pe probleme de sănătate și securitate	7
2.8.	Managerul responsabil de securitate si calitatea muncii..	7
3.	ECHIPAMENTE DE PROTECȚIE ȘI SIGURANȚĂ	8
3.1.	Îmbrăcăminte de lucru generală	8
3.2.	Căști de protecție	8
3.3.	Încălțăminte de protecție	8
3.4.	Echipamente de protecție auditivă	8
3.5.	Ochelari de protecție	8
3.6.	Viziere	9
3.7.	Căști de sudură.....	9
3.8.	Praf și măști de protecție respiratorii.....	9
3.9.	Mănușile de protecție	9
3.10.	Scuturi de protecție	9
3.11.	Echipamentul de protecție împotriva căderii.....	9
4.	LUCRUL LA ÎNALȚIME	12
4.1.	Scări	12
4.2.	Scări de lucru cu platformă	12
4.3.	Schele.....	12
5.	ORGANIZAREA ȘI PASTRAREA CURATENIEI ÎN ATELIERE ȘI PE ȘANTIER	13
5.1.	Parcele și împrejurimi	13
5.2.	Podele	13
5.3.	Alei de acces	13
5.4.	Punctul de lucru	13
5.5.	Curățenia.....	13
5.6.	Spălare cu aer de înaltă presiune.....	13
5.7.	Depozitarea materialelor	13
5.8.	Strângerea uneltelor	13
5.9.	Deșeuri și gunoi.....	14
6.	MEDIUL DE LUCRU	15
6.1.	Aparatura și mașinării	15
6.2.	Lucrul cu hardware, Lock-Tag-Verify.....	15
6.3.	Testarea echipamentului	15
6.4.	Curent electric..... Villa! Bókamerki ekki skilgreint.	
6.5.	Vapori și gaze inflamabile	16
6.6.	Gaze și recipiente sub presiune	16
6.7.	Zgomotul.....	16
6.8.	Apa fierbinte	16
6.9.	Radiații	16
6.10.	Lucrul în spații închise	16
6.11.	Săpături șanțuri gaze și sudură electrică.....	17
6.12.	Stresul termic și deshidratarea	19
7.	MAȘINI ȘI UNELTE DE MÂNĂ	20

7.1.	Protectie utilaje.....	20
7.2.	Pietre abrazive	20
7.3.	Scule de mână.....	20
7.4.	Mașinării si utilaje	20
8.	SUBSTANȚE PERICULOASE	20
8.1.	Informații cu privire la substanțele periculoase.....	20
8.2.	Magazionarea si gestionarea acestora Villa! Bókamerki ekki skilgreint.	
8.3.	Duș urgența binocular de mana pentru clătirea ochilor .	21
9.	OPERAREA VEHICULELOR, A UTILAJELOR ȘI A ECHIPAMENTELOR DE RIDICARE.	21
9.1.	Operarea vehiculelor	21
9.2.	Poduri rulante, macarale, si metode de folosire a echipamentului de ridicare.	21
9.3.	Metode de prevenire și de întreținere a echipamentelor de ridicare	22
9.4.	Factorul de încărcare la curea/chingi.....	22
9.5.	Sistemul de semnalizare al operatorului macaralei	24
10.	SIGURANȚA LA LOCUL DE MUNCA ȘI INSTRUIREA ANGAJAȚILOR	25
10.1.	Prezentare cu privire la securitatea si sanatatea in munca Villa! Bókamerki ekki skilgreint.	
10.2.	Ghid de evaluarea riscurilor	25
11.	INTERVENȚIA ȘI ÎNREGISTRAREA ACCIDENTELOR	26
11.1.	Planul de urgență interna al HD ehf.....	26
11.2.	Informații de la Crucea Roșie Islandeză	26
11.3.	Resuscitare.....	26
11.4.	Accident	27
11.5.	Semne spontane de boală acută	28
11.6.	Accident vascular ocular	28
11.7.	Accidente electrice.....	29
11.8.	Sisteme de alarma și lumini de urgență	30
11.9.	Salvarea din spații închise/ înguste	30
11.10.	Locul accidentului	31
11.11.	Înregistrarea accidentelor și incidentelor	31
12.	PROTECȚIA ÎMPOTRIVA INCENDIILOR ȘI METODE DE PREVENIRE	31
12.1.	Incendiu	Villa! Bókamerki ekki skilgreint.
12.2.	Locatia stingatoarelor de incendiu și utilizarea acestora	31
12.3.	Clasificarea incendiilor și stingătoarele de incendiu corespunzătoare pentru fiecare tip de incendiu	32
12.4.	Sistem de alarmă in caz de incendiu:	32
12.5.	Evacuarea în caz de incendiu:	32
12.6.	Evacuarea în caz de incendiu	32
12.7.	Planul de evacuare.....	34
13.	MARCAJE	35
14.	STAREA DE SĂNĂTATE A ANGAJAȚILOR	35
14.1.	Sănătate fizică	35
14.2.	Sănătate mintală și socială.....	35
14.3.	Exercițiu și dietă	Villa! Bókamerki ekki skilgreint.
14.4.	Afectiuni musculo-scheletale	36
14.5.	Caratul de materiale si dispozitive Villa! Bókamerki ekki skilgreint.	
15.	MUNCA DE BIROU	38
15.1.	Principii generale de securitate.....	38
15.2.	Condițiile de lucru de birou Villa! Bókamerki ekki skilgreint.	

1. VALORI SI NORME

1.1. Valorile companiei HD

Valorile companiei HD ehf., (în acest ghid compania fiind numită **HD**) sunt: siguranța, onestitatea, serviciile de calitate și profesionalismul. Acestea sunt publicate pe site-ul HD, www.hd.is. Mai jos găsiți un scurt rezumat cu privire la cele menționate.

Siguranța

Punem mai presus de orice siguranța angajaților noștri. Siguranța la locul de munca are ca scop să asigure tuturor o siguranță fizică, emoțională, precum și securitatea informatică a mediilor operaționale.

Onestitate

Angajații se respectă reciproc, respecta clienții și mediul în care își desfășoară activitatea. Suntem demni de încredere, oferim seriozitate, acționăm onest și livram ceea ce promitem.

Serviabilitate

Suntem serviabili, ascultăm nevoile clienților, colegilor și ale partenerilor noștri. Ne străduim să oferim servicii de calitate clienților noștri la timp. Serviciile excelente necesită o muncă în echipă mereu pregătită să se ajute reciproc.

Profesionalism

Suntem profesioniști desăvârșiți, iar cu experiența și expertiza noastră, oferim clienților noștri cele mai bune soluții. Calitatea muncii noastre este foarte importantă pentru noi și ne străduim să facem lucrurile bine din prima încercare. Printr-o cultură organizațională constructivă, și ajutându-ne reciproc devenim mai buni în tot ceea ce facem.

1.2. Politica de securitate

Politica de securitate HD este menită să asigure siguranța și continuitatea activității companiei prin minimizarea riscurilor în toate operațiunile, într-o măsură satisfăcătoare și de a minimiza în general riscul de accidente. Politica de securitate este publicată pe site-ul HD, www.hd.is. Mai jos găsiți un scurt rezumat a acesteia.

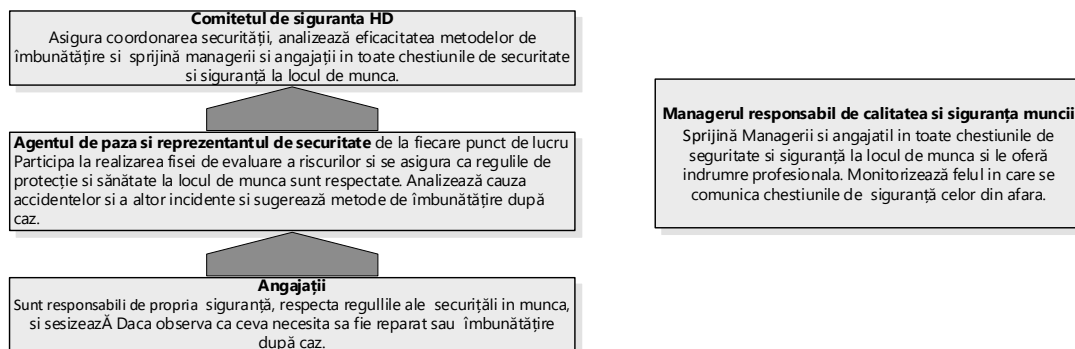
- Punem mai presus de orice siguranța angajaților noștri. Siguranța la locul de munca are ca scop să asigure tuturor o siguranță fizică, emoțională, precum și securitatea informatică a mediilor operaționale.
- Siguranța este rezultatul unei bune eficiențe operaționale, iar angajații sunt încurajați să își însușească și să dețină un nivel ridicat în materie de siguranță și sănătate la locul de munca.
- Obiectivul nostru este să fim o companie fără nici un accident, și folosim cultura organizațională ca metoda pentru a ne îndeplini obiectivul. Dorim să oferim un mediu de lucru sănătos și sigur, cu îmbunătățiri constante, și lucrăm la acest lucru încontinuu.
- Ne ajutăm reciproc să construim o cultură a siguranței și ne ghidăm reciproc atunci când lucrurile necesită a fi îndreptate. Toți angajații ar trebui să adopte o atitudine corespunzătoare, aceea de a sesiza și de a raporta dacă observă la orice moment dat că ceva trebuie schimbat sau îmbunătățit cu privire la siguranța la locul de muncă.
- Colaboratorii noștri sunt contractori, clienți și alte părți implicate, iar obiectivul nostru este de a crea un mediu de lucru sigur și de a asigura siguranța tuturor celor implicați în proiectele noastre. Respectăm regulile de siguranță impuse de către alții, însă dacă regulile noastre sunt mai sigure și mai stricte, le vom urma întotdeauna și vom recomanda și altora de asemenea să o facă. Nu facem niciodată rabat de la standardele noastre de securitate.
- De cele mai multe ori, lucrăm în situații periculoase, iar o evaluare a riscurilor la începutul proiectului face parte din principiul nostru după care ne ghidăm, acela de a ne întoarce acasă în siguranță.
- Furnizăm toate echipamentele necesare pentru a asigura siguranța personalului nostru și împreună ne asumăm responsabilitatea că aceste echipamente sunt utilizate (căști, ochelari de protecție, încălțăminte, marcaje etc.) și ne asigurăm că tot personalul o face.
- Adunatul/strânsul uneltelor este o chestiune de siguranță importantă. Strângem imediat lucrurile și le adunăm după fiecare sarcină și le lăsăm așa cum vrem să le găsim la începutul lucrului. Acest lucru se aplică în egală măsură în ateliere, pe șantieri și în departamentul tehnic (informatică).
- Cu toții ne întoarcem acasă întregi și în siguranță! Acest lucru este valabil în fiecare zi la toate punctele de lucru în cadrul oricărei activități.

1.3. Obiectivul de activitate

- Să satisfacem întotdeauna cerințele și așteptările clienților dar și ale personalului prin profesionalism.
- Să fim lideri în domeniile în care activează compania.

- Să aplicăm metode de siguranță și de calitate a muncii recunoscute și validate pe care întregul personal le va aplica și lucrăm la o îmbunătățirea continuă a metodelor.
- Să consolidăm cunoștințele și abilitățile angajaților și să menținem la zi cunoștințele profesionale ale acestora.
- Să oferim un flux de informații cât mai bun.
- Să susținem inițiativele angajaților și să le oferim un mediu de lucru sigur.
- Să ne asigurăm că măsurilor preventive privind accidentele și daunele aduse sănătății sunt o prioritate în activitățile zilnice.
- Locul de muncă să nu aibă nici un accident.

2. ORGANIZAREA PROTECTIEI MUNCII



2.1. Obligațiile angajatorului

Menține un nivel ridicat al siguranței și protecției, oferă condiții bune de muncă și aplică legile și reglementările privind securitatea și sănătatea în muncă.

Se asigură ca angajații sunt informați cu privire la riscurile de accidente și boli iminente în munca lor.

Se asigură ca personalul primește instruirea și formarea necesară pentru a putea îndeplini sarcinile într-un mod lipsit de pericole.

Furnizează informații reprezentanților de securitate și inspectorilor de la Protecția Muncii în conformitate cu legile și reglementările care sunt în vigoare.

Îndeplinește obligația de a informa și de a raporta toate chestiunile legate de siguranță.

Se asigură că toate schimbările și modificările de la locul de muncă, datorate noilor tehnologii, echipamente sau datorate altor factori externi, respectă regulile privind condițiile de securitate, igienă, siguranță și sănătate.

Face evaluări periodice ale condițiilor locului de muncă și se asigură că acesta respectă regulile privind igiena, sănătatea și securitatea.

Organizează sarcinile astfel încât angajații să facă față acestora în funcție de formarea profesională și competențele acestora. Ține cont și de alți factori organizatorici în așa fel încât să asigure un loc de muncă sigur.

Încurajează angajații cu experiență în materie de securitate și sănătate, să lucreze în conformitate cu planul de Securitate și Sănătate în Munca al companiei HD și să încurajeze întregul personal de la punctele de lucru să urmeze exemplul.

Raportează accidentele și /sau otrăvirile chimice la poliție și către Inspectoratul de Securitate și Sănătate în Muncă (Vinnueftirlitið) cât mai repede posibil. Accidentele cu vătămări grave trebuie raportate imediat. Accidentele în urma cărora angajatul necesită mai mult de două zile de concediu medical, inclusiv ziua accidentului, trebuie raportate Inspectoratului de Securitate și Sănătate în Muncă.

2.2. Atribuțiile maistrului

Maistrul este persoana care supraveghează sarcinile zilnice ale angajaților pe teren și are un rol-cheie în a organiza munca în conformitate cu cerințele de securitate și siguranță.

Maistrul se asigură că toate echipamentele sunt validate și că o organizare bună și sigură predomină la punctele de lucru pe care el le supraveghează. El este reprezentantul angajatorului la locul de muncă și în activitatea sa zilnică are dreptul de a

gestiona activitățile. Prin urmare, el este responsabil cu punerea în aplicare a regulilor companiei cu privire la formarea noilor recruți, cu gestionarea adecvată a materialelor fragile, cu transmiterea informațiilor și cu raportarea sesizărilor.

Maistrul participă la îmbunătățirea metodelor de lucru care asigură condițiilor de muncă și sănătate a personalului.

