



**COLEGIUL PEDAGOGIC „ION CREANGĂ”
DIN CADRUL UNIVERSITĂȚII DE STAT „ALECU RUSSO” DIN BĂLȚI**

INSTRUCȚIUNI DE SECURITATE ȘI SĂNĂTATE ÎN MUNCĂ

APROBAT	Consiliul profesoral Proces- verbal nr. <u>1</u> din <u>5 Septembrie</u> 20 <u>24</u>	 Director <u>Anatol Moraru</u>	
DISCUTAT ȘI AVIZAT	Consiliul de administrație Proces- verbal nr. <u>1</u> din <u>28 august</u> 20 <u>24</u>		
ELABORAT	Garbuz Vasile	Director adjunct pentru instruire și practică	
	Nume, Prenume	Funcția	Semnătura

Prezentul document este proprietatea Colegiului Pedagogic „Ion Creangă”
din cadrul Universității de Stat „Alecu Russo” din Bălți.
Este interzisă multiplicarea și difuzarea acestuia fără acordul conducerii Colegiului.

1. Lista responsabilităților cu elaborarea, verificarea și aprobarea ediției sau, după caz, a reviziei în cadrul ediției procedurii operaționale.

Nr. crt.	Elemente privind responsabil de operațiune	Nume și prenume	Funcția	Data	Semnătura
1.1.	Elaborat	Garbuz Vasile	Director adjunct pentru instruire practică	5.09.2024	
1.2.	VERIFICAT	Dorin Guzgan	Specialist securitate și sănătate în muncă în cadrul Biroului securitate și protecția muncii al Universității de Stat „Alecu Russo” din Bălți	5.09.2024	
1.3.	APROBAT	Moraru Anatol	Director		



DOCUMENTE DE REFERINȚĂ

- Legea 319/2006 a Securității și Sănătății în Muncă.
- Norme metodologice de aplicare a prevederilor Legii securității și sănătății în muncă nr. 319/2006 aprobate prin H.G. nr. 1 425/2006, actualizată.
- PLANUL-CADRU pentru învățământul profesional tehnic postsecundar și postsecundar nonterțiar. Anexa nr. 2 la Ordinul MEC nr. 1003 din 07.08.2023
- Regulament privind organizarea și desfășurarea stagiilor de practică în Colegiul Pedagogic Ion Creangă din cadrul USARB, aprobat la Consiliul Profesoral, proces verbal nr. 1 din 05.09.2024

1. Prevederi generale.

A. Conținutul instrucțiunilor

Prezentele instrucțiuni sunt elaborate în conformitate cu prevederile Legislației Republicii Moldova în domeniul securității și sănătății în muncă și a Normelor metodologice de aplicare a legislației.

Conținutul instrucțiunilor din cadrul Colegiului Pedagogic „Ion Creangă” din cadrul Universității de Stat „Alecu Russo” din Bălți particularizează și concretizează:

- măsurile de prevenire a accidentelor și îmbolnăvirilor profesionale, în raport cu condițiile reale ale proceselor de muncă și studii desfășurate;
- necesitatea și modalitatea de protecție a datelor cu caracter personal;
- obligațiile angajaților, elevilor și instrucțiunile de securitate în lucrul cu elevii și copiii din instituții învățământ gimnazial și preșcolar din cadrul stagiilor de practică.

B. Scopul instrucțiunilor

Scopul instrucțiunilor constă în detalierea și particularizarea prevederilor Legii securității și sănătății în muncă și Normele metodologice de aplicare a Legii, standardelor și altor reglementări în domeniu, la condițiile concrete de executare a activităților, astfel încât să fie stabilite modalitățile de acțiune pentru

- prevenirea tuturor riscurilor posibile de accidentare și îmbolnăvire profesională în cadrul organizației și protecția lucrătorilor cât și a elevilor la factorii de risc care se pot manifesta pe timpul desfășurării activităților în cadrul locului de muncă și/sau stagii de practică;
- asigurarea protecției datelor și securității în lucrul cu elevii și copiii, specificând modalitatea de interacțiune cu ei și necesitatea asigurării confidențialității datelor personale ale acestora.

2. Spațiul de aplicare

Instrucțiunile date prezintă măsuri legislative de realizare a securității muncii și sunt obligatorii pentru tot personalul și elevilor instituției de învățământ, pe întreaga perioadă a desfășurării activităților specifice. Acestea au un domeniu larg de aplicare și sunt destinate a fi respectate în diferite medii de lucru. Ele sunt concepute pentru a proteja sănătatea, siguranța și bunăstarea angajaților, elevilor și a altor persoane implicate în accesarea serviciilor și activităților realizate de instituția de învățământ de studii și unde își desfășoară stagiul de practică.

3. MODUL DE REVIZUIRE ȘI COMPLETARE

Instrucțiunile se revizuiesc periodic și se modifică ori de câte ori este necesar, ca urmare a modificărilor de natură legislativă, tehnologică sau neprevăzute. În cazul introducerii de noi operații, echipamente, etc. se completează cu măsurile adecvate la capitolul corespunzător operând modificările.

4. REGULI PENTRU REALIZAREA ACTIVITĂȚII ÎN DEPLINĂ SECURITATE ÎN SALĂ DE CURS SAU ÎN CADRUL INSTITUȚIILOR PARTENERE PENTRU REALIZAREA STAGIILOR DE PRACTICĂ.

1. Colaboratorii cât și elevii au obligația să-și desfășoare activitatea de în așa fel încât, să nu expună la pericol de accidentare atât propria persoană, cât și celelalte persoane participante la procesul de muncă;
2. La plecarea din săli de curs/laboratoare/spații educaționale, colaboratorii cât și elevii 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.
3. În cazul în care în incinta sediului au loc lucrări de amenajare sau reparații ale spațiilor aferente, se interzice deplasarea lucrătorilor și elevilor în interiorul zonei de lucru, delimitate sau semnalizate corespunzător.
4. Cu excepția cazurilor excepționale, deplasarea în cadrul instituției și a locului de practică se va face într-un ritm normal, în special în zona scărilor și a ușilor. Orice deplasare dintr-o încăpere în alta se va efectua atent, cu fața înainte.
5. În caz de necesitate, părăsirea locului de muncă se va face conform măsurilor stabilite și pe cât posibil fără panică, cunoscut fiind faptul că panica conduce la o creștere exponențială a consecințelor unor evenimente deosebite.
6. Nu se depozitează în birouri substanțe inflamabile și toxice.
7. Nu se blochează culoarele și scările de acces cu materiale ce ar împiedica evacuarea bunurilor în caz de incendiu sau intervenție pentru stingere.
8. Înainte de folosirea unui scaun, trebuie controlată starea lui, după care se potrivește într-o poziție stabilă, evitându-se așezarea pe marginea lui.
9. 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.
10. Înainte de îndepărtarea unui scaun, trebuie să se asigure că nu există pericolul de a se răsturna obiecte sau lovi altă persoană.
11. Este interzisă mișcarea de legănare pe două din picioarele scaunului deoarece există riscul de răsturnare pe spate.
12. Pentru a se evita prinderea degetelor, trebuie apucate bine mânerele atunci când se închid sertarele birourilor sau ușile sălilor.
13. 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.
14. Atunci când se folosește un cutter sau foarfece pentru tăierea hârtiei, trebuie ținute degetele cât mai departe de tăișul lamei.
15. În sertare, obiectele tăioase sau ascuțite trebuie aranjate în compartimente separate.
16. La producerea unei tăieturi sau răniri se va folosi trusa de prim-ajutor sau se va cere intervenție de specialitate.

17. Pentru evitarea împiedicărilor, sertarele birourilor sau ale dulapurilor trebuie ținute închise.
18. Înaintea începerii lucrului se verifică starea tehnică a echipamentelor din dotare, precum și existența și funcționalitatea mijloacelor de stingere a incendiilor.
19. Remedierea eventualelor defecțiuni depistate va fi executată de către persoane calificate.
20. Se va crea un spațiu de muncă ce permite accesul sau/și evacuarea rapidă la/de la locul de muncă al utilizatorilor și al personalului de întreținere.
21. Fumatul este permis numai în locurile special amenajate, în conformitate cu legislația în vigoare.
22. Se interzice consumul de alimente pe masă, pe suportul calculatorului sau deasupra tastaturii.
23. Transportul manual al maselor, atunci când este cazul, nu va depăși 25-30 kg (în funcție de vârstă) pentru bărbați și 12 kg pentru femei.
24. Suprafețele căilor de circulație pentru lucrători și elevi trebuie să fie netede și nealunecoase. Se va asigura un grad adecvat de curățenie pe jos, în încăperile de lucru și culoare, holuri, grupuri sanitare astfel încât să nu existe pericol de alunecare sau împiedicare.
25. Pardoselile din încăperi trebuie să fie întreținute iar urmele de lichide trebuie înlăturate pentru a se evita alunecările. Trebuie semnalate și remediate orice defecțiuni în pardoseli (spărturi sau rupturi de linoleum, covoare, gresie, etc).
26. În situații de îngheț, polei, zona de circulație aferentă CPIC sau și instituției de desfășurare a stagiului de practică va fi curățată de zăpadă și se presăra pe jos materiale care să elimine riscul de accidentare prin alunecare.
27. Ușile cu geamuri trebuie manevrate atent. Este interzis a se sprijini sau a se împinge sticla ușilor.
28. La ieșirea din clădire, orice persoană se va asigura în toate direcțiile pentru a nu fi surprinsă de vreun mijloc de transport.
29. În timpul programului trebuie folosită o încălțăminte corespunzătoare pentru a se evita orice sursă de accident.
30. Pentru protecția personalului care face curățenie, cioburile de sticlă trebuie învelite și depuse în așa fel încât să poată fi ușor identificate, de preferat fiind să se lase la vedere pe birou.
31. La terminarea programului, înainte de părăsirea biroului/sălilor de curs/aulelor, tehnica va fi deconectată de la sursa de energie electrică, se va stinge lumina și se va verifica incinta pentru a nu exista pericolul declanșării unor incendii.

5. INSTRUCȚIUNI DE SECURITATEA MUNCII LA UTILIZAREA ECHIPAMENTELOR DE BIROU

- Nu se permite nici unui colaborator și sau elev să utilizeze echipamentele de muncă din dotare fără a respecta instrucțiunile de folosire ale acestora și prezentele instrucțiuni proprii de prevenire și protecție.
- Este interzisă efectuarea de către colaborator și sau elev a altor activități în afara

sarcinilor de muncă (de ex.: schimbarea becurilor arse de către personal neautorizat).

