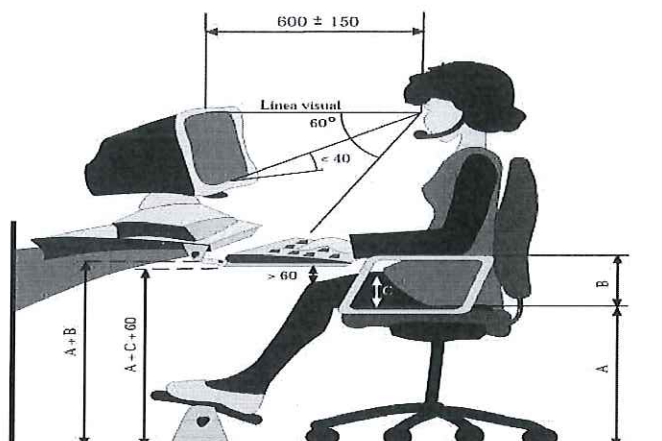
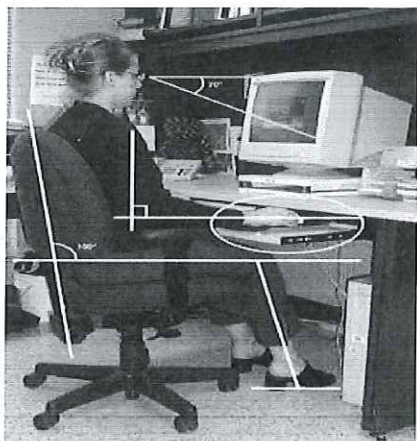


UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE „IULIU HAȚIEGANU”, CLUJ-NAPOCA BIROUL DE SECURITATEA ȘI SĂNĂTATEA MUNCII	INSTRUCȚIUNE PROPRIE DE SECURITATE ȘI SĂNĂTATE ÎN MUNCĂ – MUNCA LA ECRANE DE VIZUALIZARE Cod: IP SSM03/2022	Ediția 1 Nr. de ex. 1 Revizia Nr. de ex. Pagina 1 din ____ Exemplar nr. ____/____
---	--	--

INSTRUCȚIUNE PROPRIE DE SECURITATE ȘI SĂNĂTATE ÎN MUNCĂ - MUNCA LA ECRANE DE VIZUALIZARE-



1. SCOP
2. DOMENIUL DE APLICARE
3. RESPONSABILITĂȚI PRIVIND TRANSMITEREA, PRELUCRAREA ȘI RESPECTAREA INSTRUCȚIUNII
4. REGULI DE SECURITATEA MUNCII APLICABILE
5. EVIDENȚA ACTUALIZĂRILOR

1. SCOP:

Scopul prezentei instrucțiuni este:

- asigurarea respectării regulilor și normelor legale în domeniul securității și sănătății în muncă de către Angajator cât și de către lucrătorii Universității de Medicină și Farmacie “Iuliu Hațieganu”, Cluj-Napoca.
- stabilirea responsabilităților în domeniul securității muncii a conducătorilor locurilor de muncă, ale lucrătorilor și aplicarea unor măsuri cu caracter organizatoric de evitare a riscurilor de accidentare și îmbolnăvire profesională
- prezentele instrucțiuni de securitate și sănătate în munca au fost elaborate ținând cont de condițiile specifice de desfășurarea a activităților în cadrul Universității de Medicină și Farmacie “Iuliu Hațieganu”, Cluj-Napoca și completează, respectiv sunt în conformitate cu prevederile Legii 319/2006, ale HG 1425/2006, cu modificările ulterioare și a legislației secundare în domeniul securității muncii.

2. DOMENIUL DE APLICARE:

Prevederile prezentei instrucțiuni de securitatea muncii sunt aplicabile tuturor lucrătorilor din cadrul Universității de Medicină și Farmacie “Iuliu Hațieganu”, Cluj-Napoca, care-și desfășoară activitatea la ecrane de vizualizare.

UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE „IULIU HAȚIEGANU”, CLUJ-NAPOCA BIROUL DE SECURITATEA ȘI SĂNĂTATEA MUNCII	INSTRUCȚIUNE PROPRIE DE SECURITATE ȘI SĂNĂTATE ÎN MUNCĂ – MUNCA LA ECRANE DE VIZUALIZARE Cod: IP SSM03/2022	Ediția 1 Nr. de ex. 1 Revizia Nr. de ex. Pagina 1 din ____ Exemplar nr. ____/____
---	--	--

3. RESPONSABILITĂȚI PRIVIND TRANSMITEREA, PRELUCRAREA ȘI RESPECTAREA INSTRUCȚIUNII:

Serviciul Intern de Prevenire și Protecție:

- întocmirea Instrucțiunilor de Securitatea Muncii, aprobate de Angajator,
- transmiterea în format electronic a tematicii anuale de instruire în domeniul securității muncii și a instrucțiunilor de securitate și sănătate în munca conducătorilor locurilor de muncă;
- efectuarea controalelor interne conform graficului anual de control pentru respectarea prevederilor legale și a instrucțiunilor de securitatea muncii prelucrate de conducătorii locurilor de muncă;

Conducătorul locului de muncă:

- efectuează instructajul la locul de muncă și periodic în domeniul securității muncii pe baza tematicii de instruire primită în format electronic de la Serviciul Intern de Prevenire și Protecție;
- asigură cunoașterea și respectarea de către lucrătorii din subordine a materialelor prelucrate cu ocazia instructajelor în domeniul securității muncii;

Lucrătorii:

- își însușesc și respectă prevederile legislației din domeniul securității și sănătății în muncă și prevederile instrucțiunilor de securitatea muncii prelucrate, cât și măsurile de aplicare a acestora;
- aduc la cunoștința angajatorului accidente suferite de propria persoană;

4. REGULI DE SECURITATEA MUNCII APLICABILE:

4.1. Generalități:

- prezentele instrucțiuni se aplică pentru activitatea de exploatare a echipamentelor de calcul.
- prevederile prezentelor instrucțiuni se aplică cumulativ cu prevederile celorlalte acte normative din domeniul securității și sănătății în muncă.
- la efectuarea activităților de exploatare a echipamentelor de calcul vor fi repartizați numai lucrători care au corespuns controlului medical obligatoriu,
- la începerea programului angajații se vor prezenta odihniți.
- lucrătorii au obligația să-și desfășoare activitatea de birou în așa fel încât, să nu expună la pericol de accidentare atât propria persoană, cât și celelalte persoane participante la procesul de muncă;
- deplasarea în cadrul societății se va face într-un ritm normal, în special în zona scărilor și a ușilor.
- orice deplasare dintr-o încăpere în alta, traversarea parcarilor, urcarea-coborârea scărilor se va efectua atent, cu fața înainte, vizualizând suprafața pe care se calcă pentru a evita căderea, alunecarea pe suprafețe ude, acoperite cu zăpadă, polei, noroi.
- se va acorda o atenție deosebită deplasării în parcare, pe alei, pe scări în perioada de iarnă.
- la plecarea din birouri, lucrătorii 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.
- urcarea și coborârea scărilor se va face cu mare atenție, cu sprijin de balustrada de protecție, la pas normal. Se va folosi o încălțăminte adecvată, care să nu provoace agățarea, alunecarea sau căderea personalului.
- în cazul în care în incinta spațiului administrativ au loc lucrări de amenajare sau reparații ale spațiilor aferente, se interzice deplasarea lucrătorilor în interiorul zonei de lucru, delimitate sau semnalizate corespunzător.

UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE „IULIU HAȚIEGANU”, CLUJ-NAPOCA BIROUL DE SECURITATEA ȘI SĂNĂTATEA MUNCII	INSTRUCȚIUNE PROPRIE DE SECURITATE ȘI SĂNĂTATE ÎN MUNCĂ – MUNCA LA ECRANE DE VIZUALIZARE Cod: IP SSM03/2022	Ediția 1 Nr. de ex. 1 Revizia Nr. de ex. Pagina 1 din ____ Exemplar nr. ____/____
---	--	--

