



Акционерско друштво во државна сопственост за
вршење на дејноста давател на услуги
на воздухопловната навигација

Акционерско друштво во државна сопственост за
вршење на дејноста давање услуги во
воздухопловната навигација
М - Н А В А Д
Бр. 02 - 12547
11.11 2010 год.
С К О П Ј Е

БЕЗБЕДНОСТ И ЗДРАВЈЕ ПРИ РАБОТА

УПАТСТВО ЗА ВРАБОТЕНИ

Издание:	1.0
Датум:	01/10/2010
Статус:	Издание за употреба

ПРИФАЌАЊЕ НА ДОКУМЕНТОТ

Во следната табела се наведени авторите и лицата кои го одобриле овој документ

Функција	Име, презиме и потпис	Датум
Изработил Стручно лице за БЗПР	Лилјана Георгиевска 	01.11.2010
Началник на одделение за човекови ресурси	Сотир Костов 	01.11.2010
Одобрил Управен одбор	Живко Попоски  Николет Тагарински  Беким Незири 	01.11.2010 



ИДЕНТИФИКАЦИЈА НА ДОКУМЕНТОТ

Опис на документот

Наслов

Упатство за пријавување на несреќа при работа

Референтен број:
MHB-01-БЗПР

Издание: 1.0
Датум: 01/11/2010

Извадок:

Упатство кое на вработените им дава општо ниво на информации за овозможување на безбедна и здрава средина.

Клучни зборови:

Права и одговорности на вработените, домаќинско однесување, работна средина

Статус на документот:	Работна верзија		Класификација:	Интерен	√
	Финална верзија	√		Јавен	
	Публикувано издание	√		Доверлив	

Локација: M-HAB Скопје и Охрид

ИСТОРИЈАТ НА ДОКУМЕНТОТ

Издание	Страна	Датум	Опис на измената
1	сите	01.11.2010	Издание за употреба

Содржина

1. Предговор.....	6
2. Одговорности на вработените	6
3. Пријавување на незгода.....	6
4. Лизнување, препнување и паѓање.....	7
5. Складирање на материјали.....	7
6. Пожар	8
7. Електрична опрема	9
8. Опрема со монитори-ДСЕ (Display Screen Equipment)	9
9. Домаќинско однесување.....	10
10. Подигнување, пренесување на предмети на раце.....	10
11. Понатамошни информации.....	11

1. Предговор

Почитуван вработен,

Во М-НАВ придаваме иста важност на одржувањето на безбедна и здрава средина како што е случајот и со секој друг аспект на нашето работење. Приоритет ни е да обезбедиме безбедна и здрава средина за сите наши вработени, посетители и други кои работат во нашите простории. Очекуваме нашите вработени и изведувачи на работи да соработуваат со нас и да имаат позитивен став за одржување на највисоките стандарди на безбедност и здравје при работа. Иако претставуваме ниско ризична средина сепак многу сериозно се однесуваме кон здравјето и безбедноста. Како што е и наведено во нашата политика за безбедност и здравје при работа ќе обезбедиме усогласување со сите соодветни регулативи и кодекси на работа и секаде колку е можно да има минимално отстапување од стандардите. За да се постигне тоа потребна ни е соработката од сите вработени. Со обезбедување на усогласеноста со законодавството за безбедност и здравје при работа ќе се овозможи работното место за секого да биде и поздравно и побезбедно.

Овој прирачник им дава на вработените општо ниво на информации, за кои М-НАВ смета дека се потребни за овозможување на безбедна и здрава средина. Се надевам дека ќе ви помогне да го зголемите вашето разбирање и знаење на оваа важна област.

2. Одговорности на вработените

Секој од нас е одговорен за влијанието врз здравјето и безбедноста со нашите активности и одлуки. Таа "должност да се грижиме" која ја делат сите вработени на М-НАВ значи дека мораме да преземеме разумна грижа за нашата сопствена безбедност и здравје како и за безбедноста и здравјето на другите врз кои може да влијаат нашите активности и одлуки. М-НАВ очекува од своите вработени да завземат позитивен и интеллигентен однос кон безбедноста и здравјето, да сторат се што е во нивна моќ да ја сведат можноста за настанување на незгоди до најниска мерка.

3. Пријавување на незгода

Потребно е да се пријават незгодите за да се изврши истражување и да се утврдат причините како би се спречила можноста за повторно настанување.

Можете да учествувате во намалување на незгодите со:

- S алармирање на опасности и пријавување на истите кај Стручното лице за безбедности здравје при работа,
- S домаќинско однесување,
- S прифаќање на позитивен однос кон безбедноста и здравјето при работа,
- S пријавување на мали незгоди.

4. Лизнување, препнување и паѓање

Лизнувањето, препнувањето и паѓањата можат да имаат за последица болни повреди. Обрнете посебно внимание на можни проблематични места како што се влезните холови.

