



## Sănătatea și siguranța la locul de muncă SVG III.

Lucrul în siguranță - rămâneți eficient

Nou: Disponibil acum și în șase limbi străine – a se vedea partea din spate

## Editor

---



SVG Bundes-Zentralgenossenschaft  
Straßenverkehr eG  
Breitenbachstraße 1  
60487 Frankfurt am Main  
[www.svg.de](http://www.svg.de)

Mulțumim Berufsgenossenschaft für Transport și Verkehrswirtschaft (BG Verkehr) pentru sprijinul prietenesc și permisiunea de a folosi materialele din programele BG „Sănătos și sigur – loc de muncă camion/ autobuz”.

## Text

---

Klaus Schuh

## Proiectare

---

VKM • Verkehrssicherheit Konzept & Media GmbH • [www.vkm-dvr.de](http://www.vkm-dvr.de)

## Consultanță de specialitate

---

Karsten Krauel, Konrad Maillinger

## Fotografii, ilustrații

---

BGL, DVR, Fotolia, Karsten Krauel, Konrad Maillinger, Olaf Mittelmann, Pixabay, Justo Garcia Pulido, VKM, Wellnhofer Designs - [stock.adobe.com](http://stock.adobe.com), Gerhard Zerbes

Frankfurt 2019  
Versiunea 7-2019

<b>Siguranța la locul de muncă – o sarcină pentru noi toți</b>	<b>4</b>
<b>Activitatea la locul de muncă mă îmbolnăvește?</b>	<b>6</b>
<b>Conducusul și lucrul în condiții de siguranță</b>	<b>8</b>
<b>Rămâneți eficient</b>	<b>12</b>
<b>Alimentație echilibrată</b>	<b>14</b>
<b>Medicamente în traficul rutier</b>	<b>15</b>

## Siguranța la locul de muncă – o sarcină pentru noi toți

Sănătatea și securitatea la locul de muncă sunt foarte importante în această țară. Obiectivul nostru este ca nimeni să nu sufere daune asupra sănătății sau să nu fie implicat într-un accident ca urmare a activității sale. Acest lucru a fost asigurat de peste 100 de ani prin legile și reglementările în continuă evoluție. Acestea includ de exemplu Legea privind sănătatea și siguranța în muncă

(ArbSchG), Legea privind securitatea la locul de muncă (ASiG) și reglementările privind prevenirea accidentelor din asigurarea germană obligatorie de muncă. În Germania a fost elaborat un sistem dual pentru sănătatea și securitatea la locul de muncă, în care cooperează agenții de stat și furnizorii de asigurări de accident obligatorii. Inspectoratul de stat al comerțului și sindicatele

### Sistem dual în domeniul siguranței la locul de muncă



profesionale consiliază și controlează activitatea companiilor și în caz de încălcare a dispozițiilor pot impune sancțiuni și interzice exploatarea instalațiilor.

În principiu, protecția angajaților împotriva pericolelor pentru sănătate și a riscurilor accidente este sarcina antreprenorilor. Legea privind sănătatea și securitatea la locul de muncă obligă angajatorul să ia măsurile necesare de siguranță la locul de muncă. El trebuie să verifice eficacitatea măsurilor și, dacă este necesar, să le adapteze la circumstanțele în schimbare. Activitatea trebuie concepută astfel încât să fie minimizezate riscurile asupra vieții și sănătății și riscurile rămase să fie menținute la un nivel cât mai redus posibil.

Pentru a îndeplini această obligație, angajatorul trebuie să efectueze o evaluare a riscurilor. Astfel, acesta determină pericolul individual al angajaților săi. De aici rezultă apoi măsurile adecvate de protecție a siguranței și a sănătății. Instruirea angajaților cu privire la posibilele pericole la locul de muncă și evitarea acestora fac parte dintre obligațiile legale ale angajatorului.

