

# Lucrarea „Conștientizarea siguranței”



De la mare la mic

Pag. 2

În siguranță, atât în mod conștient, cât și inconștient

Pag. 3

Prevenirea afecțiunilor și leziunilor fizice

Pag. 4 din 5

Echipamentele electrice nu sunt lipsite de pericole!

Pag. 6



## Siguranța consolidată când lucrați împreună!

Pericole materiale

Pag. 7

Gestionarea vopselei vechi

Pag. 8

Evitați pericolele de pe drum

Pag. 9

Începeți de tineri

Pag. 10

**27**  
**MARTIE**

### Urmați cursurile informale!

Pe 27 martie, dumneavoastră și colegii dumneavoastră puteți participa la aceste șase cursuri informale diferite.

### Scanați codul QR

Pentru mai multe informații  
(Toate lecțiile sunt susținute în olandeză!)



# Mai puternici împreună: să umplem golul dintre generații!

În multe locuri de muncă, există o mare colaborare între profesioniștii cu experiență și tinerii ucenici, stagiași și lucrători începători. Aceștia sunt responsabili în comun pentru a se asigura că locul de muncă rămâne sigur. În timp ce, pe de o parte, lucrătorii mai tineri au mai puțină experiență practică decât colegii lor mai în vârstă, pe de altă parte, este posibil ca aceștia să fi învățat la școală metode de lucru noi și mai sigure.

**Cum vă asigurați că învățați unii de la alții atunci când vine vorba de munca în condiții de siguranță și sănătate?**

## Mândria prevestește căderea

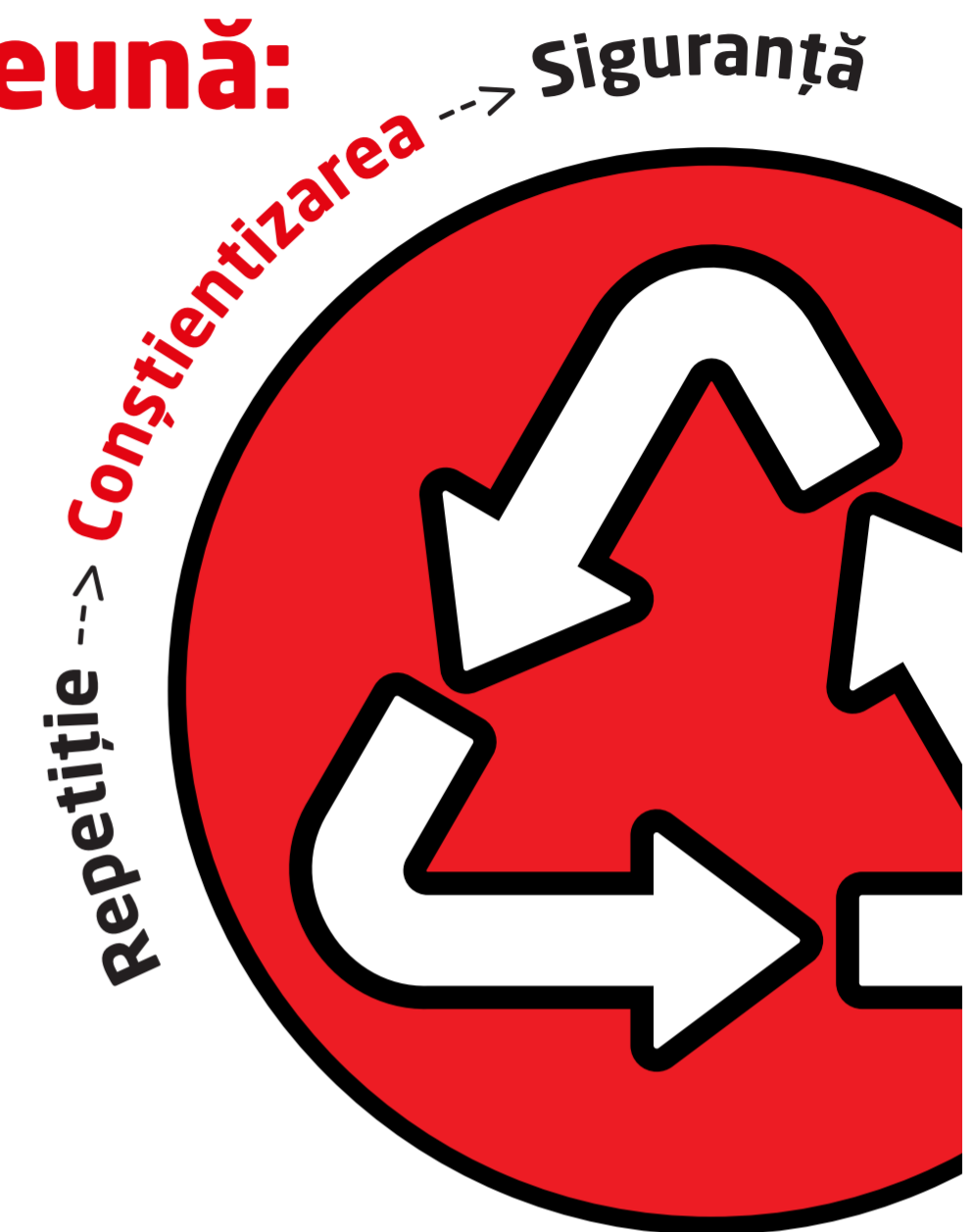
Când ești tânăr, poți face față multor lucruri și, uneori, poate părea că nu există riscuri. Dar aveți grijă să nu deveniți prea încrezători sau să acționați impulsiv. De exemplu, respectați întotdeauna puterea maximă de ridicare. „Lasă-mă pe mine să mă ocup de asta” nu te va susține pentru tot restul vieții tale. Și învățați să folosiți în mod corespunzător echipamentul individual de protecție atunci când este necesar.

