

SAFETY AND LABOR PROTECTION. THE BALANCE BETWEEN NUTRITION, WORK, REST, AND PHYSICAL ACTIVITY

Sergiu GALAN

PhD student, University of European Political and Economic Studies „Constantin Stere”,
Chisinau, Republic of Moldova

e-mail: sergiu.ifa@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0003-7235-9784>

Nothing in the world compares to the priority of human life and health, but in order for it to be maintained healthy, it is necessary to constantly lead a healthy way of life, physical activity, rest and work. Thus, the main goals and tasks of this article to describe and signal increased attention to familiarizing the State, the Government and the competent Ministries, including employers and workers about the need to assess and supplement the legislative, educational and normative base with the mandatory criteria and requirements for grafting compliance with a balanced safe working environment, correct activity, labor protection and proper nutrition, including a healthy way of physical activity and necessary rest. Because, according to alarming statistical data, today, approximately 70% of all diseases are caused by an unhealthy lifestyle: alcohol abuse, smoking, overeating, inactivity, stress, nervous tension at work and at home, and of course a short, unhealthy sleep - all this day by day erodes our body and we wake up in a hospital bed.

Keywords: work safety, work protection, special nutrition, safe work, unfavorable factors, rest, physical activity.

SECURITATEA ȘI PROTECȚIA MUNCII. ECHILIBRUL DINTRE ALIMENTAȚIE, MUNCĂ, ODIHNĂ ȘI ACTIVITATE FIZICĂ

Nimic în lume nu se compară cu prioritatea vieții și sănătății omului, dar pentru ca ea să fie menținută sănătoasă este necesar de dus permanent un mod sănătos de viață, activitate fizică, odihnă și muncă. Astfel, scopurile și sarcinile principale ale articolului de a descrie și semnaliza atenția sporită asupra familiarizării Statului, Guvernului și Ministerelor competente, inclusiv și ale angajatorilor și muncitorilor despre necesitatea evaluării și completării bazei legislative, educaționale și normative cu criteriile și cerințele obligatorii pentru altoirea respectării mediului echilibrat de muncă sigură, de activitate corectă, de protecția muncii și a alimentației corecte, inclusiv și a modului sănătos de activitate fizică și odihnă necesară. Deoarece, conform datelor statistice alarmante, astăzi, aproximativ 70% din toate bolile sunt cauzate de un mod nesănătos de viață: abuzul de alcool, fumatul, mâncatul excesiv, inactivitate, stres, tensiune nervoasă la locul de muncă și acasă, și desigur un somn scurt, nesănătos - toate acestea zi de zi erodează corpul nostru și ne trezim într-un pat de spital.

Cuvinte-cheie: securitatea muncii, protecția muncii, alimentație specială, muncă sigură, factori nocivi, odihnă, activitate fizică.

SÉCURITÉ ET PROTECTION DU TRAVAIL. ÉQUILIBRE ENTRE ALIMENTATION, TRAVAIL, REPOS ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

Rien au monde ne se compare à la priorité de la vie et de la santé humaines, mais pour qu'elle reste en bonne santé, il est nécessaire de mener constamment un mode de vie sain, une activité physique, du repos et du travail. Ainsi, les principaux objectifs et tâches de l'article pour décrire et signaler une attention accrue à la familiarisation de l'État, du gouvernement et des ministères compétents,

y compris et des employeurs et des travailleurs sur la nécessité d'évaluer et de compléter la base législative, éducative et normative avec les critères et exigences obligatoires pour greffer le respect de l'environnement équilibré de travail sûr, d'activité correcte, de protection du travail et de nutrition adéquate, y compris et mode sain d'activité physique et de repos nécessaire. Parce que, selon des données statistiques alarmantes, aujourd'hui environ 70% de toutes les maladies sont causées par un mode de vie malsain: abus d'alcool, tabagisme, suralimentation, inactivité, stress, tension nerveuse au travail et à la maison, et bien sûr un sommeil court et malsain - tout cela jour après jour érode notre corps et nous nous réveillons dans un lit d'hôpital.

