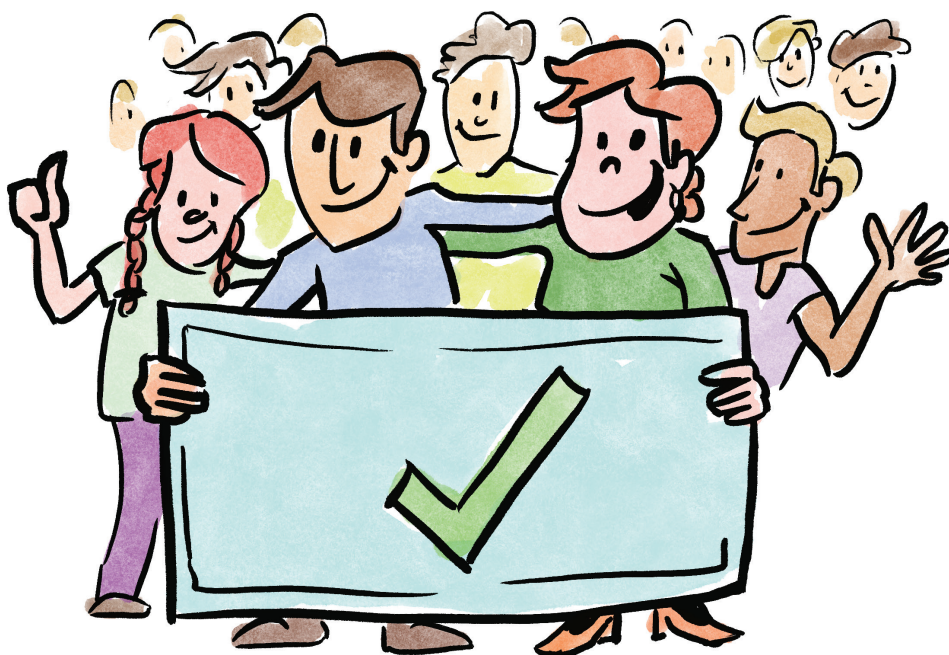




Priročnik za varno in zdravo študijsko in delovno okolje



Klic v sili
112

Pomoč na fakulteti
031 390 390

I. VARNOST IN ZDRAVJE PRI DELU

Preventiva

1. Zaposleni in študenti skrbimo za svoje zdravje z redno športno aktivnostjo, uporabo tehnik za ohranjanje duševnega zdravja in obiskom sistematskih zdravstvenih pregledov, ki jih za zaposlene zagotavlja delodajalec in za študente Ministrstvo za visoko šolstvo, znanost in inovacije.



2. Upošteujemo splošne higienske ukrepe za preprečevanje širjenja potencialnih okužb: higiena rok in higiena kašlja, prezračevanje prostorov ipd.



3. Spremljamo svoje zdravstveno stanje in v primeru simptomov okužbe ostanejo doma in ravnamo v skladu z navodili osebnega zdravnika.



4. Pri delu v kabinetu, laboratoriju ali drugih prostorih fakultete upoštevamo navodila za varno in zdravo delo, ki se nanašajo na konkretno delovno okolje. Ta navodila so na voljo pri neposrednem vodji dela oz. študijske dejavnosti (npr. vodja laboratorija, odgovorni delavec v laboratoriju, vodja vaj).



5. Smo generatorji prijetnega delovnega/študijskega vzdušja z izžarevanjem dobrega do sebe in soljudi. Dopusčamo različna mnenja in poglede, ki jih diskutiramo v prijateljskem vzdušju in na ustreznem strokovnem nivoju. Morebitna nesoglasja rešujemo SPROTI v odprti komunikaciji z vpletenimi oz. z odgovornimi osebami služb ali vodstvom fakultete.



