

# CONSEJOS PREVENTIVOS (Română)



FUNDACION  
LABORAL  
DE LA CONSTRUCCION

Organismo paritario del sector de la construcción



Confederación Nacional  
de la Construcción



Con la financiación de:



FUNDACIÓN  
PARA LA  
PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES

## 1. Condiții meteo

### 1.1 Expus la temperaturi foarte ridicate



Repartizați lucrul pe perioade mai mari de timp și luați pauze regulate (luați aceste pauze în locuri răcorite, umbrite). Evitați sau cel puțin reduceți efortul fizic în timpul celor mai fierbinți ore ale zilei.



Încercați să nu lucrați singur. Aduceți la cunoștință colegilor starea dumneavoastră.



Beți regulat lichide ce conțin sare și zahăr. Sunt recomandate băuturile izotonice.



Evitați băuturile alcoolice sau băuturile ce conțin cafeină.



Dacă lucrul vă permite, purtați îmbrăcăminte lejeră, de culoare deschisă și permeabilă.



Dormiți cât aveți nevoie și consumați conform unui regim echilibrat.



Încercați să nu mâncați mâncăruri prea grase.



Folosiți creme solare cu factor de protecție mare.

## 1.2 Expus la temperaturi foarte mici



Purtați haine destinate să vă protejeze de temperaturile scăzute. Purtați mai multe straturi de îmbrăcăminte ușoară pentru a vă izola în mod eficient corpul. Stratul extern trebuie să fie rezistent la vânt.



Consumați un regim echilibrat și mese regulate în timpul zilei pentru a furniza corpului energia necesară producerii de căldură.



Consumați băuturi calde, non-alcoolice.



Repartizați lucrul pe perioade mai mari de timp și luați pauze regulate (luați aceste pauze în locuri cu aer condiționat).



Dacă trebuie să desfășurați o sarcină care nu necesită prea multă deplasare, faceți niște exerciții pentru a vă încălzi corpul și pentru a preveni răcirea acestuia.



Utilizați paravânturi sau adăposturi pentru a reduce pierderea de căldură.

### 1.3 Condițiilor meteo adverse



În caz de furtună, ploaie torențială, vânt puternic, ninsoare sau alte condiții meteo nefavorabile care pot reduce vizibilitatea, întrerupeți orice muncă la exterior.



Nu folosiți echipamente utilizate în ridicarea încărcăturilor (macara-turn sau macara mobilă) atunci când condițiile meteorologice devin atât de dificile încât utilizarea acestor echipamente devine periculoasă.



Nu desfășurați sarcini la înălțime (pe schele, platforme de ridicare etc.) atunci când condițiile meteorologice fac acest lucru periculos.



În caz de furtună, încetați orice muncă din preajma liniilor electrice suspendate, a transformatoarelor electrice etc.

## 2. Conducerea vehiculul

### 2.1 Înainte de a conduce



Odihniți-vă atâtea ore cât este necesar.



Evitați alimentele grele.



Nu consumați alcool și droguri.



Evitați conducerea după administrarea medicamentelor care pot provoca somnolență (informați-vă medicul cu privire la ocupația dumneavoastră, astfel încât să vă poate prescrie un medicament adecvat).

## 2.2 În timp ce conduceți



Nu depășiți limitele de viteză și nu conduceți într-o manieră periculoasă.



Purtați mereu o centură de siguranță.



Reglați temperatura în interiorul vehiculului. Evitați căldura în exces.



Evitați conducerea în timpul orelor cele mai fierbinți ale zilei, în noapte sau atunci când condițiile meteo sunt improprii.



Nu folosiți telefonul mobil și limitați utilizarea dispozitivelor handsfree cât de mult este posibil.



Luați o pauză la fiecare două ore.



Dacă vă simțiți obosit, parcați vehiculul într-un loc sigur și luați o pauză.



La realimentare, opriți motorul și aplicați frâna de mână. Nu fumați și nu folosiți telefonul mobil.