Mots-clés: *sécurité du travail, protection du travail, nutrition spéciale, travail en toute sécurité, facteurs nocifs, repos, activité physique.*

БЕЗОПАСНОСТЬ И ОХРАНА ТРУДА. БАЛАНС МЕЖДУ ПИТАНИЕМ, ТРУДОМ, ОТДЫХОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ

Ничто в мире не сравнится с приоритетом жизни и здоровья человека, но для сохранения его здоровья необходимо постоянно вести здоровый образ жизни, физическую активность, отдых и труд. Таким образом, основными целями и задачами данной статьи являются описание и сигнализация повышенного внимания к ознакомлению государства, правительства и компетентных министерств, в том числе работодателей и работников, с необходимостью оценки и дополнения законодательной, образовательной и нормативной базы с обязательными критериями и требованиями к прививке соблюдения сбалансированной среды безопасного труда, правильной деятельности, охраны труда и правильного питания, включая здоровый образ физической активности и необходимый отдых. Потому что, согласно тревожным статистическим данным, сегодня около 70% всех заболеваний вызваны нездоровым образом жизни: злоупотреблением алкоголем, курением, переизбытком, малоподвижным образом жизни, стрессами, нервным напряжением на работе и дома, и конечно же непродолжительным недосыпанием, нездоровым сном – все это день за днём разъедает наш организм и мы оказываемся в один прекрасный день на больничной койке.

Ключевые слова: *безопасность труда, охрана труда, специальное питание, безопасный труд, неблагоприятные факторы, отдых, физическая активность.*

Introducere

Știința protecției sănătoase a muncii și sănătății este cel mai important factor, principal și impresionant rezultat al raționalizării umane în procesul muncii sigure și în afara lui. Ea nu se rezuma la generalizări și explorări inductive, ci merge mai departe dând explicații, elaborând modele și teorii predictive ce pot fi supuse unei riguroase testări obiective a securității muncii și echilibrului în toate. V-oi recurge la sursele clasice din literatura de specialitate pentru a defini știința protecției sănătoase a muncii de perspectivă și echilibrului dintre alimentație, muncă sigură, odihnă și activitate fizică corectă și pentru ai prezenta caracteristicile acesteia.

Orice știință studiază fenomenele naturii, societății și gândirii, descoperă legi și legități noi care stau la baza schimbării și dezvoltării fenomenelor în scopul de a le stăpâni și a le folosi în interesul progresului uman. În cazul dat, mă refer la aspectul juridico-aplicativ a acestei teme importante și actuală.

Știința este un fenomen social foarte complex care s-a dezvoltat rapid și pentru care ar fi greu de formulat o definiție concretă, care ar fi valabilă pentru toate domeniile și pentru toate timpurile.

În această ordine de idei, majoritatea autorilor (R. Descartes., Fr. Bacon, Blaga L., Berdeaev N., Popescu Al., Epuran M., ș. a.) în definirea științei pornesc de la rezultatele ei.

Dicționarul de filozofie consemnează ur-

mătoarea definiție a științei, ea fiind prezentată astfel: *“un ansamblu sistematic de cunoștințe veridice despre natura, societate și gândire.”*

Componenta principală a ei este teoria, cu condiția ca aceasta să conțină un sistem de cunoștințe, arătând realitatea sub forma legilor, principiilor etc.

Pe baza legilor se pot realiza previziuni asupra modului de funcționare a fenomenului. În acest context se consideră că componentele științei pot fi:

- datele referitoare la observații, experimente;
- ipotezele, care formulează relații posibile între fenomene și care urmează a fi demonstrate;
- metode generale și specifice, ce au rolul de a investiga realitatea.

Metodologia de cercetare folosită

Pentru obținerea unui studiu relevant, autorul a utilizat un șir de metode de cercetare eficiente prin destinația lor, cum ar fi: metoda analizei, sintezei, metoda cognitivă, cea a deducției, metoda empirică, totodată, pe parcursul lucrării, fiind consultate opiniile electronice unor autori notorii interni și externi din domeniu și prevederile actelor normative internaționale și naționale în domeniu. La fel, au fost aplicate metodele cercetării științifice a fenomenului juridic și aplicativ, precum metoda logică, metoda comparativă, metoda istorică, metoda sociologică, metodele cantitative și metode proprii laterale.

