

CAIET DE PRACTICĂ

Numele și prenumele elevului practicant _____

Specializarea: _____ **Anul:** _____ **Grupa:** _____

Module/ Tematica cadru pe care se axează activitatea practică:

Perioada: _____

Locația _____

Cadru didactic supervizor:

(Numele și prenumele)

(Semnătura)

Tutor de practică:

(Numele și prenumele)

(Semnătura)

Portofoliul de practica

1. Numele și prenumele elevului practicant:
2. Numele și prenumele cadrului didactic supervizor (CDL) / unitate de învățământ:
3. Partenerul de practică:
4. Numele și prenumele tutorelui:
5. Obiectul de activitate al partenerului de practică:
6. Durata totală a pregătirii practice: ____ ore
7. Calendarul pregătirii (intervalul orar propus pentru desfășurarea practicii)
 - ☐ Luni ora ____
 - ☐ Marți ora ____
 - ☐ Miercuri ora ____
 - ☐ Joi ora ____
 - ☐ Vineri ora ____
8. Tematica generală pe care se axează activitatea practică:

9. Competențele ce vor fi dobândite pe perioada stagiului de practică:

Nr. crt.	Competența Ce vor ști?/ce vor ști să facă?	Acțiunile prin care se dezvoltă competențele vizate Cum vor dobândi competența?
1		
2		
3		
4		

Norme privind securitatea și sănătatea în muncă

1. Considerații asupra necesității normelor privind securitatea și sănătatea în muncă

Poate să ți se întâmple chiar ție:

- ✓ Un accident sau afectarea sănătății la locul de muncă, pot avea consecințe pentru întreaga viață. Chiar și în prima zi de muncă se pot întâmpla evenimente nefericite. Multe dintre acestea pot fi prevenite.
- ✓ Ca tineri care începeți activitatea profesională puteți fi expuși într-o măsură mai mare riscurilor decât colegii voștri cu vechime mai mare. Debutanți în activitate și la locul de muncă, vă lipsește experiența în muncă și cea referitoare la riscurile pentru securitate și sănătate existente la locul de muncă. Aveți dreptul la o muncă sigură și sănătoasă, în special la instruire și supraveghere, absolut necesare, precum și dreptul să puneți întrebări și să raportați aspectele care vi se par lipsite de securitate.
- ✓ În conformitate cu statisticile europene, rata accidentelor de muncă în cazul lucrătorilor tineri, cu vârste cuprinse între 18 și 24 ani, este cu 50% mai mare decât la orice altă grupă de vârstă a lucrătorilor. Astfel de accidente sau îmbolnăviri se produc din cauza echipamentelor nesigure, condițiilor de muncă generatoare de stres, ritmului înalt de lucru, lipsei de instruire și supraveghere și lipsei procedurilor și controlului.

Puteți fi expuși nu numai riscului de accidentare, dar și celui de afectare a sănătății.

Sfaturi despre cum să lucrați în condiții de securitate:

- ✓ Nu realizați nici o sarcină de muncă decât după ce ați fost instruiți în mod corespunzător;
- ✓ Dacă simțiți că ați primit prea multe informații, într-un timp scurt, solicitați îndrumătorului vostru să încetinească ritmul și să repete instrucțiunile;
- ✓ Nu părăsiți zona de lucru decât dacă vi s-a spus să faceți astfel. Alte zone pot prezenta pericole specifice pe care nu le cunoașteți cum ar fi linii electrice aeriene de înaltă tensiune, pardoseli alunecoase sau substanțe chimice toxice;
- ✓ Dacă sunteți nesigur cu privire la un anumit lucru, solicitați informații;
- ✓ Nu ezitați să solicitați o instruire suplimentară;
- ✓ Folosiți echipamentul individual de protecție corespunzător sarcinii de muncă respective (încălțăminte de protecție, casca sau mănușile etc.);
- ✓ Asigurați-vă că știți când trebuie să purtați costumul de protecție, unde se găsește, cum să îl utilizați și cum să aveți grijă de acesta;
- ✓ Aflați cum trebuie să acționați în situații de urgență (alarmă în caz de incendiu, cădere de tensiune sau alte situații);
- ✓ Raportați imediat îndrumătorului vostru orice accident (și reprezentantului lucrătorilor pe probleme de securitate, dacă acesta există);
- ✓ Nu ignorați semnele timpurii ale unor probleme de sănătate (dureri de cap, alte tipuri de dureri și disconfort, amețeli, mâncărimi ale pielii sau iritații la nivelul ochilor, nasului sau gâtului) și informați medicul;
- ✓ Urmați sfaturile și instrucțiunile care vi s-au dat.

