

UNIVERSITATEA CREȘTINĂ PARTIUM

RECTOR
Dr. János Szabolcs

INSTRUCȚIUNI PROPRII DE SECURITATE ȘI SĂNĂTATE ÎN MUNCĂ

PENTRU UTILIZAREA ECHIPAMENTELOR CU ECRAN DE VIZUALIZARE - PRELUCRAREA AUTOMATĂ A DATELOR

NR. 005

Conform Legii 319/2006 – Cap. III, Secțiunea IV, Art. 13, litera e):

În vederea asigurării condițiilor de securitate și sănătate în muncă și pentru prevenirea accidentelor de muncă și a bolilor profesionale, angajatorii trebuie:

E) să elaboreze instrucțiuni proprii, în spiritul prezentei legi, pentru completarea și/sau aplicarea reglementărilor de securitate și sănătate în muncă, ținând seama de particularitățile activităților și ale locurilor de muncă aflate în responsabilitatea lor; ”

Conform H.G. 1425/2006 – Art. 15, punctul 3, modificată și completată prin HG 955/2010.;

3. Elaborarea de instrucțiuni proprii pentru completarea și/sau aplicarea reglementărilor de securitate și sănătate în muncă, ținând seama de particularitățile activităților și ale unității/întreprinderii, precum și ale locurilor de muncă/posturilor de lucru, și difuzarea acestora în întreprindere și/sau unitate numai după ce au fost aprobate de către angajator; ”

ORADEA
2015

1. PREVEDERI GENERALE

1.1 CONȚINUTUL INSTRUCȚIUNILOR

Art. 1. Prezentele instrucțiuni sunt elaborate în conformitate cu prevederile Legii securității și sănătății în muncă nr. 319/2006 și H.G. 1425/2006 Normele metodologice de aplicare a Legii 319/2006, modificată și completată prin HG. 955/2010 ca măsură legislativă de realizare a securității muncii în activitatea de prelucrare automată a datelor și utilizarea echipamentelor cu ecran de vizualizare.

Art. 2. Conținutul instrucțiunilor proprii particularizează și concretizează măsurile de prevenire a accidentelor și îmbolnăvirilor profesionale, în raport cu condițiile reale ale proceselor de muncă desfășurate în cadrul universității.

1.2 SCOPUL INSTRUCȚIUNILOR

Art. 3. Scopul instrucțiunilor proprii este detalierea și particularizarea prevederilor Legii securității și sănătății în muncă nr. 319/2006 și Normele metodologice de aplicare a Legii 319/2006, modificată și completată prin HG. 955/2010 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.

Art. 4. Măsurile cuprinse în prezentele instrucțiuni au ca scop prevenirea accidentelor de muncă și a bolilor profesionale la nivelul universității și protecția lucrătorilor la factorii de risc care se pot manifesta pe timpul desfășurării activităților în cadrul locului de muncă/post de lucru.

Art. 5. În raport cu scopul și rolul menționate, instrucțiunile proprii sunt acte de natura normelor “tehnice” de securitate și sănătate în muncă.

1.3 SPAȚIUL DE APLICARE

Art. 6. Instrucțiunile proprii ca măsuri legislative de realizare a securității muncii, cu arie de aplicabilitate restrânsă la emitentul lor, sunt obligatorii pentru tot personalul universității, pe timpul desfășurării activităților specifice.

1.4 MODUL DE REVIZUIRE ȘI COMPLETARE

Art. 7. Instrucțiunile proprii se revizuiesc periodic și se modifică ori de câte ori este necesar, ca urmare a modificărilor de natură legislativă sau tehnologică. În cazul introducerii de noi operații, echipamente, etc. se completează cu măsurile adecvate la capitolul corespunzător locului de muncă la care s-au operat modificările.



