



ACADEMIA DE ȘTIINȚE A REPUBLICII MOLDOVA

Aprobată prin ordinul nr. 11-29
din „11” februarie 2015

INSTRUCȚIUNE

de securitate și sănătate în muncă

pentru angajații din oficii

nr. 4

- 1. Cerințele generale de securitate și sănătate în muncă**
- 1.1. Sfera de acțiune a Instrucțiunii.**

Prezenta instrucțiune determină cerințele de securitate și sănătate în muncă pentru angajații din oficiile organizațiilor din sfera științei și inovării subordonate A.Ș.M. (în continuare *organizațiilor*).
- 1.2. Cerințele de efectuare a instruirii către angajații organizațiilor.**
 - 1.2.1. Angajații, nou încadrați în cadrul organizațiilor, sunt admiși la serviciu numai după trecerea instruirii introductiv-generale în domeniul securității și sănătății în muncă.
 - 1.2.2. Fiecare instruire a angajaților organizațiilor se încheie în mod obligatoriu cu verificarea însușirii materiei.
 - 1.2.3. Efectuarea tuturor tipurilor de instruire trebuie să fie înregistrată în fișa de instruire în domeniul securității și sănătății în muncă cu obligativitatea semnăturilor persoanei instruite și celei care a efectuat instruirea.
 - 1.2.4. Fiecare angajat al organizațiilor trebuie:
 - să cunoască locul păstrării trusei medicale;
 - să poată acționa corect în cazul izbucnirii situației de accident.
- 1.3. Factorii periculoși și dăunători de producere/cercetare.**

Lucrul angajaților organizațiilor poate să fie însoțit de existența următorilor factori de producere periculoși și nocivi:

 - 1.3.1. *Lucrul la computer* – activitatea redusă a mișcărilor, monotonă și obosirea semnificativă a ochilor;
 - 1.3.2. *Lucrul la aparatele electrice* (aparate științifice, aparate de iluminat, tehnică de uz casnic, imprimantă, scanner și alte tipuri de tehnică de oficiu) - creșterea semnificativă a tensiunii electrice în circuit;
 - 1.3.3. *Lucrul în afara organizațiilor* (în timpul deplasării la locul destinației și înapoi) – circuitul cu mașini (automobile și alte tipuri de transport), starea nesatisfăcătoare a drumurilor (ghețuș, drumuri nedrepte și altele).
- 1.4. Cerințe către încăperile de serviciu și echiparea locurilor de lucru.**

- 1.4.1. Încăperile, destinate pentru repartizarea locurilor de muncă, dotate cu computere personale, urmează de dotat cu instalație de protecție contra razelor solare (jaluzele, perdele, etc.).
 - 1.4.2. Toate încăperile cu computere personale trebuie să aibă iluminare naturală și artificială.
 - 1.4.3. Se interzice folosirea becurilor deschise (fără armatură) în instalațiile cu iluminare totală.
 - 1.4.4. Pentru lupta cu aerul prăfuit este necesar de efectuat curățenia umedă și aerisirea regulată a încăperilor.
 - 1.4.5. Locul de lucru trebuie să conțină: masa de lucru, scaunul (fotoliu) cu regulator de înălțime.
 - 1.4.6. Încăperile trebuie să fie dotate cu extinctoare și truse medicale.
- 1.5. Responsabilitatea angajaților organizațiilor.**
Colaboratorii organizațiilor poartă răspundere disciplinară, administrativă, penală și materială în conformitate cu legislația în vigoare pentru încălcarea cerințelor instrucțiunilor, traumele primite la serviciu și situațiile de avarie, care sau produs din vina lor.

2. Cerințele de securitate înaintea începerii lucrărilor

Până la momentul începerii lucrului angajatul este obligat:

- 2.1. Să se prezinte la serviciu din timp pentru excluderea grăbirii și, ca rezultat, căderii și cazurilor de traumatism, în cazul:
 - urcării și coborârii în fugă pe scări;
 - așezării și alunecării pe îngrăditura scărilor și obiectelor întâmplătoare;
 - începerii lucrului în stare de ebrietate alcoolică sau narcotică.
- 2.2. De examinat locul de muncă și instalațiile. De înlăturat toate obiectele de prisos și de atras atenția la semnele de securitate, semnale și de executat cerințele lor.
- 2.3. De curățat ecranul monitorului computerului personal de praf. De ajustat înălțimea și unghiul de înclinare a ecranului.
- 2.4. De ajustat fotoliul după înălțime. De verificat funcționalitatea instalațiilor.
- 2.5. De înștiințat imediat conducătorul despre depistarea neajunsurilor și neregulilor și de stopat activitatea până la înlăturarea defectelor și primirea permisiunii conducătorului de a continua activitatea.
- 2.6. În timpul lucrului este necesar de respectat regulile interne ale regimului de muncă.

3. Cerințele de securitate pe parcursul lucrărilor

În timpul lucrărilor la oficiu, angajații trebuie să respecte următoarele cerințe:

- 3.1. La locurile de muncă, dotate cu computere personale:
 - 3.1.1. Ecranul trebuie să se afle mai jos de nivelul ochilor la 5° și se situează în planul liniei ori cu înclinare la operator (15°).
 - 3.1.2. Distanța de la ochii operatorului până la ecran trebuie să fie între parametrii 60-80 cm.
 - 3.1.3. Sursa locală de lumină în privința locului de muncă trebuie să fie plasată în așa fel, încât să prevină lumina directă a contactului cu ochii și ar trebui să asigure iluminarea uniformă pe suprafața de 40x40 cm, să nu creeze strălucire pe tastatură și alte părți ale consolei, precum și pe monitor în direcția ochilor angajatului.
 - 3.1.4. Pentru micșorarea oboselii vizuale (ochilor) și generale după fiecare oră de lucru în fața ecranului urmează de folosit pauze regulamentare cu întreruperi de până la 15 minute.
 - 3.1.5. Este necesar ca în timpul zilei de activitate de menținut în ordine și curățenie locul de lucru (inclusiv de șters ecranul computerului de praf).
 - 3.1.6. În timpul lucrului este interzis:
 - de atins partea din urmă a procesorului când este conectat la sursa de energie;