De ce anume trebuie să mă feresc?

Alunecări și împiedicări - cauza cea mai frecventă a accidentelor de muncă din cauza supraaglomerării și dezordinii de la locurile de muncă, scurgerilor pe pardoseală, cablurilor poziționate necorespunzător sau pardoselilor deteriorate.

Mașini și echipamente - numeroase accidente sunt cauzate de întreținerea deficitară, de lipsa dispozitivelor de protecție, lipsa de instruire, deficiențe electrice care pot cauza arsuri, incendii sau deces, încercarea de reparare a mașinii fără oprirea și deconectarea acesteia de la

alimentarea cu tensiune. **Ridicarea de sarcini** grele și instabile - ridicarea într-o poziție incomodă sau manipularea manuală, în lipsa asigurării dispozitivelor de ridicat.

Munca repetitivă, cu ritm de lucru înalt, în special în poziții incomode și cu perioade insuficiente de odihnă - pot determina dureri, suferințe și vătămări ale mușchilor și articulațiilor.

Zgomot - nivelurile ridicate de zgomot pot cauza deficiențe auditive ce nu fie remediate.

Vibrațiile și radiațiile - peste valorile admisibile devin periculoase.

Substanțe chimice - în special fluidele utilizate pentru curățare, vopselele și pulberile care se găsesc la locul de muncă pot cauza mâncărimi de piele alergice, desfigurante, astm permanent etc.

Stres - poate rezulta din modul de organizare al activității – volum de muncă greu de realizat, responsabilități neclare, presiune prea mare

Mediul de muncă - disconfort cauzat de temperaturi extreme, iluminat deficitar etc.

Obligații legale:

Totu-i nou și totu-i vechi (să vă însușiți și să respectați măsurile de protecție muncii);

Unde nu e cap, vai de picioare (să vă desfășurați activitatea astfel încât să nu vă accidentați sau îmbolnăviți și nici să nu expuneți alte persoane);

Vrednicia fără înțelepciune e ca o frumusețe fără ochi;

Ție ce nu-ți place, altuia nu-i face (să aduceți la cunoștința tutorelui orice defecțiune tehnică sau pericol);

Unde nu e socotință, socoteala merge rău (să nu acordați primul ajutor dacă nu cunoașteți procedurile corecte de acțiune);

Drumul către iad este pavat cu bune intenții (să informați tutorele dacă voi sau vreun coleg a suferit un accident);

Unde-i minte îi și noroc (Să utilizați echipamentul individual de protecție corespunzător scopului pentru care a fost creat);

Paza bună trece primejdia rea.

2. Măsuri de protecția muncii referitoare la desfășurarea activității practice a studenților

2.1. Acte normative care reglementează activitatea de protecție a muncii în învățământ

Fiecare persoană implicată în desfășurarea activității de practică a studenților (studenți, tutori de practică etc.) va fi instruită și i se va efectua instructajul de protecție a muncii potrivit legilor, normelor și măsurilor de protecție specifice locațiilor de practică respective.

Actele normative care reglementează activitatea de protecție a muncii, inclusiv pentru derularea practicii studenților sunt:

- Legea 319/2006 - Legea securității și sănătății în muncă
- Normele generale de protecție a muncii ed. 2002
- NSSM* nr. 37 pentru prelucrarea automată a datelor
- NSSM nr. 36 pentru laboratoare de analize fizico-chimice și mecanice
- NSSM nr. 57 pentru manipularea, transportul prin purtare și cu mijloace mecanizate și depozitarea materialelor
- NSSM nr. 111 pentru utilizarea energiei în medii normale
- ORDIN nr. 599/1998 privind prescripțiile minime pentru semnalizarea de securitate și/sau de sănătate la locul de muncă
- NSSM pentru diverse activități specifice din agricultură, construcții, transporturi, sectorul sanitar etc.

Observații:

- *NSSM = Norme specifice de securitate a muncii;

- informații suplimentare:
- o resurse cu privire la tineri și securitatea în muncă <http://ew2006.osha.europa.eu/>;
- o pericole și riscuri individuale în diferite locuri de muncă <http://osha.europa.eu>.

2.2. Legea 319/2006 - Legea securității și sănătății în muncă - extras-

Art. 1. Prezenta lege are ca scop instituirea de măsuri privind promovarea îmbunătățirii securității și sănătății în muncă a lucrătorilor.

Art. 3. Prezenta lege se aplică în toate sectoarele de activitate, atât publice, cât și private.

Prevederile prezentei legi se aplică angajatorilor, lucrătorilor și reprezentanților lucrătorilor.

