

Za interno uporabo!

OSNOVE VARNOSTI IN ZDRAVJA PRI DELU IN VARSTVA PRED POŽAROM

(SPLOŠNI DEL)

mag. Bojan Huzjan

Revizija november, 2024



Vsebina

1.	ZAKONODAJA	4
1.1	Varnost in zdravje pri delu (VZD)	4
1.2	Varstvo pred požarom (VPP).....	5
2.	VARNOST IN ZDRAVJE PRI DELU (izvleček iz Zakona o varnosti in zdravju pri delu in podzakonskih aktov).....	6
3.	USPOSABLJANJE DELAVCEV ZA VARNO DELO	11
4.	DELO Z BIOLOŠKIMI DEJAVNIKI	11
5.	DELO Z IONIZIRAJOČIMI SNOVMI	11
6.	ROČNO PREMEŠČANJE BREMEN	12
7.	PRAVICA DO ODKLOPA.....	14
8.	PRVA POMOČ	15
8.1	Vrste krvavitve.....	16
8.1.1	Načini ustavljanja krvavitve	17
8.1.3	Opekline.....	18
8.2.1	PRVA POMOČ PRI NEKATERIH NENADNIH BOLENJIH	19
8.2.1.1	Tujek v dihalnih poteh.....	19
8.2.1.2	Srčni infarkt	20
8.2.1.3	Možganska kap.....	20
8.2.1.4	Epileptični napad	20
8.2.1.5	Bolečina v prsnem košu.....	20
8.2.1.6	Povišana telesna temperatura	20
8.2.1.7	Vročinska kap	20
8.2.1.8	Sončarica	21
8.2.1.9	Trebušna obolenja.....	21
8.2.1.10	Zastrupitve	21
Priloga 1:	TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANJA Z UPORABO AED	23
9.	UKREPI V PRIMERU IZREDNEGA DOGODKA	26
10.	VARSTVO PRED POŽAROM (izvleček iz Zakona o varstvu pred požarom in podzakonskih aktov) 27	
10.1	Kaj vsebuje Požarni red.....	27
10.2	Organizacijski ukrepi	27
11.	NAVODILA ZA GAŠENJE POŽARA	30



Za interno uporabo!

11.1	Ročni gasilniki s prahom.....	30
11.2	Ročni gasilniki z ogljikovim dioksidom - CO2	30
11.3	Kako pravilno gasimo	31
11.4	Varna evakuacija in hitra intervencija.....	31
Priloga 2: Izvleček iz požarnega reda IJS.....		34



1. ZAKONODAJA

1.1 Varnost in zdravje pri delu (VZD)

- Zakon o varnosti in zdravju pri delu - ZVZD-1 (Uradni list RS, št. 43/11)
 - Uredba o varovanju delavcev pred tveganji zaradi poškodb z ostrimi pripomočki (Uradni list RS, št. 46/2013)
 - Uredba o varovanju delavcev pred tveganji zaradi izpostavljenosti umetnim optičnim sevanjem (Uradni list RS, št. 34/10)
 - Uredba o zagotavljanju varnosti in zdravja pri delu na začasnih in premičnih gradbiščih (Uradni list RS, št. 83/05)
 - Uredba o varovanju delavcev pred tveganji zaradi izpostavljenosti elektromagnetnim sevanjem (Uradni list RS, št. 49/16)
 - Pravilnik o stalnem strokovnem izpopolnjevanju in usposabljanju na področju varnosti in zdravja pri delu (Uradni list RS, 78/19 in 164/20)
 - Pravilnik o varovanju delavcev pred tveganji zaradi izpostavljenosti kemičnim snovem pri delu (Uradni list RS, št. 72/21 in 29/24)
 - Pravilnik o varovanju delavcev pred tveganji zaradi izpostavljenosti rakotvornim, mutagenim ali reprotoksičnim snovem pri delu (Uradni list RS, št. 29/24)
 - Pravilnik o organizaciji, materialu in opremi za prvo pomoč na delovnem mestu (Uradni list RS, št. 136/06, 61/10 – ZRud-1)
 - Pravilnik o varovanju delavcev pred tveganji zaradi izpostavljenosti hrupu pri delu (Uradni list RS, št. 17/06 (18/06 - popr.))
 - Pravilnik o varovanju delavcev pred tveganji zaradi izpostavljenosti vibracijam pri delu (Uradni list RS, št. 94/05)
 - Pravilnik o zagotavljanju varnosti in zdravja pri ročnem premeščanju bremen (Uradni list RS, št. 84/23, 98/23)
 - Pravilnik o osebni varovalni opremi, ki jo delavci uporabljajo pri delu (Uradni list RS, št. 89/99, 39/05, 43/11 – ZVZD-1 in 181/21)
 - Pravilnik o varnosti in zdravju pri uporabi delovne opreme (Uradni list RS, št. 101/04)
 - Pravilnik o varovanju zdravja pri delu nosečih delavk, delavk, ki so pred kratkim rodile, ter doječih delavk (Uradni list RS, št. 62/15)
 - Pravilnik o varovanju zdravja pri delu otrok, mladostnikov in mladih oseb (Uradni list RS, št. 62/15)
 - Pravilnik o preventivnih zdravstvenih pregledih delavcev (Uradni list RS, št. 87/02, 29/03-popr., 124/06)
 - Pravilnik o varovanju delavcev pred tveganji zaradi izpostavljenosti biološkim dejavnikom pri delu (Uradni list RS, št. 168/20 in 12/24)
 - Pravilnik o varnosti in zdravju pri delu s slikovnim zaslonom (Uradni list RS, št. 30/00, 73/05)
 - Pravilnik o zahtevah za zagotavljanje varnosti in zdravja delavcev na delovnih mestih (Uradni list RS, št. 89/99, 39/05)
 - Pravilnik o varstvu pri delu pred nevarnostjo električnega toka (Uradni list RS, št. 29/92, 56/99 – ZVZD)



Za interno uporabo!

- Pravilnik o splošnih ukrepih in normativih za varstvo pri delu z dvigali (Uradni list SFRJ, št. 30/69)
- Pravilnik o varnostnih znakih (Uradni list RS, št. 89/99, 39/05, 34/10)

1.2 Varstvo pred požarom (VPP)

- Zakon o varstvu pred požarom /ZVPoz/ (Uradni list RS, št. 3/07 – uradno prečiščeno besedilo, 9/11, 83/12, 61/17 – GZ, 189/20 – ZFRO in 43/22)
 - Pravilnik o požarni varnosti v stavbah (Uradni list RS, št. 31/04, 10/05, 83/05, 14/07, 12/13, 61/17 – GZ in 199/21 – GZ-1)
 - Pravilnik o izdelavi ocen požarne ogroženosti (Uradni list RS, št. 180/20)
 - Pravilnik o minimalnih tehničnih in drugih pogojih za vzdrževanje ročnih in prevoznih gasilnih aparatov (Uradni list RS, št. 108/04, 116/07, 102/09 in 55/15)
 - Pravilnik o izbiri in namestitvi gasilnih aparatov (Uradni list RS, št. 67/05)
 - Pravilnik o nadzoru vgrajenih sistemov aktivne požarne zaščite (Uradni list RS, št. 53/19)
 - Pravilnik o požarnem redu (Uradni list RS, št. 52/07, 34/11 in 101/11)
 - Pravilnik o požarnem varovanju (Uradni list RS, št. 107/07, 92/10 in 20/22)



2. VARNOST IN ZDRAVJE PRI DELU (izvleček iz Zakona o varnosti in zdravju pri delu in podzakonskih aktov)

Delodajalec je dolžan zagotoviti varnost in zdravje delavcev v zvezi z delom (Delavec je oseba, ki pri delodajalcu opravlja delo na podlagi pogodbe o zaposlitvi).

Kot delavec v smislu tega zakona se šteje tudi oseba, ki na kakršni koli drugi pravni podlagi opravlja delo za delodajalca ali oseba, ki pri delodajalcu opravlja delo zaradi usposabljanja. V ta namen mora delodajalec izvajati ukrepe, potrebne za zagotovitev varnosti in zdravja delavcev, vključno s preprečevanjem nevarnosti pri delu, obveščanjem in usposabljanjem delavcev, z ustrezno organiziranostjo ter potrebnimi materialnimi sredstvi.

Delodajalec je dolžan izvajati take preventivne ukrepe in izbirati take delovne in proizvodne metode, ki bodo zagotavljale večjo stopnjo varnosti in zdravja pri delu, ter bodo vključene v vse aktivnosti delodajalca in na vseh organizacijskih ravneh.

Obveznosti delavcev na področju varnosti in zdravja pri delu ne vplivajo na načelo odgovornosti delodajalca.

Delodajalec izvaja ukrepe, tako da pri tem upošteva naslednja temeljna načela:

- izogibanje nevarnostim;
- ocenjevanje tveganj;
- obvladovanje nevarnosti pri viru;
- prilagajanje dela posamezniku z ustreznim oblikovanjem delovnega mesta in delovnega okolja, delovnih prostorov, delovnih in tehnoloških postopkov, izbiro delovne in osebne varovalne opreme ter delovnih in proizvodnih metod, še zlasti pa tako, da odpravlja monotono delo ter pogoje z vsiljenim ritmom dela in ostale zdravju škodljive okoliščine (humanizacija dela);
- prilagajanje tehničnemu napredku;
- nadomeščanje nevarnega z nenevarnim ali manj nevarnim;
- razvijanje celovite varnostne politike, ki vključuje tehnologijo, organizacijo dela, delovne pogoje, medčloveške odnose ter dejavnike delovnega okolja;
- dajanje prednosti kolektivnim varnostnim ukrepom pred individualnimi;
- dajanje ustreznih navodil in obvestil delavcem.

Vse dolžnosti delodajalca po zakonu in predpisih, izdanih na njegovi podlagi, so hkrati pravice delavca v zvezi z zagotavljanjem njegove varnosti in zdravja pri delu.

Delavec ima pravico do dela in delovnega okolja, ki mu zagotavlja varnost in zdravje pri delu.

Delavec mora spoštovati in izvajati ukrepe za zagotavljanje varnosti in zdravja pri delu.

Delavec mora opravljati delo s tolikšno pazljivostjo, da varuje svoje življenje in zdravje ter življenje in zdravje drugih oseb.



Za interno uporabo!

Delavec mora uporabljati sredstva za delo, varnostne naprave in osebno varovalno opremo skladno z njihovim namenom in navodili delodajalca, pazljivo ravnati z njimi in skrbeti, da so v brezhibnem stanju.

Delavec ima pravico odkloniti delo, če ga ne more varno opraviti.

