

***GHID DE BUNE PRACTICI PENTRU
PREVENIREA RISCURILOR LABORALE.
SECTORUL HOTELIER .***

CUPRINS

INTRODUCERE.....	111
01. DESCRIEREA POSTURILOR ȘI CARACTERISTICILE SECTORULUI HOTELIER PREVENIREA RISCURILOR ÎN STATUTUL ACTIVITĂȚII AUTONOME	113
02. PREVENIREA RISCURILOR ÎN STATUTUL ACTIVITĂȚII AUTONOME.	115
03. FACTORI DE RISC ȘI MĂSURI PREVENTIVE A SE ADOPTA.....	119
3.1 RECOMANDĂRI POSTURALE ȘI PENTRU SUSȚINEREA MANUALĂ A ÎNCĂRCĂTURILOR	124
04. RISCURI REZULTANTE: PREVENIREA RISCURILOR PSIHOSOCIALE PREZENTE ÎN SECTOR.....	133
4.1 CARE SUNT RISCURILE PSIHOSOCIALE DIN ACEST SECTOR?.....	134
4.2 CE FACTORI INFLUENȚEAZĂ RISCURILE PSIHOCOCIALE?.....	136
05. RECOMANDĂRI ÎN CADRUL LPRL PENTRU PREVENIREA RISCURILOR PSIHOSOCIALE	139
06. ECHIPAMENT DE PROTECȚIE INDIVIDUALĂ	141
07. PRODUSE CHIMICE.....	145
08. PRIMUL AJUTOR	149
09. MĂSURI DE URGENȚĂ.....	151
10. LEGISLAȚIA APLICABILĂ	155
11. BIBLIOGRAFIE	157



INTRODUCERE

Activitățile realizate în acest sector obișnuiesc a se realiza în locuri de mari dimensiuni, obișnuiesc a fi diverse și ritmul la care se realizează intens .

Caracteristicile comune ale posturilor de muncă în sectorul hotelier, precum: ridicatul procentaj de muncitori temporari, ocazionali sau cu orar parțial; importanta prezență a muncitorilor străini; contractarea străinilor; contractarea tinerilor cu o calificare redusă sau elevi angajați ocazional în sector; retribuție mai mică în comparație cu alte sectoare; numărul săptămânal mai mare de ore de muncă, cu orare și ture de lucru speciale , orele de vârf la prânz obișnuiesc a se ocupa cu muncitori pe timp parțial; există o ridicată rotație de muncă a muncitorilor în acest sector și multe locale reduc activitatea în perioade concrete ale anului; șansele de promovare și avansare sunt mici, ceea ce rezultă într-o durabilitate minimă în post.

Posturile de muncă în acest sector din cauza caracteristicilor comune pot contribui la mărirea riscurilor de muncă în acest sector atât de răspândit în țara noastră.

În acest mediu socio-economic și ocupațional nu ar trebui să surprindă faptul că nu doar "riscurile tradiționale", chimice, electrice, biologice, mecanice, ci mai ales "riscurile emergente", tulburări musculo-scheletice datorită mișcărilor repetitive, datorită designului inadecvat al postului de muncă și lipsei de odihnă; stresului la muncă datorită servirii clientului, schimbării orarelor, lipsa îmbinării vieții laborale cu cea familială și excesul zilei de muncă... - au o incidență specială.

În sectorul hotelier există un indice ridicat de accidente. Este foarte important în acest sector controlarea riscurilor deoarece acestea i-ar putea afecta și pe clienții localului. În consecință este foarte importantă controlarea riscurilor deoarece riscurile nedetectate și necontrolate la timp generează un cost mult superior prevenirii lor.

1. DESCRIEREA POSTURILOR ȘI CARACTERISTICILE SECTORULUI HOTELIER.

Sectorul hotelier este înglobat în mai amplul și heterogen Sector Servicii. La rândul său se împarte în două subsectoare: cel al Restaurantului și cel al Cazării.

Primul are ca activitate principală servirea alimentelor și/sau a băuturilor pentru consumul direct. Al doilea se concentrează în facilitarea cazării și a altor servicii relaționate cu menționata cazare. Mai concret, conform Acordului III al Muncii din Mediul Statal pentru Sectorul Hoteiler (ALEH III), se includ în sectorul Hotelier toate firmele care independent de titulatura sa și a scopurilor urmărite, realizează în instalații fixe sau mobile, atât permanent cât și ocazional activități de cazare în hoteluri, hanuri, rezidențe, apartamente care prestează vreun serviciu hotelier, balnear, cămine, pensiuni, motel, cazări rurale, campinguri și toate acele localuri care prestează servicii de cazare în general. De asemenea, se includ firmele care prestează servicii de produse gata pentru a fi consumate, precum restaurante, localuri de "catering", colective, de fast food, pizzerii, hamburgerii, de sandvișuri, de "creps", etc., cafenele, baruri, berării, localuri de înghețată, de ciocolată, degustări, saloane de ceai, bufete și similare, pe lângă sălile de dans sau discotecă, café-teatre, "tablaos" și asemănătoare, precum și serviciile de mâncare și băutură în cazinouri, bingo; precum și la biliarde, toată gama de Săli recreative și internet-café sau alte servicii de divertisment și agrement. Precum se poate constata nu este vorba doar de un sector foarte diversificat, prin ampla gamă de activități ce acumulează, ci este constituit în majoritatea sa de PYMES, fără daună dacă importante firme și grupuri fac act de prezență, mai ales în gestionarea marilor "lanțuri hoteliere". De aceea găsim foarte răspândite modurile tradiționale de organizare, "tip patriarhal".

2. PREVENIREA RISCURILOR ÎN STATUTUL ACTIVITĂȚII AUTONOME.

Până la intrarea în vigoare a Legii 20/2007, din 11 iulie, al Statutului Activității Autonome, referințele normative ale activității pe cont propriu se aflau răspândite prin toată ordonanța juridică.

În materie de prevenire a riscurilor muncii trebuie să se facă referință la Legea 31/1995 din 8 noiembrie de Prevenire a Riscurilor Muncii (LPRL), din Decretul Regal 1627/1997, din 24 octombrie, prin care se stabilesc dispozițiile minime de siguranță și sănătate în lucrările de construcții.

Legea 20/2007 reglementează activitatea autonomă fără să intervină în alte medii și în plus este primul exemplu de regulare sistematică și unitară a activității autonome în Uniunea Europeană deoarece în țările componente, precum în Spania în trecut, referințele la muncitorul pe cont propriu se găsesc răspândite prin toată legislația socială, mai ales legislația asigurării sociale și de prevenire a riscurilor.

În materie de Prevenire a riscurilor muncii Titlul II este cel în care se tratează subiectele cele mai relevante pentru autonom.

Între îndatoriile profesionale de bază stabilite în articolul 5 se află cea de a îndeplini obligațiile în materie de siguranță și sănătate a muncii pe care legea sau contractele semnate le impun, precum și îndeplinirea normelor cu caracter colectiv derivate din locul de prestare a serviciilor.



În articolul 8 se expun restul aspectelor ce se pot încadra în trei grupe.

Prima grupă tratează operațiile Administrației Publice. Administrațiile Publice competente vor asuma un rol activ în legătură cu prevenirea riscurilor muncii ale muncitorilor autonomi prin activități de promovare a prevenirii, sfat tehnic, supraveghere și control de îndeplinire a normativei de prevenire a riscurilor laborale de către muncitorii autonomi. În plus va promova o pregătire de prevenire specifică și adaptată particularităților muncitorilor autonomi.

Al doilea grup tratează coordonarea activităților impresariale. Obiectivul coordonării activităților impresariale este garantarea îndeplinirii:

- » Aplicării coerente și responsabile a principiilor acțiunii preventive stabilite în articolul 15 din LPRL de către întreprinderile ce coincid în centrul de muncă
- » Aplicării corecte a metodelor de lucru de către întreprinderile ce coincid în centrul de muncă.
- » Controlului interacțiunii diferitelor activități desfășurate în centrul de muncă, mai ales când pot genera riscuri calificate drept grave sau foarte grave sau când se desfășoară în centrul de muncă activități incompatibile între ele datorită incidenței în siguranța și sănătatea muncitorilor.
- » Adecvarea riscurilor existente în centrul de muncă ce ar putea afecta muncitorii întreprinderilor prezente și măsurile aplicate pentru prevenirea lor.

Acest lucru îl afectează pe muncitorul autonom deoarece s-ar putea vedea implicat în aceste obiective, stabilindu-se în Legea 20/2007 că în momentul în care în același centru de lucru desfășoară activități muncitori autonomi și muncitori din altă sau alte întreprinderi, precum și când muncitorii autonomi exercită activitatea lor profesională în localurile sau centrele de muncă ale întreprinderilor pentru care prestează servicii, se vor aplica tuturor îndatoririle de cooperare, informare și instrucție prevăzute în alineatele 1 și 2 din articolul 24 al LPRL. Din această cauză trebuie să se stabilească măsurile de coordonare necesare pentru ca muncitorii să primească informația necesară în legătură cu:

- » Riscurile pentru siguranța și sănătatea muncitorilor la muncă, atât acelea care afectează întreprinderea în general cât și fiecare post de muncă sau funcție.
- » Măsurile și activitățile de protecție și prevenire aplicabile riscurilor menționate în alineatul anterior.
- » Măsurile necesare în materie de prim ajutor, lupta împotriva incendiilor și evacuarea muncitorilor.

Întreprinderile ce angajează muncitori autonomi pentru realizarea lucrărilor sau serviciilor corespunzătoare activității acestor întreprinderi, activități desfășurate în propriile lor centre de muncă vor trebui să supravegheze îndeplinirea normativelor de prevenire a riscurilor muncii de către acești muncitori.

Când muncitorii autonomi trebuie să opereze cu mașinării, echipamente, produse, materiale sau unelte proporționate de către întreprinderea pentru care execută activitatea lor profesională, dar nu realizează acea activitate în centrul de muncă al întreprinderii, aceasta își va asuma obligația de a oferi informația necesară pentru ca utilizarea și manipularea mașinăriilor, echipamentelor, produselor, materiilor prime și uneltelor de muncă menționate să se producă fără riscuri pentru siguranța și sănătatea muncitorului. Această informație trebuie oferită cu anticipație întreprinderii de către fabricanți, importatori și furnizori.

Întreprinderile care nu îndeplinesc obligațiile mai sus menționate vor își vor asuma obligațiile compensatoare pentru daunele și prejudiciile cauzate, cu condiția să existe relație cauzală directă între aceste neîndepliniri și prejudiciile și pagubele cauzate.

