



**INSTRUCTIUNI PROPRII DE SECURITATE SI SANATATE IN MUNCA DE
PREVENIRE A ACCIDENTELOR PE TIMPUL DESFĂȘURĂRII ACTIVITĂȚILOR
SPORTIVE**

A) Reguli generale

- Organizarea și desfășurarea activitatilor de pregătire fizică și sportive **se va realiza numai în zilele și la orele stabilite, numai în locuri special amenajate.**
- Activitatea în locatia sportiva va avea loc numai dacă **starea sălii , a aparatelor și dispozitivelor acesteia nu prezintă pericol pentru participanți.**
- **Activitățile încep numai în prezența Sport Managerului (Conducatorul Activitatii) și numai după efectuarea încălzirii.**
- **Continuarea executării activităților sportive după încheierea probelor spotive (timpului alocat, conform programului competiției) este interzisă.**
- **La activitățile sportive efectuate pe timp de iarna (schi, snowboard) este interzisă practicarea acestora fara echipament sportiv adecvat (casca de protectie, costum vatuit de schi , ochelari de protectie, manusi de protectie , schiuri cu opritor, clapari, bete , placa de snowboard asigurata)**

Înainte, în timpul și la sfârșitul activităților competițiilor participantii trebuie să respecte următoarele reguli:

- Conducătorul activitatii asigură ordinea și disciplina pe timpul desfășurării competițiilor pe care le conduce nemijlocit, adoptând pentru aceasta, măsurile ce se impun.
- Competitiile încep numai după :
 - Efectuarea **încălzirii prealabile**
 - Verificarea aparatelor și echipamentelor sportive.

- Este interzis consumul de medicamente și de substanțe dopante, guma de mestecat, alimentele și băuturile alcoolice, care pot modifica performanțele motrice și pot determina alterarea stării de sănătate fizică și psihică, precum și creșterea riscului producerii de accidente.
- Activitățile se execută în ținuta adecvată fiecărei discipline, probe, potrivit anotimpului, specificațiilor organizatorului și condițiilor meteorologice.
- Conducătorul activității asigură dozarea corespunzătoare a efortului pentru evitarea oboselii premature și excesive a participanților;
- Pe timpul activităților se execută numai mișcărilor, procedeele și acțiunile pe care participantul le poate controla conform nivelului sau de pregătire. Este interzisă utilizarea de procedee tehnice pe care sportivul nu le controlează în siguranță, mai ales la probele de schi și snowboard
- Se interzice purtarea de către participanți la competițiile sportive a obiectelor de orice natură care pot constitui sursă de accidentare / auto - accidentare (ceasuri, brățări, inele, lăncișoare, cercei etc.).
- Participanții la activitățile competițiilor sportive Corporate Games sunt obligați:
 - să respecte regulile și regulamentele sportive, să stimeze coechipierii și adversarii, asigurându-le integritate fizică pe timpul desfășurării orelor sau activităților sportive.
 - Să nu pună în pericol ceilalți competitori, să nu se îmbrâncească, să nu aibă comportament agresiv
 - să nu execute exercițiile fizice la instalațiile și aparatele defecte.

Instalațiile și aparatele folosite se fixează și se asigură pe diferite planuri potrivit regulilor de instalare și utilizare recomandate de producători, iar starea acestora se verifică de către conducătorul activității înainte de începerea fiecărei activități.

Utilizarea aparatelor sau instalațiilor care nu prezintă siguranță, precum și la cele improvizate este interzis.

Executarea procedeelelor sau acțiunilor cu risc de accidentare, fără asigurarea zonei de desfășurare a activităților cu saltele, garduri de protecție sau, după caz, cu alte materiale de protecție specifice, este interzisă.

Tablourile electrice, prizele, instalațiile de iluminare, gurile de canal, hidranții, precum și alte utilități cu risc de producere a accidentelor aflate în perimetrul bazelor sportive se protejează, se asigură și se marchează corespunzător.

Se interzice desfășurarea activităților sportive dacă acestea nu sunt conduse, nu s-au luat măsuri de verificare a stării tehnice și de întreținere a bazei materiale, nu s-a asigurat ținuta corespunzătoare, nu s-au prelucrat măsurile de siguranță, protecție și prevenire a

accidentelor ori nu s-a numit și instruit personalul care execută asigurarea pe timpul respectivelor activități.