## Puneți în practică ceea ce îi învățați pe alții

Toată lumea trebuie să înceapă de undeva. Când nu lucrați de atât de mult timp, multe lucruri sunt încă noi pentru dumneavoastră, inclusiv cum să lucrați în siguranță. Așadar, nu vă fie teamă să puneți întrebări colegilor mai experimentați - la urma urmei, și ei au fost tineri. Iar dacă sunteți un profesionist cu experiență care lucrează cu colegi mai tineri, trebuie să vă asigurați că dați întotdeauna exemplul corect! Dacă dați mereu dovadă de un comportament sigur, este mai probabil ca și ei să adopte același comportament.

## Siguranța ca o chestiune de rutină

Este mai ușor să vă învățați anumite rutine atunci când sunteți tineri. Acesta este un lucru bun, pentru că un comportament sigur este în mare parte o chestiune de rutină. Acest lucru începe cu ceea ce învățați la școală. Ulterior, veți transfera acest lucru la locul de muncă, unde va trebui să vă obișnuiți cu diferite măsuri de siguranță pentru fiecare



activitate. Această repetiție este importantă. Chiar dacă îi supravegheați pe colegii mai tineri, repetiția va contribui în special la transformarea siguranței într-o rutină.

## Învățați unii de la alții

La începutul carierei, este evident că puteți învăța multe din sfaturile colegilor cu experiență - dar, în același timp, și generația mai în vârstă poate învăța de la cei mai tineri. Acești tineri ar putea foarte bine să descopere lucruri în rutina de lucru cu care sunteți obișnuiți care ar putea fi făcute mai sigur! Dacă ambele părți sunt deschise să învețe una de la cealaltă, acest lucru nu va face decât să sporească siguranța. Siguranța este consolidată atunci când lucrați împreună!



**Pentru formatorii de ucenici, sunt disponibile liste de verificare pentru fiecare sector:**



Construcții și  
Infrastructură.