Responsabilitatea plății, care revine direct impresarului infractor, va fi independentă de muncitorul autonom care a făcut sau nu uz de prestațiile pentru riscurile profesionale.

În cele din urmă, în ultima grupă se stabilește dreptul muncitorului autonom de a întrerupe activitatea sa și de a abandona locul de muncă în momentul în care consideră că această activitate presupune un mare și iminent risc pentru viața sau sănătatea sa. E nevoie de două condiții pentru ca un risc să se considere major și iminent:

- » Să rezulte posibil, din punct de vedere rațional, a se materializa într-un viitor imediat
- » Să poată cauza o daună gravă sănătății muncitorului.

În cazul expunerii la agenți susceptibili de a cauza daune grave sănătății muncitorului se consideră că există un mare și iminent risc când e posibil să se materializeze din punct de vedere rațional într-un viitor imediat o expunere la agenții menționați din care se pot deriva daune grave pentru sănătate chiar dacă acestea nu se manifestează imediat.

Toate dispozițiile cuprinse în articolul 8 din Legea 20/2007 se vor aplica fără a prejudicia obligațiile legale stabilite pentru muncitorii autonomi cu angajați în sarcina lor în condiția lor de impresari, adică, în acest caz autonomul se transformă în impresar și ca oricare alt impresar trebuie să respecte Legea de Prevenire a Riscurilor Muncii.

Pentru a termina, trebuie scoasă în evidență Dispoziția adițională doisprezece: Participarea muncitorilor autonomi în programe de pregătire și informare a riscurilor muncii. Cu scopul de a reduce sinistrul și de a evita apariția bolilor profesionale în sectoarele respective, asociațiile reprezentative ale muncitorilor autonomi și cele mai reprezentative organizații sindicale vor putea realiza programe permanente de informare și pregătire corespunzătoare colectivului menționat, promovate de către Administrațiile Publice competente în materie de prevenire a riscurilor muncii și de reparare a consecințelor accidentelor de muncă și a bolilor profesionale.

3. FACTORI DE RISC ȘI MĂSURI PREVENTIVE A SE ADOPTA

Riscuri la muncă

Legea ne indică: Riscul muncii este posibilitatea ca un muncitor în desfășurarea zilei de muncă obișnuite să sufere o anumită daună.

Altă definiție a riscului: "Orice condiție la locul de muncă ce poate cauza un accident și/sau o boală profesională".

Legea ne indică: Condițiile de muncă sunt toate acele variabile sau factori care influențează într-un mod direct sau indirect asupra muncitorului (sau la locul său de muncă) și care depinzând de cum sunt gestionate și/sau aplicate pot cuprinde un risc, și în consecință pot afecta siguranța și sănătatea muncitorului.

Pe de altă parte, riscurile în muncă se pot grupa în diferite categorii, care sunt cele enumerate în continuare:

- Riscuri ce provoacă Accident de Muncă
- Riscuri ce provoacă Boală profesională
- Riscuri ce provoacă oboseală fizică și mintală
- Riscuri ce provoacă insatisfacție

Trecem la analizarea celor mai frecvente riscuri în acest sector:



RISCURI	FACTORI DE RISC	MĂSURI PREVENTIVE
1. RISCURI LEGATE DE GREUTATEA MUNCII		
GREUTATE FIZICĂ	<ul style="list-style-type: none"> • Eforturi fizice • Poziții forțate • Manipularea incorectă a încărcăturii 	<ul style="list-style-type: none"> • Fo- Pregătirea muncitorilor pentru a adopta poziții potrivite în timpul muncii și pentru a manipula corect încărcăturile, stabilirea de pauze și repaus.
ECRANE PENTRU VIZUALIZAREA DATELOR	<ul style="list-style-type: none"> • Ecrane la recepția hotelurilor și ecrane tactile în restaurante și cafenele. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pregătirea muncitorilor pentru a utiliza corect PVD-urile, stabilirea frecvențelor și durata timpului de muncă, ținând cont de intensitatea și atenția solicitată pentru sarcini.
2. RISCURI LEGATE DE CONDIȚIILE DE SIGURANȚĂ		
PRĂBUȘIRI LA ACELAȘI NIVEL	<ul style="list-style-type: none"> • Pardoseli murdare, alunecoase, neregulate sau cu deschideri, • Băuturi vărsate, obstacole în locuri de trecere. • Zonele de bucătărie, scări și salon sunt locurile cele mai propice. 	<ul style="list-style-type: none"> • Instalarea pardoselilor anti-alunecoase și de ușoară curățare. • Înlăturarea obstacolelor din locurile de trecere și de la ieșirile de urgență. • Iluminarea adecvată. • Utilizarea de încălțăminte adecvată. • Realizarea unei bune întrețineri a pardoselii, curățarea rapidă a grăsimilor și/sau a băuturilor vărsate. • Semnalizarea și marcarea pardoselilor ude.
PRĂBUȘIRI LA NIVEL DIFERIT	<ul style="list-style-type: none"> • Nivele diferite în ariile de muncă , • Scări , • Acces la nivele ridicate sau subsol. 	<ul style="list-style-type: none"> • Menținerea curată, uscată, liberă de obstacole și bine semnalizată a scărilor. În magaziile de la etaj sau subsol să se amplaseze balustrade și alte elemente de protecție. • A se folosi scări mobile omologate și care să îndeplinească toate condițiile necesare de siguranță; a se verifica înainte de folosire.

RISURI	FACTORI DE RISC	MĂSURI PREVENTIVE
TĂIETURI ȘI AMPUTĂRI	<ul style="list-style-type: none"> · Folosirea mașinilor de tocat · Mașini de tăiat, cuțite, coase, mixere, conserve, sticle, etc.. · Diferite resturi tăioase și ascuțite în sacii de gunoi. 	<ul style="list-style-type: none"> · Utilizarea acestor utilaje trebuie realizată doar de către persoane numite și pregătite în acest scop. · Protejarea părților taioase cu scuturile lor, · A se cumpăra utilaje și ustensile cu marcajul CE. · Menținerea cuțitelor bine ascuțite, curate , ordonate și corect introduse în toc. · Folosirea epi-urilor adecvate fiecărei operații..
ARSURI	<ul style="list-style-type: none"> · Contact direct cu suprafețe, obiecte, lichide sau gaze calde. · Cuptoare, prăjitoare, focare, mese calde, vase pentru cuptoare și microunde, aburii mașinilor de spălat vase 	<ul style="list-style-type: none"> · Instalarea utilajelor și ustensilelor sigure și cu marcajul CE. · A nu se umple recipientele cu vârf, · Schimbarea uleiului din prăjitoare când acesta este rece, curățirea grăsimilor de pe suprafețele de lucru, · A se folosi îmbrăcăminte și încălțăminte adecvată, · A se orienta înspre interior mânerelor recipientelor, · A se curăța utilajele conform instrucțiunilor fabricantului.
CONTACTE ELECTRICES	<ul style="list-style-type: none"> · Instalații electrice defectuoase, mașinărie sau unelte stricate. 	<ul style="list-style-type: none"> · Menținerea în bună stare a cablurilor, prizelor și aparatelor electrice, · Îndepărtarea din zona de muncă a cablurilor și conexiunilor · A nu se utiliza aparatele cu mâinile ude, · A se evita folosirea ștecherelor ce supraîncarcă prizele; a se deconecta aparatele în pauzele de lucru sau la finalizarea întrebuintării, · Pregătirea muncitorilor ce le vor utiliza.

RISCURI	FACTORI DE RISC	MĂSURI PREVENTIVE
INCENDII	<ul style="list-style-type: none"> Prezența de materiale inflamabile solide(cărpe, carton, hârtie..) lichide(precum alcool,dizolvanți, uleiuri) și gaze (butan și propan) pe lângă focare de igniție. 	<ul style="list-style-type: none"> Înmagazinarea izolată și îndepărtată de zona de lucru a produselor combustibile și inflamabile , A nu se fuma în incinta zonelor de lucru, a se verifica ermeticitatea și a se realiza întreținerea conductelor de gaz . A se dota locul de muncă cu sisteme de detectare a incendiilor, Pregătirea și informarea tuturor muncitorilor; realizarea de simulacre. Menținerea liberă și bine semnalizată a ieșirilor de urgență..
ÎNMAGAZINARE, MANIPULARE ȘI TRANSPORT	<ul style="list-style-type: none"> Situare și organizare greșită a magaziiilor ce pot cauza prăbușiri de marfă, lovituri, tăieturi, incendii, etc.. 	<ul style="list-style-type: none"> A înmagazinarea corectă a mărfurilor fără ca obiectele să iasă de pe rafturi; să fie bine fixate <p>Ordine și curățenie în magazii și la accesul în acestea.</p> <p>Transportarea materialelor trebuie realizată cu echipamentele adecvate.</p>
3. RISCURI LEGATE DE MEDIUL ÎNCONJURĂTOR DE MUNCĂ		
EXPUNERE ÎN TIMPUL MUNCII LA AGENȚI CHIMICI	<ul style="list-style-type: none"> Prezența la locul de muncă a: detergenților,leșiilor, amoniacului, aerosolilor și fluidelor frigorifice 	<ul style="list-style-type: none"> Să se cunoască componentele produselor ce se utilizează; să se păstreze etichetele pe recipiente. Să se folosească substanțe mai puțin periculoase cu aceleași proprietăți. Să nu se amestece produse, Să nu se folosească recipientele cu alt stop și nici să se lase fără etichete, Să se înmagazineze departe de alimente și în locuri potrivite, Să se păstreze recipientele închise ; să se folosească epi-uri adecvate; să se ventileze corect.

RISCURI	FACTORI DE RISC	MĂSURI PREVENTIVE
ZGOMOT	<ul style="list-style-type: none"> • Clientelă vorbind , • Muzică pe fundal, • Zgomot de tacâmuri și farfurii, utilaje de bucătărie, • Circulație de persoane și bagaje în hotele. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pregătirea muncitorilor în legătură cu riscurile la care sunt expuși în activitatea lor • Izolarea locurilor de lucru cu materiale ce absorb zgomotul (lemn, covoare, perdele,..), izolarea utilajelor ce produc mare zgomot, • Dotarea cu echipamente de protecție muncitorilor.
ILUMINARE	<ul style="list-style-type: none"> • Proastă iluminare ce îngreunează desfășurarea sarcinii, micșorează perspicacitatea vizuală și percepția și produce neplăceri precum oboseala, dureri de cap , etc.. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nivele adecvate de iluminare conform necesităților și tipului de muncă. • O iluminare corectă ce permite deosebirea formelor sau obiectelor ce ar putea fi un risc (exemplu: marfuri ce împiedică zonele de trecere)
TEMPERATURĂ	<ul style="list-style-type: none"> • Expunerea la temperaturi externe, • Schimbări bruște de temperatură, intrarea în camere frigorifice, apropierea de focare de căldură. • Tot ceea ce îngreunează reglarea termică a organismului. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dotarea cu ecrane zonelor de muncă • Izolarea zonelor cu temperaturi extreme • Să se stabilească zone intermediare pentru a separa zonele reci de zonele calde • Să se organizeze perioade de odihnă
AGENȚI BIOLOGICI	<ul style="list-style-type: none"> • Conducte de aer condiționat, manipularea alimentelor în bucătărie. • Manipularea resturilor din coșurile de gunoi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Îngrijirea și curățarea filtrelor și conductelor de aer condiționat. • Folosirea mănușilor și măștilor în operațiile de curățenie • Să se păstreze alimentele în bucătărie la o temperatură constantă • Folosirea de epi-uri adecvate.