Dar și angajații au obligații: După posibilitate, angajații trebuie să „aibă grijă” de siguranța și sănătatea lor la locul de muncă. Aceasta înseamnă că trebuie să se comporte astfel încât siguranța și sănătatea lor la locul de muncă să nu fie periclitate. Legea privind sănătatea și securitatea la locul de muncă prevede în mod expres faptul că mașinile, echipamentele, sculele, mijloacele de lucru etc. trebuie să fie utilizate conform destinației, precum și echipamentul individual de protecție furnizat. Angajații trebuie să respecte instrucțiunile angajatorului, aceștia nu trebuie să ignore regulile de siguranță.

Acest lucru înseamnă în mod clar: Responsabil pentru siguranța la locul de muncă nu este doar antreprenorul, ci și angajatul. Lucrurile funcționează așa cum trebuie numai când ambii își îndeplinesc obligațiile.

În practică, aceasta înseamnă că, uneori, angajații trebuie să ia decizii dificile. În caz de îndoială, decizia trebuie luată întotdeauna în favoarea securității. Fiindcă la urma urmei, în caz de accident întotdeauna este adresată întrebarea dacă șoferul ar fi putut să îl evite.



Cea mai importantă încărcătură sunteți dumneavoastră

**Cu centură?  
Corect!**

## Activitatea la locul de muncă mă îmbolnăvește?

Șoferii sunt expuși la o varietate de sarcini: Statul în șezut timp îndelungat, canicula pe timp de vară, temperaturile scăzute din timpul iernii, traficul haotic și ridicarea sau transportul de bunuri sau bagaje presupun efort fizic. Dar și stresul psihic, cum ar fi presiunea timpului, problemele cu clienții sau pasagerii sau o atmosferă de lucru proastă, poate fi solicitant.

Acești factori și alți factori de stres nu apar în mod egal la fiecare șofer. În funcție de locul de muncă și de companie, aceștia pot fi mai mult sau mai puțin pronunțați. În plus, nu toți șoferii reacționează la fel la stres: În timp ce un șofer nu este deranjat de o temperatură de 30 de grade în cabina șoferului, pentru că și în concediu merge întotdeauna în sud, altul începe să transpire chiar și când se gândește la vară.

Medicii de medicina muncii s-au gândit mult la efectele stresului. Un rezultat important este modelul solicitări-stres: Potrivit acestuia, solicitările reprezintă influențele externe asupra omului, care provoacă o reacție a organismului. În schimb, stresul la locul de muncă este reacția internă a omului, în funcție de caracteristicile sale individuale, cum ar fi înălțimea, vârsta, calitățile sau abilitățile.

Și ce beneficii vă aduce acesta? Foarte simplu: Acest model conține soluția pentru a face față solicitărilor la locul de muncă. Pe de o parte, ar trebui să încercați să reduceți nivelul de solicitare. Este posibil să nu funcționeze întotdeauna, dar planificarea și organizarea bună pot fi utile. Și, pe de altă parte, ar trebui să vă măriți rezistența: prin adaptarea propriului stil de viață la cerințele impuse de profesie.



Un exemplu: Statul în șezut timp îndelungat este mai puțin solicitant dacă scaunul șoferului este reglat astfel încât poziția corpului să fie corectă. Astfel puteți reduce nivelul de solicitare. Și prin pauze în timp util, alimentație sănătoasă și sport în timpul liber vă îmbunătățiți condiția și reduceți nivelul de solicitare. Funcționează, încercați.



