

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Волгоградский государственный социально – педагогический университет»

СОГЛАСОВАНО

Председатель профкома

 К.Ю. Грачёв.

«13»  2019г.

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

ФГБОУ ВО «ВГСПУ»

 А.М. Коротков

«14»  марта 2019г.

ИНСТРУКЦИЯ
ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ
ДЛЯ ПРОЖИВАЮЩИХ В ОБЩЕЖИТИЯХ
ФГБОУ ВО «ВГСПУ»

ИОТ ПБ № 06-2019

1. Правило пользование острыми предметами.

Острые предметы, ножи → источник опасности

В любой комнате имеется множество колющих, режущих и острых предметов. Это не только ножи, ножницы, но и вилки, булавки, иголки и многие другие. Когда они используются по назначению, они приносят пользу. Неправильное обращение с колющими и режущими предметами может привести к травмированию.

Не берите в рот гвозди, иголки, кнопки, пуговицы и другие опасные предметы. Внезапно кашлянув или чихнув, вы можете случайно проглотить то, что держите во рту.

Правила безопасности при пользовании ножницами.



Ножницы следует всегда брать за кольца, не держать вверх острыми концами, отрезав класть на место.



В нерабочем состоянии лезвия ножниц должны быть сомкнуты.



Передавать и переносить ножницы нужно только в закрытом виде кольцами вперед.



Не режь ножницами на ходу.



При работе с ножницами следи за пальцами левой руки.

Следите, чтобы ножницы не падали на пол, так как при падении они могут поранить вас или сидящего рядом.

Ножницы во время работы нужно класть сбоку кольцами к себе, чтобы не уколоться об их острые концы.

Не размахивайте ножницами, так как можно поранить рядом находящихся. Следите за тем, чтобы ножницы не оказались под изделием, так как, беря изделие, их можно уронить и поранить себя или рядом находящегося человека.

Ножницы нельзя класть на край стола, они могут упасть и поранить.

Правила безопасности при пользовании иглой, булавками.

Иглы хранить в подушечке или игольнице, обвив их ниткой. Булавки хранить в коробке с плотно закрывающейся крышкой.

Знать количество иголок, булавок, взятых для работы. В конце работы проверить их наличие.

Во время работы иголки и булавки вкалывать в подушечку, нельзя брать в рот, не вкалывать в одежду, мягкие предметы, стены, занавески. Не оставлять иглоку в изделии.

Не шить ржавой иглой. Она плохо проходит в ткань, оставляет пятна и может

сломаться.

Прикреплять выкройки к ткани острыми концами булавок в направлении от себя, чтобы при движении рук вперед или в стороны не наколоться.

При шитье крепко держите иглу, не поднимайте её острием вверх. Можно наткнуться и поранить глаза.

Шейте только с наперстком.

По окончании шитья поместите иглу в игольницу и уберите в специально отведенное место на хранение.

Если игла потерялась, сломалась, постарайтесь найти иглу или части сломанной иглы, используйте для этого магнит. Если самостоятельно не смогли найти иглу или части иглы, то сообщите об этом персоналу.

Правила безопасности при вязании на спицах, крючком.

Рабочее место должно быть хорошо освещено. Свет должен падать непосредственно на участок работы.

Во время работы с крючком, спицами сидеть свободно, не напрягаясь, с небольшим наклоном головы вперед, локти должны быть опущены и немного прижаты к туловищу. Коробка с рукоделием должна стоять слева. Запрещается направлять спицы друг на друга, выполнять работу вблизи глаз.

Концы спиц должны быть безопасными, иметь ограничения.

По окончании работы все инструменты убирать в рабочую коробку. Спицы переносить в защитном футляре. Крючок хранить в коробке в горизонтальном положении.

Правила безопасности при пользовании ножом, вилкой.

Хлеб, гастрономические изделия, овощи и другие продукты нарезать хорошо заточенными ножами на разделочных досках, соблюдая правильные приемы резания: пальцы левой руки должны быть согнуты и находиться на некотором расстоянии от лезвия ножа.

Передавать ножи и вилки друг другу только ручками веред.