Inginerie



Mentenanță

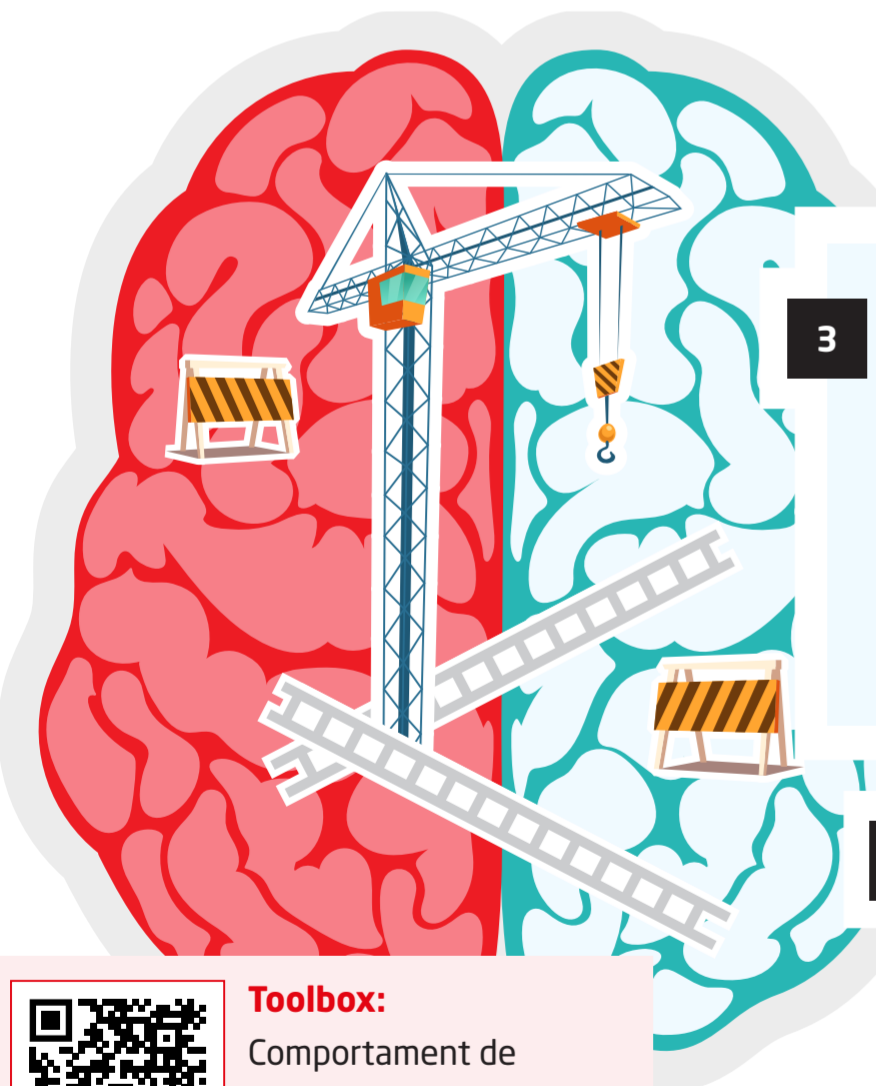


# În siguranță, atât în mod conștient, cât și inconștient!

Nu este nevoie de prea mult pentru ca accidentele să se întâmple și totuși, în **95%** din cazuri, nu suntem conștienți de riscurile care duc la ele

Acest lucru se datorează faptului că ne desfășurăm mare parte din muncă „inconștient”. În teorie, de multe ori știți cum să rămâneți în siguranță și sănătoși în timp ce vă desfășurați activitatea, dar vă gândiți întotdeauna la acest lucru în practică?

**Următoarele sfaturi vă vor ajuta să vă mențineți pe dumneavoastră și pe colegii dumneavoastră în siguranță în mod conștient și inconștient!**



**1 Repetați, repetați și repetați din nou și din nou**  
 Dacă observați un coleg care lucrează fără cască de protecție sau nu respectă instrucțiunile de siguranță, confrunțați-l cu privire la acest lucru. Iar dacă el sau ea uită din nou, va trebui doar să abordați din nou problema. Prin repetiție, ne asigurăm că, în mod inconștient, sunt plantate semințele siguranței.

**2 Schimbare prin autodirecționare**  
 Să fim sinceri: dacă cineva de la birou - cineva pe care nu-l vedeți aproape niciodată în atelier - vă spune să faceți ceva, nu este mai puțin probabil să acceptați soluția sa? Prin urmare, trebuie să veniți cu propriile idei despre cum să sporiți sănătatea și siguranța la locul de muncă și să discutați cu colegii dumneavoastră despre experiențele voastre. În acest fel, s-ar putea să găsiți împreună cele mai bune soluții!