- nu se depozitează în birouri substanțe inflamabile și toxice.
- nu se blochează culoarele și scările de acces cu materiale ce ar împiedica evacuarea personalului în caz de incendiu sau intervenție pentru stingere.
- înainte de folosirea unui scaun, trebuie controlată starea lui, după care se potrivește într-o poziție stabilă, evitându-se așezarea pe marginea lui.
- este interzisă urcarea pe scaunul cu melc, rotativ 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.
- înainte de îndepărtarea unui scaun de birou, trebuie să se asigure că nu există pericolul de a se răsturna obiecte sau lovi altă persoană.
- este interzisă mișcarea de legănare pe două din picioarele scaunului deoarece există riscul de răsturnare pe spate.
- pentru a se evita prinderea degetelor, trebuie apucate bine mânerul atunci când se închid sertarele birourilor.
- trebuie adus la cunoștința conducătorului locului de muncă dacă există piese de mobilier ale căror margini nu sunt netede sau sunt crăpate, se mișcă sau prezintă defecțiuni.
- atunci când se folosește un cutter pentru tăierea hârtiei, trebuie ținute degetele cât mai departe de tăișul lamei.
- în sertare, obiectele tăioase sau ascuțite trebuie aranjate în compartimente separate.
- la producerea unei tăieturi sau răniri se va folosi trusa de prim-ajutor sau se va cere intervenție de specialitate.
- pentru evitarea împiedicărilor, sertarele birourilor sau ale dulapurilor trebuie ținute închise.
- înaintea începerii lucrului se verifică starea tehnică a echipamentelor din dotare, precum și existența și funcționalitatea mijloacelor de stingere a incendiilor.
- remedierea eventualelor defecțiuni va fi executată de către persoane calificate.
- se interzice consumul de alimente pe masă, pe suportul calculatorului sau deasupra tastaturii.
- suprafețele căilor de circulație pentru lucrători 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.
- pardoselile din încăperi trebuie să fie întreținute iar urmele de lichide trebuie înlăturate pentru a se evita alunecările. Lucrătorii solicită îngrijitoarelor curățarea pardoselii/ștergerea lichidelor deversate pe sol.
- trebuie semnalate și remediate orice defecțiuni în pardoseli (spărturi sau rupturi de linoleum, covoare, gresie, etc). Lucrătorii comunică aceste aspecte sefului locului de muncă sau direct serviciului Tehnic.
- ușile cu geamuri trebuie manevrate atent. Este interzis a se sprijini sau a se împinge sticla ușilor.
- la ieșirea din clădire, orice persoană se va asigura în toate direcțiile pentru a nu fi surprinsă de vreun mijloc de transport.
- în timpul programului trebuie folosită o încălțăminte corespunzătoare (încălțăminte strânsă pe picior, exclus sabot, șlapi) pentru a se evita orice sursă de accident.
- 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, a nu se arunca cioburi de sticlă, ace, alte materiale ascuțite la coșul de gunoi din birou/hol.
- pentru ridicarea obiectelor efortul trebuie făcut cu mușchii picioarelor și nu cu mușchii spatelui. Trebuie evitate întinderile rapide ale brațelor și întoarcerile bruște.

UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE „IULIU HAȚIEGANU”, CLUJ-NAPOCA BIROUL DE SECURITATEA ȘI SĂNĂTATEA MUNCII	INSTRUCȚIUNE PROPRIE DE SECURITATE ȘI SĂNĂTATE ÎN MUNCĂ – MUNCA LA ECRANE DE VIZUALIZARE Cod: IP SSM03/2022	Ediția 1 Nr. de ex. 1 Revizia Nr. de ex. Pagina 1 din ____ Exemplar nr. ____/____
---	--	--

- la terminarea programului, înainte de părăsirea biroului, se vor scoate toate ștecherile din priză, se va stinge lumina și se va verifica incinta pentru a nu exista pericolul declanșării unor incendii.

Se interzice lucrătorilor din birouri:

- să intervină la tablouri electrice, prize, ștechere, cordoane de alimentare sau la orice alte instalații auxiliare specifice;
- să îndepărteze dispozitivele de protecție ale echipamentelor de muncă utilizate;
- să permită intervenția neautorizată asupra echipamentului de muncă;
- continuarea lucrului, atunci când constată o defecțiune.

