Zarządzenie Nr 3 /2022

Dyrektora Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Sandomierzu

z dnia 01.02.2022 r.

w sprawie: wyznaczenia pracowników do wykonywania czynności w zakresie udzielania pierwszej pomocy oraz zwalczania pożarów i ewakuacji pracowników w obiektach MOSiR   
w Sandomierzu

Na podstawie art. 2071 ,2091, 23711a Kodeksu Pracy zarządzam co następuje :

§ 1.Wyznaczam do wykonywania czynności w zakresie udzielania pierwszej pomocy oraz zwalczania pożarów i ewakuacji pracowników w obiektach MOSiR w Sandomierzu niżej wymienionych :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lp. | Imię i Nazwisko | Adres Obiektu  MOSiR w Sandomierzu | Numer telefonu służbowego lub innego środka komunikacji elektronicznej |
| 1. | Dariusz Ogrodnik | Hala Widowiskowo Sportowa ul. Patkowskiego 2a | 790780946  [hala@mosir.sandomierz.pl](mailto:hala@mosir.sandomierz.pl) |
| 2. | Magdalena Adamczyk | Hala Widowiskowo-Sportowa ul. Patkowskiego 2a | 790780946  [hala@mosir.sandomierz.pl](mailto:hala@mosir.sandomierz.pl) |
| 3. | Magdalena Prokopowicz | Hala Widowiskowo-Sportowa ul. Patkowskiego 2a | 790780946  [hala@mosir.sandomierz.pl](mailto:hala@mosir.sandomierz.pl) |
| 4. | Danuta Chmiel | Hala Widowiskowo-Sportowa ul. Patkowskiego 2a | 790780946  [hala@mosir.sandomierz.pl](mailto:hala@mosir.sandomierz.pl) |
| 5. | Rafał Marzec | Pływalnia Kryta ul. Zielna 6 | 790 780 962  [pływalnia@mosir.sandomierz.pl](mailto:pływalnia@mosir.sandomierz.pl) |
| 6. | Piotr Kutek | Pływalnia Kryta ul. Zielna 6 | 790 780 962 |
| 7. | Anna Szlązak | Pływalnia Kryta ul. Zielna 6 | 790 780 962 |
| 8. | Ariel Nowak | Pływalnia Kryta ul. Zielna 6 | 790 780 962 |
| 9. | Jacek Sieroń | Pływalnia Kryta ul. Zielna 6 | 790 780 962 |
| 10. | Marcin Bednarek | Pływalnia Kryta ul. Zielna 6 | 790 780 962 |
| 11. | Tomasz Chmiel | Pływalnia Kryta ul. Zielna 6 | 790 780 962 |
| 12. | Dawid Jabłoński | Pływalnia Kryta ul. Zielna 6 | 790 780 962 |
| 13. | Beata Sałamunia | Pływalnia Kryta ul. Zielna 6 | 790 780 962 |
| 14. | Anna Szpatowicz | Pływalnia Kryta ul. Zielna 6 | 790 780 962 |
| 15. | Tomasz Chałupczak | Pływalnia Kryta ul. Zielna 6 | 790 780 962 |
| 16. | Michał Sowiński | Pływalnia Kryta ul. Zielna 6 | 790 780 962 |
| 17. | Sylwia Chmielewska | CR ul. Portowa 24a | **790 780 986**  [cr@mosir.sandomierz.pl](mailto:cr@mosir.sandomierz.pl) |
| 18. | Marek Bażant | CR ul. Portowa 24a | **790 780 986**  [cr@mosir.sandomierz.pl](mailto:cr@mosir.sandomierz.pl) |
| 19. | Wójtowicz Mirosława | CR ul. Portowa 24a | **790 780 986**  [cr@mosir.sandomierz.pl](mailto:cr@mosir.sandomierz.pl) |
| 20. | Marek Chruściel | Bulwar im. J. Piłsudskiego, Ciąg rowerowo-pieszy Podwale | 602802703-kierownik  [790 780 964](tel:+48156446284)  [bulwar@mosir.sandomierz.pl](mailto:bulwar@mosir.sandomierz.pl) |
| 21. | Sebastian Słodownik | Stadion Sportowy ul. Koseły 3a | [790 780 923](tel:+48790780923)  [marketing@mosir.sandomierz.pl](mailto:marketing@mosir.sandomierz.pl) |
| 22. | Marta Rybak | Stadion Sportowy ul. Koseły 3a | [790 780 923](tel:+48790780923)  [marta.rybak@mosir.sandomierz.pl](mailto:marta.rybak@mosir.sandomierz.pl) |
| 23. | Agnieszka Czajka | Stadion Sportowy ul. Koseły 3a | [790 780 923](tel:+48790780923)  [sekretariat@mosir.sandomierz.pl](mailto:sekretariat@mosir.sandomierz.pl) |
| 24. | Małgorzata Rączkiewicz | Stadion Sportowy ul. Koseły 3a | 790780923 wew. 18 |
| 25. | Jakub Wrześniak | Zielone Centrum Kultury – Park Piszczele , Stadion Sportowy ul. Koseły 3a.  Kompleks Rekreacyjny ul. Żółkiewskiego | [790 780 923](tel:+48790780923)  [kompleks@mosir.sandomierz.pl](mailto:kompleks@mosir.sandomierz.pl)  [piszczele@mosir.sandomierz.pl](mailto:piszczele@mosir.sandomierz.pl) |
| 26. | Janusz Leśniewski | Zielone Centrum Kultury –Park Piszczele, Stadion Sportowy ul. Koseły 3a, Kompleks Rekreacyjny ul. Żółkiewskiego | [790 780 923](tel:+48790780923)  [kompleks@mosir.sandomierz.pl](mailto:kompleks@mosir.sandomierz.pl)  [piszczele@mosir.sandomierz.pl](mailto:piszczele@mosir.sandomierz.pl) |
| 27. | Marek Nosal | Bulwar im. J. Piłsudskiego | [790 780 964](tel:+48156446284)  [bulwar@mosir.sandomierz.pl](mailto:bulwar@mosir.sandomierz.pl) |
| 28. | Rafał Hemine | Bulwar im. J. Piłsudskiego | [790 780 964](tel:+48156446284)  [bulwar@mosir.sandomierz.pl](mailto:bulwar@mosir.sandomierz.pl) |
| 29. | Roman Kowalski | Bulwar im. J. Piłsudskiego | [790 780 964](tel:+48156446284)  [bulwar@mosir.sandomierz.pl](mailto:bulwar@mosir.sandomierz.pl) |
| 30. | Sylwia Król | Ciąg rowerowo - pieszy, szalet -Podwale | 786023108 |
| 31. | Ewa Bieszczad | Ciąg rowerowo - pieszy, szalet -Podwale | 786023108 |