6. V primeru osebne stiske se zaposleni lahko obrnejo za pomoč na osebnega zdravnika, kadrovske službo, dekanat ali na spodnjo povezavo; študenti pa na osebnega zdravnika, študentski referat, dekanat ali [psihosocialno svetovalnico](#).



7. Za varno, zdravo, prijetno in ustvarjalno delovno okolje skrbi tudi fakulteta (kot delodajalec in izvajalec študijskih dejavnosti) z izvajanjem ustreznih ukrepov, kot so preprečevanje, odpravljanje in obvladovanje nevarnosti pri delu in študiju, obveščanje in usposabljanje delavcev in študentov ter z ustrezno organiziranostjo in potrebnimi materialnimi sredstvi, s čimer zagotavlja tudi izboljševanje stanja in višjo raven varnosti in zdravja pri delu oz. študiju. Ta prizadevanja so vključena v vse aktivnosti fakultete na vseh organizacijskih ravneh.



Prva pomoč (poškodbe, naglo poslabšanje zdravstvenega stanja)

1. V primeru poškodbe nudimo prvo pomoč. Komplet za prvo pomoč se nahaja v vseh lab-

oratorijih in v tajništvih kateder. Če za nudenje prve pomoči nismo usposobljeni, obvestimo ustrezno usposobljeno osebo oz. pokličemo nujno medicinsko pomoč na telefon 031 390 390 (na fakulteti) oz. 112. Sezname dodatno usposobljenih zaposlenih za nudenje prve pomoči so v tajništvih kateder ter pri vratarju.

2. Nezavest, prekinitev dihanja, srčni zastoj. V primeru suma,

da je oseba nezavestna, se najprej prepričamo, da je dostop do nje varen. V nadaljevanju preverimo njeno odzivnost na način, da ga nežno stresemo za ramena in glasno povprašamo, ali je v redu. Če je oseba neodzivna, poskusimo pridobiti pomoč iz okolice z glasnim klicem »na pomoč«. Takoj za tem neodzivno osebo obrnemo na hrbet in po možnosti razpremo zgornji del oblačil. Z zvrčanjem glave nazaj in dviganjem brade ter odstranitvijo morebitnih vidnih tujkov iz ustne votline sprostimo dihalno pot ter preverimo dihanje s poslušanjem z ušesom ob ustih in z opazovanjem gibanja prsnega koša. Če smo glede dihanja v dvomih, ravnamo, kot da oseba ne diha.



3. Če oseba diha, jo obrnemo v stabilni bočni položaj "položaj za nezvestnega" in

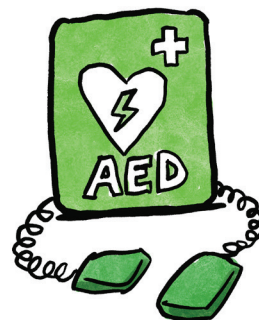
poskrbimo za nujno medicinsko pomoč (npr. s klicem na 112 ali tako, da nekoga pošljemo po pomoč). Taka oseba ne potrebuje oživljanja.



4. Če je nezavestna oseba poškodovana in sumimo na poškodbo hrbtenice, je ne premikamo. Pustimo jo ležati na hrbtu in poskrbimo za odprto dihalno pot. Obvezno nadzorujemo dihanje.

5. Če oseba ne diha oz. ne diha normalno, kličemo nujno medicinsko pomoč (npr. s klicem na 112 ali tako, da nekoga pošljemo po pomoč), pošljemo po avtomatski defibrilator (AED) in začnemo s temeljnimi postopki oživljanja. (TPO: predvsem stiski prsnega koša (zunanja masaža srca) s frekvenco 100 do 120 stiskov na minuto in globino 4 do 6 cm; stiske prsnega koša lahko kombiniramo z umetnim dihanjem (ponavljamo 30 stiskov in 2 vpiha)). Takoj ko je na voljo, uporabimo avtomatski defibrilator.