Категорически запрещается:

- Носить нож за поясом или любым другим способом.
- Производить разрезание твердых и упругих, а также других материалов используя в качестве упора собственные части тела, а также части тела третьих лиц.
- Использовать поврежденный, сломанный, затупленный, а также находящийся в любом другом состоянии отличным от пригодного к безопасному использованию, нож.
- Зажимать зубами или другими частями тела любую острую/заточенную составную часть ножа.
- Погружать в полость рта любую острую/заточенную составную часть ножа.
- Передавать нож третьему лицу направленным к нему клинком, а также перебрасывать нож, сбрасывать с высоты, и бросать в воду.
- Использовать нож в состоянии алкогольного опьянения, находясь под действием наркотических, психотропных и седативных препаратов, прием которых нарушает естественные условные реакции организма.



2. Правила пользования электрическими бытовыми приборами.

Привычные электрические приборы – чайник, телевизор, утюг, светильник и другие иногда выходят из строя. И в таких случаях устройства несут большую опасность. Из-за неисправности электроприборов может возникнуть пожар, задымление, они могут ударить током. Предотвратить несчастные случаи помогут следующие правила:

- отправляясь из комнаты по делам, нужно отключать электроприборы. Работающим можно оставить только холодильник. Если предполагается уехать надолго, то лучше отключить и его, предварительно разморозив.

- Выдёргивать шнур из розетки нужно только за вилку. Тянуть за провод нельзя.

- Лучше не пользоваться розетками, выпадающими из стены.

- Оголенные провода ни в коем случае нельзя трогать руками.

- Пользуйтесь только исправными электроприборами.

- Все электроприборы нужно вовремя ремонтировать в специальных мастерских. В случае возникновения неприятностей с розетками и проводкой следует вызывать электрика.

Запрещается! Заниматься ремонтом самостоятельно.

- Перед включением электрической вилки в розетку убедитесь, что она именно от того прибора, который Вы собираетесь включить. Также после выдергивания вилки из розетки проверьте, что не ошиблись. Если провода шнуры от соседних устройств похожи, сделайте их разными: оберните изоляционной лентой или покрасьте.

- Соблюдайте порядок включения электроприбора в сеть: сначала шнур подключается к прибору, а затем – к сети. Отключение прибора производится в обратном порядке.

- Не беритесь за электрическую вилку мокрой рукой.

- Не вбивайте гвоздь в стену, если не знаете, где проходит скрытая электропроводка.



- Не перегружайте электрическую сеть.



Правила безопасности при пользовании электрическим утюгом.

- Гладить изделия необходимо только в специально отведенных для этого местах.
- Перед работой утюгом проверить исправность шнура.
- Утюг включать и выключать сухими руками, берясь за корпус вилки.
- Ставить утюг на подставку.
- Следить за тем, чтобы подошва утюга не касалась шнура.
- По окончании работы утюг выключить.

Правила эксплуатации электроплит

Обладателю любого вида электроплиты стоит бережно относиться к прибору, содержать его в чистоте и придерживаться основных правил эксплуатации.

