



USVT

ROMÂNIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI

UNIVERSITATEA DE ȘTIINȚELE VIEȚII „REGELE MIHAI I” DIN TIMIȘOARA

INSTRUCȚIUNI PROPRII SPECIFICE DE SECURITATE ȘI SĂNĂTATE ÎN MUNCĂ BIROURI

IP SSM - Cod 08/2025

Elaborat în conformitate cu prevederile art. 41 alin. (2) din Constituția din 21 noiembrie 1991, republicată; prevederile art. 13 lit. e) din Legea securității și sănătății în muncă nr. 319/2006; prevederile art. 15 alin. (1) punctul 3 din H.G. nr. 1.425/2006 pentru aprobarea Normelor metodologice de aplicare a prevederilor Legii nr. 319/2006.

DEFINIȚII

Echipament cu ecran de vizualizare - ecran de vizualizare grafic sau alfanumeric, indiferent de procedeul de afișare folosit.

Post de lucru - ansamblu care cuprinde un echipament cu ecran de vizualizare, prevăzut cu tastatura, sau un dispozitiv de introducere a datelor și/sau un program care stabilește interfața operator/mașina, accesorii opționale, periferice, inclusiv unitate de discetă și/sau unitate optică, telefon, modem, imprimantă, suport pentru documente, scaun, masă sau suprafața de lucru, precum și mediul de muncă înconjurător.

Lucrător - orice persoană angajată care folosește în mod obișnuit un echipament cu ecran de vizualizare pe o durată semnificativă a timpului normal de lucru.

Art. 1 Prezentele instrucțiuni proprii de prevenire și protecție privind activitățile de birou desfășurate la sediul social, sedii secundare sau puncte de lucru ale societății, au aplicativitate în cadrul activităților desfășurate de societate.

Art. 2 Realizarea efectivă a măsurilor dispuse revine atât lucrătorilor, cât și persoanelor cu atribuții în organizarea și conducerea procesului de muncă, în baza prevederilor art. 22 și 23 din Legea nr. 319/2006, pentru a nu expune la pericol de accidentare propria persoană, alți lucrători sau alți participanți la procesul de muncă care pot fi afectați de acțiunile sau omisiunile lucrătorului în timpul procesului de muncă.

Art. 3 Informarea lucrătorilor se realizează prin procedura de informare care cuprinde: informarea inițială, materialele necesare de informare din domeniul securității și sănătății în muncă și comunicările făcute de conducerea societății.

Art. 4 Consultarea lucrătorilor se realizează prin intermediul procedurii de consultare stabilite la nivelul societății, conform căruia orice lucrător, reprezentant al acestuia sau, după

caz, membru in comitetul de securitate si sănătate in munca își poate aduce contribuția la îmbunătățirea condițiilor de munca si la cresterea gradului de asigurare a securității si sănătății in munca, prin propuneri concrete formulate in scris, adresate conducerii societății, aplicabile condițiilor specifice de desfășurare a activitatii in cadrul societății.

CAPITOLUL I DISPOZIȚII GENERALE

Art. 5 Întreg personalul este obligat sa respecte prevederile prezentelor Instrucțiuni proprii de prevenire si protecție pentru activitățile de birou desfășurate la sediul social, sedii secundare sau puncte de lucru ale societății.

Art. 6 Activitatea de prevenire si protecție reprezintă un ansamblu de activități care are ca scop:

- asigurarea condițiilor optime de munca;
- prevenirea accidentelor si îmbolnăvirilor profesionale;
- acordarea primului-ajutor;
- stingerea incendiilor;
- evacuarea lucrătorilor;
- stabilirea legăturilor necesare cu serviciile specializate, îndeosebi in ceea ce priveste primul-ajutor, serviciul medical de urgenta, salvare si pompieri, printr-un sistem unitar de masuri si reguli, realizat si prin informarea si consultarea lucrătorilor, care acoperă activitățile desfășurate in procesul muncii si toate categoriile de persoane fizice si juridice angrenate in acesta.

Art. 7 Instrucțiunile proprii de prevenire si protecție pentru activitățile de birou sunt reglementari cu aplicabilitate interna care cuprind prevederi obligatorii pentru desfășurarea activităților in condiții de securitate a muncii.