### 2.3 În cazul unei defecțiuni



Dacă este posibil, mutați vehiculul într-un loc sigur.



Folosiți măsurile adecvate pentru a-i avertiza pe ceilalți șoferi cu privire la vehiculul staționat și purtați veste reflectorizantă când părăsiți cabina.

### 3. ECHIPAMENTE DE LUCRU. UTILAJE

#### 3.1 Macara Turn



Macaralele turn trebuie să fie manevrate doar de personal cu autorizație de macaragiu.

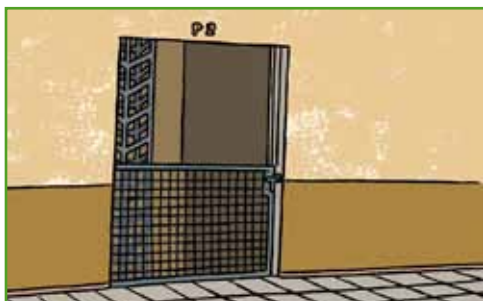


Lucrul cu macaraua trebuie să fie abandonat când viteza vântului depășește viteza menționată de fabricant și când au foc furtuni.

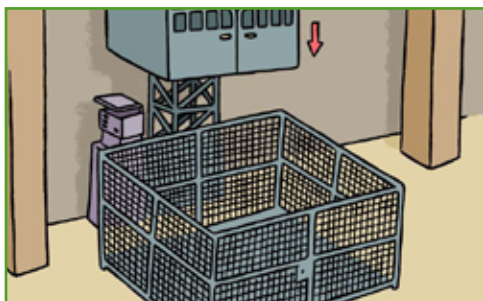


Trebuie respectate măsurile de securitate prevăzute de fabricant (sarcina maximă, ancorarea etc...).

### 3.2 Bob lift



Deschiderile de la fiecare nivel destinate încărcării și descărcării platformei trebuie să fie protejate prin porți și grilaje basculante.



Raza de acțiune a bob liftului la sol trebuie să fie delimitată cu garduri, pentru a se împiedica circulația persoanelor.



Trebuie respectate măsurile de securitate prevăzute de fabricant (sarcina maximă, ancorarea, grilajele platformei, limitatoare de final de cursă, etc...)

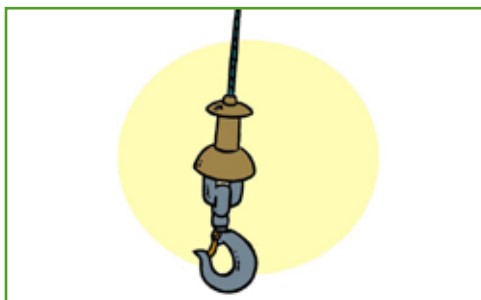
### 3.3 Cabestan mecanic



Troliul trebuie ancorat de grindă conform instrucțiunilor fabricantului. Aspectul cheie nr. 1



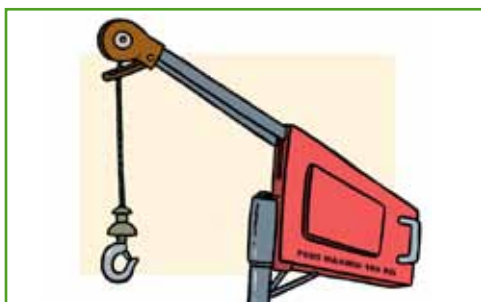
Zona din jurul troliului trebuie să fie protejată prin utilizarea grilajelor fixe.



Verificați dacă la cârligul troliului este prevăzut un foraiș de siguranță și dacă acesta este în bună stare de funcționare.

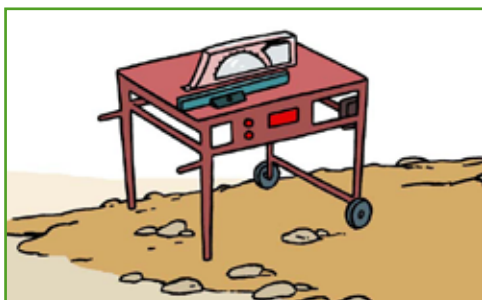


Raza de acțiune a troliului la sol trebuie să fie delimitată cu garduri, pentru a se împiedica circulația persoanelor.