1. Перед использованием новой плиты важно ознакомиться с инструкцией. Производители настоятельно рекомендуют помыть прибор и лишь потом приступить к его эксплуатации.
 2. Часто мокрые кастрюли и сковородки являются причиной появления коррозии. Поэтому перед приготовлением пищи стоит насухо протирать кухонную посуду.
 3. Следите за сухостью включенных конфорок. Резкий перепад температур от попавшей жидкости может привести к трещинам и отколам. Мыть плиту следует в выключенном состоянии после ее естественного остывания.
 4. Важно использовать посуду для приготовления пищи с ровным дном. Это поспособствует равномерному теплообмену между посудой и плитой, обеспечит исправность конфорок, убережет их от деформации и последующей замены.
 5. Чтобы продлить срок эксплуатации плиты, ставьте посуду на не раскаленную конфорку.
 6. Если в процессе приготовления еды что-то пролилось на нагревательную поверхность, желательно сразу убрать это пятно. В противном случае будет трудно удалить пригоревшую пищу. Вы можете поцарапать и испортить покрытие кухонного прибора.
 7. Специалисты не рекомендуют включать прибор на всю мощность без наличия посуды на конфорках. Ведь зачастую такие действия приводят к перегрузке нагревательных элементов, повреждению покрытия плиты и трещинам на эмали конфорок.
 8. Бережно относитесь к шнуру питания. Не перегибайте его и не зажимайте. Выключайте прибор из розетки, держась за вилку, не тяните за провод.
 9. Следите, чтобы на плиту не падало ничего тяжелого и острого. Избегая таких случаев можно уберечь плиту от трещин, сколов и других неприятностей. Тоже касается и тяжелой посуды, ставьте ее аккуратно и плавно.
 10. В целях безопасности не рекомендуется использовать электрическую плиту для обогрева помещения или сушки над конфорками белья.
 11. Очистку плиты стоит проводить после каждого приготовления пищи, протерев влажной, а затем сухой тряпкой. Это убережет от засохшей грязи, пригоревшей пищи, и значительно продлит срок службы бытового прибора.
 12. При чистке поверхности плиты не используйте агрессивные средства бытовой химии, а также мочалки с жестким покрытием и металлические скребки.
- Простые правила эксплуатации, бережное отношение и своевременная регулярная очистка поверхности позволит долгие годы наслаждаться приготовлением пищи на любимой

электроплите. А если уже случилась неприятность и произошла поломка, ремонт стоит доверить мастеру-профессионалу.

Правила эксплуатации электрической плиты



1. Содержать в чистоте.
2. Запрещается ставить на электроплиту посуду с мокрым дном – это приведет к возникновению коррозии.
3. Посуда, которая используется, должна быть с плоским дном и диаметр его равен диаметру или немного больше конфорки.
4. Нельзя включать без посуды.
5. Не ставить на плиту тяжелые кастрюли и сковороды.

3. Лекарства могут нанести вред!



Любые химические препараты могут быть опасны. Поэтому нужно не забывать о том, что:

- нельзя употреблять лекарства, названия которых неизвестны (таблетки без упаковки или в склянках со стершейся этикеткой).
- Лекарства, срок годности у которых вышел, нужно выбросить. Пить их нельзя.
- Не занимайтесь самолечением.
- Прием лекарств должен быть строго по назначению врача.
- Прежде чем приобрести какое – то лекарство,

проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Для каждого лекарства есть свои правила приема.

- Обязательно! Не забывайте читать рецепт, прилагаемый к лекарству!
- Если точно не указано в рецепте, чем запивать данное лекарство, запейте его полстакана воды. Вода должна быть кипяченной и комнатной температуры.
- Никогда не разжевывайте таблетки, если это особо не оговорено в инструкции.
- Принимайте лекарства, в положении сидя (таблетки), стоя (капсулы).
- Не запивайте лекарства сладкими газированными водами и минералками.

4. Правила безопасности на лестнице.

Чаще всего люди падают в следующих ситуациях:

- нога проскальзывает на ступени;
- человек наступает мимо ступени;
- пятка или носок опираются на самый край ступени;
- одна нога цепляется за другую;

- ноги путаются в одежде;
- человек спотыкается о слетевшие с ноги шлепанцы;
- ноги цепляются за посторонние предметы;
- плохое зрение;
- слабость в мышцах;
- сонливость и нарушения координации;
- прием алкоголя или некоторых медикаментов;
- когда перепрыгивают через несколько ступенек;
- если невнимательно ставят ноги на ступени;
- при разговоре по телефону или работе в мобильном устройстве.

Передвигаясь по лестнице, всегда держитесь за поручни, обувь на ногах должна быть удобной и не соскальзывать. Нога должна полностью находиться на ступени. Если почувствовали легкое головокружение, остановитесь и присядьте на ступени, тем самым вы избежите падения, дождитесь помощи. Никогда не поднимайтесь и не спускайтесь по лестнице, если вы только что приняли какое – либо лекарство. Посидите где-нибудь минут 10-15. Не поднимайтесь по лестнице, если чувствуете даже легкое недомогание, воспользуйтесь лифтом.

5. Правила безопасности в душевых комнатах, комнатах гигиены, туалете.