**3 Feedback pozitiv**  
 Toată lumea dorește să își facă munca în mod corespunzător și în siguranță. În schimb, căutați confirmarea că și dumneavoastră vă descurcați bine. Vă simțiți bine când vi se spune că 80% dintre angajați respectă măsurile de siguranță și că dumneavoastră vă numărați printre acei 80%. Este probabil ca și restul de 20% să își asume acest lucru. Așadar, asigurați-vă că sunteți generos cu complimentele atunci când colegul dumneavoastră lucrează în siguranță. Acest lucru îl va motiva adesea să își pună și el cască de construcții data viitoare.

**4 Fiind un bun exemplu**  
 Comportamentul de turmă. Cu toții îl manifestăm la locul de muncă. Copiem comportamentul celorlalți și există întotdeauna acel angajat pe care oamenii îl admiră. Dacă acea persoană este un exemplu fantastic al muncii în condiții de siguranță și sănătate, mulți vor adopta automat comportamentul său bun. S-ar putea să fiți cel pe care îl admiră un coleg, așa că asigurați-vă întotdeauna că dați un exemplu bun!



**Toolbox:**  
 Comportament de siguranță: recunosc riscurile și discută

## Crearea de noi rutine

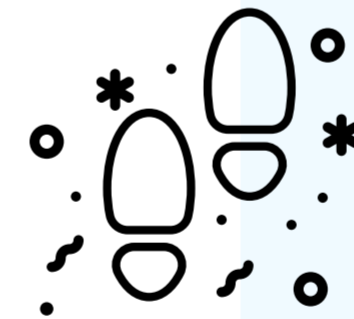
În concluzie, toate indicațiile de mai sus sunt doar îndemnuri în direcția cea bună. Urmărirea acestora în mod inconștient conduce la noi rutine prin care vom îmbunătăți și mai mult sănătatea și siguranța la locul de muncă în mod inconștient. Dar, pentru a realiza acest lucru, trebuie să facem cu toții un efort conștient!

# Gestionarea vopselei vechi

În timp ce produsele cu care lucrați pot conține substanțe nocive, unele pot fi de asemenea eliberate în timpul lucrului. Un bun exemplu în acest sens este prelucrarea straturilor vechi de vopsea. Asigurați-vă că nu inhalați sau împrăștiati praful care se eliberează pe măsură ce înaintați. Totuși, puteți face mai multe pentru a reduce riscurile!

## Doar răzuiți-o

O modalitate de a evita praful fin atunci când vă pregătiți lucrarea este să răzuiți stratul de vopsea. Acest lucru nu numai că îndepărtează mai multă vopsea, dar înseamnă și că se eliberează mai puțin praf. Alte metode de pregătire a lucrării sunt uscarea prin suflare sau decaparea vopselei, dar trebuie să fiți conștienți de faptul că aceste metode implică riscuri proprii.



## Vai, opriți-vă!

Ușurați-vă și delimitați-vă locul de muncă cu ecrane. Astfel, vă asigurați că ceilalți nu trec prin ele și nu răspândesc praful și limitați suprafața pe care trebuie să o curățați după muncă.

## Ceea ce este curat trebuie să rămână curat

Odată ce ați creat un mediu relativ lipsit de praf, nu doriți să ingerați praf în alte moduri. Prin urmare, spălați-vă pe mâini în mod regulat și nu mâncați, nu beți și nu fumați la locul de muncă.



## Apa mai întâi, restul poate aștepta

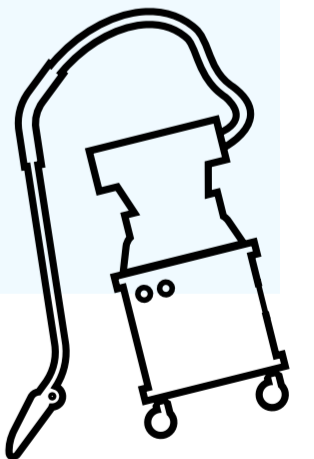
Utilizarea metodelor de lucru umede, cum ar fi șlefuirea manuală umedă sau șlefuirea umedă, previne degajarea prafului. Apa, care include dușul, vă asigură că vă spălați praful de pe corp și din păr înainte ca acesta să se răspândească mai departe.