Art. 8 Adecvat condițiilor concrete de desfășurare a activităților se pot prevedea si asigura ulterior si alte masuri de securitate a muncii, in completarea celor existente, functie de conditiile specifice de lucru.

Art. 9 Structura acestei instrucțiuni proprii de prevenire si protecție pentru activitățile de birou are la baza abordarea sistemica a aspectelor de securitate si sănătate in munca, conform legislației privind securitatea si sănătatea in munca in vigoare.

Conform acestei abordări, procesul de munca este tratat ca un sistem complex structurat, compus din următoarele elemente care interacționează reciproc:

- lucrătorul - persoana implicata nemijlocit in executarea unei sarcini de munca;

- sarcina de munca - totalitatea acțiunilor ce trebuie efectuate prin intermediul echipamentelor;
- de munca și în anumite condiții de mediu, pentru realizarea scopului procesului de munca;
- echipamente de munca - orice mașină, aparat, unelte sau instalație folosită în munca;
- mediul de munca - ansamblul condițiilor fizice, chimice, biologice și psihologice în care unul sau mai mulți executanți își realizează sarcina de munca.

Art. 10 Reglementarea măsurilor de securitate și sănătate în munca în cadrul prezentelor instrucțiuni proprii de prevenire și protecție, vizând global desfășurarea uneia sau mai multor activități, în condiții de securitate și sănătate în munca, se realizează prin tratarea tuturor aspectelor de asigurare a securității și sănătății în munca la nivelul fiecărui element al sistemului executant - sarcina de munca - echipament de munca - mediu de munca propriu proceselor de munca din cadrul activităților care fac obiectul activității de prevenire și protecție.

Art. 11 În contextul general prezentat, instrucțiunile proprii de prevenire și protecție pentru activitățile de birou desfășurate la sediul social, sedii secundare sau puncte de lucru ale societății, au fost elaborate ținând cont de reglementările existente în domeniul securității și sănătății în munca pentru aceste activități, precum și pe baza studierii proceselor de munca, identificării și evaluării riscurilor existente la fiecare loc de munca, astfel încât, pentru fiecare pericol să existe cel puțin o măsură de prevenire la nivelul fiecărui element component al procesului de munca.

Art. 12 Structurarea acestei instrucțiuni proprii de prevenire și protecție pentru activitățile de birou este făcută pentru fiecare activitate, prevederile urmând o succesiune logică, corespunzătoare modului de acțiune al executantului în procesul de munca.

Capitolul II Reguli generale

Art. 13 Conducerea societății va face o analiză a posturilor de lucru pentru a evalua condițiile de securitate și sănătate oferite lucrătorilor, în special în ceea ce privește eventualele riscuri pentru vedere, probleme fizice și solicitare mentală.

Art. 14 Participarea la instructajele de SSM însușirea instrucțiunilor proprii de prevenire și protecție și aplicarea corespunzătoare a prevederilor acestora reprezintă o obligație de serviciu.

Art. 15 Pentru desfășurarea activităților în condiții optime, personalul are obligația ca

la începerea programului de lucru sa se prezinte apt pentru lucru.

Art. 16 In timpul programului de lucru exploatarea echipamentelor de munca se va face numai conform instrucțiunilor de utilizare de catre personalul care le are in dotare.

Art. 17 Personalul societății își va desfășura activitatea in așa fel încât sa prevină accesul neautorizat al altor persoane la echipamentul pe care li are in dotare, in special in cazurile in care prin accesul neautorizat s-ar putea crea prejudicii, de orice natura, celorlalte persoane sau chiar societății.

Art. 18 In cazul in care se constata anomalii in funcționarea echipamentului de munca din dotare sau care pot împiedica buna funcționare a acestuia, personalul este obligat sa întrerupă activitatea, sa anunțe persoana desemnata pentru astfel de situații si pe superiorul ierarhic, fara ca prin aceasta sa pună in pericol sănătatea si securitatea in munca a propriei persoane, a celorlalți lucrători sau a altor participanți la procesul de munca.

Art. 19 Intervenția altor persoane, decât a celor autorizate pentru întreținerea si repararea echipamentelor de munca, sau utilizarea echipamentelor de munca care prezinta improvizații constituie abatere grava de la prezentele instrucțiuni proprii de prevenire si protecție.