Nu depășiți sarcina maximă menționată de fabricant, indicată într-un loc vizibil pe troliu.

### 3.4 Fierăstrău circular cu masă



Fierăstrăul circular trebuie să fie corect nivelat și amplasat într-un loc ferit de influențele altor activități, departe de zonele de circulație și în care nu există pericol de cădere de la înălțime.



Fierăstrăul trebuie să fie echipat cu carcasă de protecție a discului și a elementelor de transmisie (curele de transmisie, fulii etc...). Fierăstrăul circular pentru tăierea lemnului trebuie să fie echipat cu un cuțit de despicare.



Folosiți un dispozitiv de împingere când tăiați piese mici de material.



Trebuie ca întotdeauna să purtați echipament de protecție la utilizarea fierăstrăului circular (ochelari sau mască facială).

### 3.5 Autostivuitoare



Greutatea încărcăturii care trebuie să fie transportată cu autostivuitoare cu furcă poate varia în funcție de diferite circumstanțe (înălțimea la care încărcătura trebuie să fie amplasată, volumul încărcăturii, etc...).



Pentru executarea manevrelor de ridicare trebuie să respectați instrucțiunile cu privire la greutatea oferite de fabricant. Autostivuitoare cu furcă trebuie să fie situate pe o suprafață stabilă și cât se poate de nivelată.



Transportul greutăților se face cu catargele înclinate spre spate și greutatea situată la aproximativ 15cm de la sol. Trebuie asigurată vizibilitatea permanentă a șoferului.



Nu vă urcați pe autostivuitoare sau pe accesoriile sale (paleți, furcă etc...). Nu staționați sau treceți pe sub încărcătură.



Când vă apropiați de o curbă fără vizibilitate, reduceți viteza, folosiți semnalele sonore de avertizare și înaintați cu viteză redusă.



Când coborâți o pantă și aveți încărcătură, trebuie să o faceți în marșarier.

