

|           |                                                                        |
|-----------|------------------------------------------------------------------------|
| Angajator | <b>Exemplu Instalații SRL</b> · CUI 00000000 · Reg. com. J00/0000/2026 |
| Sediu     | str. Exemplului nr. 1, Localitate, jud. Exemplu                        |
| Contact   | 07xx xxx xxx · contact@exemplu.ro                                      |
| Atestare  | Atestat ANRE B nr. 000000                                              |

EXEMPLU — document demonstrativ cu date fictive, fără valoare

## Fișă de instruire individuală

privind securitatea și sănătatea în muncă — modelul din anexa nr. 11 la HG 1425/2006

Nr. **EX-0000-0001** din **15.01.2026**

### Lucrătorul

|                                        |                                                                               |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Numele și prenumele                    | Vasile Exemplu                                                                |
| Legitimația, marca                     | M-0000                                                                        |
| Grupa sanguină                         | A II Rh+                                                                      |
| Domiciliul                             | str. Exemplu nr. 2, Comuna Model, jud. Model                                  |
| Data și locul nașterii                 | 01.01.1990, Comuna Model                                                      |
| Calificarea                            | electrician în construcții                                                    |
| Funcția                                | electrician                                                                   |
| Locul de muncă                         | Echipa de instalații electrice — șantier de joasă tensiune                    |
| Autorizații (ANRE, ISCIR ș.a.)         | electrician autorizat ANRE gradul I, nr. 00000                                |
| Traseul de deplasare la/de la serviciu | domiciliu — sediul firmei (str. Exemplu 1) — șantier, cu autoutilitara firmei |

### Instruirea

|                                |                                                           |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Felul instruirii               | instruire la locul de muncă (art. 77 lit. b), art. 91-93) |
| Data instruirii                | 15.06.2026                                                |
| Durata                         | 8 ore                                                     |
| Instruirea a fost efectuată de | Ion Exemplu                                               |
| Funcția celui care a instruit  | șef de echipă, conducătorul locului de muncă              |

Durata: cel puțin 1 oră pentru fiecare fază de instruire și pentru instruirea periodică suplimentară; durata exactă se stabilește prin programul de instruire-testare aprobat de angajator (art. 80<sup>1</sup>).

### Materialul predat

a) Riscurile specifice: electrocutarea prin atingere directă și indirectă, arcul electric, căderea de la înălțime, tăierea și lovirea. b) Instrucțiunile proprii pentru lucrări la instalații electrice de joasă tensiune: separarea, blocarea, verificarea lipsei tensiunii, delimitarea zonei de lucru. c) Primul ajutor la electrocutare, stingerea incendiilor la instalații electrice, evacuarea, pericolul grav și iminent. d) Utilizarea sculelor izolate și a echipamentului individual de protecție. e) Demonstrații practice: verificarea lipsei tensiunii cu detectorul, montarea dispozitivului de blocare, utilizarea stingătorului.

Demonstrații practice și exerciții privind echipamentul individual de protecție, mijloacele de alarmare, intervenție, evacuare și prim ajutor: da.

## Verificarea însușirii cunoștințelor

|                                      |                                                                          |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| A verificat cunoștințele             | Maria Exemplu                                                            |
| Funcția celui care a verificat       | director tehnic, șeful ierarhic al șefului de echipă                     |
| Rezultatul verificării               | ADMIS — și-a însușit cunoștințele; poate începe sau continua activitatea |
| Data următoarei instruirii periodice | 15.12.2026                                                               |

Începerea efectivă a activității la postul de lucru se face numai după verificarea însușirii cunoștințelor de către șeful ierarhic superior celui care a făcut instruirea (art. 94). Fișa se păstrează de conducătorul locului de muncă, pe hârtie sau electronic, împreună cu o copie a ultimei fișe de aptitudini (art. 81 alin. (4)).

**Temei legal:** Normele metodologice de aplicare a prevederilor Legii securității și sănătății în muncă nr. 319/2006, art. 77; Normele metodologice de aplicare a prevederilor Legii securității și sănătății în muncă nr. 319/2006, art. 80a; Normele metodologice de aplicare a prevederilor Legii securității și sănătății în muncă nr. 319/2006, art. 81; Normele metodologice de aplicare a prevederilor Legii securității și sănătății în muncă nr. 319/2006, art. 81a; Normele metodologice de aplicare a prevederilor Legii securității și sănătății în muncă nr. 319/2006, art. 85; Normele metodologice de aplicare a prevederilor Legii securității și sănătății în muncă nr. 319/2006, art. 87; Normele metodologice de aplicare a prevederilor Legii securității și sănătății în muncă nr. 319/2006, art. 91; Normele metodologice de aplicare a prevederilor Legii securității și sănătății în muncă nr. 319/2006, art. 92; Normele metodologice de aplicare a prevederilor Legii securității și sănătății în muncă nr. 319/2006, art. 93; Normele metodologice de aplicare a prevederilor Legii securității și sănătății în muncă nr. 319/2006, art. 94; Normele metodologice de aplicare a prevederilor Legii securității și sănătății în muncă nr. 319/2006, art. 96; Normele metodologice de aplicare a prevederilor Legii securității și sănătății în muncă nr. 319/2006, art. 98; Normele metodologice de aplicare a prevederilor Legii securității și sănătății în muncă nr. 319/2006, art. 99; Normele metodologice de aplicare a prevederilor Legii securității și sănătății în muncă nr. 319/2006, Anexa 11 — FIȘĂ DE INSTRUIRE INDIVIDUALĂ privind securitatea și sănătatea în muncă; Legea securității și sănătății în muncă nr. 319/2006, art. 20; Legea securității și sănătății în muncă nr. 319/2006, art. 21; Legea securității și sănătății în muncă nr. 319/2006, art. 22.

## Semnături (art. 81 alin. (3) și (3<sup>1</sup>) — olograf sau electronic)

|                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>Lucrătorul instruit</div> <div><b>Vasile Exemplu</b></div> <div>electrician</div> <div></div>                                                                  | <div>Cel care a efectuat instruirea</div> <div><b>Ion Exemplu</b></div> <div>șef de echipă, conducătorul locului de muncă</div> <div></div> |
| <div>Cel care a verificat însușirea cunoștințelor</div> <div><b>Maria Exemplu</b></div> <div>director tehnic, șeful ierarhic al șefului de echipă</div> <div></div> |                                                                                                                                             |

Document generat cu ElectroPrep (platformă independentă, neafiliată ANRE). Conținutul a fost completat, verificat și asumat de semnatori; platforma nu certifică lucrarea.