



УПУТСТВО ЗА БЕЗБЕДАН И ЗДРАВ РАД СТРЕС НА РАДУ И У ВЕЗИ СА РАДОМ

Примењују: Запослени
Контролише: Непосредни
руководилац

СВРХА И ЦИЉ

- Упознавање запослених са основним ризицима и мерама за БЗР код **опасног** дејства стресора у оквиру радног простора послодавца.
- Подизање свести и одговорности у вези са безбедношћу и здрављем на раду свих запослених који обављају послове за послодавца.



ИЗРИЧИТЕ ЗАБРАНЕ

- Учествовање у конфликтним ситуацијама и лошој комуникацији са руководиоцима и осталим запосленим
- Забрањено је послове који су везани са повећаним ризиком за личну безбедност и здравље обављати мимо прописне процедуре и заштите
- Избегавање и елиминисање мера безбедности
- Прихватање послове за које ниси компетентан
- Прихватање превеликог обима посла
- Неприхватање стручне обуке и едукације
- Недовољно се одмарати
- Пушити, пити алкохол и користити опојна средства.
- Неправилно се хранити.

МЕРЕ БЕЗБЕДНОСТИ И ПРАВИЛА ПОНАШАЊА



- Представљање руководиоцу виђења запосленог о начину и мерама за управљање, смањење или потпуно елиминисање стресогених фактора (технолошке, организационе, едукативне, мотивационе и друге мере)
- Планирање свог времена, радних активности, дефинисање приоритета у послу
- Оптимистички приступ проблемима, разговор са колегама и надређеним руководиоцима о начину њихових превазилажења
- Бављење физичком активношћу, одржавање кондиције и здравља тела и духа
- Правилна исхрана
- Престанак пушења
- Вођење здравог живота
- Довољно се одмарати и довољно и квалитетно спавати
- Примењивање техника релаксације
- Грађење добрих међуљудских односа на послу и ван њега
- Разговарање са пријатељима и људима у које верујете ако осетите знаке анксиозности
- Обраћање за стручну помоћ ако симптоми анксиозности дуже трају или су интензивнији

ПОСТУПАК У ВАНРЕДНИМ СИТУАЦИЈАМА И ПРВА ПОМОЋ



- У случају акцидента сачувај присебност, оболелог евакуиши из радне средине
- Обавестити надлежног руководиоца и пружити прву помоћ у складу са својим могућностима.



ТЕХПРО ДОО, Друштво за услуге у области заштите
Лоле Рибара 120, Београд
Неовлашћено мењање и умножавање је забрањено!