- Orice element de birotică depistat ca defect va fi reparat imediat, iar dacă acest lucru nu este posibil, obiectul va fi retras în magazie, astfel încât să nu se permită folosirea sa în stare defectă și să se elimine astfel posibilitatea producerii unui accident;
- Orice operație de reglare, reparare, întreținere și curățare la un aparat electric se va efectua atunci când s-a întrerupt alimentarea cu energie electrică și după ce au fost deconectate.
- Repararea biroticii se va executa numai de personal calificat și autorizat.
- Lucrătorilor și elevilor li se interzice:
 - a) să intervină la tablourile electrice, prize, ștechere, cordoane de alimentare sau la orice alte instalații auxiliare specifice;
 - b) să îndepărteze dispozitivele de protecție;
 - c) să permită intervenția neautorizată asupra echipamentului de muncă;
 - d) continuarea lucrului, atunci când constată o defecțiune.
- 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.
- Cablurile electrice de alimentare a 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.
- Cordonale de alimentare ale echipamentelor tehnice trebuie să respecte următoarele condiții:
 - a) să nu prezinte risc de electrocutare prin atingere directă, la trecerea pe planul de lucru sau pe pardoseală;
 - b) să aibă o lungime suficientă pentru a se adapta nevoilor reale și previzibile ale utilizatorilor, fără a fi supus la eforturi de întindere nejustificate;
 - c) să asigure accesul ușor pentru întreținere sau verificare.
- Se interzice utilizarea oricăror echipamente electrice prezentând defecțiuni precum: prize sparte sau avariate ca urmare a unor scurt circuite, arcuri electrice etc., conductori dezizolați sau având izolația deteriorată.
- Este interzisă depozitarea sau amplasarea provizorie la înălțime (pe dulapuri, cuiere, etc.) a unor obiecte care prin cădere pot provoca accidente.
- Instalațiile electrice trebuie să fie bine izolate, iar echipamentele de muncă acționate electric trebuie legate la pământ.

- Este interzis a se scoate ștecherul din priză, trăgându-se de cordon.
- Cordoanele electrice prelungitoare sunt periculoase, putând provoca accidente prin electrocutare, deoarece izolația poate fi deteriorată atunci când suportă o sarcină dură (când se plasează pe acesta piciorul unui scaun sau mese metalice).
- Trebuie să se evite bararea trecerilor cu cordoane electrice.
 - Trebuie semnalată orice uzură sau defect care apare la cordonul electric. El va putea fi reutilizat numai după ce a fost reparat sau înlocuit, după caz.
- Este interzis să se atingă sau țină cu mâna un obiect metalic (țeava sau radiatorul caloriferului etc.) în timp ce cu cealaltă mână se introduce ștecherul în priză.
- Este interzis ca operatorii aparatelor de birotică să-și repare singuri echipamentele de muncă cu care lucrează.
- Întreținerea și reglarea lor vor fi efectuate de personal calificat și autorizat.
 - Orice operație de reglare, reparare, întreținere și curățare la mașini se va efectua atunci când s-a întrerupt alimentarea cu energie electrică și după ce au fost deconectate.
- Este interzis să se introducă conductoarele direct în priza electrică, fără să se folosească ștecherul, aceste improvizații putând duce la accidente grave prin electrocutare.
- Aparatura de birou trebuie fixată bine pe masa de lucru, pentru a elimina tendința de alunecare și cădere.
- La utilizarea echipamentelor electrice:
 - a) Este interzisă efectuarea de improvizații pentru fixarea echipamentelor.
 - b) Se interzice conectarea echipamentelor la prize defecte sau fără împământare.
 - c) Se interzice îndepărtarea dispozitivelor de protecție ale echipamentelor.

6. REGULI DE SECURITATE ȘI SĂNĂTATE ÎN MUNCĂ LA ORGANIZAREA LOCULUI DE MUNCĂ

- Amenajarea posturilor de lucru într-o încăpere se va realiza astfel încât să se asigure:
- accesul facil al lucrătorului la locul de muncă;
 - a) accesul rapid al lucrătorilor de întreținere la toate părțile echipamentului de muncă, pe cât posibil fără întreruperea celorlalte activități aflate în desfășurare;
 - b) spațiul de lucru necesar facilitării comunicării între persoane și asigurării confidențialității lucrărilor executate.
- Instalațiile de ventilare a aerului nu trebuie să antreneze o creștere peste 3 dB a nivelurilor sonore din încăpere.
- Resturile menajere sau rezultate în urma operațiilor de igienizare a spațiilor se vor colecta în saci din material plastic, în recipiente etanșe, confecționate din materiale rezistente, evacuarea făcându-se de o unitate de specialitate, înainte ca acestea să

depășească capacitatea de depozitare și să intre în descompunere.

- Prin dimensiunile și amenajarea sa, postul de lucru trebuie să asigure utilizatorului un spațiu suficient, care să îi permită să își schimbe poziția și să varieze mișcările.
- Iluminatul general și iluminatul local (lămpi de lucru) trebuie să asigure condiții de iluminat satisfăcătoare și un contrast corespunzător între ecran și mediul înconjurător, ținând seama de tipul de activitate și de necesitățile vizuale ale utilizatorului.
- Strălucirile și reflexiile supărătoare pe ecran sau pe orice alte echipamente trebuie evitate prin amenajarea locului de muncă și a postului de lucru în funcție de amplasarea și caracteristicile tehnice ale surselor de lumină artificială.
- Posturile de lucru vor fi amenajate astfel încât sursele de lumină, cum ar fi ferestrele și alte deschideri, pereții transparenți sau translucizi, precum și echipamentele și pereții de culori deschise, să nu provoace străluciri orbitoare directe și să antreneze cât mai puțin posibil reflexii pe ecran.
- Ferestrele trebuie prevăzute cu un sistem adecvat de acoperire, cu posibilități de reglare pentru a atenua lumina naturală la postul de lucru.
- La amenajarea postului/posturilor de lucru trebuie să se țină seama de zgomotul emis de echipamentul care aparține postului/posturilor de lucru, în special pentru a se evita distragerea atenției sau perturbarea comunicării verbale.
- Echipamentele care aparțin postului/posturilor de lucru nu trebuie să creeze disconfort lucrătorilor prin producerea de căldură în exces.
- Toate radiațiile, cu excepția părții vizibile a spectrului electromagnetic, trebuie reduse la niveluri neglijabile în ceea ce privește protecția sănătății și securitatea lucrătorilor.
- Trebuie să fie atins și menținut un nivel de umiditate corespunzător. Microclimatul va fi strict controlat (să nu se creeze curenți de aer supărători, umiditate mai mare de 40% pentru evitarea uscării mucoaselor).
- În cazul în care în spațiile de lucru temperatura depășește valoarea de 25°C, se va asigura o viteză de mișcare a aerului de cel puțin 0,5 m/s, indiferent de intensitatea efortului fizic.

7. Instruirea de securitate a muncii efectuată practicanților pe timpul deplasării pentru efectuarea stagiului de practică la parteneri de practică

A. Organizarea stagiului de practică

1. Efectuarea stagiului de practică la parteneri de practică se realizează în conformitate cu planul de învățământ din cadrul studiilor profesionale pentru învățământul profesional tehnic postsecundar și postsecundar nonterțiar.

2. CPIC încheie convenții de practică cu partenerii de practică și stabilește perioada de desfășurare a stagiului de practică, în concordanță cu calendarul activităților din cursul anului universitar, aprobat de conducătorul instituției.

3. CPIC stabilește persoanele responsabile cu planificarea, organizarea și supravegherea

desfășurării pregătirii practice (director adjunct pentru instruire și stagii de practică, conducător, mentor ș.a.), conform regulamentelor stagiilor de practică specifice.

4. În conformitate cu regulamentul de practică, se derulează activitățile privind întocmirea și semnarea convenției.
5. Pe durata stagiului de practică, practicantul este obligat să respecte prevederile convenției cadru și orice alte reglementări referitoare la securitatea și sănătatea în muncă specifice partenerului de practică, mentor/compartimentul de specialitate în domeniul securității și sănătății în muncă al acestuia.

B. Efectuarea instruirii pentru deplasarea la partenerul de practică

(1) Instruirea de securitatea muncii se va efectua înainte de plecare în stagiul de practică, practicanților, de către persoana desemnată de prodecanul responsabil cu planificarea, organizarea și supravegherea desfășurării pregătirii practice și va fi consemnată în „Fisa colectivă de instruire privind protecția și securitatea muncii” pentru practicanți pe timpul efectuării stagiului de practică (anexa nr. 2).

(2) Persoana desemnată poate fi cadru didactic supervisor, responsabil de stagii de practică, coordonator de stagii de practică, responsabil de practică, etc.,.

(3) Data instruirii este stabilită de persoana care efectuează instruirea. Data poate să coincidă cu cea a semnării convenției cadru de către practicant sau o altă dată, stabilită de persoana care efectuează instruirea.

Instruirea va consta în prezentarea următoarelor aspecte:

- ziua și ora de prezentare la partenerul de practică;
- ziua și ora de încheiere a stagiului de practică;
- reguli de deplasare în calitate de pieton, pasager sau conducător auto, pe traseul de la adresa de domiciliu/resedință a practicantului la adresa de efectuare a stagiului de practică, respectiv de la adresa de efectuare a stagiului de practică a partenerului de practică la adresa de domiciliu/resedință a practicantului, la data încheierii stagiului de practică;
- reguli de călătorie în mijloacele de transport în comun, dacă este cazul;
- modul de comunicare, în cazul în care pe traseul de deplasare practicantul suferă un accident; informații referitoare la accidentul de muncă.

1 Tematica pentru instruirea pe timpul deplasării în vederea efectuării stagiului de practică este prevăzută în anexa nr. 1.

2 Practicantul va fi responsabil de respectarea regulilor de circulație pe timpul deplasării pe drumurile publice, pe toată perioada de desfășurare a stagiului de practică, în calitate de pieton, calator, pasager sau conducător auto, suportând consecințele nerespectării legislației în vigoare.

3 Fisele colective de instruire privind securitatea muncii pentru practicanți, după semnarea acestora de către cei instruiți, devenind acte juridice.

Acestea se păstrează de către:

- responsabilul S.S.M. pe structura administrativă (un exemplar) și sau responsabilul CPIC, care a efectuat instruirea elevilor (un exemplar), de la data efectuării instruirii până la finalul anului IV (elevii care își realizează instruirea în conformitate cu planul de studiu).

Se întocmește o singură fișă colectivă pentru fiecare grupă de elevi pentru toți anii de studiu, care va fi contrasemnată de fiecare elev în parte (La începutul fiecărui an/semestru de studiu conducătorii stagiilor de practică vor informa elevii despre instrucțiunile cu privire la securitate și sănătate în muncă

Fișa va rămâne deschisă până la completarea cu toți practicanții din grupa respectivă, confirmându-se instruirea prin semnătură și dată, în ordinea prezentării acestora pentru instruire.

8. Obligațiile practicanților referitoare la SSM pe timpul efectuării stagiului de practică

1. Pe timpul desfășurării stagiului de practică, practicanții au următoarele obligații (din punct de vedere al securității și sănătății în muncă):

- a) Să își desfășoare activitatea în conformitate cu pregătirea și instruirea lor, precum și cu instrucțiunile primite din partea angajatorului/directorului instituției, astfel încât să nu expună la pericol de accidentare sau îmbolnăvire profesională atât propria persoană, cât și alte persoane care pot fi afectate de acțiunile sau omisiunile sale în timpul procesului de muncă/stagiu de practică;
- Să utilizeze corect mașinile, aparatura, uneltele, substanțele periculoase, echipamentele de transport și alte mijloace de producție;
- să utilizeze corect echipamentul individual de protecție acordat și, după utilizare, să îl înapoieze sau să îl pună la locul destinat pentru păstrare;
- să nu procedeze la scoaterea din funcțiune, la modificarea, schimbarea sau înlăturarea arbitrară a dispozitivelor de securitate proprii, în special ale mașinilor, aparaturii, uneltelor, instalațiilor tehnice și clădirilor și să utilizeze corect aceste dispozitive;
- să comunice imediat conducerii CPIC și/sau partenerului de practică orice situație de muncă despre care au motive întemeiate să o considere un pericol pentru securitatea și sănătatea lucrătorilor, precum și orice deficiență a sistemelor de protecție;
- să aducă la cunoștință CPIC și/sau partenerului de practică accidentele suferite de propria persoană;
- să își însușească și să respecte prevederile legislației din domeniul securității și sănătății în muncă și măsurile de aplicare a acestora;
- să dea relațiile solicitate de către inspectorii de muncă și inspectorii sanitari.