Delovni proces mora biti prilagojen telesnim in duševnim zmožnostim delavca, delovno okolje in sredstva za delo pa morajo glede na naravo dela zagotavljati delavcu varnost in ne smejo ogrožati njegovega zdravja.

Ukrepi, ki jih izvaja delodajalec in ki se nanašajo na varnost in zdravje pri delu, ne smejo delavcem povzročati nobenih finančnih obveznosti.

Obveznost delodajalca iz zavarovanja za primer poškodbe pri delu in poklicne bolezni je odvisna od ravni varnosti in zdravja pri delu.

Vzgoja in izobraževanje v zvezi z varnostjo in zdravjem pri delu sta sestavni del programov izobraževanja na univerzah in šolah vseh vrst in stopenj. Usposabljanje za varno in zdravo delo je sestavni del uvajanja v delo.

Obveznosti delodajalca po zakonu o varnosti in zdravju pri delu:

- poveri opravljanje nalog varnosti pri delu strokovnemu delavcu, izvajanje zdravstvenih ukrepov pa izvajalcu medicine dela;
- obvešča delavce o uvajanju novih tehnologij in sredstev za delo ter o nevarnostih za nezgode, poklicne bolezni in bolezni, povezane z delom, ter izdaja navodila za varno delo;
- usposablja delavce za varno in zdravo delo;
- zagotavlja delavcem osebno varovalno opremo in njeno uporabo, če sredstva za delo in delovno okolje kljub varnostnim ukrepom ne zagotavljajo varnosti in zdravja pri delu;
- z obdobjimi preiskavami škodljivosti delovnega okolja preverja ustrezne delovne razmere;
- z obdobjimi pregledi in preizkusi delovne opreme preverja njihovo skladnost s predpisi o varnosti in zdravju pri delu;
- zagotavlja varno delovno okolje in uporabo varne delovne opreme.

Postopek izdelave ocene tveganj:

Ne glede na izbrano metodo ocene tveganja, mora vsebovati naslednje:

- seznam delavcev, njihove značilnosti in opravila;
- vrsto in stopnjo možnih nevarnosti;
- kontrolnik ali »check« lista nevarnosti in škodljivosti;
- opredelitev ugotovljenih nevarnosti in škodljivosti
- izbira vrste ukrepov za odpravo oziroma zmanjšanje nevarnosti in škodljivosti;
- določitev ukrepov po vsebini, rokih in zadolžitvah za njihovo izvedbo;
- kontrola izvedenosti in učinkovitost izvedenih ukrepov in
- načrt nadaljnjih aktivnosti za zvišanje ravni varnosti in zdravja pri delu.

Ocena tveganja je temeljni del izjave o varnosti.



Za interno uporabo!

Delodajalec mora izjavo o varnosti z oceno tveganja objaviti na običajen način in jo v delu, ki se na njih nanaša, posredovati delavcem vsakokrat, ko se spremeni in dopolni, prav tako pa tudi novozaposlenim in vsem drugim navzočim na delovnem mestu ob začetku dela. Delodajalec mora delavcu na njegovo zahtevo omogočiti vpogled v veljavno izjavo o varnosti z oceno tveganja.

Delodajalec mora sprejeti ukrepe za zagotovitev prve pomoči delavcem in drugim navzočim osebam ter ukrepe za sodelovanje s službo nujne medicinske pomoči.

Delodajalec mora zagotoviti zdravstvene preglede delavcev, ki ustrezajo tveganjem za varnost in zdravje pri delu.

Delodajalec mora delavce obveščati o varnem in zdravem delu tako, da izdaja pisna obvestila in navodila. V izjemnih primerih, kadar jim grozi neposredna nevarnost za življenje in zdravje, so obvestila in navodila lahko tudi ustna.

Delodajalec mora delavce seznaniti o vrstah nevarnosti v delovnem okolju in na delovnem mestu, o varnostnih ukrepih, potrebnih za preprečevanje nevarnosti in zmanjšanje škodljivih posledic, o delavcih, zadolženih za izvajanje ukrepov prve pomoči, ter delavcih oziroma pooblaščenih osebah po posebnih predpisih, zadolženih za izvajanje ukrepov požarnega varstva in evakuacije.

Delodajalec mora zagotoviti obveščenost nosečih delavk, mladih in starejših delavcev ter delavcev z zmanjšano delovno zmožnostjo o rezultatih ocenjevanja tveganja ter o ukrepih delodajalca za varnost in zdravje teh delavcev pri delu.

Delodajalec mora zagotoviti, da imajo na mesto, na katerem preti neposredna in neizogibna nevarnost, dostop le delavci, ki so za delo na takem mestu dobili njegova posebna navodila.

Delodajalec sme dati nevarne kemične snovi v uporabo delavcem le, če so opremljene z varnostnim listom, v katerem je proizvajalec oziroma dobavitelj navedel vse varnostno-tehnične podatke, ki so pomembni za ocenjevanje tveganja pri delu s temi snovmi, in če so zagotovljeni vsi varnostni ukrepi, ki izhajajo iz varnostnega lista.

Delodajalec ugotavlja stanje po postopku in na način določenima z internim aktom delodajalca: Pravilnik o prepovedi dela pod vplivom alkohola, drog in drugih prepovedanih substanc.

Delodajalec mora odstraniti z dela, delovnega mesta in iz delovnega procesa delavca, ki je delal ali je bil na delovnem mestu v nasprotju z določili prejšnjega odstavka.

Delodajalec mora na delovnih mestih, kjer obstaja večja nevarnost za nasilje tretjih oseb, poskrbeti za tako ureditev delovnega mesta in opremo, ki tveganje za nasilje zmanjšata in ki omogočata dostop pomoči na ogroženo delovno mesto.

Delodajalec mora sprejeti ukrepe za preprečevanje, odpravljanje in obvladovanje primerov nasilja, trpinčenja, nadlegovanja in drugih oblik psihosocialnega tveganja na delovnih mestih, ki lahko ogrozijo zdravje delavcev.



Delavec je dolžan neposrednemu vodji procesa takoj prijaviti vse pomanjkljivosti, nevarnosti, okvare ipd. V skladu z 41. členom ZVZD-1 je potrebna takojšnja prijava nezgode pri delu. Delodajalec (izvaja Služba za varnost in zdravje pri delu – SVZD) mora inšpekciji dela, takoj poslati prijavo o vsaki nezgodi pri delu, ki je hujša oziroma prijaviti nezgodo pri delu, katere posledica je več kot tri dni odsotnosti delavca z dela, vsako kolektivno nezgodo pri delu (poškodovanih več delavcev, ne glede na število dni odsotnosti z dela), nevarni pojav in ugotovljeno poklicno bolezen. Splošni del Prijave nezgode in poškodbe pri delu s strani delodajalca v sistemu SPOT, opravlja Služba za varnosti in zdravje pri delu.

Delavec ima pravico in dolžnost, da je seznanjen z varnostnimi ukrepi in ukrepi zdravstvenega varstva ter usposobljen za njihovo izvajanje.

Delavec ima pravico do zdravstvenih pregledov, ki ustrezajo tveganjem za varnost in zdravje pri delu, s katerimi se delavci srečujejo pri delu.

Delavec se mora odzvati in opraviti zdravstveni pregled, ki ustreza tveganjem za varnost in zdravje pri delu na delovnem mestu.

Delavec ima pravico dajati predloge, pripombe in obvestila o vprašanih varnosti in zdravja pri delu delavcem, zadolženim za varnost in zdravje pri delu po tem zakonu.

Določitev ukrepov za preprečitev ali zmanjšanje tveganja:

- delovna mesta ki so po nepotrebnem izpostavljeni škodljivim snovem, prostorsko ločiti od tistih ,kjer se uporabljajo škodljive snovi
- najprej izogniti se nevarnosti in škodljivosti z izbiro takšnega proizvodnega in delovnega postopka , da nevarnosti in škodljivosti sploh ni ali so zanemarljive
- ukrepi za preprečevanje in zmanjševanje nevarnosti in škodljivosti pri viru nevarnosti oziroma škodljivosti , npr. z zamenjavo škodljivih kemikalij z manj škodljivimi
- omejevanje področja vpliva nevarnosti ali škodljivosti , npr. z varovalno mrežo okrog jermenic, okrovom za širjenje hrupa v okolico
- osamitev delavca iz vplivnega področja nevarnosti ali škodljivosti, npr. s kabino, avtomatizacijo postopka in daljinskim vodenjem
- v zadnjem primeru kot zadnji ali samo začasni ukrep: z osebniimi varovalnimi sredstvi
- potrebna je takojšnja prekinitev dela, takojšnja ustavitev ali takojšnje ukrepanje; takoj določiti odgovorne za ukrepanje in izvedbo

Delavec mora zlasti:

- v skladu z navodili delodajalca pravilno uporabljati delovno opremo in druga sredstva za delo vključno z varnostnimi napravami;
- v skladu z navodili delodajalca pravilno uporabljati osebno varovalno opremo v skladu z njenim namenom;



Za interno uporabo!

- takoj obvestiti delodajalca ali delavce, ki so v izjavi o varnosti z oceno tveganja zadolženi za varnost in zdravje pri delu o vsaki pomanjkljivosti, škodljivosti, okvari ali drugem pojavu, ki bi pri delu lahko ogrozil njegovo zdravje in varnost ali zdravje in varnost drugih oseb;
- sodelovati z delodajalcem in delavci, ki so v izjavi o varnosti z oceno tveganja zadolženi za varnost in zdravje pri delu, dokler se ne vzpostavijo varno delovno okolje in delovne razmere ter izvedejo ukrepi inšpekcije za delo.

Delavec ne sme delati ali biti na delovnem mestu pod vplivom alkohola, drog ali drugih prepovedanih substanc.

Delavec ne sme delati ali biti pod vplivom zdravil, ki lahko vplivajo na psihofizične sposobnosti, na tistih delovnih mestih, na katerih je zaradi večje nevarnosti za nezgode pri delu tako določeno z izjavo o varnosti z oceno tveganja.

Delavec ima pravico odkloniti delo v kolikor ni bil predhodno seznanjen z vsemi nevarnostmi ali škodljivostmi pri delu in sprejetimi varnostnimi ukrepi ter usposobljen za varno in zdravo delo ali če delodajalec ni zagotovil predpisanega zdravstvenega pregleda.

Delavec ima pravico odkloniti delo, če mu grozi neposredna nevarnost za življenje ali zdravje, ker niso bili izvedeni predpisani varnostni ukrepi, ter zahtevati, da se nevarnost odpravi. V kolikor delodajalec ne odpravi nevarnosti, lahko delavec zahteva posredovanje inšpekcije dela ter o tem obvesti svet delavcev ali delavskega zaupnika za varnost in zdravje pri delu.