## Praful este nașpa

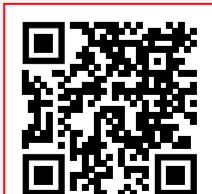
Împiedicați răspândirea prafului și aspirați-l înainte ca acesta să se răspândească în aer. Faceți acest lucru folosind funcția de aspirare directă a sculei. În acest fel, praful eliberat este extras aproape de sursă. În plus, utilizați o protecție respiratorie adecvată.

Utilizați un aspirator cu filtru HEPA pentru curățare, în loc de aer comprimat. De asemenea, le puteți folosi pentru a vă aspira praful de pe haine înainte de a pleca de la locul de muncă. Lăsați locul de muncă curat.



## Scanați codul QR și descărcați

„Manualul privind substanțele periculoase la prelucrarea straturilor vechi de vopsea”.



# Pericole materiale

## Să cunoașteți cu ce lucrați!

Indiferent de profesia pe care o practicați, există șanse ca, pe șantier, să aveți de-a face cu substanțe periculoase. Prin urmare, este important să știți întotdeauna cu ce lucrați și să fiți conștienți de riscurile implicate.

**Pictogramele de pe etichetă vă vor da o indicație cu privire la aceste riscuri, dar știți de fapt ce pictogramă descrie exact ce pericol?**

### Îl puteți înlocui?

Primul pas pentru a vă proteja împotriva pericolului: vedeți dacă puteți elimina pericolul cu totul. În cazul în care produsul cu care trebuie să lucrați conține substanțe periculoase, trebuie să verificați mai întâi dacă este disponibil un produs diferit, mai sigur. Întrebați-vă angajatorul despre acest lucru

### Unde pot găsi răspunsuri la întrebările mele legate de siguranță?

Înainte de a vă apuca de treabă, este important să știți cu ce fel de produs veți lucra. Ce riscuri prezintă produsul? Cum puteți să vă descurcați în cel mai sigur mod posibil și ce ar trebui să faceți dacă lucrurile merg prost? Trebuie să știți unde să găsiți aceste informații. Societățile pot avea - de exemplu - un card de instrucțiuni la locul de muncă (werkplekinstructiekaart - WiK) sau o aplicație pe care o puteți consulta ori de câte ori aveți nevoie. Întrebați dacă și cum pune la dispoziție angajatorul dumneavoastră aceste informații, astfel încât să puteți ajunge întotdeauna la locul de muncă în condiții cât mai sigure!

### Acordați o atenție sporită tinerilor angajați

Dacă aveți un ucenic care lucrează pe șantierul dumneavoastră, veți dori ca el sau ea să dobândească cât mai multă experiență practică - dar aveți grijă! Un produs poate conține substanțe periculoase cu care un tânăr nu are voie să lucreze sau poate lucra numai sub supravegherea unui expert. Pentru formatorii de ucenici, sunt disponibile carduri de control care vă vor permite să verificați acest lucru.

### Substanțe periculoase care sunt eliberate în timpul lucrului

Dacă trebuie să prelucrați materiale și, ca urmare a acestui lucru, se eliberează substanțe periculoase (de exemplu, ferăstrău, burghiu, nisip, șlefuire de materiale pietroase, lemn sau straturi vechi de vopsea), ar trebui să căutați o altă metodă de lucru. De exemplu, ar putea fi posibil să se taie blocuri în loc să le tăiați cu ferăstrăul.