Anexa nr. 1

Tematică privind instruirea efectuată practicanților pentru deplasarea la partenerul de practică pentru efectuarea stagiului de practică: Riscurile de accidentare care pot apare pe

timpul deplasării către/și de la partenerul de practică pentru efectuarea stagiului de practică, în calitate de conducător auto sau pieton.

OBLIGAȚIILE ANGAJATORULUI

- Angajatorul are obligația de a 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.
- Angajatorul trebuie să ia măsuri corespunzătoare pentru a remedia riscurile constatate ținând cont de efectele suplimentare și/sau combinate ale riscurilor identificate.
- Angajatorul trebuie să informeze lucrătorii cu privire la folosirea zilnică a ecranului de vizualizare, care ar trebui să fie întreruptă periodic prin pauze sau schimbări de activitate, care să reducă suprasolicitarea în fața ecranului de vizualizare.
- Angajatorul trebuie să fie informat despre aspectele legate de securitatea și sănătatea la locul de muncă, în special asupra măsurilor aplicabile funcției angajatului.
- Angajatorul sau reprezentanții acestuia trebuie să fie informați cu privire la toate măsurile de securitate și sănătate.
- Angajatorul informează lucrătorii cu privire la necesitatea realizării examenului corespunzător al ochilor și al vederii, efectuat de o persoană care are competența necesară:
 - a) la intervale regulate, cel puțin o dată în an;
 - b) ori de câte ori apar tulburări de vedere care pot fi cauzate de activitatea la ecranul de vizualizare.

INSTRUCȚIUNI DE APĂRARE ÎMPOTRIVA INCENDIILOR ÎN SPAȚIILE CU DESTINAȚIE ADMINISTRATIVĂ (BIROURI)

- În vederea prevenirii incendiilor în birouri este interzis:
 - a) focul deschis;
 - b) folosirea instalațiilor și echipamentelor cu defecțiuni sau improvizații, nerespectarea instrucțiunilor de utilizare ori lăsarea acestora în funcțiune nesupravegheate;
 - c) folosirea unor mijloace de încălzire improvizate sau neomologate (reșouri, radiatoare electrice etc.);
 - d) depozitarea materialelor inflamabile și a altor substanțe ce pot constitui surse de izbucnire a incendiilor;
- Deșeurile de hârtie vor fi colectate în coșuri și evacuate la terminarea programului de activitate.
- La terminarea programului de activitate instalațiile electrice, de regulă, vor fi scoase de sub tensiune.

- În spațiile administrative ale CPIC și Universității, lichidele combustibile (pentru curățenie) vor fi păstrate în bidoane metalice, ermetic închise și etichetate (în locuri ferite de posibilitatea izbucnirii unui eventual incendiu,) și numai în cantități de maximum 25
- Curățirea pardoselii (parchet, dușumea, etc.) de regulă se va face cu soluții pe bază de detergenți; în cazuri speciale, se poate face și cu soluții pe bază de diluanți numai la lumina zilei cu respectarea următoarelor reguli:
 - a) Scoaterea de sub tensiune a tuturor aparatelor electrice;
 - b) Stingerea tuturor corpurilor de iluminare electrică;
 - c) Asigurarea ventilației încăperilor respective, prin deschiderea ferestrelor.
 - d) Interzicerea folosirii ustensilelor (găleată, lighean, perie, etc.) din material plastic sau a cârpelor sintetice;
 - e) Interzicerea folosirii soluțiilor de curățat în amestec cu benzină, neofilină, etc.;
 - f) Interzicerea folosirii focului deschis, a fumatului, precum și utilizarea unor obiecte care pot provoca scânteii (brichete, chibrituri, etc).
- Se interzice păstrarea în birouri a materialelor inflamabile și a cârpelor de șters, îmbibate cu ulei, ceară, etc.
- În încăperile pentru birouri, se vor lua măsuri de reducere la minim a pericolului de incendiu, prin limitarea, la strictul necesar, a materialelor combustibile și respectarea celorlalte reguli stabilite prin dispoziții ale rectorului, cum ar fi fumatul, folosirea focului deschis, etc.
- La terminarea programului de lucru, toate aparatele electrice se vor decupla de la rețeaua electrică a încăperii, interzicându-se depozitarea lor, în stare caldă lângă materialele combustibile.
- Pentru stingerea incendiilor în încăperile administrative ale universității, se va acționa, după caz, cu stingătoare cu gaz, pulbere sau cu apă pulverizată de la
- hidranții interiori/exteriori.

Reguli de circulație pentru pietoni

Art. 1. Elevii, în calitate de pietoni, trebuie să respecte următoarele reguli de circulație:

- a. Traversarea drumurilor publice pe la trecerile semnalizate cu indicatoare și marcaje și numai prin locurile cu vizibilitate maximă;
- b. Când indicatoarele sau semnalele luminoase lipsesc traversarea se face pe la colțul străzilor și numai perpendicular pe axa drumului;
- c. Asigurarea înainte de traversarea străzilor este obligatorie;
- d. În timpul traversării străzii este necesară renunțarea la căști sau închiderea volumului muzicii, pentru a trece în siguranță.
- e. Este interzisă părăsirea curții școlii pentru orice motiv în timpul orelor de curs sau a pauzelor;
- f. Este interzis jocul pe acostamente sau pe partea carosabilă a drumurilor publice;
- g. Este interzisă urcarea în vehicule aflate în mers sau în vehicule cu tracțiune animală.

Măsuri de securitate în caz de Situații excepționale

Cutremurul de pământ

Art. 1. Păstrați-vă calmul, nu intrați în panică, liniștiți și protejați ceilalți membri ai familiei și colegii, fără a vă speria de zgomotele din jur;

Art. 2. Protejați-vă pe loc, aplicați atât măsurile individuale cât și cele care să protejeze grupul în care vă aflați.

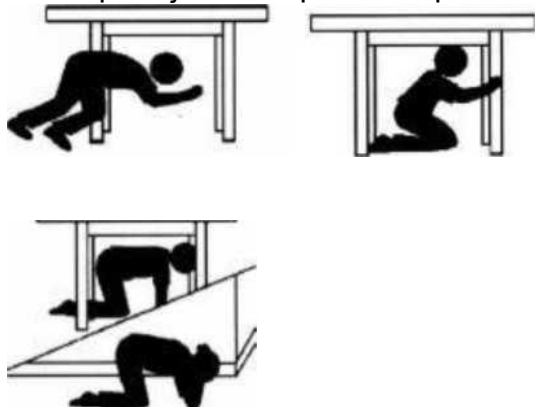
Art. 3. Preveniți panica și tendințele de a părăsi clasa, laboratorul sau clădirea;

Art. 4. Rămâneți în clădire sau în încăpere, departe de ferestre care se pot sparge și vă pot accidenta, departe de pereți exteriori care se pot deteriora, spre a vă feri de căderea unor obiecte, mobile suprapuse, lămpi, tencuieli ornamentale etc., protejându-vă eficient, astfel:

- elevii se vor proteja sub o bancă de clasă, o masă solidă sau un birou solid, după caz, apucând cu mâinile piciorul mesei, biroului sau băncii, sau stând în cadrul ușii sau sub o grindă etc (dacă au fost indicate școlii de către un specialist atestat ca fiind rezistente); deoarece masa sau banca se mișcă în timpul seismului, se recomandă prinderea cu mâna de picioarele acestora;

Art. 5. Pentru a preveni panica și rănirile, este necesar să ascultați recomandările cadrelor didactice, nu permiteți nimănui să fugă din încăpere, clasă, să țipe sau să propună evacuarea. Veți evita să fugiți pe ușă, să săriți pe fereastră, să alergați pe scări, să utilizați liftul sau să produceți

- cadrele didactice și personalul auxiliar se vor proteja similar, iar în cazul unei încăperi fără mese, uși sau grinzi rezistente, adulții se pot proteja lângă un perete rezistent. Protecția se asigură prin ghemuirea cu fața în jos, la podea, pe genunchi și coate sau palme, iar capul se protejează cu palmele lipite de zona urechilor și de ceafă.



aglomerație. Dacă puteți, deschideți ușa spre exterior, spre a preveni blocarea acesteia, în vederea evacuării după terminarea mișcării seismice. Nu uitați:

- scările sunt elemente de construcții foarte sensibile la deplasările diferențiate ale etajelor în timpul mișcărilor seismice;
- deplasarea persoanelor pe scări sub efectul oscilației seismice este extrem de nesigură și periculoasă;
- faza seismică inițială are o durată redusă iar faza oscilațiilor puternice îl poate surprinde pe cel care a plecat în grabă tocmai în casa scării, un spațiu periculos, la care să se adauge panica sau aglomerația creată de alte persoane (nu trebuie neglijată factorii reacției de grup, care pot scăpa de sub control, inducând voit sau nevoit efecte negative).
- în multe cazuri, timpul necesar la evacuare este mai mare decât durata seismului sau decât a intervalului disponibil până la sosirea primelor unde seismice puternice, deci

evacuarea celor de la etaj nu este recomandabilă și de cele mai multe ori nici posibilă;

- chiar dacă ieșirea dintr-o clădire parter sau de la etajele inferioare ar fi în principiu posibilă și fezabilă în scurt timp (în special pentru persoane tinere care ar ieși individual), afară sunt multe alte riscuri: calcane și coșuri de fum, parapete, ornamente, ferestre etc. , de aceea trebuie să evitați să alergați în stradă.

Art. 6. Dacă este posibil, închideți sursele de foc din încăpere cât de repede iar dacă a luat foc ceva interveniți imediat după ce a trecut șocul puternic.

Art. 7. Dacă vă aflați într-un loc public cu aglomerări de persoane (teatru, cinematograful, biserică, stadion, săli de întrunire), nu alergați către ieșire.

- Stați calmi și liniștiți-i pe ceilalți. • Acordați primul ajutor persoanelor rănite.
- În cazul în care sunteți surprinși de căderea unor tencuieli sau obiecte de mobilier răsturnate, căutați să vă protejați capul și membrele sau să vă asigurați supraviețuirea; ulterior veți căuta să alarmați prin diferite metode vecinii, profesorii, colegii, cât și echipele de salvare-intervenție de prezența dvs. Fiți calm, fără a intra în panică.

Art. 8. Dacă vă aflați în afara unei clădiri, deplasați-vă cât mai departe de clădire, în locurile special destinate, feriți-vă de tencuieli, cărămizi, coșuri, parapete, cornișe, geamuri, ornamente care de obicei se pot prăbuși în stradă. Deplasați-vă calm spre un loc deschis și sigur, fără a alerga pe stradă. Deoarece poziția stând în picioare este instabilă, se recomandă ca și pe teren liber protecția să fie prin ghemuire și sprijinire cu palmele pe teren.

Art. 9. Dacă seismul vă surprinde în autoturism, cel care conduce trebuie să oprească într-un loc deschis, evitând clădirile prea apropiate de stradă, dincolo de poduri, pasaje și linii electrice aeriene. Stați înăuntru. Feriți-vă de firele de curent electric și orice cabluri care pot să cadă.