## Strategia inteligentă pentru a face față solicitărilor

Solicitare ca urmare a	Reducerea nivelului de solicitare	Creșterea rezistenței
Oboseală	Dormiți mai mult, luați pauză la intervale regulate, mâncați sănătos	Faceți sport, utilizați timpul liber pentru odihnă
Stres	Planificați în mod realist traseele, rezolvați conflictele, evitați stresul în timpul liber	Luați pauză în mod conștient, dormiți suficient, învățați tehnici de relaxare
Caniculă/frig	Utilizați sistemul de aer condiționat în mod adecvat, evitați curentul, purtați îmbrăcăminte flexibilă	Faceți sport, mențineți-vă în formă
Distragerea atenției	Nu vă întoarceți privirea timp îndelungat, activați căsuța vocală, fiți foarte atent la drum	Dormiți suficient, luați pauză la intervale regulate
Ridicarea/transportul	Ridicați greutatea în mod corect, utilizați mijloace auxiliare, evitați suprasolicitarea	Faceți sport, construiți-vă o masă musculară
Program de lucru neregulat	Dormiți suficient, rugați familia să manifeste considerație	Folosiți timpul liber în mod specific, planificați timp pentru familie

Acestea sunt doar câteva exemple. Ce vă stresează?  
Ce modalități de a face față stresului vă vin în minte?



# Conducusul și lucrul în condiții de siguranță

## Fără improvizații!

Uneori unealta potrivită nu este la îndemână sau vreți să economisiți timp: Atunci se apelează la mijloace improvizate pentru a realiza sarcina. Cine acționează astfel se gândește probabil că astfel își demonstrează ingeniozitatea, flexibilitatea și competența. Cu toate acestea, în realitate un astfel de demers este de scurtă durată și poate fi o neglijență, deoarece persoană care acționează astfel ignoră pericolele care pot apărea din acest comportament.



## Lucrul cu scările

În cadrul activității de zi cu zi a șoferilor de camioane și omnibuze, scările sunt frecvent utilizate, fie în timpul încărcării și descărcării, fie în timpul lucrărilor de curățare și întreținere. Se aplică următoarele: Scările pliante pot fi utilizate numai cu curelele de siguranță împotriva deschiderii tensionate. Acestea trebuie dimensionate astfel încât utilizatorul să poată atinge înălțimea maximă de lucru necesară fără să se întindă. În lateral nu trebuie să vă aplecați în timpul lucrului, centrul de greutate al persoanei trebuie să fie întotdeauna între barele scării.

Cele trei trepte superioare ale unei scări mobile nu trebuie folosite pentru a nu genera o aplicare nefavorabilă a forței. Dacă este necesar, trebuie utilizată o scară mai lungă. De asemenea, este important și unghiul de așezare corect: Se recomandă o înclinație de 65 – 75 de grade, măsurată în raport cu suprafața de susținere. Oportună este o protecție împotriva alunecării în lateral, de ex. o centură suspendată într-un punct fix.







## Echipamentul individual de protecție (EIP)

Antreprenorul trebuie să ofere angajaților îmbrăcăminte de protecție adecvată și să se asigure că aceasta este folosită. În cazul șoferilor de camioane și omnibuze, acest lucru se referă în mod special la purtarea de mănuși adecvate, în timp ce șoferii de camioane pot lua în considerare și purtarea de încălțăminte de protecție. Încălțăminte de protecție asigură protecția împotriva strivirii și rănilor cauzate de piesele care cad. În plus, acestea asigură o poziție stabilă în timpul mersului și al statului în picioare și „un aspect plăcut”. Astfel pot fi prevenite accidentele rezultate prin alunecare și împiedicare.

În timp ce pe durata condusului este suficientă încălțăminte fixă, care înconjoară toată talpa (adică în cazul sandalelor cel puțin cureaua peste călcâi), în cazul utilizării de transpaleti manuali sau motostivuitoare ale companiei Ameise și întotdeauna când se ridică și se transportă încărcătura trebuie purtată încălțăminte de protecție. În punctele de încărcare de pe șantierele de construcție este necesară purtarea de încălțăminte de protecție cu tălpi antiperforație. Trebuie avut grijă la marcajul corespunzător al încălțăminte cu privire la clasa de protecție necesară.

