

MATERIAŁY SZKOLENIOWE

*z zakresu bezpieczeństwa i higieny nauki
dla studentów I roku*

**AKADEMII WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
WE WROCŁAWIU**

**Wydział Wychowania Fizycznego
i Sportu**

Szkolenie wstępne

I.	OBOWIĄZKI I UPRAWNIENIA REKTORA ORAZ STUDENTÓW	4
II.	ZAGROŻENIA WYPADKOWE	8
1.	Obozy zimowe.	8
2.	Obozy letnie – Olejnica.....	11
3.	Kryta Pływalnia	12
4.	Sale gimnastyczne, sportowe, boiska.....	13
5.	Czynniki szkodliwe.....	15
5.1.	Zakład Anatomii.....	15
5.2.	Zakład Biochemii.....	16
5.3.	Krioterapia	16
6.	Czynniki biologiczne	17
6.1.	Pracownia Badań Wysiłkowych.....	18
7.	Gruźlica	18
8.	Sars – Cov 2	19
9.	Praktyki studenckie	22
III.	INNE ZAGROŻENIA.....	23
IV.	WYPADKI STUDENTÓW	29
1.	Wypadek podczas zajęć na uczelni.....	29
2.	Świadczenia powypadkowe.....	30
3.	Ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków	31
4.	Postępowanie powypadkowe	31
V.	BADANIA NAUKOWE	33
VI.	ZASADY PORUSZANIA SIĘ PO TERENIE UCZELNI.....	34
1.	Drogi wewnętrzne i przejścia	35
2.	Korytarze wewnątrz budynków.....	36
3.	Schody	37
4.	Windy	38
VII.	DOMY STUDENCKIE	38
VIII.	OPIEKA ZDROWOTNA.....	41
IX.	OCHRONA PRZECIWPOŻAROWA.....	43
X.	ZASADY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY PRZEDLEKARSKIEJ.....	52

WSTĘP

Zasadniczym celem przedstawionych poniżej materiałów szkoleniowych jest przekazanie podstawowych informacji z zakresu bezpieczeństwa i higieny nauki, niezbędnych podczas trwania całego toku studiów. Należy wziąć pod uwagę fakt, że rozpoczynając studia w Akademii Wychowania Fizycznego – tj. uczelni typowo o profilu sportowym, wymagającej dużej sprawności fizycznej jesteśmy narażeni na możliwość zaistnienia wypadku, doznania urazu, a także na inne zagrożenia. Ich znajomość i wiedza w zakresie dostępnej profilaktyki może pomóc w kształtowaniu prawidłowych i bezpiecznych postaw i zachowań, a w konsekwencji na uniknięcie wypadków i związanych z nimi czasami poważnych skutków zdrowotnych.

Zagadnienia bezpieczeństwa, higieny pracy (nauki) często są niedoceniane a nawet lekceważone, a obowiązek uczestniczenia w szkoleniach bhp kojarzy się z nudą i tematami, które traktowane są, jako mało ważne a nawet niepotrzebne. Wypadki jednak zdarzają się bardzo często, w pracy, domach, szkołach, na drogach, podczas zajęć rekreacyjnych czy sportowych. Nie są to zawsze zdarzenia losowe, lecz są też skutkiem popełnianych błędów wynikających z niewiedzy lub lekceważenia zasad bezpieczeństwa, które przekazywane są na szkoleniach z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy / nauki. Należy pamiętać, że szkolenia takie są obowiązkowe, wynikające z przepisów prawa i mają one zapewnić bezpieczeństwo podczas nauki – czyli stan, w którym nie zagraża nam wypadek, oraz higienę nauki czyli stan, w którym nie jesteśmy narażeni na czynniki szkodliwe powoli wywołujące w dłuższym czasie dolegliwości lub choroby.

W trosce o własne zdrowie i życie należy podejść do tego szkolenia z pełnym przekonaniem, że warto posiadać wiedzę, dzięki której możemy studiować w bezpiecznych i higienicznych warunkach.

I. OBOWIĄZKI I UPRAWNIENIA REKTORA ORAZ STUDENTÓW

W celu zapewnienia bezpiecznych warunków nauki studentom Rektor wypełnia obowiązki, które zawarte są w Rozporządzeniu Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dnia 30 października 2018r. (Dz.U. z 2018r. poz. 2090) Są to m.in.

1. Zapewnienie obowiązkowego szkolenia w zakresie bezpiecznych i higienicznych warunków kształcenia w wymiarze nie mniejszym niż 4 godziny, dla studentów, doktorantów rozpoczynających kształcenie w uczelni, w zakresie uwzględniającym specyfikę kształcenia w uczelni i rodzaj wyposażenia technicznego wykorzystywanego w procesie kształcenia

Szkolenie w wymiarze min. 4 godz. dydaktycznych powinno być zorganizowane w ramach zajęć dydaktycznych w szczególności w formie wykładów, jednak przepisy nie wykluczają innej formy ich przeprowadzenia. Ukończenie szkolenia potwierdza się w karcie okresowych osiągnięć studenta albo w dokumentacji związanej z realizacją danej formy kształcenia. Program szkolenia powinien uwzględniać wybrane zagadnienia prawne, informacje o zagrożeniach dla życia lub zdrowia, ochronie przed nimi oraz postępowanie w przypadku wystąpienia tych zagrożeń, w tym udzielanie pierwszej pomocy. Obecne szkolenie zorganizowane w formie e-learningu na podstawie Zarządzenia Rektora nr 53/2017 z dnia 12 września 2017r. wyczerpuje w pełni zakres tematyczny określony w ustawie. Obowiązek ten Rektor realizuje poprzez Prorektora ds. Nauczania

2. Wyposażenie uczestników zajęć prowadzonych w warsztatach, laboratoriach, pracowniach, w niezbędne środki ochrony indywidualnej w celu zabezpieczenia przed działaniem wykorzystywanych podczas zajęć niebezpiecznych lub szkodliwych dla zdrowia czynników.

Środki ochrony indywidualnej mają za zadanie chronić pracownika, studenta przed zagrożeniami związanymi z występowaniem niebezpiecznych lub szkodliwych czynników środowiska pracy / nauki. W warunkach uczelni podczas toku studiów wymaganymi ochronami indywidualnymi są okulary ochronne przy obsłudze urządzeń wytwarzających promieniowanie laserowe, które są zapewniane podczas ćwiczeń, Wymagana podczas zajęć odzież sportowa nie jest zaliczana do ochron indywidualnych, w związku z tym studenci zaopatrują się w nią we własnym zakresie.

3. Rektor jest zobowiązany do utrzymywania w stanie zapewniającym bezpieczne i higieniczne użytkowanie posiadanych przez uczelnię obiektów, urządzeń i terenów sportowych a także do zapewnienia nadzoru osób do tego upoważnionych w czasie

realizacji zajęć z wychowania fizycznego oraz wszelkiego rodzaju zawodów sportowych organizowanych przez uczelnię.

Obowiązek ten, Rektor realizuje poprzez odpowiednie komórki organizacyjne uczelni (Dział Techniczny, Administracyjno – Gospodarczy, nadzór pracownika Inspektoratu BHP/P.poż.).

Podczas zajęć dydaktycznych nadzór ten sprawują osoby prowadzące zajęcia.

4. W przypadku stwierdzenia zagrożenia dla zdrowia lub życia podczas korzystania z pomieszczeń uczelni lub wyposażenia technicznego Rektor wprowadza zakaz korzystania z nich oraz nakazuje usunięcie stwierdzonego zagrożenia. Pomieszczenie takie może być dopuszczone do użytku dopiero po usunięciu nieprawidłowości.

Realizacja tego obowiązku odbywa się poprzez osoby prowadzące zajęcia, pracownika Inspektoratu BHP. W przypadku zauważenia jakichkolwiek nieprawidłowości mogących zagrażać zdrowiu lub życiu studentów lub innych osób należy ten fakt niezwłocznie zgłosić osobie prowadzącej zajęcia i/lub do Inspektoratu BHP/P.poż. Zauważone nieprawidłowości można także zgłosić pracownikom ochrony), która poinformuje odpowiednie służby o zagrożeniach.

5. Jeżeli stan zagrożenia dla zdrowia lub życia powstanie lub ujawni się w trakcie zajęć, niezwłocznie przerywa się prowadzenie tych zajęć, a w razie konieczności opuszcza się zagrożone miejsce zgodnie z planem ewakuacji. Natomiast w przypadku stwierdzenia, że w pomieszczeniach uczelni warunki dot. oświetlenia, wentylacji, ogrzewania i powierzchni użytkowej stwarzają zagrożenie dla zdrowia lub życia, Rektor czasowo zawiesza zajęcia w tych pomieszczeniach.



Plany ewakuacji umieszczone są przy każdym wejściu do budynku, np. przy portierniach. Zalecane jest zapoznanie się z nimi, ponieważ oprócz ewakuacji ich znajomość ułatwia także poznanie rozmieszczenia pomieszczeń, korytarzy, schodów itp. wewnątrz budynku.

Decyzja o zawieszeniu zajęć może być podjęta np. w przypadku zbyt niskiej temperatury w pomieszczeniach podczas prowadzenia zajęć (poniżej 18°C).

6. Udostępnić studentom korzystającym z laboratoriów, pracowni specjalistycznych instrukcje uwzględniające zasady i przepisy bhp określające w szczególności:
 - a. Warunki bezpiecznej obsługi maszyn i innych urządzeń
 - b. Rodzaje prac i procesów technologicznych o szczególnym zagrożeniu dla życia lub zdrowia, w tym sposób nadzoru nad ich wykonywaniem
 - c. Postępowanie z materiałami niebezpiecznymi i szkodliwymi dla zdrowia

- d. Postępowanie w sytuacjach zagrożenia dla zdrowia lub życia pracowników i studentów w tym udzielanie pierwszej pomocy oraz zapewnić, aby studenci przed rozpoczęciem zajęć byli z nimi zapoznani.
- e. Udostępnienie kart charakterystyki substancji i mieszanin niebezpiecznych w przypadku gdy substancje te są wykorzystywane w procesie dydaktycznym. Osoba prowadząca takie zajęcia ma obowiązek zapoznać uczestników zajęć o ich szkodliwym działaniu oraz o niezbędnych środkach ostrożności.

W warunkach uczelni, przed rozpoczęciem zajęć w pracowniach, laboratoriach, studenci mają obowiązek zapoznać się z obowiązującymi regulaminami, fakt zapoznania się z nimi potwierdzają własnym podpisem. W sytuacjach, gdy jest to wymagane przeprowadzany jest instruktaż stanowiskowy. Należy bezwzględnie stosować się do zawartych w nich przepisów, wydanych poleceń, ponieważ zwiększa to bezpieczeństwo uczestnictwa w zajęciach.

- 7. Urządzenia znajdujące się w laboratoriach, pracowniach specjalistycznych powinny być wyposażone w zabezpieczenia chroniące studentów przed urazami, działaniem niebezpiecznych substancji chemicznych, porażeniem prądem elektrycznym, nadmiernym hałasem, szkodliwymi wstrząsami lub niebezpiecznym działaniem innych czynników środowiska. Urządzenia te powinny także uwzględniać zasady ergonomii, oraz być utrzymywane w stanie zapewniającym pełną sprawność działania i bezpieczeństwa nauki.

Nadzór nad sprawnością działania urządzeń znajdujących się w pracowniach, laboratoriach i ich stanem technicznym sprawują osoby za nie odpowiedzialne.

- 8. Urządzenia czasowo niesprawne, uszkodzone lub pozostające w naprawie powinny być wyraźnie oznakowane i zabezpieczone w sposób uniemożliwiający ich uruchomienie. *Jest to szczególnie ważne w przypadku, jeżeli takie urządzenie było przyczyną wypadku.*
- 9. Prowadzący zajęcia w pracowniach specjalistycznych, laboratoriach oraz prowadzący zajęcia z wychowania fizycznego powinni być przeszkoleni w zakresie udzielania pierwszej pomocy. *Znajomość udzielania pierwszej pomocy jest konieczna z uwagi na obowiązek jej udzielania przez prowadzącego zajęcia w przypadku zaistnienia wypadku podczas prowadzenia zajęć. Szkolenia takie dla nauczycieli akademickich były przeprowadzone.*
- 10. Obowiązkowe wyposażenie pomieszczeń uczelni, w których są prowadzone zajęcia dydaktyczne, w apteczki zaopatrzone w środki niezbędne do udzielania pierwszej pomocy wraz z instrukcją o zasadach udzielania tej pomocy.

W warunkach uczelni apteczki wyposażone w środki do udzielania pierwszej pomocy znajdują się na wyposażeniu sal sportowych, w laboratoriach, pracowniach i salach dydaktycznych. Oprócz tego w każdym budynku zorganizowane są punkty pierwszej pomocy (w pomieszczeniach portierni lub u gospodarza obiektu), gdzie można skorzystać z wyposażenia apteczek.

Miejsce usytuowania apteczki oznakowane jest znakiem



Punkt udzielania I pomocy oznakowany jest znakiem



Oczywiście, oprócz wymienionych przykładowych obowiązków, wymienione rozporządzenie narzuca także na Rektora obowiązki w zakresie zabezpieczenia budynków pod względem p/pożarowym (w tym zapewnienie bezpiecznej ewakuacji) i utrzymywanie stanu technicznego budynków zgodnie z obowiązującymi przepisami w tym zakresie jak i zapewnienie odpowiednich warunków sanitarno – higienicznych. Obowiązki te są wykonywane poprzez pracownika Inspektoratu BHP/P.poż. (w zakresie ochrony przeciwpożarowej) i Działu Technicznego (w zakresie stanu technicznego)

UPRAWNIENIA REKTORA DO CZASOWEGO ZAWIESZENIA ZAJĘĆ

Zgodnie z przepisami zawartymi w Rozporządzeniu w sprawie bhp w uczelniach Rektor może czasowo zawiesić zajęcia w uczelni, jeżeli temperatura w salach wykładowych wynosi poniżej 18⁰ C.

Biorąc pod uwagę fakt, że AWF jest uczelnią o profilu sportowym i zajęcia odbywają się także w salach sportowych, należy zaznaczyć, że minimalna temperatura w tych salach zgodnie z Polskimi Normami powinna wynosić minimum 16⁰C. W przypadku nie zapewnienia takiej temperatury także jest możliwe zawieszenie zajęć. Sytuacja taka może zaistnieć w przypadku bardzo niskiej temperatury zewnętrznej w okresie zimowym na sali sportowej w budynku WOS lub w przypadku awarii instalacji grzewczej.

Rektor może także czasowo zawiesić zajęcia w uczelni, albo zarządzić jej czasowe zamknięcie w przypadku wystąpienia na danym terenie klęski żywiołowej, epidemii lub innych zdarzeń zagrażających życiu lub zdrowiu pracowników lub studentów

OBOWIĄZKI I UPRAWNIENIA STUDENTÓW W ZAKRESIE BHP

- Znać przepisy i zasady bhp obowiązujące studentów podczas przebywania w uczelni

- Brać udział w szkoleniach oraz instruktażach z bezpieczeństwa i higieny nauki
- Dbać o porządek w miejscu odbywania zajęć oraz domach studenckich
- Stosować się do przepisów ochrony przeciwpożarowej
- Niezwłocznie powiadomić prowadzącego zajęcia o zauważonym wypadku podczas zajęć oraz ostrzegać inne osoby o ewentualnym zagrożeniu
- W razie gdy warunki na zajęciach nie odpowiadają przepisom bhp i p.poż i stwarzają bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia lub życia studenta albo grożą takim niebezpieczeństwem innym osobom, student ma prawo powstrzymać się od zajęć, zawiadamiając o tym niezwłocznie prowadzącego zajęcia i podając motywy swoich spostrzeżeń

II. ZAGROŻENIA WYPADKOWE

Zagrożenie – stan środowiska pracy, który może spowodować wypadek lub chorobę.

Czynniki zagrożenia zawodowego dzielimy m.in. na:

- Czynniki powodujące wypadki
- Czynniki powodujące choroby

Czynniki występujące w procesach pracy dzielą się na:

- Czynniki niebezpieczne – których oddziaływanie na człowieka prowadzi lub może prowadzić do urazu
- Czynniki szkodliwe – których oddziaływanie prowadzi lub może prowadzić do schorzenia

W poniższym materiale zostaną omówione czynniki niebezpieczne i szkodliwe oraz wskazane zostaną miejsca ich występowania podczas realizacji programu dydaktycznego.

1. Obozy zimowe.



Specyfika studiów w AWF oraz programy nauczania przewidują uczestnictwo studentów w obozach zimowych na stokach narciarskich. Niesie to ze sobą zagrożenia wypadkowe dla studentów jak i osób prowadzących zajęcia. Zagrożenie takie nie jest tylko teoretyczne. W praktyce doszło do wypadków na stokach narciarskich w Ziemeńcu, na lodowcu Karnat (Austria), Kaunertal, które zostały zgłoszone, jako wypadki

studentów a także wypadki pracowników. Dla zobrazowania przyczyn, okoliczności i skutków tych wypadków poniżej przedstawiono krótki opis wybranych zdarzeń.