În plus, în acest sector trebuie să se țină cont de:

Se lucrează în medii pline de fumuri: în acele localuri în care, conform noii legislații- Legea 28/2005-, se permite fumatul și în acelea în care nu se respectă interdicerea legală, este clar că ambientul contaminat cu fum apare ca un factor de risc pentru muncitorii/muncitoarele, ceea ce obligă la adoptarea măsurilor preventive .

3.1 RECOMANDĂRI POSTURALE ȘI PENTRU MENȚINEREA MANUALĂ A ÎNCĂRCĂTURILOR

POZIȚIE

Este rezultatul totalităților cerințelor fizice la care se vede supus muncitorul pe parcursul zilei de muncă, când se vede obligat a adopta o anumită poziție, poziție nepotrivită sau efort muscular în poziție statică excesivă și să mențină această poziție sau efort muscular pe o perioadă de timp.

Cauze:

- » Neutilizarea echipamentelor de protecție individuală adecvate în sarcina desfășurată și în poziția adoptată de către muncitor.
- » Lipsa de informare a muncitorului

Consecințe:

- » Întinderi musculare
- » Patologii osoase: hernii, fracturi, dizlocări de oase, etc
- » Patologii nervoase .

Măsuri Preventive:

- » În general ar trebui să se evite muncile care solicită vreunui segment corporal poziții forțate sau extreme sau menținerea îndelungată al oricărei poziții.
- » Sarcinile trebuie trasate în așa fel încât să permită pe cât posibil schimbarea poziției din șezând în picioare și în caz ca e obligatoriu una dintre ele este de preferat să fie poziția șezând
- » Sarcinile trebuie să permită menținerea, atât șezând cât și în picioare , a coloanei vertebrale în poziție dreaptă, evitând înclinările sau torsiunile inutile sau mai mari de 20 de grade.
- » Poziționare pentru realizarea muncii trebuie să se planifice în așa fel încât brațele să se mențină sub nivelul inimii.

- » Zona de muncă trebuie gândită în așa fel încât să se adapteze diferitelor măsuri ale muncitorilor și diferitelor munci ce trebuie realizate, evitând pozițiile forțate. În acest scop:
 - Se va ține cont de dimensiunile antropometrice (înălțime, întinderea mâinilor, etc.).
 - Se va ține cont de câmpurile vizuale.
 - Se vor potrivi corect mijloacele de muncă (scaune, mese, utilaje, etc.)

◆ **DACĂ MUNCA SE REALIZEAZĂ "ÎN PICIOARE"**

- Înălțimea suprafeței de lucru este în funcție de natura sarcinii; se ghidează după poziția codului:
 - Munci de precizie cu 5 cm. mai înalt decât înălțimea cotului sprijinit
 - Munci ușoare cu 5 până la 10 cm. sub cotul sprijinit
 - Munci grele cu 20 până la 40 cm. sub cotul sprijinit.

Trebuie să se utilizeze suport pentru odihnirea picioarelor cu o înălțime cuprinsă între 10 și 20 cm și să se folosească pentru odihnirea picioarelor în mod alternativ.

Trebuie să se folosească un scaun cât mai des posibil, când munca permite, stabilind pauze.

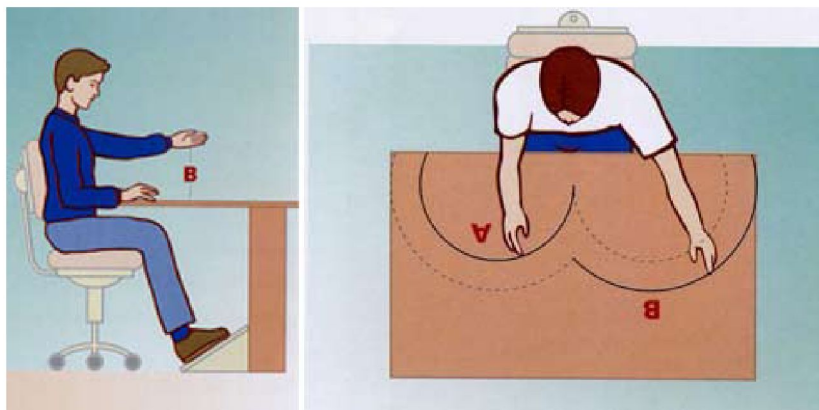
- Încălțăminte trebuie să fie cea potrivită (lată, comodă, fixată pe călcâi...)
- Pardoseala va fi de lemn, cauciuc, etc., dar nu metalică, din beton sau din pluș



◆ **DACĂ MUNCA SE REALIZEAZĂ "ȘEZÂND":**

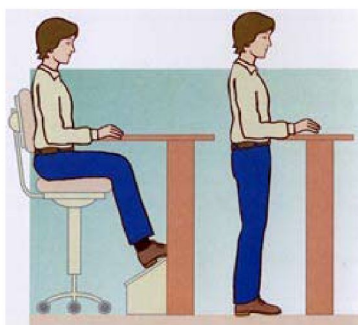
- Locul de muncă trebuie să permită corpului să se mențină drept și ridicat în fața suprafeței de muncă și cât mai aproape posibil de aceasta.
- Spațiul va fi suficient pentru a varia poziția picioarelor și genunchilor.

- Atât masa sau suprafața pe care se luceraza cât și scaunul vor avea dimensiunile recomandate, iar una dintre ele (scaunul), sau amândouă (scaun și masă sau suprafață de muncă) vor fi ajustabile.
- Dacă este necesar pentru tipul de muncă (de precizie) trebuie să existe un sprijin reglabil pentru coate, antebrațe și mâini.
- De asemenea, pentru a mări comoditatea poziției de muncă șezând e recomandată amplasarea unui sprijin pentru picioare de dimensiuni potrivite.



◆ DACĂ MUNCA SE REALIZEAZĂ "ȘEZÂND-ÎN PICIOARE":

- Este recomandat folosirea unui scaun pivotant reglabil.
- Cu aceleași caracteristici ca pentru munca "șezând", dar cu dimensiunile potrivite
- Sprijinul de odihnă pentru picioare va avea o înclinare cuprinsă între 15 și 25 de grade.
- Când munca constă în utilizarea uneltelor manuale, electrice, etc., ce ar putea cauza menținerea pozițiilor forțate ale încheieturilor mâinilor sau umerilor, trebuie să se țină cont de:
 - Realizarea adecvată a ustensilelor de muncă în funcție de persoană (unelte manuale ce permit ca încheietura mâinii să se mențină dreaptă, etc.)
 - Utilizarea adecvată a uneltelor (centrul acțiunii și centrul mesei unei unelte ce se susține cu ambele mâini trebuie să se găsească în planul transversal la nivel ombilical, etc.
 - Va trebui să se realizeze controale medicale specifice pentru detectarea leziunilor osteomusculare, etc.



DESPLASĂRI

Condiția ce afectează organismul din punct de vedere fizic și este produsă de eforturile musculare dinamice pe care muncitorul le realizează datorită exigențelor de mișcare sau tranzit, fără sau cu încărcătură (cu excepția înmagazinării), pe toată durata zilei de muncă.

Cauze:

- » Nefolosirea echipamentelor de protecție individuală potrivite sarcinii desfășurate și poziției adoptate de către muncitor.
- » Neutilizarea utilajelor sau dispozitivelor mobile pentru realizarea transportului materialului sau mărfurilor grele.

Consecințe:

- » Întinderi musculare, lumbago.
- » Patologii osoase: hernii, fracturi, dislocări de oase, etc.

Măsuri Preventive:

- » În orice transport ce trebuie realizat de către muncitor, acesta va urmări următoarele indicații:
- » Nu va îndoi spatele
- » Nu va păși grăbit
- » Va menține umerii la același nivel și spatele drept.
- » Când sarcina cere deplasări:
- » Acestea vor fi mai mici de 30% din ziua de muncă.
- » Dacă sunt încărcături, acestea vor fi mai mici de 2kg pe traiecte mai mici de 2 m.
- » Dacă deplasarea e cu urcare, deplasarea va fi mai mică de 0,3m sau frecvența de efectuare mai mică de 3 ori /minut, când e fără încărcătură. Cu încărcătură depinde de greutatea încărcăturii, de nivelul urcării și de viteza deplasării m/min.
- » În deplasare orizontală cu încărcătură muncitorul trebuie să echilibreze încărcătura.
 - Încărcăturile grele trebuie să se împartă în două, dacă e posibil, pentru a putea fi duse pe fiecare parte.
 - Dacă încărcătura nu se poate împărți trebuie să se păstreze apropiată de corp, brațele aproape de corp și cât mai des posibil în poziție dreaptă, cu coatele sprijinite pe fiecare parte iar greutatea echilibrată egal.
 - Dacă e nevoie ca o încărcătură grea să se ducă cu un singur braț, aceasta trebuie așezată aproape de articulația cotului.

- Când trebuie să se transporte încărcături grele este de preferat să se împingă decât să se tragă.
- La împingere trebuie să se așeze un picior după altul și să se repartizeze greutatea corpului pe amândouă în mod echilibrat, să se mențină spatele drept și să se folosească forța picioarelor și brațelor pentru mișcarea obiectului.
- Dacă trebuie să se tragă de obiect, trebuie să se adopte o poziție similară și să se așeze în fața obiectului.

EFORTURI

Este rezultatul totalității cerințelor fizice la care se vede supus un muncitor pe parcursul unei zile de muncă, când se vede obligat a executa un efort muscular dinamic sau un efort muscular static excesiv, legat în majoritatea cazurilor de: poziții forțate ale segmentelor corporale, frecvența mișcărilor ce depășesc limitele, etc.