## Mersul înapoi

Pe durata mersului înapoi au loc tot mereu accidente în urma cărora persoanele sunt grav rănite sau decedază. Conform art. 9 (5) din Codul rutier, în cazul mersului înapoi, șoferul trebuie să se comporte astfel încât să excludă orice pericol pentru persoane. Dacă este necesar, acesta trebuie să fie instruit. Acest lucru este prevăzut și în art. 46 din DGUV, dispoziția 70 „Vehicule”. Aici se menționează următoarele: „Șoferul are voie să conducă în marșarier sau să reseteze numai dacă se asigură faptul că persoanele asigurate nu sunt puse în pericol; dacă acest lucru nu poate fi asigurat, acesta trebuie instruit de către un instructor.”

Instructorii pot staționa numai în câmpul de vizibilitate al șoferului și nu între vehiculul în mișcare și obstacolele aflate în direcția acestuia de mișcare; aceștia nu trebuie să se angajeze în alte activități pe durata instruirii.



## Parcarea în condiții de siguranță

Oricine iese dintr-un vehicul trebuie să ia măsurile necesare pentru a preveni accidentele. Pe teren accidentat sau înclinat, trebuie asigurat întotdeauna dublu: Prin acționarea frânei de parcare și folosirea de pene sau prin acționarea frânei de parcare și prin introducerea în treapta de viteză cea mai mică. La vehiculele cu cutie de viteze automată, suplimentar față de frâna de parcare trebuie acționat dispozitivul de blocare. De asemenea, trebuie să se utilizeze pene atunci când se efectuează operații de încărcare pe teren plan care pot provoca forțe periculoase în direcție longitudinală.



## Săritul

Accidentele în timpul săritului – adesea din cabina șoferului – sunt relativ frecvente ca accidente de muncă în cadrul întreprinderilor: Unul din două accidente supuse obligației raportării din industria transporturilor are loc din această cauză.

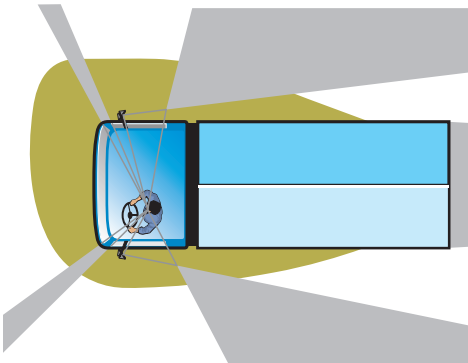
Aproape nimeni nu este conștient de solicitarea la nivelul gleznelor în cazul unui salt de la o înălțime mică: În cazul saltului de la o înălțime de 60 cm, șoferul trebuie să folosească de patru ori greutatea corporală, în cazul saltului de la o înălțime de un metru, chiar de șapte ori greutatea corporală. Uneori terenul pe care vă aflați nu este uniform. Gropile, bordurile sau alte neuniformități devin apoi capcane periculoase. După o lungă călătorie, sensibilitatea picioarelor este de asemenea limitată. Atunci articulațiile sunt pur și simplu rigide și nu pot amortiza saltul în mod corespunzător.





## Unghiul mort

Datorită numeroaselor oglinzi de pe camion, se poate crede că nu mai există niciun unghi mort. Aceasta este o greșeală fatală! În cazul privitului în lateral din vehicul, trebuie să aveți în vedere faptul că există întotdeauna unghiuri moarte în spatele stâlpului A al vehiculului și în spatele peretelui lateral al cabinei șoferului. Acestea sunt cu atât mai mari, cu cât este mai lat stâlpul A și cu cât este mai înalt peretele lateral. De asemenea, oglinda în sine poate ascunde o persoană aflată imediat lângă vehicul. Așadar, fiți întotdeauna atent, îndepărtați obstacolele din câmpul de vizibilitate de pe tabloul de bord sau de pe parbriz!