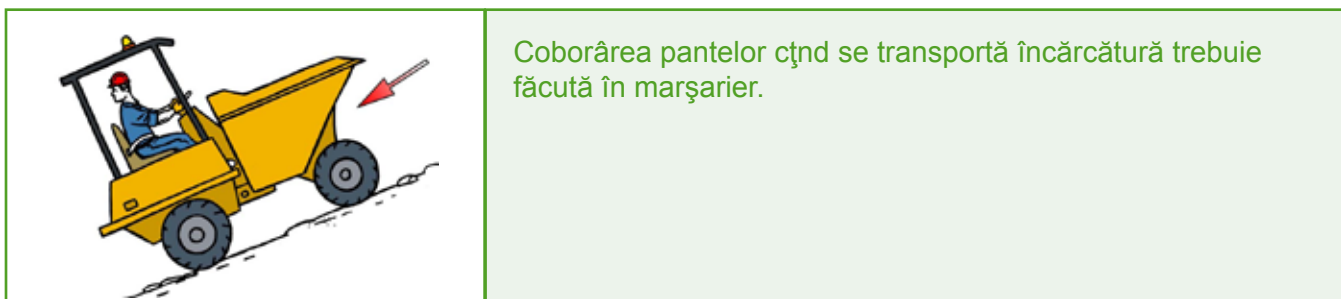
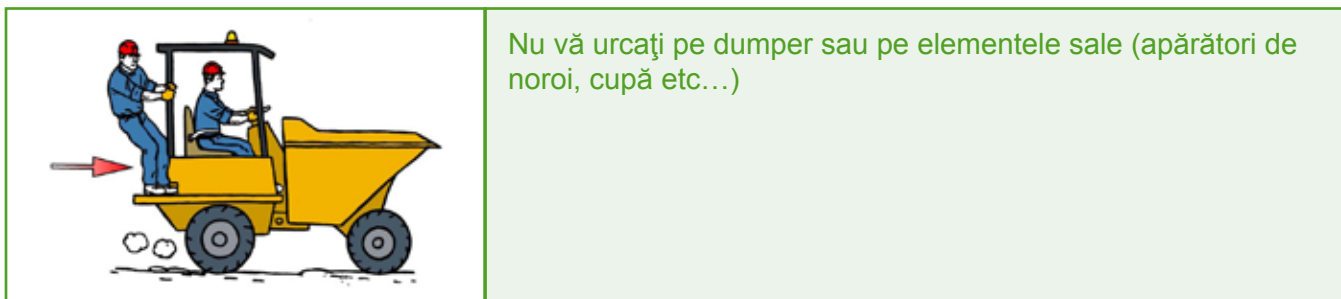
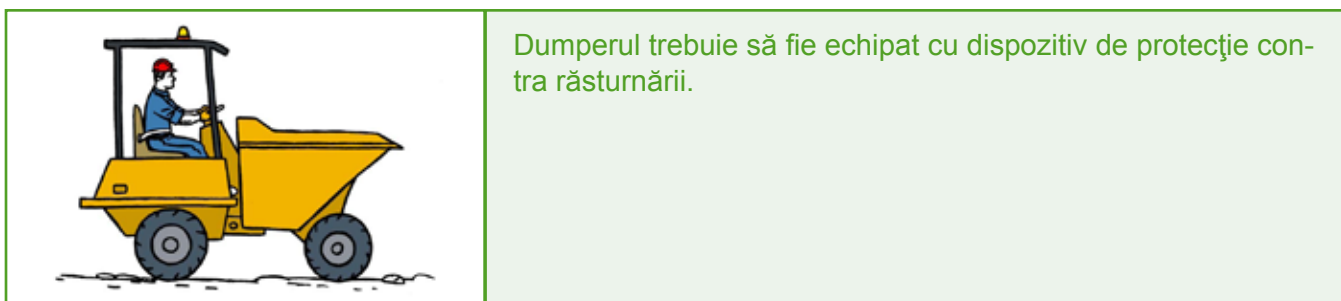
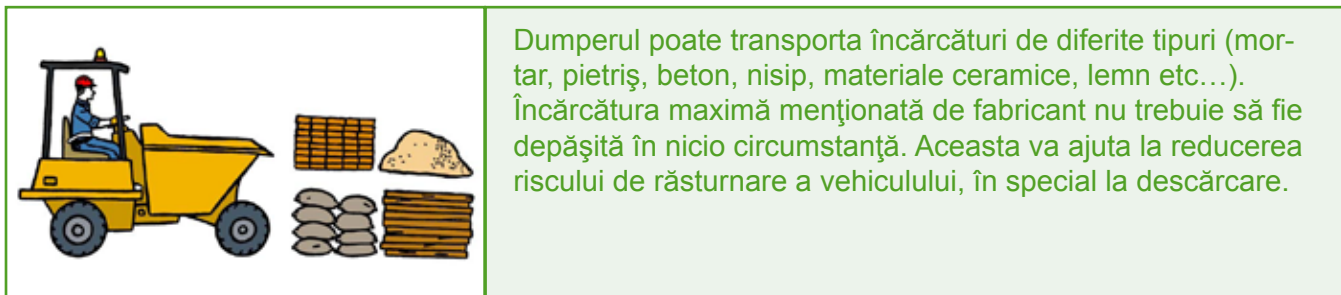


Nu folosiți furca pentru a ridica persoane.



Nu transportați greutateți instabile sau slăbite sau încărcături care depășesc capacitatea autostivuatorului.