2. REGULI PENTRU REALIZAREA ACTIVITĂȚII ÎN DEPLINĂ SECURITATE LA UTILIZAREA ECHIPAMENTELOR CU ECRAN DE VIZUALIZARE.

2.1. DOTAREA CU ECHIPAMENT INDIVIDUAL DE PROTECȚIE

Art. 8. Lucrătorii care desfășoară activitatea de prelucrare a datelor, vor fi dotați cu echipament individual de protecție în conformitatea cu prevederile Hotărârii nr.1.048/2006, privind cerințele minime de securitate și sănătate pentru utilizarea de către lucrători a echipamentelor individuale de protecție la locul de muncă, în special ochelari de corecție obișnuiți.

Art. 9. În cazul în care la controlul medical oftalmologic se constată că nu pot fi utilizați ochelari de corecție obișnuiți, lucrătorii vor fi dotați cu mijloace de corecție speciale, adecvate sarcinii de muncă.

2.2 ORGANIZAREA ACTIVITĂȚII

Art. 10. Conducerea unității va planifica și organiza activitățile de prelucrare automată a datelor astfel încât activitatea zilnică în fața ecranului să alterneze cu alte activități.

Art. 11. În cazul în care alternarea activităților nu este posibilă, iar sarcina de muncă impune utilizarea ecranelor în cea mai mare parte a timpului de lucru, se vor acorda pauze suplimentare față de cele obișnuite.

2.3 AMENAJAREA LOCULUI DE MUNCĂ

Art. 12. Amenajarea locului de muncă trebuie realizată în așa fel încât să ofere utilizatorilor confort și libertate de mișcare și să diminueze în măsura maxim posibilă riscurile de natura vizuală, mentală și posturală.

Art. 13. Posturile de muncă trebuie concepute și amenajate astfel încât să permită unor persoane diferite să realizeze o gamă diversă de sarcini de muncă, într-un mod confortabil și eficace, la nivelul de performanțe cerut.

Art. 14. Amenajarea posturilor de muncă trebuie să permită adaptarea acestora la schimbări de cerințe și situații.

Art. 15. Locul de muncă trebuie să permită o bună corelare între caracteristicile antropofuncționale ale utilizatorilor și munca lor prin asigurarea posibilităților de reglare a diferitelor elemente componente ale acestuia.

Art. 16. Utilizatorii trebuie să aibă posibilități de modificare a poziției de lucru, în timpul activității.



Art. 17. Dacă utilizatorii se deplasează de la un punct de lucru la altul, este indicat să se prevadă elemente de prindere sub planul de lucru, pentru a ușura mișcarea (de ex. o canelură sub birou cu adâncime suficientă pentru prindere).

Art. 18. Distanțele și unghiurile de vedere trebuie să fie în raport cu cerințele sarcinii de muncă și în conformitate cu poziția de lucru standard.

Art. 19. Pentru a păstra o poziție de lucru confortabilă și pentru a evita reflexiile și efectul de orbire, utilizatorul trebuie să încline, să basculeze sau să rotească ecranul, oricare ar fi înălțimea ochilor deasupra planului de lucru.

Art. 20. Înălțimea optimă a centrului ecranului trebuie să corespundă unei direcții de privire înclinate între 10 și 20° sub planul orizontal care trece la nivelul ochilor.

Art. 21. Înălțimea tastaturii trebuie să asigure în timpul utilizării un unghi între braț și antebraț de minimum 90°.

Art. 22. În poziție așezat, distanța dintre planul de lucru și suprafața de ședere trebuie să fie cuprinsă între 200 și 260 mm.

Art. 23. Ecranul, suportul de documente și tastatura trebuie amplasate la distanțe aproximativ egale față de ochii utilizatorului, respectiv 600 +/- 150 mm.

Art. 24. Videoterminalele vor fi amplasate în așa fel încât direcția de privire să fie paralelă cu sursele de lumină (naturală și artificială).

Art. 25. Posturile de muncă la videoterminale vor fi amplasate între șirurile de corpuri de iluminat din încăperea de lucru.