Cauze:

- › Neutilizarea echipamentelor de protecție individuală potrivite pentru activitatea desfășurată și poziției adoptate de către muncitor.
- › Neutilizarea utilajelor sau dispozitivelor mobile în realizarea transportului materialului sau mărfurilor grele.

Consecințe:

- › Întinderi musculare, lumbago.
- › Patologii osoase: hernii, fracturi, dislocări de oase, etc.

Măsuri Preventive:

- Consumul energetic, într-o zi de muncă de 8 ore (40 ore săptămânale), nu ar trebui să depășească 2000 Kcal. / zi de muncă și 30-40 % din capacitatea sa de muncă, iar în caz că se depășește această valoare ar fi necesar să se stabilească repausuri și pauze frecvente pe parcursul zilei de muncă.

Mărirea frecvenței cardiace în timpul activității, comparată cu Frecvența Cardiacă în repaus, nu trebuie să fie mai mare de 40 de bătăi pe minut, iar dacă se depășește această valoare e necesară stabilirea pauzelor de muncă.

Eforturile trebuiesc adecvate persoanelor ce le realizează în funcție de:

- Capacitatea lor fizică
- Vârsta
- Antrenamentul
- Temperatura mediului înconjurător

- Sistemele și resursele de muncă (suprafața de muncă, scaunul, uneltele manuale, etc...) vor fi planificate și desenate ergonomic (potrivite persoanelor) pentru a obține un randament și bunăstare continuă din partea muncitorului pe parcursul întregii zile de muncă.
- Gradul de exigență a unei sarcini trebuie să fie acela care evită ca nivelul efortului să prejudicieze muncitorul; din această cauză:
 - În designul unui post de muncă în care trebuie să se realizeze eforturi, realizatorul trebuie să țină cont de patru elemente: obiectele manipulate (piese, ustensile manuale..), eforturile aduse în punctele atinse cu mâinile sau cu picioarele și finețea detaliilor ce trebuiesc văzute.
 - Înălțimile suprafețelor de muncă vor varia în funcție de natura sarcinii (în picioare pentru muncile grele, suprafața trebuie să se afle între 20 și 40cm mai jos decât cotul).
 - Când munca reclamă un efort fizic, sarcina trebuie să se poată realiza doar cu mâinile, evitând sprijinul pe corp sau pe picioare pentru realizarea forței cerute.
 - Trebuiesc evitate mișcările continue și repetative în sarcinile cu un anumit efort.
 - Trebuie să se evite în sarcini cu un anumit efort deplasările laterale sau torsiunile trunchiului, mai ales în poziție șezând, întins, pe vine sau îngenunchiat.
- În cazul manipulării obiectelor grele, în poziție "șezând", fără accesorii de menținere, mâinile trebuie să poată sta la aproximativ 0,90 de sol pentru ca brațul să se afle aproape întins; manipularea trebuie să se realizeze aproape de corp sau sprijinită pe el.
- Muncile ce solicită eforturi prelungite sau repetative nu trebuie să depășească 30% din capacitatea musculară maximă a muncitorului.
- Trebuie să se evite munci cu unelte manuale ce vibrează și în acest caz se vor folosi articole cu protecție adecvată (centuri anti-vibrație)
- Când la muncă se realizează eforturi ce produc oboseală fizică, trebuie să se realizeze controale pentru verificarea frecvenței cardiace și a consumului metabolic. În caz că se depășesc limitele în mod normal acceptate trebuie să se stabilească pauze pe durata zilei de muncă.

MANIPULAREA ÎNCĂRCĂTURILOR

Este acea situație de scădere fizică, produsă de către un sistem de eforturi musculare dinamice, exerciții pentru alimentarea și/sau evacuarea pieselor din locul de înmagazinare la locul de muncă, sau viceversa.

Cauze:

- » Neutilizarea echipamentelor de protecție individuale adecvate sarcinii desfășurate și poziției adoptate de către muncitor.
- » Neutilizarea utilajelor sau dispozitivelor mobile în realizarea transportului materialului sau mărfurilor grele.

Consecințe:

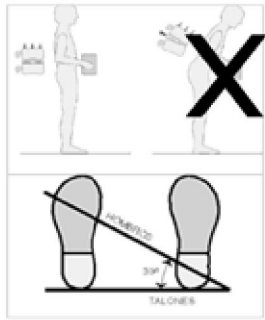
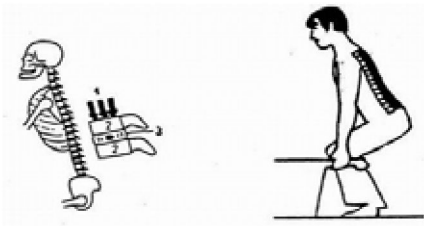

- » Întinderi musculare, lumbago.
- » Patologii osoase: hernii, fracturi, dislocări de oase, etc.



Măsuri Preventive:

- Greutățile manipulate trebuie să fie mai mici de 25kg și pe cât posibil cu frecvență de manevrare. În orice caz, greutatea și mărimea încărcăturii vor fi adecvate caracteristicilor individuale.
- Trebuie să se dispună de echipamente adecvate pentru ridicarea încărcăturilor grele, iar în caz că trebuie să fie ridicate cu mâna, trebuie să se îndeplinească normele stabilite pentru ridicarea greutăților; pentru această situație personalul va fi pregătit și controlat pentru ca manevrarea încărcăturilor să fie cea corectă..
- Forma și volumul încărcăturilor vor fi cele adecvate pentru a se putea transporta ușor.
- Întotdeauna trebuie calculată greutatea obiectului sau încărcăturii. Dacă este prea grea trebuie să se caute întotdeauna ajutorul persoanelor sau echipamentelor mecanice.
- Consumul energetic și mărirea frecvenței cardiace în timpul activității nu trebuie să depășească valoarea celor stabilite ca ideale. În caz că se depășesc aceste valori va fi necesară stabilirea de pauze adecvate și frecvente pe parcursul zilei de muncă.
- Trebuie să se evite sarcinile de manevrare a încărcăturilor ce solicită eforturi prelungite sau repetative ce depășesc 30% din capacitatea musculară maximă a unui muncitor.
- Va trebui să se programeze examene și controale medicale specifice legate de consumul energetic și de mărirea frecvenței cardiace în muncile în care se detectează eforturi fizice excesive. În caz că se depășesc valorile maxime stabilite ale Consumului Energetic și al Măririi frecvenței cardiace se vor stabili noi condiții de muncă (metode, ustensile, aparate...), iar în cazul în care nu se pot varia vor trebui stabilite pauze adecvate persoanelor pe parcursul zilei de muncă

MOD DE RIDICARE A UNEI ÎNCĂRCĂTURI

Pentru a radica o încărcătură trebuie să se urmeze următorii pași:

<p>1. Planificarea ridicării</p> <ul style="list-style-type: none"> Utilizarea ajutoarelor mecanice precise Respectarea indicațiilor ce apar pe ambalaj. Solicitarea ajutorului altor persoane dacă greutatea încărcăturii 	
<p>2. Asezarea picioarelor</p> <ul style="list-style-type: none"> A se separa picioarele pentru a proporționa o poziție stabilă și echilibrată pentru ridicare, așezând un picior puțin mai în față celuilalt în direcția mișcării. 	
<p>3. A lua poziția ridicării</p> <ul style="list-style-type: none"> Îndoirea picioarelor menținând tot timpul spatele drept și menținerea bărbiei în piept. A nu se flexiona prea mult genunchii. A nu se roti trunchiul în poziții forțate. 	 <p>1. Postura incorrectă</p>
<p>4. Agarre firme</p> <ul style="list-style-type: none"> Sujetar fermemente la carga empleando ambas manos y pegarla al cuerpo. 	 <p>1. Poziție incorectă</p>
<p>5. Ridicare ușoară</p> <ul style="list-style-type: none"> Să se ridice ușor, prin întinderea picioarelor, menținând spatele drept. Să nu se smucească încărcătura și să nu se miste rapid sau brusc. 	

<p>6. Încărcătură lipită de corp</p> <ul style="list-style-type: none">Încărcătura trebuie să se lipească de corp pentru ca să lucreze toți mușchii picioarelor și nu cei ai spatelui..	
<p>7. Asezarea încărcăturii</p> <ul style="list-style-type: none">Dacă ridicarea e de pe sol până la o înălțime importantă, de exemplu la înălțimea umerilor sau mai sus, încărcătura se sprijină la jumătatea drumului pentru a se putea schimba prinderea..	

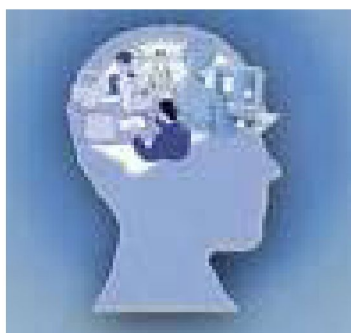


4. RISCURI “REZULTANTE”: PREVENIREA RISCURILOR PSIHOSOCIALE PREZENTE ÎN SECTOR

În studiul riscurilor psihosociale, precum în general în comparație cu orice alt tip de risc profesional, trebuie să se țină cont de trei elemente de bază, ce apar de multe ori amestecate, dar care trebuiesc diferențiate. Primul element este catalogarea sau identificarea celor care sunt considerate riscuri, adică ce situații sunt posibili generatori de daune în sănătatea psihică a muncitorului.

Al doilea element este a ține seamă de totalitatea factorilor sau cauzelor ce provoacă aceste riscuri.

Iar al treilea este determinarea acelor accidente și boli profesionale provocate de negestionarea adecvată a acestor factori și ca urmare a neprevenirii acestor riscuri. Prima problemă în prevenirea acestor riscuri este aceea că, contrar riscurilor tradiționale expuse anterior, nu există un catalog de riscuri psihosociale complet definit, aceasta fiind o chestiune în continuă revizuire datorită recente noutăți. În orice caz, există un amplu acord științific și internațional ce acceptă ca riscuri reale cele prezentate în continuare.