- Всегда открывайте сначала холодный кран, когда собираетесь пользоваться душем, чтобы избежать ожогов.
- Запрещено пользоваться душевыми комнатами людям в состоянии алкогольного опьянения или под воздействием сильнодействующих снотворных препаратов.
- Выходя из душа или ванной, пользуйтесь поручнями.
- Уходя из душевой кабины закрыть воду в душе.
- Не бросай в канализацию посторонние предметы.
- Не засоряй раковину отходами продуктов питания.

При справлении как больших, так и малых нужд, убедительная просьба: НЕ ВЗБИРАТЬСЯ НА УНИТАЗ С НОГАМИ!



6. Безопасность пищи и питания

Организм человека состоит из множества веществ - и все они поступают с пищевыми продуктами. Известно, что человек умрет, если не будет принимать пищу в течение нескольких недель; а при скудном питании он похудеет и ослабнет. Рацион, благодаря которому обеспечивается достаточное количество разнообразной пищи для удовлетворения потребности организма в питательных веществах, называют сбалансированным питанием.

Пищевые продукты, зараженные микроорганизмами, могут вызвать пищевые отравления. Токсины образуются в продуктах питания до их употребления в пищу в результате развития достаточно большого числа микроорганизмов.

Меры безопасности - чистота, личная гигиена, холод при хранении продуктов, одноразовая посуда.

Ряд рекомендаций по безопасности питания:

- не употребляйте в пищу заплесневелые продукты! Помните, что плесень выделяет токсины, невидимые глазу, которые переходят в толщу продукта;
- помните, что в орехах, бобовых продуктах (например, в чечевице), абрикосовых косточках токсины могут содержаться без видимой плесени и ощущения плесенного запаха;
- токсичные вещества могут появиться при неправильном хранении продуктов. Так, при длительном хранении спиртовых настоек на косточковых фруктах в раствор переходит сильный яд - синильная кислота;
- при хранении картофеля на свету, а также при его прорастании образуется соланин. Он придает картофелю зеленый цвет. Отравление соланином не смертельно, но все же лучше его избежать. Следует тщательно чистить позеленевший картофель, удаляя при этом "глазки";
- не используйте для обертывания пищевых продуктов бумагу газет, журналов, упаковок: она может содержать в больших количествах свинец и кадмий;
- учтите, что при пользовании чугунной сковородой железо меньше поглощается пищевыми продуктами;
- степень экстракции меди и свинца продуктами зависит от степени износа посуды. После длительного срока эксплуатации эффективность защитного слоя олова, покрывающего медь, уменьшается;
- цинк, в котором содержится некоторое количество кадмия, легко растворяется разбавленными кислотами, и посуду нельзя использовать для хранения пищевых продуктов, содержащих кислоты;
- растворимость алюминия и проникновение его в пищу возрастает в щелочной или кислой среде;
- после вскрытия консервной банки и хранения ее при комнатной температуре повышается количество олова, переходящего из луженой жести в пищу;
- переход олова в пищу из консервных банок увеличивается при наличии нитратов; причем токсичность олова в присутствии нитратов повышается;
- используйте в питании больше пищевых волокон (источником которых являются хлеб, овощи и фрукты): они способствуют выведению из организма вредных продуктов обмена, солей тяжелых металлов.

Храните продукты в соответствии с указанием изготовителя. Есть консервы, которые можно держать в кухонном шкафу, а есть и такие, которым нужен только холодильник. Не ешьте консервы, если банка вздулась, если она ржавая, плохо закатана. Тщательно вытирайте крышку банки, прежде чем ее открыть. После того, как банка вскрыта, к ее содержимому надо относиться как к свежим продуктам.

Что касается хранения пищи в холодильнике, то тут есть несколько важных правил. Распространенная причина острых кишечных заболеваний в том, что в холодильник ставят слишком много теплой пищи. В полном холодильнике она не может быстро охладиться целиком, а если внутри продукт долго остается теплым (выше 10°C), то создаются отличные

условия для роста бактерий. Очень важно: избегайте соприкосновения сырой и готовой пищи. Для этого ставьте пищу в холодильник в плотно закрытой посуде.