Za zbiranje, obdelavo in posredovanje osebnih podatkov, vsebovanih v evidencah iz 41. člena ZVZD-1, se uporabljajo določbe zakona, ki ureja varstvo osebnih podatkov.

Delavec ima v primeru resne in neposredne nevarnosti za življenje ali zdravje pravico ustrezno ukrepati, skladno s svojim znanjem in tehničnimi sredstvi, ki jih ima na razpolago, v primeru neizogibne nevarnosti pa zapustiti nevarno delovno mesto, delovni proces oziroma delovno okolje.

Delavec ni odgovoren za škodo, ki bi nastala iz njegovega delovanja, razen če jo je povzročil naklepno ali iz hude malomarnosti.

Dokumentacija, ki jo mora delodajalec hraniti trajno v skladu z ZVD-1 in podzakonskimi akti:

- obdobje preiskave škodljivosti v delovnem okolju,
- obdobje preizkuse in preglede delovne opreme,
- pregled in preizkus osebne varovalne opreme,
- opravljeno usposabljanje za varno delo in preizkuse usposobljenosti,
- zdravstvene preglede delavcev,
- nezgode pri delu, kolektivne nezgode, nevarne pojave, ugotovljene poklicne bolezni in bolezni, povezane z delom ter njihove vzroke,
- evidenca nevarnih snovi, v kolikor jih uporablja in to zahtevajo posebni predpisi.



3. USPOSABLJANJE DELAVCEV ZA VARNO DELO

Delodajalec mora delavca usposobiti za varno opravljanje dela ob sklenitvi delovnega razmerja, pred razporeditvijo na drugo delo, pred uvajanjem nove tehnologije in novih sredstev za delo ter ob spremembi v delovnem procesu, ki lahko povzroči spremembo varnosti pri delu.

Usposabljanje mora biti prilagojeno posebnostim delovnega mesta in se izvaja po programu, ki ga mora delodajalec po potrebi obnavljati in katerega vsebino mora spreminjati glede na nove oblike in vrste nevarnosti.

Usposobljenost za varno delo preverja delodajalec na delovnem mestu.

Delodajalec določi obvezne občasne preizkuse teoretične in praktične usposobljenosti za varno delo za delavce, ki delajo na delovnem mestu, na katerem iz ocene tveganja izhaja večja nevarnost za nezgode in poklicne bolezni ter za delavce, ki delajo na delovnih mestih, na katerih so nezgode pri delu in poklicne bolezni pogostejše.

Rok za občasne preizkuse iz prejšnjega odstavka ne sme biti daljši od dveh let.

Inšpektor za delo lahko denarno kaznuje osebe, ki ne upoštevajo varnostnih predpisov.

4. DELO Z BIOLOŠKIMI DEJAVNIKI

V skladu z Uredbo o merilih za uvrstitev dela z gensko spremenjenimi organizmi v zaprtem sistemu v varnostni razred in o zadrževalnih ter drugih varnostnih ukrepih za posamezen varnostni razred (Uradni list RS, št. 71/11), Zakonom o varnosti in zdravju pri delu (Uradni list RS, št. 43/11) in drugimi podzakonskimi akti, je direktor IJS imenoval pooblaščenca za biološko varnost za delo z gensko spremenjenimi organizmi (GSO) in ostalimi biološkimi dejavniki.

Pooblaščenca je omogočeno strokovno neodvisno opravljanje nalog v skladu z veljavnimi predpisi na področju biološke varnosti in razpolaga z vso predpisano dokumentacijo in evidenco.

5. DELO Z IONIZIRAJOČIMI SNOVMI

Za zagotavljanje varnosti in zdravja pri delu, na področju ionizirajočega sevanja (IO), ima IJS imenovano Službo za varstvo pred ionizirajočim sevanjem – SVPIS.

SVPIS je pooblaščen za izvajanje radioloških pregledov, kjer se uporabljajo zaprti in odprti viri sevanja. SVPIS izvaja radiološki nadzor vseh sevalnih dejavnosti na Institutu Jožef Stefan, ter razpolaga z vso predpisano dokumentacijo in evidenco na področju varstva pred ionizirajočim sevanjem.



6. ROČNO PREMEŠČANJE BREMEN

Ročno premeščanje bremen v skladu s Pravilnik o zagotavljanju varnosti in zdravja delavcev pri ročnem premeščanju bremen (Uradni list RS, št. 84/23, 98/23 in 47/24 – popr.), pomeni vsako opravilo, ki vključuje dvigovanje, prenašanje, spuščanje, potiskanje, vlečenje ali premikanje bremena s človeško silo in druga podobna dela (npr. podpiranje, držanje, ponavljajoči gibi), ki zaradi svojih značilnosti ali zaradi neugodnih ergonomskih pogojev pomeni nevarnost za razvoj kostno-mišičnih obolenj, povezanih z delom. Kostno-mišična obolenja so bolezni ali poškodbe mišic, sklepov, kit, vezi, živcev ali žil, ki nastanejo v povezavi z ročnim premeščanjem bremen.

Delovna mesta je potrebno prilagajati tehničnemu in tehnološkemu napredku in ročno premeščanje bremen nadomeščati z delovno opremo, pripomočki in mehanskimi pomagali. Kadar se ni mogoče izogniti ročnemu premeščanju bremen, je potrebno sprejeti organizacijske, kadrovske in tehnične ukrepe, uporabiti opremo in tak način dela, da zmanjša nevarnost, povezano z ročnim premeščanjem bremen. Delavci smejo ročno premeščati bremena le na podlagi na novo narejene ocene tveganja za varnost in zdravje pri delu (obrazec je sestavni del pravilnika)!

Organizacijski ukrepi za preprečevanje mišično-kostnih obolenj pri ročnem premeščanju bremen so:

- izbira lažjih, manjših in bolj stabilnih bremen;
- naročanje materialov v manjših pakiranjih (npr. cement, lepila, barve ipd.);
- opremljenost bremena z navedbo teže ter morebitnimi ročicami za lažji prijem;
- preureditev skladišča v smislu preureditve vsebine polic z najtežjimi bremenimi v višini med stegni in prsnim košem;
- zmanjšanje razdalj prenašanja bremen;
- odprava ponavljajočih se gibov;
- porivanje bremen namesto vlečenja;
- odprava dvigovanja težkih bremen s tal nad višino ramen;
- zmanjšanje obsega tistih del, ki zahtevajo pripogibanje, sključeno držo ter stegovanje vstran oziroma z rotacijo telesa;
- zagotovitev primernih oblačil in obutve;
- izbira osebne varovalne opreme, ki ne bo ovirala delavke oziroma delavca pri prenašanju težkih bremen;
- informiranje in usposabljanje delavcev za pravilno in varno delo s težkimi bremenimi;
- priprava in uporaba internih predpisov;
- postavitve varnostnih znakov in opozoril;
- zaščita nosečnic ter delavk in delavcev s slabšimi fizičnimi sposobnostmi;
- timsko delo.

Presejalni test

Kadar se v delovnem procesu zazna ročno premeščanje bremen, mora delodajalec s presejalnim testom ugotoviti, ali obstaja tveganje za nastanek kostno-mišičnih obolenj. Presejalni test se izvede na obrazcu iz Priloge 2 pravilnika. Če sta s presejalnim testom doseženi dve točki, je potrebno ročno premeščanje bremen oceniti z metodo za ocenjevanje tveganj pri ročnem premeščanju bremen, ki upošteva vse ugotovljene dejavnike tveganja iz Priloge 1.



Za interno uporabo!

Ocenjevanje tveganja

Za ocenjevanje se uporabi metoda iz Priloge 3 pravilnika, ki vsebuje zapis o:

- imenu in ključnih kazalnikih izbrane metode za ocenjevanje tveganja,
- ugotovljenih dejavnikih tveganja iz Priloge 1 pravilnika,
- rezultatih meritev merljivih dejavnikov tveganja (na primer: čas, masa, frekvenca, sile, toplotne razmere),
- ocenjeni stopnji tveganja in
- ukrepah za odpravo oziroma zmanjšanje prisotnih tveganj.



7. PRAVICA DO ODKLOPA

Uvedba pravice do odklopa predstavlja pomemben korak k izboljšanju delovnih pogojev, saj se delavcem omogoča potreben počitek za ohranjanje njihovega fizičnega in psihičnega zdravja. S tem ukrepom se zagotavlja boljše ravnovesje med delom in zasebnim življenjem, kar dolgoročno prispeva k večjemu zadovoljstvu in produktivnosti delavcev.

Zagotavljanje pravice do odklopa in vzpostavljanje smernic za upravljanje s temi pravicami je zapisano v internem aktu delodajalca: [Pravilnik o pravici do odklopa](#).



8. PRVA POMOČ

Prva pomoč obsega prve, začasne, hitre in pravilne ukrepe, ki jih izvajamo pri poškodovanem ali nenadno obolelem človeku na kraju nezgode ali v njeni neposredni bližini. Opravimo jo s preprostimi pripomočki. S tem rešujemo ogroženo življenje in preprečujemo poslabšanje zdravstvenega stanja, dokler ne pride zdravnik.

Namen nudenja prve pomoči je, da poškodovanec ali bolnik lahko čim prej in v kar najboljšem stanju pride do strokovne medicinske pomoči oziroma zdravljenja.

Velikokrat samo hitro in pravilno nudena prva pomoč reši življenje poškodovanemu ali nenadno obolelemu, posebno pri poškodbah z električnim tokom, zadužitvah, utopitvah, zastrupitvah, večjih ran s hudimi krvavitvami, hudih opeklin in podobno. Pri poškodbah, ki same po sebi sicer ne ogrožajo življenja, pravilna prva pomoč preprečuje mnoge posledice, zmanjšuje morebitno invalidnost in skrajšuje čas zdravljenja. Ob dajanju pomoči je priporočljivo uporabljati zaščitna sredstva - rokavice za enkratno uporabo, če so le na voljo.

Pri poškodovancu moramo biti najprej pozorni na neposredne nevarnosti za življenje, npr. (po vrstnem redu) nezavest, prenehanje dihanja in bitja srca, huda krvavitev, šok ali nagle zastrupitve. Ko pri poškodovancu skušamo ugotoviti vrsto in obseg poškodbe, je treba najprej poskrbeti za lastno varnost in šele nato pristopimo k poškodovancu v kolikor je to varno.