Maistrul se străduiește să asigure condiții de muncă satisfăcătoare în ceea ce privește condițiile de igiena, sănătate și securitate, și de asemenea se asigură că toate măsurile sunt respectate.

În cazul în care un maistru constată ca realizarea unei sarcini presupune un risc de accident sau de leziune, acesta se asigură că pericolul este eliminat. În cazul în care pericolul nu poate fi înlăturat, prin anumite metode, acesta va sesiza imediat angajatorul.

2.3. Obligațiile personalului

Întregul personal cunoaște și înțelege cerințele, măsurile preventive și normele de muncă specificate în acest ghid și își va desfășura activitatea în conformitate cu acestea.

Întregul personalul, în activitatea sa, contribuie la asigurarea condițiilor adecvate de muncă în ceea ce privește sănătatea, igiena și siguranța. De asemenea, se asigură ca sunt implementate măsuri de îmbunătățire a siguranței, igienei și securității la locul de muncă.

În cazul în care angajații vor observa prezența anumitor defecte care pot duce la deteriorarea securității, sau care pot afecta securitatea sau sănătatea și constată ca acestea nu pot fi remediate, vor informa imediat agentul de securitate, reprezentantul de securitate, maistrul sau angajatorul.

În cazul în care trebuie înlăturate apărătoare de protecție sau alte echipamente pentru a fi reparate sau trebuie dezinstalate, persoana care efectuează acesta sarcină, trebuie să pună imediat dispozitivele de siguranță la loc, sau să ia imediat alte măsuri de protecție echivalente până la terminarea lucrării. Vezi capitolul [6.2. Lucrul cu hardware, Lock, Tag and Verify](#).

Personalul trebuie să respecte la orice pas procedurile de siguranță stabilite, la locul de muncă sau în afara acestuia.

În cazul în care angajații consideră că măsurile adoptate pentru prevenirea accidentelor sau a leziunilor nu sunt suficiente, aceștia trebuie să informeze imediat maistrul, reprezentantul pentru siguranță și să înregistreze sesizarea în sistemul de sesizare al neregulilor, de pe pagina companiei.

Angajații nu vor îndeplini niciodată sarcini despre care nu au cunoștințe sau pe care nu le înțeleg. Asigurați-vă că șeful echipei furnizează instrucțiuni clare și corespunzătoare.

Angajații sunt obligați să participe la formarea planului de siguranță și securitate intern al companiei, cum ar fi să aleagă reprezentantul de siguranță.

Atribuțiile angajaților sunt restrânse aferente câmpului lor de activitate, diferit de atribuțiile managerilor. Angajații se preocupă în special de sarcinile efectuate și de metodele de lucru.

Personalul este obligat să respecte regulile de securitate și siguranță, indiferent dacă acestea sunt impuse de către companie, de organele de inspecție sau de către minister.

Personalul este obligat să raporteze toate accidentele, chiar și cele fără vătămări.

În anumite situații, acolo unde există riscul de prindere/de agățare în dispozitivele în mișcare, personalului îi este interzis să poarte îmbrăcăminte largă, lanțuri la gat, inele sau brățări (cu excepția celor care conțin informații de sănătate). Personalul cu părul lung trebuie să îl poarte într-un mod adecvat lucrului.

Angajații care au stenturi cardiace sau alte proteze acționate electric, trebuie să comunice șefului de echipă asta.

2.4. Comitetul de siguranță HD

Comitetul de siguranță se întrunește în mod regulat, dar nu mai puțin de patru ori pe an, și la întruniri vor participa toți membrii comitetului. Comitetul analizează toate problemele de siguranță și securitate, sesizările și alte probleme care au apărut în companie. Comitetul de siguranță își alege singur președintele și secretarul, fiecare un mandat de un an, iar prin rotație aceștia vor fi agenți de paza și reprezentanți ai securității.

Comitetul de siguranță dezbate toate problemele privind condițiile de muncă, de igiena și siguranța. Comitetul discută în special accidentele și toate incidentele sau alte cazuri de boală ale angajaților, încercând să identifice cauza acestora și să găsească soluții de îmbunătățire și de prevenire pentru ca situațiile de genul să nu se mai repete.

Modificările majore în conducerea companiei, sau alte planuri care urmează să fie modificate, și care pot afecta condițiile de muncă trebuie transmise spre examinare Comitetului de siguranță.

2.5. Agentul de securitate

Agentul de securitate este reprezentantul HD pentru chestiunile de securitate și este desemnat de companie, unul pentru fiecare punct de lucru.

2.6. Reprezentantul pe probleme de sănătate și securitate

Reprezentantul pe probleme de sănătate și securitate este reprezentantul angajaților la locul de muncă și este ales de către angajați pentru un mandat de doi ani. Toți angajații HD au drept de vot și pot nominaliza persoane pentru aceasta funcție.

2.7. Rolul agentului de securitate și al reprezentantului pe probleme de sănătate și securitate

Agentul de securitate și reprezentantul pe probleme de sănătate și securitate, împreună monitorizează dacă siguranța, igiena și condițiile de munca sunt respectate și dacă sunt în conformitate cu legile și reglementările impuse de către Administrația pentru Securitate și Sănătate în Muncă .

Aceștia patrulează pe șantiere, sau la punctele de lucru, verifica utilajele, echipamentele, substanțele periculoase și se asigură ca metodelor de lucru nu pun în pericol siguranța și sănătatea muncitorilor.

Se asigură ca echipamentele de siguranță, starea acestora sunt în regulă, și ca toți angajații folosesc echipamentul de protecție.

Se asigură ca angajații sunt instruiți la zi și primesc educație în materie de igienă și siguranță la locul de muncă.

Se asigură ca sunt respectate cerințele de raportare privind accidentele și bolile la locul de muncă. Examinează cauzele accidentelor și ale altor incidente și aduc sugestii în a îmbunătăți metodele de lucru pentru a preveni repetarea acestora.

Aceștia cunosc bine regulile și cerințele de punere în aplicare a planului de siguranță, sănătate și mediu al companiei HD.

2.8. Managerul responsabil de calitatea muncii

Managerul responsabil de calitatea muncii este responsabil de calitatea muncii și ajută conducerea cât și personalul care se ocupă cu chestiuni de securitate și siguranță, promovează coordonarea normelor și oferă îndrumare profesională. El se ocupă de comunicațiile externe privind siguranța în companie, și ține o legătură strânsă cu Inspectoratul de Securitate și Sănătate în Muncă și cu alte organe de inspecție.

3. ECHIPAMENTE DE PROTECȚIE ȘI SIGURANȚĂ

HD oferă toate echipamentele generale de protecție și de siguranță. Maistrul și reprezentantul pentru sănătate și siguranță se asigură că personalul poartă întotdeauna echipament individual de protecție (EIP) adecvat.

Angajaților le este absolut interzis:

Să modifice, să decupeze sau să deterioreze în orice fel EIP, sau să afecteze într-un fel calitatea echipamentelor de siguranță puse la dispoziția acestora, cum ar fi să mângâiească pe căștile de protecție.

În cazul în care angajații au luat la cunoștință cele de mai sus, și nu vor respecta regulile privind echipamentul, HD își rezervă dreptul de a stabili sau de a cere părerea unei terțe părți cu privire la stabilirea sumei pentru indemnizație de accident, plata zilelor de concediu medical sau suma compensării în caz de moarte, datorate acțiunilor angajaților.

3.1. Îmbrăcăminte de lucru generală

Angajații vor purta îmbrăcăminte pentru protecția muncii aprobată și pusă la dispoziție de HD ehf. în activitatea lor. Angajații au obligația de a comunica imediat supraveghetorului dacă îmbrăcăminte trebuie schimbată.

3.2. Căști de protecție

Căștile de protecție sunt obligatorii în toate atelierele HD și la toate punctele de muncă, cu excepția cazului în care este specificat altceva. La anumite puncte de lucru, angajații pot solicita să poarte o șapcă de protecție. Cererea pentru purtarea șepcii trebuie trimisă reprezentantului pe probleme de sănătate și securitate și calitatea muncii al HD la emailul oryggisgaedastjori@hd.is persoana care este de altfel și responsabilă cu efectuarea fisei de evaluare a riscurilor. Dacă circumstanțele permit purtarea altor echipamente, fisa de evaluare a riscurilor va fi acceptată, iar rezultatele vor fi trimise șefului de departament relevant, care informează personalul cu privire la rezultat.

3.3. Încălțăminte de protecție

Este obligatorie purtarea încălțămintei de protecție cu vârf de oțel și crema de protecție solară în toate atelierele HD și punctele de lucru HD. Încălțămintea de protecție uzată trebuie înlocuită înainte de a-și pierde calitatea care oferă siguranță.

3.4. Echipamente de protecție auditivă

Purtarea echipamentului de protecție auditivă sau antifoanele de urechi este obligatorie în atelierele HD și la toate punctele de lucru. Echipamentului de protecție auditivă trebuie întotdeauna purtat dacă există marcaje sau semnalizare în sensul acesta.

Zgomotul generat de baterea cu ciocanul în plăcile de oțel poate atinge până la 160 db. pe o rază de 1 m. distanță de la sursă.

3.5. Ochelari de protecție

Ochelarii de protecție sunt echipamente standard și care trebuie purtate de către toate persoanele care au drum sau executa sarcini la punctele de lucru HD, chiar și la sediul companiei HD, acolo unde este precizat.

Ochelarii de protecție umbriți pot fi purtați numai în interior atunci când se lucrează în condiții în care este necesară folosirea acestora.

Personalul care poartă ochelari de vedere, vor purta după cum urmează:

- Ochelari de protecție cu lentile cu dioptrii, și cu apărători montate peste, care îndeplinesc cerințele normelor de protecție. Angajații se vor asigura că ochelarii se potrivesc și se fixează bine în spatele vizierelor, măștilor și căștilor de protecție. HD pune la dispoziție angajaților care necesită astfel de ochelari, gratuit.
- Viziera de protecție peste ochelarii de vedere cu dioptrie. HD pune la dispoziție angajaților care necesită astfel de ochelari, gratuit.

În anumite situații, sunt necesare echipamente suplimentare de siguranță, cum ar fi anumite tipuri de viziere la lucrările de șlefuire, sau cască de sudură pentru lucrările de sudură.

Lucrul cu nivel de praf ridicat

Dacă se lucrează acolo unde există un grad ridicat de praf, de preferat ar fi să nu se folosească lentile de contact. Se folosesc ochelarii de protecție.

3.6. Viziere

Vizierele trebuie purtate în timpul lucrărilor de șlefuire a materialelor abrazive, indiferent de durată sau de gradul de dificultate al lucrării.

Căști de sudură

Căștile de sudură trebuie folosite la toate lucrările de sudură.

3.7. Praful și măștile de protecție respiratorii

Angajații vor folosi măști de protecție respiratorii adecvate în lucrările de vopsit, sau atunci când lucrează în mediu cu solvenți sau cu alte substanțe care emit vapori periculoși.

Angajații vor folosi echipament de protecție respiratoriu adecvat la lucrările de sudură în spații strâmte sau închise. Înainte de începerea lucrului spații strâmte sau închise se va specifica întotdeauna ce tip de echipament respiratoriu se va folosi în condițiile respective.

Măștile de praf trebuie purtate în toate spațiile acolo unde există mult praf și în alte locuri acolo unde se găsesc poluanți atmosferici.

3.8. Mănușile de protecție

Mănușile de protecție trebuie purtate întotdeauna atunci când angajații manevrează cu mâna obiecte cu suprafața aspră sau cu muchii ascuțite.

La lucrările de sudură se vor purta mănuși de sudură aprobate.

Atunci când se lucrează cu soluții caustice de curățat, se vor purta mănuși de cauciuc aprobate.

Mănușile de protecție au, de asemenea, și scopul de a preveni leziunile în cazul unui accident de prindere a degetelor sau zgâriere, iar în aceste situații mănușile din piele sunt mai indicate decât mănușile de nailon.

3.9. Scuturi de protecție

Scuturile de protecție detașabile trebuie instalate în timpul sudurii și șlefuirii dacă lucrările se desfășoară în apropierea aleilor de acces sau în vecinătatea altor angajați. Scuturile de protecție trebuie poziționate astfel încât să ferească alte persoane din jur de pericolul de la lucrările de sudură și șlefuire și de asemenea au ca scop să prevină deteriorarea echipamentului.

3.10. Echipamentul de protecție împotriva căderii

Toate coridoarele, podelele, treptele sau platformele situate la mai mult de 1,8 m deasupra podinei trebuie prevăzute cu balustrade pe ambele părți. O balustrada standard are o înălțime de 1,1 m, cu bara de mână, de genunghi sau parapet. Când se lucrează la înălțime trebuie luate toate măsurile necesare pentru a evita riscul căderii obiectelor. Persoanele neautorizate nu au acces la punctele de lucru.

Echipamentul de protecție împotriva căderii se va folosi întotdeauna atunci când există riscul ca lucrătorii să cadă de la înălțime și întotdeauna când se lucrează la o înălțime mai mare de 1,8 m.

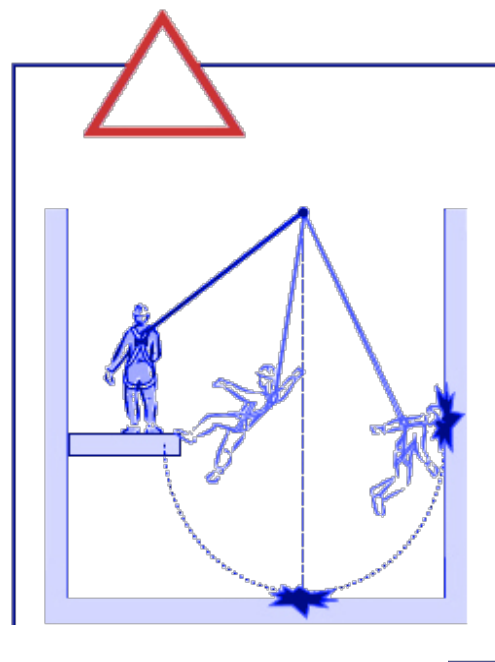
Șefii de echipă, maeștrii și managerii de proiect, trebuie să se asigure că personalul a fost instruit și că a urmat un curs de specializare în a instala și utiliza echipamentul de protecție împotriva căderii.

