



В ДОБРЫЙ ПУТЬ!



Для всех поступивших в Университет первое сентября – невероятно важный и торжественный день. Это открытие двери в новый этап жизни, определяющий будущее для большинства из прибывших студентов. Бесспорно, новоиспеченные студенты сделали правильный выбор, поступив в РУДН.

Российский университет дружбы народов включает в себя все, что нужно для комфортной учебы: начиная от общежитий и кафе, заканчивая современным ос-

нащением учебных корпусов. Но не стоит забывать о правилах, которые необходимо соблюдать для того, чтобы мы с вами находились в безопасности и комфорте.

В этой статье мы предлагаем вам ознакомиться с самыми важными правилами и событиями, связанными с противопожарной профилактикой на территории Российского университета дружбы народов.

В первую очередь вам необходимо ознакомиться с приказом Ректора

№469 от 28.05.2013 о строгом запрете курения на территории ВУЗа и студенческого кампуса, а также в общежитиях, учебных и административных корпусах.

Это относится не только к сигаретам, но и к кальянам и электронным сигаретам. Нарушение этих правил несет за собой максимально серьезные последствия, вплоть до выселения из общежития или исключения из Университета. Кроме того, выписывается штраф в соответствии с федеральным законом №15-ФЗ от 23.02.2013 в размере до 1500 рублей.

Отдельное внимание необходимо уделить обладателям электронных сигарет. Помимо того, что в каждом из устройств находится нагревательный элемент, способный вызвать возгорание, в электронных сигаретах находятся аккумуляторы, которые, будучи некачественными, способны воспламениться или взрываться в следствие короткого замыкания. За последнее время случаи воспламенения электронных сигарет и других устройств на территории РУДН сильно участились.

Чтобы исключить подобные инциденты, в каждом общежитии имеется перечень запрещенных электроприборов, который прописан в приказе Ректора №410 от 16.06.2015. Если во время проверки у вас обнаружатся подобные предметы, их конфискуют до конца вашего пребывания в общежитии, а вы получите выговор, который впоследствии может стать причиной вашего выселения. Помимо этого, обладателям гироскутеров и электросамокатов рекомендуется не оставлять свой транспорт на зарядке без присмотра: в последнее время у множества из этих устройств обнаруживается брак, в результате которого может произойти возгорание энергосберегающих элементов.

Кроме определенных ограничений, для предупреждения ЧС в РУДН постоянно проводятся проверки как учебных и жилых помещений, так и всей электроники. Но самой важной проверкой, безусловно, являются пожарные эвакуации, которые проводятся 2 раза в год: в весенний и осенний период. Данное мероприятие необходимо для того, чтобы каждый студент понимал, как следует вести себя в чрезвычайной ситуации. Студентов, которые проигнорируют сигнал эвакуации и останутся в корпусе, ждет максимальная санкция – выселение. Данное мероприятие важно также для внутренних служб РУДН и для сотрудников экстренных служб, которые учувствуют в учениях. Это делается с целью выявления неисправностей и создания слаженности внутренней системы, чтобы в случае реальной опасности никто не пострадал.

Нарушение правил проживания общежитий в цифрах

За третий квартал 2018 года вынесено 17 замечаний и 5 выговоров. 1 студент был выселен из общежития с объявлением выговора.

Курение, окурки в мусорном ведре, кальян	15
Сработка датчиков АПС	17
Использование запрещенных удлинителей и электроприборов	18
Уклонение от учебной эвакуации	3
Нарушение пропускного режима	3
Разное	0
Длительное отсутствие в общежитии	0
Курение на территории РУДН	15
Употребление спиртных напитков	4
Создание конфликтной ситуации	8
Причинение материального ущерба Университету	7

Берегитесь пожара!



Пожар – это процесс неконтролируемого горения сооружений, материалов, природных объектов, товарно-материальных ценностей, устройств и механизмов. Такое стихийное бедствие вызывается случайными, естественными, техногенными причинами или человеческим фактором пожара. Признаками пожара являются наличие горящих открытым пламенем, тлеющих и раскаленных материалов.

Основные факторы пожара

Главной характеристикой пожара, как стихийного бедствия, является высокая температура, которая развивается при процессе горения. Температура обычного пожара во внутренних помещениях строений превышает 900° по Цельсию. После возгорания горючих жидкостей она доходит до 1300°C, газы дают температуру 1200-1350 °C. Некоторые горящие вещества и материалы, например, термиты, магний и другие дают температуру свыше 3000°C. Считается, что территория пожара включает области, где температура воздуха, газов и продуктов горения превышала +80°C.