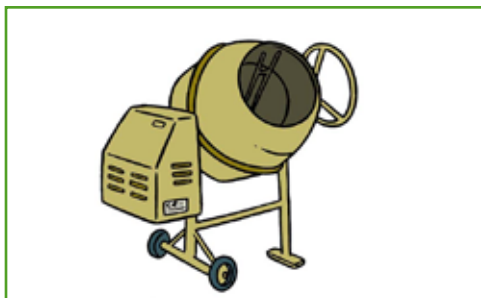
### 3.6 Dumper



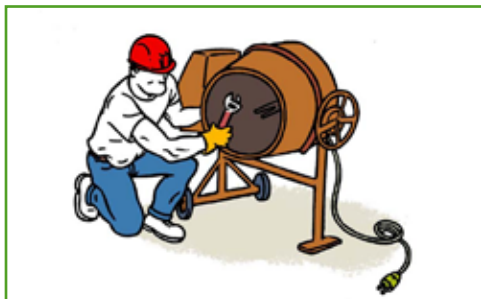
### 3.7 Betoniera



Betoniera trebuie instalată pe o suprafață solidă și stabilă.



Betoniera trebuie să aibă o carcasă de protecție pentru elementele de transmisie (curele de transmisie, roți dințate sau cuplaje dințate) pentru a reduce riscul de prinderi accidentale. De asemenea trebuie să aibă și un dispozitiv de frânare a basculării cuvei.



Înainte de a curăța betoniera trebuie oprită întotdeauna și, dacă este electrică, trebuie deconectată de la sursa de alimentare.



Nu purtați haine largi la folosirea betonierei, întrucât acestea ar putea fi prinse de elementele în mișcare.

### 3.8 Utilaje de construcții



Înainte de începerea lucrărilor trebuie verificată funcționarea utilajului respectiv, precum și starea tuturor componentelor sale principale (circuite hidraulice, sistemul de frână, pneuri, semnalizarea acustică și optică pentru marșarier, etc.).



Zonele de circulație a utilajelor pentru construcții trebuie să fie corect semnalizate și împrejmuite. De asemenea, trebuie udate frecvent, pentru a se împiedica acumularea de praf care ar putea fi inhalat și ar putea reduce vizibilitatea.



Este interzis fumatul în timpul alimentării cu combustibil. După finalizarea acestei operații, trebuie curățat combustibilul vărsat pe sol.

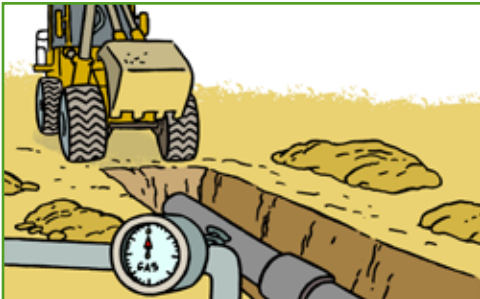


Este interzis urcatul pe utilaje sau pe accesoriile acestora (cupe, bene, etc.). A se păstra distanța de siguranță față de acestea în timpul funcționării.

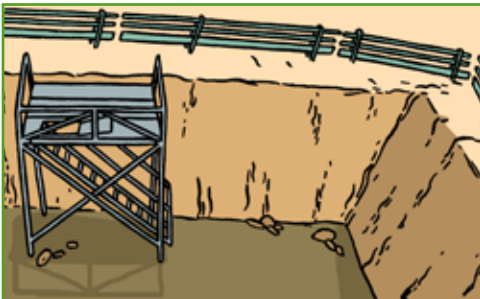
## 4. EXCAVAȚII ȘI MIȘCĂRI DE TEREN ȘI UTILAJE



Protejarea locului de excavare (balustradă cu mână curentă, bară mediană și, în cazul în care este necesar, tăblii pentru picioare).



Conductele de gaz și firele electrice, etc. trebuie poziționate și semnalizate corespunzător. Mereu când este posibil, lucrările trebuie începute după ce alimentarea cu gaz, electricitate, etc. a fost deja întreruptă.