Art. 26. Videoterminalele vor fi amplasate la distanță față de ferestre.

Art. 27. În cazul în care videoterminalele sunt amplasate în încăperi în care se desfășoară și alte activități, în apropierea ferestrelor vor fi amplasate posturile de lucru ce nu necesită activitate la ecran.

Art. 28. Suprafețele vitrate nu trebuie să fie situate în față sau în spatele utilizatorului.

Art. 29. Se va evita, pe cât posibil amplasarea videoterminalelor în încăperi cu suprafețe vitrate de mari dimensiuni. Dacă acest lucru nu este posibil, în cazul încăperilor mari, cu suprafețe vitrate importante, dispuse pe mai mulți pereți, se vor lua măsuri adecvate pentru mascarea zonelor cu luminanța ridicată (pereți mobili, storuri cu lamele orizontale la ferestre etc.).



Art. 30. Pentru asigurarea cerințelor de securitate și stabilitate, la locul de muncă trebuie:

- a) să se reducă la minimum vibrațiile inerente sau transmise;
- b) să se elimine posibilitatea basculării planului de lucru;
- c) să fie posibilă reglarea înălțimii mesei fără risc de coborâre bruscă și deci de rănire;
- d) să nu se utilizeze obiecte improvizate pentru fixarea echipamentului de calcul.

Art. 31. Amenajarea posturilor de muncă într-o încăpere trebuie realizată astfel încât să se asigure:

- a) accesul ușor și rapid al utilizatorilor la locul lor de muncă;
- b) accesul ușor și rapid al personalului de întreținere la toate părțile echipamentului, la pozițiile cablurilor și la prizele electrice, fără întreruperea activității în desfășurare sau cu o întrerupere minimă;
- c) un spațiu de lucru care să răspundă nevoilor de spațiu personal, de comunicare între indivizi și de intimitate.

Art. 32. Conductorii electrici și cablurile trebuie să respecte următoarele condiții:

- a) să nu prezinte risc de electrocutare la trecerea pe planul de lucru sau pe sol;
- b) să aibă o lungime suficientă pentru a se adapta la nevoile reale și previzibile ale utilizatorilor, inclusiv în cazul unei reamenajări a încăperii;
- c) să asigure accesul ușor iar întreținerea să se efectueze fără întreruperea activității;
- d) cablajul trebuie să corespundă întregului domeniu de reglare a planurilor de lucru.

Art. 33. Conductorii electrici nu vor traversa căile de acces fără a fi protejați împotriva deteriorărilor mecanice.

2.4 EXPLOATAREA ECHIPAMENTELOR DE CALCUL

Art. 34. Se interzice lucrătorilor să utilizeze echipamentele de calcul pe care nu le cunosc și pentru care nu au instruirea necesară.

Art. 35. Punerea sub tensiune a tablourilor de distribuție va fi efectuată numai de către personalul autorizat în acest scop.

Art. 36. Se interzice personalului de deservire a echipamentelor de calcul să intervină la tablouri electrice, prize, ștehere, cordoane de alimentare, stabilizatoare, instalații de climatizare, sau la orice alte instalații auxiliare specifice.

Art. 37. La punerea sub tensiune a calculatoarelor electrice se vor respecta, în ordine, următoarele prevederi:

- a) verificarea temperaturii și umidității din sală;
- b) verificarea tensiunii la tabloul de alimentare;



- c) punerea sub tensiune a unității centrale, prin acționarea butonului corespunzător de pe panoul unității centrale;
- d) punerea sub tensiune a echipamentelor periferice prin acționarea butoanelor corespunzătoare de pe panourile de comandă, în succesiunea indicată în documentația tehnică a calculatorului.

Art. 38. Scoaterea de sub tensiune a calculatoarelor electronice se va realiza în succesiunea inversă celei prevăzute la punerea sub tensiune.

Art. 39. Punerea în funcțiune a unui echipament după revizii sau reparații se va face numai după ce personalul autorizat efectuează revizia sau reparația și confirmă în scris că echipamentul respectiv este în bună stare de funcționare.

