



## Instrucțiuni SSM

### 1. Instrucțiuni proprii SSM cu caracter general

Accidentele nu se datorează întâmplării. Ele pot fi evitate dacă se lucrează cu atenție și se respectă normele de tehnica securității muncii.

Fiecare voluntar trebuie să fie atent pe unde umblă și pe ce pune mâna. (Atenție la locurile întunecate, alunecoase, la canale, precum și la ieșirea din clădiri, etc.)

Fiecare voluntar trebuie să cunoască cum se procedează în cazul accidentării lui sau a colegilor săi de muncă (primul ajutor, anunțarea șefilor ierarhici etc).

Este strict interzisă atingerea firelor și conductorilor electrici. Pentru orice reparații vor fi informați șefii ierarhici sau electricienii.

Este interzisă circulația voluntarilor prin unitate fără interes de serviciu sau prin alte spații unde este afișat indicatorul "Intrarea oprită" sau alte semne convenționale de pericol.

Activitatea de curățenie și igienizare se va efectua numai de personal calificat pentru aceasta. Voluntarii au datoria de a păstra ordinea și curățenia la locurile de muncă.

Orice fel de reparații la instalațiile electrice (tablou de siguranțe, prize, cabluri defecte etc.) sanitare, de încălzire, gaze și alte asemenea se vor executa prin firme specializate pe bază de comandă.

Fumatul în spații închise și birouri este strict interzis. Fumatul este permis numai în locuri special amenajate și cu respectarea măsurilor de stingere a resturilor și depunerea lor în scrumiere.

### 2. Instrucțiuni SSM pentru activitățile la birou

Toți voluntarii care desfășoară activități de birou vor fi dotați cu echipament individual de protecție adecvat mediului de muncă în concordanță cu factorii de risc.

Activitatea se va efectua utilizându-se birotica din dotare (scaunul ergonomic, masa de birou etc) și se vor efectua pauze pentru schimbarea poziției de lucru. Masa de birou va avea înălțimea

astfel încât planul de lucru sa fie cel optim. Reglarea acestui plan se va face cu ajutorul scaunului ergonomic.

Înainte de folosirea unui scaun, trebuie controlată starea lui, după care se potrivește într-o poziție stabilă, evitându-se așezarea pe marginea lui.

Manipularea mărfurilor se va face manual ținându-se seama de greutatea maximă admisă de legislația în vigoare în funcție de vârstă și sex. Deplasarea cu aceste mărfuri se va efectua cu atenție asigurându-se o vizibilitate corespunzătoare.

Rafturile din dotarea unității vor fi utilizate numai dacă sunt asigurate împotriva rasturnării, iar depozitarea mărfurilor pe polițele raftului se va face ordonat, numai pe suprafața poliței și fără a se crea pericolul căderii mărfurilor de pe raft. Greutatea mărfurilor așezate pe rafturi nu va depăși greutatea maximă admisă de constructorul raftului, greutate marcată pe raft.

La utilizarea aparatelor cu acționare electrică, se va verifica cu atenție cordonul electric, starea ștecherului și priza de conectare. Este interzis a se utiliza aparate cu cordoane care prezintă deteriorări ale izolației cordonului, ștechere defecte sau prize care nu sunt bine fixate și care nu sunt prevăzute cu contact de protecție.

Amenajarea postului de lucru se va face astfel încât să se asigure:

- deplasarea cu ușurință a personalului;
- cablurile electrice ale aparaturii să fie amplasate fără a împiedica activitatea și deplasarea persoanelor;
- spațiul de muncă să răspundă nevoilor de spațiu personal, de comunicare cu alte persoane.

Pentru ascuțitul creioanelor se vor utiliza numai ascuțitoare pentru creioane. Se interzice utilizarea de cuțite sau alte obiecte tăioase. Pentru ștergerea scrisului se vor utiliza numai gume de șters sau creioane de ștergere. Se interzice ascuțirea și utilizarea creioanelor ascuțite la ambele capete.

La plecarea din birouri, volunarii vor fi atenți la coborârea scărilor, la deplasarea pe coridoare, evitându-se salturile peste trepte în timpul urcării sau coborârii, să nu execute alte operații ce le distrag atenția în timp ce se deplasează.

Se va evita călcarea pe porțiuni alunecoase și pe orice alte obiecte care ar putea provoca alunecări.

Este interzisă urcarea pe scaunul cu melc, rotative sau pe alte improvizații, pentru a lua un obiect aflat la înălțime. Pentru această operație, se recomandă un taburet solid, un podium sau o scară corespunzătoare.

Trebuie adus la cunoștința conducătorului locului de muncă dacă există piese de mobilier ale cărei margini nu sunt netede sau sunt crăpate, se mișcă sau prezintă defecțiuni.