Înainte de începerea oricărei lucrări, trebuie să decideți modul de acces și ieșire din partea inferioară a excavației (scări sau turnuri de acces, rampe destinate strict utilizării de către personal sau structuri auxiliare cu trepte) precum și unde va fi depozitat echipamentul utilizat.

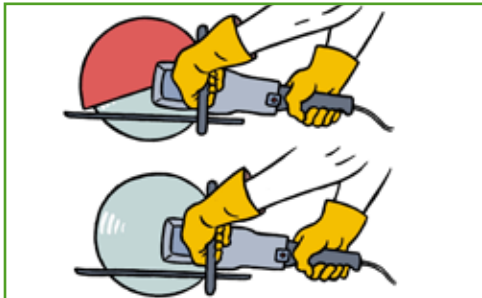


Materialele trebuie stivuite departe de marginea locului de excavare, la o distanță egală cu adâncimea acestuia, dar minim 2 m de margine.

## 5. SCULE ȘI UTILAJE



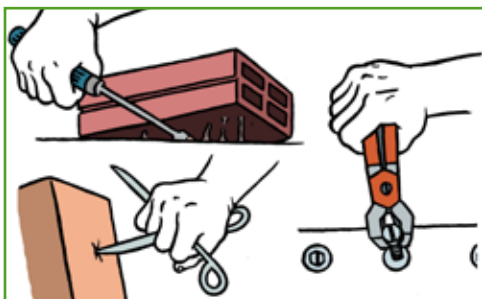
Trebuie să dispună atât de instrucțiunile și indicațiile specifice de utilizare, cât și de semnalele de avertizare cu privire la echipamentele individuale de protecție care trebuie folosite în timpul lucrului cu fiecare utilaj.



Nu trebuie îndepărtate și nici anulate dispozitivele de siguranță ale utilajelor, fiind interzis lucrul cu utilajele neprevăzute cu aceste dispozitive (protecția organelor mobile ale utilajelor mecanice, carcasa de protecție a discului mașinilor de tăiat, etc.).



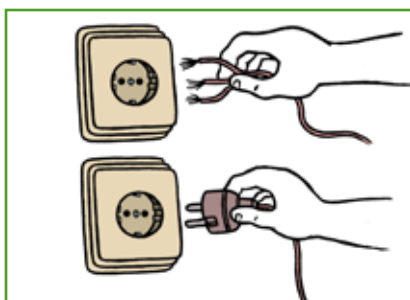
În zonele cu caracteristici speciale (risc de incendiu sau explozie) sau în cele în care există elemente electrice sub tensiune trebuie folosite scule specifice pentru aceste condiții (antideflagrante, cu izolație dublă, mâner izolant, etc.).



Trebuie folosită scula adecvată pentru fiecare lucrare (nu se folosește șurubelnița pe post de pârghie, foarfeca în loc de dorn, cleștele în loc de cheie fixă, aparate cu aer comprimat pentru a curăța îmbrăcămintea, etc.).



Trebuie folosită centura port scule pentru a se reduce riscul de tăiere.



Este interzisă conectarea cablurilor direct la baza prizelor, trebuie folosite fișe izolante. Nu se pot face conexiuni cu cabluri dezizolate și nici cu furtunuri racordate.

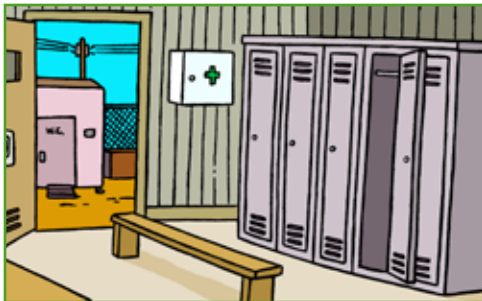


Trebuie evitată îmbrăcămintea largă, inelele, brățările, etc. care pot fi prinse de scule.

## 6. IMPLEMENTARE



Potecile destinate circulației personalului trebuie amplasate cât mai departe posibil de ateliere, depozite conținând materiale periculoase etc. pentru a nu fi expuse riscurilor inerente acestor zone.