Pentru a obține cunoștințe și rezultate corecte necesare, am folosit și propriile mele metode laterale a teorii de cunoaștere din practică și experiența personală de specialist în securitatea muncii (de 15 ani). Deoarece, gândirea laterală este un proces creativ, spre deosebire de gândirea logică. Fiindcă, gândirea laterală este creativa pentru ca implica moduri neașteptate de a te uita la o problema securității și sănătății muncii și a o rezolva pozitiv. In loc sa mergi

pe firul drept, clasic și bătorit, pe “drumul principal”, lăsa cum logica te-ar putea indemna sau așa cum “se gândește” de obicei în rezolvarea unei probleme, în cazul aplicării gândirii laterale este, dacă vrei și despre securitatea și protecția sănătoasă a muncii de perspectivă și echilibrul dintre alimentație, muncă sigură, odihnă și activitate fizică corectă. Această problemă și abordare este foarte actuală, benefică și de perspectivă.

Idei privind securitatea și protecția muncii

Prezentul articol are o valoare importantă în prezent și pe viitor, din toate punctele pozitive în aplicarea cercetării, studierii, examinării, comparării și aplicării lor în practică a acestor idei și valori/reguli umane necesare timpului în relațiile de muncă, în afara muncii, celor sociale, în protecția, securitatea sigură și sănătatea muncii (SSM) corespunzătoare din Republica Moldova și în Lume.

Securitatea sigură și corectă a muncii înseamnă ansamblul de măsuri și reglementări menite să asigure un mediu de lucru sigur, corect și sănătos pentru angajați și clienți, prevenind accidentele de muncă, prevenirea conflictelor, a bolilor profesionale și neprofesionale. Aceste măsuri sunt implementate pentru a proteja sănătatea și integritatea fizică și mentală a lucrătorilor, inclusiv și a colectivului în întregime.

În această ordine de idei, menționez componentele necesare a modului sănătos de muncă/viață:

1. Regim alimentar echilibrat și sănătos
2. Activitatea în siguranță în procesul de muncă și în afara lui
3. Pauzele în muncă, alimentare și în afara muncii
4. Activitatea fizică corectă
5. Igiena muncii și generală a corpului
6. Întărirea profesională a organismului și a stării de sănătate
7. Odihna sănătoasă corectă și concediile de odihnă

8. Abandonarea obiceiurilor nocive
9. Respectarea normelor de etică și conduită profesională
10. Perfecționarea profesională permanentă
11. Echilibrul psihologic
12. Profilaxia sănătății și a randamentului în muncă
13. Perfecționarea mediului de muncă
14. Respectarea strictă a prevederilor actelor legislative, normative și a instrucțiunilor în muncă
15. Subordonarea legală corectă și respectuoasă în muncă și în afara ei
16. Prevenirea și evaluarea factorilor de risc profesional
17. Întărirea propunerilor de îmbunătățire a siguranței muncii.

1. Regim alimentar echilibrat și sănătos

Este esențial de a nu face abuz. Mâncați doar atât, cât doriți, dar nu forțat. E de dorit de a te ridica de la masa, cu senzație ușoară de foame. Dar cel mai important este de a mânca echilibrat: deci – proteine 1,5 g/kg corp, grăsimi – 1 g/kg corp, și glucide – 5 g/kg corp. Rețineți, dacă renunțați la unul din componentele indicate (în scopul de a pierde în greutate), mai devreme sau mai târziu organismul vă va aminti de acest lucru prin diverse afecțiuni.

Reducerea considerabilă a carbohidraților te face letargic, iritabil, nefericit. Lipsa de proteine, sau aportul redus va frâna mult regenerarea țesuturilor și a celulelor. Celulele îmbătrânite, nu pot fi înlocuite cu altele noi, și în acest caz nu e exclusă apariția cancerului. Este periculos și refuzul complet de grăsimi, deoarece există vitamine, care sunt absorbite de organism doar în prezența grăsimilor. În plus, grăsimile furnizează energie (de două ori mai multă decât alte componente). Dacă fiecare celulă va fi purificată, protejată și alimentată cu toate substanțele necesare corpului nostru

(ca o creație minunată a naturii), își va restabili sănătatea și se va lupta cu toate bolile.

Absolut nerezonabilă este omiterea meselor pe parcursul zilei (cu scop de a slăbi). Ca regulă, e mai bine invers – mai sănătoasă este alimentarea de 4 ori pe zi. Când lipsește o masă, în primul rând energiile pe care organismul ar trebui să le consume pentru digestie, sunt stocate în depozit sub formă de grăsime. În al doilea rând, perioada de timp între mese este foarte lungă și organismul va trece în stare de stres alimentar, deci se va strădui ca tot ce se mănâncă, să fie transformat în rezervă de energie – în grăsimi.