Яйца следует хранить в холодильнике (кстати, не используйте в пищу потрескавшиеся яйца), внутреннюю поверхность холодильного шкафа надо регулярно мыть теплым раствором соды (15 граммов на литр воды). Регулярно размораживайте морозилку, наледь уменьшает эффективность работы агрегата.



Хранение продуктов



Продукт	Срок хранения
Сметана (в холодильнике)	2 дня
Кефир (в холодильнике)	2 дня
Рыба приготовленная (в холодильнике)	1 день
Рыба мороженая (в морозильнике при -18 гр. С)	14-21 день
Овощи свежие (в отделении для овощей в холодильнике, в зависимости от вида)	1-7 дней
Масло сливочное (в холодильнике в закрытой посуде или фольге)	6-14 дней
Майонез (при 5-8 град, в закрытой посуде)	1,5 месяца
Консервы рыбные, открытые (в холодильнике; обязательно переложить из жестяной банки)	1 день
Сосиски и сардельки (в холодильнике)	3-5 дней
Вареные колбасы (в холодильнике)	3-5 дней
Полукопченые колбасы (в холодильнике)	15-16 дней

7. Основные правила, которые необходимы знать при пользовании лифтом:

1. Не заходите в кабину лифта, если заметили малейшую неисправность (неплотно закрываются или хлопают двери, погас свет, ощущается запах гари).
 2. Перед тем как войти в лифт, убедитесь, что кабина лифта находится на одном уровне с полом.
 3. Входите в лифт спокойно, нажимайте кнопку нужного этажа только при условии окончательной погрузки всех пассажиров.
 4. Не пытайтесь задерживать автоматическое закрытие дверей лифта, чтобы посадить опаздывающего пассажира.
 5. Если кабина лифта застряла между этажами, нажмите кнопку «Вызов диспетчера», четко следуйте его указаниям. Не пытайтесь силой открыть дверь или привести лифт в движение прыжками. Если кнопка вызова не работает, воспользуйтесь мобильным телефоном.
 6. Ощувив, что кабина лифта очень быстро пошла вниз, нажмите кнопку «Стоп», сядьте на корточки, упритесь руками в пол.
- Запомните! Проникновение внутрь лифтовой шахты категорически запрещено и опасно для жизни.

8. Безопасность на балконе, лоджии, при пользовании окном.

На балконе нельзя свешиваться через перила, сидеть на перилах, устраивать на балконе разные подвижные игры.

На балконе - так и знай!

-Ты на стулья не вставай,

На перила не взбирайся,
Низко не перегибайся –
Это может быть опасно:
Падать сверху так ужасно!!!



Захочешь форточку открыть –
Старайся осторожней быть:
На подоконник не вставай
И на стекло не нажимай;
А вдруг не выдержит оно?
И расколется окно -
Ты свалиться можешь вниз...
Зачем тебе такой сюрприз?

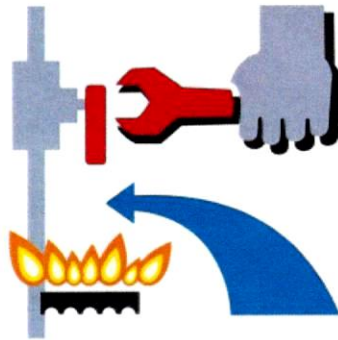


9. Правила пользования газом и газовым оборудованием

Бытовой газ не только благо для человека, но и источник повышенной опасности. Утечка бытового газа может вызвать отравление или привести к взрыву. Поэтому чтобы обеспечить себе безопасность и не подвергать себя и жизнь окружающих вас людей смертельной угрозе, помните и соблюдайте правила пользования газом и бытовыми газовыми приборами.