Art. 10. Dacă sunteți într-un mijloc de transport în comun sau în tren, stați pe loc până se termină mișcarea seismică. Conducătorul trebuie să oprească și să deschidă ușile, dar nu este indicat să vă îmbulziți la coborâre sau să spargeți ferestrele.

Art. 11. În metrou/tren vă păstrați calmul și ascultați recomandările personalului trenului, dacă acesta s-a oprit între stații în tunel, fără a părăsi vagoanele.

Ce este bine să faceți după producerea unui cutremur

Art. 12. Nu vă grăbiți să plecați! Trebuie să aplicați regulile de comportament după un cutremur puternic și anume:

- Îngrijiți-vă cu prioritate de siguranța personală, a familiei și a colegilor !
- Este bine să nu părăsiți imediat spațiul sau clădirea în care v-a surprins seismul. Calmați persoanele intrate în panică sau speriate, în special colegii mai sensibili.
- Acordați mai întâi primul ajutor celor afectați de seism. Ajutați pe cei răniți sau prinși sub mobilier, obiecte sau elemente ușoare de construcții, să se degajeze. Se recomandă să nu mișcați răniții grav (dacă nu sunt în pericol imediat de a fi răniți suplimentar din alte cauze) până la acordarea unui ajutor sanitar-medical calificat.
- Imediat după seism, se recomandă să nu utilizați telefonul fix sau mobil decât pentru apeluri la ambulanță, pompieri sau inspectoratul pentru situații de urgență, în cazuri justificate, spre a nu bloca circuitele telefonice necesare intervențiilor;
- Dacă a luat foc ceva, căutați să-l stingeți prin forțele și mijloacele din apropiere și anunțați imediat cadrele didactice, personalului administrativ sau pompierii;
- Verificați vizual starea construcției în interiorul încăperii în care vă aflați și să comunicați

profesorilor sau administratorilor dacă sunt avarii;

- Părăsiți cu calm clădirea, încălțați, îmbrăcați potrivit anotimpului, fără a lua lucruri inutile, dar verificați mai întâi scara și drumul spre ieșire spre a nu vă expune la pericole. Dacă s-au produs efecte grave ca urmare a seismului, va fi util să avem cu noi rucsacul de urgență.
- Pentru orice eventualitate, preveniți rănirea provocată de căderea unor tencuieli, cărămizi, etc. la ieșirea din clădire utilizând o cască de protecție sau în lipsa acesteia un scaun (taburet) ori alt obiect protector (geantă, ghiozdan, cărți groase, etc.);
- Dacă la ieșire întâlniți uși blocate, acționați fără panică pentru deblocare. Dacă nu reușiți, iar acestea au geamuri, procedați cu calm la spargerea geamului și curățirea ramei și a zonei de cioburi, utilizând un scaun, o vază, etc. Dacă se constată că într-un ascensor sunt persoane blocate, operațiunea este dificilă și nu există un alt pericol imediat (incendiu, scurgere de gaze, inundație, etc.), calmați persoanele și agresați-vă la serviciile pentru situații de urgență, intervenind numai cu specialiști și unelte necesare, cu grija de a nu provoca deplasarea cabinei sau căderea în gol a cuiva.
- Dacă vremea este bună, elevii vor sta în curtea școlii, într-un loc liber și sigur; dacă anotimpul nu permite, conducerea școlii poate recomanda gruparea într-o altă clădire sigură sau plecarea elevilor către domiciliu. Pe drumul spre casă, evitați clădirile grav avariate, spre a nu vă expune la riscuri inutile.
- Ajutați echipele de intervenție pentru ajutor sau salvare, indicând unde sunt încăperi avariate, mobilier răsturnat și/sau colegi răniți.
- Ascultați numai anunțurile posturilor de radioteleviziune naționale și recomandările de acțiune imediată ale conducerii școlii și autorităților.
- Fiți pregătiți psihic și fizic pentru eventualitatea unor șocuri ulterioare primei mișcări seismice (așa numitele replici), fără a intra în panică. Nu dați crezare zvonurilor care apar frecvent imediat după seisme, chiar dacă aparent sunt vehiculate de așa -ziși specialiști !
- La evacuare dați prioritate celor răniți sau copiilor, bătrânilor, femeilor și ascultați întocmai recomandările salvatorilor.
- Cadrele didactice și personalul tehnic disponibil vor aplica măsurile de verificare vizuală imediată a stării clădirii pentru a nu pune în pericol elevii înăuntru sau lângă aceasta.

Inundații

Inundațiile - sunt dezastre naturale foarte frecvente, acestea pot avea un caracter local, se pot produce în sate separate sau așezări mici, însă pot fi și proporții mari, cuprinzând întregi bazine hidrografice și o mulțime de localități.

Art. 13. Ascultați informațiile la radio, televiziune și Internet.

Art. 14. Rețineți că inundațiile catastrofale pot apărea brusc. La apariția pericolului, deplasați-vă imediat la etajele superioare ale clădirii. Nu așteptați până când cineva va da o asemenea comandă.

Art. 15. Stați departe de cablurile electrice.

Art. 16. Evitați locurile unde pot apărea alunecări și surpări.

Art. 17. Nu deranjați activitatea salvatorilor.

Cum să procedați în caz de evacuare Art. 18. Luați lucrurile necesare (actele, lucrurile de valoare, hainele călduroase, cizme, o sticlă cu apă potabilă, lanternă) și, dacă este posibil, părăsiți casa într-un mod organizat.

Art. 19. Fiți pregătit să acordați ajutor, acționați de comun cu echipele de salvare.

Art. 20. Dacă locuiți în aval debaraj, întrebați care va fi semnalul de pericol, cât timp va fi necesar pentru a ieși din casă și unde se află zona lipsită de pericol în caz de distrugere a barajului.

Art.21. Acționați după situație și urmăriți reportajele mass-media.

Art. 22. Dacă aveți timp, se recomandă: să închideți casa; să deconectați curentul electric de la întrerupătorul general; să scoateți din priză toate aparatele electrice.

Când închideți casa și deconectați curentul electric nu vă atingeți de aparatele electrice, stând cu picioarele în apă

Măsuri de securitate antiincendiară

Această instrucțiune reglementează măsurile de securitate antiincendiară.

Art. 1. Personalul didactic și elevii sânt obligați să cunoască și să respecte cerințele de apărare împotriva incendiilor.

Art. 2. Curtea și încăperile trebuie să fie permanent în stare curată. Deșeurile combustibile, gunoiul

etc. trebuie adunate în locuri speciale, în containere sau lăzi, pentru a fi ulterior transportate.

Art. 3.

Drumurile, căile de acces, trecerile la clădirile, instalațiile, depozitele deschise și la sursele de apă

pentru stingerea incendiilor, precum și la scările de incendiu și la mijloacele de stingere a incendiilor,

trebuie să fie permanent libere și să fie menținute în stare ce asigură posibilitatea de acces.

Art. 4. Se interzice categoric fumatul în încăperile școlii.

Art. 5. Se interzice aprinderea rugurilor, arderea deșeurilor și a ambalajului în limitele stabilite de normele de proiectare a distanței de siguranță la incendiu.

Art. 6. Pe teritoriul școlii nu se admite amenajarea locurilor pentru depozitarea deșeurilor combustibile.

Art. 7. Nu se admite executarea lucrărilor la utilajele, instalațiile și mașinile cu defecte, care pot conduce la izbucnirea incendiilor, precum și în cazurile în care aparatele de control și măsurare (ACM) și automată tehnologică, care asigură controlul regimurilor prescrise de temperatură, presiune și ai altor parametri reglementați de condițiile de securitate, sânt deconectate.

Art. 8. La resistemizarea încăperilor, schimbarea destinației lor funcționale sau la montarea noilor utilaje tehnologice trebuie să se respecte prevederile de apărare împotriva incendiilor prevăzute în normele respective de proiectare în construcții și tehnologice în vigoare. La închirierea încăperilor locatarii trebuie să respecte prevederile de apărare împotriva incendiilor prevăzute în normele pentru tipul respectiv de clădiri.

Art. 9. În clădirile instituției se interzice:

- a) păstrarea și utilizarea în subsoluri și demisoluri a prafului explozibil, substanțelor explozibile, buteliilor cu gaze, mărfurilor în ambalaj tip aerosol, celuloidului și a altor materiale și substanțe cu pericol de incendiu și explozie, cu excepția cazurilor specificate în actele normative în vigoare;
- b) utilizarea etajelor tehnice, camerelor de ventilare și a altor încăperi tehnice pentru a organiza sectoare de producție, ateliere, laboratoare, precum și pentru a depozita

produse, utilaje, mobilă etc.;

- c) amenajarea depozitelor de materiale combustibile și ateliere, precum și amplasarea altor încăperi gospodărești în subsoluri și demisoluri, dacă intrarea în ele nu este izolată;
- d) efectuarea resistemizării încăperilor și căilor de evacuare, fără coordonarea organelor SSMCI;
- e) înlăturarea ușilor vestibulurilor, holurilor, coridoarelor, tamburelor și caselor scărilor, prevăzute de proiect;
- f) blocarea cu mobilă, utilaje și alte obiecte a ușilor, trapelor de evacuare la balcoane și lojii, a trecerilor în secțiunile învecinate și a ieșirilor la scările exterioare de evacuare;
- g) curățarea încăperilor și spălatul hainelor, utilizând benzină, gaz lampant și alte LUI, precum și încălzirea conductelor înghețate cu ajutorul lămpii de lipit sau prin alte procedee cu utilizarea focului deschis;
- h) lăsarea la locurile de muncă a materialelor de șters, impregnate cu ulei;
- i) instalarea grătilor fixe la ferestre, cu excepția cazurilor prevăzute în normele și regulile aprobate în modul stabilit;
- j) montarea geamurilor la logiile, galeriile și la balcoanele care se referă la zonele de siguranță în caz de incendiu;
- k) amenajarea în casele scărilor și în coridoare depozite (cămări), precum și păstrarea sub rampele scărilor și pe podeste a diferitelor obiecte, mobilei și a altor materiale combustibile. Sub rampa scărilor la primul etaj și la demisol se admite amenajarea numai a încăperilor pentru punctele de reglare a încălzirii centrale, contoarelor de apă și a tablourilor electrice, separate prin pereți despărțitori din materiale incombustibile;
- l) amenajarea în încăperile de producție și de depozitare ale clădirilor (cu excepția clădirilor de gradul V de rezistență la foc) a antresolurilor, oficiilor și a altor încăperi încorporate, executate din materiale combustibile și foi de metal, cu excepția cazurilor specificate în NCM E.03.02.

Art. 10. Toate ușile pe căile de evacuare trebuie să se deschidă liber în direcția ieșirii din încăperi.

La aflarea persoanelor în încăperi ușile pot fi închise doar cu zăvoare interioare care se deschid ușor.