- ❖ Upadek studentki podczas próby ominięcia na stoku innej narciarki w czasie niekorzystnych warunków atmosferycznych – uraz stawu kolanowego - wezwano służby ratownicze GOPR
- ❖ Podczas ćwiczeń indywidualnych upadek studentki na stoku (utrata równowagi na mokrym śniegu)– uraz stawu kolanowego – wezwano służby ratownicze GOPR
- ❖ Upadek studentki podczas jazdy śladowej w niedopiętych butach narciarskich – uraz stawu kolanowego – wezwano służby ratownicze GOPR
- ❖ Podczas wykonywania skrętu ślizgowego rotacyjnego na desce snowboardowej, studentka najechała na garb śnieżny, co spowodowało utratę kontroli prędkości i upadek – uraz kończyny dolnej – wezwano służby ratownicze GOPR
- ❖ Upadek podczas nocnej jazdy na stoku na obozie snowboardowym – złamanie kciuka
- ❖ Upadek studenta podczas jazdy po mokrym śniegu – złamanie trzonu obojczyka
- ❖ Ześlizgnięcie się ze stoku i uderzenie w drzewo – uraz miednicy, stawów biodrowych – przyznana okresowa renta dla studenta
- ❖ W czasie wykonywania skrętu ze stoku na pobocze studentka uderzyła w prowadzącą zajęcia (przyczyna – niedostateczne umiejętności jazdy na nartach) – w wyniku uderzenia prowadząca zsunęła się ze stoku doznając ciężkiego urazu kolana – wezwano służby ratownicze GOPR

Z powyższego można wnioskować, że najczęstszą przyczyną wypadków na stokach narciarskich (oprócz niedostatecznych umiejętności jazdy na nartach) jest:

Stan pokrywy śnieżnej na stoku

Śnieg, zwłaszcza przy niekorzystnych warunkach atmosferycznych tworzy podłoże śliskie, na którym trudno jest utrzymać równowagę. Pokrywa śnieżna może być nierówna, zbyt mała, dodając do tego możliwe wystające kamienie czy korzenie to w połączeniu z niedostatecznymi umiejętnościami jazdy na nartach tworzy poważne i realne zagrożenie wypadkowe. Skutki takich wypadków mogą być poważne, prowadzące nawet do ciężkich obrażeń ciała, dlatego też mając na uwadze własne bezpieczeństwo oraz innych osób korzystających ze stoku należy unikać brawury, stosować się do poleceń i nakazów wydawanych przez prowadzącego zajęcia, zachować szczególne środki ostrożności podczas jazdy, dbać o prawidłowe dopięcie obuwia, nart. Znajomość zagrożeń pozwoli na uniknięcie lub zminimalizowanie możliwości zaistnienia wypadku.

Innymi zagrożeniami mogącymi przyczynić się do powstania wypadku są:

Wiatr

Wiatr wpływa na spadek sprawności fizycznej oraz szybką utratę ciepła w organizmie. Silny wiatr może spowodować utratę równowagi i utrudniać oddychanie – w tym przypadku należy zasłonić usta, jednak nie wolno odwracać się do wiatru plecami. Takie zachowanie może tylko pogorszyć sytuację i utrudnić dalsze poruszanie.

Mróz

Organizm narażony jest również na minusowe temperatury, które przy wysiłku fizycznym mogą doprowadzić do szybszego zmęczenia organizmu oraz wychłodzenia. Konsekwencją zimna są również odmrożenia kończyn. Aby temu zapobiec należy zawsze odpowiednio ubierać się przed wyjściem na stok. Ciepły i wygodny strój to podstawa. Nie wolno „wciskać” się w ciasne i zbyt obcisłe ubrania oraz buty, gdyż może to doprowadzić do niedokrwienia. Trochę luzu w butach jest potrzebna do zapewnienia prawidłowego krążenia krwi oraz utrzymania ciepła.

Słońce

Często nie zdajemy sobie sprawy, jakim zagrożeniem jest słońce. Niezależnie od tego czy niebo jest zachmurzone czy nie – słońca nie wolno lekceważyć, więc warto zachować wszelkie środki ostrożności. Intensywne promienie słoneczne mogą roztopić śnieg zmieniając warunki jazdy na stokach. Nie można zapomnieć o goglach narciarskich, które chronią przed tzw. „ślepotą śnieżną”, czyli sytuacją, gdy intensywne promienie słoneczne odbijają się od śniegu – w takiej sytuacji mrużymy oczy i narażamy zdrowie.

Mgła

W górach bardzo niebezpieczna jest mgła, która uniemożliwia prawidłową orientację w terenie, a co za tym idzie – łatwo się zgubić. Jej dodatkowym minusem jest to, że rozprasza fale akustyczne i nie możemy nawoływać innych osób. Może być myląca w zależności od miejsca, w którym się znajdujemy. W czasie nawoływania można mieć wrażenie, że dana osoba znajduje się bliżej lub dalej od jej rzeczywistego położenia. Gdy się pojawi najbezpieczniej jest wrócić szlakiem do miejsca pobytu (schroniska)

Lawiny

Bardzo niebezpiecznym zjawiskiem są lawiny. Zawsze przed wyprawą w wyższe partie gór oraz na stoki narciarskie, gdzie istnieje ryzyko zejścia lawiny, powinien być sprawdzony stopień zagrożenia lawinowego oraz należy zabezpieczyć się w odpowiedni sprzęt. Niebezpieczeństwo zejścia lawiny występuje najczęściej, gdy masy śniegu są za duże – dochodzi wtedy do ich osuwania, gdy promienie słoneczne topią śnieg naruszając jego strukturę oraz w chwili gdy zachowujemy się nieodpowiedzialnie np. jeździmy poza trasą naruszając pokrywę śniegu i zachowujemy się za głośno. Za powstawanie lawiny odpowiedzialny jest również wiatr. Wszystko to ma bardzo duże znaczenie, dlatego w górach trzeba zachować niezwykłą ostrożność.



2. Obozy letnie – Olejница

Następnym miejscem, w którym podczas realizacji zajęć dydaktycznych istnieją zagrożenia wypadkowe i dochodzi do wypadków studentów jest Ośrodek Dydaktyczno – Sportowy w Olejnicy.



Ośrodek położony jest nad jeziorem, w obszarze leśnym. Odbывают się w nim zajęcia zarówno na jeziorze z użyciem sprzętu pływającego, jak i w terenie. Stwarza to różnego rodzaju zagrożenia wypadkowe (także śmiertelne). Dla ich zobrazowania poniżej przedstawiono wybrane wypadki, które miały miejsce w tym ośrodku.

- ❖ Podczas zajęć terenowych (biegi, ćwiczenia indywidualne) doszło do urazów stawów skokowych, kolanowych, zerwania ścięgien
 - ❖ Podczas zajęć na wodzie: przy skoku do wody studentka została uderzona masztem w głowę, w czasie wiosłowania w leżeniu na desce windsurfingowej student doznał urazu stawu barkowego
- Należy zaznaczyć, że w ośrodku tym doszło do dwóch wypadków śmiertelnych związanych z wodą (jezioro i basen). Wprawdzie nie dotyczy to studentów naszej uczelni, ale zdarzenia te obrazują skutki nieodpowiedzialnego zachowania. W obydwu przypadkach przyczyną takiego zachowania był wypity przez studentów alkohol.
- W pierwszym przypadku 6 studentów po przyjeździe do ośrodka na jeden dzień przed rozpoczęciem obozu, postanowiło udać się na dyskotekę organizowaną na przeciwnym brzegu jeziora. Ponieważ obejście jeziora pieszo wymagało dużo czasu (z uwagi na jego wielkość), postanowili udać się tam kajakami. W tym celu samowolnie, po zdjęciu zabezpieczeń, zabrali z przystani dwa dwu-osobowe kajaki (na samym wstępie złamali więc przepisy bhp dotyczące ilości osób mogących przebywać w kajaku). Udało im się szczęśliwie przepłynąć jezioro. Po zakończonej dyskotekce (należy zaznaczyć, że byli już wtedy pod wpływem alkoholu) postanowili udać się w drogę powrotną. Nie udało się ustalić dlaczego jeden z kajaków podczas tej drogi wyrzucił się (można podejrzewać, że było to nieprawidłowe zachowanie, przeciążenie kajaku) i trzech studentów wpadło do wody. Dwóm udało się z niej wydostać, trzeciego policja

odnalazła dopiero po dwóch dniach poszukiwań, niestety nie można było go już uratować.

- W drugim przypadku – grupa studentów odbywała zajęcia przy basenie na terenie ośrodka. W tym dniu panowała upalna pogoda, temperatura powietrza była bardzo wysoka. Jeden ze studentów (u którego później stwierdzono obecność alkoholu we krwi) skoczył nagle do wody w basenie doznając szoku termicznego, który uznano później za przyczynę śmierci. Obecnie basen został wyłączony z eksploatacji, jednak należy mieć na uwadze, że tego typu zachowania niosą zagrożenia także podczas prywatnych wyjazdów rekreacyjnych.

W celu zminimalizowania lub uniknięcia zagrożeń wypadkowych należy stosować się do instrukcji, zaleceń i zakazów wydawanych przez prowadzącego zajęcia oraz mieć świadomość, że nieodpowiedzialne zachowanie, brawura może doprowadzić do tragedii.



Ponieważ ośrodek położony jest w terenie leśnym, a ponadto obiekty się w nim znajdujące (domki, szałas) wykonane są z materiałów łatwopalnych (drewna) niesie to ze sobą duże zagrożenie pożarowe.



Dlatego też przestrzeganie przepisów p.poż., wydanych instrukcji i zarządzeń w tym zakresie jest bardzo ważne (np. przestrzeganie zakazu palenia tytoniu, zakaz palenia ognisk w miejscu do tego nie przeznaczonym, zakaz wstępu do lasu podczas suszy). Każdy obiekt na terenie ośrodka – w tym domki, szałas – wyposażony jest w podręczny sprzęt gaśniczy (gaśnice), który należy użyć w przypadku zauważenia pożaru w zarodku. Nie zareagowanie na zagrożenie może doprowadzić do rozprzestrzenienia się pożaru na cały ośrodek. Obowiązek ugaszenia takiego pożaru (w zarodku) mają zarówno studenci jak i pracownicy.

3. Kryta Pływalnia



Następnym miejscem w naszej uczelni gdzie istnieje zagrożenie wypadkowe (utonięcie) jest kryta pływalnia. Wprawdzie nie zgłoszono do Inspektoratu BHP zdarzeń wypadkowych (utonięć) w tym obiekcie, ale nie wyklucza to możliwości ich powstania. Zdarzało się jednak, że podczas zajęć studenci tracili przytomność w wodzie, co także może skutkować utonięciem. Prowadzący zajęcia musi mieć realną możliwość sprawowania nadzoru nad studentami, dlatego też stosuje się pewne zasady, które mają mu to ułatwić. Przede wszystkim są określone normy określające maksymalną ilość studentów w grupie (określa je senat i potwierdza Rektor zarządzeniem przed każdym nowym rokiem akademickim), oraz podczas zajęć nie wolno ich samowolnie opuszczać. Prowadzący zajęcia musi mieć realną możliwość bieżącego kontrolowania stanu grupy. Należy także pamiętać, że utonięcie nie zawsze jest widoczne dla innych osób, można czasami odnieść wrażenie, że ktoś np. nurkuje, dlatego ważne jest zwracanie uwagi na takie sytuacje oraz zachowywanie się w wodzie zgodnie z zaleceniami prowadzącego zajęcia. Nie jest zlecane np. podczas zabawy „podtapianie” koleżanki czy kolegi, ponieważ takie zachowania mogą nieść ze sobą tragiczne skutki. Należy także zwrócić uwagę na zagrożenie w postaci poślizgnięcia się i upadku z uwagi na mokre i śliskie podłoże, dlatego też wchodząc lub wychodząc z wody należy zachować szczególną ostrożność poruszając się na śliskiej posadzce, grozi to bowiem upadkiem, uderzeniem o trwałe elementy wyposażenia Krytej Pływalni – tego rodzaju zdarzenia wypadkowe były zgłaszane do Inspektoratu BHP.

Szkodliwe czynniki fizyczne i chemiczne występujące podczas zajęć w Krytej Pływalni:

Do czynników tych zaliczamy chlor (czynnik chemiczny), hałas, mikroklimat (czynniki fizyczne). Na podstawie przeprowadzonych badań laboratoryjnych środowiska pracy mających na celu określenie poziomu wartości występujących czynników stwierdzono, że nie przekraczają one dopuszczalnych norm i prowadzenie zajęć w tych warunkach jest bezpieczne zarówno dla pracowników jak i studentów.

4. Sale gimnastyczne, sportowe, boiska



Najbardziej wypadkogennymi miejscami w uczelni są sale gimnastyczne i sportowe. Zwykle myślimy, że wypadki zdarzają się innym osobom, a nas to nie dotyczy. Niestety, jest to bardzo błędne myślenie. Potwierdza to właśnie ilość wypadków, które zdarzyły się w salach sportowych czy na boiskach. Sportowy charakter uczelni uzasadnia ilość posiadanych obiektów sportowych gdzie odbywają się zajęcia sportowe – sale w budynku WOS,

Wielofunkcyjnej Hali Sportowej, Witelona 25a i cały kompleks sportowy przy Pawilonie P-5. I dlatego każde ćwiczenie gimnastyczne, udział w grach zespołowych, zabawach ruchowych czy biegach niesie ze sobą prawdopodobieństwo zaistnienia wypadku.

Dla zobrazowania faktów, poniżej przedstawiono sytuacje, podczas których doszło do zdarzeń wypadkowych i urazów, które zostały zgłoszone, jako wypadki studentów:

- ❖ Odbicia do wykonania skoku przez skrzynię, kozła i lądowanie po skoku – urazy stawów skokowych, kolana
- ❖ Przeskoki przez skrzynię, kozła – urazy rąk
- ❖ Przewroty w przód – uraz kręgosłupa szyjnego
- ❖ Zabawy ruchowe (przeskoki, gry, rzucanie szarfą) – urazy głowy (przy zderzeniu) skręcenia stawów skokowych, złamania kończyn, uszkodzenie nerwu strzałkowego stopy
- ❖ Zderzenie z kolegą/koleżanką podczas gier integracyjnych, gier w piłkę – urazy stawów barkowych, rąk, żeber
- ❖ Gry w piłkę (przyjęcie, zatrzymanie piłki) – urazy stawów skokowych
- ❖ Zabawy ożywiające (uderzenie o ścianę, drabinki) – urazy barku, głowy
- ❖ Biegi przez przeszkody i płotki – urazy stawów skokowych, kolana, naderwanie więzadeł
- ❖ Gry w siatkówkę, koszykówkę – urazy kolana, stawów skokowych, rąk
- ❖ Skoki w dal, trójskoki – skręcenia, naderwania stawów i więzadeł kolana
- ❖ Gry i zabawy terenowe – urazy kręgosłupa, stawów skokowych
- ❖ Upadki po wykonanych ćwiczeniach, ćwiczenia w parach itp. – urazy stawów barkowych, żeber, łuków brwiowych

Należy pamiętać, że ćwiczenia wykonywane na salach gimnastycznych (np. skoki przez skrzynię, kozła) powinny być asekurowane przez prowadzącego zajęcia w celu wyeliminowania lub ograniczenia zagrożenia wypadkowego, jednak nie zawsze taka asekuracja zapewni pełną ochronę przed wypadkiem. Zdarzenie takie jest możliwe np. przy złym ustawieniu ręki, złym odbiciu, nieprawidłowym zeskoku lub niedostatecznej znajomości technik wykonywania ćwiczeń, co daje możliwość wystąpienia urazu, dlatego wypadki takie, mające charakter losowy, mogą zdarzyć się wszystkim, bez względu na osiągniętą sprawność fizyczną i posiadane umiejętności.

W celu uniknięcia urazów (wypadków) lub zminimalizowania ich skutków zalecane jest:

- Nie wchodzić na sale gimnastyczne bez prowadzącego zajęcia
- Nie używać bez zgody prowadzącego zajęcia i jego nadzoru sprzętu gimnastycznego (zwłaszcza batutu)
- Podczas konsultacji wykonywać tylko te ćwiczenia, które były omawiane i przeprowadzane podczas zajęć (znana jest wtedy technika wykonywania ćwiczeń)

i prawidłowość ich wykonywania. Samowolne wykonywanie ćwiczeń bez znajomości technik ich wykonywania może prowadzić do poważnych urazów).



Postępowanie powypadkowe będzie omówione w dalszej części materiałów.

5. Czynniki szkodliwe.

Podczas realizacji procesu dydaktycznego w uczelni, występują także czynniki szkodliwe. Należy jednak od razu zaznaczyć, że nie stanowią one bezpośredniego zagrożenia dla zdrowia i życia studentów przy realizacji programu nauczania, jeżeli oczywiście stosują się oni do zaleceń i obowiązujących regulaminów. Dlatego zasadne jest krótkie omówienie rodzajów tych czynników i miejsc ich występowania.

5.1. Zakład Anatomii

Już przy wejściu do sali ćwiczeń Zakładu Anatomii jesteśmy ostrzegani o występującym niebezpieczeństwie, poprzez umieszczenia na drzwiach znaku „inne niebezpieczeństwo”



Znak ten umieszczony jest z uwagi na fakt, że w sali znajdują się preparaty zanurzone w formaldehydzie (jest to preparat chemiczny o działaniu prawdopodobnie rakotwórczym). Ze względów bezpieczeństwa i zgodnie z wymaganymi przepisami, preparaty te znajdują się w szczelnie zamkniętych słojach umieszczonych w szafkach i nie są otwierane podczas ćwiczeń.



Możliwe jest jednak, że słoje będą wyjęte z szafek przez prowadzącego zajęcia w celach prezentacji (samowolne ich wyjmowanie jest zabronione) i ze względu na ciężar słoików możliwy jest ich upadek i rozbicie. Należy wiedzieć, że formaldehyd charakteryzuje się specyficznym, duszącym zapachem. W zależności od stężenia tworzy substancję toksyczną lub szkodliwą, żrącą lub drażniącą. Są ograniczone dowody działania rakotwórczego. W stężeniu ponad 25% działa toksycznie przez drogi oddechowe i kontakcie ze skórą powodując oparzenia lub uczulenia

Pierwsza pomoc

Przy zatruciach poprzez drogi oddechowe należy zatrutego wynieść z miejsca narażenia. Trzeba mu zapewnić spokój, aby leżał w bezruchu, w pozycji półleżącej lub siedzącej. Należy chronić przed utratą ciepła i pilnie wezwać lekarza.

Przy skażeniach skóry, należy zdjąć skażoną odzież, obmyć skórę wodą (najlepiej bieżącą). Nie należy stosować mydła ani środków zobojętniających. Założyć jałowy opatrunek.