6. Defibrilator, ki ga uporabimo v primeru srčnega zastoja ali aritmije srca, se nahaja pri vratarju. Avtomatski defibrilator vas glasovno vodi skozi postopek uporabe ter pred sprožitvijo sam preveri, ali je defibrilacija potrebna ali ne. Navodila za uporabo si lahko preventivno ogledate na [povezavi](#).

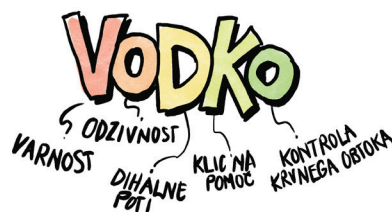


7. TPO izvajamo do prihoda reševalcev oz. do vzpostavitve dihanja in delovanja srca s pomočjo AED oz. do meja naših fizičnih zmožnosti. Če je prisotnih več oseb, se pri izvajanju TPO menjavamo.

8. Pravilno zaporedje ukrepanja si lahko zapomnimo s pomočjo besede VODKO: V-varnost,

O-odzivnost, D-dihalne poti in dihanje, K-klic na pomoč, O-kontrola in zagotovitev krvnega obtoka.

Opisani postopek ne velja v popolnosti za otroke in utopljenice.



9. Možganska kap. Ključno je pravočasno prepoznavanje znakov možganske kapi (GROM) in čim prejšnja zdravniška pomoč. G – oseba ima motnjo govora:

ne more se spomniti pravih besed, ali pa govori nerazločno.

R – roka ali noga postane šibka, ohromi, in je nespretna, roka visi ob telesu.

O – ena stran obraza se povese – ustni kot se povese.

M – pomembne so minute. Bolnik mora čim prej na urgenco. Takoj pokličemo 112.

Do prihoda reševalcev osebe nikakor ne pustimo same. Namestimo jo na varno mesto in jo po potrebi pokrijemo. Osebi ne dajemo hrane, pijače ali zdravil. Če bruha, osebo namestimo v stabilni bočni položaj.



10. Znake možganske kapi si torej lahko zapomnimo s pomočjo besede GROM, ki pa ima tudi simboličen pomen, saj možganska kap pride nenapovedana kot strela z jasnega in mora biti tudi naše ukrepanje hitro kot strela.

II. POŽAR

Ukrepi za preprečitev požara

1. Kajenje je prepovedano v vseh prostorih FS.
2. Na območju FS je treba trajno skrbeti za red in čistočo, saj tako zmanjšamo nevarnost za nastanek požara. Odpadke (baterije, mastne krpe ...) odlagamo izključno v namenske zbiralnike.
3. Prehodi in hodniki morajo biti prehodni in brez predmetov, ki bi ovirali gibanje. To je še posebej pomembno v bližini gasilnih aparatov, električnih razdelilnih omaric in zasilnih izhodov.



4. Zaposleni lahko, kadar njegovo življenje oz. zdravje nista neposredno ogrožena, zapustiti delovno mesto, šele ko se je prepričal, da ne obstaja možnost požara.



5. Prepovedana je uporaba kuhalnikov, razen v za ta namen določenih prostorih.
6. Vsa vzdrževalna dela z odprtim ognjem in drugimi nevarnimi viri vžiga mora pisno odobriti vodja vzdrževanja.

Navodila v primeru požara

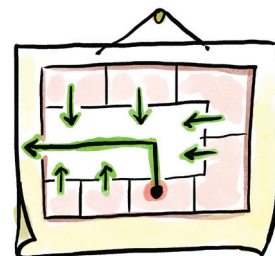
1. Vsak, ki opazi nevarnost za nastanek požara oziroma začetni požar, mora nevarnost odstraniti in začetni požar pogasiti, če to lahko stori brez nevarnosti zase ali za druge.



2. Če požara ne zmoremo pogasiti sami, moramo takoj obvestiti center za obveščanje na številko 112 in 031 390 390 ter začeti z izvajanjem evakuacije.