2. Activitatea în siguranță în procesul de muncă și în afara acesteia

Conform articolului 37 punct. (1) din Constituția Republicii Moldova, Statul garantează: „Dreptul la un mediu înconjurător sănătos: (1) Fiecare om are dreptul la un mediu înconjurător neprimejdios din punct de vedere ecologic pentru viață și sănătate, precum și la produse alimentare și obiecte de uz casnic inofensive”....

Totodată, Constituția Moldovei prevede în art.43 punct. (1) și p. (2): „Dreptul la muncă și la protecția muncii, precum: (1) Orice persoană are dreptul la muncă, la libera alegere a muncii, la condiții echitabile și satisfăcătoare de muncă, precum și la protecția împotriva șomajului. (2) Salariații au dreptul la protecția muncii. Măsurile de protecție privesc securitatea și igiena muncii, regimul de muncă al femeilor și al tinerilor, instituirea unui salariu minim pe economie, repaosul săptămânal, concediul de odihnă plătit, prestarea muncii în condiții grele, precum și alte situații specifice”....

Dar, reieșind din practica mea profesională de lucru și de perfecționare, acum se atrage atenția mai mult la randamentul în venitul muncii și nu la echilibru în activitatea în siguranță în procesului de muncă și în afara

lui, inclusiv și la alimentarea la timp și echilibrată în procesul muncii.

În această ordine de idei, propun ca în toate instrucțiunile și programele de securitate și protecție a muncii să fie incluse obligatoriu toate aceste prevederi din denumirea prezentului articol, precum: "Securitatea și protecția sănătoasă a muncii de perspectivă – echilibrul dintre alimentație, muncă sigură, odihnă și activitate fizică corectă". La fel, de inclus și în Legea securității și sănătății muncii din R.M.

3. Pauzele în muncă, alimentare și în afara muncii

Codul muncii și alte legi din Moldova prevăd trei pauze obligatorii pe durata zilei de muncă:

a) pauza de masă de cel puțin 30 de minute pentru toți angajații;

b) pauze de odihnă de 15 minute pentru cei care lucrează toată ziua în fața monitorului;

c) pauze de 30 de minute pe parcursul zilei de muncă pentru hrănirea copilului mic.

Angajatul este cel care decide dacă folosește sau nu aceste pauze în întregime. Dar țineți cont de faptul că oamenii de știință confirmă că pauzele în timpul serviciului previn stresul, reduc epuizarea, refac capacitatea de atenție și cresc nivelul de energie. Așadar, aveți tot dreptul să vă odihniți, fără a simți remușcări, în timpul zilei de muncă!

În Moldova, legea prevede cinci tipuri de odihnă pentru angajați. În afară de odihna zilnică, zilele libere, sărbători și concedii, există și unele pauze în timpul zilei sau turei, în care angajații pot lua prânzul și se odihni. Legea obligă angajatorii să creeze condiții de muncă sigure, inclusiv să prevadă pauze de odihnă, pentru a reduce suprasolicitarea angajatului la calculator. Ele sunt incluse în programul de muncă și, prin urmare, sunt plătite. Acest lucru este prevăzut de Hotărârea nr. 819 din 1 iulie 2016 privind Cerințele minime de se-

curitate și sănătate în muncă pentru lucrul la monitor.

Pauza pentru hrănirea copilului cel puțin o dată la trei ore, iar durata acestora este de minim 30 de minute. Dacă copiii mici sunt doi sau mai mulți, pauza trebuie să fie de cel puțin o oră se acordată părintelui sau tutorelui unui copil cu vârsta sub trei ani.. Conform Codului Muncii, pauzele pentru hrănire sunt incluse în timpul de lucru și sunt plătite în funcție de salariul mediu al angajatului sau angajatei.

4. Activitatea fizică corectă

În fiecare dimineață trebuie de efectuat exerciții de înviorare timp de 10-15 minute. Nu este necesar de ocupat ore întregi, sau antrenate toate grupele musculare, ar fi suficiente mișcările în ritm de dans sub o muzică preferată care poate da un efect neașteptat de puternic la pauzele de muncă și în afara ei.