Przed rozpoczęciem zajęć, prowadzący powinien przeprowadzić instruktaż, jak należy zachować się z czynnikami szkodliwymi, zapoznać z regulaminem. Do poleceń prowadzącego zajęcia należy się bezwzględnie zastosować.

5.2. Zakład Biochemii

W pracowni Zakładu Biochemii przygotowywane są preparaty do ćwiczeń przy użyciu odczynników chemicznych takich jak: kwas octowy, mlekowy, kwas siarkowy. Przygotowane przez pracowników odczynniki, z którymi pracują studenci są w formie rozcieńczonej, bezpieczne podczas ich użytkowania i służą celom pokazowym – nie stanowią więc dla nich żadnego zagrożenia. Wykonane pomiary stężenia w odniesieniu do pracowników nie wykazały przekroczeń NDS (najwyższe dopuszczalne stężenie). Należy zaznaczyć, że wymienione odczynniki chemiczne używane są w zależności od programu nauczania przewidzianego na dany semestr. Oczywiście, tutaj także obowiązuje bezwzględne stosowanie się do wydanych poleceń, zakazów, regulaminów, aby ten stan bezpieczeństwa zachować. Coraz częściej stosowane są gotowe preparaty niezbędne do przeprowadzenia ćwiczeń, które podczas ich stosowania nie stanowią zagrożenia dla pracowników oraz studentów.

5.3. Krioterapia

Proces dydaktyczny nie przewiduje w chwili obecnej przebywania studentów w komorze krioterapeutycznej (jest to możliwe podczas przeprowadzania badań naukowych), ale nie jest wykluczony powrót do takich zajęć. W związku z zaistniałym wypadkiem studentek w komorze krioterapeutycznej podczas badań naukowych, zasadne jest zapoznanie się z podstawowymi zasadami bezpieczeństwa podczas jej użytkowania.

W komorze krioterapeutycznej wykonywane są zabiegi przy użyciu niskich temperatur w granicach od -110°C do -160°C . Taką temperaturę uzyskuje się przy zastosowaniu ciekłego azotu, która może powodować urazy w postaci odmrożeń (objawy jak przy oparzeniach)



W celu zapewnienia bezpieczeństwa osób przebywających w komorze wszystkie jej drzwi są łatwo otwieralne z zewnątrz i z wewnątrz (tzw. drzwi przeciw paniczne). W przypadku jakichkolwiek reakcji osób w niej przebywających (np. strach) można je w każdej chwili otworzyć.

Ważną też rzeczą jest odpowiednie ubranie przy korzystaniu z komory. Oczywiście zalecenia w tym względzie powinny być wydawane przez obsługę komory, przed jej wykorzystaniem należy się do nich bezwzględnie zastosować. Odzież powinna być wykonana wyłącznie z bawełny lub jedwabiu naturalnego. Na nogi zakłada się skarpety bawełniane oraz mantolety na drewnianych spodach a na usta obowiązkowo maseczkę w celu zapobiegania oddychania bezpośrednio powietrzem o niskiej temperaturze. W przypadku zastosowania innych materiałów istnieje niebezpieczeństwo doznania poważnych obrażeń (materiał syntetyczny może „przykleić” się do skóry stwarzając problemy przy próbie zdjęcia odzieży)

Wypadek doznania odmrożeń w komorze krioterapeutycznej zostanie omówiony w części „badania naukowe”

6. Czynniki biologiczne

Szkodliwe czynniki zagrożeń biologicznych w środowisku pracy / nauki są to takie mikro i makro organizmy, struktury i substancje przez nie wytwarzane, które wywierają szkodliwy wpływ na organizm ludzki i mogą być przyczyną chorób pochodzenia zawodowego.

Zaliczamy do nich drobnoustroje wywołujące choroby zakaźne, choroby i dolegliwości o podłożu alergicznym, toksycznym, nowotworowym a także pełniącymi funkcję wektorów (przenosicieli) chorobotwórczych zarasków.

Drobnoustroje będące czynnikami zagrożenia zawodowego występują na ogół wewnątrz organizmów ludzkich, zwierzęcych i roślinnych lub na ich powierzchni. Mogą również znajdować się w glebie, wodzie ściekach, odpadach, pyłe i powietrzu.

W rozprzestrzenianiu się biologicznych czynników szkodliwych w środowisku pracy największe znaczenie epidemiologiczne ma droga powietrzno – pyłowa i powietrzno –kropelkowa. Czynniki przenoszone tą drogą (zarazki,, alergeny, toksyny) mogą wnikać do ustroju ludzkiego poprzez układ oddechowy, spojówki, nabłonek jamy nosowo – gardłowej i skórę. Szkodliwe czynniki biologiczne mogą rozprzestrzeniać się również drogą wodną, przez glebę,

zakażone przedmioty (np. strzykawki i instrumenty w zakładach służby zdrowia), zakażone zwierzęta (krwiopijne owady, pajęczaki).

Szkodliwe czynniki biologiczne mogą wykazywać działanie zakaźne, alergizujące, toksyczne, drażniące i rakotwórcze.

Wśród chorób zakaźnych i inwazyjnych największe znaczenie mają choroby wywołane przez wirusy u pracowników służby zdrowia oraz choroby odzwierzęce.

Podczas realizacji procesu dydaktycznego w warunkach uczelni zagrożenie czynnikami biologicznymi występuje w:

6.1. Pracownia Badań Wysiłkowych



W Pracowni Badań Wysiłkowych przeprowadzane są badania naukowe jak również zajęcia praktyczne m.in. próby wysiłkowe na bieżni, cykloergometrze, pomiary ciśnienia, zajęcia ruchowe a w razie potrzeby pobieranie próbek płynów ustrojowych (krwi). Pobieranie próbek odbywa się za pomocą sprzętu jednorazowego (strzykawek) nie wymaga więc on sterylizacji. Zagrożenie biologiczne w postaci narażenia na wirus HIV, wirus wywołujący zapalenie wątroby typu B jest realne tylko dla pracowników. Utylizacja zanieczyszczonego sprzętu odbywa się zgodnie z przepisami (sprzęt odbierany jest przez uprawnioną firmę, z którą uczelnia ma umowę).

Pracownia wyposażona jest w różnego rodzaju sprzęt pomiarowy, analizatory, które wykorzystywane są podczas zajęć i badań. Przed ich rozpoczęciem studenci są zapoznawani z regulaminem pracowni i zasadami w niej panującymi. Liczebność grup może być różna od 15 osób do 40, co ma wpływ na przegęszczenie powierzchni Pracowni z uwagi na dużą ilość sprzętu (co widać na zdjęciach), dlatego też **w Pracowni obowiązuje całkowity zakaz dotykania, próby uruchamiania urządzeń bez zgody i wiedzy opiekuna Pracowni**. Samowolne próby obsługi czy uruchamiania urządzeń mogą doprowadzić do uszkodzenia kosztownej aparatury. Należy mieć także na uwadze, że podczas pobierania próbek krwi może dojść do omdleń (co już się zdarzało) i w czasie powstałego zamieszania także do potrażeń o drugie osoby albo uderzeń o istniejący sprzęt, co może zainicjować zagrożenie wypadkowe.

7. Gruźlica

Zagrożeniem biologicznym dla wszystkich pracowników, studentów bez względu na kierunek studiów jest zagrożenie zakażeniem prątkami gruźlicy. W bieżącym roku przywrócono Rozporządzeniem Ministra Zdrowia obowiązek wykonywania badań lekarskich wstępnych w kierunku gruźlicy dla wszystkich studentów rozpoczynających naukę i pracowników szkół wyższych.

Świadczy to o powracającym problemie zachorowalności na tę chorobę wśród ludności a tym samym większej możliwości zarażenia tym bardziej, że przebywamy w dużych skupiskach ludzkich. Warto więc znać podstawowe informacje na temat tej choroby.

Przed gruźlicą trudno się ustrzec, można zarazić się w każdym większym skupisku ludzi, w pracy, sklepie, na ulicy, tramwaju a także na terenie uczelni – ponieważ zakażenie następuje drogą powietrzno – kropelkową. Wystarczy, że zakażony będzie kaszłał, mówił a nawet po prostu był blisko i oddychał w naszą stronę. Pocieszające jest to, że zarażenie nie musi oznaczać zachorowania. Jeśli osoba ma dobrą odporność, to jej organizm „odeprze” chorobę. Ryzyko rośnie, kiedy osoba ma osłabiony układ immunologiczny – przeszła chorobę, źle się odżywia, jest zestresowana i przepracowana.

Najbardziej charakterystyczny objaw gruźlicy to trwający ponad trzy tygodnie kaszel – początkowo suchy, potem z odksztuszeniem płwociny. Kaszel z czasem się nasila. Osoba zakażona czuje się osłabiona, ciągle zmęczona, bez powodu senna. Poci się w nocy, ma lekko podwyższoną temperaturę, która po kilku tygodniach lub miesiącach znacznie rośnie. Uwagę powinien zwrócić nieuzasadniony spadek wagi oraz bóle w klatce piersiowej. Oznaką zakażenia może być opóźnione zdrowienie po zapaleniu płuc. Dopiero w ostrym stadium chory pluje krwią.

Najskuteczniejszym sposobem uniknięcia zakażenia jest zachowanie ostrożności w kontaktach i innymi ludźmi. Jeśli ktoś w naszym otoczeniu kaszle, odsuńmy się jak najdalej lub wyjdźmy do innego pomieszczenia. Jeśli jest to możliwe, zadbajmy o przewietrzenia pokoju. Pozwoli to także na uniknięcie innych chorób przenoszonych drogą kropelkową.

Ponieważ gruźlica jest wymieniona w wykazie zakażeń i chorób zakaźnych w ustawie o zapobieganiu oraz zwalczaniu zakażeń i chorób zakaźnych u ludzi (Dz.U. z 2016 poz.1866 z 18.11.2016r.) przepisy zobowiązują Rektora do określonych zachowań (m.in. wykonywanie badań sanitarno epidemiologicznych przez pracowników i studentów rozpoczynających naukę). W przypadku otrzymania przez uczelnię informacji, że student miał kontakt z osobą zakażoną (zdarzyło się tak i może się zdarzyć w przypadku przebywania studentów na zajęciach w szpitalach, klinikach) wówczas pracownik uczelni z zachowaniem pełnej dyskrecji informuje studenta lub grupę studentów o tym fakcie i instruuje o dalszym sposobie postępowania. Chroniąc własne zdrowie i zdrowie bliskich należy zastosować się do otrzymanych wskazówek postępowania

8. Sars – Cov 2

Nowym, dużo poważniejszym zagrożeniem biologicznym, jest wirus Sars-Cov-2, będący przyczyną epidemii choroby COVID – 19. Jego występowanie ma istotny wpływ na sposób prowadzenia zajęć dydaktycznych, które mogą odbywać się w formie kształcenia stacjonarnego z elementami technik zdalnego nauczania, możliwe jest przekształcenie zajęć w formę hybrydową lub zdalną w przypadku zmiany sytuacji epidemicznej. Decyzje takie podejmuje Rektor na podstawie obowiązujących przepisów i zaleceń wydanych przez odpowiednie Ministerstwa.

O rodzaju wprowadzonych zasad bezpieczeństwa w Uczelni, zapobiegających rozprzestrzenianiu się wirusa Sars Cov 2 studenci informowani są poprzez umieszczane informacje na stronie internetowej Uczelni. Zasady te ulegają zmianie w zależności od stopnia zagrożenia i wprowadzonych zmian w przepisach prawnych.

Do stałych elementów informacyjnych o zagrożeniu i profilaktyce Covid 19 w warunkach uczelni należą:



Informacja o obowiązku stosowania maseczek ochronnych



informacja o obowiązku i możliwości dezynfekcji rąk



instrukcje mycia rąk



przykładowe oznakowanie miejsc objętych zakazem ich zajmowania



informacja o dopuszczalnej ilości osób mogących przebywać w sali

Ponieważ koronawirus Sars Cov 2 jest zjawiskiem nowym, cały czas pojawiają się doniesienia i publikacje na temat wywoływanej przez niego choroby Covid 19. Znajomość podstawowych informacji na ten temat jest niezwykle ważna w celu podjęcia podstawowych działań profilaktycznych.

Wirus Sars-Cov-2 jest wirusem posiadającym zdolność do nieustannej mutacji i tworzenia nowych wariantów, różniących się łatwością rozprzestrzeniania, występującymi objawami, stopniem ciężkości wywołanej choroby i jej powikłań. Szacuje się, że obecna mutacja Delta jest o ponad 60% bardziej zakaźna, niż dotychczasowe, cechuje się cięższym przebiegiem choroby i jest tak samo groźna dla wszystkich grup wiekowych. Wariant ten spowodować może wiele dodatkowych, nietypowych objawów, które mogą być mylone z objawami przeziębienia więc zainfekowane osoby prowadzą normalny tryb życia, nie unikają kontaktów społecznych i nie podejmują działań profilaktycznych, przez co ten groźny wariant wirusa rozprzestrzenia się jeszcze szybciej.

Drogi zakażenia

- Droga powietrzno – kropelkowa (podczas mówienia, kichania, kaszlu, przebywanie w zamkniętym, niewietrzonym pomieszczeniu, gdzie potencjalnie mogą znajdować się osoby zakażone)
- Bezpośredni kontakt
- Skazone powierzchnie

Objawy

Objawami wspólnymi dla wszystkich wariantów wirusa SARS-CoV-2 są:

- gorączka,
- suchy kaszel,
- ból, zawroty głowy,
- ból gardła,
- katar,
- dreszcze
- zmęczenie

Warto podkreślić, że charakterystyczna dla starszych odmian wirusa **utrata węchu lub smaku nie występuje w zakażeniu wariantem Delta**. Rzadziej też infekcję rozpoczyna wysoka gorączka.

W przebiegu COVID-19 wywołanego wariantem Delta mogą dodatkowo występować:

- objawy ze strony układu pokarmowego: biegunka, ból brzucha, mdłości, wymioty, brak apetytu,
- ciężkie zapalenie migdałków,
- zaburzenia słuchu,
- zakrzepica.

U części osób z COVID-19 rozwija się zapalenie płuc. Jego objawami mogą być:

- gorączka

- dreszcze
- poty
- ból w klatce piersiowej
- kaszel
- duszność
- szybki oddech
- znaczne osłabienie

Zapalenie płuc spowodowane przez SARS-CoV-2 nie zawsze ma ciężki przebieg, jednak ten stan może się pogorszyć (około tygodnia po wystąpieniu pierwszych objawów).

Koronawirus SARS-CoV-2 może również uszkodzić inne narządy. Należą do nich m.in.

- serce: trwałe uszkodzenie mięśnia sercowego, nawet u osób, które doświadczyły jedynie łagodnych objawów COVID-19. Może to zwiększyć ryzyko wystąpienia niewydolności serca lub innych powikłań sercowych w przyszłości
- płuca: zdarza się, że zapalenie płuc związane z COVID-19 prowadzi do długotrwałego uszkodzenia pęcherzyków płucnych. Powstała blizna może być przyczyną problemów z oddychaniem
- mózg: nawet u młodych ludzi COVID-19 może być przyczyną drgawek, udarów, zespołu Guillaina Barrego – stanu, który powoduje tymczasowy paraliż.

Profilaktyka

- zachowanie dystansu społecznego
- unikanie zatłoczonych miejsc
- dezynfekcja, częste mycie rąk
- wietrzenie zamkniętych pomieszczeń
- noszenie maseczki ochronnej
- szczepienia ochronne (redukuja możliwość zakażenia, **zapobiegają ostremu przebiegowi Covid-19 i hospitalizacji**).

9. Praktyki studenckie

Program studiów Akademii Wychowania Fizycznego przewiduje odbycie obowiązkowych praktyk studenckich. Organizowane są one przez uczelnię na podstawie zawartych umów z takimi ośrodkami jak: szkoły, przedszkola, gabinety kosmetyczne, zabiegowe, szpitale, kliniki, domy pomocy społecznej itp.

We wszystkich przypadkach wymagany, obowiązkowym dokumentem, który student musi posiadać przed rozpoczęciem praktyk jest książeczka zdrowia do celów sanitarno – epidemiologicznych. Obowiązek ten wynika z faktu, że w dalszych latach studiów podczas odbywania praktyk np. w szkołach studenci mają kontakt z dziećmi i w tym przypadku przepisy wymagają takiego dokumentu. Należy zwrócić uwagę na fakt, że podczas realizacji praktyk np. przy organizacji imprez sportowych także występują zagrożenia wypadkowe (w zależności od rodzaju wykonywanych czynności) w postaci potknięcia, uderzenia czy innych niespodziewanych zdarzeń, dlatego zawsze należy zachować ostrożność i ocenić możliwe zagrożenia. Posiadanie ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków i odpowiedzialności cywilnej jest omówiony w Rozdziale IV pkt. 3

III. INNE ZAGROŻENIA

W uczelni obowiązują opracowane zasady postępowania pracowników w sytuacjach zakładniczych, trwania operacji antyterrorystycznych czy przy podłożeniu ładunku wybuchowego. Dlatego też zasadne jest krótkie omówienie tych zagrożeń i sposobu postępowania w przypadku ich wystąpienia.