Art. 20 Blocarea cailor de acces/evacuare cu materiale, mobilier, aparatura sau orice alte obiecte, chiar si temporar, este interzisa.

Art. 21 Lucrătorii au obligația sa-si însușească masurile de prim-ajutor si sa acorde primul-ajutor in caz de accidentare a unui alt lucrător sau a altui participant la procesul de munca si sa pună in aplicare masurile stabilite pentru astfel de situații.

Art. 22 In cazul in care in incinta sediului au loc lucrari de amenajare sau reparații a spatiilor aferente, se interzice deplasarea lucrătorilor in interiorul zonei de lucru, delimitata sau semnalizata corespunzător.

Art. 23 Cu excepția cazurilor fortuite, deplasarea in cadrul sediului se va face intr-un ritm normal, in special in zona scărilor ai a ușilor.

Art. 24 In caz de necesitate, părăsirea locului de munca se va face conform masurilor stabilite si pe cat posibil fara panica, cunoscut fiind faptul ca panica conduce la o creștere exponențiala a consecințelor unor evenimente deosebite.

Art. 25 Regula generala, pentru toate categoriile de personal, este aceea de a nu interveni in activități pentru care nu sunt instruiți sau care necesita instruire speciala.

Capitolul III Utilizarea echipamentelor de prelucrare automata a datelor

Art. 26 Utilizarea echipamentelor de prelucrare automata a datelor se va face in conformitate cu prevederile H.G. nr. 1.028/2006 privind cerințele minime de securitate si sănătate in munca referitoare la utilizarea echipamentelor cu ecran de vizualizare.

Art. 27 Lucrătorul va fi instruit de catre conducătorul locului de munca in utilizarea echipamentului de calcul înainte de începerea activitatii si ori de cate ori se modifica organizarea sau dotarea locurilor de munca.

Art. 28 Amenajarea posturilor de lucru într-o încăpere se va realiza astfel încât sa se asigure:

- accesul facil al lucrătorului la locul de munca;
- accesul rapid al lucrătorilor de întreținere la toate părțile echipamentului de munca, pe cat posibil fara întreruperea celorlalte activități aflate in desfășurare;
- spațiul de lucru necesar facilitării comunicării între persoane si asigurării confidențialității lucrurilor executate.

Art. 29 Punerea in funcțiune a unui echipament după revizii sau reparații se va face numai după ce personalul autorizat sa efectueze revizia sau reparația confirma in scris ca echipamentul respectiv este in stare buna de funcționare.

Cordoanele de alimentare trebuie sa respecte următoarele condiții:

- sa nu prezinte risc de electrocutare prin atingere directa, la trecerea pe planul de lucru sau pe pardoseala;
- sa aibă o lungime suficienta pentru a se adapta nevoilor reale si previzibile ale utilizatorilor, fara a fi supus la eforturi de întindere nejustificate;

sa asigure accesul ușor pentru întreținere sau verificare.

Art. 30 Se interzice personalului de deservire a echipamentelor de calcul:

- sa intervină la tablouri electrice, prize, ștechere, cordoane de alimentare sau la orice alte instalații auxiliare specifice;
- sa îndepărteze dispozitivele de protecție;
- sa permită intervenția neautorizata asupra echipamentului de munca;
- continuarea lucrului, atunci cand constata o defecțiune.

Art. 31 Inaintea începerii lucrului se verifica starea tehnica a echipamentelor din dotare, precum si existenta si funcționalitatea mijloacelor de stingere a incendiilor.

Art. 32 Nu se permite nici unui lucrător sa acționeze echipamentele de munca din dotare fara a respecta instrucțiunile de folosire ale acestora si prezentele instrucțiuni proprii de prevenire si protecție.

Art. 33 Este interzisă efectuarea de către lucrători a altor activități în afara sarcinilor de muncă (de ex.: schimbarea becurilor arse de către personal neautorizat).

Art. 34 Remedierea eventualelor defecțiuni depistate va fi executată de către persoane calificate.

Art. 35(1) Este interzisă efectuarea de improvizații pentru fixarea echipamentelor.

(2) Se interzice conectarea echipamentelor la prize defecte sau fără împământare.

(3) Conducătorii electrici nu vor traversa căile de acces.

(4) Se interzice îndepărtarea dispozitivelor de protecție ale echipamentelor de calcul.