Art. 5. În sensul prezentei legi, termenii și expresiile de mai jos au următorul înțeles:

- lucrător - persoana angajată de către un angajator, potrivit legii, inclusiv studenții, elevii în perioada efectuării stagiului de practică ...;
- angajator - persoana fizică sau juridică ce se află în raporturi de muncă ori de serviciu cu lucrătorul respectiv și care are responsabilitatea întreprinderii și/sau unității;
- reprezentant al lucrătorilor cu răspunderi specifice în domeniul securității și sănătății lucrătorilor - persoana aleasă, selectată sau desemnată de lucrători, în conformitate cu prevederile legale, să îi reprezinte pe aceștia în ceea ce privește problemele referitoare la protecția securității și sănătății lucrătorilor în muncă;
- prevenire - ansamblul de dispoziții sau măsuri luate ori prevăzute în toate etapele procesului de muncă, în scopul evitării sau diminuării riscurilor profesionale;
- eveniment - accidentul care a antrenat decesul sau vătămări ale organismului, produs în timpul procesului de muncă ori în îndeplinirea îndatoririlor de serviciu, situația de persoană dată dispărută sau accidentul de traseu ori de circulație, în condițiile în care au fost implicate persoane angajate, incidentul periculos, precum și cazul susceptibil de boală profesională sau legată de profesiune;
- accident de muncă - vătămarea violentă a organismului, precum și intoxicația acută profesională, care au loc în timpul procesului de muncă sau în îndeplinirea îndatoririlor de serviciu și care provoacă incapacitate temporară de muncă de cel puțin 3 zile calendaristice, invaliditate ori deces;
- boală profesională - afecțiunea care se produce ca urmare a exercitării unei meserii sau profesii, cauzată de agenți nocivi fizici, chimici ori biologici caracteristici locului de muncă, precum și de suprasolicitarea diferitelor organe sau sisteme ale organismului, în procesul de muncă;
- echipament de muncă - orice mașină, aparat, unealtă sau instalație folosită în muncă;
- echipament individual de protecție - orice echipament destinat a fi purtat sau mânuit de un lucrător pentru a-l proteja împotriva unuia ori mai multor riscuri care ar putea să îi pună în pericol securitatea și sănătatea la locul de muncă, precum și orice supliment sau accesoriu proiectat pentru a îndeplini acest obiectiv;
- loc de muncă - locul destinat să cuprindă posturi de lucru, situat în clădirile întreprinderii și/sau unității, inclusiv orice alt loc din aria întreprinderii și/sau unității la care lucrătorul are acces în cadrul desfășurării activității;
- stagiul de practică - instruirea cu caracter aplicativ, specifică meseriei sau specialității în care se pregătesc elevii, studenții, ucenicii, precum și șomerii în perioada de reconversie profesională;
- securitate și sănătate în muncă - ansamblul de activități institutionalizate având ca scop asigurarea celor mai bune condiții în desfășurarea procesului de muncă, apărarea vieții, integrității fizice și psihice, sănătății lucrătorilor și a altor persoane participante la procesul de muncă.

Art. 7. În cadrul responsabilităților sale, angajatorul are obligația să ia măsurile necesare pentru:

- a) asigurarea securității și protecția sănătății lucrătorilor;
- b) prevenirea riscurilor profesionale;
- c) informarea și instruirea lucrătorilor;
- d) asigurarea cadrului organizatoric și a mijloacelor necesare securității și sănătății în muncă.

Art. 10. Angajatorul are următoarele obligații:

- să ia măsurile necesare pentru acordarea primului ajutor, stingerea incendiilor și evacuarea lucrătorilor, adaptate naturii activităților și mărimii întreprinderii și/sau unității, ținând seama de alte persoane prezente;
- să stabilească legăturile necesare cu serviciile specializate, îndeosebi în ceea ce privește primul ajutor, serviciul medical de urgență, salvare și pompieri.

Art. 20. Angajatorul trebuie să asigure condiții pentru ca fiecare lucrător să primească o instruire suficientă și adecvată în domeniul securității și sănătății în muncă, în special sub formă de informații și instrucțiuni de lucru, specifice locului de muncă și postului.

Angajatorul se va asigura că lucrătorii din întreprinderi și/sau unități din exterior, care desfășoară activități în întreprinderea și/sau unitatea proprie, au primit instrucțiuni adecvate referitoare la riscurile legate de securitate și sănătate în muncă, pe durata desfășurării activităților.