Următoarele situații sunt în mod special foarte periculoase:

- Lucrul aproape de marginile nesigure, deschizături în podele sau pe acoperiș.
- Lucrul în apropierea deschizăturilor sau fisurilor neprotejate.
- Lucrul în apropierea șanțurilor, tunelurilor, puțurilor și ascensoarelor neprotejate.
- Lucrul cu echipamente neasamblate complet (de exemplu, platforme/schele incomplete).
- Lucrul pe suprafețe alunecoase/fragile (de exemplu, acoperișuri din țiglă, acoperișuri din fibră de sticlă sau la ferestre mansardă).
- Acolo unde matrițele de beton sunt neprotejate.

Prindeți și atașați echipamentul de protecție împotriva căderii doar de punctele de ancorare.

Rețineți că lungimea minimă dintre suprafața de contact cu solul și punctul de ancorare trebuie să fie în funcție de tipul și de lungimea franghiei plutitoare.

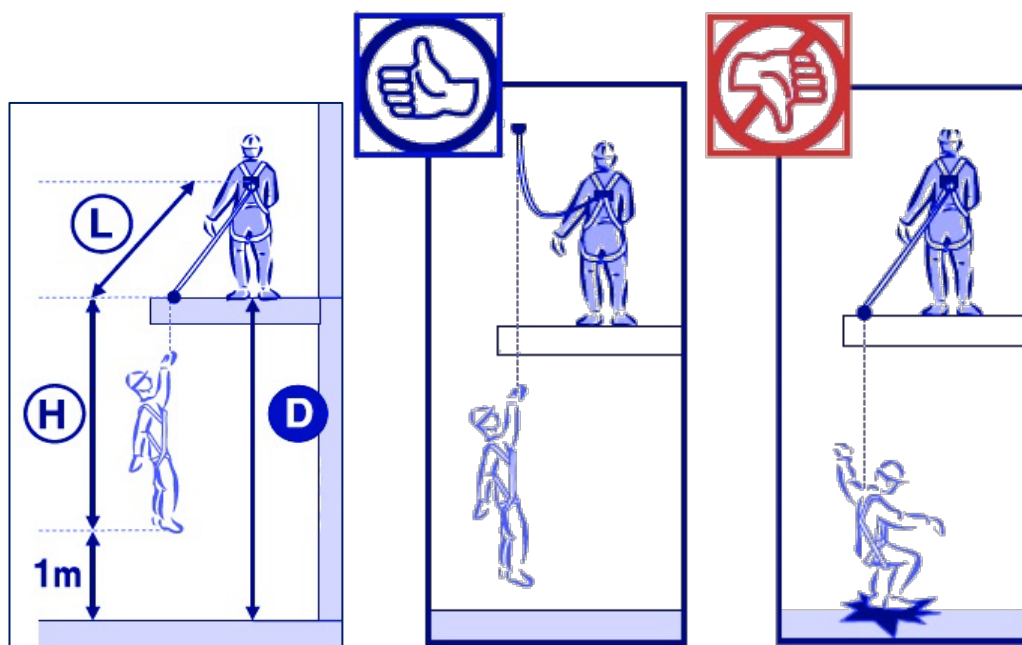


Lungimile trebuie să fie în conformitate cu condițiile prezentate în broșurile care însoțesc cu echipamentul.

Dacă considerați că este necesar să urmați un curs sau să primiți indicații suplimentare privind folosirea echipamentului de protecție împotriva căderii, adresați-vă reprezentantului responsabil cu calitatea și securitatea muncii sau șefului departamentului corespunzător. De asemenea, puteți trimite solicitarea pe site-ul HD www.hd.is.

Echipamentul de protecție împotriva căderii este un echipament oferit spre folosință personalului, iar fiecare utilizator are responsabilitatea de a verifica echipamentul înainte și după fiecare utilizare. Dacă se constată semne de uzură sau defecte, echipamentul trebuie retras imediat și verificat sau înlocuit. Dacă după o verificare amănunțită se constată că este în stare bună de funcționare, va fi folosit în continuare, dacă nu, va fi înlocuit cu un nou echipament. Echipamentul de protecție împotriva căderii este inspectat o dată pe an de către furnizorul acestuia.

Este important de reținut că centura/hamurile de protecție împotriva căderii, dacă sunt utilizate corect, distribuie greutatea corpului pe pelvis.



Dacă un individ cade din hamurile de siguranță care nu au fost reglate corespunzător, greutatea corpului în timpul căderii va fi distribuită incorect, ceea ce poate duce la leziuni permanente, inclusiv pe coloana vertebrală.

Verificați hamurile de siguranță, funiile și cataramele înainte de a instala echipamentul. Urmăți acești 6 pași atunci când trebuie să purtați hamurile de la echipamentul împotriva căderii.

1. Ridicați centura de siguranță împotriva căderii pe curelele de umăr și asigurați-vă că curelele pentru coapse nu sunt strânse și va sunt lejere.
2. Introduceți brațele prin curelele de umăr.
3. Prindeți-vă cureaua toracică. Cureaua toracică trebuie să stea pe mijlocul sternului. Reglați curelele de umăr astfel încât inelul-D din spate să fie plasat între omoplați.
4. Trageți de curelele pentru coapse, până când cureaua de sub coapse să vă vină sub fese.
5. Prindeți-vă și reglați curelele pentru coapse astfel încât să fie strânse bine și să vă vină fixe. Dacă o palmă intra sub curea, atunci lejeritatea curelei se considera adecvată, însă nu și dacă intra un pumn încheștat.
6. Inelul metalic D de atasare, să vă vină între omoplați.



4. LUCRUL LA ÎNALTIME

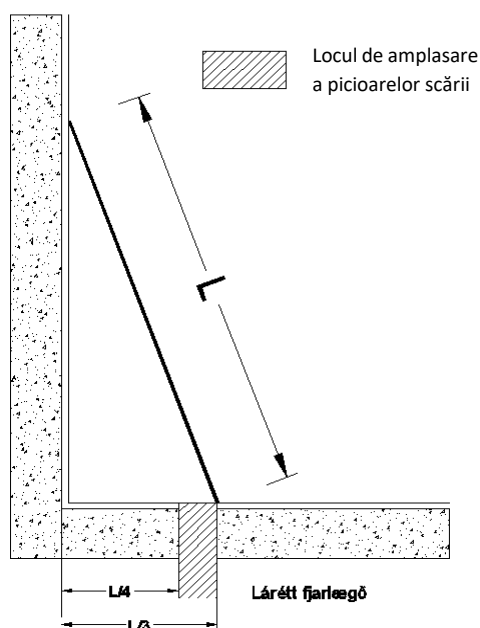
4.1. Scări

Scările folosite în apropierea conductoarelor electrice, trebuie să fie din material izolant.

Scările nu trebuie să aibă urme de ulei, grăsime sau urme de murdărie. Același lucru este valabil și când vine vorba de mănușile personalului și tălpile încălțămintei acestora.

În timpul utilizării, scara trebuie să fie montată pe o suprafață sigură, susținută de ambele suporturi.

Scările trebuie să fie suficient de înalte pentru a evita pășitul pe ultimele două trepte de sus ale scării.



Angajații trebuie să fie întotdeauna poziționați cu fața spre scară în tot timpul când urcă sau coboară.

Nu folosiți niciodată scări în poziție orizontală, pe schele, pe platforme de lucru, pe orice alte platforme instabile sau în apropierea unor uși care s-ar putea deschide înspre ele.

Nu legați niciodată două scări între ele.

Toate scările deteriorate trebuie scoase din uz și raportat maistrului.

Amintiți-vă regula de 3 puncte: Angajații ar trebui să aibă întotdeauna în minte cele 3 puncte de atingere a scării la coborâre/urcare a scării.

Acest lucru înseamnă că ambele picioare și o mână, sau ambele mâini și un picior să fie întotdeauna în contact cu scara și/sau cu balustrada, platforma etc.

L (metri)	Distanța orizontală	
	$\frac{1}{4} \times L$ (metri)	$\frac{1}{3} \times L$ (metri)
8	2	2,7
10	2,5	3,3
12	3	4
14	3,5	4,7
15	3,75	5

4.2. Scări de lucru cu platformă

Scările de lucru folosite în imediata apropiere a conductoarelor electrice, trebuie să fie din material izolant.

Scările de lucru nu trebuie să aibă urme de ulei, grăsime sau urme de murdărie. Același lucru este valabil și când vine vorba de mănușile personalului și tălpile încălțămintei acestora.

În timpul utilizării, scările de lucru trebuie să fie montate pe o suprafață sigură, să își deschidă complet toate picioarele, cu mecanismul de blocare tras. Scara de lucru trebuie să se sprijine pe toate picioarele de suport.

Angajații trebuie să fie întotdeauna poziționați cu fața spre scară în tot timpul când urcă sau coboară.

Toate scările deteriorate trebuie scoase din uz și raportat maistrului.

4.3. Schele

Schelele trebuie folosite la toate lucrările acolo unde sarcina nu poate fi executată de la sol. Componentele schelei trebuie inspectate și verificate înainte de a fi instalate sau dacă au suferit deteriorări care pot afecta încărcătura sau asamblarea schelei.

Componentele schelei care nu par a fi în regulă la verificare se înlocuiesc înainte de asamblare.

Montarea și demontarea schelelor trebuie efectuate astfel încât să nu pună în pericol angajații. Trebuie folosit echipament adecvat de prevenire a căderii.

Podeaua platformei trebuie să fie uniformă și să acopere întreaga parte interioară a schelei; să nu se clatine și să nu fie alunecoasă.

Schela trebuie montată ferm pe o suprafață solidă.

Schela trebuie montată pe o suprafață solidă sigură, sau fixată ferm încât să nu poată aluneca dacă suprafața nu este suficient de solidă.

Toate nivelurile schelei trebuie prevăzute cu bare de mână. În cazul în care barele de mână trebuie îndepărtate pentru efectuarea lucrărilor, atunci trebuie folosite echipamente de siguranță împotriva căderii. Schelele cu roți dințate trebuie prevăzute cu mecanisme de blocare la toate roțile. Acestea trebuie blocate atunci când schela este în folosință.

5. ORGANIZAREA SI PASTRAREA CURATENIEI IN ATELIERE SI PE ȘANTIER

5.1. Parcele și împrejurimi

Zona de lucru și împrejurimile atelierului trebuie să fie ordonate și fără gunoaie sau resturi de materiale.

Accesul pompierilor și al ambulanței trebuie să fie întotdeauna asigurat.

5.2. Podele

Podelele trebuie să fie bine întreținute și în stare bună, curate și libere fără echipamente sau materiale de lucru care nu sunt necesare pentru îndeplinirea sarcinilor.

În cazul în care sunt fisuri/găuri în podea sau pe acoperiș, acestea trebuie fie închise și finalizate, astfel încât închiderea să poată tolera eventualele solicitări (cum ar fi deplasarea, zăpadă, vânt, sau alte solicitări aferente muncii în șantier) sau marcate cu plasă sau gardulețe adecvate.

5.3. Alei de acces

Aleile de acces, pasajele și podelele pe unde se circula trebuie să fie menținute curate, în stare bună și fără să fie alunecoase.

Pasarele trebuie să fie marcate sau delimitate.

5.4. Punctul de lucru

Zonele de lucru trebuie să fie menținute curate și în condiții bune.

5.5. Curățenia

Faceți curat la punctele de lucru când ați terminat. Deșeurile și resturile trebuie duse în locuri speciale și sortate pentru reciclare. Curățenia face parte din sarcinile zilnice la un loc de muncă și, prin urmare, lucrul nu este terminat până când curățenia nu este făcută.

Sala de mese și toaletele trebuie curățate în mod regulat.

5.6. Spălare cu aer de înaltă presiune

Se va acorda o atenție deosebită la curățarea echipamentului de muncă cu jet de aer de înaltă presiune. Ochelarii de protecție trebuie purtați obligatoriu, pentru a preveni ca praful să nu vă intre în ochi. Nu direcționați niciodată aerul de înaltă presiune spre capul dumneavoastră sau altor persoane, direct pe piele sau spre hainele pe care le aveți pe dvs.

5.7. Depozitarea materialelor

Materialele care urmează să fie depozitate trebuie să fie așezate într-un loc astfel încât să nu blocheze ieșirile sau echipamentele în caz de urgență, cum ar fi extincătoarele, furtunurile de incendiu, tablourile electrice și aleile de acces.

5.8. Strângerea uneltelor

Șantierul trebuie să fie curățat bine la finalul lucrării iar semnele de avertizare sau alte obstacolele trebuie îndepărtate pentru a evita accidentele.

5.9. Deșeuri și gunoi

Gunoaiele care pot fi luate de vânt - de exemplu, carton, plastic etc. - trebuie îndepărtate.

Substanțele periculoase și toxice – de exemplu, baterii, uleiurile uzate, obiecte contaminate cu ulei, solvenți și vopselele de ulei. Aceste materiale trebuie magazionate într-un container sigilat înainte de a fi expediate către o locație autorizată acolo unde sunt distruse deșeurilor periculoase.

Deșeuri organice – trebuie înlăturate în mod regulat de la punctele de lucru.

Deșeurile care poluează mediul înconjurător, pânza freatică și aerul. Acestea sunt surplusul de lemn și metalele, și trebuie eliminate.

Metode de gestionare a gunoiului și deșeurilor.

Un container mare sigilat trebuie să existe la punctul de lucru. Odată plin, containerul este trimis spre golire la o locație specială aprobată.

Deșeurile organice sunt colectate într-un container sigilat, care este trimis în mod regulat spre golire la un punct autorizat de primire a deșeurilor.

Containerele deschise de la punctele de lucru. Sortarea deșeurilor se efectuează la containere, de exemplu, cherestea într-unul, resturi de fier în altul etc...este important ca deșeurile să fie așezate corect în containere. Odată pline, containerele sunt trimise spre golire la o locație specială aprobată.

6. MEDIUL DE LUCRU

6.1. Aparatura și mașinării

Verificați întotdeauna condiția aparaturii sau a mașinăriilor înainte de fiecare utilizare. Dacă se constată vreo defecțiune, trebuie raportat imediat maistrului.

Mașinăriile care sunt scoase din uz (sunt defecte sau necesită reparații), dar care se afla încă pe șantier, trebuie să fie marcate cu o etichetă roșie „DEFECT” („OUT OF ORDER”).

Dispozitivele/aparatura care este păstrată, de exemplu pentru clienți până când aceștia le ridică, trebuie marcată cu o etichetă portocalie „IN ASTEPTARE” („ON HOLD”) sau cu numele clientului și data când a început magazinarea.

