

**ANEXA**  
**la contractul de munca**  
**INSTRUCTIUNI PROPRII LUCRU LA DOMICILIU**

**1. ELEMENTE DE REFERINTA**

**Continutul si domeniul de aplicare al instructiunilor**

Art. 1. Prezentele instructiuni cuprind un set de prevederi obligatorii privind securitatea muncii pentru lucru la domiciliu.

Art. 2. Prin aplicarea si respectarea prevederilor din continut se urmareste formarea unor deprinderi si a unui comportament adecvat implinirii in siguranta a sarcinilor de munca privind lucru la domiciliu.

Art.3. Prezentele instructiuni se aplica tuturor angajatilor ce desfasoara activitati specifice societatii la domiciliu.

**2. RISCURI POTENTIALE DE ACCIDENTARE IN DERULAREA ACTIVITATILOR**

Art.4. Caderea de la acelasi nivel care se poate realiza prin alunecare, dezechilibrare sau impiedicare;

-Lovire, strivire, prindere si intepare la executarea atributiilor de serviciu cu diferite echipamente tehnice precum si la efectuarea transportului, manipularii, depozitarii diferitelor materiale;

-Riscuri electrice ( contact cu curentul electric prin atingere directa, atingere indirecta sau tensiune de pas) ;

-Expunere la radiatii neionizante ( lucru la calculator);

-Expunere la riscuri biologice .

**3. MASURI DE DISCIPLINA A MUNCII**

Art.5. Inceperea de catre angajat a programul de lucru la domiciliu se face in deplina capacitate de munca, odihnit si cu tinuta corespunzatoare.

Art.6.Se interzice angajatilor:

-prestarea lucrului la domiciliu obosit sau in stare de ebrietate.

-comiterea de acte ce ar putea pune in pericol siguranta personalului salariat si a patrimoniului societatii.

-folosirea surselor de foc deschis si fumatul in locurile unde acestea sunt interzise.

**4. PREVEDERI SPECIFICE ACTIVITATII SOCIETATII**

**4.1. Reguli privind organizarea locului de munca si a activitatilor**

Art.7. Pentru desfasurarea activitatilor ce urmeaza a fi prestate la domiciliu angajatii isi vor lua toate masurile de securitate a muncii in vederea inceperii activitatilor.

Art.8. Orice incident sau accident va fi anuntat imediat la conducerea societatii dupa ce in prealabil s-au luat masurile corespunzatoare de acordare a primului ajutor.

Art.9. Toate caile de acces ale spatiilor de lucru vor fi mentinute in stare de curatenie, libere de orice obstacol, pentru a se evita expunerea la accidente.

Art.10. In cazul lucrului la domiciliu este necesara stabilirea unui program de lucru si respectarea lui.

Art.11. Atunci cand se foloseste un cutit de mana sau o lama pentru taierea hartiei, trebuie tinute degetele cat mai departe de taisul lamei.

Art.12. In sertare trebuie aranjate obiectele taioase sau ascutite (creioane, cutite, lame etc.) in compartimente separate .

Art.13. Daca este cazul atunci cand se transporta pachete in brate, intotdeauna trebuie sa se priveasca in fata, in directia de mers, iar inaltimea pachetelor nu trebuie sa impiedice vizibilitatea.

Art.14. Pentru ridicarea obiectelor, efortul trebuie făcut flexând genunchii și aplecându-se fără a arcui spatele; trebuie evitate întinderile rapide ale brațelor și întoarcerile.

Art. 15. Atunci cand se ia pauza de masa angajatul va manui cu grija ustensilele din propria bucatarie, avand grija sa nu se expuna la accidente.

Art. 16. Pe toata durata prestarii lucrului la domiciliu nu se vor efectua alte activitati casnice.

#### **4.2. Reguli de protectie impotriva electrocutarii**

Art.17. Toate reparatiile, reglajele sau alte interventii asupra instalatiilor electrice se vor efectua numai de catre electricieni autorizati.