Art. 40. Se interzice îndepărtarea dispozitivelor de protecție ale echipamentelor de calcul.

Art. 41. Se interzice efectuarea oricărei intervenții în timpul funcționării echipamentului de calcul.

Art. 42. Funcționarea echipamentelor de calcul va fi permanent supravegheată pentru a se putea interveni imediat ce se produce o defecțiune.

Art. 43. Se interzice continuarea lucrului la echipamentul de calcul atunci când se constată o defecțiune a acestuia.

Art. 44. Remedierea defecțiunilor se va realiza numai de către personalul de întreținere autorizat.

Art. 45. 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.

Art. 46. Se interzice conectarea echipamentelor de calcul la prize defecte sau fără legătură la pământ.

Art. 47. Înlocuirea siguranțelor la instalațiile electrice se va face numai de către personalul autorizat în acest scop.

Art. 48. La utilizarea imprimantelor de mare viteză se vor evita supraîncălzirile care pot conduce la incendii.

Art. 49. În apropierea acestor imprimante se vor amplasa stingătoare cu praf și dioxid de carbon.



Art. 50. În timpul funcționării, capacul superior al imprimantelor va fi menținut închis; deschiderea capacului imprimantelor, pentru diverse reglaje se va realiza numai după deconectarea acestora de la sursă.

Art. 51. La utilizarea imprimantelor se va evita atingerea părților fierbinți.

Art. 52. 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.

Art. 53. În timpul funcționării calculatorului, ușile de acces la sala calculatorului nu se vor bloca sau încuia, pentru a permite evacuarea rapidă, în caz de pericol, a personalului de deservire.

Art. 54. Se interzice fumatul în încăperile cu volum mare de documente.

Art. 55. În cazul unui început de incendiu în sala calculatoarelor, se va acționa cu stingătorul cu praf și dioxid de carbon.

Art. 56. Reluarea lucrului în zonele de acțiune a dioxidului de carbon se va face numai după ventilarea spațiilor respective cu instalația de climatizare în funcțiune, în circuit deschis, un timp stabilit în funcție de capacitatea ventilatoarelor și volumului încăperilor, dar nu mai puțin de o oră.

Art. 57. Se interzice consumul alimentelor pe masa suport, a calculatorului sau deasupra tastaturii.

Art. 58. În timpul lucrului la videoterminale, se va evita purtarea ochelarilor colorați.

Art. 59. Pentru evitarea reflexiilor difuze sau speculare se vor utiliza filtre antireflexii (sub formă de rețea, aplicate pe suprafața ecranului).

Art. 60. Utilizatorii echipamentelor de calcul prevăzute cu ecran de vizualizare trebuie să cunoască necesitatea și posibilitățile de reglare a echipamentului și mobilierului.

Art. 61. Reglările se vor efectua în raport cu cerințele sarcinii de muncă, condițiile de mediu și caracteristicile antropofuncționale și psihofiziologice individuale.

Art. 62. Se vor regla în principal:

- a) Luminanța ecranului, contrastul între caractere și fond, poziția ecranului (înălțime, orientare, înclinare);
- b) Înălțimea și înclinarea suportului pentru documente;
- c) Înălțimea mesei de lucru (dacă este reglabilă);
- d) Înălțimea suprafeței de ședere a scaunului, înclinarea și înălțimea spătarului scaunului.



2.5 ÎNTREȚINEREA ȘI REPARAREA ECHIPAMENTELOR DE CALCUL

Art. 63. Se interzice accesul personalului de întreținere și reparații la echipamentele de calcul pe care nu le cunosc și pentru care nu au fost instruiți.

Art. 64. Orice reparație a echipamentelor de calcul se va efectua în conformitate cu prevederile din documentația tehnică a calculatorului.

Art. 65. Pentru fiecare echipament de calcul se vor întocmi grafice de control periodice pentru semnalizarea deficiențelor și remedierea acestora.