Cordoanele de alimentare ale echipamentelor tehnice trebuie să respecte următoarele condiții:

- să nu prezinte risc de electrocutare prin atingere directă, la trecerea pe planul de lucru sau pe pardoseală;
- să aibă o lungime suficientă pentru a se adapta nevoilor reale și previzibile ale utilizatorilor, fără a fi supus la eforturi de întindere nejustificate;
- să asigure accesul ușor pentru întreținere sau verificare.
- 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 și prelungitoarele 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 (țeavă 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 echipamentele de muncă 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 priză 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.
- în cadrul birourilor, toate căile de acces ale spațiilor de lucru vor fi menținute în stare de curățenie, libere de orice obstacol, pentru a se evita expunerea salariaților la accidente.
- se interzice așezarea ambalajelor, produselor în dreptul ușilor, în zonele de circulație.

UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE „IULIU HAȚIEGANU”, CLUJ-NAPOCA BIROUL DE SECURITATEA ȘI SĂNĂTATEA MUNCII	INSTRUCȚIUNE PROPRIE DE SECURITATE SI SĂNĂTATE ÎN MUNCĂ – MUNCA LA ECRANE DE VIZUALIZARE Cod: IP SSM03/2022	Ediția 1 Nr. de ex. 1 Revizia Nr. de ex. Pagina 1 din ____ Exemplar nr. ____ / ____
---	--	--

4.2. La utilizarea echipamentelor electrice:

- este interzisă efectuarea de improvizații pentru fixarea echipamentelor.
- se interzice conectarea echipamentelor la prize defecte sau fără împământare.
- conductorii electrici nu vor traversa căile de acces.
- se interzice îndepărtarea dispozitivelor de protecție ale echipamentelor de calcul;
- nu se va pune niciodată în funcțiune un aparat căruia i s-a scos carcasa.
- toate echipamentele acționate electric vor fi racordate la centura de împământare.
- sunt interzise lucrătorilor intervențiile la diversele instalații existente. Echipamentele și utilajele acționate electric vor fi protejate prin carcase, apărători etc., astfel încât elementele aflate normal sub tensiune să nu poată fi atinse.
- cablurile electrice vor fi pozate corespunzător și protejate împotriva deteriorărilor mecanice, termice, chimice etc.
- toate reparațiile, reglajele sau alte intervenții asupra instalațiilor electrice se vor face numai de către electricieni autorizați după întreruperea alimentării cu energie electrică.

4.3. Videoterminalele:

- vor fi așezate astfel încât direcția de privire să fie paralelă cu sursele de lumină (naturală sau artificială).
- videoterminalele vor fi amplasate la distanța față de ferestre.
- se interzice curățarea sau ungerea echipamentelor în timpul funcționării acestora.
- se interzice lucrul la ecranele de vizualizare cu mâinile umede sau murdare de grăsime.
- suprafețele ecranelor videoterminalelor se vor curata periodic de depunerile de praf și de amprente digitale pentru a nu se reduce lizibilitatea.
- pentru a păstra o poziție de lucru care să evite reflexiile și efectele de orbire, ecranul va fi înclinat, rotit sau basculat deasupra planului de lucru (suprafață stabilă pe care stau calculatoarele).
- direcția de privire trebuie să fie înclinată cu 10-20° sub planul orizontal care trece la nivelul ochilor (aceasta se realizează prin ridicarea sau coborârea corespunzătoare a ecranului). Pentru a evita suprasolicitarea în fața ecranului de vizualizare, lucrătorii vor beneficia de pauze de relaxare - ~10 minute la 2 ore, fie prin ridicarea de pe scaun sau prin focalizarea privirii într-un plan îndepărtat.
- înălțimea tastaturii trebuie să asigure în timpul lucrului un unghi între braț și antebraț de minim 90°.
- distanța între planul de lucru (masa de lucru) și suprafața de ședere (scaun) trebuie să fie cuprinsă între 200 și 260 mm.