4.1 CARE SUNT RISCURILE PSIHOSOCIALE ALE ACESTUI SECTOR ?

STRÉSUL MUNCII

Stresul muncii se define ca rezultatul unei relații de dezacord între exigențele sau cerințele derivate din muncă și capacitatea muncitorilor de a da răspunsuri acestor cereri într-un anumit mediu ocupațional. În principiu, un anumit nivel de stres poate fi pozitiv pentru a reacționa competitiv la presiunea derivată din muncă. Dar când muncitorul nu controlează, datorită depășirii încărcăturii fizice și emoționale a muncii, resursele necesare pentru îndeplinirea cerinței și acestor resurse le lipsesc ajutoare suficiente în organizarea muncii pentru a asuma această cerință, atunci se transformă într-un risc pentru sănătatea muncitorului. Stresul reprezintă o stare provocată de expunerea îndelungată a unui muncitor la o presiune a muncii intensă din care se pot deriva în cazul muncitorului, în caz că nu se iau măsuri preventive adecvate, deficiențe fizice, psihologice sau sociale. Deși toate persoanele supuse pe o perioadă îndelungată de timp la această situație ar dovedi o mare probabilitate de a suferi acest risc, fiecare muncitor reacționează în mod diferit sau în perioade diferite în situații asemănătoare. În acest fel, pentru a înțelege stresul muncii este necesară luarea în considerare a două elemente de bază:

- a) așa numiții “stresanți”, ce sunt producătorii, agenți sau factori de risc.
- b) posibilitățile muncitorilor afectați, datorită factorilor personali ce pot influența în frecvența riscului, așa cum ar fi genul/sex, vârsta, calificarea...

Principalii “stresanți” ai muncii sunt:

- **mediul înconjurător fizic:** iluminare, zgomot, temperatură, muncă în medii contaminate...
- **sarcină:** povară mentală de muncă, control asupra sarcinii, ritmuri de muncă...
- **organizare:** conflict și ambiguitate de rol, ziua de muncă, relații personale, stabilitatea locului de muncă, cultură de organizare și gestionare, deoarece anumite modele favorizează apariția riscului; incertitudine legată de cariera profesională sau existența de legi arbitrale pentru promovare...
- caracteristici individuale.

Consecințele stresului muncii:

- **fizice:** dereglări gastrointestinale, cardiovasculare, respiratorii, endocrine, musculare, dermatologice, sexuale și altele.
- **psihologice:** alterări ale sistemului nervos, dereglări de somn, deprimare, anxietate, dereglări afective, dereglări de personalitate, dereglări alimentare, dependență de droguri ...
- **pentru întreprindere:** deteriorarea atmosferei de muncă, influențează negativ randamentul și productivitatea, precum și relațiile interpersonale. Toate acestea pot termina în concedii medicale, absențe sau chiar incapacități de muncă și creșterea numărului de accidente.



SINDROMUL DE ARS SAU BURNOUT

Între manifestările cele mai analizate de stres al muncii este cel numit “sindromul celui ars” la muncă în engleză “burn-out”. Caracteristica de bază este că provoacă o situație de uzare profesională a muncitorului, situație în care coincid, cel puțin, trei trăsături:

- Persoana simte că are o realizare personală scăzută la muncă, datorită imposibilității punerii în practică a cunoștințelor sale.
- Simte o deosebită oboseală și o epuizare emoțională în această situație, așa că rezistența sa se consumă și se epuizează capacitatea sa de dăruire altora
- Răspunsul la această problemă sau “conflict” este depersonalizarea, adică apariția unor sentimente și atitudini negative și cinice față de subiect sau față de subiectul cu care lucrează.

Pe scurt, când spunem că un profesionist este ars se spune că situația (familială, socială sau a muncii) l-a depășit și capacitatea sa de adaptare s-a văzut redusă. Această situație nu trebuie confundată cu simpla “oboseală profesională” derivată dintr-un număr excesiv de ore dedicate muncii și lipsei timpului liber, deși este clar că acest efect este de asemenea relevant pentru politica preventivă, deoarece oboseala generează greșeli mai mari la serviciu, accidente și boli legate de acest efect. Deși această situație se întâlnește mai des în anumite profesii- docență, sănătate, servicii sociale...- nu se elimină existența sa în alte sectoare, mai ales dacă include contact frecvent și regulat cu utilizatori sau clienți. Printre cauzele cele mai tipice putem semnală:

- supraîncărcarea cu muncă.
- Contactul direct cu utilizatori ce se află într-o situație de neliniște și implicarea în problemele acestora.
- Conflictele interpersonale cu supraveghetorii și colegii de muncă în organizare, datorită ambiguității funcțiilor sau rolurilor.
- Introducerea noilor tehnologii și lipsa de pregătire pentru utilizarea acestora.
- Cererea și presiunea socială a anumitor servicii.
- Mica valorare salarială a eforturilor realizate.

4.2 CE FACTORI INFLUENȚEAZĂ RISCURILE PSIHOSOCIALE?

Tabloul de riscuri psihosociale pe care l-am delimitat mai sus afectează din ce în ce un număr mai mare de muncitori, în general din sectoarele de servicii și în particular din sectorul hotelier, creștere motivată în mare măsură de o serie de schimbări ce se produc în lumea locurilor de muncă în ultimii zeci de ani. Dintre aceste schimbări putem scoate în evidență:

- Periodă de vârf în Sectorul Servicii
- Noi forme de organizare a muncii pentru a promova flexibilitatea, polivalența, competitivitatea.
- Reducerea planului și intensificarea ritmurilor de muncă.
- Deteriorarea, în general, a condițiilor de muncă
- Outsourcing și subcontractarea.

Acești factori, uniți cu apariția a noi necesități ce trebuie să satisfacă munca, precum autonomia, autostima sau nevoia de a se simți integrat din punct de vedere social, sunt la baza creșterii importanței dată acestei dimensiuni psihosociale de către politicile de prevenire a riscurilor. Totuși, este evident că aceste riscuri prezintă particularități în comparație cu cele tradiționale, în special datorită originii lor "multicauzale" sau "multifactoriale", ceea ce dificultează identificarea sa într-o întreprindere concretă și mai ales prevenirea sa. În realitate, în general putem identifica și izola factorii ce produc riscurile tradiționale, precum cele electrice, chimice sau biologice, de exemplu zgomotul. Dar este mult mai complicat, deși posibil azi, și în orice caz, obligatoriu, realizarea aceleiași sarcini pentru stresul muncii și/sau violența psihologică în muncă. Un motiv principal pentru explicarea acestei situații este așa numita incidență de factori sau agenți multipli ce cauzează riscurile psihosociale. În acest sens, deși câteodată apare confundat în limbajul de zi cu zi, trebuie să se diferențieze între "risc" și factor psihosocial. Prin "risc psihosocial" trebuie să înțelegem orice situație posibilă în care un muncitor suferă o anumită daună la sănătatea sa psihică, daună derivată din prestarea de servicii (articolul 4 LPRL). În schimb, "factor" de risc psihosocial este orice "aspect al conceperii, organizării și gestiunii muncii precum și al contextului social și ambiental ce ar putea cauza daune fizice, sociale sau psihologice muncitorilor" (Agenția Europeană pentru Securitate și Sănătate în muncă, 2000) .

Precum se poate verifica după citirea acestei definiții, factorii de care trebuie să se țină cont sunt foarte diverși, admitând o gamă amplă de teorii și clasificări ce aici un este necesară. În ziua de azi tendința e de a simplifica această complexitate, grupând acești factori într-un număr limitat.

Lucrarea implică analiza a două grupe de factori:

- a) Factori Obiectivi
- b) Factori Subiectivi

Între factorii obiectivi trebuiesc menționați:

1. Condițiile materiale din mediul sau atmosfera muncii: condițiile materiale din mediul muncitorului influențează starea sa (confort sau disconfort). Vorbim de factori deja indicați, precum iluminarea, zgomotul, ambientul termic, spațiul de muncă.

2. Concepera și conținutul sarcinilor locului de munca: În această grupă trebuie înglobat:

- **Conținutul sarcinii:** gradul în care totalitatea sarcinilor realizate de către muncitor răspunde la așteptările și nevoile acestuia. Este vorba de a verifica în ce măsură munca realizată este formată din sarcini variate și cu sens, dacă într-adevăr se folosesc toate capacitățile muncitorului sau se risipesc.
- **Încărcătura muncii:** efortul ce trebuie realizat pentru desfășurarea unei activități de muncă, atât fizic cât și psihic (ceea ce aici interesează în mod deosebit).

Cum s-a văzut mai sus, când eforturile depășesc capacitatea muncitorului se poate produce supraîncărcare, epuizare și oboseală cu urmări negative pentru sănătate și pentru siguranță. Definită încărcătura fizică, acum trebuie delimitată încărcătura mintală. Prin aceasta se înțelege nivelul activității mintale necesar pentru desfășurarea muncii. Poate apărea când munca cere realizarea simultană de sarcini, nivele înalte de concentrare sau sarcini de memorizare. Problemele se pot stabili atât în situații de infra-încărcătură sau subîncărcătură, capacitățile muncitorului depășesc în mare măsură cerințele sarcinii ce trebuie realizată, cât și în situație de supra-încărcătură- exces de cerințe intelectuale în comparație cu capacitățile.

În studiul încărcăturii mintale trebuie luați în considerare următorii factori:

- Cantitatea și complexitatea informației discutate.
- Timpul de care se dispune pentru elaborarea răspunsului (ritmul de muncă) și timpul în care trebuie menținută acțiunea (posibilitatea de pauze sau de alternare cu alt tip de sarcini).
- Aspecte fiziologice: capacitatea de răspuns a fiecărei persoane, ce depinde de o serie de caracteristici, precum vârstă, sex, atitudine față de sarcină, personalitate, etc.
- Autonomie: este posibilitatea de a decide asupra aspectelor referitoare la sarcinile și la comportamentul ce trebuie avut pe parcursul zilei de muncă. Poate fi vorba de aspecte referitoare la realizarea sarcinii (ordinea sarcinilor, metode, ...), la timpul de muncă (ritmuri, pauze, orare, vacanțe, ...) sau la organizarea muncii (obiective, norme...)
- Ritm de muncă: viteza sau frecvența necesară a mișcărilor de muncă pentru obținerea rezultatului dorit. Are de a face cu intensitatea muncii, cu atenția necesară, precum și cu posibilitatea de a stabili o ordine proprie de sarcini și de a efectua pauze.

3. Organizare și procese de muncă: În această grupă am putea include aspecte precum:

- **Modurile de programare a muncii.** În acest alineat trebuie să se menționeze atât ordonarea timpului de muncă, cu ritmuri intense și distribuție neuniformă, cât și sistemele de muncă pe ture și munca nocturnă.
- **Schimbările în organizare.**

- **Cultura de organizare și gestionare.** Tipurile de direcție autoritară sau opusul, foarte permissive ce dovedesc a fi mai problematice decât cele "participative" dar bine programate sau bine ordonate în diferitele lor nivele de conducere și luare de decizii.
- **Stabilitate la locul de muncă și gradul de incertitudine legat de viitorul profesional:** Se referă la nivelul de îngrijorare personală și pe perioadă lungă de timp a firmei, sau din contră, dacă considerația pentru muncitor este doar instrumentală. Nesiguranța în post se interpretează ca un factor de stres ce este tradus de către muncitor ca un pericol și reacționează ca atare.
- **Ambiguitate și conflict de funcție:** "Funcția" sau "rolul" fiecăruia este totalitatea așteptărilor de comportare asociate cu postul său, prototipul de comportament ce se așteaptă de la cine realizează funcția, indiferent cine este această persoană. Ambiguitatea funcției se referă la situația trăită de o persoană când nu are suficiente puncte de reper pentru desfășurarea datoriei sale sau aceste puncte de reper nu sunt adecvate.