**Descoperiți mai multe despre acest lucru pe pagina 8!**



**PUZZLE!**  
Conectați semnele cu cuvintele corecte!

dăunător

inflamabil

gaz comprimat

pericol pentru sănătate

pericol pentru mediul înconjurător

coroziv

toxic

exploziv

oxidant  
(combustibil)

1. inflamabil 2. oxidant (combustibil) 3. toxic  
4. exploziv 5. coroziv  
6. pericol pentru mediul înconjurător  
7. gaz comprimat 8. dăunător 9. pericol pentru  
sănătate

Răspunsuri:

# Prevenirea afecțiunilor și leziunilor fizice

Deși statul așezat și privitul fix la un ecran pentru o perioadă prelungită de timp nu este benefic pentru dumneavoastră, dacă lucrați într-un birou, acest lucru nu poate fi evitat de multe ori. **Din fericire, există o mulțime de măsuri pe care le puteți lua pentru a preveni afecțiunile fizice!**



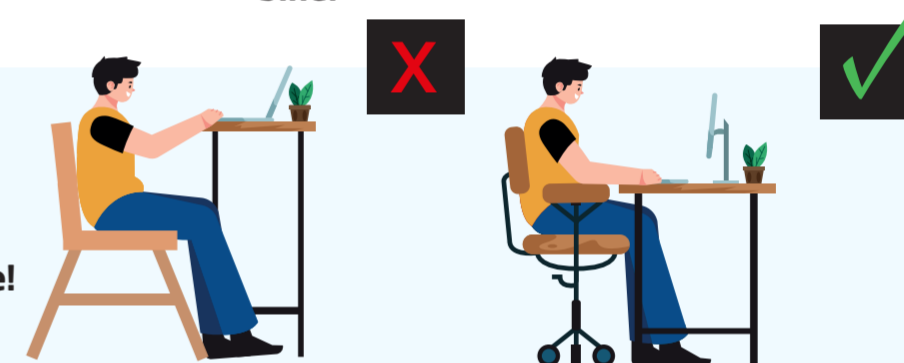
**Toolbox:**

Stresul fizic pe șantier și birou



**1** Asigurați-vă că monitorul este setat la înălțimea și distanța potrivite. Cu cât este mai mare distanța dintre fața dumneavoastră și monitor, cu atât mai bine.

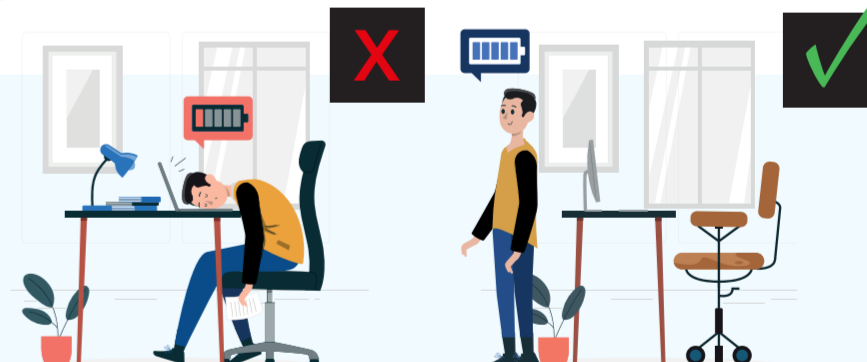
**2** Asigurați-vă că antebrațele și partea inferioară a spatelui sunt susținute. Un scaun de birou bun și un birou la înălțimea potrivită sunt indispensabile!



**3** Evitați să țineți în mod constant mouse-ul în mână. Dacă nu aveți nevoie de el pentru o vreme, luați mâna de pe el.



**4** Nu stați în aceeași poziție prea mult timp. Din când în când, luați o scurtă pauză și plecați de la spațiul de lucru.



### Creazăți spațiul de lucru perfect!

O poziție de lucru bună poate fi obținută numai dacă spațiul de lucru este reglat corespunzător. Cum faceți acest lucru?

**1** Începeți cu scaunul dumneavoastră de birou; acesta ar trebui să vă susțină corect partea inferioară a spatelui. Este important ca picioarele să fie bine lipite de sol, iar genunchii să nu ajungă deasupra șoldurilor.