La punerea sub tensiune a calculatoarelor electronice se vor respecta, în ordine următoarele prevederi:

- punerea sub tensiune a unității centrale, prin acționarea butonului corespunzător de pe panoul unității centrale.
- punerea sub tensiune a echipamentelor periferice prin acționarea butoanelor corespunzătoare de pe panourile de comandă, în succesiunea indicată în documentația tehnică a calculatorului.
- scoaterea de sub tensiune a calculatoarelor electronice se va realiza în succesiunea inversa celei prevăzute la punerea sub tensiune.
- punerea în funcțiune a unui echipament după revizii sau reparații se va face numai după ce personalul autorizat să efectueze revizia sau reparația confirmă în scris ca echipamentul respectiv este în bună stare de funcționare.

UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE „IULIU HAȚIEGANU”, CLUJ-NAPOCA BIROUL DE SECURITATEA ȘI SĂNĂTATEA MUNCII	INSTRUCȚIUNE PROPRIE DE SECURITATE SI SĂNĂTATE ÎN MUNCĂ – MUNCA LA ECRANE DE VIZUALIZARE Cod: IP SSM03/2022	Ediția 1 Nr. de ex. 1 Revizia Nr. de ex. Pagina 1 din ____ Exemplar nr. ____/____
---	--	--

- se interzice efectuarea oricărei intervenții în timpul funcționării echipamentului de calcul.
- dacă în timpul funcționării echipamentului de calcul se aud zgomote deosebite, acesta va fi oprit și se va anunța personalul de întreținere pentru control și remediere.
- se interzice conectarea echipamentelor de calcul la prize defecte sau fără legătură la pământ.
- înlocuirea siguranțelor la instalațiile electrice se va face numai de către personalul autorizat în acest scop.
- la utilizarea imprimantelor se va evita atingerea părților fierbinți. Orice intervenție în timpul funcționării imprimantelor, permisă în documentația tehnică, se va realiza cu luarea măsurilor de evitare a antrenării părților corpului de către imprimantă.
- în timpul funcționării, capacul superior al imprimantelor va fi menținut închis, deschiderea lui se va face numai după deconectarea acestora de la sursă.

4.4. Cerințe minime de securitate și sănătate în munca la utilizarea ecranelor de vizualizare: **Ecran de vizualizare**

- caracterele de pe ecran trebuie să fie bine definite și distincte, de dimensiuni corespunzătoare și cu spațiu suficient între caractere și între rânduri.
- imaginea de pe ecran trebuie să fie stabilă, fără fenomene de scânteiere sau alte forme de instabilitate.
- strălucirea și/sau contrastul dintre caractere și fundal trebuie să poată fi ușor de reglat de către operator și ușor de adaptat la mediul înconjurător.
- pentru a se adapta nevoilor operatorului, ecranul trebuie să poată fi orientat și înclinat cu ușurință.
- trebuie să fie posibilă utilizarea unui postament separat sau a unei mase reglabile pentru ecran.
- ecranul nu trebuie să prezinte străluciri supărătoare sau reflexii care ar putea deranja utilizatorul.

Tastatură

- tastatura trebuie să fie înclinabilă și separată de ecran, astfel încât să permită lucrătorului găsirea unei poziții de lucru confortabile care să evite senzația de oboseală în brațe și mâini.
- spațiul dinaintea tastaturii trebuie să fie suficient pentru a permite sprijinirea mâinilor și brațelor operatorului.
- pentru a evita strălucirile supărătoare, suprafața tastaturii trebuie să fie mată.
- poziția tastaturii și caracteristicile tastelor trebuie să faciliteze utilizarea tastaturii.
- simbolurile tastelor trebuie să prezinte contrast suficient și să fie lizibile din poziția normală de lucru.

Masa sau suprafața de lucru

- masa sau suprafața de lucru trebuie să aibă o suprafață puțin reflectantă, de dimensiuni satisfăcătoare și să permită o amplasare flexibilă a ecranului, tastaturii, documentelor și echipamentului auxiliar.
- suportul pentru documente trebuie să fie stabil și ușor de reglat și trebuie poziționat astfel încât să diminueze mișcările incomode ale capului și ochilor.
- trebuie să existe spațiu suficient pentru a permite lucrătorilor o poziție confortabilă.

UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE „IULIU HAȚIEGANU”, CLUJ-NAPOCA BIROUL DE SECURITATEA ȘI SĂNĂTATEA MUNCII	INSTRUCȚIUNE PROPRIE DE SECURITATE ȘI SĂNĂTATE ÎN MUNCĂ – MUNCA LA ECRANE DE VIZUALIZARE Cod: IP SSM03/2022	Ediția 1 Nr. de ex. 1 Revizia Nr. de ex. Pagina 1 din ____ Exemplar nr. ____ / ____
---	--	--

Scaun de lucru

- scaunul de lucru trebuie să fie stabil și să asigure operatorului libertate de mișcare și o poziție confortabilă.
- scaunul trebuie să poată fi reglat pe verticală.
- spătarul scaunului trebuie să poată fi înclinat și reglat pe verticală.
- un reazem pentru picioare trebuie pus la dispoziția celor care îl doresc.

Spațiu

- 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.

Iluminat

- 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 sau reflexiile supărătoare ale ecranului sau ale altor echipamente trebuie evitate prin amenajarea locului de muncă și a postului de lucru în funcție de poziția și caracteristicile tehnice ale surselor de iluminat artificial.

Reflexii și străluciri

- posturile de lucru trebuie concepute astfel încât sursele de lumină, cum ar fi ferestrele și alte deschizături, pereții transparenți sau translucizi, precum și accesoriile sau pereții în culori strălucitoare să nu provoace străluciri orbitoare directe și, cu atât mai puțin, reflexii pe ecran.
- ferestrele trebuie prevăzute cu un sistem adecvat de acoperire reglabilă pentru a atenua lumina naturală la postul de lucru.

Zgomot

- la amenajarea postului de lucru, trebuie să se țină seama de zgomotul emis de echipamentul care aparține postului(urilor) de lucru, în special pentru a evita distragerea atenției sau perturbarea comunicării verbale.

Căldură

- echipamentele care aparțin postului (posturilor) de lucru nu trebuie să creeze discomfort lucrătorilor prin producerea de căldură în exces.

Radiații

- toate radiațiile, cu excepția părții vizibile a spectrului electromagnetic, trebuie reduse la niveluri neglijabile în ceea ce privește protecția securității și sănătății lucrătorilor.

Umiditate

- trebuie atins și menținut un nivel de umiditate corespunzător.

UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE „IULIU HAȚIEGANU”, CLUJ-NAPOCA BIROUL DE SECURITATEA ȘI SĂNĂTATEA MUNCII	INSTRUCȚIUNE PROPRIE DE SECURITATE ȘI SĂNĂTATE ÎN MUNCĂ – MUNCA LA ECRANE DE VIZUALIZARE Cod: IP SSM03/2022	Ediția 1 Nr. de ex. 1 Revizia Nr. de ex. Pagina 1 din __ Exemplar nr. __/ __
---	--	---

4.5. *Factori de stres la lucrul la ecrane de vizualizare:*

- factorii de mediu reprezintă, de asemenea, factori de stres pentru organismul uman, producând perturbări la nivelul diferitelor sisteme fiziologice. Acești factori, dintre care amintim: temperatura (prea ridicată sau prea scăzută), umiditatea, zgomotul, agenții poluanți pot produce traume fizice, dar și psihice.
- un fenomen cu un caracter disfuncțional determinat de stres este oboseala. Aceasta apare în urma solicitărilor organismului în activitatea umană și este determinată de consumul de energie în timpul acestei activități.
- oboseala reprezintă o reacție a organismului de readaptare, de refacere a funcțiilor sale. Ea reprezintă un fenomen fiziologic normal care apare în urma solicitărilor prezente în activitatea umană.
- în general oboseala este un fenomen reversibil, deoarece dacă este urmată de o perioadă de odihnă sau de somn, organismul își reface plenitudinea funcțiilor sale. Ea nu este o boală, dar poate avea consecințe temporare asupra organismului precum slăbirea atenției față de munca îndeplinită și față de mediu.

Formele de manifestare a oboselii la om sunt multiple:

- scăderea atenției;
- încetinirea și inhibarea percepției;
- inhibarea capacității de gândire;
- scăderea randamentului activității fizice și intelectuale.