Ugotavljamo, ali je poškodovanec pri zavesti, in sicer tako, da ga na rahlo stresemo in glasno ogovorimo. Če ni pri zavesti, preverimo, če poškodovanec diha – gledamo, ali se poškodovancu prsni koš dviga, ali občutimo njegov izdih skozi nos in pri tem poslušamo poškodovančev vdih in izdih. Če diha, potem nezvestnega damo v stabilen bočni položaj:

1. pokleknejo obenj z zdrave oz. manj poškodovane strani;
2. bližnjo roko odročimo v pravem kotu, tako da je z dlanjo obrnjena navzgor;
3. drugo roko potegnemo čez prsi in položimo dlan na bližnje lice;
4. bolj oddaljeno nogo dvignemo v kolenu in jo potegnemo kvišku tako, da ostane stopalo na tleh;
5. medtem ko držimo njegovo roko ob licu, z drugo roko nad kolenom potegnemo nezvestnega proti sebi in ga tako obrnemo na bok;
6. glavo potisnemo rahlo nazaj.

Če nezavesten leži na hrbtu, mu namreč jezik lahko zdrkne v žrelo in zamaši dihalne poti ali pa se zaduši z izbljuvki oziroma s krvjo.

Če ne diha poskušamo ugotoviti vzrok in takoj pokličemo **112**. V primeru, da poškodovanec močno krvavi, moramo krvavitev takoj ustaviti.

Če je potrebno začnemo z oživljanjem (glej poglavje o oživljanju). Poškodovanca, ki je pri zavesti, pomirimo, vzpodbudimo in vprašamo, kako je nastala poškodba. Če je nezavesten, pa zberemo podatke od prič.

Pri oživljanju odrasle osebe najprej začnemo z stisi srca. Že samo tako lahko rešimo človeško življenje.



Pri poškodovancu moramo najprej sprostiti dihalne poti tako, da mu z eno roko na čelu zvrnemo glavo, z drugo dvignemo brado (t.i. trojni prijem). V primeru, da zaznamo tujek v ustih, le-tega odstranimo v kolikor ga lahko primemo. Sledijo stisi srca:

- Poškodovanca obrnemo na hrbet na trdo podlago, če že ni v tem položaju.
- Dlan ene roke položimo na sredino prsnega koša, čeznjo položimo drugo roko in prepletamo prste.
- 30x stisnemo prsni koš, pri vsakem stisku naj se prsni koš vda za 4 do 5 cm. Pomembna je tudi hitrost masaže – približno 100 stiskov/min.

Zunanji stisi srca sledi umetno dihanje oz. napihovanje ponesrečenčevih pljuč:

- Sprostimo dihalno pot, glavo potisnemo nekoliko nazaj in zatesnimo nosnici.
- 2x upihnemo toliko zraka, da se poškodovančev prsni koš opazno dvigne. Pri tem opazujemo izdih poškodovanca.
- Nato nadaljujemo s 30 stiski prsnega koša.

Stiske prsnega koša in vpihe v razmerju 30:2 izvajamo neprenehoma, dokler ponesrečenec ne začne normalno dihati oz. ne prispejo reševalci.

OŽIVLJANJE: 30 STISOV– 2 VPIHA - ... (ponavljaš)! - Glej prilogo 1 (str. 23)

8.1 Vrste krvavitve

Po telesu odraslega človeka kroži 5 litrov krvi. Krvavitev je odtekanje krvi neposredno iz žil ali srca oz. iz obtočil. Vzrok je poškodba žil ali srca in bolezenske spremembe brez poškodovanih krvnih žil. Če so prizadete velike žile zaradi bolezni ali poškodb, pride do hudih krvavitev, ki neposredno ogrožajo človekovo življenje zaradi izkrvavitve. Ločimo kapilarne, venske in arterijske krvavitve.

Kapilarna krvavitev: kri kaplja iz poškodovane površine kože ali sluznice. Ta krvavitev ni življenjsko nevarna in je prisotna pri vsaki rani. Dovolj je, da jo sterilno povežemo.

Venska krvavitev: kri teče iz prerezane vene in je temnejša. Na rano damo kompresijski povoj. Kri ima pri venski krvavitvi manj kisika, zato je temno redeče barve.

Arterijska krvavitev: kri brizga v sunkih in v loku – ta krvavitev je lahko smrtno nevarna. Ker ima kri veliko kisika, je svetlo redeče barve. Moramo jo čim prej ustaviti z močnim direktnim pritiskom arterije ob kost, ki je nad mestom krvavitve in kasneje če je mogoče, namestimo kompresijsko obvezo. Če imate na voljo, uporabite za pritisk sterilno gazo (enako velja za vse krvaveče žile). Obvezen je takojšen prevoz v bolnišnico, kjer bodo arterijo kirurško oskrbeli.

Glede na lokacijo krvavitve, so le-te lahko vidne (zunanje) in nevidne (notranje). Če je poškodovanec izgubil večjo količino krvi, opazimo pri njem močno bledico kože, vidnih sluznic, uhljev, nosu, ustnic ter očesnih veznic, njegova koža je hladna in pogosto vlažna od znoja, kmalu postane tudi žejen, hitro in plitvo diha, v hudih primerih lovi sapo in pogosto tudi zeha, ima zelo hiter in slabo polnjen pulz, temperatura včasih pade pod normalo.

Notranje krvavitve je precej težje ugotoviti. Ponesrečenca je potrebno vseskozi spremljati – njegovo zdravstveno stanje, kako se odziva, opazuješ tudi njegove izločke, npr. izpljunek, seč, ..., če je morda v njem kakšna krvna sled. Hujše krvavitve spremljajo še zaspanost, slabost, utrujenost, megla in tema pred očmi, šumenje v ušesih, nemir in strah. Pri zelo hudih krvavitvah se prizadeti onesvesti in kaj



hitro sledi smrt, če ni takojšnje pomoči in se mu izgubljene krvi ne nadomesti s transfuzijo.

8.1.1 Načini ustavljanja krvavitve

Pri nujenju prve pomoči lahko uspešno ustavimo vsako zunanjo krvavitev z začasnimi načini, kar je izredno pomembno pri hudih krvavitvah. Manjše krvavitve se ustavijo same ali tedaj, ko rano obvežemo s prvim povojem.

Tudi krvavitev lahko ustavimo na več načinov. Od teh so pri nujenju prve pomoči ustrezni predvsem naslednji:

- s pritiskom na krvavečo žilo (na dimlje s pestjo, ostala mesta s prsti),
- s pritisno oz. kompresijsko obvezo,
- s pritiskom na rano s prsti prek gaze (pri zelo hudih krvavitvah),
- s prevezo uda (Esmarchova preveza).

S pritiskom na krvavečo žilo ustavimo hujše zunanje krvavitve na glavi in udih, dokler ga ne nadomestimo z drugim načinom. S prsti ene roke ali obeh kar prek obleke pritisnemo na glavno žilo odvodnico, ki dovaja kri do rane, in sicer ob najbližjo kost, ki leži pod njo. Na udih vedno pritisnemo na žilo nad rano, na vratu pa pod rano. Na udih vedno pritisnemo na žilo nad rano, na vratu pa pod rano.

S pritisno (kompresijsko) obvezo ustavimo krvavitve, ki jih ne moremo zaustaviti s prvim povojem. Naredimo jo tako: najprej zaustavimo krvavitev s pritiskom na arterijo in dvignemo ud, nato krvavečo rano pokrijemo z blazinico prvega povoja ali z več sloji sterilne gaze. Nato položimo na blazinico prvega povoja ali na gazo nad rano trdno stisnjen zavitek vate ali gaze, lahko pa tudi trdo zvit žepni robec ali rutico. Če je rana večja, je primeren tudi zvit povoj. Za valjasti predmet z nekaj zavoji tako tesno privežemo na krvaveče mesto, da krvavitev preneha. Nikdar ne smemo obvezovati tako močno, da bi v obveznem udu prekinili krvni obtok. Po namestitvi te obveze moramo barvo kože in utrip žile na udih vedno kontrolirati. Nato ud še imobiliziramo.

Krvavitve zaustavimo tudi tako, da blazinico prvega povoja ali gazo s prsti pritisnemo na krvavečo rano. Ta način je zelo primeren in uspešen za zaustavitev krvavitve na vratu, pazduhi, dimljah in na trupu, kjer je krvavitev pogosto zelo huda in bi poškodovanec lahko izkrvavel v nekaj minutah. V preteklosti so krvavitve ustavljali tudi s prevezo uda s pasom, trakom ali s čim podobnim, t.i. Esmarchova preveza, kar pa je škodljivo in nevarno. Uporabljamo jo le pri odrgninah ali zmečkaninah, pri uporabi pa moramo nujno označiti dan in uro namestitve. Obveza je lahko nameščena največ 2 uri!

Izjemoma smemo prevezati le odtrgani ali odrezani ud nad rano, vendar tudi v takem primeru navadno zadostuje kompresijska obveza. Poškodovanca, ki je izgubil mnogo krvi, položimo na ležišče in nosila, pri čemer mu dvignemo vznožje. Vsekakor pa ga čim prej prepeljemo v bolnišnico. Ne smemo mu dajati piti ali jesti! Poznamo tudi avtotransfuzijski položaj, za zelo hude krvavitve, pri katerem je glava poškodovanca spuščena nižje, obe roki pa sta vertikalno in tesno povezani proti telesu. Tako dosežemo boljše prekrvavitev življenjsko pomembnih funkcij.



8.1.2 Prva pomoč pri ranah

Ranjeni del telesa odkrijemo. Obleke ne slečemo prek rane, temveč jo razparamo po šivu. Rane se ne smemo z ničemer dotikati, da je ne okužimo. Če rana močno krvavi, moramo najprej ustaviti krvavitev, pri čemer upoštevamo pravila prve pomoči pri krvavitvah. Ob prvi pomoči rane ne smemo izpirati ne z vodo ne s katero drugo tekočino, prav tako tudi ne z razkužilom, ali jo s čimerkoli izpirati ali mazati. Izjeme so ugriznine, umazane plitve rane ali zmazane odrgnine, ker se lahko okužimo in pride do sepe (bakterije preplavijo krvni obtok).

Prav tako ne smemo odstranjevati ničesar iz rane, ne koščkov obleke, ne peska, blata, strnjene krvi in podobnega. Prepustimo vse to zdravniku! Le-ta naj rano oskrbi v najmanj prvih šestih urah!

Preden začnemo kakršnokoli opravilo v zvezi z rano, si moramo, če je le mogoče, umiti roke z milom in tekočo vodo oz. uporabiti rokavice. Rano moramo čim prej oskrbeti z več plastmi sterilne gaze. Najprimernejši je steriliziran prvi povoj. Ko smo gazo položili na rano, je ne smemo več premikati, da iz okolice ne zanesemo v rano kužnih klic. Blazinica prvega povoja naj gleda čez rano vsaj dva centimetra. Obvezo na rano lahko pritrdimo z elastično mrežico, s povojem, s trikotno ruto, s samolepilnim trakom,...