- de efectuat conectarea și deconectarea cablurilor de interfață și dispozitivele periferice în timpul când se află sub curent electric;
- de îngădit partea de sus a procesorului cu hârtie și alte obiecte străine;
- aglomerarea locului de muncă;
- deconectarea instalațiilor în serviciu activ;
- de permis pătrunderea umezelii pe suprafața blocului de sistem, monitor, locului pentru discuri, imprimantă și alte instalații;
- de conectat instalația puternic răcită (adusă de afară în timpul iernii);
- de deschis și reparat de sine stătător instalația (computerul);
- de folosit obiectele portative purtătoare de informații de calitate joasă din alte organizații, pentru a ne feri de infectarea computerului cu viruși.

3.2. Atunci când se lucrează cu aparate electrice și echipamente de birou (computere personale, scanere, xerox, fax, aparate casnice, de iluminat),

3.2.1. Angajatul trebuie să verifice:

- deconectarea automată și siguranțele electrice, care trebuie să se afle întotdeauna în stare funcțională;
- izolația cablului electric, instalațiilor electrice, întrerupătoarelor, prizelor, prelungitoarelor, patroanelor pentru lămpi și celor de masă, cât și a cablurilor cu care se conectează la energia electrică;
- aparatele electrice pentru încălzirea apei, folosindu-le numai pe cele cu spirală/ten închis și cu instalație automată de deconectare și cu folosirea suportului din materiale neinflamabile.

3.2.2. Angajatului îi este interzisă:

- folosirea instalațiilor electrice și cablurilor electrice defectate;
- curățarea de murdărie și praf a aparatelor de iluminat și becurilor electrice conectate;
- reparația de sine stătătoare a aparatelor electrice;
- agățarea cu ținte a cablului electric pe obiecte metalice și din lemn, sucirea și răsucirea cablului, fixarea cablului și prelungitoarelor pe țevile de apă și caloriferele de încălzire, agățarea pe cablu și smulgerea fișei din priză ținând de cablu;
- atingerea în același timp a computerului și aparatelor electrice, care au legătura cu pământul (calorifere de încălzire, robinete de apă, țevi etc.), cât și atingerea cablului electric neizolat și neîmprejmuit de conductoare ale echipamentului electric, aparatelor și instalațiilor (fișele, patronele, întrerupătoarele, siguranțele);
- utilizarea în aer liber a aparatelor electrice și lămpilor portabile, destinate pentru lucru în încăperi;
- folosirea aparatelor electrice de încălzit și instalațiilor electrice, care au fost confecționate nu în condiții de uzină și aparatele electrice cu spirala deschisă;
- atingerea și călcarea cablurilor electrice mutabile, care se află pe podea.

3.2.3. În timpul pauzelor și la ieșirea de la locul de muncă de deconectat instalațiile și alimentarea cu curent.

3.3. În timpul deplasărilor spre destinație și înapoi:

3.3.1. De evitat condițiile extreme în timpul deplasărilor.

3.3.2. De respectat regulile de circulație rutieră și regulile de comportare în unitățile de transport.

3.3.3. De respectat cu atenție momentul ocolirii mijlocului de transport și alte obstacole, care reduc vizibilitatea porțiunii de șosea.

3.3.4. În perioada condițiilor meteorologice nefavorabile (ghețuș, ninsori, ceață) de procedat cu o deosebită precauție.

4. Cerințele de securitate în situație de accident (avarie)

- 4.1.** Imediat de întrerupt lucrul, de deconectat computerul, alte aparate electrice și de înștiințat conducătorul locului de muncă, dacă:
 - s-au depistat defecte mecanice sau alte defecte la instalațiile electrice și cablul electric;
 - se observă un nivel depășit/ridicat de zgomot în timpul lucrului instalațiilor;
 - se observă un nivel ridicat de emanare a căldurii de la instalații;
 - nu se oprește licărul ecranului;
 - se observă sărirea textului pe ecran;
 - se observă miros de ars și fum;
 - s-a întrerupt furnizarea de energie electrică.
- 4.2.** Nu începeți lucrul până la înlăturarea tuturor defectelor și neajunsurilor.
- 4.3.** În cazul izbucnirii focului sau incendiului lucrătorii trebuie imediat să întrerupă lucrul, să deconecteze aparatele electrice, să cheme pompierii, să informeze conducătorul locului de muncă și să purceadă la lichidarea focarului de incendiu cu mijloacele primare existente de stingere a focului (extinctor).
- 4.4.** În cazul traumatismului de eliberat persoana accidentată de factorii de traumatism, de adus la cunoștința conducătorului locului de muncă, de chemat ambulanța, de acordat ajutorul medical primar accidentatului și după posibilitate de păstrat neschimbat locul accidentului până la cercetarea pricinilor de producere a accidentului.

5. Cerințele de securitate la sfârșitul lucrului

- 5.1.** De adus în ordine locul de muncă.
- 5.2.** De deconectat și întrerupt instalațiile de la sursa de energie electrică.
- 5.3.** În cazul lucrului pe schimburi de transmis locul în stare satisfăcătoare de lucru.
- 5.4.** În timpul ieșirii din clădire/bloc angajații organizațiilor sunt obligați să coboare cu grijă pe scări și să iasă la trotuar.

Elaborată:

Corina LISA, inginer superior al SIPP