1. Zagrożenia terrorystyczne

Zagrożenia atakami terrorystycznymi, spowodowane przez zorganizowane grupy terrorystyczne jest w Polsce niewielki i utrzymuje się na stosunkowo niskim poziomie. Należy mieć jednak świadomość, że takie ataki spowodowane przez pojedyncze osoby, nie związane z takimi grupami są całkiem prawdopodobne. Na pewno każdemu znany jest przypadek podłożenia bomby wykonanej samodzielnie przez studenta jednej z wrocławskich uczelni w autobusie nr 145, gdzie została ranna jedna osoba i za który to czyn został on skazany na 15 lat pozbawienia wolności. Przebywając w budynkach uczelni i innych miejscach publicznych takich jak: centrach handlowych, lotniskach, urzędach, imprezach masowych, możemy spotkać się z ogłoszonym alarmem bombowym. Należy przyznać, że są to przeważnie alarmy fałszywe, których ilość systematycznie rośnie i są one spowodowane np. chęcią zrobienia komuś dowcipu, uniknięcia odpowiedzialności, strach lub pod wpływem alkoholu. Przykładem takiego postępowania może być sytuacja, która miała miejsce w jednej z częstochowskich szkół wyższych, gdzie do sekretariatu uczelni zadzwoniła kobieta z informacją o podłożonej bombie. Telefon spowodował ewakuację 140 osób oraz konieczność przeszukania kilku wydziałów i budynków uczelni. Po kilku godzinach akcji wszystkich służb okazało się, że był to fałszywy alarm i spowodowała go była studentka uczelni. Motywem jej działania był strach przed rodzicami, uznała bowiem, że nie mogą się oni dowiedzieć o skreśleniu jej z listy studentów już rok wcześniej (przez ten rok udawała, że studiuje) a przyjechali z nią do Częstochowy po odbiór zaświadczenia o ukończeniu studiów, więc postanowiła do tego nie dopuścić.

Należy mieć świadomość, że kara pozbawienia wolności za wywołanie fałszywego alarmu o podłożeniu bomby, zgodnie z art. 224 KK, wynosi maksymalnie 8 lat.

Nigdy jednak nie możemy mieć pewności, czy ogłoszony alarm jest wywołany realnym zagrożeniem czy nie. Dlatego nie można go lekceważyć a znajomość obowiązujących procedur postępowania pozwoli nam na uniknięcie lub zminimalizowanie skutków zagrożenia a przebywając wśród dużych skupisk ludzkich zainteresowaniu i uwagi wymagają:

Symptomy wystąpienia zagrożenia incydem bombowym

- Podejrzane lub dziwnie zachowujące się osoby (np. zdenerwowane bez wyraźnej przyczyny, sprawiające wrażenie, że znajdują się pod działaniem narkotyków, ubrane nieadekwatnie do pory roku, próbujące zostawić pakunki w miejscach publicznych)
- Przedmioty pozostawione bez opieki w miejscach publicznych typu: teczki, paczki, plecaki, pakunki itp.
- Samochody, a w szczególności furgonetki pozostawione w nietypowych miejscach tj. w pobliżu kościołów, synagog lub miejsc organizowania imprez masowych, zawodów sportowych i zgromadzeń

Należy pamiętać, że terrorysta nie zawsze musi się wyróżniać z tłumu szczególnym wyglądem. W przypadku zauważenia czegoś niepokojącego nie powinno się podejmować samodzielnie żadnych działań. Należy stosować się do następujących **procedur postępowania w przypadku zaistnienia incydentu bombowego**:

- ✓ W przypadku jakichkolwiek podejrzeń powiadomić służby odpowiedzialne za bezpieczeństwo obiektu (w uczelni będzie to pracownik ochrony przebywający na portierni budynku, który przekaze informację odpowiednim osobom decyzyjnym, osobie prowadzącej zajęcia dydaktyczne) lub Policję
- ✓ Zachować spokój i bezpiecznie oddalić się z miejsca zagrożonego oraz starając się nie wywołać paniki powiadomić jak największą grupę osób o zagrożeniu
- ✓ Nie próbować obezwładniać podejrzanych osób (należy je natomiast w miarę możliwości dyskretnie obserwować i starać się zapamiętać jak najwięcej szczegółów dotyczących ich wyglądu i zachowania
- ✓ Nie przyjmować od obcych osób żadnych pakunków, nie pozostawiać własnego bagażu bez opieki
- ✓ Podejrzanych przedmiotów, których w ocenie użytkowników obiektu przedtem nie było, a zachodzi podejrzenie, iż mogą to być ładunki wybuchowe nie wolno dotykać, przesuwac, podnosić, otwierać.
- ✓ Jeżeli jest zarządzona akcja ewakuacyjna należy bezwzględnie stosować się do zaleceń osoby ją kierującą lub do zaleceń funkcjonariusza Policji, pozostać w miejscu zbiórki po ewakuacji do dyspozycji Policji lub innych służb prewencyjno – ratowniczych

- ✓ W miarę możliwości wyłączyć telefony komórkowe w promieniu 250 m od miejsca zagrożenia bombowego
- ✓ Nie przeszkadzać w działaniach ratowniczych oraz zachować bezpieczną odległość

W zależności od sytuacji, w jakiej się znaleźliśmy może zaistnieć konieczność bezpośredniego poinformowania Policji o istniejącym zagrożeniu. W takiej sytuacji powiadamiając Policję należy podać:

- Dokładną lokalizację podejrzanego przedmiotu
- Wygląd przedmiotu
- Rodzaj zagrożenia i wskazujące nań przesłanki (podejrzane osoby, pozostawiony bez nadzoru pakunek, informacja przekazana przez inną osobę)
- Adres zagrożonego obiektu, możliwy dokładny opis miejsca i podejrzanych osób, przedmiotów lub zjawisk (np. pojawiające się nagle u wielu osób podrażnienia oczu i dróg oddechowych)
- Swoje imię i nazwisko
- Numer telefonu z którego przekazywana jest informacja
- Uzyskać potwierdzenie od Policji potwierdzenia o przyjęciu zawiadomienia

Zasady postępowania w sytuacji zakładniczej

Możliwość, że znajdziemy się takiej sytuacji w obiektach uczelni jest wprowadzie mało prawdopodobna jednak biorąc pod uwagę sytuacje możliwe do zaistnienia podczas przebywania w różnych obiektach publicznych (sądy, banki itp.) to podstawowe zasady postępowania w takich przypadku powinny być nam znane przy omawianiu zagrożeń terrorystycznych.

- Gdy usłyszysz strzały w miejscu gdzie się znajdujesz – przyjmuj, jeśli to możliwe, pozycję leżącą, schowaj się za najbliższą osłoną
- Nie stawiaj oporu, staraj się zachować spokój
- Nie zwracaj na siebie uwagi terrorysty, nie odwracaj się do niego tyłem
- Wykonuj polecenia terrorystów spokojnie, bez gwałtownych gestów, nie dyskutuj z nimi
- Staraj się unikać dłuższego kontaktu wzrokowego z terrorystami – to może wzbudzić ich agresję
- Zawsze pytaj o pozwolenie, np. pójście do toalety, wstanie, otworzenie torby
- Na żądanie terrorystów oddaj im rzeczy osobiste
- Pamiętaj, że wśród innych zakładników może być osoba współpracująca z terrorystami
- Nie blokuj drogi ucieczki terrorystów
- Staraj się dyskretnie ich obserwować oraz zapamiętać jak najwięcej szczegółów dotyczących porywaczy i otoczenia

Zasady postępowania w trakcie operacji antyterrorystycznej

W przypadku wkroczenia grupy antyterrorystycznej w celu usunięcia zagrożenia należy przestrzegać następujących zasad:

- Staraj się zachować spokój
- Nie uciekaj z miejsca zdarzenia
- Nie wykonuj gwałtownych ruchów – możesz zostać uznany za terrorystę
- Połóż się na podłodze, spróbuj znaleźć najbliższą osłonę
- Trzymaj ręce z otwartymi dłońmi najlepiej na wysokości głowy
- Słuchaj poleceń i instrukcji, wykonuj polecenia funkcjonariuszy jednostki antyterrorystycznej
- Poddawaj się działaniom funkcjonariuszy, nawet jeżeli będą gwałtowne
- Nie zabieraj czasu zadawaniem pytań lub dyskusją
- Nie próbuj pomagać, nie atakuj terrorystów
- Po wydaniu polecenia wyjścia – opuść pomieszczenie jak najszybciej, nie zatrzymuj się np. w celu zabrania rzeczy osobistych
- Odpowiadaj na pytania funkcjonariuszy
- **Pamiętaj, że do czasu potwierdzenia twojej tożsamości możesz być traktowany, jako potencjalny terrorysta**

2. Narkotyki i inne środki odurzające

Wydawać by się mogło, że w Akademii Wychowania Fizycznego, jako uczelni sportowej, promującej zdrowy i sportowy tryb życia, problem zażywania przez studentów narkotyków czy innych środków odurzających, nie istnieje. Jednak na podstawie badań przeprowadzonych przez pracowników Wydziału Fizjoterapii naszej uczelni (opublikowanych w Acta Bio-Optica et Informatica Medica 4/2011, vol 17) na reprezentacyjnej grupie studentów AWF i Uniwersytetu Ekonomicznego, stwierdzono, że pomimo dość dużej wiedzy na temat prozdrowotnych aspektów życia, po narkotyki sięga ponad 35% studentów naszej uczelni – nawet kilka razy w tygodniu (dla porównania w Uniwersytecie Ekonomicznym odsetek ten wynosi 12%). Oczywiście od tego czasu problem ten nie zniknął i nadal pozostaje aktualny. Wspomniane badania wykazały także, że największy wpływ na kształtowanie stylu życia mają znajomi. Przebywanie w większych grupach społecznych (np. na wszelkiego rodzaju imprezach), chęć dostosowania się do postępowania grupy lub obawa przed brakiem akceptacji, okres wytężonej koncentracji i wymuszonej bezsenności (np. sesje egzaminacyjne) a także uwarunkowania indywidualne m.in.: niskie poczucie wartości, odczuwanie niepewności w kontaktach międzyludzkich, ucieczka przed problemami, stres, ciekawość, chęć imponowania są czynnikami, które mogą spowodować, że ulegniemy namowie, aby spróbować narkotyku chociaż raz, będąc w błędnym przekonaniu, że nic się nie stanie i nie doprowadzi to do uzależnienia. W niniejszych materiałach skrótowo zostaną omówione fazy uzależnienia, przyczyny, objawy narkomanii, co mam nadzieję, pozwoli na dokonanie ewentualnej

samoanalizy oraz zwiększy świadomość zagrożeń wynikających z zażywania różnych środków odurzających oraz umożliwi to uniknięcie tych zagrożeń.

W Internecie, po wpisaniu w wyszukiwarkę hasła „meth+look” można zobaczyć galerię przedstawiającą zdjęcia osób uzależnionych od amfetaminy zestawione z ich fotografiami poprzedzające nałóg. Polecam do obejrzenia przed przeczytaniem dalszej treści- wrażenie jest wstrząsające.

Narkomania (gr. narke – odurzenie, mania – szaleństwo) powszechnie nazywana jest uzależnieniem od narkotyków, czyli substancji chemicznych wpływających na czynność mózgu. Używanie takich substancji (osobie zażywającej sprawiają przyjemność i poprawiają samopoczucie) niesie ryzyko powstania **zależności psychicznej**, która powoduje zachwianie psychiki osoby uzależnionej i wyraża się regularną chęcią przeżywania różnych sytuacji pod wpływem narkotyku. Powoduje także **uzależnienie fizyczne** polegające na fizjologicznych reakcjach organizmu po odstawieniu środków narkotycznych (zaburzenia te zwane zespołem abstynencyjnym a powszechnie głodem narkotycznym) są zawsze bardzo nieprzyjemne dla uzależnionego i prowadzą do przymusu zażywania środków odurzających oraz potrzebą zdobycia narkotyku za wszelką cenę.

Fazy uzależnienia

Ponieważ substancje psychoaktywne mają różny skład, inne skutki działania w zależności od indywidualnych predyspozycji, nie ma wzorcowych faz uzależnienia, mimo to można wyróżnić ich następujące fazy/etapy:

Etap inicjacji – pierwszy etap uzależnienia od narkotyków, dotyczy wszystkich osób, które choć raz ich zażyły

Faza eksperymentalna – w przypadku całkowitego zaprzestania zażywania narkotyków może stanowić ostatnią fazę procesu uzależnienia lub fazę przejściową dla osób, które kontynuują zażywanie narkotyków, często z ciekawości i chęci sprawdzenia, jak działa dany narkotyk oraz jakie wywołuje skutki. **Objawy** – zmiany w wyglądzie zewnętrznym i zachowaniu. Typowe są: zaczerwienienie oczu i rozszerzenie źrenic, nadpobudliwość naprzemiennie z ospałością, dziwny zapach włosów i utrzymujący się katar.

Faza używania substancji – dotyczy osób, które ciągle zażywają narkotyki w sposób ryzykowny wynikiem, czego są szkody w sferze zdrowotnej, zawodowej, rodzinnej, społecznej i finansowej; ma miejsce wzrost tolerancji na takie substancje i rośnie dawka przyjmowanego narkotyku. **Objawy:** dodatkowo uzależniony coraz częściej ma zły nastrój, jest smutny. Zamyka się w sobie, zaniedbuje higienę osobistą, staje się agresywny i porzuca dotychczasowe zainteresowania. Etap ten wiąże się z pojawieniem pierwszych przedawkowań.

Faza uzależnienia – charakteryzuje się nieumiejętnością zaprzestania przyjmowania substancji psychoaktywnej; typowe dla tej fazy są przykre objawy po odstawieniu czy zmniejszeniu

zażywanej dawki (lęk, niepokój, ogólne rozbicie, nerwowość, bóle mięśni, omamy), występuje potrzeba ciągłego zwiększenia dawek w celu uzyskania tych samych efektów. **Objawy** – rozwijają się paranoje narkotyczne. Uzależniony ma zerowe poczucie własnej wartości i staje się patologicznym kłamcą. Cierpi na chroniczny kaszel. Często doświadcza wybuchów wściekłości i agresji, co może doprowadzić do kłopotów z policją.

Skutki uzależnienia

Skutki uzależnienia dotyczą funkcjonowania poszczególnych narządów i psychiki. Choroby psychiczne, na które narażeni są narkomani, to przede wszystkim depresja, psychozy, stany lekowe, nerwica. Może wystąpić nadmierna senność albo wręcz przeciwnie – bezsenność. Narkotyki mogą wpływać niekorzystnie na prawie każdy narząd w organizmie. Mogą wywołać napady padaczkowe, nagłe wzrosty ciśnienia czy bóle głowy, nudności i wymioty. Predysponują do udaru mózgu, zawału serca, uszkodzenia nerek i wątroby, zaburzeń perystaltyki (aktywność motoryczna) przewodu pokarmowego i świerzbu. Powodują osłabienie łaknienia, spadek masy ciała, wyniszczenie, zakrzepy w żyłach i zatory tętnicze, obniżenie płodności, spadek libido i zaburzenia odporności

Decydując się na sięgnięcie po narkotyk pierwszy raz należy mieć świadomość skutków tego kroku i dokonać odpowiedzialnego wyboru, ponieważ za chwilę uległości czy przyjemności można zapłacić niezwykle wysoką cenę.

Jeżeli mówimy o narkotykach, należy wspomnieć też o środku, na którego zażycie nie mamy wpływu. Mowa tu o tzw. „**tabletki gwałtu -GHB**” (wprawdzie nie jest to zagrożenie związane z bezpośrednim tokiem studiów) stanowi ona jednak zagrożenie podczas przebywania przede wszystkim na imprezach masowych, festiwalach, koncertach, w pubach lub dyskotekach, a nawet prywatkach gdzie przebywanie jest zupełnie naturalną czynnością w środowisku studenckim, życiu prywatnym i stanowi zagrożenie nie tylko dla kobiet (wykorzystanie seksualne), ale także dla mężczyzn (np. wyłudzenie pieniędzy, cele rabunkowe).

Należy wiedzieć, że substancja ta jest bezbarwna, nie ma smaku, ani zapachu. Najczęściej dodawana jest do napoi alkoholowych jednak nie jest to regułą, ponieważ doskonale rozpuszcza się także w wodzie czy sokach. Po jej wypiciu można stracić świadomość w ciągu 15-30 minut nawet na kilka godzin w czasie, których jest się całkowicie bezwolnym, niezdolnym do podejmowania jakichkolwiek decyzji. Skutkiem jej użycia jest okresowa amnezja obejmująca czas działania specyfiku, co uniemożliwia opisanie ewentualnego sprawcy, okoliczności czy miejsca zdarzenia.

Dlatego też warto przestrzegać kilku podstawowych zasad, które mogą pomóc nam uniknąć tego zagrożenia:

- Unikaj samotnych „wypadów” na imprezy lub w towarzystwie nieznanych osób
- Przebywaj w gronie dobrze znanych tobie osób
- Nie zawieraj przypadkowych znajomości, a jeśli tak się stanie należy zachować czujność

- Nie zabieraj ze sobą dużej gotówki i cennych przedmiotów
- Nie przyjmuj drinków, napojów od nieznajomych. Nie dziel i nie wymieniaj się z nikim napojami. Pij wyłącznie z własnoręcznie otwartej butelki lub puszki, obserwuj barmana podczas przygotowywania dla ciebie drinków lub napojów
- Nie pozostawiaj napojów bez opieki. Jeżeli taka sytuacja się zdarzy, to nie kontynuuj jego spożywania
- Jeśli po wypiciu napoju poczujesz się dziwnie i zaobserwujesz u siebie nietypowe objawy (np. mdłości, zawroty głowy, zaburzenia widzenia, przyspieszone nierówne bicie serca, płytki oddech itp.) szukaj pomocy u zaufanej osoby lub zadzwoń na pogotowie. W tym czasie unikaj ustronnych i ciemnych pomieszczeń, bądź tam gdzie jest dużo ludzi
- Wychodząc z klubu lub imprezy z powodu złego samopoczucia, zapewnij sobie pomoc zaufanej osoby podczas powrotu do domu

Na zakończenie tego rozdziału należy także wspomnieć o ryzyku, jakie niesie ze sobą zażywanie coraz bardziej popularnych tzw. „dopalaczy”, których działanie jest często lekceważone. Należy mieć świadomość, że działają podobnie do narkotyków. Mogą uzależniać a połączeniu np. z alkoholem tworzą bardzo niebezpieczną dla zdrowia i życia kombinację.

Świadomość występujących zagrożeń, często pozwala na uniknięcie skutków z nich wynikających, a w tym przypadku wybór prozdrowotnego stylu życia będzie miał korzystniejszy wpływ na jego dalszą jakość.