3. Zaposleni, ki izvajajo pedagoški proces, poskrbijo za varno evakuacijo študentov.
4. Pred zapustitvijo prostora zapremo vsa vrata in izklopimo električni tok na glavni elektro omarici, če naše življenje oz. zdravje nista neposredno ogrožena.



5. Iz posameznih prostorov posameznih stavb fakultete se umikamo proti glavnemu izhodu, pomožnemu izhodu oz. proti požarnemu stopnišču, odvisno od tega, kaj je bližje (glejte načrt evakuacije). Ko zapustimo stavbo fakultete, se odpravimo do zbirnega mesta.

6. V primeru požara za evakuacijo ne uporabljamo dvigal, temveč stopnice.
7. Umaknemo se na predvideno zbirno mesto na prostem v Foersterjevem vrtu ali na zahodni del parkirišča.



III. POTRES

Med potresom

1. Ostanite mirni. Ne tecite iz stavbe! Ne uporabljajte dvigala ali stopnic in ne skačite skozi okna!
2. Poiščite zaklon pod masivnimi mizami in klopami, ali med podboji vrat v nosilnih stenah. Če takih možnosti nimate, poiščite zaklon v kotu, ob notranjih nosilnih stenah prostora.
3. Umaknite se od steklenih površin, visečih predmetov, knjižnih omar ali druge opreme, ki se med potresom lahko prevrne ali pade na vas.



4. Zaščitite si glavo. Glavo upognite h kolenom, s komolci si zavarujte glavo in s sklenjenimi dlanmi pokrijte zatilje.



5. Ne prerivajte se proti izhodnim vratom, počakajte, da potres mine in šele nato umirjeno zapustite objekt.



6. Na hodnikih se stisnite k notranjim nosilnim stenam in si zaščitite glavo.

7. V dvigalu: če se to ne ustavi samodejno, takoj pritisnite tipko naslednjega nadstropja oziroma tipke vseh nadstropij. Ko se vrata dvigala odprejo, previdno izstopite, na bližnjem varnem mestu počakajte do konca tresenja, nato pa umirjeno po stopnicah zapustite stavbo. Če se vrata dvigala ne odprejo, jih ne poskušajte odpreti na silo. Z namenskim gumbom v kabini opozorite nase servisno službo oziroma vratarja.



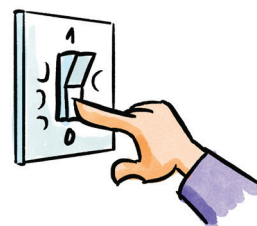
Po potresu:

1. Pomagajte sebi, svojim bližnjim in drugim, ki potrebujejo pomoč.
2. Previdno zapustite stavbo. Ne uporabljajte dvigal, po stopnicah pa pojdite le, če te niso poškodovane.
3. Če zaznate vonj po plinu, poskusite odpreti okna. Ne kadite. Ne prižigajte luči, vžgalic ali sveč.



4. Izklopite vse plinske in električne naprave ter toplotne vire, katerih delovanje bi lahko povzročilo požar ali eksplozijo.

5. Zaprite glavni ventil plinovodne napeljave in izklopite glavno stikalo električnega omrežja.



6. Zaprite glavni ventil vodovodnega omrežja stavbe, saj je lahko po potresu voda zaradi poškodb cevi zunanjega vodovodnega omrežja onesnažena.

7. Skušajte očistiti ostanke razlitih nevarnih snovi (kemikalije, kot so čistila, razredčila, bencini in podobno).

8. Ob možnostih zastrupitve zapustite nevarno območje in obvestite pristojne organe.

9. Poškodovano stavbo zapustite po najvarnejši poti, s seboj vzemite le najnujnejše stvari in osebne dokumente. Pojdite na predvideno zbirno mesto na prostem v Foersterjevem vrtu ali na zahodni del parkirišča.