Art. 11. La exploatarea căilor și ieșirilor de evacuare se interzice:

- a) blocarea trecerilor, coridoarelor, tamburelor, galeriilor, holurilor, ascensoarelor, podestelor scărilor, rampelor scărilor și trapelor cu mobilier, utilaje, diferite materiale și produse finite, precum și baterea în cuie a ușilor căilor de evacuare;
- b) organizarea în tamburele ieșirilor (cu excepția apartamentelor și caselor individuale de locuit) a uscătoriilor de haine de orice construcție, instalarea cuierelor pentru haine și șifonierelor, păstrarea (inclusiv de scurtă durată) a tot felul de inventar și materiale;
- c) amenajarea în căile de evacuare a pragurilor, turnichetelor, ușilor glisante, turnante și a altor instalații care împiedică evacuarea liberă a persoanelor;
- d) utilizarea pe căile de evacuare (cu excepția clădirilor de gradul V de rezistență la foc) a materialelor combustibile pentru finisajul, placajul și vopsirea pereților și tavanelor, iar la casele scării și a treptelor și podestelor;
- e) fixarea ușilor cu autoînchiderea caselor scărilor, coridoarelor, holurilor și tamburelor în poziție deschisă (dacă în aceste scopuri nu se utilizează dispozitive automate, care se

declanșează la izbucnirea incendiului), precum și înlăturarea acestora.

Art. 12. Montarea și exploatarea instalațiilor electrice trebuie să se efectueze conform Regulilor de exploatare tehnică a instalațiilor electrice de către consumator, Regulilor tehnicii securității la exploatarea instalațiilor electrice de către consumatori și altor acte normative.

Art. 13. În toate încăperile, indiferent de destinație, care după terminarea lucrărilor se închid și nu se controlează de către personalul de serviciu, toate instalațiile și aparatele electrice trebuie deconectate (cu excepția iluminatului de serviciu și de avarie, instalațiilor automate de stingere și semnalizare a incendiului, precum și instalațiilor electrice care funcționează 24 de ore, conform prevederilor tehnologice).

Art. 14. Se interzice:

- a) utilizarea aparatelor electrice și dispozitivelor în condiții care nu corespund recomandărilor (instrucțiunilor) întreprinderilor-furnizoare, sau cu defecte, care pot conduce la izbucnirea incendiilor, precum și exploatarea conductoarelor și cablurilor electrice cu izolație defectată sau cu izolație ce și-a pierdut capacitățile de protecție;
- b) utilizarea prizelor, întrerupătoarelor și a altor mijloace și dispozitive electrice deteriorate;
- c) acoperirea cu hârtie, țesătură și cu alte materiale combustibile a becurilor și corpurilor de iluminat, precum și exploatarea lor fără capacele de protecție;
- d) lăsarea fără supraveghere a aparatelor electrice de încălzit, televizoarelor, aparatelor de radio etc. conectate la rețea;
- e) utilizarea aparatelor electrice de încălzit nestandardizate (improvizate), utilizarea siguranțelor fuzibile necalibrate sau a altor aparate improvizate de protecție contra curenților de scurtcircuit și suprasarcinilor;
- f) depozitarea bunurilor materiale se efectuează la o distanță nu mai mică de 0,5m de la corpurile de iluminat electrice.

Art. 15. Înainte de începerea sezonului de încălzire toate sobele, centralele termice, termogeneratoarele și caloriferele, precum și alte aparate și sisteme de încălzit trebuie verificate și reparate. Nu se admite exploatarea sobelor și a altor aparate de încălzit cu defecte.

Art. 16. Mobilierul trebuie să fie amplasat la o distanță de cel puțin 0,7 m distanță de la generatoarele termice.

Art. 17. Depozitarea și păstrarea bunurilor materiale în încăperile cazangeriei și ventilatoarelor este interzisă.

Art. 18. Amplasarea mobilierului, depozitarea bunurilor materiale se efectuează la o distanță nu mai mică de 0,5m de la detectoarele de incendiu.

Art. 19. Stingătoarele de incendiu se amplasează la nu mai mult de 1,5 metri de la nivelul podelei și

capătul inferior al stingătorului și cel puțin 1,2 metri de la marginea de când se deschide ușa.

Art. 20. Controlul zilnic de funcționare a stingătoarelor de incendii se efectuează vizual la monometrul de indicare a presiunii.

Art. 21. Rețelele de apă pentru incendii trebuie să se mențină în stare bună de funcționare și să asigure debitul de apă necesar, conform normelor pentru stingerea incendiilor. Verificarea capacității lor de funcționare trebuie să se facă minimum de două ori pe an

(primăvara și toamna).

Art. 22. Hidranții de incendiu exteriori trebuie să se mențină în stare bună de funcționare, iar pe timp de iarnă trebuie să fie termoizolați și curățați de gheață și zăpadă.

Art. 23. La deconectarea unor sectoare de conducte de apă și a unor hidranți exteriori, sau la micșorarea presiunii în rețea sub valoarea necesară, trebuie informat serviciul de pompieri și salvatori.

Art. 24. Acțiunile în caz de incendiu

Art. 25. În caz de izbucnire a incendiului, în primul rând, se întreprind măsuri adecvate pentru a salva și evacua persoanele aflate în localul instituției.

Art. 26. Colaboratorul care a depistat focarul incendiului sau aprinderea, este obligat:

Art. 27. urgent să anunțe despre incendiu Serviciul salvatori și pompieri din orașul Florești la numărul de telefon: 112 și să lanseze semnalul de alarmă (să-i anunțe pe cei aflați în sediu);

Art. 28. să intervină la stingerea incendiului cu ajutorul mijloacelor de primă intervenție la incendiu, avute la dispoziție (indicate pe Planul de evacuare);

Art. 29. să întreprindă măsuri de chemare la locul incendiului a persoanei (persoanelor) responsabile de securitatea antiincendiară;

Art. 30. Persoana responsabilă, venită la fața locului, este obligată:

Art. 31. să verifice dacă este chemat Serviciul salvatori și pompieri și să comunice (dubleze) despre izbucnirea incendiului serviciului de pompieri și salvatori, să înștiințeze conducerea ierarhic superioară, dispecerul și responsabilul de serviciu la obiectiv;

Art. 32. să organizeze stingerea incendiului până la sosirea pompierilor;

Art. 33. să verifice dacă sânt conectate și puse în funcțiune sistemele automate de protecție contra incendiilor (de înștiințare a persoanelor în caz de incendiu, de stingere a incendiilor, de protecție contra fumului);

Art. 34. să îndrepte un colaborator pentru a întâlni pompierii și a-i informa despre, locul incendiului și locul amplasării rezervorului de apă;

Art. 35. să înlăture din încăpere și din zona de pericol toate persoanele care mai sânt implicate în lichidarea incendiului;

Art. 36. să organizeze, în caz de necesitate, deconectarea energiei electrice, sistemelor de verificare, instalațiilor și efectuarea altor măsuri ce vor contribui la preîntâmpinarea răspândirii incendiului;

Art. 37. să întrerupă toate lucrările în clădire (dacă acest lucru se admite de procesul tehnologic de producție), cu excepția lucrărilor legate de activitățile de lichidare a incendiului;

Art. 38. să asigure protecția persoanelor participante la lichidarea incendiului de electrocutare, prăbușire a construcțiilor, intoxicare;

Art. 39. să evacueze în afara limitelor zonei cu pericol toți elevii/personalul care nu participă la acțiunile de stingere a incendiului;

Art. 40. să organizeze, concomitent cu acțiunile de stingere a incendiului, evacuarea și protecția valorilor materiale;

Art. 41. La sosirea Serviciul salvatori și pompieri, reprezentantul instituției conducătorul stingerii incendiului, este obligat să informeze conducătorul Serviciului salvatori și pompieri, care va efectua conducerea stingerii incendiului, privind toate datele despre focarul incendiului, măsurile întreprinse pentru lichidarea incendiului și despre prezența în

încăperi a persoanelor implicate la lichidarea incendiului.

Art. 42. Colaboratorii instituției sânt obligați să execute toate indicațiile conducătorului stingerii incendiului, să contribuie cu ajutorul necesar la evacuarea persoanelor și bunurilor din clădire, de asemenea să contribuie la lichidarea incendiului.

Art. 43. Pe fiecare caz de incendiu conducerea instituției este obligată să clarifice toate circumstanțele ce contribuie la izbucnirea sau răspândirea incendiului și să întreprindă măsurile profilactice necesare.

Măsuri de protecție împotriva pericolului de electrocutare

Cerințele de electrosecuritate se extind asupra personalului neelectrotehnic (inclusiv elevi) la care locul de muncă cere cunoașterea cerințelor minimale cu privire la exploatarea fără pericol a receptoarelor electrice din dotare.

Nivelul înalt al mortalității la electrocutări este condiționat de faptul că victimei nu i s-a acordat corect primul ajutor medical. Ajutorul medical este eficient în cazul în care este acordat în primele patru-cinci minute de la producerea electrocutării. Experiența la capitolul dat arată că folosirea mijloacelor contemporane în primele două minute de la începutul morții clinice se pot readuce la viață până la 92% din victime, iar de la trei până la 4 minute - numai 50%.

Unele electrocutări, cu preponderență la tensiunile supra 1000 V., se caracterizează prin acțiunile termice a curentului electric. Victima poate primi arsuri grave la țesuturile exterioare și interioare ce duc la dereglări în funcționarea organelor și sistemelor organismului uman incompatibile cu viața.

Cauza principală care condiționează moartea victimei electrocutate se datorează paraliziei mușchilor inimii și corespunzător încetarea circulației sângelui prin sistema sangvină.

În toate cazurile de electrocutare este necesar de adresat la medic. Și în cazurile când la moment nu s-au observat consecințe grave ele pot apărea mai târziu. Peste 2 - 3 ore poate scădea activitatea

15

inimii de la perturbările funcționale cauzate de acțiunea curentului electric. Perturbări vasculare periferice pot apărea și peste o săptămână după trauma electrică.

Rezistența corpului omenesc.

Corpul omenesc conduce curentul electric. Electrizarea corpului se va produce în cazul în care între două puncte ale corpului va exista diferență de potențial. Este necesar de menționat că electrocutarea va avea loc atunci când corpul omului se va atinge concomitent de un conductor electric aflat sub tensiune și de alt obiect care are un potențial diferit de cel al conductorului.

Rezistența corpului este compusă din trei componente - rezistența pielii (în locurile de contact), rezistența organelor interne și capacitatea stratului superior al învelișului corpului. Din cele trei componente rezistența cea mai mare o are stratul superior al învelișului corpului (grosimea lui poate fi până la 0,2 mm). La umezirea sau deteriorarea pielii în locurile de contact cu părțile aflate sub tensiune rezistența pielii brusc se va micșora. Tensiunea de 200 - 300 V condiționează străpungerea electrică a stratului superior al învelișului corpului omenesc.

Durata acțiunii curentului electric.

Cu cât durata acțiunii curentului electric este mai mare cu atât mai mică va fi rezistența

pielei la locurile de contact (din cauza degajării sudorii), ce aduce la creșterea probabilității trecerii curentului în faza periculoasă a ciclului de funcționare a inimii.

Omul poate să reziste curentului cu pericol de moarte 50mA., în cazul în care durata acțiunii curentului nu va depăși 1 secundă, iar pentru curentul de 100mA. - 0,5 secunde.

Frecvența curentului electric.

Din experiență acumulată în urma analizei circumstanțelor cazurilor de electrocutare se consideră că curentul electric alternativ cu frecvența de 50Hz. este de 3 - 5 ori mai periculos de cât curentul continuu.

Acordarea primului ajutor în caz de electrocutare

Art. 1. În caz de electrocutare este necesar ca în cel mai scurt timp posibil de eliberat victima de acțiunea curentului electric prin deconectarea instalației de la rețeaua electrică. (Figura 1)



Figura 1. Prima acțiune pentru eliberarea victimei de curentul electric.