Art. 36 Se va crea unui spațiu de muncă ce permite accesul sau/si evacuarea rapidă la/de la locul de muncă al utilizatorilor și al personalului de întreținere.

Art. 37 Nu este permisă prezenta animalelor și a copiilor în cadrul birourilor.

Art. 38 Se interzice fumatul.

Art. 39 Se interzice consumul de alimente pe masă, pe suportul calculatorului sau deasupra tastaturii.

Art. 40 În timpul folosirii video terminalelor se va evita folosirea ochelarilor colorați pentru evitarea reflexiilor.

Art. 41 Lucrătorul are obligația de a cunoaște necesitatea și posibilitățile de reglare a echipamentului de muncă și a mobilierului de lucru în funcție de caracteristicile psihofiziologice individuale. Se vor regla de către lucrător, în principal:

1) luminozitatea ecranului, contrastul dintre caractere și fond, poziția ecranului (înălțime, orientare, înclinare);

2) înălțimea și înclinația suportului pentru documente.

Art. 42 Transportul manual al maselor, atunci când este cazul, nu va depăși 25-30 kg (funcție de vârstă) pentru bărbați și 12 kg pentru femei.

Art. 43 Suprafețele cailor de circulație pentru lucrători trebuie să fie netede și nealunecoase. **Ecranul de vizualizare**

Art. 44 Caracterele de pe ecran trebuie să fie bine definite și distincte, de dimensiuni corespunzătoare și cu spațiu suficient între caractere și între rânduri. Imaginea de pe ecran trebuie să fie stabilă, fără fenomene de scânteiere sau alte forme de instabilitate.

Art. 45 Strălucirea și/sau contrastul dintre caractere și fondul ecranului trebuie să poată fi ușor de reglat de către operator și ușor de adaptat condițiilor ambiante.

Pentru a se adapta nevoilor operatorului, ecranul trebuie să poată fi orientat și înclinat cu ușurință.

Art. 46 Trebuie să fie posibilă utilizarea unui postament separat sau a unei mese

reglabile pentru ecran. Ecranul nu trebuie sa prezinte străluciri supărătoare sau reflexii care ar putea deranja utilizatorul.

Tastatura

Art. 47 Tastatura trebuie sa fie inclinabila si separata de ecran, astfel încât sa permită lucrătorului gasirea unei poziții de lucru confortabile, care sa evite oboseala brațelor si a mâinilor.

Art. 48 Spațiul din fata tastaturii trebuie sa fie suficient pentru a permite sprijinirea mâinilor si brațelor operatorului. Pentru a evita reflexiile, suprafata tastaturii trebuie sa fie mata.

Art. 49 Pozitia tastaturii si caracteristicile tastelor trebuie sa faciliteze utilizarea tastaturii. Simbolurile tastelor trebuie sa prezinte contrast suficient si sa fie lizibile din pozitia normala de lucru. Masa sau suprafata de lucru

Art. 50 Masa sau suprafata de lucru trebuie sa aibă o suprafata putin reflectanta, sa aibă dimensiuni suficiente si sa permită o amplasare flexibila a ecranului, tastaturii, documentelor si a echipamentului auxiliar.

Art. 50 Reglarea înălțimii biroului trebuie sa se facă fara risc de coborâre brusca sau de basculare pentru evitarea riscurilor de accidentare. Suprafata de lucru trebuie sa fie mata pentru a se evita reflexiile si pentru a nu antrena o conductivitate excesiva a căldurii sau frigului catre corpul utilizatorului.

Art. 51 Suportul pentru documente trebuie sa fie stabil si ușor de reglat si trebuie poziționat astfel încât sa diminueze mișcările incomode ale capului si ochilor.

Art. 52 Trebuie sa existe spatiu suficient pentru a permite lucrătorilor o poziție confortabila. Scaunul de lucru

Art. 53 (1) Scaunul de lucru trebuie sa fie stabil si sa asigure operatorului libertate de mișcare si o poziție confortabila.

(2) Scaunul trebuie sa poată fi reglat pe verticala.

(3) Spătarul scaunului trebuie sa poată fi inclinat si reglat pe verticala.