Pri poškodbah kosti in pri večjih rana na mehkih delih udov moramo poškodovani ud, ko ga povežemo, še imobilizirati. Ko smo ukrenili vse potrebno za prvo pomoč, poškodovanca nemudoma napotimo ali odpeljemo k zdravniku. Posebno nevarne so globinske rane na glavi, na oprsju in trebuhu, ki odpirajo telesne votline. Pri udarninah se ravnamo po kratici PLOD, kar pomeni počitek, led-hlajenje, obveza in dvig uda. Pri stisnjenih udih in zmečkaninah bolečine blažimo s hladnimi obkladki, ud pa previdno imobiliziramo.

8.1.3 Opekline

Opeklinske rane nastanejo zaradi delovanja toplotne, kemične in električne energije na tkiva. Opeklinske rane povzroča toplotna energija v obliki suhe vročine (plamen, razbeljena kovina, vroč zrak, sonce) ali trenje. Oparine nastanejo ob dotiku kože z vročimi tekočinami (para, vrela voda, olje, ...). Oparine z vročimi tekočinami, ki vsebujejo maščobe, so zaradi daljšega stika s kožo hujše kot z vrelo vodo.

Električne opekline nastanejo ob prehodu električnega toka skozi posamezna tkiva in organe. Poleg opeklinske rane so značilne še poškodbe globlje ležečih in oddaljenih tkiv. Kemične opekline povzročajo jedkovine: kisline in lugi. Spremembe na koži so zelo podobne običajnim opeklinam, čeprav je mehanizem dogajanja drugačen od termičnih opeklinskih ran.

Glede na nastanke so opekline zelo različne, toda za nas so vse – odprte rane. Pri prvi pomoči smo pozorni predvsem na njihovo razsežnost in ne toliko na globino. Opekline so hudo boleče, se lahko hitro okužijo, skozi opečeno površino pa poškodovanec izgublja veliko telesne tekočine (krvne plazme). Prav zato je pri opečenih pogosto posebno stanje, ki ga imenujemo šok.

8.1.3.1 Prva pomoč pri opeklinah

Ocena nevarnosti opeklín in oparin oz. kaj vpliva na posledice in prvo pomoč:



- površina opekline,
- globina opekline,
- starost opečenca,
- splošno zdravje opečenca (spremljajoče bolezni in poškodbe),
- opečeni predel telesa.

8.2 Nudenje prve pomoči

1. Prouči mesto nezgode

2. Pogasi ogenj

V prvo pomoč je zajeto tudi reševanje poškodovancev. Če poškodovancu gorijo lasje ali obleka, najprej pogasimo ogenj. Poškodovanec naj se povalja po tleh, mi ga pokrijemo z odejo, preprogo ali plaščem, da zadušimo ogenj. Če se kdo polije z vrelo tekočino, moramo dele obleke čim prej odstraniti.

3. Prenesi opečenca na varno in polivaj z mrzlo vodo – zoper bolečine

Kot najnovejše priporočilo za prvo pomoč pri opeklinah je takojšnje hlajenje s hladno tekočo vodo. Hladimo, dokler boli (do 30 minut, pri otrocih največ 10 minut), če ni tekoče vode, pa namakamo ali hladimo z mokrimi brisačami. Pokazalo se je, da tako zavremo nadaljnjo okvaro tkiv in zmanjšamo globino opečenega mesta.

Če se polijemo z vrelo tekočino in se ne moremo hladiti z mrzlo vodo, moramo prizadeti ud nemudoma sleči. Enako velja tudi za kemijske opekline s kislinami in lugi! Nikakor ne smemo hladiti opeklin z mazili ali ledom, temveč se moramo čim prej napotiti k zdravniku!

4. Dokončaj začetni pregled opečenca

Govorimo z opečencem. Izključiti je potrebno opekline dihalnih poti. Pregledamo še druge morebitne poškodbe.

5. Oskrbi spremljajoče poškodbe po pravilih prve pomoči

6. Oskrbi opeklinsko rano in imobiliziraj poškodovane dele

Z opeklinami ravnamo kot z odprto rano, ostankov zgorelih oblačil ne odstranjujemo, prav tako z opečene kože ne slačimo obleke, ker bi opekline lahko okužili, bolečine pa samo še povečali. Izjema so opekline s kislinami in lugi. Ves opečeni del telesa sterilno prekrijemo s povojem za opekline. Če tega nimamo, opečeno površino pokrijemo z več sloji sterilne gaze ali čiste, pravkar prelikane tkanine in rahlo obvežemo. Opečen ud nato še imobiliziramo, ostalo naredijo v bolnišnici.

Opečenega obraza ne obvezujemo! Obvežemo le, če so prizadete tudi oči. Če je poškodovanec opečen na več mestih, mu najprej obvežemo oči, nato prste in dlani (vsak prst posebej), nato sklepe, ker so ti najboljčutljivejši deli telesa, in šele nato ostale dele telesa. Opeklinskih mehurjev ne prediramo.

7. Poskrbi za takojšen transport na PLASTIČNO KIRURGIJO – oddelek za opekline

8.2.1 PRVA POMOČ PRI NEKATERIH NENADNIH BOLENJIH

8.2.1.1 Tujek v dihalnih poteh

Ponavadi se to zgodi pri otrocih, vendar tudi odrasli pri tem niso izvzeti. Bolnik prične močno kašljati in se dušiti. Sprva poskusimo z močnim kašljem. Če se tujek ne odstrani, ga udarjaš po plečih, med lopaticami (5x). Če še tujek vedno ni odstranjen, nadaljujemo s Heimlichovim prijemom – stopimo za žrtev in jo objamemo od zadaj, tako da imamo roki na zgornjem delu trebuha, pri tem eno roko



stisnemo v pest in jo namestimo med popek in spodnji del prsnice, z drugo primemo pest prve roke – nazadnje sunkovito potegnemo sebi in navzgor.

Pri dojenčkih pa to izvajamo nekoliko drugače. Če tujka ne moremo odstraniti s prsti, dojenčka položimo na podlaht z glavo navzdol. S prsti mu razpremo usta in ga 5x s spodnjim delom dlani udarimo po plečih med lopaticama.

8.2.1.2 Srčni infarkt

V predelu srca nastane pekoča, stiskajoča bolečina. Ta se lahko širi v vrat, roke, ramena, zgornji del trebuha. Po počitku ne popusti. Spremlja jo slabost, težko dihanje in potenje, bolnik lahko celo izgubi zavest. V tem primeru moramo takoj poklicati nujno medicinsko pomoč, bolnik pa mora mirovati v udobnem položaju. Pod jezik mu damo Aspirin direkt in ga stalno nadzorujemo.

8.2.1.3 Možganska kap

Možganska kap je stanje, ko se v možganih zamaši krvna žila ali pa iz nje krvavi. Ob tem je značilna hitra nezavest, bolnik je zaripel, včasih bled in ima oči obrnjene navzgor in v stran. Hrope in običajno je hrom po eni strani. Takega bolnika previdno položimo na vodoravno ležišče, mu zrahljamo obleko (pas ali ovratnik), odstranimo morebitno zobno protezo, ga položimo v stabilni bočni položaj in nemudoma pokličemo nujno medicinsko pomoč.

8.2.1.4 Epileptični napad

Za epileptični napad je značilno, da bolnik oči zvrne navzgor, škrti z zobmi, na ustih se mu pojavijo pene. Velikokrat pade po tleh. Pri takem bolniku je potrebno paziti, da se še dodatno ne poškoduje, posebno predel glave. Vedno mu je potrebno odpeti pas in ovratnik in paziš, da si ne pregrizne jezik ali da se ne zaduši z lastnim jezikom ali peno, ki jo izbljuva. Po napadu je potrebno preveriti, ali se bolnik ni poškodoval.

8.2.1.5 Bolečina v prsnem košu

Za to stanje je značilna pekoča bolečina za prsnico, ki lahko izžareva v levo ramo, vrat ali celo spodnjo čeljust. Takemu bolniku je potrebno najprej sprostiti obleko, ga položiti na tla, da mirno leži ali na pol sedi (kakor mu je lažje). Če ima bolnik predpisane tablete, naj jih da pod jezik. V primeru zastoja življenjskih funkcij, ga začnemo takoj oživljati in pokličemo nujno medicinsko pomoč.

8.2.1.6 Povišana telesna temperatura

Bolnik mora počivati in zelo veliko piti. Če z zdravili vročina ne popusti, bolnika tudi hladimo.

8.2.1.7 Vročinska kap

Vročinska kap je nevarno stanje, ki ga povzroči čezmerno kopičenje toplote v telesu. Ob vročini ali ob naporu v vročem pride do odpovedi termoregulacije. Največkrat se to zgodi na kakšnih izletih ali na vojaških pohodih. Bolnik postane zaripel v obraz, diha hitro in plitvo, njegov pulz je hiter in slabo otipljiv, jezik ima suh, šumi mu v ušesih, pred očmi mu migeta, ima zvišano telesno temperaturo.



Večkrat to pripelje do motnje zavesti ali celo nezavesti. Takega bolnika je potrebno čim prej in izdatno hladiti. Pri zavesti bolnik sme piti tudi hladne napitke.

8.2.1.8 Sončarica

Sončarica je nevarno možgansko stanje, ki nastane zaradi delovanja sončnih žarkov na golo glavo in tilnik, kar povzroči vnetje možganskih ovojnic in otekanje možganov. Sončarico prepoznamo šele po nekaj urah - po glavobolu, togem vratu, vrtoglavici, zariplosti obraza, pojavijo se motnje zavesti in napadi krčev. Bolnika prenesemo v senco in mu hladimo vrat in obraz. Pri zavesti mu damo hladne napitke.

8.2.1.9 Trebušna obolenja

Prvi znaki trebušnih obolenj so bolečine, bruhanje, draženje, moteno delovanje črevesja (zaprtje, driska) in splošna prizadetost. Bolnik naj takrat leži z dvignjenim vzglavjem. Noge mu pokrčimo in podložimo kolena. Pri tem ne sme uživati nikakršne hrane, tekočine, tudi mu ne dajemo zdravil. Čim prej ga je potrebno peljati zdravniku ali poklicati nujno medicinsko pomoč.

8.2.1.10 Zastrupitve

Zastrupitev je obolenje zaradi vnosa strupa ali snovi, ki povzroča telesu škodo, v telo. Ločimo:

- AKUTNE ali KRONIČNE ZASTRUPITVE,
- NAMERNE ali NENAMERNE ZASTRUPITVE,
- LOKALNE ali SISTEMSKE ZASTRUPITVE.