Art. 2. În cazul în care nu este posibilă deconectarea instalației este necesar de luat alte măsuri pentru eliberarea victimei de acțiunea curentului electric.

Art. 3. Pentru eliberarea victimei de părțile instalației aflate sub tensiune sau a conductorilor cu tensiunea sub 1000 V se va folosi funie, scândură (vezi fig.2) ori alte obiecte uscate care nu conduc curentul electric. Victima poate fi trasă de îmbrăcămintea ei (dacă ea este uscată și se dezlipește de corp), în așa cazuri nu se admite atingerea de corpuri metalice care ne înconjoară ori de corpul victimei (vezi fig.3). Pentru izolarea mâinilor sale se vor folosi mănuși din cauciuc dielectric (vezi fig.4), ori mâna se va înveli cu o eșarfă, ori se va îmbrăca pe mână un chipiu din postav, ori se va înveli victima cu o pânză uscată.

Art. 4. Eliberarea victimei se va efectua cu o mână, cealaltă mână se va găsi permanent în buzunar.

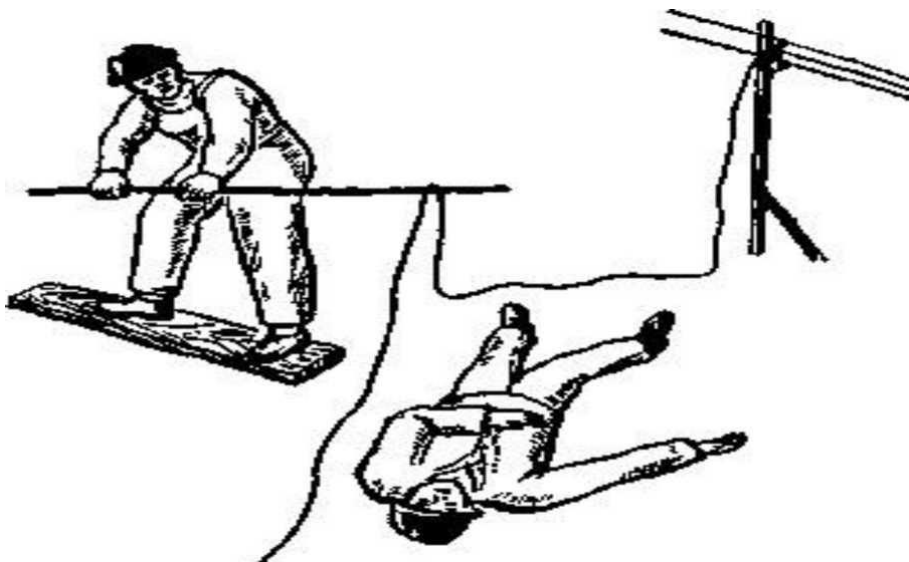


Figura 2. Eliberarea victimei de conductorii aflați sub tensiune.

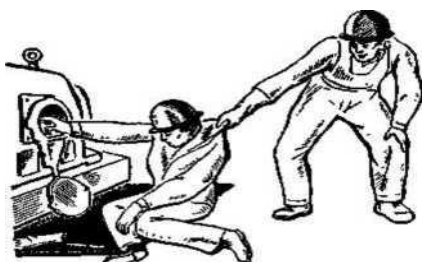


Figura 3. Eliberare victimei de acțiunea curentului electric în instalațiile cu tensiunea joasă



Figura 4. Eliberarea victimei de părțile instalației aflate sub tensiune cu folosirea mijloacelor de protecție.

Art. 5. În cazurile accidentale în instalațiile cu tensiunea supra 1000 V se folosesc mijloace de protecție pentru instalațiile respective - bote și mănuși din cauciuc dielectric, prăjini izolante. Aceste lucrări le pot efectua numai personal special instruit.

Art. 6. După eliberarea victimei de acțiunea curentului electric sau de lovitura fulgerului se va începe reanimarea funcțiilor organelor vitale. Din cauza că starea sănătății poate să se înrăutățească în urma afectării organelor interne și a țeșăturilor pe calea de trecere a

curentului electric, victimei i se va asigura o liniște totală, nu i se va da voie să se miște sau să prelungească lucrul. Consecințele afectării organelor interne pot apărea în primele zile după electrocutare ori în cele mai apropiate săptămâni.

Art. 7. Înainte de a începe procedurile de reanimare se controlează starea victimei (pulsul, starea pupilelor ochilor). Dacă pupilele ochilor sânt dilatate, nu reacționează la lumină, nu pulsează artera carotidă se vor începe procedurile de reanimare.

Art. 8. Este necesar de culcat victima pe un loc tare (pe podea, pe pământ, pe scânduri etc.). Pieptul se va elibera de haine, se va controla dacă nu sânt fracturate vertebrele gâtului și / sau craniul capului. Reanimarea se începe de la eliberarea căilor respiratorii apoi se va efectua respirația artificială după metoda "din gură în gură" sau "din gură în nas". A doua componentă importantă a procesului de reanimare este masajul exterior a inimii, care asigură contractarea artificială a mușchilor inimii și corespunzător reabilitarea circuitului sângelui în sistemul vascular al corpului.

Art. 9. Cu respirația artificială se vor ocupa persoane special instruite în domeniul acordării ajutorului extremal.

Art. 10. Acordarea primului ajutor medical necalitativ (fără cunoaștere de caz) poate aduce la înrăutățirea stării sănătății victimei.

Art. 11. În cazurile în care accidentatul se află la înălțime, concomitent cu deconectarea echipamentului electric, se vor lua măsuri contra căderii victimei.

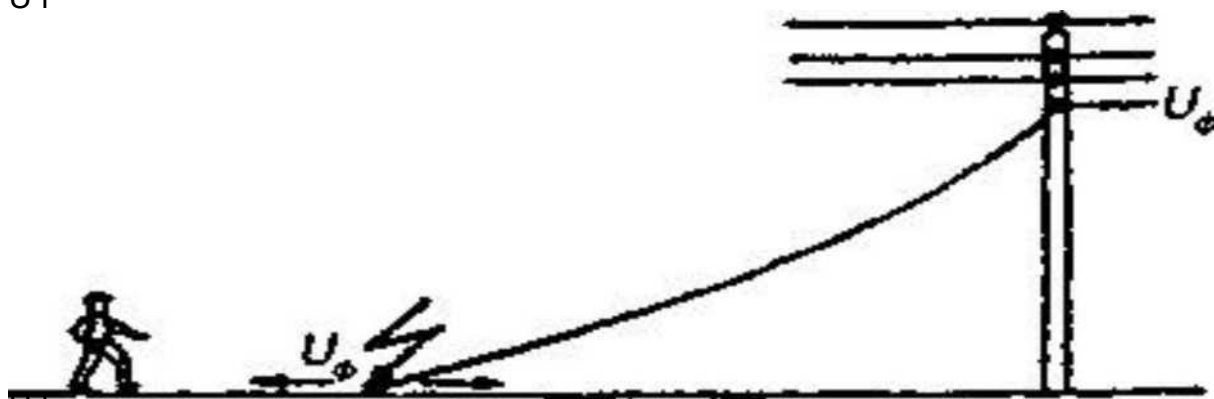
Art. 12. Pe timp de furtună se interzice efectuarea lucrărilor în instalațiile electrice exterioare și în instalațiile racordate la liniile electrice aeriene. În descărcările fulgerului sânt acumulate sarcini electrice enorme. Consecințele loviturii de fulger sânt arsurile și moartea clinică, care sânt comparabile cu cele ce au loc în urma electrocutărilor.

Art. 13. În cazurile legate de lovirea de fulger pentru ajutorul victimei se folosesc procedeele recomandate în cazurile de electrocutare.

Art. 14. Lovitura de fulger poate fi evitată dacă în timpul furtunii nu se va ieși în locurile deschise a terenului, de culcat la pământ, se va evita apropierea de pilonii liniilor electrice aeriene, de copaci. La apropierea furtunii este necesar de ieșit urgent din lac, din mare și de îndepărtat, cât mai mult posibil, de malul lor.

Tensiunea de pas

Tensiunea de pas apare la atingerea de sol a firelor liniilor electrice aeriene rupte, la atingerea brațului macaralei de linia electrică aflată sub tensiune care va conduce la apariția curentului de scurtcircuit între fir, corpul metalic a macaralei și sol (vezi figura 5).



U_T
Figura 5. Scurgerea curentului în cazurile ruperii firelor liniilor electrice aeriene.

În cazurile în care omul se află în zona de scurgere a curentului după mărimea pasului va apărea tensiune și prin corpul omului va curge curentul electric.

Mărimea valorii tensiunii, care se numește tensiune de pas, va depinde de mărimea pasului și de locul unde este situat omul. Cu cât omul se află mai aproape de locul accidentului cu atât mai mare va fi și valoarea tensiunii de pas.

Art. 15. Pentru a preveni cazurile de electrocutare este necesar de evitat apropierea de locul accidentului mai aproape de 8 - 10 m. (dimensiunile presupuse a zonei periculoase).

Art. 16. În cazurile în care situația a impus omul să se afle în raza zonei periculoase el este obligat să o părăsească folosind bote sau galoși. Dacă acestea lipsesc atunci se va ieși cu pași foarte mici, alunecând pe suprafața solului și fără a desprinde piciorul de picior.

Art. 17. Nu se recomandă de a sări pe un picior, fiindcă se micșorează esențial stabilitatea corpului și în caz de cădere mâna se va atinge de sol, ca rezultat mărimea valorii tensiunii de pas va crește și corespunzător va crește mărimea valorii curentului care va trece prin organele vitale ale omului.

Art. 18. Dacă în urma atingerii de liniile electrice sau în urma descărcărilor atmosferice corpurile mecanismelor, mașinilor de ridicat greutate vor fi sub tensiune se interzice categoric de a se atinge de ele, cât și de folosit pentru a urca sau pentru a coborî.

Art. 19. În încăperile cu pericol de electrocutare sporit și deosebit de sporit lămpile electrice portabile vor avea tensiunea de lucru nu mai mare de 50V., iar pentru lucrări în fântâni, sudură în capacități metalice etc. se vor folosi lămpi la care tensiunea de lucru nu este mai mare de 12V.

Art. 20. Conectarea și deconectarea instalațiilor electrice poate fi efectuată numai de personal electrotehnic cu grupa de electrosecuritate nu mai mică de III.

Art. 21. La efectuarea lucrărilor în instalațiile electrice se folosesc mănuși, galoși din cauciuc dielectric, suporturi, scule de lăcătușerie și montaj cu mânere izolante.

Măsurile pentru asigurarea electrosecurității personale

Art. 22. În timpul exercitării funcțiilor de serviciu, cât și în condiții casnice este necesar de îndeplinit următoarele cerințe de bază a electrosecurității:

- receptoarele electrice se vor conecta la rețeaua electrică numai prin intermediul furcii speciale și prizei numai atunci când corpurile lor nu sânt deteriorate;
- se interzice de transmis receptoarele electrice persoanelor care nu sânt autorizate în modul stabilit.
- în cazurile în care în timpul lucrului se va depista deteriorarea utilajelor, sau se va simți o acțiune cât se poate de ușoară a curentului electric toate lucrările se vor stopa, iar utilajele (receptoarele) vor fi prezentate specialiștilor pentru reparație;
- în timpul întreruperilor și la finalizarea zilei de lucru receptoarele vor fi deconectate de la rețeaua electrică;
- înainte de a utiliza mijloacele de protecție fiecare lucrător este obligat să controleze starea lor, lipsa deteriorărilor exterioare și a murdăriei de pe ele, termenul valabilității (se indică în ștampila respectivă);
- se interzice de călcat pe conductoare electrice și cabluri care se află pe sol;
- de îndeplinit întocmai cerințele indicatoarelor de electrosecuritate.