Atunci când se folosește un cutter pentru tăierea hârtiei, trebuie ținute degetele cât mai departe de tăișul lamei. Aceleași instrucțiuni sunt valabile și pentru ghilotină.

În sertare, obiectele tăioase sau ascuțite trebuie aranjate în compartimente separate.

Pentru evitarea împiedicărilor, sertarele birourilor sau ale dulapurilor trebuie ținute închise.

Ușile cu geamuri trebuie manevrate atent. Este interzis a se sprijini sau a se împinge sticla ușilor.

Cablurile electrice de alimentare ale aparatelor electrice (lămpi de birou, calculatoare etc.) vor fi amplasate astfel încât să se elimine posibilitatea accidentării prin împiedicarea persoanelor. Periodic se va proceda la verificarea integrității acestora și eliminarea oricărui pericol de electrocutare.

Aparatura de birou trebuie fixată bine pe masa de lucru, pentru a elimina tendința de alunecare și cădere.

### 3. Instrucțiuni proprii SSM pentru deplasarea voluntarilor la/de la locul de desfășurare al activității

În timpul deplasării pe traseul normal de acasă la locul desfășurării activităților și de la locul desfășurării activităților acasă în perioada de timp normală de deplasare, voluntarii sunt obligați să respecte următoarele reguli:

- Să circule numai pe trotuare, iar în lipsa acestora, pe potecile laterale ale drumurilor publice.
- Să circule numai pe partea stângă a drumurilor publice, dacă acestea nu au trotuare sau poteci.
- Să traverseze drumurile publice prin locurile unde sunt indicatoare sau marcaje pentru trecerea pietonilor, iar în orașe unde asemenea indicatoare sau marcaje lipsesc, pe la colțul



străzilor, după ce s-au asigurat că nu există vreun pericol; traversarea drumurilor publice se face perpendicular pe axul acestora.

- Voluntarii sunt obligați să nu urce, să nu coboare și să nu deschidă ușile autovehiculului de transport în comun în timpul mersului.
- Voluntarii sunt obligați să nu călătorească pe scările sau părțile laterale ale caroseriei tramvaielor, troleibuzelor, autobuzelor sau altor mijloace de transport ori stând în picioare în caroseria autocamioanelor sau a remorcilor.
- Voluntarii sunt obligați să nu distragă atenția conducătorilor autovehiculelor de transport în comun.
- Voluntarii sunt obligați să folosească numai acele culoare și scări rulante de acces ale persoanelor amenajate pentru urcare/coborâre în mijloacele de transport subteran (metrou) sau de suprafață (metrou ușor); călătorii nu vor urca sau coborî din ramele acestor mijloace de transport după ce a fost comunicată comanda de închidere a ușilor de acces ale garniturii respective.
- Voluntarii sunt obligați să respecte toate indicațiile de utilizare ale ascensoarelor clădirilor în care locuiesc în timpul deplasării la/de la locul activităților și nu numai.
- La deplasarea la/de la locul activităților/domiciliu cu autovehiculul de serviciu sau proprietate personală sunt obligați să respecte legislația specifică circulației pe drumurile publice, astfel încât să protejeze propria persoană și pe ceilalți participanți la traficul auto.

#### 4. Instrucțiuni SSM privind comportamentul etic și moral

În timpul activităților voluntarul trebuie să fie disciplinat și atent.

În timpul activităților și nu numai este interzis limbajul licențios între angajați/voluntari, discriminarea în funcție de sex, etnie, orientare sexuală, orientare religioasă și orice alt fel de discriminare.

Ținuta în timpul activităților trebuie să fie decentă și să permită desfășurarea activităților fără a împiedica buna desfășurare a activităților (de birou și teren).

Să se respecte confidențialitatea și sinceritatea din timpul activităților.

ASOCIAȚIA "VIITORUL ÎN ZORI"  
Strada 1decembrie nr. 51, parter, biroul nr.1,  
Sat Tunari, Comuna Tunari, Județ Ilfov, România  
Punct de lucru: Biserica Amzei, nr 21-23, Corp C3, Parter  
Reg. Spec31PJ/25.05.2011, CIF 28576004



Este interzisă bârfa și alianțele între membrii organizației în scopul creării unei imagini defavorabile pentru alți voluntari sau a informării greșite despre alți voluntari (organizație).

Aducerea la cunoștință superiorilor/colegilor, în timp util despre eventualele probleme, obstacole, neînțelegeri sau incapacități de ducere la bun sfârșit a unei activități.

Este interzis dormitul în timpul serviciului, introducerea sau consumarea băuturilor alcoolice în incinta unității. Persoanele în stare de ebrietate nu vor fi primite la lucru.