E de preferat, ca cel puțin două ore pe săptămână de făcut o activitate fizică mai esențială (plimbare în jurul unui lac, înot într-o piscină, plimbări pe jos și cu bicicleta, exerciții fizice într-o sală de sport și la locul de muncă.

5. Igiena muncii și generală a corpului

Omul respiră, nu doar prin plămâni, dar, și prin piele, de aceea este importantă puritatea ei (unul dintre conducătorii unei țări africane, cu bogăție de nedescris, a ordonat să i se acopere trupul cu o soluție de praf de aur. O zi mai târziu a murit de sufocare).

Igiena personală - este fundamentul sănătății fiecărei persoane, care se poate întreține prin igiena pielii, părului, unghiilor, cavității bucale, spălatul pe mâini regulat, dușul zilnic, ceea ce în final ajută la menținerea echilibrului sănătos al corpului.

Igiena dinților este de 20 de ori mai ieftină decât tratamentul bolilor dentare.

În cameră se conține de 10-20 de ori mai mult praf decât în curte, de aceea este impor-

tant ca regulat să se facă curățenie umedă a încăperilor.

6. Întărirea profesională a organismului și a stării de sănătate

Călirea, înseamnă mărirea rezistenței organismului la orice factori de mediu care cauzează stres și tensiune. Acești factori includ: temperaturi joase și umiditate ridicată, schimbări bruște de presiune barometrică, etc. Cu toate acestea, cel mai important rămâne protecția de răcire excesivă.

Metodele de protecție împotriva răcelii sunt bine cunoscute. Ele se realizează prin intermediul soarelui, aerului și apei, combinate cu exercițiile fizice. Călirea ar trebui să se facă constant și conștient, deci în fiecare zi.

7. Odihna sănătoasă corectă și concediile de odihnă

Este important să știi că, conform legislației în vigoare, fiecare salariat are dreptul la un concediu de odihnă plătit, garantat de lege și nu poate fi obiectul unei cesiuni, renunțări sau limitări.

Concediul de odihnă are anual o durată minimă de 28 de zile calendaristice, cu excepția zilelor de sărbătoare nelucrătoare, iar perioada pentru care se acordă anual este de 12 luni calendaristice de la data angajării salariatului.

În vechimea în muncă care dă dreptul la concediu de odihnă anual se includ diverse perioade, precum timpul efectiv lucrat, perioadele de absență forțată sau perioadele de concediu neplătit pentru îngrijirea unei persoane aflate în aceeași locuință.

Indemnizația de concediu, care nu poate fi mai mică decât salariul mediu pentru perioada respectivă, se plătește de către angajator cu cel puțin 3 zile înainte de începerea concediului sau la o dată convenită de părți, dar nu mai târziu de data achitării salariului pentru luna în care a fost acordat concediul respectiv.

Așadar, dreptul la concediu de odihnă este garantat și trebuie respectat de către toți angajatorii, contribuind la o relație de muncă sănătoasă și echilibrată. Recunoașterea și respectarea acestui drept asigură un mediu de muncă corect și respectuos față de salariați.

8. Abandonarea obiceiurilor nocive

Dintre obiceiurile nocive, cele mai frecvente sunt consumul de alcool și fumatul.

Fumatul pune în pericol mai multe organe vitale. Fumătorii au risc de boli pulmonare, boli cardiace coronariene și accident vascular cerebral, se accelerează îngustarea arterelor, reducând conținutul de oxigen din sânge cu 15%. Nici alcoolul nu este mai puțin dăunător organismului. Cei care abuzează de el, fac tensiune arterială și insuficiență hepatică.

Alcoolul și tutunul afectează în mod negativ și organele de reproducere și poate provoca anomalii grave în dezvoltarea lor, în special dacă mama fumează și bea.

9. Respectarea normelor de etică și conduită profesională

Măsuri legislative:

Măsurile legislative urmăresc modificarea comportamentului prin legi și reguli care însă sunt eficiente numai dacă există un sistem adecvat de promovare și control al respectării acestora.

De asemenea, trebuie să se explice populației importanța și motivele care au dus la adoptarea acestor legi.

Exemple de legi care pot contribui la promovarea unui stil de viață sănătos:

- interzicerea vânzării de tutun și băuturi alcoolice minorilor și tinerilor;
- interzicerea reclamei care se face în mijloacele mass-media produselor de tutun, alcool;
- etichetarea adecvată a produselor alimentare la locul de muncă și în afara lui;

obligativitatea purtării centurilor de siguranță de către persoanele care circulă în autoturisme, obligativitatea purtării de cască în cazul motocicliștilor și scutirilor.