Aparatura și mașinăriile specializate care necesită inspecție periodică, vor fi marcate cu o etichetă verde. Verificați întotdeauna dacă este timpul pentru o inspecție amănunțită, verificând eticheta verde.

6.2. Lucrul cu hardware, Lock-Tag-Verify

Personalul care intenționează să lucreze cu hardware trebuie, în primul rând, să deconecteze întrerupătoarele principale și siguranțele sau să ia toate măsurile necesare pentru a se asigura că echipamentul nu poate fi pornit de către un alt angajat, creându-se astfel un pericol de accident.

Pe tabloul de distribuție, sau pe comutatoarele de pornire, vor fi puse marcaje, sau dacă este necesar, va fi desemnată o persoană de pază pentru a se asigura că dispozitivul nu va porni accidental.

Lock: Deconectați întrerupătorul principal și siguranțele de la hardware-ul la care doriți să lucrați și blocați-l. De asemenea trebuie să fie blocate și componentele care se pot mișca, cum ar fi supapele și dispozitivele de transmisie.

Tag: Dispozitivele care se pot mișca și cele care sunt deconectate, trebuie marcate și un angajat să stea pe tura în cazul în care există posibilitatea ca sistemul să pornească.

Verify: Testați hardware-ul cu prudență și asigurați-vă că nu poate fi pornit.

6.3. Testarea echipamentului

Trebuie să aveți grijă atunci când testați echipamentul ca acesta să nu sufere deteriorări.

6.4. Curentul electric

E important să tratați cu o prudență deosebită dispozitivele purtătoare de sarcină electrică.

Toate sarcinile cu echipament electric sunt responsabilitatea unui electrician autorizat.

Contractorii care efectuează sarcinile electrice își desfășoară activitatea în conformitate cu un sistem de management al siguranței autorizat.

Trebuie să acordați o atenție deosebită cablurilor de împământare care sunt rupte sau deteriorate, să vă asigurați că acestea nu au mai conțin curent și că sunt împământate.

Toate racordările la energie electrică se realizează în deplină cooperare cu furnizorul de energie în cauză.

Toate echipamentele electrice trebuie să fie împământate, cu excepția cazului în care sunt alimentate de la o baterie.

Lucrările cu echipamente electrice trebuie efectuate sub acoperiș sau ferite de condițiile meteorologice nefavorabile și pe sol uscat.

Lucrările de sudură trebuie efectuate astfel încât sudorul să nu atingă partea purtătoare de curent. Sudorii trebuie să poarte mănuși de sudură uscate și încălțăminte de protecție cu tălpi de cauciuc și să se ferească de spațiile ude sau umiditate în general.

În timpul sudării electrice, trebuie întotdeauna să:

- Deconectați echipamentul electric înainte de a începe lucrările de sudare (pentru a preveni deteriorarea comenzilor electrice ale echipamentului în cauză).
- Asigurați-vă că împământarea este destul de aproape de punctul de sudare pentru a preveni căderile de tensiune.
- Asigurați-vă că împământarea nu este în spatele unor rulmenți spre ex., sau altor echipamente care pot fi deteriorate atunci când curentul electric trece prin ele.

6.5. Vapori și gaze inflamabile

Produsele și echipamentele care emit vapori sau gaze inflamabile nu se va lucra cu ele, până când maistrul nu își va da acordul.



6.6. Gaze și recipiente sub presiune

Recipientele sub presiune pot fi utilizate numai în poziție verticală și trebuie poziționate astfel încât să nu poată cădea. Acestea trebuie ținute departe de scânteii și flama. Puteți folosi scuturi.

Recipientele sub presiune se transportă în lăzi, iar capacele trebuie să fie închise ferm și în siguranță.

Recipientele sub presiune trebuie ținute departe de surse de căldură și nu au voie să se încălzească mai mult de 50 °C.

Recipientele care au fost deteriorate, ruginite, încălzite sau au alte defecțiuni nu este permis să fie utilizate. Acestea vor fi returnate furnizorilor imediat. Același lucru este valabil și în cazul recipientelor care nu pot fi deschise decât cu unelte.

Recipientele sub presiune care nu sunt folosite se magazinează în poziție verticală, și vă asigurați că nu există riscul ca acestea să se răstoarne sau să cadă.

Buteliile de oxigen se vor ține departe de materialele inflamabile. Buteliile cu propan care nu sunt folosite se magazinează afară.

Este interzisă ridicarea recipientelor sub presiune fără ca acestea să aibă capacul de protecție pus, sau în jurul gâtului buteliei, cu excepția cazului în care acestea vin din fabricație fără.

6.7. Zgomotul

La intrarea în atelierul HD și la punctele de lucru trebuie folosite echipamente de protecție auditivă sau antifoane de urechi. Purtarea acestora este obligatorie în mod special, acolo unde sunt marcaje speciale în acest sens.

Zgomotul generat de baterea cu ciocanul în plăcile de oțel poate atinge până la 160 db. pe o rază de 1 m. distanță de la sursă.

Zgomotul poate provoca accidente dacă :

- Angajații se aud cu greu între ei și nu vor auzi sunetele de avertizare sau indicațiile care li se dau.
- Angajații nu aud sunetele de alarmă în cazul unui pericol iminent (de exemplu, un vehicul care da cu spatele)
- E prea ridicat și deranjează angajații, de ex. șoferii.
- Provoacă stres la locul de muncă, și crește oboseala psihică și, prin urmare crește riscul angajaților de a face greșeli.

Zgomotul la locul de muncă trebuie monitorizat în special și, dacă este necesar, se vor lua măsuri.

6.8. Apa fierbinte

Trebuie acordată o atenție deosebită atunci când lucrați cu/sau în jurul apei fierbinți și/sau cu aburi.

Personalul trebuie să poarte cizme de cauciuc și mănuși semi-lungi dacă există pericolul de ardere cu apă fierbinte.

Nu părăsiți zona de lucru neprotejată/sau neîmprejmuită dacă există apă fierbinte sau abur acolo.

Zona periculoasă trebuie delimitată/marcată pentru a-i avertiza pe cei din jur asupra pericolului.

6.9. Radiații

Lucrările de sudură efectuate în apropierea aleilor de acces sau în alte puncte de lucru trebuie să fie efectuate cu scut.

6.10. Lucrul în spații închise

Un spațiu închis înseamnă un spațiu complet sau parțial închis care:

- a fost definit ca atare în fișa de analiză a riscurilor
- are accesul limitat

și care îndeplinește următoarele criterii:

- aerul respirat poate fi contaminat cu gaze sau substanțe explozive
- nivelul de oxigen este nesigur, de exemplu din cauza purificării cu azot.
- există riscul de izolare sau asfixiere.

Exemple de spații închise sunt:

Spațiile de magazionare a materialelor de lucru, a rezervoarelor de alimentare, a recipientelor sub presiune, sau o încăpăre cu o singură gură de acces. Spații care sunt deschise doar pe partea de sus, cum ar fi gropi, șanțuri pentru capcane de ulei, sau șanțuri cu o adâncime mai mare de 1,5 m. Țevi, conducte, pompe, canale, tuneluri, pivnițe, șantieri abandonate sau zone de exploatare.

La intrarea în spații închise, trebuie întotdeauna ca două persoane să lucreze împreună. O persoană trebuie să stea de paza în afara spațiului, atât cât să vadă dar cât să și audă bine în caz de un pericol.

Înainte de a intra în puțuri sau în alte spații închise în care poate exista deficiența de oxigen, spațiul trebuie să fie bine ventilat și este recomandat ca nivelul de oxigen să se măsoare cu un contor adecvat. Un contor portabil care măsoară calitatea aerului trebuie folosit atunci când este cazul.

Autorizația de lucru într-un spațiu închis trebuie să însoțească întotdeauna proiectul : Nu există o a doua șansă, sau cale de întoarcere dacă intrați într-un spațiu fără oxigen. Doar în câteva secunde, o persoană fără aer va leșina.

Este important ca angajatorul, sau cel care solicită munca în spațiu închis, și cei care prestează serviciile sau urmează să lucreze în spațiu închis, să se înțeleagă reciproc. În acest scop, vor fi completate de către toate părțile, formularele relevante privind siguranța, aparatura și echipamentul. Angajatul trebuie să fi urmat un curs de pregătire corespunzător.

6.11. Săpături șanțuri gaze și sudură electrică

În cazul lucrărilor de sudură electrică, personalul se asigură că toate autorizațiile necesare sunt obținute, cum ar fi pentru lucrările la conductele de petrol, rezervoare sau în alte locuri unde există riscul de incendiu, de explozie și oriunde acolo unde autorizații speciale sunt necesare pentru a realiza lucrarea.

Se vor îndepărta toate materialele inflamabile acolo unde lucrările de sudură sunt în desfășurare. Materialele sau obiectele combustibile care nu pot fi scoase din zona, trebuie protejate.

Angajații se vor asigura că nu există riscul de incendiu la finalizarea lucrului de sudură. Circumstanțele trebuie reevaluate de fiecare dată, iar riscul de incendiu trebuie verificat la un interval de minim 30 - 60 de minute. Buteliile de gaz și oxigen trebuie gestionate cu o prudență deosebită.

Welding and Gas Cutting

Warning



INCORRECT USE OF GAS EQUIPMENT
CAN CAUSE ACCIDENTS AND FIRES



Gas equipment should only be used by those who have received the appropriate training to operate it and who are aware of the potential hazards associated with its use, as well as the correct response to those hazards.

Main safety points:

1. Under no circumstances should oil or grease come into contact with compressed oxygen, as this can lead to spontaneous combustion and explosions.
2. When oxygen cutting, flying sparks can travel far and potentially result in ignition.
3. Fires can occur in equipment, hoses, and even gas cylinders. If this occurs, the cylinders must always be immediately shut off. If a gas cylinder starts to heat up, it should be cooled with water and placed in a safe location until it is no hotter than lukewarm, and the emergency fire services should be called. To mitigate this risk, check valves must be installed on gas and oxygen hoses at the torch handles, and flashback arrestors must be installed on gas cylinders (acetylene or propane).
4. Cylinders should be protected from high temperatures, including strong sunlight. In the event of a fire, cylinders should be moved to a safe location.
5. Standing cylinders, both empty and full, should be secured with safety restraints. Always store S-acetylene and propane gas cylinders in an upright position.
6. Seals and connectors for gas and oxygen cylinders and associated equipment must be of approved design and maintained to ensure that they are always tightly sealed. Leaks in valves, hoses, or cylinder fittings can lead to explosions.
7. The pressure regulator adjustment screw should be unscrewed enough to ensure that there is no pressure on the diaphragm when it is connected to the cylinder. Otherwise, there is a risk that the pressure could cause a gauge or hose rupture.
8. Cylinders must be handled with care and protected against tipping and defects and must not be subjected to harsh treatment or impacts. Incorrect or rough handling of cylinders could result in a major accident.
9. When use of the equipment is finished, always close both cylinder valves. During transport, the cylinders must always be closed off and capped with a securely tightened protective cap.

Administration of Occupational Safety and Health

6.12. Stresul termic și deshidratarea

Stresul termic – simptome

<i>Cauzele stresului termic</i>	<i>Consecințele stresului termic</i>
Căldura Umezeala Lipsa de mișcare continuă a aerului Efort fizic – sarcini dificile Prea multă îmbrăcăminte Prea puțin lichid Formă fizică slabă Nutriție necorespunzătoare Consumul de alcool	Erupții cutanate Crampe Leșin Infarct



Deshidratare

<i>Simptomele deshidratării</i>	<i>Prevenirea deshidratării</i>
Nu vă vine să urinați des Crampe Distrăși Urină închisă la culoare Oboseală Transpirația excesivă, poate duce la o pierdere de până la 2 l. de lichid din corp pe oră	Beți suficiente lichide, aveți mereu apa la îndemână / Gatorade dacă este posibil și consumați 250 ml de apă la fiecare 20 de minute Rețineți că (,) cofeina deshidratează. Beți 1 pahar de apă pentru fiecare ceașcă de cafea (cofeina se găsește, de asemenea, în Coca-Cola și ceai) Evitați alcoolul - poate lua până la 10 ore până când organismul dumneavoastră elimină doar 4 beri mici! Mahmureala crește șansele de deshidratare.

Epuizarea termică – reacția organismului

<i>Simptomele pierderii excesive de lichide și sare din corp</i>	<i>Cum să reacționați corect când apar simptomele</i>
Greață, vărsături, transpirație excesivă Dureri de cap Stări de slăbiciune severă, moleșeală și oboseală musculară Respirație scurtă și superficială Piele rece, umedă sau roșie Puls rapid sau slab	Mutați persoana într-un loc răcoros Dați-i să bea (apă, băutură energizantă) Solicitați ajutor medical Luați măsuri de precauție Adaptare Persoana în cauză trebuie să consume multă apă

Insolația

<i>Prevenirea insolației</i>	<i>Cum să reacționați corect în caz de insolație</i>
Adaptare Încercați să observați colegii dacă arată semne de insolație Control medical Consum mult de apă	Solicitați ajutor medical Mutați victima într-un loc răcoros, dacă este posibil Răciți-i corpul rapid Udați-i hainele cu apă Utilizați un ventilator pentru a grăbi răcirea

7. MAȘINI ȘI UNELTE DE MÂNĂ

7.1. Protecție utilaje

Echipamentul de protecție pentru folosirea utilajelor trebuie să existe întotdeauna și să fie în stare bună.

Echipamentul de protecție și/sau de siguranță nu trebuie să prezinte nicodată un risc suplimentar pentru angajați. În situațiile în care echipamentul de protecție trebuie scos din uz pentru reparație sau dus la service, trebuie respectate instrucțiunile producătorului. Verificați întotdeauna dacă toate echipamentele de protecție sunt bine plasate la locul lor înainte de începe lucrul.

7.2. Pietre abrazive

Folosiți întotdeauna un ecran de protecție față atunci când lucrați cu pietre abrazive de șlefuit. Nu este permisă îndepărtarea apărătoarei de la mașina de șlefuit. Verificați întotdeauna piatra abrazivă înainte și după fiecare utilizare, verificați dacă funcționează. Nu schimbați și nu gestionați discul/piatra, până nu deconectați mașina de șlefuit.

Discurile deteriorate se returnează maestrului și se scot din uz.

7.3. Scule de mână

Sculele de mână trebuie să fie în regulă pentru fiecare utilizare. Sculele de mână deteriorate trebuie returnate maestrului.