IV. WYPADKI STUDENTÓW

1. Wypadek podczas zajęć na uczelni

„Za wypadek uzasadniający przyznanie świadczeń uważa się nagłe zdarzenie wywołane przyczyną zewnętrzną, powodującą uraz lub śmierć, które nastąpiło w czasie zajęć dydaktycznych, wychowawczych lub opiekuńczych realizowanych przez jednostki organizacyjne systemu oświaty, zajęć w szkole wyższej lub zajęć na studiach doktoranckich albo w czasie odbywania praktyki przewidzianej organizacją studiów lub nauki”

Sytuacje, które uprawniają do świadczeń z tytułu wypadku powstałego w szczególnych okolicznościach nie mają związku z podleganiem ubezpieczeniom społecznym z tytułu wypadków przy pracy i chorób zawodowych oraz nie mają charakteru stosunku pracy lub cywilnoprawnego, określonych w ustawie wypadkowej.

Do powyższej definicji należy dodać jeszcze definicje określające rodzaje wypadków, które zdarzały się i mogą zdarzyć podczas zajęć na uczelni

Wypadek śmiertelny – wypadek w wyniku, którego nastąpiła śmierć w okresie nieprzekraczającym 6 m-cy od dnia wypadku

Wypadek ciężki – w wyniku, którego nastąpiło ciężkie uszkodzenie ciała, takie jak utrata wzroku, słuchu, mowy zdolności rozrodczej lub inne uszkodzenie ciała albo rozstrój zdrowia naruszające podstawowe funkcje organizmu, a także choroba nieuleczalna lub zagrażająca życiu, trwała choroba psychiczna, całkowita lub częściowa niezdolność do pracy (nauki) w zawodzie, albo inne trwałe istotne zezpeczenie lub zniekształcenie ciała

Wypadek zbiorowy – to wypadek, któremu w wyniku tego samego zdarzenia uległy co najmniej 2 osoby

2. Świadczenia powypadkowe

Uznanie zdarzenia, jako wypadek powstały w szczególnych okolicznościach uprawnia poszkodowanego do otrzymania świadczeń finansowanych z budżetu państwa (jeżeli osoba stała się niezdolna do pracy)

Świadczeniami tymi są:

- Renta z tytułu niezdolności do pracy na stałe – jeżeli niezdolność do pracy jest trwała, lub na okres wskazany w decyzji organu rentowego – jeżeli niezdolność do pracy jest okresowa
- Jednorazowe odszkodowanie, jeżeli osoba wskutek wypadku stała się całkowicie niezdolna do pracy
- Świadczenia opieki zdrowotnej określone w przepisach o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych, w zakresie niezbędnym do leczenia następstw wypadku, pod warunkiem, że osoby te nie są objęte ubezpieczeniem zdrowotnym
- Dodatkowo, w przypadku, gdy na skutek wypadku w czasie zajęć na uczelni zmarł student to osobie, która poniosła jego koszty pogrzebu przysługuje zasiłek pogrzebowy

Wymienione świadczenia nie przysługują, gdy:

- Wyłącznie przyczyną wypadku było naruszenie przepisów dotyczących ochrony życia lub zdrowia spowodowane umyślnie lub wskutek rażącego niedbalstwa tej osoby
- Poszkodowany będąc pod wpływem środków odurzających, psychotropowych lub w stanie nietrzeźwym w znacznym stopniu przyczynił się do powstania wypadku.

Osoba, która ubiega się o przyznanie świadczenia z tytułu wypadku podczas zajęć na uczelni, zobowiązana jest dołączyć do wniosku dokumentację wypadku. Następnie ZUS dokonuje oceny okoliczności i przyczyn wypadku w szczególnych okolicznościach oraz wydaje decyzję w sprawie świadczeń przewidzianych w ustawie.

Członkom rodziny osób, które zmarły wskutek wypadku na uczelni (uznanego, jako wypadek powstały w szczególnych okolicznościach) przysługuje renta rodzinna i jednorazowe odszkodowanie.

Renta z tytułu niezdolności do pracy spowodowanej wypadkiem podczas zajęć w szkole wyższej oraz renta rodzinna wynosi 120% najniższej odpowiedniej renty ustalonej zgodnie z ustawą o emeryturach i rentach z FUS (Fundusz Ubezpieczeń Społecznych)

3. Ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków

Należy zaznaczyć, że wymienione w pkt. 2 świadczenia nie są powiązane ze świadczeniami uzyskiwanymi z ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków (ubezpieczenia prywatne zawierane z firmami ubezpieczeniowymi).

Obecnie w uczelni obowiązek posiadania ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków (NW) mają studenci odbywający praktyki pedagogiczne. W innych przypadkach ubezpieczenie to nie jest wymagane, można je zawrzeć na zasadzie dobrowolności.

Część studentów rozpoczynających naukę w uczelni posiada ubezpieczenia NW np. z polis rodziców, lub są ubezpieczeni dobrowolnie w różnych zakładach ubezpieczeniowych. Niestety pozostaje część studentów, którzy takiego ubezpieczenia nie posiadają. Biorąc pod uwagę sportowy profil naszej uczelni, gdzie zagrożenia wypadkowe są bardzo duże a i ilość zgłoszonych wypadków też niemała, warto wziąć pod uwagę zawarcie takiej umowy ubezpieczeniowej. Dla przykładu ilość zgłoszonych wypadków studentów w uczelni waha się w granicach 20 – 30 w ciągu roku akademickiego. Ilość tą można podwoić, biorąc pod uwagę wypadki, które nie zostały zgłoszone oficjalnie do Inspektoratu BHP (np. z niewiedzy, braku ubezpieczenia lub nie wymagania takiej dokumentacji przez organ ubezpieczeniowy itp.) W uczelni istnieje możliwość ubezpieczenia się od następstw nieszczęśliwych wypadków i zawarcie polisy ubezpieczeniowej w tym także ubezpieczenia oc (od odpowiedzialności cywilnej). Sprawami tymi zajmuje się przewodniczący samorządu studenckiego, który ma siedzibę w DS. „Spartakus”.

Biorąc pod uwagę dużą wypadkowość podczas sportowych zajęć dydaktycznych, zawarcie takiego ubezpieczenia jest korzystne i zalecane, tym bardziej, że obejmuje ono także zdarzenia wypadkowe powstałe poza terenem uczelni w ciągu całej doby.

4. Postępowanie powypadkowe

Przepisy nie określają odrębnej procedury postępowania w sprawach dotyczących wypadków studentów, doktorantów pozostawiając ich określenie Rektorowi, zalecają jednak by postępowanie to było zgodne z wytycznymi rozporządzenia w sprawie ustalania okoliczności i przyczyn wypadków przy pracy. Dlatego też Zarządzenie Rektora nr 44/2017 dnia 5 lipca 2017r. określa podstawowe procedury postępowania w przypadku zaistnienia zdarzenia wypadkowego podczas zajęć dydaktycznych. Należy jednak rozszerzyć niektóre zagadnienia w nim zawarte.

Obowiązek zgłoszenia wypadku ma prowadzący zajęcia (pisemnie do Inspektoratu BHP). Wypadek może także zgłosić sam poszkodowany lub świadek wypadku. Może się zdarzyć, że prowadzący zajęcia nie zawsze będzie widział zdarzenie wypadkowe, sytuacja taka jest możliwa (co już się zdarzało) w przypadku np. zajęć terenowych (w parkach, obszarach zadrzewionych). Zgłoszenie wypadku do prowadzącego zajęcia potwierdza, że dane zdarzenie nastąpiło podczas zajęć dydaktycznych, co jest niezwykle ważne w dalszym ustalaniu okoliczności i przyczyn wypadku. Prowadzący zajęcia po otrzymaniu informacji takim zdarzeniu, a także, jeżeli sam był jego świadkiem ma obowiązek udzielenia pierwszej pomocy przedlekarskiej poszkodowanemu, jeżeli takiej pomocy potrzebuje. Należy pamiętać, że pierwsza pomoc przedlekarska udzielana np. na sali sportowej, w terenie polega na zabezpieczeniu urazu np. poprzez założenie opatrunku, usztywnieniu kończyny, ochłodzeniu, ułożeniu w odpowiedniej pozycji, i jeżeli jest to konieczne na resuscytacji. Po zabezpieczeniu urazu prowadzący ma obowiązek zapewnienia poszkodowanemu fachowej pomocy lekarskiej poprzez np. wezwanie pogotowia ratunkowego, (gdy student nie może się poruszać) lub zapewnienie osoby towarzyszącej w celu dotarcia do lekarza (np. zwolnienie z dalszych zajęć innego studenta w celu odwiezienia do lekarza, (jeżeli okoliczności lub rodzaj doznanego urazu tego wymaga).

W zgłoszeniu o wypadku powinny być zawarte takie informacje jak: imię, nazwisko studenta, który uległ wypadkowi, kierunek i rok studiów, rodzaj przeprowadzanych zajęć, okoliczności wypadku, rodzaj urazu i jakiej udzielono pierwszej pomocy. Brak udokumentowania, że zdarzenie nastąpiło czasie zajęć dydaktycznych może skutkować nie uznaniem takiego zdarzenia, jako wypadek studenta.

Wymienione zarządzenie Rektora nakłada obowiązek na prowadzącego zajęcia o poinformowaniu poszkodowanego o konieczności zgłoszenia się do Inspektoratu BHP w terminie 7 dni (jeżeli jego stan zdrowia na to pozwala) w celu dokończenia pełnej procedury powypadkowej (sporządzenie protokołu powypadkowego, zebranie wyjaśnień i dokumentacji medycznej).

Nasuwa się pytanie – po co jest potrzebny protokół powypadkowy? Spróbujmy na to odpowiedzieć.

- ✓ W celach profilaktycznych – gdy przyczyną wypadku był uszkodzony sprzęt sportowy lub inne urządzenie- sprawdzenie stanu technicznego, wydanie zaleceń aby usunąć ewentualne usterki, zapobiegając tym samym następnym wypadkom
- ✓ Wyciągnięcie konsekwencji wobec prowadzącego zajęcia, jeżeli nie był on obecny na sali w chwili wypadku
- ✓ Udokumentowanie wypadku ułatwia uzyskanie np. przesunięcia terminu zaliczeń, uzyskanie zgody na urlop dziekański z uwagi na konieczność kontynuacji leczenia
- ✓ Uzyskanie świadczeń wymienionych w rozdziale III pkt 2 i 3. niniejszych materiałów

Okoliczności i przyczyny wypadków studentów jak i pracowników w warunkach uczelni ustala komisja w składzie:

Pracownik Inspektoratu BHP/p.poż. – Budynek WOS pok. 107 tel. 71 347 32 56

Zakładowy Społeczny Inspektor Pracy -Dział Techniczny (Baza Transportu) tel.71 347 32 61

V. BADANIA NAUKOWE

Pracownicy dydaktyczni uczelni prowadzą także działalność naukowo – badawczą, w związku z tym przeprowadzane są różnego rodzaju badania naukowe do udziału, w których zapraszani są także studenci jak i osoby z zewnątrz. Osoba prowadząca takie badania ma obowiązek zgłoszenia ich do funkcjonującej w uczelni Komisji ds. Etyki i Badań Naukowych, która stwierdza m.in. czy badania takie nie naruszają praw pacjenta i czy nie szkodzą ich zdrowiu, a następnie wydaje zgodę na ich przeprowadzenie. Każda osoba biorąca udział w badaniach musi być poinformowana o metodach badania, na czym one polegają i ewentualnych ich skutkach, przy użyciu jakich urządzeń są prowadzone. Każdy uczestnik badań, podpisuje „ Oświadczenie badanego – zgoda na udział w badaniach” o treści: oświadczam, że zostałem/am szczegółowo poinformowany/a o sposobie przeprowadzania badań i moim w nich udziale. Rozumiem, na czym polegają badania i do czego potrzebna jest moja zgoda. Zostałem poinformowany/a, że mogę odmówić uczestnictwa w badaniach w trakcie trwania realizacji projektu badawczego. Wyrażam zgodę na uczestnictwo w badaniach.

Należy pamiętać, że zgoda na udział w badaniach nie jest obowiązkowa, jest to indywidualna decyzja uczestnika, należy mieć jednak na uwadze, że badania takie mogą nieść ze sobą nieprzewidziane skutki w postaci urazów czy uszkodzeń ciała (gdy nie przestrzegamy zaleceń i instrukcji wydanych przez prowadzącego badania) lub nie dopełnimy pełnych wymaganych formalności i przygotowań.

Przykładem takiego zdarzenia może być zgłoszony wypadek zbiorowy studentek biorących udział w badaniach przy użyciu kamery termowizyjnej w komorze krioterapeutycznej, gdzie doszło do urazów w postaci odmrożeń.



Projekt badań uzyskał akceptację Komisji ds. Etyki i Badań Naukowych na jego przeprowadzenie. Kamera termowizyjna i sposób przeprowadzania badań nie stanowiły zagrożenia dla osób badanych. Do udziału w badaniach zostali zaproszeni studenci, których poinformowano o przebiegu i celu badań (badanie wpływu niskich temperatur na organizm człowieka w czasie przebywania w komorze krioterapeutycznej). Komisja powypadkowa ustalająca okoliczności i przyczyny wypadku z powodu otrzymania rozbieżnych informacji od poszkodowanych i osób prowadzących badania, nie była w stanie ustalić pełnego przebiegu wypadku i jego przyczyn. Mogło to być zarówno zbyt długie przebywanie w komorze (jak początkowo twierdziła poszkodowana), ale i złe przygotowanie się do badań z powodu nie dopełnienia wszystkich formalności – nie podpisanie oświadczenia, co wiązało się z brakiem znajomości zaleceń w zakresie bhp przy uczestniczeniu w badaniach. Po długim czasie poszkodowana studentka przyznała się, że w dniu poprzedzającym badania używała środków kosmetycznych do ciała (co było zakazane) i mogło to być przyczyną doznanych obrażeń. Dlatego tak ważna jest znajomość i przestrzeganie przepisów, zaleceń wydawanych przez prowadzących zajęcia dotyczących bhp.

Był to jedyny wypadek studenta zgłoszony podczas przeprowadzania badań naukowych w Uczelni.

Oprócz badań prowadzonych przez kadrę naukową uczelni, mogą być przeprowadzane także badania prowadzone przez podmioty zewnętrzne. I tutaj należy zachować pełną odpowiedzialność i rozagę przy podejmowaniu decyzji na wyrażenie zgody w udziale w takich badaniach, ponieważ może to nieść ze sobą pewne zagrożenia. Zdarzyło się, że wśród pracowników uczelni były przeprowadzane badania, gdzie osoby zainteresowane testowały kosmetyki (kremy i toniki), które były przygotowywane do wprowadzenia na rynek i badano skutki uboczne. W wyniku tych testów jedna osoba je testująca doznała uszkodzeń skóry twarzy (trwałe odbarwienia i zakaz przebywania na słońcu). Dlatego też wyrażając zgodę na udział w badaniach, różnych testach zwłaszcza, gdy skutki uboczne tych testów dopiero będą określone, należy rozważyć czy nie zagrazi to naszemu zdrowiu.

VI. ZASADY PORUSZANIA SIĘ PO TERENIE UCZELNI

Ilość obiektów, jakie posiada Akademia Wychowania Fizycznego i związanych z tym dróg komunikacyjnych tzn.

- Drogi wewnętrzne i przejścia
- Korytarze wewnątrz budynków

- Schody
- Windy

stwarzają pewne zagrożenia wypadkowe. Ich znajomość pozwoli nam na bezpieczne poruszanie się po terenie uczelni.

1. Drogi wewnętrzne i przejścia

Duży obszar terenów uczelni i ilość obiektów się na nim znajdujących uzasadnia panujący na nim ruch samochodowy. Dlatego na terenie uczelni obowiązują przepisy o ruchu drogowym, o czym należy pamiętać przekraczając bramy uczelni. Dwie główne aleje wjazdowe (od ul. Paderewskiego i Mickiewicza) wyposażone są wprawdzie w tzw. „progi zwalniające,” aby wymusić ograniczenie prędkości poruszających się pojazdów, jednak mogą one być czasowo demontowane np. w przypadku organizowania różnych imprez sportowo – rekreacyjnych. Może to spowodować zwiększenie prędkości jadących samochodów i zagrożenie wypadkowe dla osób poruszających się po tych drogach. Przykładem takiego zagrożenia może być wypadek śmiertelny, który zdarzył się na alei od ul. Paderewskiego. Jadący z nadmierną prędkością aleją główną samochód prowadzony przez studenta potracił na niej, ze skutkiem śmiertelnym pracownika Przychodni Sportowej. Dlatego też, mając na uwadze własne bezpieczeństwo, należy przemieszczać się bezwzględnie bocznymi drogami przeznaczonymi dla ruchu pieszego.

Na terenie Stadionu istnieje jednak miejsce (między budynkiem WOS i Pawilonami), gdzie piesi nie mogą się przemieszczać



Jest to skrót (pomimo istniejącego zakazu) często wykorzystywany przez studentów czy pracowników uczelni, ale niosący ze sobą pewne zagrożenia zwłaszcza w okresie jesienno – zimowym. Oprócz tego, że można tam spotkać dzikie zwierzęta np. dziki, to po burzach czy silnych wiatrach z uwagi na dużą ilość drzew, zagrażają w tym miejscu „wiatrolomy”. Droga ta nie podlega obowiązkowemu odśnieżaniu czy posypywaniu piaskiem. Przy niekorzystnych warunkach atmosferycznych jak deszcz, opadłe liście, śnieg tworzy podłoże nierówne, śliskie zwiększające możliwość wypadku i doznania urazu. Zdarzenia takie miały miejsce wśród pracowników uczelni. Należy pamiętać, że pogoda jest czynnikiem determinującym zagrożenia wypadkowe na drogach komunikacyjnych podczas przemieszczania się na całym terenie uczelni. Dlatego należy zachować szczególną ostrożność, gdy występują trudne warunki atmosferyczne, aby zminimalizować ryzyko zaistnienia wypadku.