10. Perfecționarea profesională permanentă

Dezvoltarea diverselor programe de informare și educare eficiente este o necesitate stringentă, dar și o mare provocare. Programele educaționale implementate în organizații oferă oportunitatea de a preveni inițierea comportamentelor cu risc pentru sănătate în rândul lucrătorilor, adolescenților și tinerilor.

Avantaje:

se adresează unei audiențe mari (mulți tineri specialiști sunt instruiți și învățați corect);

sunt oportunități pentru comunicare interpersonală, care sunt importante pentru buna înțelegerea a mesajului;

mulți angajatori și persoane din conducerea subdiviziunilor recunosc importanța educației și a consilierii pentru sănătate a lucrătorilor.

Acțiuni de informare, perfecționare și educare: Diferite studii arată că programele de instruire și învățare în mass-media au mai mari șanse de reușită dacă sunt derulate împreună, iar efectul este mult mai bun decât dacă aceste acțiuni se derulează separat pe subdiviziuni și profesii.

11. Echilibrul psihologic

Fii echilibrat psihic. Nu fi nervos, deoarece celulele nervoase nu se regenerează, deși, spun unii, că ele sunt restaurate, dar foarte, foarte lent. Deci, găsiți momente pozitive peste tot, și zâmbiți mai des.

12. Profilaxia sănătății și a randamentului în muncă

A duce un mod de viață sănătos – nu e complicat. Cu toate acestea, doar unii din noi se pot lăuda cu un set complet de aceste abilități în viața lor de zi cu zi.

Iubește-ți corpul și ai grijă de el! Realiza-

rea, implementarea și evaluarea programelor de promovare a sănătății. I. Faza de analiză

a. Identificarea problemei (ex. prevalența crescută a obezității)

b. Identificarea factorilor comportamentali și de mediu care determină/favorizează această problemă

c. Identificarea grupurilor populaționale angajate în comportamente care favorizează această problemă. d. Identificarea factorilor care influențează aceste comportamente + Identificarea nevoilor acestor grupuri și a modalităților în care pot fi abordate (Cine, Unde, Când, Cum, Ce tip de materiale educaționale ar fi potrivite).

13. Perfecționarea mediului de muncă

Măsuri socio-economice: Factorii socio-economici sunt cei care limitează uneori posibilitatea populației de a adopta un comportament sănătos. De aceea, adoptarea unor măsuri care urmăresc îmbunătățirea mediului social și economic pot duce la promovarea unui stil de viață sănătos.

Astfel de măsuri sunt, spre exemplu:

oferirea unui mic-dejun consistent și/sau a prânzului în cantinele instituțiilor și în școli,

organizarea unor puncte de distribuție a alimentelor pentru grupurile sociale defavorizate de muncitori și școlari în vederea îmbunătățirii comportamentelor alimentare,

ajutorarea familiilor cu situație socio-economică deficitară și crearea de oportunități profesionale și economice pentru muncitori și tinerii din aceste familii în vederea prevenirii violenței juvenile,

menținerea unor prețuri ridicate la produsele de tutun, energizante și băuturile alcoolice.

14. Respectarea strictă a prevederilor actelor legislative, normative și a instrucțiunilor în muncă

Respectarea legii și a instrucțiunilor de

protecție și securitate în muncă este obligatorie pentru toți lucrătorii și angajatori. Angajații și administratorii sunt obligați să respecte Constituția și legile țării, precum și să se supună regulilor de curtoazie și disciplină și să nu folosească în cuvântul lor sau în relațiile cu cetățenii expresii injurioase, ofensatoare ori calomnioase.

La fel, angajatorii și lucrătorii sunt obligați să respecte toate cerințele securității și sănătății în muncă, inclusiv și programele și instrucțiunile sigure de protecție a muncii la locul de muncă.

15. Subordonarea legală corectă și respectuoasă în muncă și în afara ei

Subordonarea noului angajat și a angajaților cu vechime în muncă (în continuare angajați) este obligatorie în conformitate cu prevederile Codului Muncii și a actelor legislative/normative în vigoare privind punerea în aplicare a prevederilor legislative și contractuale și statutul funcționarului numit, are drept scop familiarizarea sistematică a drepturilor și obligațiunile angajaților și angajatorilor.