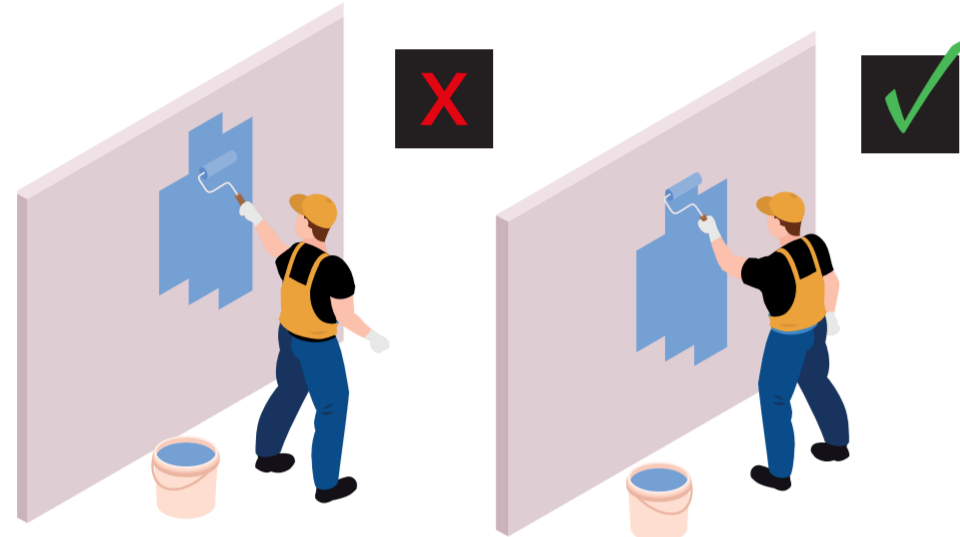
**2** Odată ce scaunul este la înălțimea potrivită, este timpul să vă uitați la birou. Reglați-l astfel încât să ofere un sprijin suficient pentru antebrațe. Odată ce desktop-ul se află la înălțimea cotului, în general sunteți în regulă!

**3** În cele din urmă, asigurați-vă că monitorul este setat la înălțimea și distanța potrivite. Partea superioară a monitorului ar trebui să fie la nivelul ochilor sau puțin mai jos, dacă nu tastați „cu ochii închiși”. În ceea ce privește distanța, cu cât este mai mare distanța dintre fața dumneavoastră și monitor, cu atât mai bine. Asigurați-vă că fontul este suficient de mare pentru a-l putea citi de la această distanță.

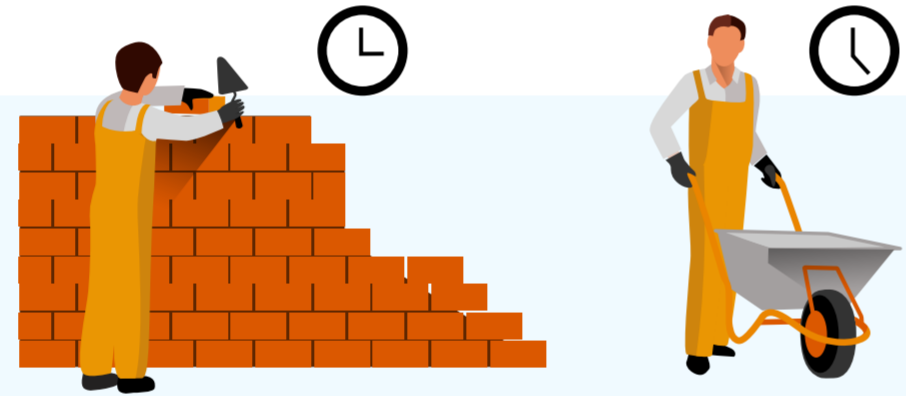
La locul de muncă, este posibil să vă vedeți nevoit să faceți o muncă oșobitoare sau să fie nevoie să faceți aceeași mișcare de mai multe ori - cum ar fi să ridicați, să trageți și să vă aplecați. Dacă nu procedați corect, aceste lucruri poate provoca afecțiuni zice și leziuni fizice - uneori imediat, alteori doar pe termen lung.

**În urmare, ar trebui să lucrați întotdeauna conform acestor sfaturi!**

**1** Stați cât mai aproape posibil de încărcătură. În acest fel, nu va trebui să întindeți mâna atunci când trebuie să apucați sau să ridicați ceva.