Art. 66. Înainte de începerea oricărei lucrări de reparație se vor verifica sculele, dispozitivele de lucru și echipamentul individual de protecție adecvat riscurilor existente.

Art. 67. Personalul de întreținere și reparații va verifica existența dispozitivelor de protecție și a carcaselor și nu va autoriza punerea în funcțiune a echipamentului respectiv decât după montarea dispozitivelor și carcaselor de protecție.

Art. 68. Se interzice curățarea sau ungerea echipamentelor în timpul funcționării acestora.

Art. 69. Suprafețele ecranelor videoterminalelor se vor curăța periodic de depunerile de praf sau amprente digitale, pentru a nu se reduce vizibilitatea.

Art. 70. Curățarea se va face numai cu produsele prescrise de producătorul echipamentului.

Art. 71. Conducătorul locului de muncă împreună cu personalul care lucrează la echipamentele electrice vor verifica permanent imposibilitatea atingerii pieselor aflate normal sub tensiune (carcase intacte și la locul lor, capace închise, izolația cablurilor nedeteriorată etc.).

Art. 72. Personalul de întreținere a echipamentelor electrice trebuie să asigure dotarea circuitelor cu siguranțe fuzibile originale și calibrate corespunzător și reglarea aparatelor de protecție pentru a deconecta la curentul de reglaj stabilit de proiectant.

Art. 73. Mijloacele și instalațiile de protecție împotriva pericolului de electrocutare vor fi verificate pe baza unui plan de verificare aprobat de conducerea unității de informatică sau agentului economic respectiv.

Art. 74. Se interzice intervenția la instalațiile electrice a persoanelor necalificate în meseria de electrician și autorizate.



2.6 CERINȚE PENTRU ECHIPAMENTELE ELECTRONICE DE CALCUL ȘI INSTALAȚIILE ELECTRICE

Art. 75. Echipamentele electronice de calcul și instalațiile electrice care le alimentează cu energie electrică trebuie proiectate și realizate în așa fel încât să fie asigurată protecția împotriva electrocutării prin atingere directă și indirectă.

Art. 76. Echipamentele electronice și instalațiile electrice care le alimentează cu energie electrică trebuie să corespundă mediului în care sunt utilizate.

Art. 77. Tensiunea de alimentare a echipamentelor electronice de calcul trebuie să fie de maximum 220 V.

Art. 78. Ca protecție suplimentară împotriva electrocutării, pe circuitul de alimentare cu energie electrică a echipamentelor electrice trebuie să fie prevăzut un întrerupător de curent de defect care să deconecteze echipamentul la un curent de defect de 25 mA.

Art. 79. Circuitele electrice din care sunt alimentate echipamentele electronice de calcul trebuie să fie protejate la curenți de scurtcircuit prin siguranțe fuzibile, siguranțe automate sau întreruptoare automate.

Art. 80. Siguranțele fuzibile trebuie să fie originale și calibrate la curentul nominal indicat de proiectant.

Art. 81. Curentul de scurtcircuit la care deconectează siguranțele fuzibile și întreruptoarele automate trebuie să aibă valoarea indicată de proiectant.

Art. 82. Circuitele de alimentare cu energie electrică a echipamentelor de calcul trebuie să fie separate de cele care alimentează alte instalații și prevăzute cu posibilitatea de alimentare încă cel puțin 5 minute de la întreruperea tensiunii rețelei electrice și semnalizarea acestui defect.

Art. 83. Orice dispozitiv periferic al calculatorului va fi prevăzut cu un întreruptor care să permită operatorului deconectarea dispozitivului respectiv, în caz de necesitate.



2.7 CERINȚE PENTRU ECRANE DE VIZUALIZARE

Art. 84. Caracterele de pe ecran trebuie să fie bine definite, cu un format clar, de mărime suficientă și cu spațiu corespunzător între caractere și între linii.