Trebuie să vă asigurați că sculele de mână nu reprezintă un pericol pentru cei din jur. Acestea trebuie magazionate astfel încât să nu cadă sau ținute într-un loc unde nu vor prezenta riscuri de accidente. Unelte/sculele de mână nu trebuie lăsate pe aleile de acces, pe teren înclinat/ în deal, sau pe platforme/scări/schele.

7.4. Mașinării și utilaje

- Toate mașinăriile și echipamentele de mărime mare din HD sunt însoțite de o fișă de evaluare a riscurilor, iar angajații ar trebui să o citească înainte de a începe lucrul.
- Orice observație sau sesizare cu privire la o posibilă defecțiune privind mașinăriile/echipamentele trebuie adresate maestrului imediat.

8. SUBSTANȚE PERICULOASE

8.1. Informații cu privire substanțelor periculoase

Fișele tehnice de securitate (Material safety data sheet) se actualizează de câte ori este necesar.

Fișele tehnice de securitate vor fi puse la dispoziția angajaților de către maestru.

Angajații trebuie să fie conștienți de pericolele pe care materialele cu care lucrează, le prezintă.

8.2. Magazionarea și gestionarea substanțelor periculoase

Substanțele periculoase trebuie magazionate și gestionate astfel încât să nu reprezinte un pericol.

Materialele inflamabile nu trebuie nicodată magazionate în apropierea ieșirilor, scărilor sau ieșirilor de urgență.

Substanțele care s-au vărsat pe rafturi sau pe podele trebuie curățate până când zona este sigură.

Un container pentru deșeuri periculoase trebuie să existe întotdeauna la punctul de lucru.

Substanțele periculoase, inflamabile, susceptibile care pot să se autoaprindă, se vor magaziona separat.

Procedurile de lucru și utilizarea EIP trebuie să fie în conformitate cu instrucțiunile de folosire.

Maistrul trebuie să se asigure că personalul este informat cu privire la potențialele pericole care pot apărea în urma lucrului cu substanțe chimice.

Trebuie acordată o atenție deosebită atunci când lucrați cu soluții caustice sau orice alt tip de acid, de exemplu la curățarea oțelului inoxidabil. Se va folosi un echipament individual de protecție adecvat (mănuși de cauciuc, ochelari sau vizieră).

Managerul de proiect va face tot posibilul să folosească materiale cât mai puțin dăunătoare ori de câte ori este posibil.

8.3. Duș urgență binocular clătire a ochilor

Dușurile/băile și dușurile urgență binoculare trebuie să fie bine marcate și accesibile.

Dușurile urgență binoculare trebuie reînnoite periodic conform instrucțiunilor producătorului cu privire la durata de viață a acestora.

9. OPERAREA VEHICULELOR, UTILAJELOR ȘI A ECHIPAMENTELOR DE RIDICARE.

9.1. Operarea vehiculelor

Operatorii de vehicule și camioane trebuie să aibă permise valide de conducere.

În timpul operării vehiculelor se va acorda o atenție deosebită.

De recomandat este ca șoferul să fie ghidat de către o alta persoana când merge în marșarier cu vehiculele mari.

Operatorul vehiculului este responsabil ca încărcătura sa fie bine fixată.

La părăsirea vehiculului, luminile acestuia trebuie stinse, cheile scoase, trebuie încuiat și, în general, lăsat în condițiile prevăzute în c regulament.

La părăsirea stivuiturului furcile trebuie lăsate în poziția cea mai joasă spre sol, și se va deconecta comutatorul, dacă este cazul.

Transportul pasagerilor cu vehicule sau utilaje este interzis, cu excepția cazului în care sunt prevăzute cu un scaun special pentru pasageri.

Este strict interzisă ridicarea persoanelor cu echipamente neaprobat în acest scop.

Nu este permisă în nici o situație depășirea vitezei maxime admise.

9.2. Poduri rulante, macarale, electropalane și reguli de folosire a echipamentelor de ridicare.

În nici un caz greutatea sarcinii nu are voie să fie mai mare decât greutatea specificată pe echipamentul de ridicare. Vedeți tabelul cu coeficienții de siguranță de la pagina următoare.

Operațiile de ridicare se efectuează vertical fără mișcări bruște.

Cârligul de ridicare trebuie prevăzute cu o siguranță.

Dacă există riscul ca sarcina care urmează să fie ridicată să se rotească și prin urmare să prezinte un pericol, se va folosi un cablu pentru ghidare/linie de dirijare.

Nu se va lăsa niciodată sarcina suspendată în cârlig fără a fi supravegheată.

Operatorii macaralelor trebuie să dețină autorizații recunoscute de operare a echipamentului de ridicare, și trebuie să aibă în permanență autorizația asupra sa.

Operațiunile de ridicare trebuie efectuate cu ajutorul unui sistem aprobat de semnalizare.

La pagina 20 puteți vedea imagini cu sistemul de semnalizare.

Operațiile de ridicare se efectuează după un plan de ridicare. Înainte de a începe operația de ridicare, verificați dacă toate detaliile sunt conform planului. Formularul planului de ridicare se găsește pe site-ul HD. Dacă solicitantului serviciilor dorește ca planul lui de ridicare, se fie urmat, se va urma acel plan la cerința acestuia.

Ridicările pe vizibilitate restricționată (blind lift) trebuie să fie acționate cu ajutorul unei persoane desemnate să ghideze ridicarea, și care va fi poziționat astfel încât să aibă o vedere bună asupra șantierului de lucru, iar operatorului macaralei să poată vedea clar semnalele acesteia.

Dacă o persoană este ridicată cu o nacela pe vizibilitate restricționată, comunicarea între operatorul macaralei și ocupantul nacelei se va face printr-o stație.

9.3. Metode prevenție și întreținerea echipamentelor de ridicare

Muchii ascuțiți – pericole

Dacă încărcătura este ridicată pe muchii ascuțiți, se vor folosi protecții pentru margini ascuțiți pentru a proteja echipamentul de ridicare.

Magazionare

Magazionarea în condiții bune a lanțurilor de ridicare mărește durata de viață a acestora. O bună etichetare și marcarea echipamentului ușurează munca, economisește timp și reduce riscul de a face greșeli.

Evitați ridicarea cu curele la temperaturi ridicate.

Curelele de ridicare din poliester sunt fabricate din material sintetic sau și se folosesc la ridicarea sarcinilor mai încălze de 100 °C. În cazul în care încărcătura este mai fierbinte, se vor folosi lanțuri de ridicare.

Atenție!

Instalarea incorectă a încuietorilor cauzează o presiune mai mare la ridicare sau tragere.

Evitați supraîncălzirea!

La lucru de sudură sau de tăiere a metalului, asigurați-vă că lanțul de ridicare sau dispozitivele acestuia nu sunt expuse la căldura de la lucrare. Căldura ar putea deteriora tăria lanțului. Temperatura pe un lanț de ridicare nu trebuie în nici un caz să depășească 200 °C.

Prevenirea deteriorării echipamentului

Nu ridicați niciodată cu lanțuri care se răsucesc.

Inspecții periodice

Ne oferă nouă, celor care lucrăm cu echipamente de ridicare, o siguranță sporită. Solicitați sfatul unei persoane specializate în domeniu, dacă apar probleme discutabile în urma inspecției echipamentelor.

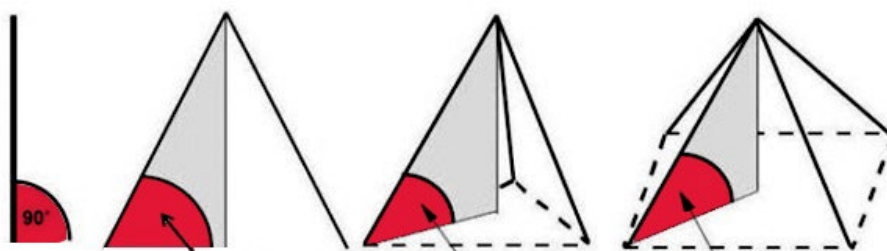
Produsele chimice sunt interzise

Nu utilizați curele de ridicare în apropierea produselor alcaline, cum ar fi soda caustică sau amoniacul.

Cablu de ghidare – Un control mai sigur

Folosiți un cablu de ghidare pentru a controla rotația sarcinii atunci când ridicați încărcături de lungimi mari.

9.4. Coeficientul de siguranță chingi



Verificați întotdeauna greutatea maximă pe care dispozitivul de ridicare o poate tolera, în conformitate cu instrucțiunile de folosire și țineți cont de unghiul de îndoire. Regula nr. 1 este de a înțelege felul cum deschiderea unghiului afectează echipamentul de ridicare, marcat cu roșu în imagine. **În nici un caz unghiul de îndoire nu trebuie să fie mai mic de 30°.**

Puterea maximă de ridicare a echipamentului = Greutatea maximă admisă x Coeficientul de siguranță

Coeficientul de siguranță este calculat în funcție de unghiul de îndoire. Calculele sunt ipotetice, presupunând că sarcina ridicată are 10 tone.

Unghiul de îndoire	Coeficientul de siguranță	Sarcina maximă totală	2 chingi Greutatea max. pe care chinga o poate suporta	3 chingi Greutatea max. pe care chinga o poate suporta	4 chingi Greutatea max. pe care chinga o poate suporta
90°	1.000	10,0	5,0	3,3	2,5
80°	1.015	10,2	5,1	3,4	2,5
70°	1.064	10,6	5,3	3,5	2,7

60°	1.154	11,5	5,8	3,8	2,9
50°	1.305	13,1	6,5	4,4	3,3
45°	1.414	14,1	7,1	4,7	3,5
40°	1.555	15,6	7,8	5,2	3,9
30°	2.000	20,0	10,0	6,7	5,0

AVERTIZARE!!!

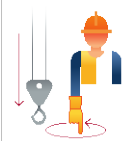
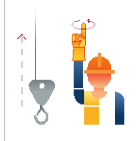
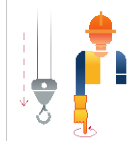
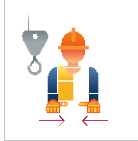
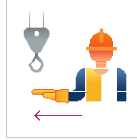
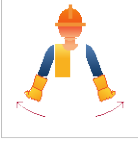
Asigurați-vă că sarcina ridicată pe chingă nu depășește niciodată capacitatea maxima ștanțată pe ea WLL.

Niciodată unghiul dintre brațele dispozitivului de ridicare sa nu depășească 120°, adică 60° pe verticală.

9.5. Sistemul de semnalizare al operatorului macaralei

 1 LYFTA Upprétur handleggur og vísifingur upp. Hringhreyfing með hendinni.	 2 SLAKA Handleggur niður á við, vísifingur niður. Hringhreyfing með hendinni.	 3 LYFTA HÆGT Upprétur handleggur, lítill hringhreyfing með hendinni.	 4 SLAKA HÆGT Handleggur niður á við. Lítill hringhreyfing með hendinni.
 5 HÆKKA BÓMU Útréttur handleggur, þumalfingur upp.	 6 LÆKKA BÓMU Útréttur handleggur, þumalfingur niður á við.	 7 TIL VINSTRI Hægri handleggur útréttur, hendir opin.	 8 TIL HÆGRI Vinstri handleggur útréttur, hendir opin.
 9 LENGJA BÓMU Hliðarhreyfing út á við með báðum höndum, þumalfingur út á við.	 10 STYTSTA BÓMU Hliðarhreyfing inn á við, þumalfingur inn á við.	 11 ÞÁLVINDA Hendi lyft upp fyrir höfuð.	 12 AUKAVINDA Hægri handleggur uppréttur, með vinstri hendi undir olnboga.
 13 STANS Útréttur handleggur sveiflað fram og til hliðar.	 14 NEYÐARSTÖÐVUN Báðum handleggjum slegið út.	 15 FÆRA LYFTITÆKI Hringhreyfing með báðum höndum.	 16 MERKI EKKI SKILIÐ Hliðarhreyfing með handlegg.

Þurfi hraðari lyftingu, slökun eða hliðarfærslu, er það sýnt með hraðari handahreyfingum.

 Misca in sus	 Misca in jos	 Misca in sus incet	 Misca in jos incet
 Misca in jos pe distanta mica	 Braț in sus	 Braț in jos	 Balansare la stânga
 Balansare la dreapta	 Telescop afară	 Telescop înăuntru	 Folosește troliul principal
 Folosește troliul auxiliar	 Stop	 Oprire de urgență	 Aoxastă direcție
 Nu am înțeles	 Se deschide echipamentul (gheara)	 Se închide echipamentul (gheara)	 „Acadea” Palmarea distanței mari

10. SIGURANȚA LA LOCUL DE MUNCĂ ȘI INSTRUIREA ANGAJAȚILOR

10.1. Prezentare privind securitatea și sănătatea în muncă

Toți angajații trebuie să consulte Manualul de Securitate și Sănătate în Munca al companiei, care se găsește pe site-ul www.hd.is

Înainte de a începe munca în companie, aceștia trebuie să urmeze un curs și să treacă un test de evaluare sumativ cu tema Securitate și Sănătate în Munca în compania HD.

Personalul nou va fi instruit cum să folosească mașinăriile și echipamentele pe care urmează să le folosească.

Managerul responsabil cu siguranța și calitatea muncii în companie este responsabil cu transmiterea de informații către șefii de departamente din cadrul companiei cu privire la schimbările și / sau recente inovații în domeniul securității.

Șefii de departamente se asigură că informațiile sunt transmise subordonaților lor.

Pe lângă prezentarea generală privind securitatea și sănătatea în muncă, se țin și cursuri specializate în acordarea primului ajutor și în a instrui angajații cu privire la reacția adecvată în caz de incendiu.

10.2. Ghid de evaluare a riscurilor

Conform legii nr. [46/1980](#) privind securitatea și sănătatea în muncă, angajatorul are responsabilitatea de a întocmi în scris un plan de securitate și sănătate la locul de muncă.

În cazul în care o sarcină urmează să fie îndeplinită și factorii de risc ce pot apărea la acea lucrare, nu sunt identificați, se va realiza o fișă de evaluare detaliată a riscurilor. Șeful departamentului este responsabil pentru punerea în aplicare și se asigură că subordonații săi au revizuit fișa de evaluare și de analiză a riscurilor și planul de securitate.