§ 2. Do niniejszego zarządzenia dołącza się „Instrukcję pierwszej pomocy medycznej   
w nagłych wypadkach zagrażających życiu „ z wykazem zawartości standardowej apteczki pierwszej pomocy stanowiącą **załącznik nr 1** do niniejszego zarządzenia .

§ 3. Zobowiązuję kierowników obiektów do:

- zapewnienia środków niezbędnych do udzielania pierwszej pomocy poprzez systematyczne uzupełnianie wyposażenia apteczek pierwszej pomocy w obiektach MOSiR w Sandomierzu

- umieszczenia instrukcji o udzieleniu pierwszej pomocy przy apteczkach wraz z wykazem imiennym pracowników wyznaczonych do udzielenia pierwszej pomocy w obiekcie a także umieszczenia wykazu pracowników do zwalczania pożarów i ewakuacji pracowników przy instrukcji ppoż. postępowania na wypadek pożaru.

§ 4. Osoby kierujące pracownikami zapoznają podległych pracowników z treścią niniejszego zarządzenia.

§5. Traci moc prawną zarządzenie nr 8/2019 r. Dyrektora Miejskiego Ośrodka Sportu   
i Rekreacji w Sandomierzu z dnia 22.02.2019 r. w sprawie wyznaczenia pracowników do wykonywania czynności w zakresie udzielania pierwszej pomocy oraz zwalczenie pożarów   
i ewakuacji pracowników w obiektach MOSiR w Sandomierzu.

§ 6. Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podpisania.

Uzgodniono

…..............................

Załącznik Nr 1 do zarządzenia nr 3/2022

Dyrektora Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji

z dnia 01.02.2022 r.

INSTRUKCJA BHP

INSTRUKCJA PIERWSZEJ POMOCY PRZEDMEDYCZNEJ

W NAGŁYCH WYPADKACH ZAGRAŻAJĄCYCH ŻYCIU

UWAGI OGÓLNE

Szansa na przeżycie ofiar wypadków, osób ulegających nagłym zachorowaniom zależy   
w pierwszej kolejności nie od kwalifikowanych służb ratowniczych, lecz od natychmiastowej pomocy udzielonej przez świadków znajdujących się w miejscu zdarzenia. Nawet ciężko poszkodowani z zaburzeniami oddychania, zatrzymaniem krążenia, krwotokami, w stanie wstrząsu pourazowego, mogą zostać uratowani, o ile podejmiemy niezwłoczne działania podtrzymujące życie poszkodowanego. Nie są to bardzo skomplikowane działania, z reguły nie wymagają leków i przyrządów, potrzeba tylko minimum wiadomości i dobrej woli ze strony przypadkowego ratownika.