Strupe oz. snovi lahko vnesemo preko kože, preko prebavil ali preko dihal. Pod do diagnoze zastrupitve je zelo težka. Pomembno je, kar nam pove bolnik ali najdbe na dogodku samem. Predvsem pa na naglo zastrupitev kažejo krči, bruhanje, driska, motnje zavesti, ohromitve, spremembe na koži, ki so vidne, popuščanje krvnega obtoka, plitvo dihanje, idr.

Pri sami prvi pomoči je potrebno najprej poskrbeti za lastno varnost. Če je varno, moramo ponesrečenca umakniti iz nevarnega območja. Nato je potrebno nadzorovati in vzdrževati življenjske funkcije in mu odstraniti vneseni strup, v kolikor je to mogoče. To lahko napravimo z redčenjem, s čiščenjem kože, izzivanjem bruhanja. Čim prej je potrebno poklicati nujno medicinsko pomoč. Če je le mogoče, vzorec strupa hranimo!

Zastrupitve s plini

Najpogostejša je zastrupitev z ogljikovim monoksidom (CO), sicer pa se lahko zastrupimo tudi z drugimi plini. Zastrupitev s CO je nevarna predvsem, ker je plin brez barve, vonja in okusa, ki nastaja pri nepopolnem izgorevanju, ker se veže na rdeče krvničke močnejše kakor kisik in je za zastrupitev zato potrebna majhna količina. Znaki zastrupitve s CO so glavobol, oslabelost, zaspanost, bruhanje in tudi nezavest, zastrupljeni ima rožnato rdečo barvo kože. Zastrupljenega moramo čim prej odstraniti iz zastrupljenega območja in mu po možnosti dati kisik.



Zastrupitve z alkoholom

Najpogostejša je zastrupitev z etanolom. Znaki zastrupitve so motnje ravnotežja, vida, slabost in bruhanje. Pri zastrupljencu z alkoholom moramo nadzorovati življenjske funkcije. Če je nezavesten, ga damo v bočni položaj, če ne diha, ga oživljamo. Pregledamo tudi, če ima kakšne druge poškodbe. Nemudoma pokličemo zdravnika.

Zastrupitve s hrano

Do zastrupitve pride po zaužitju pokvarjene hrane ali strupene hrane, katere vzrok so kužne klice ali bakterije. Znaki so slabost, bruhanje, driska, zvišana telesna temperatura. Zastrupljencu je potrebno preprečiti dehidracijo in mu izzvati bruhanje (v kolikor še od zastrupitve ni minilo 6 ur). Bruhanje izzovemo tako, da dražimo jeziček na mehkem nebu. Ravno tako lahko pride tudi do zastrupitve z gobami – z zaužito preveliko količino (pri tem nastane predvsem driska in trebušni krči) ali z zaužitjem strupenih gob.

Več informacij: <http://www.osha.mddsz.gov.si/prva-pomoc/index-2.html>



Priloga 1: TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANJA Z UPORABO AED

TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANJA Zaporedje korakov



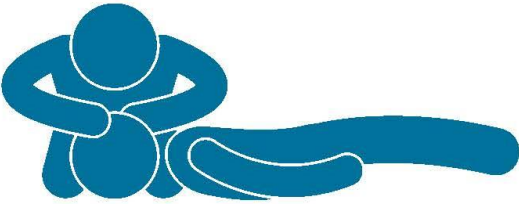
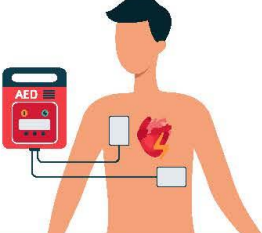
ZAPOREDJE/POSTOPEK	OPIS
VARNOST 	• Preveri, ali je poskrbljeno za varnost reševalca, žrtve in okolice
ODZIVNOST Preveri odzivnost 	• Nežno stresi žrtev za ramena in glasno vprašaj: "Ali ste v redu?"
DIHALNA POT Odpri dihalno pot 	• Če se oseba ne odziva, jo položi na hrbet • Z eno roko na čelu in s prsti druge roke pod brado previdno zvrni glavo navzad in dvigni brado tako, da odpreš dihalno pot
DIHANJE Glej, poslušaj in čuti dihanje 	• Glej, poslušaj in čuti dihanje, ne več kot 10 sekund • Oseba, ki komajda diha ali pa ko diha neredno, s počasnimi in glasnimi vdih, ne diha normalno
ODSOTNO ALI NENORMALNO DIHANJE Obvesti nujno medicinsko pomoč 	• Če je dihanje odsotno ali ni normalno, prosi nekoga, da pokliče nujno medicinsko pomoč ali pa jo pokliči sam • Ostani z žrtvijo, če je le mogoče • Na telefonu vključi zvočnik ali drugo prostoročno obliko telefoniranja, da lahko začneš TPO medtem ko govoriš z dispečerjem
POŠLJI PO AED Pošlji nekoga po AED 	• Pošlji nekoga, da najde in prinese AED, če je dostopen • Če si sam, NE ZAPUŠČAJ žrtve, temveč začni s TPO
KRVNI OBTOK Začni s stisi prsnega koša 	• Poklekni ob stran žrtve • Položi peto ene dlani na sredino prsnega koša - to je spodnja polovica prsnice • Položi peto druge dlani na vrh prve roke in skleni prste • Komolce imej stegnjene • Bodi navpično nad žrtvijo in stiskaj prsni koš vsaj 5 cm globoko (vendar ne več kot 6 cm) • Po vsakem stisu povsem sprosti pritisk na prsni koš, ob tem z rokami še vedno ostani v stiku s prsnico • Ponavljaj s hitrostjo 100-120/min



TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANJA

Zaporedje korakov



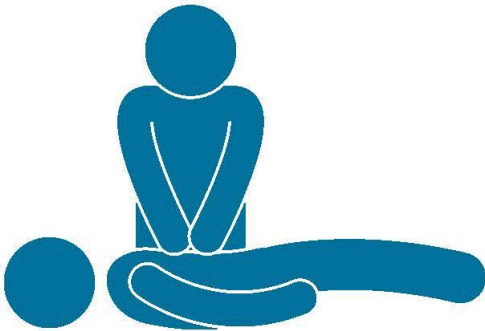
ZAPOREDJE/POSTOPEK	OPIS
ZDRUŽI UMETNE VPIHE S STISI PRSNEGA KOŠA, če si izučen 	• Če si izučen, po 30 stisih prsnega koša ponovno odpri dihalno pot tako, da zvrneš glavo in dvigneš brado • Stisni nosnici s palcem in kazalcem roke, ki je na čelu • Pusti usta žrtve odprta, ob tem naj bo brada dvignjena • Zajemi normalen vdih, položi ustnice okoli žrtvinih ust, da tesnijo • Pihaj vztrajno v usta, medtem opazuj, da se prsni koš žrtve dvigne. Pihaj 1 sekundo, kot ob normalnem dihanju. To je učinkovit umetni vpih. • Medtem, ko držiš zvrnjeno glavo in dvignjeno brado, se odmakni od žrtve in opazuj, če se prsni koš spusti, ko gre zrak ven • Zajemi še en normalen vdih in pihni še enkrat v usta žrtve, da narediš skupno 2 umetna vpiha • Ne prekinjaj stiskov prsnega koša za več kot 10 sekund za 2 umetna vpiha, tudi če eden ali oba nista učinkovita • Nato čimprej položi roki na pravilno lokacijo na prsnici in daj nadaljnjih 30 stisov prsnega koša • Nadaljuj s stisi prsnega koša in umetnimi vpihi v razmerju 30:2
OŽIVLJANJE SAMO S STISI PRSNEGA KOŠA 	• Če nisi izučen ali ne moreš dati umetnih vpihov, izvajaj TPO le s stisi prsnega koša (neprestani stisi s hitrostjo 100-120/min)
KO JE AED NA VOLJO Prižgi AED in nalepi elektrode 	• Takoj ko AED prispe, ga prižgi in nalepi elektrode na gol prsni koš žrtve • Če sta prisotna vsaj 2 reševalca, eden izvaja TPO ves čas, ko drugi lepi elektrode AED
GLASOVNA/SLIKOVNA NAVODILA 	• Sledi govorjenim in slikovnim navodilom AED • Če je šok svetovan, poskrbi, da se ti ali kdo drug ne dotika žrtve • Pritisni gumb za šok, kot je svetovano • Nato takoj nadaljuj s TPO in ukrepaj glede na navodila AED



TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANJA

Zaporedje korakov



SEQUENCE/ACTION	TECHNICAL DESCRIPTION
ČE ŠOK NI SVETOVAN, nadaljuj s TPO	 • Če šok ni svetovan, takoj nadaljuj s TPO po navodilih AED
ČE AED NI NA RAZPOLAGO, nadaljuj s TPO	 • Če AED ni na voljo ali če čakaš nanj, nadaljuj s TPO • Ne prekinjaj oživljanja, dokler: • ti ekipa nujne medicinske pomoči ne reče, da prehehaš ALI • dokler se žrtev ne prebudi, se začne premikati, odpre oči ali začne normalno dihati • ALI • postaneš izmučen • Redko lahko samo s TPO ponovno zaženemo srce. Če nisi prepričan, da žrtev ni več v srčnem zastoju, nadaljuj s TPO • Znaki življenja so • budnost • premikanje • odpiranje oči • normalno dihanje
ČE JE ŽRTEV NEODZIVNA, VENDAR DIHA NORMALNO Položi jo v stabilni bočni položaj	 • Če si prepričan, da žrtev diha normalno, vendar je še vedno neodzivna, jo položi v stabilni bočni položaj (glej poglavje prve pomoči) • Bodi pripravljen, da začneš s TPO takoj, če žrtev postane neodzivna in ne diha ali nenormalno diha



9. UKREPI V PRIMERU IZREDNEGA DOGODKA

Izredni dogodek je okoliščina ali dogodek, ki ni običajen in pri katerem se zmanjša varnost in zdravje zaposlenih v delovnem okolju ali je zmanjšana raven varstva pred nastankom požara. Zaradi stanja, ki je posledica izrednega dogodka, je treba začeti takojšnje priprave ali izvajanje ukrepov za preprečitev ali odpravo posledic za zdravje in varnost ljudi ter kakovost njihovega življenja, za preprečitev posledic na premoženje in okolje ali za odpravo tveganj, ki vodijo do takih resnih posledic.