Omawiając przejścia i drogi należy wspomnieć o bramach wjazdowych do budynków przy ul. Witelona 25a i Pawilonu P-5.



brama wjazdowa ul. Witelona 25a



brama wjazdowa do Pawilonu P-5

Jak widać na przedstawionych zdjęciach w obydwu przypadkach obowiązuje zakaz przejścia dla pieszych i brak jest przy tych przejazdach bocznej furtki wejściowej. O ile w przypadku wejścia przy ul. Witelona 25A nie ma problemu, aby się do tych znaków zastosować, ponieważ istnieje obok osobne wejście, to przy Pawilonie P-5 problem taki istnieje z uwagi na brak alternatywnego wejścia. Piesi są zmuszeni przechodzić przez opuszczony szlaban, co przy odbywającym się ruchu samochodowym i bliskim sąsiedztwie torowiska tramwajowego, niesie ze sobą zagrożenia wypadkowe. Korzystanie z tego przejścia wymaga zachowania szczególnej ostrożności.

2. Korytarze wewnątrz budynków



Poruszanie, przemieszczanie się po korytarzach obiektów uczelni jest także przyczyną zarejestrowanych wypadków (przy pracy). Wykonane z lastryka lub pokryte wykładziną podłogową w połączeniu z ich niewłaściwą konserwacją (np. użycie zbyt dużo środków konserwujących) powoduje ich nadmierną śliskość, co prowadzi do upadków a skutkach urazów. Dlatego też nawet przy wykonywaniu takich prozaicznych czynności jak chodzenie po równym podłożu należy zachować ostrożność, unikać nadmiernego pośpiechu i mieć na uwadze, że możliwe jest zaistnienie wypadku.

Utrudnieniem w przemieszczaniu się osób po korytarzach obiektów może być krótkotrwałe zgromadzenie dużej grupy osób, która np. opuszcza sale wykładowe lub oczekuje na wejście

do nich. W takich sytuacjach możliwość zaistnienia zagrożenia jest bardzo prawdopodobna i wskazane jest zachowanie koncentracji i uwagi uczestników ruchu komunikacyjnego.

3. Schody

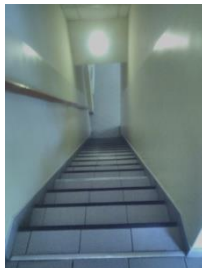
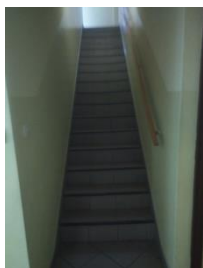


Upadki ze schodów są realnym zagrożeniem, towarzyszącym każdego dnia podczas przebywania w uczelni. Chociaż niektóre obiekty (P-4, P-5, DS. „Spartakus”) są wyposażone w windy to nie ma obowiązku z ich korzystania. Schody wykonane z lastryka, pokryte płytkami ceramicznymi, pomimo że konserwowane są środkami ograniczającymi śliskość, mogą być przyczyną upadku, ześlizgnięcia. Powoduje to różnego rodzaju urazy (od drobnych do poważnych kontuzji) mających charakter trwałego uszczerbku na zdrowiu i nie ma tu znaczenia wysokość schodów, ponieważ wypadki takie zdarzają się także na zejściach jedno lub kilku stopniowych (upadki ze schodów są jedną z najczęstszych przyczyn wypadków przy pracy podczas przemieszczania zgłoszonych i zarejestrowanych w Inspektoracie BHP).

Szczególą ostrożność należy zachować podczas korzystania ze schodów w Pawilonie P-2 prowadzących do Centrum Informatycznego,



gdzie zarejestrowano ciężki wypadek pracownika. Schody te są wąskie i strome, dlatego poruszając się po nich należy zachować szczególną ostrożność, unikać pośpiechu, trzymać się poręczy, w ten sposób zminimalizujemy zagrożenie potknięcia, poślizgnięcia a konsekwencji utraty równowagi i upadku, co może grozić ciężkimi obrażeniami.



Zdarza się też, że studenci oczekując na wejścia sal wykładowych, seminaryjnych siadają na stopniach klatki schodowej blokując tym samym drożność dróg komunikacyjnych. Również w

innych sytuacjach siadanie na stopniach schodów i praca np. z przenośnym komputerem niesie za sobą pewien rodzaj zagrożeń dla osoby siedzącej i innych osób z nich korzystających, należy mieć to na uwadze, ponieważ zachowania takie mogą przyczynić się do powstania wypadku.

4. Windy

Obecnie montowane dźwigi osobowe mają zaawansowane systemy zabezpieczeń i kontroli, ale można usłyszeć o przypadkach, kiedy otwierają się tzw. drzwi zewnętrzne, za którymi może nie być kabiny osobowej. Odruchowe wejście w otwór drzwiowy może skończyć się tragicznie. Każdy więc użytkownik wind powinien wykazać ograniczone zaufanie w tej kwestii i upewnić się, że za drzwiami windy jest kabina. Sytuacja taka nie zdarzyła się w obiektach uczelni, więc ostrzeżenie to ma charakter ogólny, ale przy mniej zaawansowanym systemie kontroli jest to możliwe (dźwigi osobowe są pod kontrolą Urzędu Dozoru Technicznego).

Niezmiernie ważne jest w czasie korzystania z wind przestrzeganie ograniczeń ilości osób mogących korzystać z windy. Ilość ta zawsze jest podana na tabliczce znamionowej we wnętrzu kabiny i do ograniczeń tych należy się dostosować. Także korzystając z windy należy zachowywać się w niej spokojnie, bez wykonywania gwałtownych ruchów np. skakanie, ponieważ może to doprowadzić do zerwania zabezpieczeń windy a w konsekwencji jej spadek z wysokości.

VII. DOMY STUDENCKIE



W Akademii Wychowania Fizycznego funkcjonują dwa domy studenckie tzn. Dom Studencki „Spartakus” umiejscowiony przy ul. Mickiewicza 98 - budynek 10 – piętrowy w którym znajduje się Dziekanat Wydziału Wychowania Fizycznego (przeniesienie dziekanatu do budynku WHS jest w trakcie realizacji) oraz Dom Studencki „Olimpia” – budynek dwu piętrowy, umiejscowiony na terenie Stadionu Olimpijskiego przy ul. Paderewskiego 35

Przepisy i zasady dotyczące bhp i ochrony przeciwpożarowej obowiązujące w obydwu domach studenckich dotyczą nie tylko mieszkańców, ale i osób przebywających w nim tymczasowo (np. podczas odwiedzin) czy załatwiania spraw studenckich w Dziekanacie Ponieważ DS. „Spartakus” z uwagi na ilość osób w nim przebywających podlega dodatkowym wymogom dot. zabezpieczeń przeciwpożarowych, zostanie on dokładniej omówiony, ale należy pamiętać, że ogólne zasady obowiązują w obydwu domach studenckich.

Należy wiedzieć, że cały obiekt Domu Studenckiego „Spartakus” jest objęty monitoringiem (korytarze, klatki schodowe, teren zewnętrzny). Ma to na celu zarówno zapewnienie bezpieczeństwa osób w nim przebywających jak i kontrolę niewłaściwych zachowań np. w przypadku nieuzasadnionego użycia ręcznych ostrzegaczy pożaru – (ROP) lub niszczenia sprzętu pożarowego), co niestety już się zdarzało.

W budynku DS. „Spartakus” zgodnie z przepisami dla bezpieczeństwa osób w nim przebywających oprócz gaśnic i hydrantów zamontowany jest System Alarmu Pożaru (SAP) oraz Dźwiękowy System Ostrzegawczy (DSO), którego nie ma w DS. „Olimpia”(nie jest w nim wymagany). Obydwa te systemy są ze sobą sprzęgnięte. SAP działa na zasadzie czujek dymu, które są zamontowane we wszystkich pokojach, korytarzach, magazynach. Inicjują one alarm w przypadku wykrycia dymu. Dlatego **niedopuszczalne jest celowe zadymianie czujek jak i ich samowolny demontaż** - powoduje to wadliwe działanie systemu ostrzegawczego, co ma wpływ na bezpieczeństwo mieszkańców i osób w nim przebywających. System pozwala na wykrycie, w którym pokoju nastąpiła awaria czujki dymowej.

W przypadku zagrożenia można dodatkowo uruchomić ręcznie System Sygnalizacji Pożaru przy użyciu ROP (ręczne ostrzegacze pożaru), które są zamontowane na korytarzach każdej kondygnacji. W celu uruchomienia należy zbić szybkę i nacisnąć przycisk. Miejsce zamontowania każdego ręcznego ostrzegacza pożaru jest oznakowane znakiem informacyjnym.



Uruchomienie czujki dymowej lub ROP powoduje włączenie pierwszego stopnia alarmu DSO, polegającego na nadawaniu komunikatu ustnego (za pomocą głośników), że nastąpiło zagrożenie pożarowe do wszystkich pokoi i korytarzy na kondygnacji, gdzie wystąpił pożar oraz na kondygnacjach pod i nad pożarem. Zadaniem recepcjonisty jest sprawdzenie, czy nastąpiło faktyczne zagrożenie ma on na to określony czas. W przypadku, gdy alarm okaże się fałszywy, recepcjonista ma możliwość wyłączenia pierwszego stopnia alarmu.

Jeżeli alarm jest prawdziwy i nie został odwołany pierwszy stopień alarmu, po określonym czasie włącza się drugi stopień alarmowania, który nadaje komunikat o opuszczeniu budynku z tych kondygnacji. Przy II^o alarmu automatycznie nadawany jest sygnał alarmowy do Straży Pożarnej za pomocą nadajnika radiowego.

W przypadku, gdy Straż Pożarna przyjeżdża, a alarm okazuje się jednak fałszywy (z różnych powodów nie został odwołany) w takiej sytuacji możliwe jest nałożenie kar finansowych na osobę winną zainicjowania alarmu (zdarzały się przypadki, że rodzice studentów płacili kary w wysokości około 5 tysięcy złotych.)

W przypadku pożaru, zostaje wyłączone zasilanie elektryczne. Włączają się wówczas automatycznie światła awaryjne oznaczone żółtym paskiem,



które mają na celu ułatwienie opuszczenia strefy zagrożenia.

Dodatkowym zabezpieczeniem pożarowym są drzwi przeciwpożarowe. Mają one na celu nie przepuścić ognia na klatkę schodową, która jest równocześnie drogą ewakuacyjną dla wszystkich osób przebywających w budynku. Ich odporność ogniowa to jedna godzina. Dlatego też drzwi te, oddzielające korytarze od klatki schodowej powinny być zamknięte (nie należy ich blokować w celu zostawienia ich w pozycji otwartej).



W budynku, na ostatnim piętrze zainstalowane są także klapy dymowe, które otwierają się samoczynnie na sygnał alarmowy, powodując przeciąg na klatce schodowej i dym wciągany jest do góry i na zewnątrz.

W celu zapewnienia bezpieczeństwa swojego i innych osób przebywających w budynku należy przestrzegać pewnych zasad tj.

- ✓ Nie zastawiać korytarzy, (które są przejściami ewakuacyjnymi) różnym sprzętem np. suszarki, meble. W przypadku zagrożenia mogą one uniemożliwić opuszczenie pokoi
- ✓ Gaśnice, w które wyposażone są pokoje, nie mogą być używane do innych celów niż gaszenie pożaru w zarodku. Należy zapewnić do nich stały, swobodny dostęp
- ✓ Nie wchodzić do windy w grupie większej niż jest to zalecane na tabliczce znamionowej wewnątrz kabiny. Podczas jazdy nie wykonywać gwałtownych ruchów (np. skakanie) gdyż grozi to zerwaniem zabezpieczeń i spadkiem windy

- ✓ Nie wyrzucać przez okna żadnych przedmiotów (dla bezpieczeństwa osób przebywających na dole)
- ✓ Należy zapoznać się z otrzymanym regulaminem, który m.in. mówi o zakazie wytwarzania, sprzedawania i spożywania na terenie Domu Studenckiego napojów alkoholowych a także narkotyków. Należy liczyć się z tym, że okresowo prowadzone są akcje Policji (bez uprzedzenia) mające na celu sprawdzenie czy na terenie Domu Studenckiego znajdują się narkotyki w posiadaniu studentów. Za ich posiadanie grożą surowe konsekwencje włącznie z skreśleniem z listy studentów
- ✓ Bezwzględnie przestrzegać zakazu używania w pokojach maszynek spirytusowych, benzynowych i kuchenek gazowych, grzejników elektrycznych oraz innych źródeł ciepła (z uwagi na zagrożenie pożarowe)

Ważne

Przed wyjściem z pokoju należy zgasić wszelkie ewentualne źródła powstania pożaru typu zapalone świece, kadzidełka itp. ponieważ ich pozostawienie bez nadzoru prowadzi do realnego zagrożenia pożarowego i było przyczyną spalenia pokoju przez studentkę.



VIII. OPIEKA

ZDROWOTNA

Opieka medyczna dotycząca ambulatoryjnych świadczeń zdrowotnych – podstawowych i specjalistycznych sprawowana jest w ramach obowiązującego systemu powszechnych ubezpieczeń zdrowotnych. Oznacza to, że przeważnie jest to lekarz pierwszego kontaktu w miejscu zamieszkania w jednostce Zakładu Opieki Zdrowotnej.

Na terenie Stadionu Olimpijskiego w budynku WOS ul. Paderewskiego 35 funkcjonuje Międzywojewódzka Przychodnia Sportowo – Lekarska S.A. (czynna od Pn – Pt w godz. 8.00 – 18.00 w sob. od 10.00 – 13.00) posiadająca w ofercie poradnie takie jak:

- Internistyczna
- Neurologiczna
- Okulistyczna
- Chirurgiczna
- Laryngologia
- Medycyna sportowa
- Psychologiczna
- Logopedia
- Punkt pobrań
- rehabilitacja

W ramach leczenia wykonywane są badania obrazowe tj.

- EEG
- USG
- RTG
- Spirometria

Jednak warunkiem nieodpłatnego korzystania z tych usług jest dopełnienie przez studenta stosownej procedury rezygnacji z lekarza pierwszego kontaktu w miejscu zamieszkania i złożenia deklaracji w wymienionej przychodni. W innym przypadku uzyskanie wizyty lekarskiej jest możliwe na zasadzie odpłatności.

WAŻNE

Kiedy w październiku studenci wracają na uczelnię po przerwie wakacyjnej, nieraz mają problem z dostaniem się do lekarza z powodu braku ubezpieczenia zdrowotnego, chociaż byli dopisani do ubezpieczenia rodziców. Dzieje się tak najczęściej wtedy, jeśli podczas wakacji pracowali.

Należy wiedzieć, że gdy student podejmuje wakacyjną, dorywczą pracę znika z systemu, jako osoba ucząca się. Po zakończeniu pracy, aby nadal był ubezpieczony, rodzice muszą ponownie zgłosić go w swoim zakładzie pracy, jako osobę uczącą się. W przeciwnym wypadku, będzie figurował w systemie, jako osoba nieubezpieczona.

Jak mieć ubezpieczenie zdrowotne

1. Student może mieć własny tytuł do ubezpieczenia zdrowotnego, gdy pracuje na umowę o pracę. Wtedy do ubezpieczenia zdrowotnego zgłasza go płatnik składek, czyli najczęściej pracodawca
2. Student, który nie ma własnego tytułu do ubezpieczenia, powinien zostać zgłoszony do ubezpieczenia, jako tzw. członek rodziny. Zgłosić go mogą rodzice /opiekunowie prawni. Jeśli oni sami nie podlegają ubezpieczeniu, mogą to zrobić dziadkowie.
3. Jeśli student nie może skorzystać z żadnej z powyższych możliwości, do ubezpieczenia zdrowotnego na jego wniosek zgłosi go uczelnia. W tym celu należy udać się do Dziekanatu odpowiedniego Wydziału w celu zgłoszenia takiej konieczności i wypełnienia wniosku, który rozpocznie odpowiednią procedurę zgłoszenia do ubezpieczenia zdrowotnego.

Prawo do świadczeń opieki zdrowotnej ustaje po upływie czterech miesięcy od dnia zakończenia studiów lub skreślenia z listy studentów.

W celu dalszego korzystania z opieki zdrowotnej w ramach ubezpieczenia zdrowotnego w Narodowym Funduszu Zdrowia, należy uzyskać prawo do ubezpieczenia np. poprzez dobrowolne ubezpieczenie lub być zgłoszonym, jako członek rodziny.

Warto więc, na początku roku akademickiego sprawdzić, czy ma się aktywne konto e WUŚ.

IX. OCHRONA PRZECIWPOŻAROWA



Ochrona przeciwpożarowa jest bardzo szerokim pojęciem związanym z zapobieganiem i zwalczaniem pożarów. Zgodnie z ustawą o ochronie przeciwpożarowej polega ona na realizacji zadań mających na celu ochronę życia, zdrowia, mienia lub środowiska przed pożarem, klęską żywiołową lub innym miejscowym zagrożeniem poprzez:

- Zapobieganie powstawaniu i rozprzestrzenianiu się pożaru
- Zapewnienie sił i środków do zwalczania pożaru
- Prowadzenie działań ratowniczych

Ustawa o ochronie przeciwpożarowej nakłada na władze uczelni następujące obowiązki:

- Zabezpieczyć obiekty, pomieszczenia przed pożarem
- Wyposażyć te pomieszczenia w urządzenia i podręczny sprzęt gaśniczy, zapewnić oznakowanie i drożność dróg ewakuacyjnych
- Przeszkolić pracowników i studentów w zakresie ochrony przeciwpożarowej

Obowiązki te Rektor wypełnia poprzez zawarcie umów z podmiotami gospodarczymi, które są odpowiedzialne za wyposażenie, przegląd i konserwację sprzętu p/poż w Uczelni.

Bieżący nadzór nad stanem ochrony p/poż. w uczelni sprawuje pracownik Inspektoratu BHP/P.poż. Obowiązek przeszkolenia studentów w zakresie ochrony przeciwpożarowej jest spełniony podczas niniejszego szkolenia wstępnego.