**2** Țineți-vă întotdeauna corpul îndreptat spre lucrarea dumneavoastră. Asigurați-vă că nu trebuie să vă răsuciți corpul pentru a vă desfășura activitatea.



**3** Încercați să alternați activitățile cât mai mult posibil. Evitați să efectuați aceeași muncă fizică pentru prea mult timp.



**4** Folosiți resursele disponibile - de exemplu, folosiți un cărucior sau o roabă în loc să ridicați singur materiale grele.

**5** Dacă trebuie să ridicați ceva, faceți-o cu mâna în jos, cu palmele orientate în sus.



**Îmbrăcămintea bună vă asigură că veți reuși din prima încercare!**

Importanța hainelor nu poate fi subestimată! În timp ce ar trebui să purtați echipament de protecție personală ori de câte ori este necesar, celelalte haine trebuie să fie sigure și confortabile. Ar trebui - de exemplu - să țineți cont de vreme: purtați haine respirabile și subțiri în zilele călduroase și haine mai groase atunci când este frig. În acest fel, puteți preveni afecțiunile fizice cauzate de căldură sau frig. De asemenea, asigurați-vă că pielea dumneavoastră este bine acoperită, adică nu purtați haine cu rupturi sau găuri.

# Echipamentele electrice nu sunt lipsite de pericole!

Pe șantierele noastre, activitatea implică din ce în ce mai mult utilizarea de echipamente electrice. Folosirea acestuia în siguranță necesită o abordare diferită de cea cu care poate sunteți obișnuit.

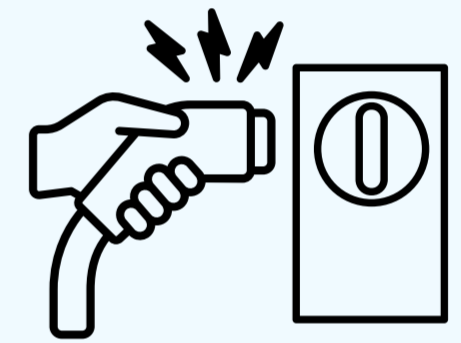
**Prin urmare, trebuie să fiți conștienți de riscuri și să învățați ce puteți face pentru a lucra și dumneavoastră în siguranță cu echipamente electrice!**



**Toolbox:**  
Utilizarea în siguranță a echipamentelor electrice

**1** Prizele de încărcare sunt destul de fragile.

Dacă scăpați o fișă pe jos, nu o conectați oricum la mașină! Aceasta poate fi o greșeală letală dacă - de exemplu - există noroi pe fișă. Fiți întotdeauna atenți și manevrați întotdeauna fișa de încărcare cu grijă!



**2** În cazul în care mașina cu care lucrați se defectează, este posibil ca - din obișnuință - să fiți tentat să încercați să rezolvați singur problema. Cu toate acestea, cu siguranță nu ar trebui să faceți acest lucru cu echipamente electrice! În schimb, sunați la birou și solicitați un tehnician specializat. Nu vă jucați niciodată cu mașina de unul singur!



**3** Echipamentele electrice funcționează, de obicei, cu baterii cu litiu.

Deși, în condiții normale de utilizare, acestea sunt în principiu sigure, este totuși important ca, în cazul unui incendiu, să vă îndepărtați cât mai repede posibil de la locul de muncă. Așadar, nu încercați să stingeți singur focul! Incendiile de litiu eliberează o mulțime de gaze toxice și, evident, trebuie să respectați întotdeauna instrucțiunile de siguranță aplicabile.



**Ghid pentru utilizarea în siguranță a echipamentelor electrice**

Siguranța începe cu o analiză adecvată a riscurilor. Planificatorul de lucrări trebuie să identifice în mod corespunzător riscurile și regulile de siguranță pe care toată lumea trebuie să le respecte. Pentru a vă ajuta în acest sens, „Ghidul pentru utilizarea în siguranță a echipamentelor electrice” (Richtlijn veilig elektrisch materieel) va fi disponibil în curând. Mai multe informații despre acest lucru vor fi furnizate în timpul cursului „Utilizarea în siguranță a echipamentelor electrice” cu ocazia Zilei „Conștientizează ce înseamnă siguranța” din 27 martie!