Șantierul trebuie, de asemenea, să fie prevăzut cu toaletă și duș, vestiare și, în cazul în care este necesar, locuri de cazare sau zone în care muncitorii se pot odihni, dotate cu echipamentele de prim-ajutor.



Șantierul trebuie să fie închis publicului și trebuie afișate semnalizatoare adecvate, pentru a aduce la cunoștință persoanelor neautorizate faptul că accesul este interzis.



Intrările pentru vehicule și mașini trebuie separate de intrările personalului. Dacă acest lucru nu este posibil, trebuie luate măsurile de siguranță necesare pentru a se evita sau reduce riscul de lovire sau călcare de către vehicul a muncitorilor, de ex: bariere.

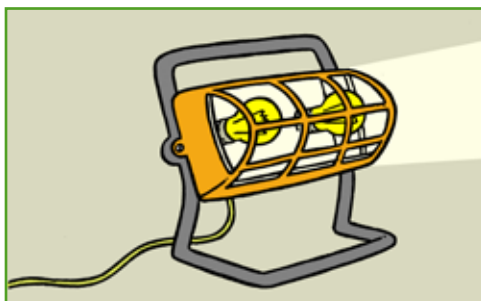
## 7. INSTALAȚIA ELECTRICĂ



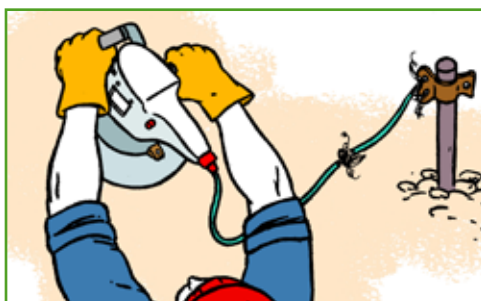
Instalarea, întreținerea și repararea echipamentului electric utilizat pe șantier trebuie efectuate doar de către personal calificat și autorizat.



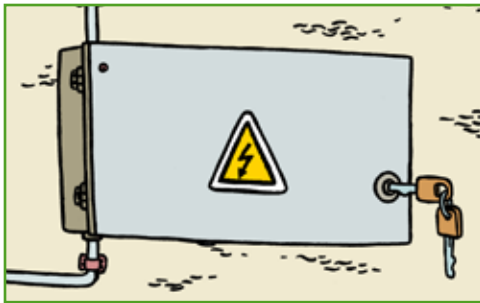
Cablurile electrice nu trebuie amplasate pe margini ascuțite sau în zone de trecere, fiindcă pot deteriora izolația cablurilor.



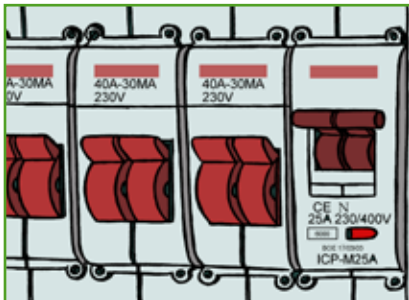
Toate echipamentele de iluminat portabile trebuie să aibă un mâner izolat și o carcasă pentru a proteja lampa sau becul.



Carcasele metalice ale aparatelor electrice și panourilor de control trebuie legate în mod corect la masă. Cablurile de împământare trebuie să fie continue (nu tăiate) și să facă un contact bun.



Ușile de la panoul de control trebuie să fie încuiate în permanență.



Toate liniile electrice trebuie protejate prin întrerupătoare diferențiale și magnetotermice.

## 8. În caz de urgență

### 8.1 În caz de accident



Mențineți-vă calmul. Calmați persoana rănită și nu permiteți aglomerarea în jurul acesteia.



Nu mutați persoana rănită până ce i-ați verificat rănille, doar dacă situația o cere (risc de explozie, incendiu, surpare etc.).



Nu încercați să dați persoanei rănite mâncare sau băutură.