Potencjalne źródła powstawania pożaru

- ✓ Urządzenia i osprzęt instalacji elektrycznej usytuowany w niewłaściwej odległości od materiałów palnych (np. odległość grzejnika od materiałów łatwopalnych takich jak książki, firany, zasłony nie może być mniejsza niż 50cm, a od materiałów trudnopalnych jak biurko – 30cm)
- ✓ Stany awaryjne urządzeń, instalacji elektrycznej, technicznej i komputerowej
- ✓ Zaprószenie ognia
- ✓ Stosowanie materiałów łatwopalnych niezgodnie ze wskazaniem producenta
- ✓ Prowizoryczne naprawy osprzętu instalacji elektrycznej
- ✓ Zwarcie instalacji elektrycznej
- ✓ Pozostawienie włączonych odbiorników energii elektrycznej po zakończeniu pracy

- ✓ podpalenia

Obowiązki studentów i pracowników w zakresie ochrony przeciwpożarowej.

1. Znać i przestrzegać przepisy, instrukcje dotyczące ochrony przeciwpożarowej
2. W przypadku zauważenia pożaru w zarodku przystąpić do jego gaszenia przy użyciu podręcznego sprzętu gaśniczego.

Tutaj można postawić pytanie, czym się różni pożar w zarodku od pożaru?

„Pożar w zarodku” – to pożar, który nie rozprzestrzenił się poza miejsce powstania

„Pożar” – to niekontrolowany, samoistny proces spalania materiałów w miejscu do tego nie przeznaczonym, powodującym zagrożenie dla życia i zdrowia ludzi oraz straty materialne.

Warunkiem zapoczątkowania pożaru jest istnienie tzw. „trójkąta spalania”. Aby ów trójkąt mógł istnieć muszą wystąpić odpowiednie warunki do podtrzymania tego procesu czyli:

- Materiał palny (prawie wszystko co nas otacza)
- Utleniacz (tlen zawarty w powietrzu)
- Bodziec energetyczny (iskra, płomień, promieniowanie cieplne itp.)

Aby zlikwidować pożar musimy usunąć jeden z tych elementów (odcięcie dopływu tlenu, obniżenie temperatury palącego się materiału, usunięcie materiału palnego)

Skutki te możemy osiągnąć przy pomocy podręcznego sprzętu gaśniczego, do którego zaliczamy:

- ✓ Woda (hydranty wewnętrzne i zewnętrzne)
- ✓ Gaśnice (proszkowe i śniegowe)

Hydranty zewnętrzne - jak sama nazwa wskazuje, usytuowane są na zewnątrz budynków, na potrzeby straży pożarnej do gaszenia pożarów

Hydranty wewnętrzne – usytuowane wewnątrz budynku, używane do gaszenia pożarów grupy „A”, czyli pożary ciał stałych pochodzenia organicznego (np. drewna, papier, węgiel, tkaniny). Hydrant wewnętrzny nie jest zaliczany do typowego podręcznego sprzętu gaśniczego, służy jednak do gaszenia pożarów w zarodku. Jest to obudowany zespół składający się z zaworu hydrantowego, jednego lub dwóch odcinków węża pożarniczego i prądownicy.



Sposób użycia hydrantu jest następujący: należy otworzyć szafkę, rozwinąć wąż, otworzyć zawór hydrantowy i skierować strumień wody na palące się materiały, zraszając powierzchnię, na której występuje proces palenia od brzegu ku środkowi. Obsługę hydrantu powinny stanowić dwie osoby, najlepiej, które mają doświadczenie w posługiwaniu się tym urządzeniem .

Zabronione jest gaszenie wodą urządzeń elektrycznych pod napięciem.

Hydranty wewnętrzne umiejscowione są we wszystkich obiektach AWF na korytarzach w szafkach hydrantowych.

Do gaszenia pożarów w zarodku w pierwszej fazie rozwoju, które mają obowiązek gasić pracownicy i studenci, służą gaśnice proszkowe, śniegowe stanowiące podręczny sprzęt gaśniczy.

Miejsce lokalizacji gaśnicy wskazuje znak:



W warunkach AWF gaśnice usytuowane są na korytarzach w szafkach, zawieszone na ścianach lub ustawione na ziemi



Należy pamiętać, że gaszenie pożaru przy pomocy gaśnicy powinno odbywać się w odległości minimum 1 – 1,5 m od źródła ognia w celu zapewnienia własnego bezpieczeństwa.

Gaśnica śniegowa



Jest to cylindryczny zbiornik zaopatrzony w zawór i wężyk zakończony dyszą wylotową. Wewnątrz gaśnicy znajduje się skroplony dwutlenek węgla, który po uruchomieniu pod własnym ciśnieniem wydostaje się na zewnątrz oziębiając się do temperatury ok. minus 78°C, posiada postać śniegu

Gaśnicę śniegową stosuje się do gaszenia pożarów grupy „B” (ciecz palne) i grupy „C” (pożary gazów)

Jej działanie polega na mechanicznym zbijaniu płomienia dzięki sile podmuchu, działa tłumiąco wypychając tlen gazem obojętnym, oraz chłodząco poprzez obniżenie temperatury palącego materiału.

Gaśnicą śniegową można gasić urządzenia i instalacje pod napięciem do 1kV.

Natomiast nie wolno gasić palących się ludzi, silnie rozgrzanych elementów konstrukcji urządzeń.

Sposób użycia

- Wyciągnąć zawleczkę
- Nacisnąć dźwignię uwalniającą CO₂
- Wydać kontrolować zaworem
- Zachować odległość min. 1m

Gaśnica proszkowa



Środkiem gaśniczym jest proszek wyrzucany za pomocą sprężonego gazu (dwutlenek węgla lub azot). Działanie gaśnicze proszku polega na przerwaniu reakcji spalania poprzez odcięcie dopływu tlenu. Dodatkowo występuje efekt tłumienia płomienia strumieniem niepalnego gazu, będącego nośnikiem proszku.

W zależności od rodzaju proszku stosowana do gaszenia pożarów grupy ABC lub BC, D (metale). Możliwe jest gaszenie urządzeń elektrycznych pod napięciem do 1kV.

Strumień proszku kierujemy w płomień a nie na źródło pożaru. Należy pamiętać, że gaśnicą proszkową nie należy gasić części ruchomych maszyn i urządzeń elektronicznych. Sposób użycia jak w przypadku gaśnic śniegowych.

Ratowanie płonącego człowieka



Człowiek, na którym pali się ubranie najczęściej w panice ucieka. Nie należy pozwolić na to by poszkodowany biegał, gdyż ruch powietrza tylko bardziej podsyca płomień. Jeśli zdarzy się, że jesteśmy świadkiem takiego zdarzenia, należy poszkodowanego, w miarę możliwości, przewrócić twarzą do ziemi. Zapobiegniemy w ten sposób bardzo groźnemu wchłonięciu ognia do płuc i poparzeniu dróg oddechowych. Nie można pozwolić mu stać, gdyż wiąże się to z niebezpieczeństwem wciągania do dróg oddechowych ognia i dymu, które zawsze unoszą się do góry.

Płonące na człowieku ubranie najlepiej ugasić, przykrywając je kocem gaśniczym. Można do tego celu użyć innego grubego kawałka materiału np. płaszcza, narzuty, zasłony. Wtedy ogień nie będzie miał dopływu tlenu i zgaśnie. W ostateczności palącą się odzież można ugasić wodą. Przy nakrywaniu człowieka, na którym pali się ubranie, należy koc lub inną płachtę materiału kłaść „od siebie”, przydeptując jej brzeg. Taki sposób nakrywania zabezpiecza przed oparzeniami osobę gaszącą. Następnie należy spod materiału usunąć powietrze (dociskając płachtę do ratowanego lub w nią zawijając). Nie należy przesuwac ofiary po ziemi, bo może to spowodować rozszerzenie się ognia na inne części ciała i powstanie dodatkowych niebezpiecznych obrażeń.

Nie wolno gasić palącej się odzieży na człowieku, machając nad nim kurtką lub czymś podobnym! Sami możemy ulec wtedy poparzeniom. Jeśli „pod ręką” mamy np. tylko kurtkę,

odzież na poszkodowanym należy gasić tłumiąc ogień i przesuwając kurtkę (bez podnoszenia) od głowy w kierunku nóg.



Pamiętajmy, aby poszkodowany, który i tak bardzo cierpi, miał zapewniony spokój. Nie należy zdejmować z niego ubrania, gdyż odrywanie przyklejonego do skóry materiału dodatkowo narazi go na ból i odsłoni świeże rany.

Należy jak najszybciej wezwać pogotowie ratunkowe.

Postępowanie w przypadku zauważenia pożaru znacznych rozmiarów



W przypadku zauważenia pożaru znacznych rozmiarów każdy pracownik, student musi pamiętać, że w pierwszej kolejności należy poinformować osoby przebywające w budynku o zagrożeniu pożarowym (ratowanie życia ludzkiego jest najważniejsze) w celu umożliwienia ewakuacji poprzez:

- Użycie ROP znajdujących się przy wejściach głównych i korytarzach obiektów
- Powiadomienie portiera / gospodarza obiektu o pożarze

Ponieważ nie każda osoba przebywająca w budynku może potraktować poważnie zainicjowany sygnał alarmowy (uważając np. że jest to błąd systemu), należy dodatkowo głośnym okrzykiem „pali się” ostrzec przed niebezpieczeństwem a następnie:

- Zawiadomić straż pożarną – nr tel. 998 (zalecane) lub nr alarmowy 112 podając następujące dane: adres i nazwę obiektu, określić co się pali, czy w strefie zagrożonej pożarem znajdują się ludzie, numer telefonu, którego się dzwoni oraz imię i nazwisko. Po przyjęciu zgłoszenia przez dyżurnego należy odłożyć słuchawkę i odczekać przy telefonie na ewentualne sprawdzenie czy meldunek o pożarze nie jest fałszywy
- Udzielić pomocy osobom zagrożonym przebywającym w bezpośrednim sąsiedztwie pożaru, ułatwić ich ewakuację, zwłaszcza osobom o ograniczonej możliwości poruszania się
- Po opuszczeniu pomieszczenia objętego pożarem, jeżeli jest to możliwe, należy zamknąć drzwi, co ograniczy na jakiś czas rozprzestrzenianie się pożaru

- Skierować się do wyjścia ewakuacyjnego zgodnie ze wskazaniem znaków ewakuacyjnych
- Podporządkować się poleceniom osób kierujących akcją gaśniczą / ewakuacyjną

Pożar w budynku rozprzestrzeniał się będzie po stałych materiałach palnych, które stanowią w przeważającej mierze papier, drewno oraz tworzywo sztuczne. Efektem powstania pożaru w pierwszej fazie jest dym o charakterystycznym zapachu. Już po kilku minutach wyczuwalna jest podwyższona temperatura na korytarzu. W drugiej fazie pożaru, gdy objęte jest nim całe pomieszczenie jego rozprzestrzenianie następuje przez okna, drzwi i ściany działowe. W wypadku otwartych drzwi na korytarz (lub spalonych) rozgrzane gazy pożarowe wypełniają korytarz i przemieszczają się klatką schodową na wyższe kondygnacje. Następuje zapalenie się materiałów położonych dalej o źródła pożaru (np. wyposażenie korytarza). Temperatura pożaru może osiągnąć 600°C w miejscu jego bezpośredniego oddziaływania.

Temperatura ponad 200°C bez obecności płomieni powoduje zapalenie się materiałów drewnianych oraz topnienie się tworzyw sztucznych z wydzielaniem palnych produktów rozkładu termicznego. Drogi ewakuacyjne oddzielone są od pomieszczeń ścianami, które w warunkach pożaru zapobiegają jego rozprzestrzenianiu przynajmniej przez okres 30 minut. Dlatego tak ważna jest:

Ewakuacja

zapewniającą możliwość szybkiego i bezpiecznego opuszczenia strefy zagrożonej lub objętej pożarem.

Drogami ewakuacyjnymi w obiektach AWF są korytarze i schody. Drogi ewakuacyjne oznakowane są znakami wskazującymi kierunek ewakuacji do drzwi i wyjść ewakuacyjnych, którymi należy się kierować przy opuszczaniu budynku.

ZNAKI BEZPIECZEŃSTWA

PN-92/N-01256/02

ZNAKI EWAKUACYJNE

Kierunek drogi ewakuacyjnej



ZASTOSOWANIE:

znak wskazuje kierunek do wyjścia, które może być wykorzystane w przypadku zagrożenia.

Strzałki krótkie
— do stosowania z innymi znakami.

Strzałka długa
— do samodzielnego stosowania



Kierunek do wyjścia drogi ewakuacyjnej



ZASTOSOWANIE:

znak wskazuje kierunek drogi ewakuacyjnej do wyjścia; może kierować w lewo lub w prawo.



Wyjście ewakuacyjne



ZASTOSOWANIE:

znak stosowany do oznakowania wyjść używanych w przypadku zagrożenia.

Kierunek do wyjścia drogi ewakuacyjnej schodami w górę



ZASTOSOWANIE:

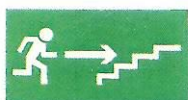
znak wskazuje kierunek drogi ewakuacyjnej do wyjścia schodami do góry na lewo lub na prawo.

Drzwi ewakuacyjne



ZASTOSOWANIE:

znak stosowany nad drzwiami skrzydłowymi, które są wyjściami ewakuacyjnymi (drzwi prawe lub lewe).



Przesunąć w celu otwarcia



ZASTOSOWANIE:

znak stosowany łącznie ze znakiem poprzednim na przesuwanych drzwiach wyjścia ewakuacyjnego. Strzałka powinna wskazywać kierunek otwarcia drzwi przesuwanych.

Kierunek do wyjścia drogi ewakuacyjnej schodami w dół



ZASTOSOWANIE:

znak wskazuje kierunek drogi ewakuacyjnej do wyjścia schodami w dół na lewo lub na prawo.

Stłuc, aby uzyskać dostęp



ZASTOSOWANIE:

a) w miejscu, gdzie niezbędne jest stłuczenie szyby dla uzyskania dostępu do klucza lub systemu otwarcia,
b) gdzie niezbędne jest rozbicie przegrody dla uzyskania wyjścia.



Pchać, aby otworzyć



ZASTOSOWANIE:

znak ten jest umieszczany na drzwiach dla wskazania kierunku otwierania.

Ciągnąć, aby otworzyć



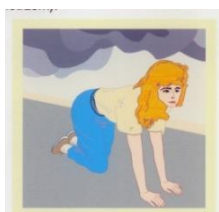
ZASTOSOWANIE:

znak ten jest umieszczany na drzwiach dla wskazania kierunku otwierania.

W przypadku zarządzenia ewakuacji podczas odbywania zajęć dydaktycznych prowadzący zajęcia ma obowiązek zarządzić ewakuację i wyznaczyć miejsce zbiórki po opuszczeniu budynku. Należy bezwzględnie zastosować się do otrzymanych wskazówek i udać się na wskazane miejsce zbiórki. Nie zastosowanie się do poleceń prowadzącego zajęcia może skutkować tym, że po przybyciu straży pożarnej zgłosi on brak studenta (ponieważ zna stan osobowy grupy) i prowadzona jest akcja poszukiwawcza (nieskuteczna gdy student samowolnie oddali się od wyznaczonego miejsca zbiórki), co może prowadzić do zagrożenia

życia poszukującego. Po opuszczeniu budynku prowadzący zajęcia sprawdza stan osobowy grupy, powinien sprawdzić stan zdrowia studentów, zwracając szczególną uwagę na zawroty głowy, wymioty, kaszel, ból głowy, chwilowe omdlenia, złamania, potłuczenia. Niedopuszczalne jest zezwolenie na rozejście się do domów bez sprawdzenia stanu obecności i stanu zdrowia ewakuowanych.

Podczas ewakuacji należy przestrzegać następujących zasad:



- Przy silnym zadymieniu dróg ewakuacyjnych należy poruszać się w pozycji schylonej, usta i drogi oddechowe w miarę możliwości zasłaniać chustką, najlepiej zmoczoną w wodzie – sposób ten ułatwia oddychanie
- Podczas przejścia przez mocno zadymione odcinki dróg ewakuacyjnych należy poruszać się wzdłuż ścian aby nie stracić orientacji
- Ewakuacja powinna odbywać się zgodnie z kierunkiem ewakuacji określonym przez znaki ewakuacyjne na stałe przymocowane do elementów budynku
- Należy poruszać się szybkim krokiem, lecz bez przebiegania i wyprzedzania osób znajdujących się przed nami
- Nie wolno zatrzymywać się, ani poruszać w kierunku przeciwnym wyznaczonemu kierunkowi ewakuacji
- Osoby, które wchodzą na schody natychmiast schodzą w dół do wyjścia
- Szybkość schodzenia należy dostosować do szybkości osób schodzących poniżej
- Nie wolno podejmować prób przyspieszania schodzenia przez popychanie, wyprzedzanie i wydawanie okrzyków
- Po zadymionych nie oświetlonych schodach należy schodzić na czworaka tyłem
- W przypadku odcięcia drogi ucieczki z pomieszczenia przez dym, płomień, należy pozostać w pomieszczeniu, zamknąć drzwi (nie na klucz!), uszczelnić drzwi mokrym np. ręcznikiem, szmatą, otworzyć szeroko okna i czekać na pomoc przy oknie

W warunkach AWF – budynki DS. „Spartakus”, WHS, Pawilon P-5 i budynek dydaktyczny przy ul. Witelona 25, wyposażone są w systemy oddymiania. Oznacza to, że w przypadku wykrycia zagrożenia pożarowego (dymu) automatycznie otwierają się klapy dymowe, mające na celu oddymienie dróg ewakuacyjnych. Pozostałe budynki wyposażone są w systemy czujek i ROP, które alarmują o zagrożeniu pożarowym i umożliwiają jego ręczne włączenie

X. ZASADY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY PRZEDLEKARSKIEJ.



Zgodnie z art. 162 § 1 i 2 Kodeksu Karnego, każdy świadek nagłego zdarzenia, w wyniku którego nastąpiło zagrożenie zdrowia lub życia człowieka, nieudzielający mu pomocy, mogąc jej udzielić bez narażenia siebie lub innej osoby, podlega karze pozbawienia wolności do lat trzech.