Подни површини:

S одете внимателно на свежо измиени или полирани подови,

S внимавајте на лабави подни облоги или плочки,

S веднаш избришете ги истурените течности,

S соберете ги пенкалата, свитканите хартии и други предмети кои можат да предизвикаат лизнување или препнување.

Осветлување:

S проверете дали ви е доволно светло за да работите безбедно,

S веднаш пријавете прегорени сијалици или расипани светилки.

Спроводници на струја:

S не оставајте телефонски или електрични спроводници (кабли) да лежат на под каде можат да предизвикаат опасност од сопнување.

Работење на висина:

S користете скала или посебен стол за стоене кога достигате високи места, а не столче или друг мебел.

Скачила или ходници:

S држете се за гелендерите при симнување по скалите. Одете скала по скала,

S не ги блокирајте ходниците со кутии, корпи за губре или други предмети/пречки,

S не брзајте. Одете со сигурен чекор и особено внимавајте кога доаѓате до врати и кога вртите на агол,

S не носете ништо што ви ја крие прегледноста.

5. Складирање на материјали

Користете го празниот простор за складирање најдобро што можете. Кога чувате или сместувате предмети во ормани, запомнете да ги сместите тешките предмети во висина на струкот или подолу. Тешките предмети не смеат да се чуваат на врвот на орманите. При полнење на орманите каде фиоките не се целосно полни распространете го товарот во неколку фиоки, со најголема тежина во најниските фиоки. Отворете само една фиока и веднаш затворете ја штом завршите работа. Бидете внимателни со метален мебел особено полици и фиоки кои може да имаат остри ивици.

Можете да придонесете за БЕЗБЕДНО СКЛАДИРАЊЕ :

S со ставање на документите уредно во фиока и на полици,

S да не се преполнуваат орманите,

S да не се отвараат повеќе од една фиока,

S да не се преполнуваат фиоките па да не можат правилно да се отворат или затворат,

S чувајте ги предметите разумно на соодветно место - не на премин или каде можат да ги попречат вратите и патеките за излегување,

S исфрлете ги непотребните хартии.

6. Пожар

Сите пожари, односно големите, вообичаено потекнуваат од мала искра. Сите мора да знаат кои активности треба да се преземат во случај на пожар и/или при вклучување на противпожарниот аларм. Осигурете се дека знаете што треба да правите и каде да одите во итни случаи/евакуација.

Активности при пожар:

Доколку откриете пожар следете ги следниве процедури:

S веднаш активирајте го најблискиот противпожарен аларм,
S доколку сте обучени и доколку е изводливо и безбедно изгасете го пожарот употребувајќи соодветна опрема за гаснење на пожар.

Кога ќе го слушнете противпожарниот аларм:

S напуштете ги просториите преку најблискиот излез кој ви е на располагање (по издаден план за евакуација),
S не застанувајте да ги земете вашите лични работи,
S веднаш пријавете се на зборното место,
S НЕ ТРЧАЈТЕ,
S НЕ ГО КОРИСТЕТЕ ЛИФТОТ,
S НЕМОЈТЕ ПОВТОРНО ДА ВЛЕГУВАТЕ ВО ЗГРАДАТА,
S ЗАТВОРАЈТЕ ГИ СИТЕ ВРАТИ И ПРОЗОРЦИ ЗА ДА ГО СПРЕЧИТЕ ШИРЕЊЕТО НА ПОЖАРОТ И ЧАДОТ.

Евакуаторите ќе преземат одговорност за евакуацијата и ќе се погрижат никој да не остане во зградата, не враќајте се во зградата се додека не ви се каже дека е безбедно да се направи тоа.

Пријавување пожар

S повикајте ја Противпожарната бригада на 193,
S оставете го вашиот број на операторот,
S кога Противпожарната бригада ќе ви одговори, јасно кажете:
Пожар во _____ наведувајќи ја адресата на вашето работно место,
S не спуштајте ја слушалката се додека Противпожарната служба не ви ја повтори адресата.

Водење грижа за противпожарната опрема

S осигурете се дека противпожарната опрема е исправна,
S не чувајте работи пред противпожарната опрема или излезите за евакуација,
S чувајте ги вратите за евакуација од пожар затворени.

Вежби за евакуација од пожар

Кога се прави вежба за евакуација при пожар:

СФАТЕТЕ ГО ТОА СЕРИОЗНО - МОЖЕ ДА БИДЕ ВИСТИНСКА СИТУАЦИЈА.

7. Електрична опрема

Електричната опрема претставува темел на модерното работно место. Но со оваа опрема треба да се однесуваме со внимание.

Не ја потценувајте електричната енергија:

S никогаш не вршете поправка или одржување на електрични апарати доколку не сте обучени или овластени,

S не ги преместувајте бироата или опремата. Тоа треба да го врши овластен персонал,

S никогаш не ја допирајте опремата со мокри или влажни раце и не оставајте пијалоци блиску до или на опремата,

S не носете лична електрична опрема на работа,

S не ги преоптеретувајте штекерите и не ги попречувајте приклучоците (џекот треба лесно да се отстрани).