Stresul vizual indus de utilizarea calculatoarelor:

Simptomele directe ale stresului vizual sunt:

- tensiune la nivelul ochilor;
- dureri de cap;
- dificultăți de focalizare;
- miopie;
- dublarea imaginii;
- modificări în percepția culorilor;

Corelația dintre numărul de ore de utilizare a terminalului video pe săptămână și problemele de sănătate apărute:

Simptome	<15 h	15-30 h	>30 h
Tensiune ochi	33%	37%	63%
Dureri de cap	20%	27%	47%
Amețeli	4%	6%	5%
Tulburări somn	13%	11%	11%
Dureri de spate	23%	26%	40%

UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE „IULIU HAȚIEGANU”, CLUJ-NAPOCA BIROUL DE SECURITATEA ȘI SĂNĂTATEA MUNCII	INSTRUCȚIUNE PROPRIE DE SECURITATE SI SĂNĂTATE ÎN MUNCĂ – MUNCA LA ECRANE DE VIZUALIZARE Cod: IP SSM03/2022	Ediția 1 Nr. de ex. 1 Revizia Nr. de ex. Pagina 1 din __ Exemplar nr. __/ __
---	--	---

4.6. Poziția la locul de muncă

Situația ideală a lucrului pe calculator ar fi cea în care toate condițiile de mai jos sunt satisfăcute simultan:

- ecranul, documentul și consola se află toate la aceeași distanță de ochii utilizatorului. Suporturile documentelor au posibilitatea să poziționeze documentul la aceeași distanță cu ecranul computerului.
- țineti picioarele bine așezate pe pământ atunci când sunteți așezat. Utilizatorii scunzi pot folosi un suport pentru picioare.
- trunchiul stă drept dar înclinat cu aproape 20 de grade din șolduri.
- nu îndoiți mâna din încheietură atunci când tasteți. Îndoirea încheieturii poate duce la afecțiuni date de încordare repetată. Asigurați-vă că încheieturile nu se sprijină pe o margine ascuțită atunci când tasteți.
- mențineți coapsele în poziție orizontală cu picioarele așezate cu toată talpa pe sol sau pe un suport dacă este nevoie.
- antebrațul va fi în poziție orizontală sau ușor coborât.
- suprafețele terminalului și/sau ale documentului vor fi la o înălțime astfel încât picioarele să nu atingă partea de dedesubt a mesei.

4.7. În vederea prevenirii incendiilor în birouri este interzis:

- focul deschis.
 - folosirea instalațiilor și echipamentelor cu defecțiuni sau improvizații, nerespectarea instrucțiunilor de utilizare ori lăsarea acestora în funcțiune nesupravegheate.
 - prelungitoarele nu se vor așeza pe materiale combustibile (hartie, carton, pal, lemn, etc)
 - folosirea unor mijloace de încălzire improvizate sau neomologate (reșouri, radiatoare electrice, calorifere pe ulei etc.)
 - 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.
- 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:

- scoaterea de sub tensiune a tuturor aparatelor electrice;
- stingerea tuturor corpurilor de iluminare electrică;
- asigurarea ventilației încăperilor respective, prin deschiderea ferestrelor.
- interzicerea folosirii soluțiilor de curățat în amestec cu benzină, neofilină, etc.;
- 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 celorlaltor reguli stabilite prin dispoziții ale rectorului, cum ar fi fumatul, folosirea focului deschis, etc.

UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE „IULIU HAȚIEGANU”, CLUJ-NAPOCA BIROUL DE SECURITATEA ȘI SĂNĂTATEA MUNCII	INSTRUCȚIUNE PROPRIE DE SECURITATE SI SĂNĂTATE ÎN MUNCĂ – MUNCA LA ECRANE DE VIZUALIZARE Cod: IP SSM03/2022	Ediția 1 Nr. de ex. 1 Revizia Nr. de ex. Pagina 1 din __ Exemplar nr. __/__
---	--	--

5. EVIDENȚA ACTUALIZĂRILOR:

Nr. crt.	Denumire Instrucțiune	Nr. pag.	Cine a operat actualizarea (numele și prenumele)	Conținutul actualizării	Data
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

**APROBAT,
RECTOR:
Prof. Dr. Anca Dana Buzoianu**



**REDACTAT,
Șef birou SSM:
Ing. Cheta Elisabeta**