Conflictul de funcție se produce când există cereri, exigențe la muncă, care între ele sunt incongruente sau incompatibile în realizare. S-a demonstrat că acest conflict de funcție are legătură cu insatisfacția, scăderea implicării în muncă și deteriorarea randamentului, precum și cu senzații de teamă și procese de stres.

4. Acțiunea comunicativă a întreprinderii: Înțeleasă într-un sens larg, poate cuprinde aspecte precum:

- sisteme de comunicare între persoanele ce formează totalitatea "reusurilor personale" ale întreprinderii, persoane ce trebuie să desfășoare activitatea productivă.
- În orice sistem de muncă este necesară cunoașterea aspectelor ce o pot îngreuna sau împiedica. Tipul de instrumente sau unelte folosite în realizarea muncii este un factor ce în anumite cazuri poate împiedica comunicarea. În orice organizație există 2 tipuri de comunicare:
 - Formală: cea dată de propria organizație.
 - Informală: cea care rezultă în mod spontan.
- Relațiile interpersonale între colegi, cu clienții sau personalul extern, absența relațiilor din cauza tipului de muncă.

Printre factorii subiectivi se amintesc:

- calități personale: sex, vârstă.
- caracteristici ale personalității: presiuni emoționale și sociale, sentimente de a nu fi în stare a face față anumitor exigențe, tendința de a gândi că nu poate conta pe sprijine suficiente, nivel ridicat de autoexigență, autostimă puternică.
- condiții socio-familiale.

În concluzie: toată această amplă și eterogenă gamă de factori este cea de care va trebui să se țină cont când se introduce prevenirea în producție; va trebui să se realizeze evaluarea corespunzătoare a riscurilor psihosociale precum și cea a siguranței și igienei și planificarea activității preventive ce poate fi solicitată.

5. RECOMANDĂRI ÎN CADRUL LPRL PENTRU PREVENIREA RISCURILOR PSIHOSOCIALE

PROPUNERI DE ACȚIONARE SOLUȚII

Referitor la adoptarea măsurilor specifice, acestea se orientează în general într-o direcție dublă, coerentă cu cele două grupe de factori indicate, obiective și subiective. Prima linie de intervenție pretinde modificarea dereglărilor și aspectelor negative derivate din organizarea muncii și conținutului sarcinilor. Cea de-a doua constă în pregătirea și informarea muncitorului despre situație. Deși rezistențele muncitorilor, când văd că organizarea "lor" este afectată din cauza acestor tipuri de măsuri, au dus la prioritatea dimensiunii subiective și individuale ale acțiunii preventive, dimensiuni secundare sau terțiale în mod normal, este clar că doar o intervenție preventivă ce "atacă" cauzele va fi eficace; acceptând corectarea liniilor negative ale organizării muncii în măsura necesară.

În consecință, o acțiune eficace trebuie să includă atât măsurile colective, intervenție primă asupra organizației, cât și individuale, intervenție secundară asupra subiectelor relației sociale de muncă. Aceste măsuri pot include:

- **acțiuni de gestiune și comunicare** lămurirea obiectivelor întreprinderii și rolului fiecărui muncitor; asigurarea unei bune adecvări între nivelul responsabilității și nivelul de control al muncii, îmbunătățirea organizării, proceselor, condițiilor și mediului de muncă.
- **pregătirea direcției și a muncitorilor** cu scopul de a atrage atenția asupra riscurilor psihosociale și înțelegerea acestora, posibilele cauze și modul de a le înfrunța și/sau de a se adapta schimbării.
- **informarea și consultarea participanților** muncitorilor și/sau a reprezentanților acestora. Deși bună parte din aceste măsuri s-ar putea aplica și în prevenirea violenței psihologice în muncă, majoritatea studiilor specializate și recomandărilor organismelor internaționale coincid în luarea în seamă a următorului catalog pentru realizarea de operații de intervenție în gestiunea preventivă și în eradicarea acestui risc psihosocial:
- **stabilirea compromisului "toleranță 0"** ca principiu general al companiei, generând o cultură a întreprinderii bazată pe această semnificație a respectului și recunoașterea celui alt.
- **definirea unei politici de acțiune** centrată pe pregătirea specifică a direcției și a muncitorilor pentru identificarea și evitarea oricărei rele purtări, capacitându-i pentru a rezolva aceste probleme.

- stabilirea procedurilor formale atât de primire a informației legată de calitatea vieții la muncă, cât și de urmărire și intervenție în cazul situațiilor conflictuale. Deși nu este exact așa stipulat în Acordul Comunitar, în ambele cazuri, de stres și de violență la locul de muncă, este necesar a se adopta un al treilea tip de măsuri: cele de “prevenire terțială”. Este vorba de măsuri reparatoare de daune, micșorând impactul acestora asupra muncitorilor deja afectați. În concluzie, ținând cont de observațiile făcute până în acest moment, trebuie să fie clară următoarea serie:

În primul rând, când se manifestă semne sau indicii de o situație de stres și/sau violență la locul de muncă, este necesară realizarea unei evaluări de riscuri psihosociale în fiecare departament, serviciu sau centru de muncă. Evaluarea unui post de muncă nu are sens deoarece este vorba de o situație de organizare și relațională.

6. ECHIPAMENTE DE PROTECȚIE INDIVIDUALĂ

Echipament de protecție individuală» orice echipament realizat cu scopul de a fi purtat sau fixat de către muncitor pentru a-l apăra pe acesta de unul sau mai multe riscuri ce ar putea amenința siguranța sau sănătatea muncitorului, precum orice alt complement sau accesoriu realizat cu acest scop.

Conform definiției și pentru a avea funcția de epi este nevoie să se facă următoarele remarci:

- a. Epi nu are ca scop realizarea unei sarcini sau activități, ci protejarea noastră de riscurile pe care o sarcină sau activitate le prezintă. De aceea nu vor fi considerate EPI, precum este stabilit în Decretul Regal 773/1997, uneltele sau ustensilele, chiar dacă acestea sunt desenate pentru a proteja de un anumit risc (unelte electrice izolante, etc.)
- b. Epi-ul trebuie purtat sau fixat de către muncitor și folosit precum indică fabricantul. Conform acestui criteriu nu poate fi considerat EPI, de exemplu, o banchetă izolantă.
- c. EPI-ul trebuie să fie un element de protecție pentru cel care îl utilizează, nu pentru protecția produselor sau persoanelor străine. În acest scop există materiale folosite pentru protecția alimentelor sau pentru a evita contagiarea persoanelor care, în conformitate cu acest Decret Regal, nu țin seamă de EPI. Exemple sunt: elementele utilizate de către manipulatorii de alimente sau cele utilizate în anumite sectoare sanitare.
- d. Complementele sau accesoriile ale căror folosire este indispensabilă pentru o funcționare corectă a echipamentului și contribuie la asigurarea eficacității protecției costumului, sunt considerate EPI în conformitate cu Decretul Regal. De exemplu în cazul prăbușirilor de la înălțime, echipamentul de protecție fundamental este harnașamentul contra prăbușirilor. Dar pentru ca acest echipament să ofere o protecție adecvată trebuie să fie completat cu un element de legătură adecvat și dacă este cazul chiar cu un absorbitor de energie. Aceste dispozitive complementare sunt și ele EPI-uri și atât harnașamentul contra prăbușirilor cât și elementele de legătură trebuie să se folosească împreună.

De aceea, când se folosesc accesorii sau complemente, dacă acestea sunt indispensabile pentru funcționarea eficace a EPI-ului, se va proceda ca și cu mar fi vorba de un EPI.

Elementele complementare sau accesoriile ce pot fi EPI pot prezenta câteodată o anumită dificultate, de aceea în caz de dubiu trebuie să se recurgă la consultarea organismelor specializate.

Unele dintre cele mai folosite EPI-uri din acest sector sunt:

- » Încălțăminte
- » Mănuși
- » Protecție auditivă

1. Se exclude din definiția epi-ului:

» Îmbrăcămintea de lucru:

Excluderea referitoare la îmbrăcămintea de lucru stabilită în Decretul Regal se referă la:

Îmbrăcămintea de lucru de zi cu zi și uniforme ce nu sunt menite în mod particular a proteja sănătatea sau integritatea fizică a muncitorului.

1. Acea îmbrăcămintea de lucru a cărei folosire servește ca element diferențiator al unui colectiv, chiar dacă este specific activității sale, dar nu servește pentru a proteja sănătatea sau integritatea fizică a aceluia care o folosește. Exemplu: uniforme de ospătari, persoane ce dau informații în cadrul congreselor, portari, etc.
2. Acea îmbrăcămintea a cărei scop nu este protejarea sănătății și siguranței muncitorului, ci se folosește doar ca metodă de protecție a îmbrăcăminții de stradă împotriva murdăriei. Exemplu: halate, salopete, etc.



Îmbrăcămintea de lucru nu se consideră EPI

Îmbrăcămintea de lucru se consideră EPI când ea însuși protejează sănătatea sau siguranța împotriva unui risc ridicat.

În unele regulamente, Decretul Regal 486/1997 și Decretul Regal 1627/1997, se vorbește de îmbrăcămintea de lucru specială în legătură cu obligația în aceste cazuri de a se dota centrul cu anumite servicii, precum vestiare, fișete, dușuri, etc. fără ca acest lucru să facă referire la caracteristica sa de EPI sau la lipsa acesteia. În acest caz criteriul este cel stabilit în comentariul anterior.