Внимавајте на опасности. Не користете електрична опрема доколку забележите некоја од овие опасности:

S оштетена изолација или кабли,

S скршени или потемнети џекови и штекери,

S олабавени кабли на штекери или опремата.

Пријавување

S Пријавете ги веднаш сите опасности и електрични дефекти.

8. Опрема со монитори-ДСЕ (Display Screen Equipment)

Опрема со монитори (ДСЕ) е називот даден на било која компјутерска опрема која користи монитори како на пример вашиот персонален компјутер или лап топ на работа. ДСЕ е вообичаена опрема во вашата канцеларија како и дома. Сите корисници на опрема со монитори имаат право на проверка на очите на трошок на компанијата, што и се врши периодично, согласно законската регулатива.

Можете да придонесете за ваша заштита од опремата со монитори преку:

S подесување на контролата за светлина и контраст на вашиот монитор, одржување на чист монитор и одржување на растојание од мониторот од 35 - 70цм,

S држење на горниот дел од екранот на или под нивото на окото,

S подесување на висината и потпирачот на столицата и седење во исправена позиција,

S лактите треба да бидат на приближно 90 степени, а зглобовите да ви бидат во линија со подлактицата, а не да се потпирате на вашите зглобови на ивицата на бирото,

S чувајте ја храната и пијалоците подалеку од опремата со монитори,

S редовно тестирање на вашиот вид,

S правење паузи од постојана работа со опрема со монитори.

9. Домаќинско однесување

Суштината на доброто домаќинско однесување е во одржување на чиста и средена работна средина во која секое лице има одговорност кон себе си и кон своите колеги. Доколку ова практично не се применува, може да дојде до несреќи, пожар или загрозување на безбедноста и здравјето. Повеќето од повредите на работно место се случуваат од лизгање, препнување или паѓање. Предизвикувачи на тоа се обично работи како несреденост, извлечени кабли, истурена течност, лабави или дефектни делови на подот, хартија по подот или качување на столица. Доброто домаќинско однесување ќе ги намали таквите ризици.

Што придонесува за ДОБРО ДОМАЌИНСКО однесување:

- S подот, вратите и ходниците треба да бидат слободни,
- S да се затвораат фиоките на работните столчиња и вратите на плакарите откако ќе се заврши со активноста,
- S безбедно чување на материјалите,
- S да се тргнат на сигурно место остри предмети, како што се игли или ножици,
- S да се избегнуваат опасности од сопнување, како што се кабли што висат, оставање на кутии на под или испуштени предмети,
- S фрлање на отпадоците на определено место,
- S да се чуваат личните работи на соодветно место, настрана од работниот материјал,
- S расчистување на работната маса пред заминување од работа секој ден,
- S веднаш да се соберат истурените течности,
- S бидете горди на работната средина.

10. Рачно подигнување и пренесување на предмети

Повеќето повреди на работно место директно се поврзуваат со мануелна работа. Прекумерното кревање, носење, влечење или туркање може да предизвика напрегање и истегнување, особено на грбот, вратот и мускулите на рацете. Сите активности при мануелна работа кои имаат значителна опасност од повреди подлежат на проценка на ризик. Штом ќе се заврши со проценката, се поставуваат безбедносни мерки, како на пример обезбедување на механичка помош или опрема за лична заштита.

Секогаш користете опрема и следете ги дадените упатства:

- S пред да кревате, проверете дали работниот простор е чист И уреден. Отстранете ја секоја пречка од која може да се сопнете, паднете или лизнете, како на пример жици што висат, кабли или нерамен под,
- S проценете ја тежината на предметот што треба да се подигне со тоа што ВНИМАТЕЛНО ќе го поместите. Ако лесно се поместува, значи дека ќе можете да го подигнете. Доколку чувствувате тешкотија да го придвижите, тогаш товарот е претежок за вас и ќе треба да побарате помош од вашиот колега.
- За БЕЗБЕДНО КРЕВАЊЕ треба да водите сметка за следново:
 - S размислете пред да почнете со кревање - проценете го товарот И проверете дали патот е чист,
 - S кога користите механички помагала, како количка - туркајте ја, не ја влечете,
 - S носете адекватни обувки и избегнувајте широка облека,
 - S поделете го товарот што треба да се подигне на помали пакети, ако е можно (на пример: носете по еден топ хартија наместо цела кутија),
 - S побарајте помош ако товарот е претежок или нерамномерен.

11. Понатамошни информации

Стручно лице за безбедност и здравје при работа е Лилјана Георгиевска.

Претставници на вработените за безбедност и здравје при работа се:

Игор Јовевски
Ацо Тодоровски

Најблискиот излез за евакуација во итни случаи е истакнат на задната страна на вратата од просторијата во која работиш.

Најблиското место за ПП аларм се наоѓа во ходникот пред просторијата во која работиш.

Зборно место при евакуација од пожар е паркингот пред зградата на M-HAB во која работиш.