1. POSTĘPOWANIE NA MIEJSCU WYPADKU

– Zachowaj spokój.

– Zorientuj się, ile jest ofiar i jakie odniosły obrażenia (szybka kwalifikacja).

– O ile to możliwe, nie opuszczając miejsca wypadku wezwij pomoc. Numery ratunkowe to 999 i 112(komórkowy). W wypadkach wymagających także ratownictwa technicznego, chemicznego (np. zakleszczeniew pojeździe, urządzeniu mechanicznym, skażenie substancją trującą) wezwij również StrażPożarną **(998).**

– Wzywając pogotowie ratunkowe, określ miejsce zdarzenia, liczbę ofiar, rodzaj obrażeń i stan ogólny.

– Nigdy nie rozłączaj się bez polecenia dyspozytora PR.

–Niezwłocznie zajmij się najcięższymi stanami zagrażającymi życiu (zatrzymanie oddychania i krążenia, krwotoki, wstrząs).

– Nie zostawiaj poszkodowanych bez opieki.

–Nie przerywaj działań ratunkowych do momentu przybycia fachowego personelu medycznego i przejęcia przez nich akcji.

– Przemieszczanie z miejsca wypadku, transport prowizoryczny podejmuj wyłącznie w razie uzasadnionej konieczności ewakuacji.

2. JAK POSTĘPOWAĆ Z POSZKODOWANYM?

– Sprawdź, czy jest on przytomny, czy oddycha, tym samym czy ma zachowane krążenie krwi, czyli najistotniejsze cechy decydujące o przeżyciu. Jeżeli jest nieprzytomny, natychmiast wezwij pomoc pogotowia. Osoba nieprzytomna nie porusza się, nie reaguje na nasz głos, na dotyk. Nigdy nie potrząsaj osobą nieprzytomną, nie klep po twarzy, to błędne postępowanie.

– Sprawdź, czy oddycha. Można to zrobić, przystawiając ucho do ust i nosa poszkodowanego i nasłuchując wydechu poszkodowanego lub obserwując ruchy oddechowe klatki piersiowej   
i brzucha.

– Jeżeli poszkodowany ma zachowane własne krążenie krwi i oddychanie, a jest nieprzytomny, staraj się go ułożyć na boku w pozycji bezpiecznej (o ile nie ma innych obrażeń ciała wymagających opatrzenia).

Pozycja bezpieczna na boku (pozycja boczna ustalona) polega na ugięciu obu nóg w kolanach

i biodrach, odchyleniu głowy do tyłu i podłożeniu pod twarz dłoni obu rąk. Ułożenie takie zapobiega zachłyśnięciu i niedrożności dróg oddechowych nieprzytomnego.

– Jeżeli poszkodowany nie oddycha, spróbuj udrożnić drogi oddechowe. Odchyl głowę do tyłu, unieś żuchwę, usuń ewentualne ciała obce z jamy ustnej (obluzowane protezy zębowe, ziemia, guma do żucia, itp.).

– Jeżeli drogi oddechowe są wolne, należy sprawdzić najpierw, czy powrócił oddech. Jeżeli oddech nie powrócił, trzeba rozpocząć pośredni masaż serca oraz oddychanie zastępcze („sztuczne”). Jeżeli nie podejmie się działań ratowniczych, to po 4 minutachbezpowrotnie umiera mózg poszkodowanego.

3. POŚREDNI MASAŻ SERCA

– Ułóż osobę ratowaną na twardym, równym podłożu na plecach.

– Następnie swoje dłonie ułóż na dolnej połowie mostka i nie odrywając ich, rytmicznie uciskaj klatkę piersiową tak, aby uchylała się o 3–5 centymetrów.

– Po każdych 30 uciśnięciach wykonaj 2 oddechy zastępcze. Częstość uciskania klatki piersiowej powinna wynosić 100 na minutę.

– Utrzymując drożność, wdmuchuj swoje powietrze wydechowe do ust lub nosa, 2 wdechy, tak aby uniosła się klatka piersiowa poszkodowanego. Jeżeli dysponujesz tzw. maseczką do sztucznego oddychania, należy oddychać poprzez nią.