IV. VARNOST LJUDI IN PREMOŽENJA

Preventiva:

1. Spoštujemo hišni red UL FS.

2. Do sodelavcev, študentov in sošolcev ohranjamo spoštljiv odnos in primeren nivo komuniciranja. Pri tem se držimo načela, da se do drugih vedemo tako, kot si želimo, da se drugi vedejo do nas.



3. Pozorno spremljamo svoje okolje in ravnanje prisotnih oseb. O sumljivem ravnanju in o odloženih sumljivih predmetih, ki bi lahko predstavljali tveganje terorističnega napada, obvestimo pristojne na številko 031 390 390 na FS oz. neposredno na 113.



4. V primeru, da pri posamezniku opazimo spodaj navedene opozorilne znake, obvestimo pristojne na številko 031 390 390 na FS oz. neposredno na 113.

- Izražanje misli o poškodovanju sebe ali koga drugega.
- Neposredne grožnje proti ustanovi, drugi osebi oz. osebam ali sebi.
- Hvalisanje z dostopom do orožja.
- Novačenje pomočnikov ali občinstva za

napad.

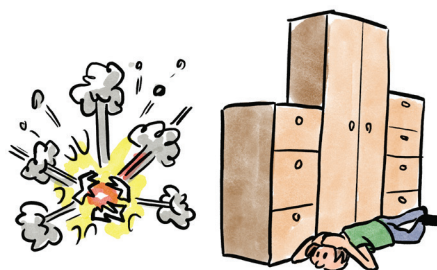
- Neposredno izražanje grožnje, govorjenje o načrtu za poškodovanje oseb ali premoženja.
- Nenaden umik oz. odtujitev od prijateljev, družine in običajnih dejavnosti.
- Prekomerna razdražljivost, pomanjkanje potrpežljivosti ali hitra jeza.
- Mučenje živali.
- Ovisnost od drog in alkohola.

Ravnanje v primeru varnostnega incidenta (Vir: www.sintal.si):

Eksplozija:

poiščite kritje, ležite na tla in si zaščitite glavo. V tem položaju ostanite, dokler vam policija,

varnostna služba, gasilci ali drugi pristojni organi ne omogočijo varnega umika. Obstaja možnost sprožitve druge eksplozije.



Strelni napad:

1. Umik

a. Če niste neposredno izpostavljeni strelom, po najkrajši poti zapustite ogroženo območje.

b. Med umikom nudite pomoč ranjenim in tistim, ki se sami ne morejo umakniti.

c. Ne umikajte se v strnjene grupe, ki je privlačna tarča za napadalce.

d. Izogibajte se odprtemu prostoru in iščite ovire, ki vas ščitijo pred strelom napadalcev.

e. O nevarnosti obveščajte prihajajoče in jim preprečite vstop na ogroženo območje.



2. Zaščita v ogroženem območju

- a. Če je mogoče, poiščite prostor, ki vas zakriva pred vidnim poljem napadalcev.



- b. Lezite na tla za trdnjše ovire (zidan ali betonski zid, kovinska omara, masivno pohištvo) in z rokami zaščitite glavo.
- c. Utišajte mobilni telefon in naprave, ki z zvokom pritegnejo pozornost napadalcev.
- d. Trudite se ostati mirni in pomirjujoče vplivajte na osebe v vaši okolici. Hrup pritegne pozornost napadalcev in s tem poveča vašo ogroženost.
- e. Mirujte, dokler se napadalci ne oddaljijo ali dokler vam varnega umika ne omogoči policija ali varnostna služba.

3. Zaščita zunaj ogroženega območja

- a. Ko se zatečete v varen prostor, zaklenite vrata in prednje postavite ovire.



- b. Lezite na tla, proč od steklenih površin, za trdnjše ovire ali za zaščito uporabite trše predmete.
- c. Izklopite zvok in vibracijsko zvonjene vseh naprav, ki lahko izdajo vašo prisotnost (telefon, PC, TV).
- d. Izklopite svetlobna telesa (luči, zasloni).

