

1

Lucrul la calculator

- Asigură-te că monitorul este pozitionat la o distanță de 50–70 cm de ochi, cu partea superioară la nivelul privirii.
- Ajustează luminozitatea și contrastul monitorului pentru a evita obosalea oculară.
- Evită reflexile luminii solare directe pe ecran; folosește jaluzele sau perdele.
- Fă pauze de 15 minute la fiecare 2 ore de lucru continuu.
- Execuță exerciții pentru ochi: privește la distanță, clipește des, focalizează pe obiecte aflate la diferite distanțe.
- Folosește tastatura și mouse-ul în poziție confortabilă, evitând încordarea excesivă a mâinilor.

2

Poziția corectă pe scaun

- Stai cu spatele drept, sprinjnit complet de spătarul scaunului.
- Reglează înălțimea scaunului astfel încât picioarele să fie complet sprinjnite pe podea sau pe un suport pentru picioare.
- Genunchii trebuie să fie îndoit la un unghi de aproximativ 90–100°.
- Tine coatele îndoite la 90–110°, aproape de corp.
- Evită statul picior peste picior perioade îndelungate.
- Ajustează sprinjul lombar pentru a preveni durerile de spate.

Ungherașul de securitate la birou

Regulile de bază de Securitate în muncă

ssmexpert.md

0681-18-455 - Ion DARII

**Numărul unic pentru
apeluri de urgență**

112

Prevenirea oboselii și a afecțiunilor profesionale

- Alternează activitățile statice cu cele care presupun mișcare.
- Ridică-te și plimbă-te scurt la fiecare oră.
- Hidratează-te corespunzător pe parcursul zilei.
- Menține o temperatură optimă (20–23°C) și un nivel de umiditate confortabil (40–60%).
- Evită expunerea directă la curenti de aer proveniți de la aparatelor de climatizare.

4

Organizarea spațiului de lucru

- Menține biroul ordonat, cu documentele și obiectele folosite frecvent la indemână.
- Lasă spațiu suficient sub birou pentru mișcarea picioarelor.
- Evită depozitarea obiectelor grele sau voluminoase în zone de circulație.
- Tine cablurile de alimentare aranjate pentru a preveni împiedicarea sau deteriorarea lor.

5

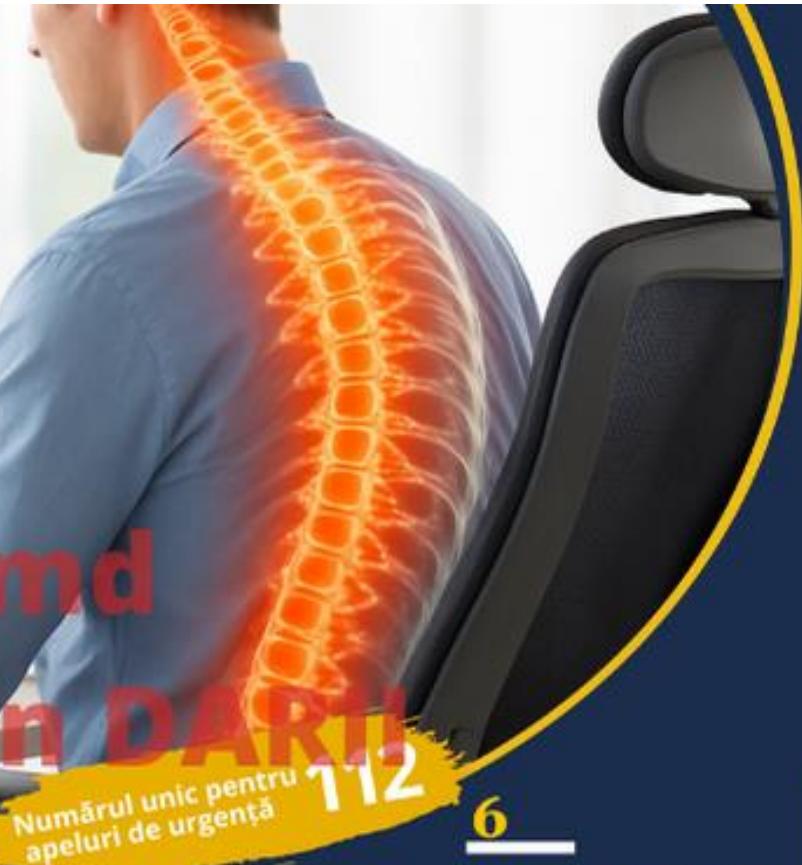
Siguranța la locul de muncă

- Utilizează prize și echipamente electrice în stare bună; nu supralințeaza circuitele.
- Raportează imediat orice defect al echipamentului sau mobilierului.
- Nu consumă alimente și băuturi direct pe echipamentele electronice.
- Cunoaște amplasarea stingătoarelor și a ieșirilor de urgență.
- Respectă instrucțiunile de evacuare în caz de incendiu sau cutremur.

6

Măsuri în situații de urgență

- Păstrează telefonul la indemână pentru a apela 112 în caz de necesitate.
- Urmează instrucțiunile persoanelor responsabile cu situațiile de urgență din unitate.
- Evacuează calm în caz de alarmă.
- În caz de cutremur, protejează-te sub masă sau lângă un perete de rezistență, departe de ferestre.



Marimea: 1.2*0.7 m / Material: PVC (plastic 4mm) / Preț: 1500 lei / Tel. 068118455