Îmbrăcămintea de muncă considerată EPI

Măsuri preventive:

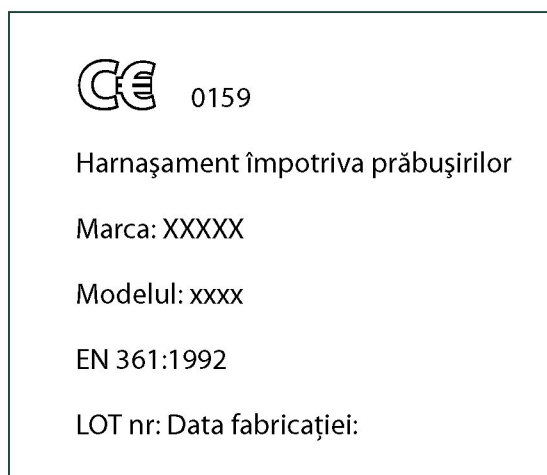
- Utilizarea EPI-urilor cu marcaj CE

Marcajul acestor echipamente este alcătuit din marcajul CE și marcajul de conformitate cu norma.

Marcajul CE este compus din logotipul CE urmat de patru digite ce corespund cu numărul de identificare al organismului înștiințat, organism ce controlează sistemul garanției calității fabricantului.

Marcajul de conformitate cu norma constă în identificarea fabricantului, ultimele două cifre ale anului fabricației și numărul lotului sau seriei.

Exemplu de marcaj (al unui harnașament împotriva prăbușirilor)



- Alegerea EPI-ului adecvat fiecărui risc și alegerea numărului suficient
- Întreținerea și curățirea EPI-ului conform instrucțiunilor fabricantului.
- Menținerea EPI-ului în bune condiții de uz.
- Înlocuirea EPI-ului defectuos și realizarea schimbărilor necesare.
- A nu se expune la soare și nici la intemperii.
- A se verifica data de expirare a EPI-ului.
- A se verifica periodic eficacitatea EPI-ului precum și după un uz intens.
- A se folosi puncte de fixare adecvate pentru centurile de siguranță și scuturi.
- În munca la înălțime să se adopte măsurile de siguranță adecvate pentru desfășurarea muncii.
- A se folosi dispozitive de prindere doar dacă nu e posibilă prevenirea prăbușirilor.
- A nu se folosi echipamente defectuoase.
- A se repara echipamentele electrice de către persoane specializate.

NU UITA:

- Folosește și întreține corect echipamentele de protecție individuală
- Așează echipamentul după folosire într-un loc adecvat.
- Înștiințează-ți șeful direct de orice defect, anomalie sau daună detectată în echipamentul tău de protecție individuală dacă crezi că ar putea diminua eficacitatea sa protectoare.



7. FOLOSIREA PRODUSELOR CHIMICE: ETICHETAREA ȘI FIȘE DE DATE DE SIGURANȚĂ

Agenții chimici provoacă daune ființei umane dacă sunt inhalați, ingerați sau atinși.

Cauze:

- » Dacă se lucrează în contact cu substanțe toxice, corozive

Consecințe:

- » Intoxicații.
- » Leziuni pulmonare.
- » Ulcerări
- » Dermatită.
- » Alterări neurologice, printre altele.

Măsuri preventive:

- Pregătirea și informarea muncitorilor pentru ca toată lumea să cunoască produsele folosite.
- Recipientele să fie închise și înmagazinate adecvat pentru a se evita posibile reacții chimice sau gaze toxice.
- Folosirea echipamentelor de protecție individuală (mască, mănuși, șorț, ochelari, etc.)
- Evitarea amestecării diferitelor produse chimice, EVITÂND UMLEREA STICLELOR. Ex.: leșii, amoniac, dizolvanți, vopsele, etc..
- A nu se transvaza în alte recipiente neidentificate.
- În caz că este strict necesar transvazarea produsului, trebuie să se identifice recipientul, produsul pe care îl conține și fișa de siguranță a produsului.

Referitor la riscul derivat din utilizarea produselor chimice, această informație se găsește pe eticheta sa și se ampliază prin intermediul fișei de date de siguranță (FDS). Cuprinsul său este reglementat de legislația de comercializare a produselor chimice periculoase din Decretele Regale 363/1995 și 1078/1993 ce obligă la etichetarea adecvată a oricărui produs chimic, chiar dacă este adresat publicului în general sau utilizatorului profesional, caz în care trebuie să se dispună de FDS.

Etichetă

Eticheta este, în general, prima informație primită de către utilizator și este cea care permite identificarea produsului în momentul utilizării acestuia. Orice recipient ce conține un produs chimic periculos trebuie să aibe, obligatoriu, o etichetă foarte vizibilă pe sticlă (Figura 1) care redactată în limba oficială a țării conține :

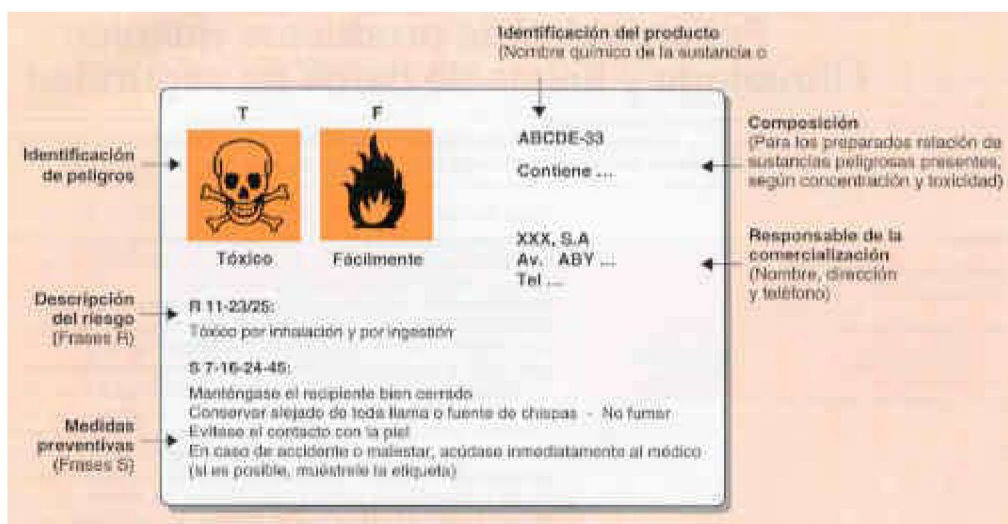


Fig. 1: Eticheta unui produs chimic

- Numele substanței sau al preparatului.Încluzând, în cazul preparatelor și în funcție de pericolozitatea și de concentrația diferitelor componente, numele unui/unor componente:
- Numele, adresa și numărul de telefon al fabricantului sau importatorului, adică al celui responsabil de comercializare sa în Uniunea Europeană(UE)
- Simboluri și indicații de pericol pentru a evidenția principalele riscuri: (Figura 2).








 • E EXPLOZIV	 • O COMBUSTIBIL	 • F USOR INFLAMABIL • F+ EFOARTE INFLAMABIL
 • T TÓXIC • T+ FOARTE TOXIC	 • Xn NOCIV • Xi IRITANT	 • C COROZIV
 • N PERICULOS PENTRU MEDIUL ÎNCONJURĂTOR		

Fig. 2: Simboluri și indicații de pericol ale substanțelor și preparatelor periculoase

Nevoia de a deține informații despre riscul chimic nu este aplicabilă doar produselor comercializate, ci include orice alt produs aflat la locul de muncă; nefiind acceptată prezența produselor neetichetate. Disponerea de FDS-urile produselor folosite permite impresarului să stabilească procedeele de înmagazinare, în concluzie munci sigure, să ia măsuri în vederea controlului și reducerii riscului, precum și să ofere informații și date complementare celor aflate pe etichetă.

8. PRIMUL AJUTOR

Înglobează procedura și mijloacele de care trebuie să se dispună pentru a acționa în caz de accident.

CONDIȚIILE CE TREBUIESC ÎNDEPLINITE:

- › Să se poată baza pe suficiente truse sanitare de prim ajutor.
- › Dotarea centrului de lucru cu un loc de prim ajutor dacă întreprinderea depășește 50 de muncitori.
- › Muncitorii centrului să realizeze cursuri de prim ajutor.
- › În caz de accident să se izoleze locul faptei deoarece poate persista pericolul care a generat accidentul.
- › Alertarea celorlalți muncitori și pregătirea deplasării, împreună cu medicii și personalul specializat, a posibilor accidentați.
- › Materialul de prim ajutor se va inspecta periodic și se va înlocui imediat ce expiră sau se epuizează.
- › Materialul de prim ajutor trebuie să fie clar semnalizat.



MODUL DE PROCEDARE :

- a) se anunță celelalte persoane, prin intermediul elementelor automate sau personal , pentru a se pune în funcțiune sistemul de asistență medicală stabilit.
- b) Oprirea cauzei problemei sau leziunii dacă aceasta persistă, de exemplu dacă este vorba de un curent electric, acesta trebuie tăiat; frînarea situației în care alte persoane se transformă în victime datorită aceluiași risc și/sau accident.
- c) Ajutarea rănitului; în acest punct trebuie să se țină cont de următoarele norme generale:
 1. Dacă nu se știe ce trebuie să se facă, să nu se facă nimic.

2. Examinarea accidentatului fără a-l mișca. Acest lucru ne informează de leziunea sa. Dacă este conștient trebuie întrebat ce i se întâmplă, ce simte, ce îl doare. Ne poate da indicațiile exacte pentru a putea acționa în caz de nevoie.
3. A nu se mișca în caz că se suspectează leziune pe coloana vertebrală. În orice caz, a se mișca cu foarte mare atenție. Nu se poate încerca niciodată mișcarea unui membru fracturat.
4. Menținerea caldă a rănitului. A se acoperi cu păături dacă este necesar.
5. Calmarea rănitului. Orice rănit suferă o criză nervoasă datorită fricii de moarte sau fricii de a suferi, Evitarea persoanelor alarmante și curioșilor ce încurcă sau spun ce nu trebuie să se facă
6. nu trebuie uitat niciodată: în primul rând a proteja, în al doilea rând a înștiința și în al treilea rând a ajuta.