Art. 23. În mod deosebit, în scopul realizării obiectivelor prevăzute la art. 22, lucrătorii au următoarele obligații:

a) să utilizeze corect mașinile, aparatura, uneltele, substanțele periculoase, echipamentele de transport și alte mijloace de producție;

b) să utilizeze corect echipamentul individual de protecție acordat și, după utilizare, să îl înapoieze sau să îl pună la locul destinat pentru păstrare;

c) să nu procedeze la scoaterea din funcțiune, la modificarea, schimbarea sau înlăturarea arbitrară a dispozitivelor de securitate proprii, în special ale mașinilor, aparaturii, uneltelor, instalațiilor tehnice și clădirilor, și să utilizeze corect aceste dispozitive;

d) să comunice imediat angajatorului și/sau lucrătorilor desemnați orice situație de muncă despre care au motive întemeiate să o considere un pericol pentru securitatea și sănătatea lucrătorilor, precum și orice deficiență a sistemelor de protecție;

e) să aducă la cunoștința conducătorului locului de muncă și/sau angajatorului accidentele suferite de propria persoană;

f) să coopereze cu angajatorul și/sau cu lucrătorii desemnați, atât timp cât este necesar, pentru a face posibilă realizarea oricăror măsuri sau cerințe dispuse de către inspectorii de muncă și inspectorii sanitari, pentru protecția sănătății și securității lucrătorilor;

Art. 30. În sensul prevederilor art. 5, este, de asemenea, accident de muncă:

- accidentul suferit de persoane aflate în vizită în întreprindere și/sau unitate, cu permisiunea angajatorului;

Art. 33. În sensul prevederilor art. 5, afecțiunile suferite de elevi și studenți în timpul efectuării instruirii practice sunt, de asemenea, boli profesionale.

Competențele vizate în stagiul de practică

Deprinderi (Ce înveți/ce știi să faci)

- cunosc informații despre agentul economic la care am realizat stagiul de practică
- cunosc modul cum este organizată firma, respectiv locul de muncă
- cunosc programul de lucru
- cunosc normele interne și normele specifice de SSM
- pot să identific un proces tehnologic/flux tehnologic
- am văzut/știu să utilizez infrastructura hardware si software
- pot să interpretez datele de intrare sau datele măsurate
- pot să utilizez un mediu de dezvoltare software IDE
- pot să citesc o schemă electronică, să înțeleg un sistem software în dezvoltare
- pot să realizez o schemă electronică, să scriu componente la un sistem software
- pot să identific traseul documentelor la locul de muncă
-

Atitudinea față de muncă (cum ar trebui să faci)

- Să fiu punctual și să respect programul de lucru
- Să fiu respectos cu persoanele din firmă
- Să mă integrez în echipa de lucru
- Să fiu responsabil și să respect normele interne
- Să fiu atent la indicațiile primite
- Să fiu receptiv la îndeplinirea sarcinilor primite
-

Profilul agentului economic în care se desfășoară practica

Descrierea activităților derulate de agentul economic:

Descrierea locației unde își desfășoară activitatea agentul economic:

Facilitățile oferite studentului practicant de către agentul economic:

Obligațiile studentului practicant față de agentul economic:

Norme specifice de SSM:

Jurnal zilnic al activității

[illegible]

Documente consultate

Specificați materialele consultate pe parcursul realizării stagiului de practică
(regulamente/fișe interne/instrucțiuni/desene/site-uri/cărți/articole etc.)

Impresii asupra stagiului de practică

Cel mai **interesant** lucru pe **care l-am învățat/l-am făcut** a fost...

Cel mai **util** lucru pe **care l-am făcut** în timpul stagiului de practică a fost....

Cel mai mult m-a deranjat faptul că

Dacă aș mai putea, aș face altfel.....

Pentru a îmbunătăți organizarea și desfășurarea stagiului de practică în viitor consider că ar trebui să.....

Materiale realizate/colectate în timpul stagiului de practică

Se anexează materialele realizate/colectate:

diagrame, scheme, fotografii, rezultate importante

Colegiul „Mihai Viteazul” Ineu
Calea Traian Nr. 7

Tabel nominal ,

Cu elevii care au luat la cunoștință cerințele referitoare la desfășurarea activității de pregătire practică comasată conform graficului aprobat an școlar 2019-2020.

Cunosc agentul economic la care am fost repartizat(numele firmei și adresa), sunt de acord sa completez corect caietul de practică și să particip cele șase ore pe zi, la activitatea desfășurată în centrul de pregătire practică.

Nr. Crt.	Numele și prenumele elevului	Semnătura	Observații

Ineu,

Responsabil stagiu de pregătire practică:

Ing.prof. Bunaciu Petru

Ing.prof. Crainic Marius

Ing.prof. Mărcuțiu Constantin