Instrucțiunea Nr. 5. Instrucțiuni specifice sălilor de studii și birourilor

Art. 1. Fiecare angajat și elev trebuie să cunoască și să aplice instrucțiunile de securitate și

sănătate în muncă la locul de muncă în care își desfășoară activitatea.

Art. 2. Se urmărește asigurarea condițiilor de iluminat și microclimat în spațiile și locuri de organizare a activităților instructiv-educative și în birouri.

Art. 3. Starea mobilierului din dotare se controlează periodic și se iau măsuri pentru repararea sau îndepărtarea obiectelor deteriorate care pot produce accidente.

Art. 4. Tablourile și vitrinele din sălile de clasă și birouri precum și tablele din sălile de clasă trebuie ancorate și fixate bine, pentru prevenirea accidentelor provocate prin căderea acestora.

Art. 5. Pardoselile din încăperi trebuie să fie întreținute, iar urmele de ulei și apă trebuie înlăturate pentru a se evita alunecările. Orice defecțiune în pardoseli va fi semnalată (spărturi sau rupturi de linoleum, covoare, etc.) pentru a se evita împiedicările.

Art. 6. Înainte de folosirea unui scaun, trebuie controlată starea lui, după care se potrivește într-o poziție stabilă, evitându-se așezarea pe marginea lui.

Art. 7. Înainte de îndepărtarea unui scaun de birou, trebuie să se asigure că nu există pericol de a se răsturna sau a lovi altă persoană.

Art. 8. Este interzisă mișcarea de legănare pe două din picioarele scaunului sau de răsturnare pe spate.

Art. 9. Este interzisă urcarea pe scaunul cu melc (rotativ) pentru a lua un obiect aflat la înălțime.

Pentru această activitate se recomandă un taburet solid, un podium sau o scară corespunzătoare.

Art. 10. Pentru evitarea accidentărilor, sertarele birourilor, fișetelor sau ale dulapurilor trebuie ținute închise.

Art. 11. În sertare trebuie aranjate obiectele tăioase sau ascuțite (creioane, cuțite, lame etc.) în compartimente separate.

Art. 12. Atunci când se folosește un cuțit de mână, lamă sau cuter pentru tăierea hârtiei, degetele trebuie ținute cât mai departe de tăișul lamei.

Art. 13. La producerea unei tăieturi sau răniri accidentale se va folosi trusa de prim-ajutor sau se va cere intervenție de specialitate.

Art. 14. Când trebuie luat un obiect aflat la înălțime, obligatoriu se va folosi o scară sigură. Este interzis să se improvizeze podețe din scaune, cutii, sertare, așezate unele peste altele, deoarece, nefiind stabile, se pot răsturna.

Art. 15. Pentru ridicarea obiectelor mai grele, efortul trebuie făcut cu mușchii picioarelor și nu cu mușchii spatelui. Trebuie evitate întinderile rapide ale brațelor și întoarcerile bruște.

Art. 16. Orice deplasare dintr-o încăpere în alta se va efectua atent, cu fața înainte. Deschiderea ușii se va efectua lent pentru a nu accidenta persoana aflată în imediata apropiere a ei.

Art. 17. În timpul deplasărilor se privește în direcția de mers, iar atunci când se transportă pachete în brațe, acestea nu trebuie să împiedice vizibilitatea.

Art. 18. Pentru protecția personalului care face curățenie, cioburile de sticlă vor fi învelite și depuse

astfel încât să poată fi ușor identificate de acest personal, de preferat să fie lăsate la vedere.

Art. 19. Personalul instituției este obligat să semnaleze:

- orice accident cunoscut în incinta școlii;

- toate situațiile periculoase de muncă;
- toate pagubele materiale produse în urma unui accident.

Instrucțiuni specifice căminelor Reguli de conviețuire în căminele studentești

Locatarii căminului se obligă:

- Art. 1. Să respecte drepturile și obligațiile stipulate în contractul de locațiune.
- Art. 2. Să păstreze bunurile primite în folosință.
- Art. 3. Să poarte o vestimentație decentă.
- Art. 4. Să respecte personalul angajat în cămin.
- Art. 5. Să respecte colegii și să nu provoace conflicte de orice natură fizică sau psihică.
- Art. 6. Să respecte regimul intern de activitate a căminului.
- Art. 7. Să prezinte permisul de a locui în cămin la solicitare.
- Art. 8. La eliberarea căminului să predea odaia conform cerințelor.
- Art. 9. Să respecte normele de igienă personală.
- Art. 10. Să respecte cerințele Comisiei naționale extraordinară de sănătate publică.

Locatarilor căminului se interzice:

- Art. 11. Să consume în exces energia electrică și apa.
- Art. 12. Să asculte muzică cu volum mare.
- Art. 13. Să schimbe fără voie inventarul dintr-o odaie în alta.
- Art. 14. Să intre în odăile colegilor în lipsa acestora.
- Art. 15. Să se afle în odăile colegilor pe perioada de risc de îmbolnăvire cu COVID-19 sau alte infecții.
- Art. 16. Să iasă la balcon după ora de stingere.
- Art. 17. Să plece din cămin peste noapte fără a anunța maistrul -instructor și administrația căminului.
- Art. 18. Să consume băuturi alcoolice, substanțe toxice, narcotice sau psihotrope.
- Art. 19. Să joace cărți sau să participe la jocuri de noroc.
- Art. 20. Să fure sau sa-și atribuie lucruri străine.
- Art. 21. Să aibă un comportament amoral față de colegi, personal didactic și auxiliar.
- Art. 22. Să deterioreze bunurile materiale din incinta căminului.
- Art. 23. Să practice prozelitism religios și ocult.
- Art. 24. Să aducă persoane străine în odaie (excepții: membrii familiei).
- Art. 25. Să depoziteze, să expună oricare obiecte, produse alimentare pe pervazul exterior al ferestrei căminului.

Reguli de păstrare a securității și sănătății muncii în căminele studentești

- Art. 26. Se interzice modificarea și repararea rețelei electrice din blocurile locative.
- Art. 27. Se interzice utilizarea reșourilor electrice, prelungitoarelor sau alte dispozitive care pot cauza destabilizarea rețelei electrice sau electrocutarea.
- Art. 28. Se interzice folosirea substanțelor inflamabile sau material ce pot cauza incendiu.

- Art. 29. Se interzice scoaterea ștecherului din priză trăgând de cablu.
- Art. 30. Se interzice atingerea firelor aparatelor electrice cu mâinile umede.
- Art. 31. Se interzice utilizarea aparatelor electrice deteriorate.
- Art. 32. Se interzice aruncarea obiectelor/lucrurilor pe instalații și dispozitive conectate la rețeaua electrică și apeduct.
- Art. 33. Se interzice a aduce în cămin spray-uri colorate, lacrimogene, paralizante, materiale pirotehnice (petarde, pocnitori, artificii) care ar pune în pericol sănătatea sa și a celorlalți colegi.
- Art. 34. Se interzice folosirea obiectelor ascuțite, tăioase, pumnale, arme de foc, arme cu aer comprimat, gaze lacrimogene, obiecte de distracție pe bază de amestecuri pirotehnice ori dispozitive pentru șocuri electrice care pot dăuna sănătății personale și sănătății colegilor.
- Art. 35. Să fiți atenți pe suprafețele umede și lunecoase.
- Art. 36. Se interzice aruncarea obiectelor/produselor în rețeaua de canalizare.
- Art. 37. Să deschidă fereastra doar cu scopul de aerisire a încăperii.
- Art. 38. Se interzice urcarea pe pervazul ferestrei.
- Art. 39. Se interzice intrarea în cămin pe fereastră.
- Art. 40. Se interzice părăsirea căminului pe fereastră.
- Art. 41. Se interzice consumul de alimente cu termenul expirat.
- Art. 42. Se interzice folosirea mijloacelor improvizate de încălzire și alte improvizații electrice.
- Art. 43. Se interzice folosirea buteliilor cu gaz în căminele studențești.
- Art. 44. Se interzice aruncarea pe fereastră și depozitarea în spațiile comune ale căminului a gunoiului menajer.
- Art. 45. Se interzice comercializarea și consumul de țigări, băuturi alcoolice, droguri sau stupefiante în incinta căminului.
- Art. 46. Să mențineți curățenia în cameră și în spațiile comune pe întreaga durată a traiului în cămin.
- Art. 47. În caz de boală, sunteți obligat să anunțați pedagogul social, persoana de serviciu, asistentul medical, părinții.
- Art. 48. Se interzice consumarea altor medicamente decât cele prescrise de medic.
- Art. 49. În caz de probleme psihologice sunteți obligat să anunțați pedagogul social, persoana de serviciu, psihologul, părinții, maistrul, dirigintele.
- Art. 50. Se interzice atingerea părților fierbinți ale plitei electrice.
- Art. 51. Se interzice aplicarea violenței (fizice, verbale, etc.) asupra colegilor și personalului căminului.
- Art. 52. Se interzice participarea în jocurile cu utilizarea forței fizice, deoarece acestea poate cauza daune corporale.
- Art. 53. În cazuri excepționale sunteți obligat să Vă evacuați conform schemei prezentate.
- Art. 54. Se interzice alergarea prin spațiile căminului, deoarece acest lucru poate cauza leziuni corporale.
- Art. 55. Să fiți atent la folosirea ustensilelor de bucătărie: tigăi, cratițe, cuțite etc.
- Art. 56. În cazuri excepționale sunteți obligat să Vă evacuați conform schemei de evacuare.