9. MĂSURI DE URGENȚĂ

Incendii și Planuri de urgență

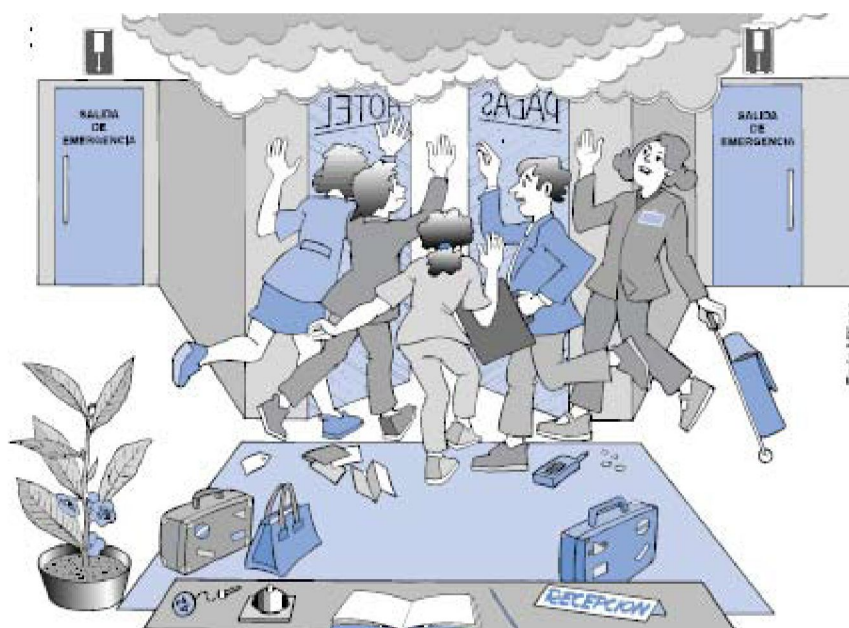
Se referă la planificarea și organizarea umană pentru a utiliza mediile tehnice cu scopul de a reduce consecințele umane și economice ce pot rezulta dintr-o situație de urgență.

Apariția unei situații de urgență, de exemplu, din cauza unui incendiu într-un hotel poate avea consecințe grave sau chiar catastrofale dacă nu s-a prevăzut un astfel de eveniment și nu s-au stabilit măsuri de prevenire pentru evitarea sinistrelor sau dacă nu s-au stabilit măsuri de protecție complementare ce au ca scop minimalizarea consecințelor umane și materiale ce ar putea rezulta din aceste sinistre. În continuare enumerăm principalele măsuri preventive legate de riscul de incendiu, precum și normele de bază pentru aplicarea unui plan de urgență într-un local hotelier.

INCENDII

- Menținerea ordinii și curățeniei în localele în care există focare de caldură, de exemplu bucătării și camere de cazane, evitând acumularea de materiale, cum ar fi grăsimea de pe hotele de bucătărie.
- Menținerea un sistem de curățenie a coșurilor de gunoi, a scrumierelor sau a altor recipiente.
- A dispune la locul de muncă de cantitățile strict necesare de produse chimice ce conțin substanțe inflamabile.
- Dacă se cumpără produse chimice inflamabile în cantități importante, se va dispune de un spațiu independent și cu rezistență adecvată la foc pentru a înmagazina produsele; se va stabili interdicerea fumatului și se va stabili controlarea oricărui focar de igniție în aceste zone.
- Extinctoarele trebuie să fie adecvate tipului de foc previzibil. Numărul lor va fi suficient pentru ca traiectul real pe fiecare etaj de la orice ieșire de evacuare până la primul extingtor să nu depășească 15m.; vor fi bine situate, se vor verifica periodic și muncitorii vor fi pregătiți pentru a le putea folosi corect. Fiecare extingtor va avea o eficacitate minimă de 21 A -113 B.
- Dacă centrul hotelier are o dimensiune mare (suprafață mai mare de 1.000 m² sau prevăzută pentru a caza mai mult de 50 de persoane) va trebui să se dispună de guri de incendii echipate.
- Dacă suprafața hotelului este mai mare de 500 m², se vor instala detectoare de fum în camere și pe holuri. Când înălțimea de evacuare este mai înaltă de 28 m se vor instala butoane manuale pe holuri iar echipamentele de control și semnalizare vor avea un dispozitiv care va permite activarea manuală și automată a sistemelor de alarmă. Activarea automată a sistemelor de alarmă va trebui să se poată regla în așa fel încât să se declanșeze minim cinci minute după activarea unui detector sau unui buton.

- Hotelurile a căror înălțime de evacuare depășește 28 m vor fi dotate cu o instalație de pulverizatoare automate de apă
- materialele folosite ca și căptușeli sau ca finisare superficială în camerele destinate cazării vor avea o clasificare egală sau mai favorabilă decât M3, în cazul pardoselilor, și decât M2 în cazul pereților și tavanelor. Perdelele și alte elemente de decoratie suspendate vor avea grupa M1, M1 fiind combustibilă dar un inflamabilă, iar M2 și M3 au un grad de inflamabilitate moderată și respectiv medie.
- Hotelurile cu suprafețe cuprinse între 2.000m² și 10.000m² trebuie să dispună de instalarea a cel puțin unui hidrant.
- Se consideră localuri și zone cu mare risc spălătoriile, când au o suprafață mai mare de 200 m², bucătăriile, magazii anexe, garderobe, magazii de echipamente, când suprafața e mai mare de 100 m². Localurile și zonele cu risc mediu sunt: spălătoriile și vestiarele personalului de serviciu, când suprafața lor este mai mare de 100 m² și garderobe și magazii de echipamente, când suprafața lor e mai mare de 20 m². Vor fi considerate localurile și zone cu risc scăzut spălătoriile și vestiarele personalului de serviciu, când suprafața este mai mare de 20 m².
- Instalația electrică trebuie să fie corect dimensionată și trebuie să dispună în tablourile de bransament (general, pe etaj, etc) de elemente de întreruperi (întreruptor magnetotermic, rezistențe calibrate, etc.).



PLANUL DE URGENȚĂ TREBUIE SĂ ȚINĂ CONT DE

Pentru redactarea și aplicarea sa se recomandă a urma indicațiile Ordinului din 29/11/84, citată în alineatul Legislație. În redactarea și aplicarea sa se va ține cont în special de acele aspecte legate de evacuarea hotelului. Scoatem în evidență următoarele puncte:

- Trebuie să se garanteze o detectare umană sau automată rapidă.

- Transmiterea alarmei trebuie să fie rapidă și fiabilă. Trebuie să ajungă la toate sectoarele și se va verifica să nu existe zone "surde" și de preferință alarma se va transmite prin instalație de difuzoare.
- Căile de evacuare trebuie să fie suficiente, corect dimensionate, corect distribuite, libere de obstacole și ușor localizabile (panouri de semnalizare, pe lângă iluminări speciale).
- În zonele de cazare lungimea evacuării din orice punct de evacuare până la o ieșire va fi mai mică de 35 m.
- În zonele de cazare lungimea traiectului de evacuare din orice punct de evacuare până într-un punct din care pornesc spre ieșire cel puțin două traiecte alternative nu va fi mai mare de 15 m
- Va trebui să existe planuri de localizare în camere și în ariile comune ale hotelului.
- Echipamentele de alarmă și evacuare trebuie să realizeze evacuarea etajului sau zonei alocate în totalitate.

10. LEGISLAȚIA APLICABILĂ

- > Legea de Prevenire a Riscurilor Muncii. Legea 31/1995, din 8 noiembrie (BOE de 10.11.95, nr. 269).
- > Legea 54/2003, din 12 decembrie, a reformei cadrului normativ de prevenire a riscurilor muncii.
- > Legea 20/2007, din 11 iulie, din Statutul Muncii Autonome.
- > Decretul Regal 486/1997, din 14 aprilie, prin care se stabilesc dispozițiile minime de siguranță și de sănătate la locurile de muncă (BOE din 23.4.97).
- > Decretul Regal 39/1997, din 17 ianuarie. Regulamentul Serviciilor de Prevenire (BOE 31.1.1997).
- > Decretul Regal 2177/1996, din 4.10 (BOE 29.10, rect.13.11.1996). Norma de bază a edificării NBE-CPI/96: Condițiile de protecție împotriva incendiilor în clădiri.
- > Ordinul din 29.11.1984 (BOE 26.2, rect. 14.6.1985). Manual de Autoprotecție pentru dezvoltarea planului de urgență împotriva incendiilor și de evacuare a localelor și clădirilor.
- > Ordinul Ministerului Comerțului și Turismului din 25.9.79 (BOE 20.10.79). Modificat prin Ordinul din 31.3.80 (BOE 10.4.80). Circulară explicativă din 10.4.80 (BOE 6.5.80).
- > Decretul Regal 485/1997, din 14 aprilie prin care se stabilesc dispozițiile minime în materie de semnalizare de siguranță și sănătate în muncă. (BOE nr. 97, din 23 aprilie).
- > Decretul Regal 374/2001 din 6 aprilie, în legătură cu protecția sănătății și siguranței muncitorilor împotriva riscurilor relaționate cu agenții chimici în timpul muncii.
- > Decretul Regal 614/2001, din 8 iunie, în legătură cu dispozițiile minime pentru protecția sănătății și siguranței muncitorilor în fața riscului electric.
- > Decretul Regal 773/1997, din 30 mai, în legătură cu dispozițiile minime de siguranță și sănătate relaționate cu utilizarea Echipamentelor de Protecție Individuală de către muncitori
- > Decretul Regal 664/1997, din 12 mai, în legătură cu protecția împotriva agenților biologici în timpul muncii.
- > Decretul Regal Real 487/1997, din 14 aprilie, în legătură cu manipularea manuală a încărcăturilor.
- > Decretul Regal 286/2006, din 10 martie, în legătură cu protecția sănătății și siguranței muncitorilor împotriva riscurilor relaționate cu expunerea la zgomot.
- > Decretul Regal 1942/1993, din 5 noiembrie, prin care se aprobă Regulamentul de Instalații de Protecție împotriva Incendiilor.

11. BIBLIOGRAFIE

- Agenția Europeană pentru Siguranța și Sănătatea în muncă, Săptămâna Europeană "Trabajemos contra el estrés" octubre 2002.
- Enciclopedia Organizația Internațională a Muncii.
- Federația Spaniolă de Hotelerie, "La prevención de los Riesgos Laborales en la Hostelería" volumen II, Información al trabajador.2000.
- Federația Spaniolă de Hotelerie, "Manual para la prevención de los riesgos laborales en la hostelería".2003.
- Ghid Tehnic de încărcături. Institutul Nacional de Siguranță și Igienă în Muncă.
- ICASEL, Institutul Insulele Canare de Siguranță a muncii, Guía de buenas practicas en Prevención de Riesgos Laborales.2006.
- INSHT, Institutul Național de Siguranță și Igienă în Muncă. "Documentos divulgativos sobre el estrés laboral" Ministerul Muncii și Chestiunilor Sociale.
- INSHT, Guía de Acción Preventiva "Restaurantes, Bares y Cafeterías".
- INSHT, Guía práctica para la prevención de riesgos laborales en hoteles.
- INSHT, Institutul Nacional de Siguranță și Igienă în Muncă. NTP 476 , El hostigamiento psicológico en el trabajo.
- Valdés Alonso, A.- " Breve reflexión en torno a la prevención de riesgos laborales en el trabajo autónomo". Mafre Siguranță. N°95- Trimestrul III 2004.