Art. 85. Înălțimea minimă a caracterului trebuie să subîntindă un arc de 16'.

Art. 86. Lățimea caracterelor va fi de 50 până la 100% din înălțimea lor.

Art. 87. Spațiul între caractere trebuie să fie egal sau mai mare decât grosimea liniei de scriere a caracterului (sau 1 pixel)

Art. 88. Grosimea liniei de scriere a caracterelor va fi cuprinsă între 8 și 17% din înălțimea lor.

Art. 89. Spațiul între linii va fi mai mare sau egal cu 1 pixel.

Art. 90. Raportul dintre lățime și înălțime va fi cuprins între 0,7:1 și 0,9: 1.

Art. 91. Spațiul între cuvinte trebuie să fie egal cu minimum lățimea unui caracter ("N" pentru spațiere proporțională).

Art. 92. Pentru reprezentarea caracterelor numerice, alfanumerice numai cu majuscule, trebuie folosită o matrice de cel puțin 5 x 7 pixeli.

Art. 93. Pentru sarcini care necesită citirea continuă a textului sau în care este importantă vizibilitatea fiecărui caracter în parte, se va folosi o matrice de 7 x 9 pixeli.

Art. 94. Imaginea de pe ecran trebuie să fie stabilă. Se va asigura un contrast adecvat între caractere și fond.

Art. 95. Pentru a evita fenomenul de scânteiere a imaginii se va asigura o frecvență de regenerare verticală a fosforului mai mare de 65 Hz pentru ecranele cu fond deschis și de cel puțin 75 Hz pentru ecranele cu rezoluție ridicată.

Art. 96. La ecranele cu contrast negativ (caractere deschise pe fond închis), rapoartele optime de luminanță trebuie să fie cuprinse între 3:1 și 14:1 (optim între 5:1 și 10:1)

Art. 97. Se va prevedea posibilitatea controlului și a reglării luminanței caracterelor și/sau a fondului de către utilizatorul echipamentului.



Art. 98. Ecranul nu trebuie să prezinte reflexii care să provoace disconfort utilizatorului. Este de preferat ca el să fie tratat din fabricație împotriva reflexiilor.

Art. 99. Ecranul trebuie să poată fi orientat și înclinat ușor și liber pentru a putea fi adaptat nevoilor utilizatorilor.

Art. 100. Ecranul trebuie să fie vizibil sub orice unghi de vedere mai mic de 40° (unghi măsurat în raport cu perpendiculara la suprafața ecranului într-un plan oarecare)

Art. 101. Se va prevedea posibilitatea poziționării ecranului astfel încât acele zone ale sale care trebuie privite în mod continuu, să poată fi văzute sub un unghi al liniei de vedere cuprins între orizontală și 60° sub orizontală.

2.8 CERINȚE PENTRU TASTATURĂ

Art. 102. Tastatura trebuie concepută în așa fel încât să permită utilizatorului localizări și acționari corecte, rapide și confortabile ale tastelor și în final o performanță ridicată.

Art. 103. Tastatura trebuie să fie separată și mobilă față de ecran pentru a permite reglarea distanței de citire în funcție de cerințele vizuale și de utilizarea optimă a planului de lucru.

Art. 104. Înclinarea câmpului de taste nu trebuie să depășească 15° atunci când rândul de referință are înălțimea de 30 mm. Înclinarea tastaturii trebuie să fie cuprinsă între 0 și 25° față de orizontală.

Art. 105. Mărimea minimă a tastaturii este limitată de prescripțiile privind zonarea, spațierea tastelor și mărimea capului tastei. Mărimea globală a tastaturii trebuie să depășească această mărime minimă cât mai puțin posibil.

Art. 106. Principalele secțiuni ale tastaturii trebuie să fie separate vertical și orizontal prin spații de cel puțin jumătate din înălțimea tastei.

Art. 107. În cazul unor tastaturi de înălțime mai mare este necesară prevederea unui reazem pentru mână.