La fel, de informat lucrătorii cu modul de organizare și funcționare a lucrului, misiunea, valorile, obiectivele, structura; cultura organizațională; normele de conduită ale funcționarului public; drepturile și obligațiile angajaților; răspunderea juridică și contractuală; timpul de muncă și de odihnă; procedurile de evaluare a performanțelor, de promovare, de dezvoltare profesională, de motivare (financiară și non-financiară); posibilitățile de asigurare medicală; angajamente de asistență și protecție socială; exigențe speciale față de funcționarii publici.

2. Regulile de conduită sunt norme de comportament pentru auditorii interni și prezintă un ajutor pentru interpretarea principiilor și aplicarea lor practică, având rolul să îndrume din punct de vedere etic auditorii interni.

3. Modificarea sau completarea contractelor individuale de muncă se efectuează la necesitate, conform prevederilor Codului Muncii și a actelor legislative în vigoare.

16. Prevenirea și evaluarea factorilor de risc profesional

Reglementări legale: Securitatea muncii este reglementată prin legislația națională, care stabilește standardele minime de siguranță și sănătate la locul de muncă. Codul Muncii al Republicii Moldova și Legea nr. 186 din 10.07.2008 privind securitatea și sănătatea în muncă.

Evaluarea riscurilor: Angajatorii sunt obligați să identifice și să evalueze riscurile la locul de muncă și să implementeze măsuri adecvate pentru a le reduce sau elimina.

Echipe de protecție: Angajatorii trebuie să furnizeze echipamente individuale de protecție adecvate, cum ar fi căști, mănuși, ochelari de protecție, și alte echipamente necesare în funcție de specificul activității. Instruirea angajaților: Angajații trebuie să fie instruiți și informați cu privire la riscurile la locul de muncă și măsurile de prevenire a accidentelor. Instruirile periodice sunt importante pentru a menține un nivel ridicat de conștientizare și pregătire.

Supravegherea sănătății: Angajații trebuie să fie supuși unor controale medicale periodice pentru a detecta eventualele boli profesionale și pentru a asigura că sunt apti pentru a-și desfășura activitățile.

Comitetul de securitate și sănătate: În întreprinderile cu un număr mare de angajați, este recomandată constituirea unui comitet de securitate și sănătate, care să monitorizeze respectarea normelor și să propună îmbunătățiri. Politici și proceduri: Fiecare companie trebuie să dezvolte și să implementeze politici și proceduri clare pentru gestionarea securității muncii, inclusiv planuri de urgență și măsuri de prim ajutor.

17. Înaintarea propunerilor de îmbunătățire a siguranței muncii

Niciun sector nu poate aborda condițiile nedrepte de ocupare a forței de muncă pe cont propriu. Este nevoie de implicarea mai multor părți interesate, inclusiv a angajatorilor, sindicatelor, factorilor de decizie și experților în sănătatea și siguranța la locul de muncă. Ei trebuie să conlucreze pentru îmbunătățirea condițiilor de muncă, în general, și să se concentreze mai mult pe grupurile care au nevoie de atenție sporită. De asemenea, nu există o singură soluție: este nevoie de o abordare multilaterală și coordonată.

Ca un prim pas, condițiile adverse la locul de muncă ar trebui să fie monitorizate în mod sistematic folosind instrumente validate științific. Acolo unde este posibil, monitorizarea ar trebui să fie susținută de reglementări naționale și investiții în resurse și formare. Monitorizarea ar trebui să fie efectuată de către asociațiile profesionale și rețele constituite la nivel local, național și internațional.

a. Stabilirea scopului programului de îmbunătățire a siguranței muncii și a colectivului

Ex. Prevenirea obezității în rândul lucrătorilor și instruirea sistematică la timp;

b. Stabilirea obiectivelor - La nivel motivațional (ex: cunoștințe, atitudini legate de un comportament, încrederea și motivația de schimbare și perfecționare continuă a muncitorilor);

- La nivel comportamental (ex: respect, cointeresare, susținere materială și psihologică) - La nivelul rezolvării problemei (ex: scădere a capacității muncii și a interesului în muncă).

c. Realizarea programului de instruire și perfecționare • Stabilirea mesajelor care trebuie transmise pentru atingerea obiectivelor • Stabilirea modalității de implementare a programului;

- Unde: la serviciu, perfecționare, învățare, acasă, mass media - Cine implementează programul;

• Stabilirea activităților din cadrul programului și a materialelor care vor fi folosite.