B) Instrucțiuni proprii de securitate și sănătate în munca pentru lucrătorii din cadrul societăților participante la competiție care conduc autovehicule

Instrucțiunile proprii referitoare la conducerea autovehiculelor sunt reglementări specifice cu aplicabilitate internă, obligatorii, care cuprind prevederi și măsuri de eliminare sau diminuarea pericolelor de accidentare, specifice în acest sector de activitate al societății.

Scopul acestor instrucțiuni proprii de securitatea muncii este ca prin respectarea măsurilor de prevenire cuprinse să se asigure măsuri suplimentare față de cele cuprinse în legislația de protecția muncii în vigoare aplicabile acestui sector de activitate

1) Conducătorii auto au obligația ca, pentru asigurarea condițiilor ale autovehiculelor, să verifice înainte de plecarea în cursă următoarele :

-instalația de alimentare cu carburanți, instalația electrică, instalația de evacuare a gazelor arse (eșapate), instalația de încălzire, sistemul de direcție, semnalizare, rulare și frânare care trebuie să fie în stare corespunzătoare și fără improvizații.

-existența și integritatea fizică și funcțională a oglinzilor retrovizoare.

-ușile să fie în bună stare de funcționare.

-să confirme, prin semnătură pe foaia de parcurs, că autovehiculul corespunde din punct de vedere tehnic.

2) În inventarul autovehiculului trebuie să se găsească :

- trusă medicală de prim ajutor ;

-cric corespunzător autovehiculului ;

-stingător împotriva incendiilor ;

-două triunghiuri reflectorizante

- vesta reflectorizantă.

3) La parcarea autovehiculelor pe locurile destinate acestui scop, conducătorii auto vor lua următoarele măsuri :

- vor asigura distanța de manevrare în siguranță dintr autovehicule și dintre acestea și construcții ;

-vor opri motorul ;

-vor scoate cheile din contact ;

-vor închide și vor asigura prin încuiere ușile autovehiculului .

ATENȚIE : Se interzice părăsirea autovehiculului cu motorul în funcțiune .

Parcarea autovehiculelor din dotarea societății se va face în conformitate cu înțelegerile sub orice formă (scrisă sau verbală) între conducerea societății (prin reprezentanții săi legali) și angajatul care are în dotare unul dintre aceste autovehicule.

4) Circulația autovehiculelor pe drumurile se va face respectând prevederile HG nr.85/2003 pentru aprobarea Regulamentului de aplicare a OUG 195/2002 privind circulația pe drumurile publice din care recomandăm în mod expres :

-respectarea vitezei maxime admise pe sectorul de drum pe care circulă și pentru categoria din care face parte autovehiculul condus , precum și cea impusă prin mijloacele de semnalizare ;

-conducătorii și pasagerii autovehiculelor , care ocupă locuri prevăzute prin construcție cu centuri de siguranță , sunt obligați să le poarte în timpul circulației pe drumurile publice , atât în localități , cât și în afara acestora .;

FACTORI CARE POT GENERA ACCIDENTE

A - Consumul de alcool , medicamente sau alte substanțe care pot influența comportamentul la volan ;

B - Oboseala și stresul la volan ;

C - Încălcarea regulilor conduitei preventive ;

D - Conducerea pe timp de noapte și în condiții de vizibilitate redusă ;

E - Nerespectarea legislației rutiere ;

C. Instrucțiuni proprii de securitate și sănătate în munca pentru prevenirea accidentului de traseu

DEPLASAREA CA PIETON

➤ Pietonii, alături de ceilalți participanți la trafic trebuie să aibă un comportament care să asigure fluiditatea și siguranța circulației, să nu pună în pericol viața sau integritatea personală, dar nici a celorlalte persoane din trafic.

➤ Pietonii sunt obligați să folosească numai trotuarul sau, în lipsa acestuia, să circule pe partea stângă a drumului, în direcția lor de mers, cât mai aproape de marginea părții carosabile, conformându-se regulilor de circulație.

➤ Traversarea căilor de circulație de către pietoni se va face numai prin locurile în care există indicatoare sau marcaje. Atunci când acestea lipsesc, traversarea se va face după ce în prealabil pietonii s-au asigurat că nu există vreun pericol.