Na IJS se za primer izrednega dogodka uporabljajo naslednji dokumenti:

- **OPOMNIK v primeru izrednega dogodka na IJS** (Dokument: U1-QA-212 – veljavna izdaja).
Veljavnost in uporaba tega dokumenta je za celoten institut.
- **NAČRT UKREPOV V PRIMERU IZREDNEGA DOGODKA – NUID** (Dokument: U1-QA-211 – veljavna izdaja).
Veljavnost in uporaba tega dokumenta je omejena na Reaktorski center (RC) in ostale uporabnike virov ionizirajočega sevanja na IJS.
- **NAČRT za zagotavljanje kontinuiranega dela IJS** (Dokument: U1-QA-250 – veljavna izdaja).
Veljavnost in uporaba tega dokumenta je za celoten institut. Dokument se lahko prilagodi različnim epidemiološkim situacijam.
- **NAVODILO za delo v izrednih razmerah v času epidemije z virusom SARS-CoV-2** (Dokument: U1-QA-251 – veljavna izdaja).
Uporaba dokumenta je za vse OE IJS in je v primeru nastanka različnih dejavnikov za epidemijo prilagojen dokument trenutni situaciji. Veljavnost dokumenta velja v času trajanja razglašene epidemije v Sloveniji.



10. VARSTVO PRED POŽAROM (izvleček iz Zakona o varstvu pred požarom in podzakonskih aktov)

Delodajalec mora v skladu s posebnimi predpisi sprejeti ukrepe za zagotovitev varstva pred požarom in evakuacijo ter, kadar je to potrebno, ukrepe za sodelovanje z zunanjimi službami za varstvo pred požarom.

10.1 Kaj vsebuje Požarni red

- organizacijo varstva pred požarom, zlasti naloge in odgovornosti zaposlenih, obiskovalcev, gostov oziroma stanovalcev pri preučevanju nastanka požara,
- ukrepe varstva pred požarom, ki jih zahtevajo delovne ali bivalne razmere, ter način in kontrolo izvajanje teh ukrepov,
- navodila za ravnanje v primeru požara, zlasti naloge, odgovornosti in postopke za ukrepanje za zaposlene, obiskovalce ali goste oziroma stanovalce ob nastanku požara, ter naloge in odgovornosti zaposlenih oz. stanovalcev v požaru,
- vrste in načine usposabljanja zaposlenih itd..

Dolžnost delavcev je, da spoznajo gasilna sredstva v svojem delovnem okolju. To pomeni, da se seznani z navodili, ki so na teh sredstvih, z lokacijo sredstev, izvlečkom požarnega reda- **Glej prilogo 2 (str. 33)**, požarnim in evakuacijskim načrtom, posredovanju informacij ipd.

10.2 Organizacijski ukrepi

Med preventivne ukrepe varstva pred požarom uvrščamo tudi organizacijske ukrepe. Ti ukrepi so izredno pomembni, njihovo izvajanje pa je odvisno od organizacije na področju varstva pred požarom v podjetju. Organizacija varstva pred požarom je zapisana v požarnem redu instituta. Požarni red je interni akt podjetja, izpolnjevati pa mora zahteve podane v *Pravilniku o požarnem redu* (Uradni list RS, št. 52/07, 34/11 in 101/11).

V požarnem redu, ki ga morajo izdelati lastniki ali uporabniki stanovanjskih objektov, razen eno in dvostanovanjskih stavb, ter lastniki ali uporabniki poslovnih in industrijskih objektov, mora biti zapisana:

- organizacija varstva pred požarom, zlasti naloge in odgovornosti zaposlenih pri preprečevanju nastanka požara;
- ukrepi varstva pred požarom, ki jih zahtevajo delovne razmere, kot so prepoved kajenja, uporaba odprtega ognja ali orodja, ki iskri, tam kjer je to prepovedano;
- odstranjevanje vseh gorljivih snovi, ki niso potrebne za nemoten potek dela iz požarno ogroženih prostorov;
- podatki o predvidenem številu uporabnikov glede na namembnost stavbe oziroma prostorov v njej;
- ukrepi zaradi nevarnosti eksplozije, gorljivih odpadkov, električnih, plinskih naprav in drugih virov vžiga;
- ukrepi za varno evakuacijo in hitro intervencijo;



Za interno uporabo!

- drugi preventivni in aktivne ukrepe varstva pred požarom, način in kontrolo izvajanja teh ukrepov;
- navodila za ravnanje v primeru požara, zlasti naloge in postopke za ukrepanje zaposlenih, obiskovalcev ali gostov ob nastanku požara, podatke o službah, ki jih je treba obvestiti o požaru ter naloge in odgovornosti zaposlenih oziroma stanovalcev po požaru;
- vrste in načine usposabljanja zaposlenih.

Kvalitetno in delovnim mestom prilagojeno usposabljanje na področju varstva pred požarom je torej pomemben del požarnega reda.

Na osnovi določil *Zakona o varstvu pred požarom* velja, da je lastnik ali uporabnik poslovnih in industrijskih objektov **odgovoren** za varstvo pred požarom. Lastnik ali uporabnik lahko pooblasti ustrezno usposobljeno fizično ali pravno osebo, ki mu je odgovorna za izvajanje ukrepov varstva pred požarom in izpolnjuje pogoje za izvajanje nalog na področju varstva pred požarom. Kot odgovorno osebo se lahko pooblasti tudi fizična oseba, ki ni zaposlena pri lastniku ali uporabniku.

Poseben pomen ima v organizaciji varstva pred požarom v povezavi z izvajanjem evakuacije **odgovorna oseba za gašenje začetnih požarov in izvajanje evakuacije**. To je s strani odgovorne osebe izbrana oseba oz. zaposleni delavec, ki na ravni podjetja, oddelka, skrbijo za gašenje začetnih požarov in izvajanje evakuacije. **Naloga teh oseb naj bi bile:**

- razumeti in poznati nastanek in razvoj pričakovanih požarov v delu objekta, za katerega je oseba odgovorna,
- svetovati zaposlenim, kako delati varno in tako preprečevati nastanek požarov,
- poznati delovanje in način uporabe naprav za začetno gašenje požarov (gasilniki, notranji hidranti, požarne odeje ipd.),
- poznati evakuacijske poti, skrbeti za prehodnost le teh in o tem obveščati in opozarjati odgovorno osebo, pooblaščen osebo in zaposlene,
- usmerjati zaposlene ob vaji evakuacije in dejanski evakuaciji na evakuacijske poti,
- voditi evidenco o osebah, ki so v času evakuacije ostale v objektu,
- druge naloge glede na vrsto in namembnost objekta.

Med splošne zahteve in organizacijske ukrepe spadajo nekateri splošni preventivni ukrepi:

- V objektih je potrebno vzdrževati red in čistočo.
- V objektih in skladišču naj bo prepovedano kajenje.
- Evakuacijski izhodi morajo biti vedno prosti in odprti.
- Vsi zaposleni morajo biti usposobljeni za gašenje začetnih požarov.
- V prostorih naj se nahajajo samo materiali in oprema, ki je potrebna za delovni proces.
- Če se v objektih izvajajo rekonstrukcijska dela in vzdrževalna dela kot so npr. varjenje, lotanje ali rezanje kovin, morajo le ti potekati v prisotnosti požarne straže (izvajajo gasilci), ki mora poskrbeti za potrebne preventivne ukrepe. Izvajalci o varnem izvajanju dela na lokaciji IJS, morajo biti seznanjeni z dokumentom "*Izjava izvajalca*".
- Dostopne poti za gasilsko intervencijo z vozili morajo biti vedno proste.
- Dostopi do kabelskih kinet, hidrantnih priključkov, gasilnikov morajo biti vedno prosti.



Za interno uporabo!

Med splošne tehnične in organizacijske ukrepe spadajo tudi ukrepi kot npr.:

- izvedba vklopa sirene na več mestih po objektih;
- uskladitev dejanskega načrta alarmiranja znotraj podjetja s požarnim redom, njegovimi izvlečki in navodili za zaposlene;
- izdelava načrta alarmiranja za objekte za različne časovne termine (požar v objektu – dopoldanski delovni čas, popoldanski delovni čas, nočni čas in dela prosti dnevi);
- ustrezno poučevanje in predstavitev udeležnim osebam ter vključitev načrta alarmiranja v program izobraževanja zaposlenih za varstvo pred požarom;
- ureditev obveščanje v okviru požarnega reda;
- redno izpolnjevanje kontrolnih in evidenčnih listov in seznanjanje odgovornih oseb v organizacijskih enotah o odkritih pomanjkljivostih in rok za izvedbo ukrepov;
- pregled razporeditve gasilnikov po objektih, analiza funkcionalnosti in potreb ter izvedba morebitnih premestitev, dopolnitev ali odstranitvev (gasilnik v neposredni bližini potencialno ogroženega predmeta ali naprave ne predstavlja ustrezne namestitve);
- izvajanje rednih gasilskih vaj v sodelovanju z gasilskimi enotami;
- izdelava ocene ogroženosti in sprejetje ter izvedba potrebnih ukrepov, v primeru izvajanja posebej nevarnih del v najbolj ogroženih objektih (vodja vzdrževanja, odgovorna oseba za varstvo pred požarom, vodja gasilcev);
- redno in sprotno teoretično ter praktično usposabljanje vseh zaposlenih o varstvu pred požarom;
- ustrezno sankcioniranje kršiteljev določb požarnega reda, itd.

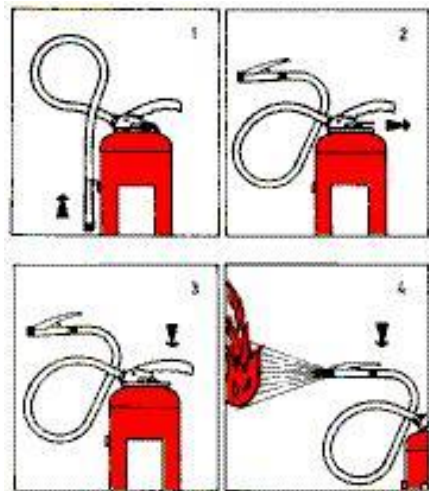
11. NAVODILA ZA GAŠENJE POŽARA

11.1 Ročni gasilniki s prahom

Največkrat se boste srečali z gasilniki na prah. Z njimi lahko gasimo požare vrste ABC, kar pomeni, da lahko gasimo požare trdnih snovi (A), vnetljivih tekočin (B) in gorljivih plinov (C). Če je le možno, požare električnih naprav gasimo z gasilnikom z CO₂, ker s tem zmanjšamo škodo, ki nastane ob gašenju.

Priprava ročnega gasilnika s prahom na gašenje:

1. Sprostimo gumijasto cev.
2. Izvlečemo varovalko.
3. Pritisnemo ročaj sprožilnega mehanizma.
4. Pritisnemo na vzvod ročnika, curek praška pa usmerimo na gorečo površino in ročnik pomikamo levo in desno.



Novejši gasilniki so pod stalnim tlakom in brez ročnika, tako da po odstranitvi varovalke samo stisnemo ročico in so že aktivirani. Spoznamo jih po manometru, ki je nameščen ob ročici.