Angajatorul este responsabil pentru realizarea unui plan de protecție privind securitatea și protejarea sănătății la locul de muncă, bazat pe evaluarea riscurilor. Scopul planului este să stabilească, printre altele, metode de prevenire și de reducere a bolilor și a accidentelor la locul de muncă. Planul ar trebui să ofere o imagine de ansamblu asupra factorilor de risc și de stres, și să faciliteze activitatea și să sporească eficacitatea. Planul privind metodele de prevenire a riscurilor este bazat pe rezultatele evaluării riscurilor.

La toate punctele de lucru ale companiei HD trebuie să existe o fișă de evaluare a riscurilor pentru sarcinile executate și pentru folosirea echipamentelor și mașinăriilor mari din companie.

Dacă nu găsiți fișa de evaluare a riscurilor cu privire la sarcina pe care o executați, informați maestrul și sesizați managerul responsabil cu siguranța și calitatea muncii.

Angajații pot primi o copie a fișei de evaluare a riscurilor de la fiecare manager de departament / sau maestru, și trebuie să o studieze și să treacă cu atenție peste ea, cunoscând pericolele care pot apărea la fiecare lucrare în parte.

Consequences if Incidents Occur					Likelihood of Incidents		
Very Likely	4	8	12	16		12 or 16	A priority and necessary to find solutions to reduce risk
	3	6	9	12		6,8,9	Necessary to find solutions to reduce risk
	2	4	6	8		3, 4	No significant danger, create a scheduled plan for solutions
	1	2	3	4		1,2	No need for further action
	Inconsequential	Somewhat consequential	Significant	Very Significant			

11. INTERVENTIA ÎN CAZ DE ACCIDENT ȘI ÎNREGISTRAREA ACCIDENTELOR

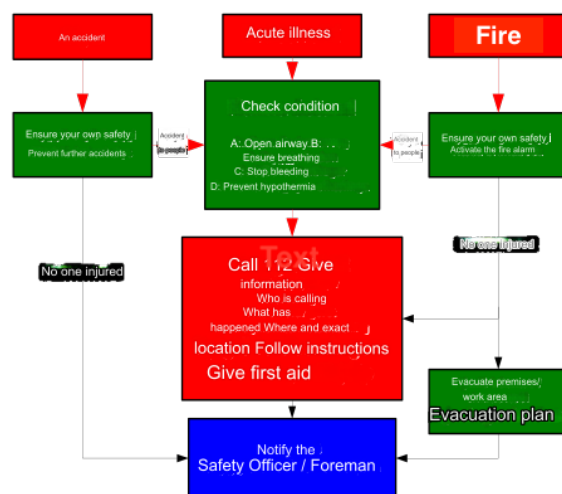
11.1. Planul de urgență internă al companiei HD ehf.

Este important ca angajații de la fiecare loc de muncă, să cunoască procedurile de acordare a primului ajutor și să reacționeze corect la sosirea la locul accidentului. Instrucțiuni importante în acest sens pot fi găsite în broșura care poartă numele "Primul ajutor" a Crucii Roșii Islandeze, și pe care o găsiți în toate trusele de prim ajutor de la punctele de lucru HD.

Încurajăm toți angajații să urmeze cursul de prim ajutor, fie organizat de HD ehf., Crucea Roșie Islandeză, sau de către o persoană / instituție calificată în predarea cursului de prim ajutor.

Curs de prim ajutor HD ehf.

HD ehf. oferă personalului cursuri de prim ajutor la fiecare doi ani, gratuit. Cursurile sunt personalizate, punând accentul pe mediul de lucru și pericolele asociate condițiilor de lucru din compania HD. Aceste cursuri sunt predate de o persoană acreditată în măsură să predea cursul de prim ajutor. Cursurile oferă, de asemenea, și informații cu privire la reacția în caz de incendiu și demonstrații de folosire a stingătoarelor de incendiu. Pentru informații suplimentare, contactați managerul de calitate și siguranță sau trimiteți întrebările dv. la rubrica de recenzii de pe site-ul HD, www.hd.is.



11.2. Informații de la Crucea Roșie Islandeză

Informațiile furnizate în secțiunile următoare sunt preluate de la Crucea Roșie Islandeză.

Aflați mai multe despre broșuri și alte materiale educative pe site-ul Crucii Roșii Islandeze: www.raudikrossinn.is



11.3. Resuscitare

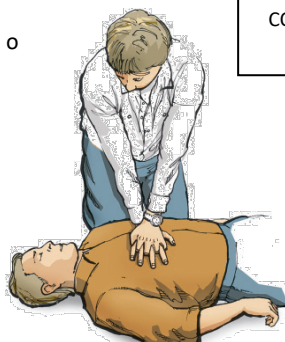
Verificați dacă victima răspunde la stimuli: Dacă o persoană nu arată niciun răspuns la stimuli, sunați imediat la 112.

Verificați-vă respirația: Deschideți căile respiratorii. Urmăriți și ascultați dacă arată semne de respirație normală.

Dacă respirația este anormală, aplicați compresii toracice și insuflații. Trimiteți pe cineva de la fața locului să aducă un defibrilator, dacă unul se află în vecinătate.

Compresii toracice și insuflații – Semne de stop cardiac: victima nu are nici o reacție la stimuli și respiră anormal. În primele câteva minute după stopul cardiac, o persoană poate avea gâfâituri scurte spontane, care nu trebuie confundate cu respirația normală.

- Aplicați 30 de compresii brațele drepte în centrul toracelui victimei. Frecvența compresiilor trebuie să fie de min. 100 de compresii pe minut.
- Apăsăți până veți comprima sternul aprox. 4-5 cm adâncime la fiecare compresie.
- Cuprinde nasul victimei cu degetele și veți executa 2 respirații succesive, astfel încât pieptul acestuia să se ridice timp de aprox. 1 secundă.
- Repetați respirația la gură-la gură. Două insuflații trebuie să dureze aprox. 5 secunde.
- Continuați să aplicați compresii de 30 de ori și suflați de 20 de ori, prin rotație, până când sosește asistența medicală.



RESUSCITARE ADULT	
COMPRESII TORACICE	INSUFLAȚII
30	2

Dacă nu vă încredeți să aplicați respirație gură-la gură, aplicați doar compresii. Ajută și acestea.



Corp străin blocat în căile respiratorii - Simptome severe: dificultăți în a vorbi și incapacitatea de a respira sau tuși.

Primul ajutor în acest caz – acordat adulților și copiilor mai mari de 1 an

- Lovește ferm în zona dintre omoplați de 5 ori.
- Poziționează-te în spatele victimei cu brațele în jurul taliei sale, chiar deasupra buricului.
- Trage ferm spre interior de 5 ori cu o presiune rapidă în sus.
- Repetă manevra până când victima reușește să elimine corpul străin sau până când asistența medicală sosește.
- Dacă victima își pierde cunoștința, începeți resuscitarea.



11.4. Accident

Asigurarea locului accidentului rutier

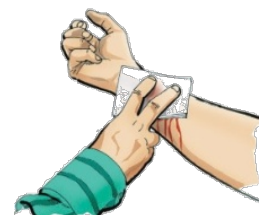
- Avertizați pe ceilalți participanți la trafic în legătura cu accidentul și opriți traficul la locul accidentului.
- Plasați un triunghi de siguranță la aproximativ 200 de metri distanță.
- Opriți motorul vehiculului implicat în accident imediat.
- Dacă a izbucnit un incendiu stingeți-l.
- Imobilizați mașina dacă există riscul ca aceasta să se răstoarne.



După o cădere de la înălțime sau în urma răsturnării cu mașina, sunați la 112 și lăsați persoanele specializate să transporte răniții și să le ofere examinare medicală - indiferent dacă leziunile sunt vizibile sau nu

Sângerare - Simptome: sângele tâsnește dintr-o rană deschisă. O persoană poate pierde o cantitate mare de sânge într-o perioadă foarte scurtă de timp.

- Poziționați rănitul culcat pe spate sau în șezut.
- Aplicați presiune directă asupra rănii cu cel mai curat lucru la îndemână.
- Adăugați un pansament peste cel aplicat deja dacă sângerează continuă.
- Nu eliminați nici un obiect de mari dimensiuni sau care este înfipt în corpul victimei.
- Deplasați-vă imediat la medic, însă sunați la 112 dacă nu puteți opri sângerarea.



Fractură – simptome: inflamare, rană deschisă, durere, deformare a zonei fracturate sau probleme de mobilitate

- Ajutați ranitul să stea într-o poziție confortabilă.
- Opriți sângerarea.
- Sprijină mâna sau piciorul rupt pentru a evita mișcarea inutilă/dezechilibrul.
- Răciți zona fracturată, câte 20 de minute.
- Mergeți imediat la medic dacă suspectați o fractură de os.

Arsuri – simptome: roșeață, inflamare, durere, bășici de arsură sau amorteală

- Opriți focul
- Răciți imediat zona arsă cu apă caldă până când nu mai simțiți durerea.
- Acoperiți arsurile cu bandaje care nu se lipesc de rană, și nu spargeți bășicile.
- Dacă arsura se întinde pe o zonă mai mare decât o palmă, se întinde către mâini sau picioare, pe față sau pe altă zonă sensibilă, mergeți imediat la medic sau sunați la 112.



Lovitură severă la cap – Simptome: , pierderea conștiinței, somnolență, pierderi de memorie, vărsături, dureri de cap sau convulsii

- Sunați imediat la 112 dacă persoana își pierde cunoștința sau are convulsii
- În timp ce așteptați după ajutorul medical, țineți capul și gâtul victimei, ținând cont că poate avea leziuni la zona gâtului.
- Cereți sfatul medicului chiar dacă nu observați simptome grave.
- Lăsați persoana să se odihnească și țineți-o sub observație/monitorizată cel puțin 6 ore.
- Nu este recomandat să depuneți efort fizic după o lovitură la cap.

11.5. Semne spontane de boală acută

Durerea în piept (toracică) – simptome: durere în piept pe partea stângă, adesea se duce spre braț și gât, transpirație și stări de vomă

O persoană cu vârsta peste 35 de ani care are durere toracică bruscă, poate fi un semn de infarct miocardic.

- Sunați la 112
- Încercați să păstrați persoana calmă și liniștită
- Poziționați-o într-o poziție confortabilă
- Oferiți-i persoanei 300 mg. de magnyl, cu excepția cazului în care persoana este alergica la acest medicament.
- Dacă persoana nu mai respiră normal, începeți resuscitarea cu compresii toracice și insuflații.

Anafilaxie (reacție alergică severă) – simptome: dificultăți de respirație, umflarea buzelor, limbii sau gâtului, erupție cutanată, bătăi rapide ale inimii sau pierderea conștiinței.

- Sunați imediat la 112
- Ajutați persoana să stea într-o poziție confortabilă.
- Ajutați persoana să se injecteze cu stiloul cu adrenalină (Epi-pen) dacă are unul și nu se poate injecta singur.

Crize convulsive – simptome: mișcări convulsive bruște și conștiința afectată

- Feriți persoana să nu se lovească, puneți-i ceva moale sub cap
- Asigurați-vă că nu îl strânge nimic în jurul gâtului sau altceva nu îi împiedică respirația
- Vorbiți cu persoana și rămâneți lângă ea până când criza trece.
- Încercați să poziționați persoana într-o parte.
- Sunați la 112 dacă știți că persoana nu a mai făcut crize în trecut, dacă criza durează mai mult de 2 minute sau dacă nu își recăpăta cunoștința în decurs de 10-20 de minute după ce criza s-a terminat.

Diabet, glicemie scăzută – Simptome: modificări ale comportamentului, tremor, palidă, transpirație, senzație de foame sau convulsii

- Dați persoanei să consume ceva cu zahăr (suc de fructe sau cu acid, cuburi de zahăr) dacă poate înghiți
- Sunați la 112 dacă starea persoanei nu se îmbunătățește, nu poate înghiți sau își pierde conștiința.

11.6. Accident ocular

Este obligatorie purtarea ochelarilor de protecție adecvați în toate incintele HD ehf.

- Să aveți întotdeauna la îndemână o trusă de prim ajutor cu soluție pentru clătirea ochilor.
- Tratați toate leziunile oculare ca fiind accidente grave, chiar dacă par minore.
- Dacă murdărie, substanțe chimice sau așchii vă intră în ochi, clătiți-vă ochii cu soluție pentru ochi imediat.
- Evitați frecarea ochiului cu dosul palmei sau pumnul.
- Lăsați un specialist în domeniu să trateze ochiul.



11.7. Accidente electrice

Electrocutare

Gradul de gravitate al vătămării în urma atingerea curentului electric depinde dacă este vorba de curent continuu sau de curent alternativ, de tensiunea electrică, de suprafața și de durata contactului.

Electrocutarea poate provoca leziuni interne grave. O mie de volți de înaltă tensiune pune viața în pericol. Chiar și tensiunea electrică de 220 de volți care este cea mai des întâlnită în case, poate fi fatală.

Arsura electrică poate fi de trei feluri: arsura de la căldură (flacăra), arsura prin arc electric (scântei) și arsura electrică propriu-zisă (prin contact).

Arsura de la căldură: Este rezultatul aprinderii îmbrăcămintei sau obiectelor de la curentul electric și care sunt în contact direct cu pielea. Flama de la curent care provoacă aprinderea hainelor cauzează arsurile, ci nu curentul în sine sau arcul.

Arsura prin arc electric: Acest tip de arsura apare în transmiterii de curent de la un loc la altul, însă curentul netrecând prin corp. O arsura prin arc pot cauza arsuri severe, chiar dacă durează foarte scurt timp.

Arsura electrică propriu-zisă apare în urma trecerii curentului electric prin corpul uman. Rezultatele sunt leziuni în zona corpului pe unde curentul intra și iese. Leziunile la suprafața corpului pot fi minore, dar dacă curentul de înaltă tensiune trece prin corp, acesta poate provoca tulburări de ritm cardiac (poate provoca chiar stop cardiac), poate provoca arsuri și alte leziuni interne.