Art. 108. Tastatura trebuie să fie mată, pentru evitarea reflexiilor.



2.9 CERINȚE PRIVIND SUPORTUL PENTRU DOCUMENTE

Art. 109. Suportul pentru documente trebuie să fie reglabil în înălțime și ca distanță față de utilizator.

Art. 110. Mărimea suportului va fi corelată cu cea a documentelor, de preferat cu 10 mm mai mică decât a acestora, pentru a facilita manipularea lor.

Art. 111. Suportul va fi stabil astfel încât să nu fie afectat de mișcarea pe planul de lucru și va avea coeficient de reflexie scăzut.

2.10 CERINȚE PENTRU MOBILIERUL DE LUCRU

Art. 112. Mobilierul de lucru trebuie conceput și realizat în funcție de caracteristicile antropofuncționale ale utilizatorilor și de caracteristicile sarcinii de lucru, astfel încât să asigure acestora libertatea mișcărilor, o poziție de lucru corectă, confortabilă și o performanță ridicată.

1. MASA (PLANUL) DE LUCRU

Art. 113. Planul de lucru va avea o suprafață suficientă pentru o amplasare flexibilă a ecranului, tastaturii documentelor și echipamentului auxiliar.

Art. 114. Lățimea minimă a mesei va fi de 800 mm.

Art. 115. Suprafața de lucru trebuie să fie mată pentru a evita reflexele. Sunt contraindicate culorile deschise care pot produce un contrast excesiv de luminanță.

Art. 116. Mesele nereglabile vor avea o înălțime de 730 ± 10 mm.

Art. 117. În condițiile în care echipamentul de calcul este utilizat succesiv de mai multe persoane, mesele vor fi reglabile în înălțime, cu posibilități de reglare între 650 și 740 mm.

Art. 118. Adâncimea minimă a spațiului liber disponibil pentru membrele inferioare sub planul de lucru va fi de 700 mm.

Art. 119. Materialul din care este confecționat planul de lucru nu trebuie să fie rece la atingere sau să antreneze o conductivitate excesivă a căldurii către corpul utilizatorului.



2. SCAUNUL DE LUCRU

Art. 120. Scaunul trebuie să fie stabil și să-i permită utilizatorului libertate de mișcare și o poziție confortabilă.

Art. 121. Înălțimea scaunului trebuie să poată fi reglabilă.

Art. 122. Mecanismele de reglare a înălțimii scaunului trebuie să poată fi acționate cu ușurință și concepute astfel încât să nu fie posibilă o modificare involuntară a înălțimii scaunului.

Art. 123. Atunci când înălțimea scaunului nu poate fi reglată pentru a se adapta unor utilizatori de talie mică, se va prevedea un reazem pentru picioare.

Art. 124. Scaunul trebuie prevăzut cu mecanism de basculare astfel încât să fie posibilă o basculare de câteva grade spre înainte a suprafeței de ședere și să poată fi adoptate poziții de lucru înclinate (caz în care bascularea scaunului trebuie să funcționeze sincronizat cu înclinarea spătarului).

Art. 125. Mișcările scaunului prin mecanismul de basculare nu trebuie să modifice înălțimea marginii anterioare a scaunului.

Art. 126. Spătarul scaunului trebuie să fie reglabil atât ca înălțime cât și ca înclinare.

Art. 127. Spătarul trebuie să sprijine zona lombară, umerii și partea superioară a toracelui și trebuie să fie convex în regiunea lombară pentru a deveni plat sau concav mai sus.

Art. 128. Se va evita curbarea excesivă a spătarelor.

Art. 129. Unghiul sau bascularea suprafeței de ședere a scaunului trebuie să funcționeze simultan cu unghiul spătarului.

Art. 130. Dacă este necesar, locul de muncă va fi prevăzut cu reazem pentru picioare.

Art. 131. Reazemul trebuie poziționat pe sol și trebuie să prezinte stabilitate.