Oznacza to, że każdy świadek takiego zdarzenia, czy osoba, która znajduje się w jego pobliżu ma obowiązek udzielić takiej pomocy.

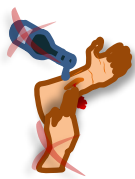
Oczywiście, z uwagi na brak specjalistycznego wykształcenia, udzielenie pierwszej pomocy poszkodowanemu będzie polegało na telefonicznym wezwaniu pogotowia ratunkowego (Tel. nr 112) i udzieleniu niezbędnej pomocy.

Niezależnie od rodzaju wypadku, należy postępować zgodnie z podstawowymi zasadami udzielania pierwszej pomocy:

- ✓ Jeśli poszkodowany jest przytomny, należy z nim rozmawiać i starać się go uspokoić. Zapytać o nazwisko, przebieg wypadku, czy chce, aby ktoś został powiadomiony o wypadku. Jeśli poszkodowany jest zdezorientowany, omówić krótko sytuację w jakiej się znalazł, jeśli jest nieprzytomny, także należy do niego mówić, ponieważ może nastąpić chwilowy powrót przytomności
- ✓ Wysłuchać co poszkodowany ma do powiedzenia, może chce kogoś powiadomić, należy poważnie traktować jego pytania i wypowiedzi
- ✓ Nie zostawiać poszkodowanego bez opieki, nawet jeżeli jest przytomny. Jego stan może się błyskawicznie zmienić.
- ✓ Nie należy przenosić poszkodowanego, gdy nie jest to konieczne. Jest to dozwolone tylko w przypadku, gdy dalsze pozostanie na miejscu zagraża jego lub twojemu życiu np. zatrucia gazami, pozostawania na mrozie
- ✓ Poszkodowany powinien wykonywać jak najmniej ruchów. Nie należy go ruszać, jeżeli nie jest to konieczne
- ✓ Nie sprawiaj poszkodowanemu dodatkowego bólu, np. sprawdzając czy może chodzić. Najlepiej czekać cierpliwie do nadejścia kwalifikowanej pomocy. Zwykle osoba przytomna przyjmuje pozycję najwygodniejszą lub sprawiającą jak najmniej bólu. Nie przekonuj jej, że powinna zmienić pozycję.
- ✓ Chroń poszkodowanego przed skrajnymi temperaturami. Siedząc lub leżąc na ziemi bez ruchu, poszkodowany szybko traci ciepło. Przykryj go ubraniem, kocem lub specjalną folią. W czasie upału głowa poszkodowanego powinna znajdować się w cieniu.

- ✓ Nigdy nie podawaj poszkodowanemu nic do picia i jedzenia, nawet gdy bardzo o to prosi. Poszkodowany, w związku z okolicznościami wypadku, może wymiotować pokarm lub napój. Niebezpieczeństwo polega na przedostaniu się wymiocin do dróg oddechowych. Ponadto nakarmienie i napojenie poszkodowanego może przeszkodzić w dalszych czynnościach ratowniczych, np. przy znieczuleniu do operacji

Każdy może znaleźć się w sytuacji, w której będzie zależało nie tylko zdrowie lecz i życie drugiego człowieka. Najgorsza w takiej sytuacji jest bezradność. Dlatego znajomość podstawowych zasad udzielania pierwszej pomocy, nawet bez specjalistycznego przeszkolenia, pomoże opanować zdenerwowanie, umożliwi rzeczową ocenę sytuacji oraz udzielenie pierwszej pomocy.



Postępowanie przy zranieniu

- Nie kładź bezpośrednio na ranę waty, ligniny, chusteczek higienicznych, itp.
- Nie dotykaj rany bezpośrednio palcami ani żadnymi środkami niejałowymi, może dojść do zainfekowania rany
- Nie usuwaj ciał obcych tkwiących w ranie (może dojść do krwotoku)
- Nie wymywaj rany, nie polewaj środkami odkażającymi (można oczyścić okolice rany)
- Załóż na ranę jałowy opatrunek
- W przypadku przemoknięcia opatrunku nie zdejmuj go, tylko dołóż kolejną warstwę materiału chłonnego i zamocuj bandażem
- Ułóż poszkodowanego w pozycji przeciwwstrząsowej (płasko na plecach, nogi uniesione do góry)
- Kontroluj czynności życiowe (oddech i tętno)
- Zapewnij komfort termiczny



Postępowanie przy krwotokach

- Zewnętrzny upływ krwi zatrzymuje się doraźnie przez ucisk palcami krwawiącego naczynia
- Tętnicę przyciska się do kości powyżej miejsca zranienia, tętnicę szyjną lub skroniową – poniżej miejsca zranienia
- Przy krwotoku z rany na kończynie – podnieść kończynę do góry, nad poziom serca
- Uciskać silnie kciukiem, czterema palcami lub pięścią, pamiętać o przerwach w ucisku (max. czas ucisku – 60 min.)

- Założenie opatrunku uciskowego – położenie na ranę kilku warstw wyjąłowanej gazy, przyłożenie np. rozpakowanego bandażu (stanowi ucisk na miejsce krwawienia) zabandażowanie
- Opaskę zaciskową zakłada się w przypadku silnego krwawienia, nie dającego się zatamować, zagrażającemu życiu (należy dołączyć kartkę z godziną założenia.)
Opaska zaciskowa jest bardzo niebezpieczna, bo powoduje miażdżenie naczyń krwionośnych i może doprowadzić do martwicy kończyny.



Postępowanie przy omdleniach

- Ułożenie poszkodowanego na plecach
- Zastosowanie pozycji cztero kończynowej tj. jednoczesne uniesienie kończyn górnych i dolnych
- Zapewnienie dostępu świeżego powietrza (poluznienie krawata, rozpięcie kołnierzyka)
- Do momentu odzyskania przytomności – kontrola parametrów życiowych
- Jeśli po kilku minutach świadomość nie powraca – wezwanie pogotowia
- Nie wolno cucić poszkodowanego przez uderzenia w twarz, wlewać do ust napojów, podawać leków



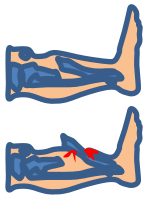
Postępowanie przy oparzeniach

- Jak najszybciej schłodzić oparzone miejsce przez minimum 15 minut
- W trakcie schładzania usunąć odzież poprzez rozcięcie
- Osłonić ranę jałowym opatrunkiem
- W przypadku stwierdzenia objawów wstrząsu (błada spocona skóra, szybkie tętno, pobudzenie) ułożyć poszkodowanego w pozycji na wznak z uniesionymi kończynami dolnymi
- Zapewnić komfort cieplny, chronić przed urazami
- W cięższych przypadkach wezwać pogotowie ratunkowe

W żadnym przypadku nie wolno:

- Odrywać przylgniętej do rany odzieży
- Przekłuwać pęcherzy
- Dotykać rany oparzeniowej
- Smarować oparzonej skóry maściami, kremami itp.

- Przy oparzeniach wewnętrznych i rozległych oparzeniach zewnętrznych podawać doustnie płynów lub pokarmów
- Pozostawić poszkodowanego bez nadzoru



Postępowanie przy złamaniach i zwichnięciach

Objawami złamania są najczęściej:

- Znaczna bolesność w miejscu urazu nasilająca się przy dotykaniu i próbie ruchu
- Niemożność poruszania złamaną kończyną - zmiana zarysu kości, znaczna w złamaniach z przemieszczeniem kości
- Przy złamaniach kręgosłupa dodatkowo może wystąpić porażenie kończyn dolnych i górnych
- Przy złamaniu żeber – ból przy każdym oddechu, a także kaszel lub ucisk na klatkę piersiową
- Przy złamaniu miednicy – ból przy siadaniu i i każdej próbie wstania

Pierwsza pomoc polega na:

- Założenie jałowego opatrunku na ranę (w przypadku złamania otwartego), nie dotykamy, nie przemywamy rany – grozi to zakażeniem szpiku kostnego i wywołaniem zakażenia ogólnoustrojowego (sepsa)
- Unieruchomieniu złamanej kończyny stosując zasadę unieruchomienia dwóch sąsiadujących ze złamaniem stawów
- Do unieruchomienia kończyn należy stosować specjalne szyny druciane Kramera, a przy ich braku deszczułki itp.
- Przy złamaniu kończyn górnych, podudzia i żeber, chorego można przenosić i przewozić w pozycji siedzącej
- Przy złamaniu uda, miednicy i kręgosłupa tylko w pozycji leżącej; jeśli złamany jest kręgosłup – chory musi być ułożony na twardym podłożu (np. deska, drzwi) **niedopuszczalny jest transport chorego bez sztywnego podłoża)**
- Przy zwichnięciu stawu – należy przyłożyć zimny okład na zwichnięty staw i stabilizować go za pomocą szyny i opaski (jeśli uszkodzony jest staw kolanowy, biodrowy lub skokowy – chory powinien leżeć

Przykłady unieruchomienia złamań kończyny górnej i dolnej



zawieszenie na pole marynarki



na chuście



na opasce elastycznej



unieruchamianie o własne ciało



Postępowanie przy zadławieniach

Ciało obce może być przyczyną częściowej lub całkowitej niedrożności dróg oddechowych. Przy łagodnej niedrożności (częściowej) chory może mówić, kaszleć, oddychać. Przy niedrożności ciężkiej (całkowitej) chory nie może mówić (może kiwać głową), nie może oddychać (świsty oddechowe, próby kaszlu)

Jeżeli poszkodowany ma objawy częściowej niedrożności dróg oddechowych zachęcaj go do kaszlu i nie rob nic więcej

Jeżeli poszkodowany ma objawy całkowitej niedrożności, ale jest przytomny:

- Stań z boku i nieco za poszkodowanym
- Połóż jedną dłoń na klatce piersiowej poszkodowanego i pochyl go do przodu
- Wykonaj do 5 energicznych uderzeń nadgarstkiem drugiej ręki w okolicę międzyłopatkową

Jeżeli 5 uderzeń w okolicę międzyłopatkową nie spowoduje usunięcia ciała obcego zastosuj:

Rękoczyn Heimlicha



Powtórz tę czynność 5 razy. Jeżeli te czynności nie spowodują usunięcia ciała obcego z dróg oddechowych, kontynuuj uderzenia w okolicę międzyłopatkową w połączeniu z uciśnięciem nadbrzusza. Jeżeli poszkodowany straci przytomność:

- Bezpiecznie ułóż go na ziemi
- Wezwij fachową pomoc
- Rozpocznij resuscytację

Resuscytacja krążeniowo – oddechowa

Resuscytacja (reanimacja) krążeniowo – oddechowa to przywrócenie czynności układu krążenia, oddychania, nerwowego. Do czasu przybycia pogotowia ratunkowego należy zająć się wykonywaniem tzw. podstawowych czynności ratujących życie. Składają się na nie: ocena stanu przytomności, oddychania, krążenia, udrożnienie dróg oddechowych, zastępcze oddychanie, pośredni masaż serca, ewentualne opatrzenie urazów

Ocena stanu przytomności

- Podejdź do poszkodowanego od strony nóg (unikaj podchodzenia od strony głowy – odruch bezwarunkowy poszkodowanego przy urazie kręgosłupa szyjnego może zagrażać życiu poszkodowanego)
- Potrząśnij za ramiona i spytaj „czy pan/pani mnie słyszy

- Jeśli poszkodowany reaguje, jest przytomny, zostaw go w pozycji zastanej
- Jeśli poszkodowany nie reaguje, wezwij pomoc i podejmij dalsze kroki



Oceń czy poszkodowany oddycha

- Przybliź policzek i ucho do nosa i ust poszkodowanego, dłoń połóż na przeponie
- Oceń prawidłowość oddechu wzrokiem, słuchem i czuciem (oceny dokonuj przez 10 sekund, prawidłowy oddech to minimum 2 oddechy)
- Jeśli poszkodowany oddycha, zabezpiecz rany, złamania, zapewnij komfort cieplny
- Jeśli poszkodowany nie oddycha podejmij dalsze kroki



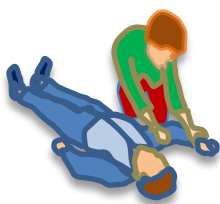
Udrażnianie dróg oddechowych

- Przed udrażnianiem dróg oddechowych należy sprawdzić czy w jamie ustnej nie ma ciał obcych, gdy się tam znajdują należy je usunąć
- Odwróć poszkodowanego na plecy, a następnie udroźnij jego drogi oddechowe, wykonując odgięcie głowy i uniesienie żuchwy
- Umieść jedną rękę na czole poszkodowanego i delikatnie odegnij jego głowę do tyłu, pozostawiając wolny kciuk i palec wskazujący tak, aby zatkać nimi nos, jeżeli będą potrzebne oddechy ratunkowe
- Opuszki palców drugiej ręki umieść na żuchwie poszkodowanego, a następnie unieś ją w celu udroźnienia dróg oddechowych
- Utrzymując drożność dróg oddechowych wzrokiem, słuchem i dotykiem poszukaj prawidłowego oddechu
- Jeżeli oddech jest prawidłowy utóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej



Pozycja boczna ustalona

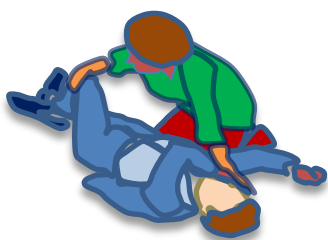
- Układamy poszkodowanego w pozycji na plecach
- Klękamy obok poszkodowanego i upewniamy się, że obie nogi są wyprostowane
- Znajdującą się bliżej rękę układamy na ziemi pod kątem prostym w stosunku do tułowia a następnie zginamy w łokciu pod kątem prostym do góry



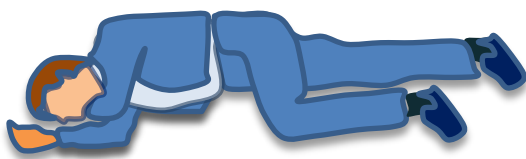
- Drugą rękę krzyżujemy w poprzek klatki piersiowej, tak aby podłożyć dłoń stroną grzbietową pod przeciwległy policzek i przytrzymujemy ręce w tym położeniu



- Drugą ręką chwytamy za znajdującą się dalej od nas nogę tuż powyżej kolana, pociągamy ją ku górze i do siebie, przekręcając poszkodowanego na bok



- Poprawiamy ułożenie rąk, odchylamy głowę do tyłu i stabilizujemy ją ręką podłożoną pod policzek
- Górna noga powinna być zgięta w stawie biodrowym i kolanowym pod kątem prostym

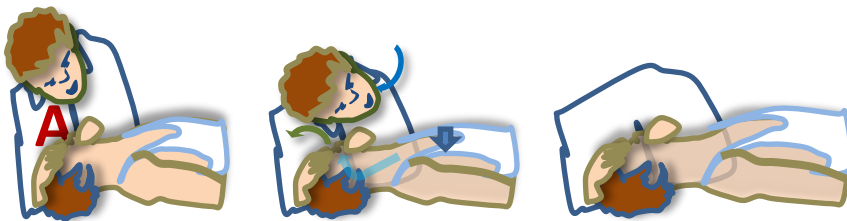


- Jak najszybciej wzywamy pogotowie ratunkowe i regularnie sprawdzamy oddech poszkodowanego
- W przypadku uszkodzeń kręgosłupa, podstawy czaszki i samej czaszki, złamania żeber, kończyn, miednicy, podejrzenia uszkodzenia trzustki, wątroby, dróg moczowych u poszkodowanego **nie wolno stosować pozycji bocznej ustalonej**



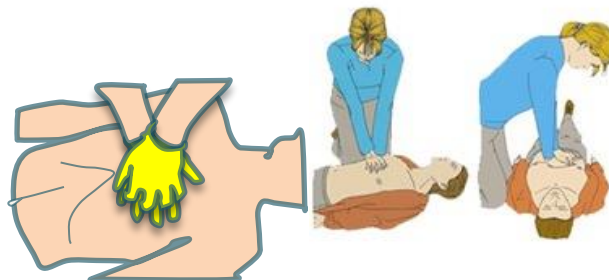
Oddychanie zastępcze

- Układamy osobę poszkodowaną w pozycji na plecach, na twardym i równym podłożu
- Udrażniamy drogi oddechowe
- Zaciskamy płatki nosa palcem wskazującym i kciukiem
- Wykonujemy wdech i przykładamy swoje usta do ust nieprzytomnego, tak aby je szczelnie objąć
- Wdmuchujemy powietrze i obserwujemy, czy widać przy tym uniesienie klatki piersiowej. Kolejny oddech można wykonać po całkowitym samoistnym wydechu
- Czas wydechu powinien trwać około 2-3 sekund
- Po 2 zastępczych wydechach trzeba podjąć także masaż serca



Masaż pośredni serca

- Odsłaniamy klatkę piersiową poszkodowanego
- Klękamy obok poszkodowanego na wysokości klatki piersiowej
- Splecione palcami dłonie układamy na dolnej połowie mostka i nie odrywając ich rytmicznie uciskamy klatkę piersiową całym swoim ciężarem przy wyprostowanych rękach tak, aby uchyłała się o 3-5 cm
- Częstotliwość uciskania klatki piersiowej powinna wynosić 100 na minutę
- Po każdym 30 uciśnięciach klatki piersiowej należy wykonać 2 oddechy zastępcze



Resuscytację należy prowadzić do chwili:

- Gdy poszkodowany zacznie prawidłowo oddychać
- Do przyjazdu karetki pogotowia
- Gdy ratujący ulegnie wyczerpaniu

NR TELEFONU ALARMOWEGO 112