– Pośredni masaż serca należy kontynuuj do przybycia zespołu pogotowia ratunkowego lub powrotu własnej czynności serca (np. poszkodowany poruszy się, zacznie oddychać).

4. JAK POSTĘPOWAĆ W PRZYPADKU ZRANIENIA?

– Krwawiące miejsce, ranę (po odsłonięciu, rozcięciu ubrania) powinno się ucisnąć poprzez czystą gazę, materiał (część ubrania). Z wyjątkiem amputacji urazowych nie stosuje się opasek uciskowych powyżej rany (pasków, linek).

– Ranną kończynę dobrze jest unieść powyżej poziomu ciała.

– Osobę zranioną w głowę należy ułożyć w pozycji półsiedzącej, nie uciskając, delikatnie osłonić ranę opatrunkiem.

– Rany klatki piersiowej poza opatrunkiem należy uszczelnić folią i plastrem (zabezpieczenie przed powstaniem odmy opłucnowej). Do opatrunków nie stosujemy waty ani ligniny bezpośrednio na ranę.

– Oparzenia należy schłodzić (obficie) zimną wodą i następnie przykryć jałowym opatrunkiem. Nie powinno się smarować oparzeń żadnymi maściami, kremami, polewać środkami dezynfekcyjnymi (zwłaszcza nie spirytusem!). Nie wolno odrywać spalonych fragmentów ubrania, przerywać pęcherzy, stosować „preparatów” roślinnych i zwierzęcych. W przypadku oparzeń chemicznych przed polaniem

wodą rozważ, czy nie jest to substancja reagująca z wodą, wtedy najpierw należy mechanicznie usunąć jej nadmiar i dopiero chłodzić wodą.

– O urazie głowy i kręgosłupa szyjnego mogą świadczyć zaburzenia świadomości, rany głowy i szyi, drgawki, porażenia ruchowe, zaburzenia czucia. Jeżeli okoliczności zmuszają nas do przenoszenia takich osób, to starajmy się unikać poruszania głową i szyją. Można stabilizować głowę np. wałkami z ubrania. Przenosić na nosze należy w cztery osoby, równomiernie unosząc ciało bez zginania i rotacji.

5. DZIAŁANIA PO USTABILIZOWANIU SYTUACJI

Jeżeli osiągnięty zostanie stan względnej stabilizacji, należy:

– zapewnić poszkodowanemu minimum komfortu oczekiwania na pomoc medyczną,

– chronić poszkodowanego przed utratą ciepła, kontroluj nadal funkcje życiowe (krążenie krwi, oddychanie, przytomność),

– kontrolować opatrunki,

– utrzymywać kontakt słowny z przytomnymi.

6. WSTRZĄS POURAZOWY

Występuje często z pewnym opóźnieniem po wypadku. Objawy wstrząsu pourazowego:

– słabnące tętno poszkodowanego,

– rozszerzenie źrenic,

– spłycenie i przyspieszenie oddechu,

– bladość i schłodzenie skóry,

– zimny pot,

– niepokój lub senność.

Ochrona, opóźnianie postępowania wstrząsu to:

– zapewnienie spokoju,

– ochrona przed utratą ciepła (folia NRC),

– ograniczenie bólu (opatrunki, unieruchomienie złamań),

– opanowanie krwotoków,

– uniesienie kończyn powyżej poziomu serca.

7. ZAWARTOŚĆ STANDARDOWEJ APTECZKI PIERWSZEJ POMOCY

1. Kompres jałowy 10/10, 5/5 - 6 szt.

2. Opatrunek indywidualny M, G, K - 6 szt.

3. Opaska elastyczna 4m/6,8 cm – 4 szt.

4. Plaster 5m/ 2,5 cm – 1 szt.

5. Plaster 1 kpl. – 4 szt.

6. Chusta opatrunkowa – 2 szt.

7. Chusta trójkątna – 1 szt.

8. Siatka opatrunkowa – 1 szt.

9. Rękawice jednorazowe – 4 szt.

10. Nożyczki – 1 szt.

11. Ustnik do sztucznego oddychania – 1 szt.

12. Środek dezynfekujący (Oscenisept) – 1 szt.

13. 14. Instrukcja udzielania pierwszej pomocy – 1 szt.

14. Koc ratunkowy 160/210 – 1 szt.

TELEFONY ALARMOWE:

Państwowa Straż Pożarna – 998

Policja – 997

Pogotowie – 999

Zintegrowany system ratownictwa – 112(z telefonu komórkowego)

Opracowała :

Zatwierdzam:

Izabela Perła:

Główny Specjalista ds. BHP i PPOŻ.