2. DEPLASAREA CU MIJLOACELE DE TRANSPORT ÎN COMUN

➤ Urcarea și coborârea călătorilor se va face numai în stații. Este interzisă urcarea sau coborârea călătorilor înainte de oprirea sau după pornirea autovehiculelor din stații.

D) Acordarea primului ajutor

a. Notiuni generale

Cunoasterea notiunilor elementare de acordare a primului ajutor medical contitue atat o obligatie morala cat si o necesitate.

Numai cazurile usoare pot fi evacuate de la locul accidentului cu mijloace de ocazie, cele severe fiind evacuate obligatoriu cu autosanitara, singura capabila sa asigure o asistenta terapeutica si preventiva calificata.

Nici un accidentat cu exceptia celor cu hemoragii interne, nu se evacueaza de la locul accidentului inainte de a-i se echilibra functiile vitale (respiratia circulatia sangvina) evacuarea accidentatului se va face catre cea mai apropiata si dotata unitate medicala; intodeauna de o persoana competenta in a-i acorda ajutor in caz de necesitate.

b. Primul ajutor in caz de fractura

In cazul fracturilor deschise, mai intai se opreste hemoragia, se panseaza rana pentru a nu se infecta, apoi se trece la imobilizarea acesteia.

Victimele la care se constata fractura la bazin sau de coloana vertebrala vor fi transportate numai de catre echipa de pe autosanitara.

c. Primul ajutor in caz de plagi taiate

Primul ajutor in caz de ranire se acorda chiar la locul accidentului si consta in aplicarea pe plaga a unui pansament in vederea opririi curgerii sangelui (hemostaza si a evitarii acesteia).Rana este de regula adanca si ingusta, insotita de sangerare redusa cantitativ, caracteristica care sporeste pericolulul supra infectiilor, germenii patogeni patrunti in plaga nefiind spalati de flux sangvin.

Cu exceptia ranitilor la abdomen, tuturor li se da sa bea apa sau alte lichide, mai putin alcool (pentru a compensa pierderea sangelui)

Solicitarea ambulantei

In momentul solicitarii ambulantei trebuie sa furnizam urmatoarele informatii necesare:

- locul, adresa unde s-a petrecut accidentul;
- ce s-a intamplat;
- numarul ranitilor (adulti, copii, sex,alte date);

de unde se da alarma (numele persoanei care solicita interventia ambulantei, adresa si numarul de telefon

Intocmit,

Reprezentant Serviciu Extern
Nedelcut Gabriela

FIȘĂ DE INSTRUIRE COLECTIVĂ

privind securitatea și sănătatea în muncă

Întocmită azi 23. Ianuarie 2015

Locația Hotel Kronwell Brasov

Subsemnatul Radulescu Radu având funcția de responsabil cu securitatea și sănătatea în muncă în cadrul Sport Award am procedat la instruirea în domeniul securității și sănătății în muncă, conform tabelului nominal anexat, a ____ participanți la concursul de, pentru activitatea ce se va desfășura în în perioada

În cadrul instruirii au fost prelucrate :

- Instrucțiuni proprii de securitate și sănătate în munca care trebuie respectate a accidentelor pe timpul desfășurării activităților sportive.
- Consecințe ale necunoașterii și nerespectării legislației de securitate și sănătate în muncă.
- Cauze ale accidentelor de muncă.
- Instrucțiuni proprii specifice securității și sănătății în muncă privind regulile de comportare în trafic (în calitate de conducători auto sau ocupanți ai locurilor din autovehicule).
- Instrucțiuni proprii specifice securității și sănătății în muncă pentru evitarea accidentelor de traseu
- Riscurile de accidentare și măsurile de evitare ale acestora pentru participanții la competiția sportivă a jocurilor de iarnă (schi și snowboard)
- Acordarea primului ajutor medical în cazul unui incident periculos.

(Prevederi ale Legii 319/2006 a securității și sănătății în muncă, H.G.1425/2006 cu modificările și completările ulterioare).

Pe parcursul desfășurării concursului fiecare participant va respecta prevederile legale privind securitatea și sănătatea în muncă .

Prezenta Fișă de instruire colectivă va fi păstrată la responsabilul cu securitatea și sănătatea în muncă din cadrul SPORT AWARD