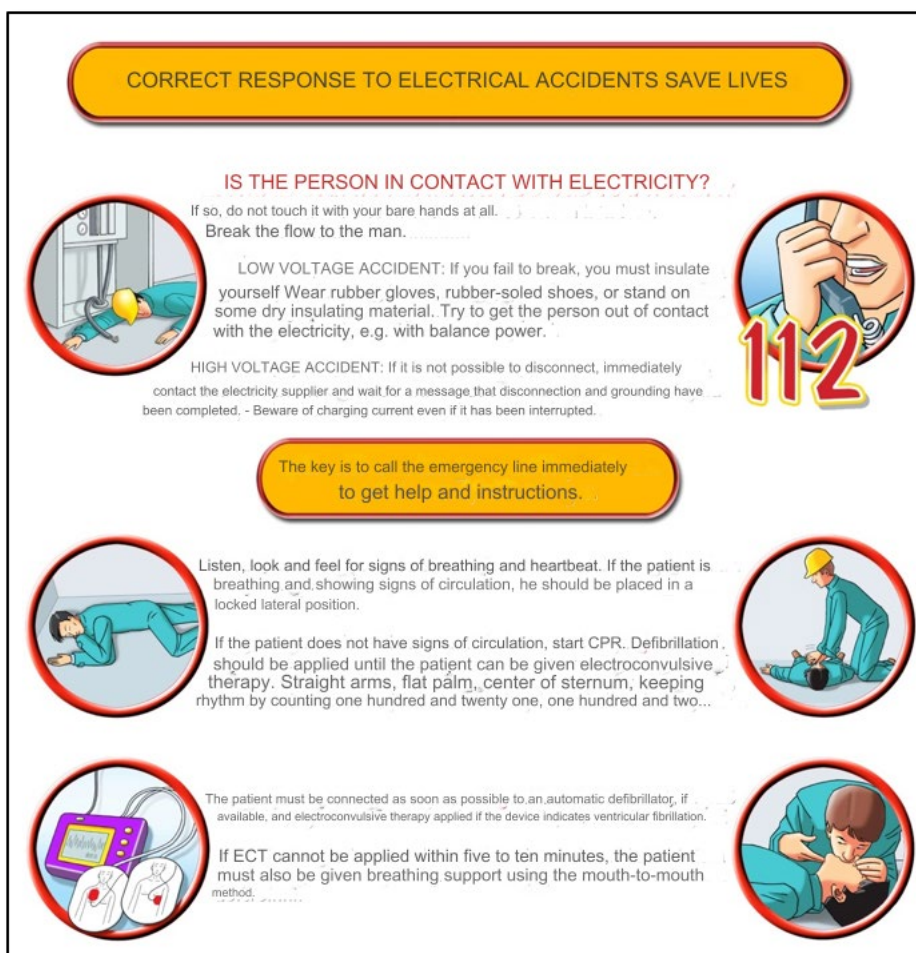
Ce vedeți cu ochiul liber?

În caz de electrocutare, curentul electric intră în corp într-un singur loc și apoi traversează corpul, către țesuturile care opun o rezistență mai mică (către nervi și vase de sânge). Arsurile care se vad cu ochiul liber pot părea minore, dar leziunile interne pot fi mai grave. În general, curentul iese din corp prin locul în care corpul atinge un obiect sau este împământat (de exemplu, printr-un obiect metalic) și, uneori, punctele de ieșire ale curentului din corp pot fi mai multe.

Contactul cu cabluri electrice la exterior (afara casei) - de înaltă tensiune

Cum veți proceda?

- Dacă o persoană a fost electrocutată în timp ce atinge un cablu electric de înaltă tensiune, trebuie să întrerupeți curentul înainte de a vă apropia de ea sau de orice altceva care ar putea fi în contact cu cablul de înaltă tensiune.
- Dacă simțiți furnicături în picioare sau în partea inferioară a corpului atunci când vă apropiați de persoana care a fost electrocutată, opriți-vă. Furnicătura este un semn că curentul electric s-a transmis în pământul pe care călcați. Ridicați un picior, întoarceți-vă și săriți (ca broasca) înapoi către un loc sigur.
- Dacă puteți ajunge până la persoana electrocutată, nu încercați să mutați cablul electric, chiar dacă aveți un bat de lemn la îndemână. Dacă tensiunea este foarte mare (greu de știut în general cât de mare este), curentul poate trece prin obiect și poate electrocuta.
- Așteptați până când persoanele specializate cu echipamentul potrivit ajung să taie cablurile sau le vor deconecta. Împiedicați trecătorii să intre în zona periculoasă.
- <https://www.medicinamuncii-oanarusu.ro/ro/content/medicina-muncii-acordarea-primului-ajutor-cazul-arsurilor-provocate-de-curentul-electric>



11.8. Sisteme de alarma și lumini de urgență

Sistemele de alarmă și de urgență și iluminatul în caz de urgență trebuie să fie funcționabile în permanență. Șefii de departamente sunt responsabili și trebuie să se asigure că sistemul de alarmă funcționează la locul de muncă.

11.9. Salvarea din spații închise/înguste

Nu uitați să treceți peste lista de verificare de la Administrația pentru Securitate și Sănătate în Muncă înainte de a începe lucrul într-un spațiu închis. Consultați capitolul 6.10 Lucrul în spații închise din acest ghid pentru mai multe detalii.

- Respectați planul de urgență. Toți angajații care lucrează în spații închise/aglomerate trebuie să cunoască bine planul de urgență.
- O persoană conștientă, dar care nu poate ieși singură dintr-un spațiu îngust, trebuie ridicată imediat, însă cu mare atenție, și trebuie verificată calitatea aerului înainte de a intra în spațiul închis. Dacă o persoană a căzut în hamurile de siguranță, salvatorul trebuie să prindă colacul de salvare de hamuri și să efectueze toate mișcările de ridicare foarte încet pentru a evita loviturile.
- Dacă o persoană prezintă semne de pierdere de conștiință, nu răspunde când o strigați, nu vă puneți în pericol propria viață în încercarea de a o salva din spațiul închis. Este nevoie de doar câteva secunde pentru a vă pierde de asemenea conștiința într-o atmosferă fără aer / sau poluată.

- Contactați serviciul de urgență 112 dacă nu sunteți sigur de gravitatea situației. Rețineți ca pot exista întotdeauna riscuri de rănire internă și / sau de lovitură gravă la cap.

11.10. Locul accidentului

Pe timpul activității de investigare a accidentului de către Administrației pentru Securitate și Sănătate în Muncă și de către poliție, este important ca niciun marcaj să nu fie deplasat (sa rămână nemișcat) la locul accidentului până când anchetatorii nu își vor finaliza investigația.

11.11. Înregistrarea accidentelor și incidentelor

Personalul se asigură că toate accidentele și incidentele vor fi trecute într-un registru. Păstrați probele la locul accidentului pentru interese de investigare. Sesizați toate accidentele și incidentele managerului de siguranță și maistrului.

Tot personalul HD și contractorii sunt obligați să raporteze toate incidentele din pot rezulta accidente. Toate sesizările se transmit electronic utilizând sistemul de recenzii de pe site-ul companiei: <https://hd.is/fyirtaekid/abendingar/>

Următoarea listă, care nu acoperă toate situațiile posibile, trebuie luată în considerare atunci când se transmit sesizări:

- Accident
- Aproape un accident
- Situații periculoase /comportament periculos
- Daune
- Reclamație
- Compliment
- Propunere
- Sfat

Accidentele grave trebuie raportate Administrației pentru Securitate și Sănătate în Muncă (Vinnueftirlitið) și Casei de Asigurări (Tryggingastofnun) în termen de o zi și managerului de securitate și calitate în munca.

Un accident de poluare a mediului este sesizat Agenției de Mediu (Umhverfisstofnun) sau departamentului de sănătate al municipalității în cauză.

Sistemul de înregistrare a accidentelor și abaterilor

Abaterile se înregistrează de către partea implicată în accident sau care a săvârșit abaterea. Sistemul de înregistrare se găsește pe site-ul HD, urmați indicațiile și informațiile furnizate în sistemul de înregistrare.

În cazul care intenționați să transmiteți sugestii, reclamații, incidente sau greșeli care afectează calitatea muncii sau a serviciilor HD, acestea vor fi transmise prin sistemul de recenzii de pe site.

12. PROTECȚIA ÎMPOTRIVA INCENDIILOR ȘI METODE DE PREVENIRE

12.1. Incendiu

Trebuie să cunoașteți:

- Pentru o reacție adecvată în caz de incendiu, citiți informațiile mai jos:
- Locația extintoarelor și furtunurilor de incendiu la locul de muncă.
- Locația alarmelor de incendiu.
- Sunetul alarmei de incendiu.
- Căile de evacuare și planul de evacuare în caz de incendiu.

12.2. Locația stingătoarelor de incendiu și utilizarea acestora

- Extintoarele trebuie suspendate pe perete, iar locația acestora să fie vizibilă și clar marcată.
- Extintoarele trebuie amplasate la punctele de lucru acolo unde lucrarea prezintă un risc de incendiu.
- Lucrările executate de pe schele și din ascensoare de lucru, acolo unde există risc de incendiu trebuie să fie dotate cu un extingtor.

- Pe extingtor găsiți indicații de folosire a acestuia.
- Nu direcționați niciodată jetul extingtorului în sens contrar direcției vântului.
- În cazul unui incendiu de lichide inflamabile, nu direcționați agentul de stingere direct asupra lichidului.
- Stingerea incendiului trebuie să înceapă de la marginea focului și cu mișcări constante se va trece treptat la flăcările din față.
- Se utilizează doar cantități necesare de agent de stingere pentru a stinge incendiul. Păstrați restul în cazul unui nou incendiu.
- Stingătoarele cu apă nu trebuie folosite niciodată la stingerea incendiilor care implică ulei și grăsimi, sau incendii electrice.
- Stingătoarele trebuie reumplute imediat după fiecare utilizare.
- Stingătoarele trebuie inspectate periodic, cel puțin o dată pe an.

12.3. Clasificarea incendiilor și stingătoarele de incendiu corespunzătoare pentru fiecare tip de incendiu

Principalele tipuri de incendiu care pot apărea la punctele noastre de lucru sunt: A, B sau C.

A - Incendiile care implica solide, cum ar fi lemnul, îmbrăcămintea, hârtia, plasticul, cauciucul etc. În aceste circumstanțe, se vor folosi stingătoarele cu apă, pulbere uscată sau cu apă ușoară (light water).

B - Incendiile care implica lichide, cum ar fi lichide inflamabile, uleiuri, benzină, grăsimi, lacuri etc. În aceste circumstanțe, se vor folosi stingătoarele cu dioxid de carbon, pulbere uscată sau cu apă ușoară.

C - Incendiile care implica gaze și electricitate. În aceste circumstanțe se utilizează stingătoare cu dioxid de carbon, pulbere uscată sau cu apă ușoară (BC).

Personalul trebuie să reacționeze la alarmele de incendiu conform planului de evacuare.

- Informați-i pe ceilalți din jur despre incendiu.
- Salvați peroanele.
- Apelați 112.
- Evacuați clădirea în conformitate cu planul companiei dv. de evacuare sau stingeți incendiul.
- Nu uitați ca nu este permis să folosiți apă pentru a stinge incendiul de pe echipamentele electrice.
- Nu pune în pericol siguranța ta sau a altora.

12.4. Evacuarea în caz de incendiu:

Angajații, colegii din alte departamente, clienții, colaboratorii sau alte persoane care au acces la punctele de lucru HD ar trebui să cunoască planurile de evacuare de la locurile de muncă în care se află.

Personalul trebuie să fie atent la orice semn vizibil, sonor sau olfactiv care indica evacuarea imediată a zonei. Dacă sunt detectate astfel de semne, trebuie anunțat tot personalul din zonă și următorul șef de echipă/maistru.

În cazul în care este necesară evacuarea, personalul trebuie să părăsească imediat unitățile și să se deplaseze către un punct de întâlnire stabilit în prealabil.

Șeful responsabil cu fiecare departament trebuie să verifice să confirme că toți subordonații săi au evacuat zona înainte ca el să părăsească clădirea.

Punctul de întâlnire/adunare trebuie marcat pe hărțile de evacuare.

La punctul de adunare, tot personalul trebuie să rămână pe loc, și să nu părăsească locul, până când toate persoanele vor fi numărate, și va respecta indicațiile maistrului sau altor manageri.

Nicio persoană nu are voie să se întoarcă înapoi în zona evacuată fără permisiunea unui maistru sau altui manager.

Aflați unde sunt căile de evacuare de la locul de muncă și respectați planul de evacuare.

12.5. Evacuarea în caz de incendiu

- Dacă este mult fum în față, alegeți o altă cale de ieșire.
- Încercați să simțiți ușile închise cu dosul mâinii, nu cu palmele, și dacă sunt fierbinți, alegeți o altă cale de ieșire.
- Închideți ușa din încăperea care este în flăcări, dar nu o încuiați.
- Alegeți cea mai scurtă cale de ieșire posibilă.
- Nu folosiți niciodată liftul în caz de incendiu.
- Dacă încăperea este plină de fum, poziționați-vă cât mai aproape posibil de podea, de exemplu ieșiți târându-vă.
- Purtați o mască dacă aveți una la îndemână.