11.2 Ročni gasilniki z ogljikovim dioksidom - CO₂

Ročni gasilniki z ogljikovim dioksidom so namenjeni za gašenje električnih naprav nizke in visoke napetosti, električnih inštalacij, elektronskih naprav, telefonskih, radijskih in televizijskih naprav, dragocenosti, prehrabnih izdelkov, manjših količin vnetljivih tekočin in plinov, pa tudi začetnih požarov trdnih snovi. Ti gasilniki niso najbolj primerni za gašenje požarov na prostem.

Priprava ročnega gasilnika z ogljikovim dioksidom - CO₂ na gašenje:

1. Sprostimo gumijasto cev.
2. Izvlečemo varovalko.
3. Ventil na gasilniku obrnemo v levo do konca, pri aparatu z vzvodom pa le-tega pritisnemo navzdol.
4. Curek naravnemo naravnost v podnožje plamena.

Če je možno, uporabljajte več gasilnih aparatov naenkrat.

Gasilnih aparatov nikoli povsem ne izpraznite, da boste imeli rezervo v primeru nenadnega novega izbruha!

Gasilni aparati v zadostnem številu naj bodo vedno na dobro vidnem in lahko dostopnem mestu. Vsako leto jih pregleduje serviser, katerega naroči Služba za varnost in zdravje pri delu. Po uporabi je treba gasilne aparate znova napolniti, tudi če so le delno izpraznjeni. O dogodku in uporabi gasilnika obvestite Služba za varnost in zdravje pri delu – SVZD.

11.3 Kako pravilno gasimo



11.4 Varna evakuacija in hitra intervencija

Na lokaciji IJS-Jamova in RCP so nameščeni opozorilni znaki »Zbirno mesto« in »Intervencijska pot«.



Zbirno mesto



Intervencijska pot



Na podlagi Pravilnika o požarnem redu je potrebno zbirna mesta, določena v načrtu evakuacije, na prostem označiti z znakom za zbirno mesto (slika: Zbirno mesto). Namen je, da se ob evakuaciji na tej točki zberejo vse osebe iz ogroženega objekta, kjer se preveri ali so prišli vsi varno na prosto. Na lokaciji IJS – Jamova je Zbirno mesto pri Glavnem vratarju - parkirišče (slika 1) in je predvideno za zaposlene iz objekta A – Glavna stavba, B - prizidek glavne stavbe in C – objekt. Zbirno mesto v parku (slika: Zbirno mesto 2) je predvideno za evakuacijo zaposlenih iz preostalih objektov.

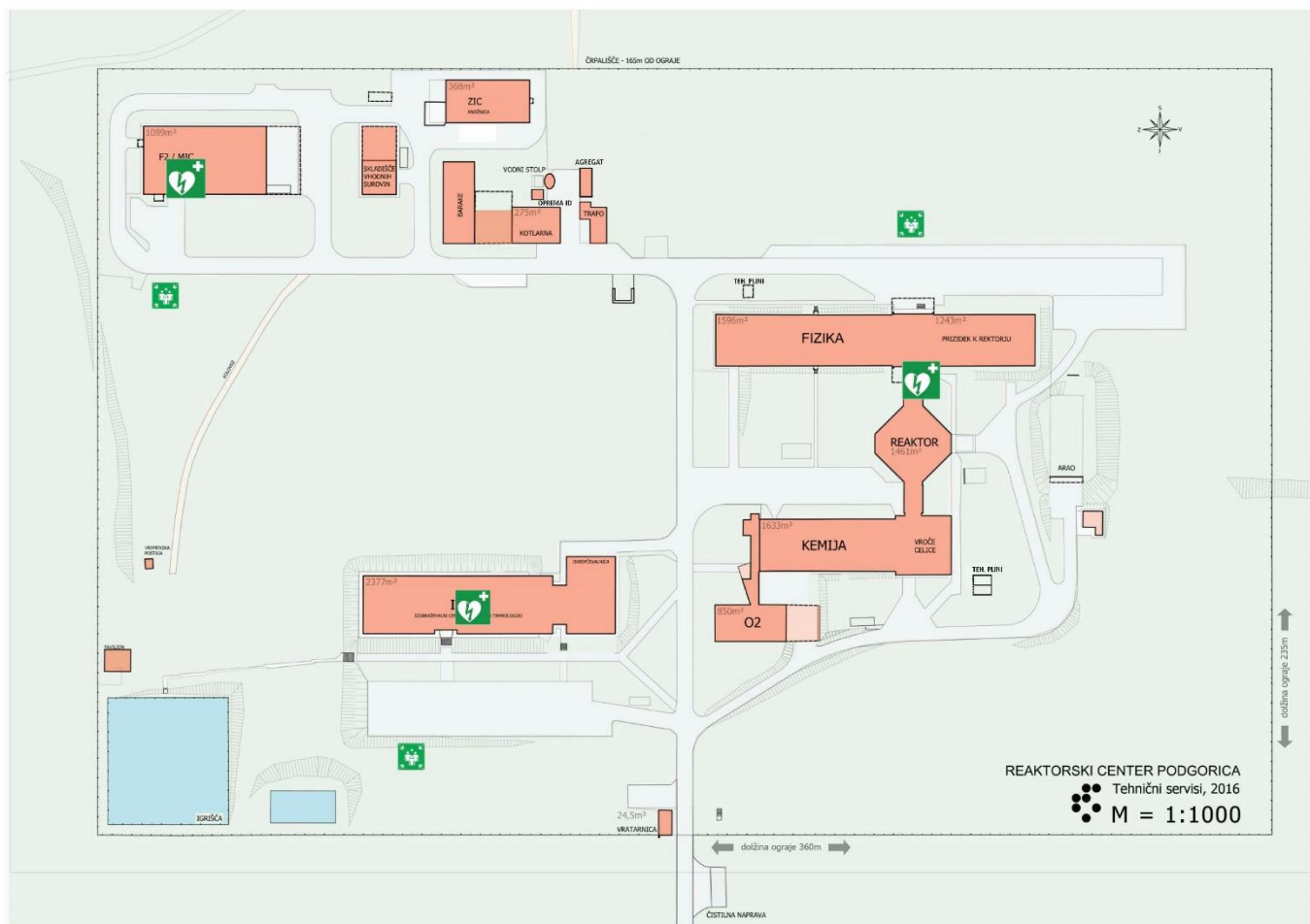
V skladu s Požarnim redom, morajo biti na območju IJS in njegovi okolici, proste in dostopne transportne poti do vseh prostorov, prav tako morajo biti na celotnem območju IJS proste intervencijske poti in intervencijske površine za gasilska in druga reševalna vozila. Intervencijske poti in površine za gasilce so grafično prikazane na načrtu spodaj. Prav tako je prepovedano parkiranje in oviranje hidrantnega omrežja.

Znotraj talnih označb intervencijskih površin (rumeni pravokotnik) in vzdolž intervencijskih poti (rumena črta), je prepovedano parkiranje vozil ali kako drugače ovirati prehodnost.

Z zagotavljanjem prostih poti in površin omogočimo v primeru izrednega dogodka tudi učinkovito ukrepanje interventnih ekip, ki sodelujejo pri omejitvi posledic požara ali nezgode, ne da bi bila po nepotrebnem ogroženo življenje in zdravje njihovih članov. **Za izvajanje tovrstnih ukrepov smo zadržani vsi zaposleni.**

Situacija Jamova







Za interno uporabo!

Priloga 2: Izvleček iz požarnega reda IJS

IZVLEČEK IZ POŽARNEGA REDA Institut Jožef Stefan	
ORGANIZACIJA VARSTVA PRED POŽAROM	
Za organizacijo varstva pred požarom na IJS je odgovoren direktor IJS, ki je za ukrepe varstva pred požarom pooblastil varnostnega inženirja. Vse osebe, ki se zadržujejo v objektu, morajo upoštevati ukrepe in navodila v izvlečku požarnega reda.	
PREDVIDENO ŠTEVILO UPORABNIKOV V OBJEKTU	
PREDVIDENO ŠTEVILO UPORABNIKOV ETAŽE	
UKREPI VARSTVA PRED POŽAROM	
Seznajte se z lokacijami gasilnih aparatov, zidnih hidrantov, ročnih javljalnikov požara in načinom uporabe. Na grafičnih prikazih načrtov evakuacije se seznajte z evakuacijskimi potmi in vašo lokacijo v objektu.	
	Kajenje v objektu je prepovedano.
	Uporaba odprtega ognja v objektu je prepovedana. Uporaba orodja, ki iskri in vroča dela brez dovoljenja za izvajanje vročih del, je prepovedana.
	Prepovedano je odlaganje materiala in zalaganje elektro omaric in stikal, gasilnih aparatov, zidnih hidrantov in plinskih ventilov. Evakuacijske poti morajo biti VEDNO PROSTE .
	Vzdržujte red in čistočo v vseh prostorih objekta. V objekt ne vnašajte nevarnih kemikalij in drugih vnetljivih in/ali eksplozivnih snovi/pripravkov brez vednosti pooblaščenca za varstvo pred požarom.
RAVNANJE V PRIMERU POŽARA	
	Ostanite mirni in zbrani. Odstranite nevarnost za nastanek požara oziroma pogasite požar, če to lahko storite brez nevarnosti zase in druge. Uporabite gasilne aparate na prah ali CO ₂ .
	JAVITE POŽAR z glasnim vzklikom ' POŽAR! '. Kjer je možno takoj sprožite tudi ročni javljalnik požara.
	Če požara ne zmorete pogasiti, takoj zapustite prostor. Opozorite ostale uporabnike v objektu in pomagajte pri evakuaciji iz objekta.
	Odklope električnih stikal, zapiranje plinskih pip in ostale aktivnosti sme izvesti samo pooblaščen oseba in/ali strokovno usposobljena druga oseba, ki ima pooblastilo direktorja.
	Uporabite redne in zasilne izhode za umik iz objekta, sledeč znakom evakuacije. Prostore zapustite hitro in zbrano.
	Pojdite na zbirno mesto, ki se nahaja pred objektom.
	Upoštevajte požarno varnostna navodila in navodila za ukrepanje. O vsaki neposredni nevarnosti nastanka požara in o požaru takoj obvestite pooblaščen osebo za varstvo pred požarom.
	POKLIČITE 112. Po prihodu intervencije se ravnajte po navodilih vodje intervencije. Povejte: KDO KLIČE KJE GORI KAJ GORI. POOBLAŠČENA OSEBA: mag. Bojan Huzjan Tel: 01 / 588 52 27 Mob: 041 / 596 045



Viri:

- Zakonodaja RS

Literatura in druge koristne (učne) informacije si oglejte na spletni strani:

<https://www.ijs.si/ijsw/SVZD>