Instrucțiuni specifice de tehnica securității elevilor la activitățile de educație fizică și sport desfășurată în cadrul instituției

Profesorul este obligat să i-a următoarele măsuri:

- Art. 1. Verificarea stării de funcționare a tuturor instalațiilor și aparatelor sportive existente atât la începutul anului școlar, cât și înainte sau pe parcursul desfășurării fiecărei activități, nu se admit improvizații sau utilizarea unor aparate defecte.
 - Art. 2. Acoperirea cu măști de protecție a caloriferelor, ferestrelor și instalațiilor de iluminat din sălile de sport.
 - Art. 3. Fixarea temeinică la sol a porților de handbal și fotbal, panourilor de baschet.
 - Art. 4. Interzicerea ancorării unor instalații de plafonul încăperilor dacă nu există aprobarea specialiștilor respectivi.
 - Art. 5. Marcajul terenurilor, să se facă în așa fel, încât să fie asigurat spațiul de protecție necesar între aceasta și gardurile care îl împrejmuesc.
 - Art. 6. Înlăturarea oricăror obiecte de pe terenurile destinate activității sportive.
 - Art. 7. Interzicerea folosirii pentru activitatea sportivă a terenurilor denivelate, în pantă, cu gropi, alunecoase, etc.
 - Art. 8. Interzicerea acoperirii podelei din sălile de sport cu linoleum. Podeaua trebuie să fie din lemn, netedă și fără crăpături.
 - Art. 9. Iluminatul și aerisirea sălii trebuie să corespundă standardului.
 - Art. 10. Instruirea elevilor privind modul de transportare a aparatelor destinate exersării.
 - Art. 11. Utilizarea sectoarelor de sărituri în lungime numai dacă au cantitatea de nisip corespunzătoare și dacă acesta este permanent afânat.
 - Art. 12. Asigurarea unor spații corespunzătoare pentru echipare.
 - Art. 13. Organizarea exersării numai cu material corespunzător vârstei, sexului și nivelului de pregătire fizică a elevilor.
 - Art. 14. Desfășurarea activității sportive numai sub directa supraveghere a profesorului.
 - Art. 15. Admiterea elevilor la activități sportive numai după efectuarea controlului medical anual și numai în echipament corespunzător anotimpului și condițiilor atmosferice în care se desfășoară activitatea.
 - Art. 16. Eliminarea din conținutul exercițiilor a elementelor de risc care depășesc posibilitățile elevilor.
 - Art. 17. Demonstrarea și aplicarea repetată a unor exerciții de grade de dificultate mai ridicat și corectarea permanentă a greșelilor elevilor în executarea acțiunilor motrice.
 - Art. 18. Menținerea capacității de muncă fizică mai ales a elevilor care își așteaptă rândul de executare a mișcărilor propuse spre exersare.
 - Art. 19. Corelarea efortului cu locul orei de educația fizică în programul zilei și temperatura mediului înconjurător.
 - Art. 20. Introducerea în programul competițiilor numai a elementelor tehnice corecte însușite de elevi.
 - Art. 21. Asigurarea locurilor de aterizare la săriturile de gimnastică, acordarea ajutorului necesar.
 - Art. 22. Înlăturarea actelor de indisciplină și a brutalităților ce pot apărea în cadrul orei și-au organizării întrecerilor și jocurilor sportive.
 - Art. 23. Interzicerea elevilor să execute exerciții, care nu sunt indicate de profesor.
 - Art. 24. Excluderea pedepselor fizice din lecții, ca mijloc de disciplinare a elevilor.
- Elevul este obligat să i-a următoarele măsuri:

- Art. 25. La fiecare început de an școlar să-și controleze starea de sănătate și să prezinte o

adeverință eliberată de medicul de familie sau medicul școlar. Pe parcursul lecțiilor elevii vor anunța, ori de câte ori este cazul dacă nu pot depune anumite eforturi fizice, motivând acest lucru.

Art. 26. Activitățile de educație fizică sunt desfășurate de către elevi în costum de protecție specific: trening, tricou, șort și încălțăminte de sport, curate fără să fi fost folosite în afara sălii de sport.

Art. 27. Echiparea se face în vestiarele pentru băieți și fete.

Art. 28. În vestiare elevul nu are voie să acționeze asupra comutatoarelor electrice, a robinetelor de

la instalația de încălzire. Mobilierul trebuie protejat. Îmbrăcămintea și încălțăminte se aranjează ordonat pe cuiere.

Art. 29. Nu vor fi lăsate în vestiare obiecte de valoare: ceasuri, bijuterii, bani, telefoane mobile, etc. Acestea vor fi depozitate în cutia specială sau la vestiarul profesorului.

Art. 30. Elevul nu poartă asupra sa ceasuri, medalioane, brățări, cercei, inele, lăntișoare sau alte obiecte care pot răni.

Art. 31. Este interzisă consumarea gumei de mestecat sau a altor ali mente.

Art. 32. Activitățile sportive în aer liber se vor desfășura numai pe terenuri special amenajate și în condiții igienico-sanitare bune.

Art. 33. Elevul intră în sală sau teren la invitația profesorului și se deplasează la locul destinat adunării pentru începerea lecției.

Art. 34. Elevul cu efort scăzut, prezintă certificat medical și va respecta indicațiile medicului, va participa la lecție echipat în ținută sportivă și va respecta indicațiile profesorului privind desfășurarea unei activități speciale.

Art. 35. Pe baza sportivă elevul nu are voie să efectueze nici o activitate fizică fără indicațiile profesorului.

Art. 36. Pentru exersarea elementelor de gimnastică elevii vor folosi în mod obligatoriu saltele de gimnastică.

Art. 37. Elevul îi este interzis să escaladeze aparatele sau instalațiile sportive din baza sportivă.

Art. 38. În sală elevul nu are voie să manevreze comutatoarelor lămpilor electrice și ale instalațiilor de încălzire aerotermă.

Art. 39. Elevul nu are voie să escaladeze structura scheletică de susținere a pereților și acoperișului sălii.

Art. 40. Mingile rămase suspendate pe structura sălii vor fi recuperate de către profesor cu ajutorul personalului de întreținere a sălii și în nici un caz de către elev.

Art. 41. Manipularea echipamentelor și instalațiilor sportive din magazie în sală și înapoi va fi făcută de către elevi sub supravegherea profesorului.

Art. 42. Elevul nu va executa lovituri puternice cu mingea asupra pereților sălii.

Art. 43. Elevul nu are voie să se agațe, atârne sau escaladeze porțiile de rugby, fotbal etc.

Art. 44. Este interzisă agățarea cu mâinile de ochiurile plaselor de protecție.

Art. 45. Dacă elevul observă defecțiuni sau alte nereguli la aparatele și instalațiile sportive este obligat să anunțe imediat profesorul.

Art. 46. Expectorarea fluidelor (scurgerea) se face numai în sectorul grupului sanitar.

Art. 47. Elevul trebuie să evite producerea de accidente printr-o activitate adecvată, respectând normele de protecție.

Art. 48. Elevul se comportă civilizată și responsabil atât în calitate de sportiv/participant cât și de spectator.

Art. 49. În timpul orelor de educație fizică nu se părăsește baza sportivă.

Art. 50. La fiecare lecție se stabilește un elev și o elevă de serviciu, care răspund de starea vestiarelor și le supraveghează, pentru prevenirea unor evenimente negative (dintre cei scutiți medical, indispoziții).

Art. 51. Pentru stricăciuni provocate intenționat sau prin nerespectarea normelor de protecție elevul și părintele se fac răspunzători.

Art. 52. Elevii care din motive familiale, financiare, nu se pot prezenta cu echipament sportive, vor fi acceptați la activitate cu o ținută lejeră. Dirigintele clasei este cel care confirmă situația elevului.

Art. 53. Elevul este obligat să cunoască configurația sălii și să știe să se orienteze spre ușile de evacuare (IEȘIRE) proiectate pentru evenimente deosebite: incendii, cutremure, etc.

Art. 54. Elevul are obligația să respecte indicațiile metodice și de protecție recomandate de către profesor pe întreg parcursul lecțiilor și activităților sportive organizate.

Art. 55. Instruirea privind normele de tehnica securității muncii la activitatea de educație fizică și sport este efectuată de către profesor și se va încheia cu un proces verbal semnat de către elevi prin care se confirmă că au luat cunoștință și se obligă să le respecte întocmai, fiind responsabili de nerespectarea lor.

Art. 56. Elevii care nu respectă aceste norme vor fi sancționați în conformitate cu legislația și Regulamentul de ordine internă al școlii, după gravitatea faptei comise.

Art. 57. Elevul are datoria de a aduce la cunoștință părinților obligațiile care le revin privind normele de tehnică a securității muncii la activitatea de educație fizică și sport.

Art. 58. Instruirea se efectuează la începutul anului școlar și se reamintește la începutul semestrului

II.

În vederea prevenirii și înlăturării tuturor cauzelor care pot provoca accidentarea elevilor în timpul

întregerilor sportive sau acțiunilor extradidactice ce se desfășoară în afara acesteia se stabilesc următoarele măsuri:

Art. 59. Pe parcursul deplasărilor la competiții cât și în timpul desfășurării acestora elevii trebuie să aibă o conduită civilizată respectând indicațiile profesorului.

Art. 60. Elevii vor concura numai în echipamentul corespunzător întrecerilor respective.

Art. 61. La concursuri sportive vor merge numai însoțiți de profesor, vor respecta regulile de circulație și vor utiliza corect mijloacele de transport.

Art. 62. În timpul desfășurării întrecerilor elevii au obligația să respecte cu strictețe prevederile

reglementare, evitând orice tendință de brutalitate, respectând atât partenerii de întrecere, cât și arbitrii.

Art. 63. Pe parcursul întrecerilor și imediat după încheierea lor, elevii nu vor face abuz de băuturi răcoritoare și vor respecta regulile de igienă prevăzute pentru asemenea activități.

Art. 64. Elevii participă la diverse competiții organizate în școală și în afara acesteia numai având permisul medicului.

Art. 65. Participarea elevilor la acțiuni turistice se va face numai după ce aceștia au fost

temeinic instruiți, fiind obligați să respecte următoarele reguli de protecție a muncii:

- participarea la acțiuni turistice se va face numai în echipament adecvat acestor activități, evitând bagaje voluminoase și grele;
- deplasarea elevilor se va face numai fiind însoțiți de profesor, pe cât posibil în grup compact, respectând cu strictețe regulile de comportament în mijloacele de transport;
- toți elevii trebuie să dea dovadă de conduită civilizată în folosirea diferitelor instalații la locurile de cazare sau pe parcursul deplasărilor;
- în timpul acțiunilor turistice se interzice elevilor să ia hotărâri de plecare în excursii individuale sau excursii colective în grupuri mici;
- înainte de plecarea în excursii/marșuri turistice elevii sunt instruiți asupra modului cum trebuie să se echipeze, ce trebuie să ia cu ei, ce particularități prezintă traseul care urmează să fie parcurs;
- se interzice consumul băuturilor alcoolice la locurile de cazare sau în timpul deplasărilor, respectându-se strict programul zilnic de tabără.
- în caz de îmbolnăvire elevii se vor adresa personalului medical existent sau în lipsa acestuia, cadrului didactic, însoțitorilor pentru recomandarea medicamentelor.

Procesul de informare a elevilor cu cerințele ce țin de protecția muncii în cadrul activităților de educație fizică finisează cu semnarea unui proces verbal.

**Colegiul Pedagogic „Ion Creangă” din cadrul
Universității de Stat „Alec Russo” din mun. Bălți**

FIȘĂ COLECTIVĂ DE INSTRUIRE privind securitatea muncii pentru practicanți pe timpul deplasării pentru efectuarea stagiului de practică la parteneri de practică

Subsemnatul/subsemnata _____ (persoana desemnată să efectueze instruirea de securitatea muncii) având funcția de cadru didactic în cadrul CPIC am procedat la instruirea, din punct de vedere al securității și sănătății muncii, a elevilor / practicanților de la CPIC grupa _____, pentru aflarea în cadrul CPIC, căminele studențești, deplasarea și perioada de realizare a stagiilor de practică la parteneri de practică. Data instructajului _____

https://cpic.usarb.md/get_pages/about/168

Au luat act de cunoștință, îmi asum responsabilitatea și suportarea consecințelor pentru cele menționate în cadrul instrucțiunii de securitate și sănătate în muncă a Colegiului Pedagogic „Ion Creangă” din cadrul Universității de Stat „Alec Russo” din Bălți:

Nr.	Numele, prenumele	Semnătura
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		

15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		
21.		
22.		
23.		
24.		
25.		
26.		
27.		
28.		
29.		
30.		
31.		
32.		