## Nu vă lăsați distrași!

Distragerea atenției în timpul conducerii este o cauză obișnuită a accidentelor. Investigatorii de accidente pleacă de la premisa că unul din zece accidente este cauzat de distragerea atenției șoferului. Pe primele poziții ale listei de factori de distragere a atenției se află utilizarea dispozitivului de navigație sau a telefonului mobil. În momentul în care șoferul își îndreaptă privirea spre dispozitivul de navigație, acesta îl abate în mod inevitabil de la drum. Prin numeroase experimente s-a dovedit că oamenii nu percep schimbări chiar mai mari într-un peisaj atunci când își îndreaptă privirea între timp în altă direcție.

Chiar dacă în timpul convorbirii telefonice este utilizat un dispozitiv hands-free, șoferul este distras pentru o clipă de stabilirea conexiunii și este limitat în operarea vehiculului. În funcție de conținutul apelului, atenția necesară traficului rutier se poate diminua și în timpul conversației. Ar putea fi atât de ușor: Programați sistemul de navigație înainte de a pleca în călătorie, efectuați apeluri telefonice numai atunci când vehiculul se află în stare de staționare. Căsuța vocală preia apeluri și fără intervenția șoferului.



## Rămâneți eficient

„Important este să fii sănătos!” - Aceasta este o zicală utilizată ocazional în discuțiile dintre colegi. Cei care nu sunt lipsiți de dureri nu își pot trăi viața ca de obicei și capacitatea lor de muncă poate fi afectată. Pentru a rămâne sănătos, fiecare trebuie să facă ceva, de exemplu, prin a avea un stil de viață adecvat, prin reducerea sau eliminarea completă a factorilor de risc pentru sănătate. Aceasta include o alimentație echilibrată, un somn adecvat, exerciții fizice efectuate periodic și o reducere a substanțelor care creează dependență sau a medicamentelor opioide care dăunează sănătății.

În prevenție sunt incluse și examenele medicale. Chiar și cei care nu se simt rău ar trebui să meargă în mod regulat la verificare și controale pentru depistarea cancerului. Pentru femeile cu vârsta de peste 20 de ani și pentru bărbații cu vârsta de peste 35 de ani se oferă programe de depistare corespunzătoare. Bolile posibile pot fi detectate astfel din timp, astfel încât este posibilă o contracmăsură în timp util. Se aplică deviza: Medicul este prietenul, nu inamicul tău!

Examinările prevăzute pentru șoferii de camioane și omnibuze de Regulamentul privind dreptul de conducere (FeV) servesc siguranței rutiere. Cu acestea se verifică adecvarea pentru activitatea de conducere. Cu toate acestea, rezultatele oferă de asemenea un feedback bun persoanei examinate cu privire la starea sa de sănătate.

Protecția sănătății la locul de muncă în conformitate cu principiul responsabilității angajatorilor G 25 „Activități de conducere, control și monitorizare” constă dintr-o examinare voluntară a angajatului, cu excepția cazului în care acest lucru este prevăzut în contractele colective sau individuale de muncă sau într-un acord de exploatare corespunzător. Cu toate acestea, acesta poate fi dispus pe baza unei evaluări a riscurilor de către angajator în temeiul dreptului său de dispoziție. Acesta poate să o folosească pentru a stabili dacă o persoană este adecvată pentru activitatea de conducere. Medicul examinator eliberează un certificat de sinteză privind rezultatul examinării. Transmiterea rezultatelor detaliate către angajator este permisă numai cu acordul expres al persoanei examinate (confidențialitate medicală).





De asemenea, șoferii de omnibuze trebuie să participe la un examen psihometric începând de la vârsta de 50 de ani. Este vorba despre o verificare a capacității de percepție, a atenției și a reacției. În acest scop se utilizează dispozitive de testare corespunzătoare. Realizarea sarcinilor presupu-

ne rapiditate, dar și lucrul exact. Solicitarea este în continuă creștere în timpul examinării. Cine nu trece testul, îl poate repeta după o anumită perioadă de timp, fiind posibilă și o probă de conducere.