Art. 132. Suprafața trebuie să fie antiderapantă și să prezinte o mărime suficientă pentru a permite libertate de mișcare.

Art. 133. Inclinarea suprafeței de sprijin trebuie să fie reglabilă între 0° -15°.



2.11 CERINȚE PRIVIND MEDIUL DE MUNCĂ ILUMINAT

Art. 134. Iluminatul încăperilor de lucru va fi proiectat în funcție de caracteristicile sarcinii de muncă și cerințele vizuale ale utilizatorilor, astfel încât să se asigure niveluri de iluminare și un contrast adecvat între ecran și mediu, pentru obținerea unei performanțe vizuale ridicate.

Art. 135. Ferestrele vor fi prevăzute cu un sistem corespunzător de protecție reglabil.

Art. 136. Posibilele reflexii și străluciri pe ecran sau pe alte elemente ale postului de muncă, vor fi evitate corelând caracteristicile tehnice și amplasarea surselor de lumină cu amenajarea încăperilor și posturilor de muncă.

MICROCLIMAT

Art. 137. În încăperile în care se desfășoară activități de prelucrare automată a datelor, se vor asigura condițiile de confort termic.

Art. 138. Atunci când este necesar un microclimat strict controlat, se va umări să nu se creeze curenți de aer supărători. Umiditatea aerului va fi mai mare de 40% pentru a se evita uscarea mucoaselor.

Art. 139. Echipamentul aparținând postului de lucru nu va produce o căldură excesivă, care să producă disconfortul lucrătorilor.

ZGOMOT

Art. 140. Zgomotul emis de echipamentele care aparțin postului de muncă nu trebuie să distragă atenția și să perturbe comunicarea verbală.

Art. 141. Imprimantele de mare viteză, care constituie surse de zgomot, vor fi așezate în încăperi separate de sala calculatoarelor, izolate fonic și prevăzute cu geamuri transparente pentru a facilita vizualizarea procesului de imprimare.

Art. 142. Instalațiile de ventilare nu trebuie să antreneze prin funcționarea lor o creștere semnificativă (mai mare de 3 dB) a nivelurilor sonore din aceste încăperi.

RADIAȚII

Art. 143. Toate radiațiile, exceptând părțile vizibile ale spectrului electromagnetic trebuie să fie reduse la niveluri neglijabile din punct de vedere al protecției sănătății și securității lucrătorilor, în conformitate cu reglementările în vigoare.

Art. 144. Emisiile de ozon (O₃) de la imprimantele laser trebuie reduse la niveluri neglijabile din punct de vedere al protecției sănătății și securității lucrătorilor.



NOTĂ:

1. Prezenta instrucțiune devine document cu răspundere juridică în cadrul universității din momentul în care rectorul aprobă prin semnătură și ștampilă acest document.
2. Acest document de la data intrării lui în vigoare și până la înlocuirea lui cu un alt document ca urmare a schimbărilor legislative esențiale în domeniul securității și sănătății în muncă la nivel european sau național, este considerat un document de lucru, deci se pot face modificări de conținut la unele articole, înlocuirea unor articole sau ștergeri în totalitate.
3. Modificările se fac de către persoana desemnată cu securitatea și sănătatea în muncă din cadrul universității sau serviciul extern de prevenire și protecție care prestează servicii pe bază de contract către universitate. Modificările de conținut, sau forma nouă a unui articol se realizează prin bararea a articolului respectiv și completarea pe verso a articolului modificat.
4. Modificarea se certifică cu semnătura și ștampila rectorului și se trece obligatoriu și data la care intra în vigoare noul conținut.
5. Abrogarea conținutului unui articol din prezența instrucțiune se face de către persoana desemnată cu securitatea și sănătatea în muncă din cadrul universității sau serviciul extern de prevenire și protecție.
6. Abrogarea se realizează prin bararea articolului respectiv și se certifică cu semnătura și ștampila rectorului.