Scopul temei: este să fie respectate toate aspectele privind: „Securitatea și protecția sănătoasă a muncii de perspectivă-echilibrul dintre alimentație, muncă sigură, odihnă și activitate fizică corectă, ca factori importanți de menținere a sănătății lucrătorilor, a randamentului în muncă”, are o importanță deosebit de necesară în educarea și promovarea modului sănătos de viață, muncă sigură și conduită corectă.

Concluzie finală

Concluzionăm că tematica analizată are o perspectivă importantă și necesară, nu numai în relațiile de muncă și SSM, dar și în educarea tuturor generațiilor de oameni cu respectarea echilibrului în alimentare, odihnă, activitate fizică și în muncă, cu dragoste de muncă, a valorilor nobile umane și modestie în relațiile corecte cu colegii, familiale și celea personale.

Referințe bibliografice

1. DEX Online - Dicționar explicativ al limbii romane: <https://dexonline.ro/>; <https://dexonline.ro/source/dex09>: (accesat la data de 20-21.11.2024).

2. Толковый словарь русского языка онлайн <https://ozhegov.slovaronline.com/>: (accesat la data de 20-21.11.2024).

3. Constituția Republicii Moldova din 29.07.1994. Monitorul Oficial nr. 1 din 12.08.1994: https://www.constcourt.md/public/files/file/informatie_utilita/Comentariu_Constitutie.pdf (accesat la data de 20-21.11.2024).

4. Codul Muncii al Republicii Moldova din 28 Martie - 2003; COD Nr. 154, din 28-03-2003, Publicat: 29-07-2003 în Monitorul Oficial Nr. 159-162 art. 648; https://www.legis.md/cautare/getResults?lang=ro&doc_id=113032 (accesat la data de 20-21.11.2024).

5. Legea securității și sănătății în muncă nr.186 din 10 iulie 2008: <https://www.legis.md/cautare/>

getResults?lang=ro&doc_id=110580 (accesat la data de 20-21.11.2024).

6. Legea RM nr.411-XIII din 28.03.95 ocrotirii sănătății a R M nr.411-XIII din 28.03.95; (accesat la data de 20-21.11.2024).

7. Legea RM nr. 121 din 25.05.2012 cu privire la asigurarea egalității; https://www.legis.md/cautare/getResults?lang=ro&doc_id=94542 (accesat la data de 20-21.11.2024).

8. Legea RM nr. 60 din 30.03.2012 privind incluziunea socială a persoanelor cu dezabilități, https://www.legis.md/cautare/getResults?lang=ro&doc_id=110494 (accesat la data de 20-21.11.2024).

9. Legea RM nr. 821 din 24.12.1991 privind protecția socială a invalizilor; https://www.legis.md/cautare/getResults?lang=ro&doc_id=126454 (accesat la data de 20-21.11.2024).

10. Modul sănătos de viață și promovarea lui <https://igienagenerala.usmf.md/wpcontent/blogs.dir/151/files/sites/151/2016/09/Modul-sanatos-de-viata.pdf> (accesat la data de 20-21.11.2024).

11. Bazele teoretico metodice ale activității de cercetare https://www.usefs.md/PDF_NEW/Carp%20Ion%20-%20Curs%20%20BTMAC%20,%202017.pdf

12. TGD Curs 5 - Curs nr. 5 Metodele cercetării științifice a fenomenului juridic <https://www.studocu.com/ro/document/universitatea-petrol-gaze-din-ploiesti/teoria-general-a-statului-si-dreptului/tgd-curs-5/10482330> (accesat la data de 20-21.11.2024).

13. Ce înseamnă Securitatea muncii? Definiție și explicație <https://www.delucru.md/dictionary/securitatea-muncii> (accesat la data de 20-21.11.2024).

14. Toate pauzele legale ale angajaților din Moldova <https://blog.rabota.md/index.php/ro/blog/toate-pauzele-legale-ale-angajatilor-din-moldova>

15. Dreptul la concediu de odihnă: o garanție pentru salariați (accesat la data de 20-21.11.2024); <https://ziuadeazi.md/dreptul-la-concediu-de-odihna-o-garantie-pentru-salariati/>