Общие правила пользования газом, газовыми приборами и оборудованием:

- допускайте к установке, ремонту и проверке газового оборудования только квалифицированных специалистов;



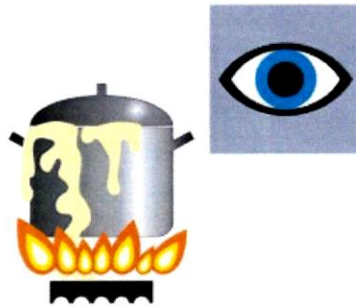
НЕ ПЫТАЙТЕСЬ
РЕМОНТИРОВАТЬ
ПРИБОРЫ
САМОСТОЯТЕЛЬНО

- не привязывайте к газовым трубам, оборудованию и кранам веревки и не сушите вещи;



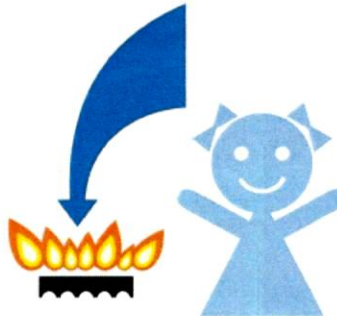
**сушить бельё
на газовых трубах
запрещается**

- не оставляйте без присмотра и на ночь работающие газовые приборы;



НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ
РАБОТАЮЩУЮ ПЛИТУ
БЕЗ ПРИСМОТРА

- не допускайте детей к газовому оборудованию;



НЕ ДОПУСКАЙТЕ
К ГАЗОВЫМ ПРИБОРАМ
ДЕТЕЙ

- не пользуйтесь помещениями, в которых есть газовые приборы, для отдыха и сна;



**использовать
плиту для обогрева
запрещается**

- придерживайтесь следующей последовательности включения в работу газовых приборов: сперва зажгите спичку, а после этого осуществите подачу газа;



**включайте плиту
последовательно**

- для большей безопасности следите, чтобы бытовой природный газ горел спокойно, без пропусков в пламени, которые приводят не только к накоплению в помещении угарного газа, но и к порче горелочных приборов. Пламя должно быть фиолетово-голубого цвета, без желтоватого и оранжевого оттенка.



**пламя должно
быть синим**

Не допускайте пережатия и растяжения газового шланга;

- каждый раз перед началом эксплуатации духового шкафа проветривайте его, оставив дверцу на несколько минут открытой;
- пользуйтесь специальными кольцами для конфорок с высокими ребрами, нагревая на плите большую посуду с широким дном. Они увеличивают приток необходимого воздуха для горения и способствуют оттоку продуктов горения;
- не убирайте конфорки газовой плиты и не ставьте посуду прямо на горелку;
- нельзя пользоваться электрическим розжигом плиты, если горелки сняты.
- не заливайте рабочую поверхность плиты жидкостями.
- уменьшайте пламя после закипания содержимого посуды. Этим вы предупредите заливание горелок продуктами питания, к тому же сократите бесполезный расход газа, чем сэкономите деньги.



**пламя должно
быть меньше
дна посуды**



**не допускайте
потухания
пламени**

- содержите газовую плиту в чистоте. При ее загрязнении продуктами питания газ сгорает не целиком и с выделением угарного газа. Горелки, их насадки и другие части плиты желательно не реже одного раза в месяц промывать мыльным или слабым содовым раствором.

Если вы почувствовали в помещении запах газа:

- при утечке бытового газа перекройте конфорки кухонной плиты и кран на трубе подачи газа;
- если произошла утечка бытового газа, ни в коем случае не включайте свет и электроприборы, отсоедините телефон от розетки, не зажигайте свечи и спички, не выходите в другие помещения, где есть открытый огонь;
- загазованное помещение необходимо проветрить и вызвать по телефону аварийную газовую службу.

Если после проветривания помещения все еще ощущается запах газа, возможно, что утечка бытового газа продолжается. Поэтому нужно вывести из дома людей, предупредить соседей и дожидаться приезда аварийной газовой службы на улице.



Первая помощь при отравлении бытовым газом:

- безотлагательно вынесите человека, у которого отравление бытовым газом, на свежий воздух;
- если человек дышит нерегулярно или вообще не дышит, сделайте искусственное дыхание;
- не разрешайте отравившемуся газом принимать пищу;
- вызовите неотложку или доставьте его в медпункт.

Разработал:

Специалист в области охраны труда

С.М. Обьедкова

С.М. Обьедкова

Согласовано:

Проректор по ЭиРИК

Г.А. Плиев

Г.А. Плиев