4. Splošna opozorila

- a. V objektih kjer se nahajate preverite, kje so: zasilni in požarni izhodi, prehodi, ki omogočajo varen umik ter poiščite varne prostore za umik pred morebitnimi napadalci.



- b. Če ste očividec nasilnih dejanj obvestite pristojne na telefonski številki 113 (policija) in 031 390 390 (na FS). Pomembni podatki so: lokacija incidenta, število napadalcev, vrsta napada, oborožitev napadalcev ipd.



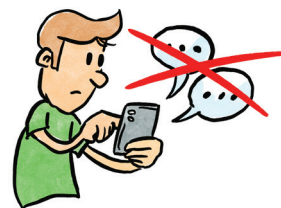
- c. Ob prihodu policistov ne tecite proti njim, saj vas ne morejo ločiti od napadalcev.



- d. Ob bližanju policistov držite roke vzdignjene in dlani razprte. To je znak, da niste oboroženi.

- e. Ne iščite zaščite za policijskimi vozili – le-ta so zelo verjetna tarče napadalcev, prav tako pa s tem ovirate delo policistov.

- f. Na družbenih omrežjih in drugih javnih medijih ne objavljajte informacij, ki bi lahko povzročile paniko, pomagale napadalcem ali jih dodatno razjezilo. Nikjer ne objavljajte NIČESAR o aktivnostih policije in varnostnih sil.



- g. Spremljajte obvestila policije na družbenih omrežjih in drugih medijih.

V. Kdo naj bo diplomant UL Fakultete za strojništvo

Sodelavci Fakultete za strojništvo UL si s svojim znanjem in osebnim zgledom prizadevamo, da bodo naši diplomanti posedovali konkurenčna strokovna znanja, kompetence in vrednote za prevzemanje vodilnih vlog v gospodarstvu ter pri oblikovanju družbe prihodnosti.

Zato se od študenta Fakultete za strojništvo UL pričakuje, da:

- se usposablja za življenje, zato proučuje različne vire informacij in znanja, ter nenehno išče nova rešitve, ker je **INOVATIVEN**,



- ne čaka pasivno, kaj bo prinesla usoda, temveč stalno spremlja dogajanje v okolju, analizira informacije, si postavlja cilje, načrtuje, deluje in prevzema tveganja, ter se uči iz napak, ker je **PROAKTIVEN**,



- razume, da je **GLAVNI** cilj dobrih inženirskih rešitev na globalnem trgu prodan izdelek/ tehnologija/ storitev z visoko dodano vrednostjo, ker je **PODJETEN**,



- se zaveda, da je za ustvarjanje prebojnih inovacij z globalnim vplivom potrebno sodelovanje in usklajevanje multikulturnih timov z različnih področji, ker je **POVEZOVALEN**,



- ve, da lahko spremembe/ novosti uveljavi le s pomočjo razvitih veščin sporazumevanja, prepričevanja, vplivanja, mreženja in lobiranja, ker je odličen **KOMUNIKATOR**,



- razume, da je veriga močna toliko kot njen najšibkejši člen, zato pomaga šibkejšim, starejšim, skrbi za okolje ipd. tako, da deluje, kot reševalec, gasilec, prostovoljec, v dobrodelnih organizacijah itn., ker je **DRUŽBENO ODGOVOREN**



Študent, ker dobro veš, kaj imaš v sebi, ker je pred tabo dovolj časa in je načrtano "KAM ti je ITI", te vabimo, da si narediš načrt, katere manjkajoče veščine boš še pridobil v času študija. Pri tem ti bomo stali ob strani sodelavci Fakultete za strojništvo, Karierni center UL in Ljubljanski univerzitetni inkubator.

Prihodnost se začne z **AKTIVNOSTJO** v vsakem sedanjem trenutku, zato kar lahko storiš danes, ne prelagaj na jutri.