## Alimentație echilibrată



Numeroase boli pot fi atribuite unei alimentații incorecte: Bolile cardiovasculare, accidentele vasculare cerebrale, anumite forme de diabet, cancerul de colon, guta, osteoporoza și multe alte boli sunt asociate obiceiurilor alimentare.

Un factor important îl reprezintă consumul de alimente în exces sau excesul de greutate. Dar când ești de fapt supraponderal? Un calcul comun îl reprezintă indicele de masă corporală, abreviat IMC. Pe internet există programe de calculator ușor de utilizat, dar se poate calcula și de mână: Se împarte greutatea exprimată în kilograme la pătratul înălțimii în metri. Iată un exemplu pentru 80 kg și o înălțime de 1,78 m:

$$1,78 \times 1,78 = 3,17$$

$$\text{IMC} = 80 : 3,17 = 25,2$$

În cazul în care calculul are un IMC între 18 și 25, se vorbește despre o greutate normală. O valoare între 25 și 30 înseamnă un ușor exces de greutate. Acesta nu trebuie să fie negativ dacă analizele de sânge sunt în ordine și vă simțiți bine. În special la vârstnici, o mică rezervă de grăsimi în caz de boală poate avea chiar un efect pozitiv. Orice este peste 30 ar trebui totuși să fie un motiv pentru

o „frânare” a consumului nutrițional și pentru a crește consumul de calorii prin efectuarea de mai multă mișcare.

Dar chiar și cei care nu sunt supraponderali ar trebui să acorde atenție unei alimentații echilibrate. „Farfuria plină” adesea oferită în spațiile de servicii, cu foarte multă carne și cartofi prăjiți, nu este ideală pentru acest lucru. Bineînțeles că o puteți mânca ocazional – dar nu în fiecare zi.

În schimb, ar trebui să folosiți varietatea de alimente și să mâncați variat. Ar trebui să reduceți consumul de carne și să consumați mai des alimente vegetale. În loc de pâine, paste, orez și făină ar trebui să recurgeți la produse din cereale integrale. Alimentele și băuturile cu nivel ridicat de zahăr trebuie de asemenea evitate.

Societatea germană pentru nutriție (Deutsche Gesellschaft für Ernährung - DGE) oferă sfaturi concrete în acest sens. Mai multe informații găsiți de ex. aici: <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>



## Medicamente în traficul rutier

Mulți oameni trebuie să ia în mod regulat medicamente care sunt prescrise de medic din cauza bolilor sau a problemelor de sănătate. În plus, există medicamente pe care oamenii le iau fără prescripție medicală: De exemplu, în caz de răceală sau ca sedativ sau analgezic. În anumite circumstanțe, acest lucru poate afecta capacitatea de a circula pe drumurile publice.

Aproximativ cinci procente din toate medicamentele aprobate în Germania pot conduce, conform estimărilor experților, la restricții privind capacitatea de a conduce vehicule. În special, acest lucru se aplică somniferelor și sedativelor, analgezicelor, antidepressivelor, agenților antialergici, neurolepticelor și psihostimulantelor. Dar și medicamentele care sunt utilizate în caz de gripă

sau tuse, pot afecta capacitatea de a conduce vehicule.

În prospectul medicamentelor sunt incluse avertismentele corespunzătoare. Acestea trebuie avute în vedere. Medicul sau farmacistul furnizează de asemenea informații în acest sens. Trebuie luate în considerare toate medicamentele pe care le luați în același timp. Interacțiunea dintre medicamente diferite poate provoca interacțiuni masive. Și anumite alimente administrate împreună cu medicamente individuale pot provoca probleme de sănătate. De exemplu, sucul de grapefruit sporește efectul secundar de oboseală generat de agenții antialergici.





## Ancorat la nivel regional – interconectat la nivel național



-  Română
-  Poloneză
-  Turcă
-  Bulgară
-  Rusă
-  Cehă