Dacă nu puteți ieși:

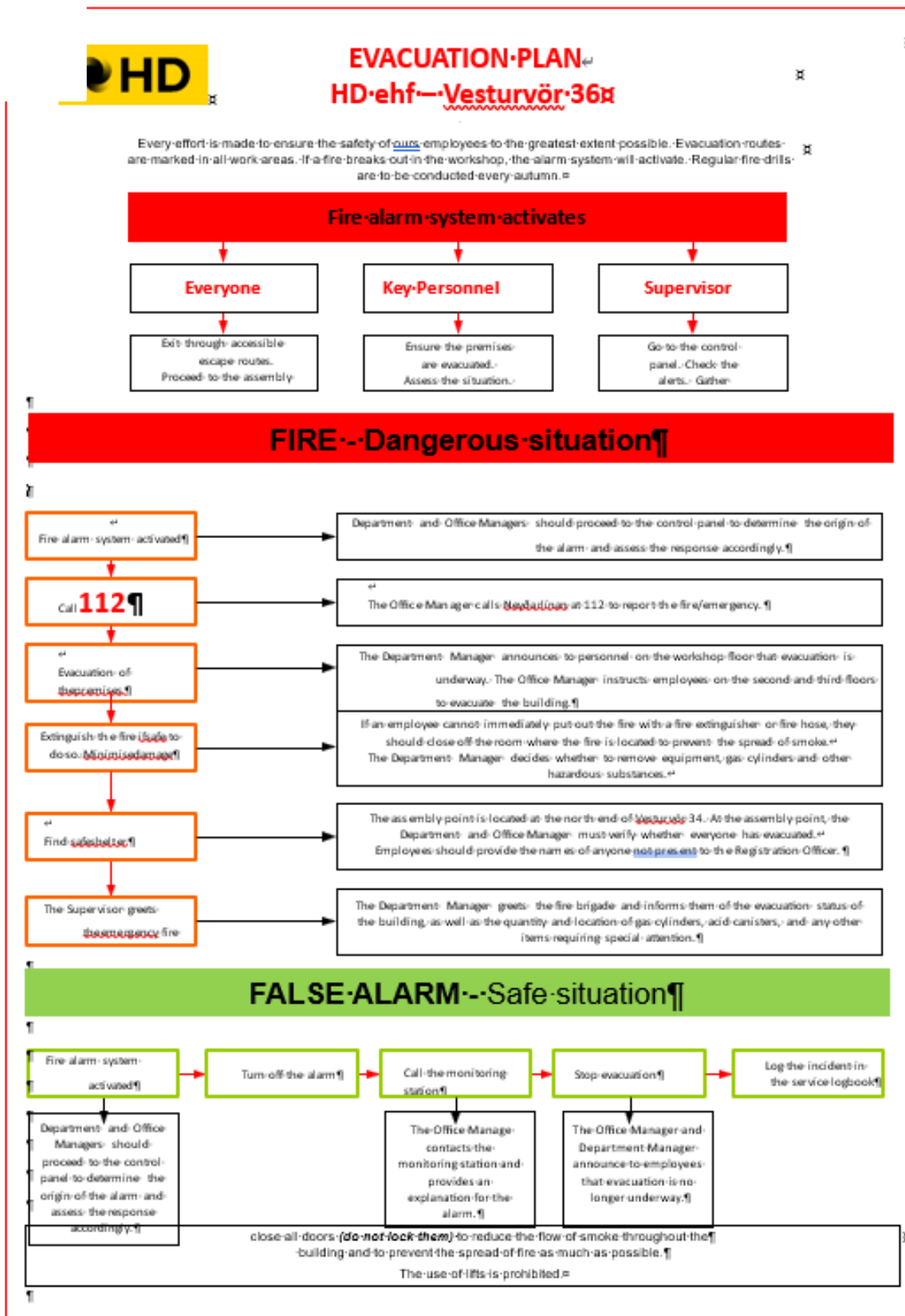
- Închideți-vă într-o cameră departe de foc, de preferință cu o fereastră.
- Anunțați locația dv. prin:
- A suna la 112.
- Strigând pe fereastră.
- Cu lovituri/bătăi sau cu strigăte.
- Rămâneți calmi și așteptați până vor veni salvatorii.

După ce ați ieșit:

- Mergeți la punctul de întâlnire, sau într-o zonă sigură, dar nu blocați căile de ieșire.
- Anunțați ca ați ieșit și împărtășiți informații utile.
- Oferiți informații despre persoanele care ar putea fi încă în clădire.
- Nu intrați până când nu primiți permisiunea pompierilor.

12.6. Planul de evacuare

Există planuri de evacuare pentru fiecare punct de lucru și le găsiți încărcate pe site-ul companiei HD. Mai jos vedeți un exemplu de plan de evacuare pentru locația Vesturvör 36.



13. MARCAJE

Marcajele de siguranță de la punctele de lucru HD, sunt semne care invită, avertizează sau interzic anumite acțiuni, după cum semnele din imagine arată. Personalul ar trebui să cunoască semnificația lor și să le respecte.

- Semnele de interdicție (cu roșu) interzic acțiunile care pot cauza pericole.
- Semnele care invită (cu albastru), de exemplu utilizarea anumitor echipamente de protecție.
- Semnele care avertizează asupra unui pericol (cu galben).



14. STAREA DE SĂNĂTATE A ANGAJAȚILOR

14.1. Starea de sănătate fizică

Se recomandă ca personalul să meargă la controale medicale regulate.

Dacă evaluarea riscurilor indică existența unui factor de risc asupra sănătății la locul de muncă, aveți dreptul la un control medical în consecință.

Un sfat bun ar fi să efectuați un test de duranță dacă muncă dv. este grea/presupune efort fizic.

Fumatul

Fumatul, direct și indirect, printre altele, crește riscul de cancer și de boli cardiorespiratorii.

Arătați considerație față de colegii dvs. și amintiți-vă că toată lumea are dreptul la un spațiu pentru nefumători la locul de muncă.

Dacă doriți ajutor/asistență pentru reducerea sau renunțarea la fumat, găsiți informații utile pe site-ul Centrului de Sănătate Publică, www.lydheilsustod.is.

Consumul de alcool și droguri

Consumul de alcool și droguri mărește riscul de accidente.

Tulburările psihice și sociale sunt adesea consecințele consumului de alcool și droguri.

Amintiți-vă că este strict interzis consumul de alcool și a altor substanțe intoxicante la locul de muncă.

Veți găsi materiale educaționale despre consumul de alcool și droguri, pe site-ul Centrului de Sănătate Publică.

14.2. Starea de sănătate mintală și socială

Comunicarea

Comportamentul nostru unul față de celălalt este un element cheie în a asigura condiții de securitate și bunăstarea la locul de muncă.

Complimentează-ți colegul atunci când a făcut ceva demn de laudă.

Rețineți că orice act de derâdere sau farse sunt total inadecvate.

Tratați tot personalul cu respect.

Hărțuirea sexuală sau bullying-ul nu vor fi tolerate.

O glumă cu tentă de umilință sau un comportament care rănește sau provoacă stres emoțional nu va fi trecut cu vederea.

Poveștile/sau bârfele despre colegi pot răni și pot crea o stare de nesiguranță la locul de muncă.

Cum vă simțiți la locul de muncă?

Principalele simptome ale stresului legat de locul de muncă sunt:

- Oboseala.
- Lipsa de concentrare.
- Modificări ale dispoziției/temperamentului.
- Probleme de comunicare.
- Stare de tristețe.
- Anxietate.
- Tulburări de somn.

Veți găsi informații utile despre cum să îmbunătățiți starea de sănătate mintală pe site-ul Centrului de Sănătate Publică (www.lydheilsustod.is).

Ce putem face să ajutăm?

Politica companiei HD este următoarea: mediul de muncă al angajaților să fie sigur și sănătos și toți angajații să se simtă bine la locul de muncă. În cazul în care considerați că volumul dvs. de muncă este prea mare, sau vă confrunțați cu intimidare negativă sau hărțuire din partea colegilor, trebuie să contactați imediat reprezentantul pe probleme de sănătate și securitate sau o altă persoană în care aveți încredere. Problema va fi soluționată în cooperare cu dvs. și în deplină confidențialitate.

14.3. Mișcare și alimentație

Exercițiile fizice și o bună dietă îmbunătățesc bunăstarea și rezistența fizică la locul de muncă și alte activități.

Exercițiile și efortul fizic sunt esențiale pentru noi toți. Țineți seama de sfaturile următoare atunci când doriți să alegeți un program de mișcare care să vă potrivească:

- Alegeți exerciții pe care le găsiți distractive.
- Folosiți scările, luați o pauză de la lift.
- Folosiți bicicleta sau mersul pe jos să vă deplasați. Parcați mașina puțin mai departe.
- Profitați de un sistem de antrenament cu intervale.
- Faceți mișcare zilnic timp de cel puțin 30-60 de minute.

Consumați:

- Legume și fructe zilnic.
- Pește de două ori pe săptămână sau mai des.
- Pâine integrală și alte cereale.
- Produse lactate cu conținut scăzut de grăsimi și cu conținut scăzut de zahăr.
- Sare cu moderație.
- Ulei de pește (Lýsi) sau altă sursă de vitamina D.
- Zahăr, prăjituri, dulciuri, înghețată, alcool și băuturi răcoritoare cu moderație.
- Multă apă, de multe ori pe zi.

Evaluați-vă propria alimentație și vedeți cum stați în materie de alimentație sănătoasă. Veți găsi diverse informații despre autotestarea alimentației pe site-ul Centrului de Sănătate Publică, www.lydheilsustod.is

14.4. Afecțiuni musculo-scheletale

Cele mai frecvente simptome de stres asociate cu munca sunt durerile de spate, gât și umeri și apar din cauza:

- Condițiilor de la locul de muncă.
- Poziției sau mișcărilor necorespunzătoare.
- Muncii fizice.
- Mișcărilor repetitive din aceeași poziție.
- Organizarea necorespunzătoare a muncii.
- Unor aspecte psihologice și sociale, cum ar fi comunicarea.
- Fluxului de informații și tensionării.

Ce puteți face?

- Adoptați o postură bună a corpului.
- Organizați-vă spațiul de lucru astfel încât înălțimea și gradul de dificultate al sarcinii să fie potrivite pentru dvs.
- Este bine să stați jos și în picioare alternativ.
- Utilizați scaune rotative și dispozitive care vă ușurează munca, dacă este posibil.
- Schimbați-vă des poziția de lucru.
- Purtați încălțăminte și îmbrăcăminte confortabilă și sigură.
- Luați pauze regulate.
- Faceți mișcare în mod regulat.
- Utilizați echipament auxiliar.



14.5. Caratul de materiale și dispozitive

O poziție corectă a corpului este foarte importantă! Folosiți dispozitive de ridicare sau cereți asistență din partea colegilor pentru a ridica și căra obiecte.

Dacă trebuie să ridicați:

- Apreciați greutatea obiectului (<25 kg).
- Păstrați picioarele depărtate cu o bună distanță între ele.
- Poziționați-vă cu fața spre obiect și stați cât mai aproape de el.
- Îndoiiți genunchii și șoldurile și țineți spatele drept.
- Apucați și țineți bine obiectul cu coatele drepte și umerii relaxați.
- Ridicați obiectul, lăsând greutatea corpului prima dată pe degetele de la picioare și apoi spre călcâie.
- Îndreptați încet genunchii și șoldurile în același timp.
- Evitați ridicările repetitive.



Dacă trebuie să transportați obiectele grele:

- Distribuți greutatea uniform pe partea dreaptă și stânga a corpului.
- Păstrați obiectul cât mai aproape posibil de corp și spatele drept.
- Schimbați-vă mâna în mod regulat atunci când cărați cu o singură mână.
- Utilizați dispozitive ori de câte ori este posibil, cum ar fi roabe sau cărucior transport.
- Asigurați-vă că vedeți bine înainte și că nu există obstacole în drum.

15. MUNCA DE BIROU

15.1. Principii generale de securitate

Cereți ca mobilierul deteriorat și rupt să fie îndepărtat. Sesizați administratorului clădirii dacă observați degradări sau defecte care pot cauza împiedicări sau căderi.

Raportați dacă observați cabluri sau conducte care sunt expuse la vedere pe podea.

Ștergeți sau solicitați ștergerea imediată a lichidelor sau murdăriei de pe podea.

Închideți sertarele și ușile dulapurilor după fiecare utilizare.

Nu pășiți niciodată pe scaune de birou pe roți, pe rafturi sau pe mese șubrede atunci când doriți să luați ceva de înălțime, folosiți o scară pliabilă cu platformă.

Aveți grijă în general atunci când folosiți scările, la colțuri și în apropierea ușilor care se deschid spre exterior.

Solicitați ajutorul persoanelor specializate să repare prizele sau alta aparatură electrică.

15.2. Condițiile de lucru la birou

Masă de birou reglabilă:

Reglați înălțimea scaunului astfel încât ambele tălpi să stea relaxate pe podea și nivelul soldului să fie puțin mai la înălțime decât articulațiile genunchiului.

Setați înălțimea blatului astfel încât coatele să aibă aceeași înălțime sau puțin mai înalte decât tastatura.

Reglați înălțimea de la care lucrați astfel încât să puteți sta cu spatele drept și umerii relaxați.

Dacă blatul biroului nu este reglabil:

Reglați înălțimea scaunului astfel încât coatele să aibă aceeași înălțime sau puțin mai înalte decât tastatura.

În cazul în care tălpile nu ating podeaua, folosiți un suport pentru picioare.

Găsiți aici mai multe informații în acest sens de la Inspectoratul de Stat al Muncii <https://island.is/hreyfi-og-stodkerfi>

Munca pe termen lung la birou:

Este bine să cunoașteți setările scaunului de birou.

Reglați înălțimea spătarului scaunului astfel încât partea umflata din spatele spătarului să susțină partea inferioară /curbura spatelui.

Stați cu spatele drept și folosiți spătarul scaunului.

Schimbați frecvent poziția de ședere, de exemplu utilizând înclinarea față/spate a scaunului, dacă acesta este dotat cu așa ceva.

Ridicați-vă sau profitați de roțile rotative ale scaunului atunci când trebuie să luați articole de pe rafturile din apropiere.

Apucați obiectele cu ambele mâini și evitați încordarea coloanei vertebrale.

Ecranul și protecția ochilor

Dacă purtați ochelari, asigurați-vă că sunt potriviți pentru munca în fața monitorului.

Ajustați luminozitatea ecranului în funcție de lumina din birou (cu cât este mai luminos spațiul, cu atât luminozitatea ecranului poate fi mărită).

Faceți controale oftalmologice regulate.

Faceți pauze scurte regulate și mutați-vă privirea de la ecran pentru a vă odihni ochii.

Poziționați monitorul astfel încât:

Lumina de la ferestre sau nu va bate în ochi și să nu reflecte în ecran.

Marginea superioară a ecranului să fie la nivelul ochilor.

Ecranul să fie aproximativ la un braț distanță de corp (40-60 cm).

Ecranul să fie poziționat la nivelul centrului corpului.

Mouse-ul, tastatura etc.

Poziționați tastatura la nivelul centrului corpului.

Poziționați mouse-ul lângă tastatură la același nivel cu aceasta.

Utilizați alternativ mâna stânga cât și dreaptă pe mouse dacă simțiți disconfort cauzat posibil de folosirea mouse-ului.

Lasă-ți coatele să stea relaxate pe lângă corp atunci când tastezi.

Odihniți-vă antebrațele în zona de blat din fața tastaturii.

Țineți încheieturile mâinilor în zona centrală a tastaturii.

Utilizați comenzile rapide ale tastaturii în loc de mouse, dacă este posibil.

Mișcare fizică

Evitați munca din scaun, pe perioade lungi de timp, mai exact evitați să vă țineți mușchii tensionați. Munca din șezut reduce fluxul sanguin către mușchi și cauzează oboseală și disconfort.

Alternativ, stați în picioare și jos când lucrați la calculator dacă există această posibilitate.

Dacă stați mult pe scaun, folosiți o aplicație care să vă reamintească să luați pauze regulate.