Oricând este posibil, acoperiți persoana rănită cu o pătură sau cu ceva similar.



Dacă nu cunoașteți tehnicile de prim ajutor, nu încercați să le puneți în practică. Anunțați persoanele care sunt pregătite în tehnici de prim ajutor sau autoritățile medicale.



Nu lăsați persoana rănită singură până în momentul sosirii personalului de prim ajutor.

## 8.2 În caz de incendiu



Anunțați colegii în legătură cu situația utilizând mijloacele disponibile (telefon, transmțător radio etc.).



Dacă incendiul este de proporții reduse, încercați să îl stingeți utilizând echipamentul de protecție împotriva incendiilor disponibil. Stați întotdeauna între foc și ieșire.



Dacă focul este de proporții mari, evacuați zona. Nu vă supuneți unor riscuri inutile.



Dacă există fum, ghemuiți-vă cât mai jos și mergeți cu o batistă sau cârpă umezită pe gură și nas.



Dacă îmbrăcămintea ia foc, nu alergați. Aruncați-vă pe podea, rostogoliți-vă și cereți ajutor.



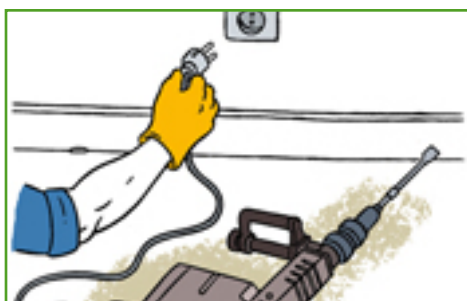
Dacă sunteți prins de foc:

- Închideți orice uși puteți între dumneavoastră și foc.
- Blocați orice orificii din jurul ușii cu cârpe, preferabil umede.

### 8.3 Dacă vi s-a spus să evacuați



Ascultați de ordinele date de supraveghetorii de urgență.



Dacă puteți, deconectați orice aparat electric.



Mențineți-vă calmul.



Părăsiți repede locul de muncă.



Folosiți traseele de evacuare disponibile.



Nu utilizați lifturi sau macarale.



Nu blocați ieșirile.



Nu vă întoarceți să recuperați obiecte personale.



Oferiți-vă să îi ajutați pe cei cu handicap.



Odată ce ați ajuns afară, mergeți la punctul de întâlnire, în cazul în care există.

## 8.4 În caz de atac de cord



Anunțați persoanele pregătite în tehnici de prim ajutor sau autoritățile medicale.



Duceți persoana afectată într-un loc răcoros, ventilat. Îndepărtați orice îmbrăcăminte inutilă și răciți-i pielea prin aplicare, de exemplu, a unor comprese sau cârpe reci, umezind restul corpului cu apă rece.



Faceți vânt persoanei afectate pentru a-i răci pielea.



Dacă persoana afectată are convulsii, nu încercați să le opriți. Acestea sunt mișcări necontrolate de mușchi cauzate de o defecțiune în sistemul nervos, a căror oprire poate rezulta în rănire. Încercați să puneți ceva moale (haine, perne etc.) sub capul persoanei, pentru a o împiedica să îl lovească de podea.



Nu lăsați persoana rănită singură până în momentul sosirii personalului de prim ajutor.

## 8.5 În caz de hipotermie sau degerături



Anunțați persoanele pregătite în tehnici de prim ajutor sau autoritățile medicale.



Duceți persoana afectată într-un loc cald, uscat. Dacă degerătura s-a întins pe tot corpul, creșteți temperatura locului gradual.



Dacă hainele persoanei sunt umezite, îndepărtați-le. Uscăți persoana afectată și înfășurați-o într-o pătură.



Dacă persoana afectată este conștientă, oferiți-i o băutură fierbinte, dulce (ceai, cafea, supă etc.). După încălzirea locului, trebuie să încurajați persoana afectată să mute părțile afectate ale corpului.



Nu lăsați persoana rănită singură până în momentul sosirii personalului de prim ajutor.