Art.18. Orice defectiune a instalatiilor electrice va fi remediata si doar dupa remedierea acesteia se va continua lucrul.

Art.19. Este interzisa cuplarea consumatorilor la sursa de curent cu fire direct introduse in priza (fara stecher), prize defecte sau fara legaturi la pamant sau direct in tabloul electric.

Art.20. Cuplarea mai multor consumatori la aceeasi priza se poate face numai in conditiile evitarii supraincarii si supraincalzirii prizei si a cablurilor de alimentare.

Art.21. In situatii de necesitate se intrerupe alimentarea consumatorilor de la butonul de comanda si se scoate consumatorul din priza.

Art.22. Conductorii electrici de la echipamentele tehnice de birou trebuie sa satisfaca urmatoarele conditii:

- sa nu prezinte risc de electrocutare la nivelul planului de lucru sau al pavimentului( fara inadiri sau crapaturi la izolatia de protectie).

- sa aiba o lungime suficienta pentru a se adapta la nevoile reale si previzibile ale utilizatorului.

- sa asigure accesul usor pentru operatiile de intretinere

- sa nu traverseze caile de acces pentru a fi protejati impotriva deteriorarilor mecanice.

Art.23. Se interzice lucrul la echipamentele tehnice de birou actionate electric cu mainile umede.

Art.24. Se interzice lucrul la echipamentele tehnice de birou actionate electric cand acestea au capacele demontate.

#### **4.3. Reguli de protectie la utilizarea calculatorului**

Art.25. Aranjarea biroului si a monitorului trebuie astfel facuta pentru a evita reflexiile stralucitoare pe ecran.

Art.26. In timpul lucrului la calculator se va evita purtarea ochelarilor colorati .

Art.27. Amenajarea locului de munca dotat cu monitor se va executa astfel incat sa ofere utilizatorilor confort si libertate de miscare tinand seama de principiile ergonomice de amenajare a locului de munca.

Art.28. Activitatea zilnica in fata monitorului sa alterneze cu alte activitati.

Art.29. Se interzice consumul alimentelor pe masa de suport a calculatorului sau deasupra tastaturii .

Art.30. Se interzice curatarea echipamentelor tehnice in timpul functionarii acestora.

#### **4.4. Reguli privind accidentele de munca**

Art.31. In cazul producerii unui accident de munca, tot personalul este obligat sa instiinteze seful locului de munca despre accidentul petrecut.

#### **4.5. Reguli privind evacuarea personalului in caz de situatii de urgenta**

Art.32. Tot personalul are obligatia sa cunoasca si sa isi insuseasca regulile de evacuare a personalului in caz de situatii de urgenta si planul de evacuare, inclusiv angajatii ce isi desfasoara activitatea la domiciliu.

Art.33. In cazul in care este necesara evacuarea personalului in caz de situatii de urgenta, evacuarea se va face in deplina ordine, fara ca angajatii sa intre in panica.

Art.34. Evacuarea personalului in caz de incendiu, din cladirea cu mai multe etaje se va face pe scari, in ordine si fara a starni panica. Este interzisa folosirea lifturilor in cazuri de situatii de urgenta.

Art.35. In cazul evacuarii personalului in caz de incendiu, deschideti cu prudenta usile, deoarece afluxul rapid de aer provoaca cresterea rapida a flacarilor; prin incaperile cu fum dens deplasativa taras sau aplecati; daca vi se aprinde imbracamintea, un fugiti, culcati-va pe pamant si rostogoliti-va.

Art.36. In cazul producerii unui cutremur de pamant este indicat sa va pastrati calmul, si sa nu intrati in panica ; adapostitiva sub o grinda, langa un perete de rezistenta, toc de usa; nu fugiti pe usa, nu sariti pe geam, nu utilizati scarile sau liftul.

Art.37. Dupa incetarea cutremurului, nu parasiti imediat locul unde va aflati, nu folositi focul deschis, acordati primul ajutor celor afectati.

#### **Declar ca am luat la cunostinta**

Nume si prenume:

Semnatura: \_\_\_\_\_