(4) Spătarul trebuie sa fie convex si sa sprijine zona lombara, pentru a deveni plat sau concav in zona umerilor si in partea superioara a toracelui. Suprafata de ședere trebuie sa fie antiderapanta si sa aibă o mărime suficienta (minimum 45 cm lățime si adâncime de minimum 35 cm).

(5) Un reazem pentru picioare va fi pus la dispoziția celor care li doresc. Mediul de munca

Art. 54 Instalațiile de ventilare a aerului nu trebuie sa antreneze o creștere peste 3 dB a nivelurilor sonore din încăpere.

Art. 55 Resturile menajere sau rezultate in urma operațiilor de igienizare a spatiilor se vor colecta in saci din material plastic, in recipiente etanșe, confecționate din materiale rezistente, evacuarea făcând-se de o unitate de specialitate, agreata de Primărie, înainte ca acestea sa depășească capacitatea de depozitare si sa intre in descompunere.

Util

Spatiu - prin dimensiunile si amenajarea sa, postul de lucru trebuie sa asigure utilizatorului un spatiu suficient, care sa ii permită sa își schimbe pozitia si sa varieze mișcările. Iluminat - iluminatul general si iluminatul local (lămpi de lucru) trebuie sa asigure condiții de iluminat satisfacatoare si un contrast corespunzător intre ecran si mediul înconjurător, ținând seama de tipul de activitate si de necesitățile vizuale ale utilizatorului.

Art. 56 Strălucirile si reflexiile supărătoare pe ecran sau pe orice alte echipamente trebuie evitate prin amenajarea locului de munca si a postului de lucru in functie de amplasarea si caracteristicile tehnice ale surselor de lumina artificiala.

Reflexiile si strălucirile

Art. 57 (1) Posturile de lucru vor fi amenajate astfel încât sursele de lumina, cum ar fi ferestrele si alte deschideri, pereții transparenți sau translucizi, precum si echipamentele si pereții de culori deschise, sa nu provoace străluciri orbitoare directe si sa antreneze cat mai puțin posibil reflexii pe ecran.

(2) Ferestrele trebuie prevăzute cu un sistem adecvat de acoperire, cu posibilități de reglare pentru a atenua lumina naturala la postul de lucru.

Zgomotul

Art. 58 La amenajarea postului/posturilor de lucru trebuie sa se tina seama de zgomotul emis de echipamentul care apartine postului/posturilor de lucru, in special pentru a se evita distragerea atenției sau perturbarea comunicării verbale.

Caldura

Art. 59 Echipamentele care aparțin postului/posturilor de lucru nu trebuie sa creeze disconfort lucrătorilor prin producerea de caldura in exces.

Radiațiile

Art. 60 Toate radiațiile, cu excepția părții vizibile a spectrului electromagnetic, trebuie reduse la niveluri neglijabile in ceea ce priveste protecția sănătății si securitatea lucrătorilor.

Umiditatea

Art. 61 Trebuie sa fie atins si menținut un nivel de umiditate corespunzător. Microclimatul va fi strict controlat (sa nu se creeze curenți de aer supărători, umiditate mai mare de 40% pentru evitarea uscării mucoaselor). In cazul in care in spatiile de lucru, temperatura depășește valoarea de 250 C, se va asigura o viteza de mișcare a aerului de cel puțin 0,5 m/s, indiferent de intensitatea efortului fizic.

Interfața operator - computer

Art. 62 La elaborarea, alegerea, achiziționarea si modificarea programelor, precum si pentru definirea sarcinilor care implica utilizarea echipamentelor cu ecran de vizualizare, angajatorul trebuie sa tina seama de următoarele principii:

- a) programul trebuie adaptat sarcinii de munca;
- b) programul trebuie sa fie ușor de folosit si, daca este cazul, sa poată fi adaptat nivelului de cunoștințe sau experienței operatorului; niciun dispozitiv de verificare calitativa sau cantitativa nu poate fi folosit fara știrea lucrătorilor;
- c) sistemele trebuie sa furnizeze lucrătorilor indicații cu privire la derularea operațiunilor;
- d) sistemele trebuie sa afișeze informațiile intr-un format si intr-un ritm adaptate operatorilor;
- e) trebuie aplicate principii de ergonomie informatica, in special in cazul operațiilor de prelucrare a datelor de catre operator.

Întocmit,
Specialist SSM
Ing. Okros Adalbert