К опасным факторам пожара также относят задымление выделяющимися токсичными газами, понижение общей концентрации кислорода, тепловые потоки раскаленного воздуха, которые разносят искры и угольки, способствуя распространению пламени. В особых случаях оксид углерода, образующийся при неполном сгорании некоторых материалов, может образовывать с воздухом взрывоопасную смесь (взрывной газ).

Причины возникновения

Причины пожаров могут быть следующие:

- самовозгорание горючих и самовоспламеняющихся материалов,
- возгорания, вызванные солнечными лучами, проходящими через оптику (это может быть даже осколок стекла),
- молнии,
- поджоги,
- нарушение правил пользования газовыми приборами.

Социально-экономические последствия

Пожары наносят огромный вред народному хозяйству и людям. Статистика неумолимо свидетельствует, что количество пожаров, регистрируемых в год, за 100 лет в нашей стране увеличилось

в 10 раз притом, что население едва ли удвоилось. К сожалению, Россия возглавляет список развитых стран по величине ущерба, наносимых пожарами. Потери от огненной стихии превышают показатели США в 3 раза, а Великобритании в 4,5 раза. Несмотря на то, что усилиями противопожарной охраны удалось добиться значительного снижения числа пожаров за последние десять лет, каждый год в стране происходит 140-150 тысяч пожаров.

Экономика в среднем теряет от огня около 15-18 миллиардов рублей ежегодно, и это только прямой активированный ущерб. Зависимость прямая – чем более жаркий год, тем больше пожаров и ущерба. Повышение среднегодовой температуры на 2° ведет к 10% росту пожаров и убытков. 60% пожаров происходит в городах. Как ни парадоксально, снижение (по статистике МЧС) количества пожаров не ведет к снижению ущерба. Пожаров регистрируют меньше, а убытки растут (с 4 миллиардов 2003 до 18 миллиардов рублей в 2015 году).

Самая главная беда, которую несет пожар – гибель и лишение здоровья людей. Каждый год в нашей стране в огне гибнут 10-12 тысяч человек, и столько же получают травмы. К сожалению, около 10% из этого числа составляют дети.

Большой вред пожары наносят экологии, животному миру, растительному покрову и сельскому хозяйству. По официальной статистике каждый год выгорает от 2 до 3 миллионов гектар леса. Но это цифра, очевидно, занижена в несколько раз. Дело в том, что 30% лесов страны находятся не в пожароохраняемой зоне. Попросту говоря, лесные пожары, бушующие в отдаленных местах, вообще не учитываются в статистике, как ущерб в миллионы кубометров уничтоженной древесины.

Анастасия Зуйкова, ФПСН

Студенческий Комитет о пожарной безопасности

Исходя из того, что большое количество обучающихся администрация уделяет внимание безопасности в университете. Российский университет дружбы народов – одно из двух высших учебных заведений Москвы, имеющих отделение полиции, которое обслуживает исключительно территорию Университета.

Частные охранные предприятия – подразделения, которые осуществляют охрану всех зданий Университета. При этом используются специализированные системы пропускного контроля и управления доступом.

Более 2 тысяч видеокамер позволяют сотрудникам охраны контролировать обстановку во всех 28 зданиях и на территории РУДН в режиме реального времени.

Информация с камер видеонаблюдения и датчиков АПС (автоматической пожарной сигнализации) со всей территории и корпусов Университета поступает на единый пункт центрального наблюдения – центральную диспетчерскую РУДН, имеющую связь со всеми службами города.

Все выше озвученные и многие другие службы РУДН обеспечивают нашу с вами безопасность на высоком профессиональном уровне.

Прошедшая встреча была организована администрацией университета по инициативе председателя совета студенческого городка Сингува Чимука. Сотрудниками частного охранного предприятия в общежитиях фиксируются грубые нарушения пропускного режима со стороны студентов. Например, одно из самых частых нарушений, это уговоры студентов охраны пропустить их в здание по студенческому билету. Нередко студенты передают свои электронные пропуска другим лицам, иногда даже не имеющим отношения к РУДН. Гости проживающих не соблюдают часы, разрешенные для пребывания в общежитиях.

По итогам круглого стола было предложено с помощью студенческих советов общежитий и земляческих организаций иностранных студентов повторно ознакомить проживающих с правилами безопасности РУДН, а также напомнить про наказания за их нарушение.

Также по рекомендации 13-го блока предлагаем в 2 раза сильнее усложнить систему безопасности проверками, в таком случае возможность проникновения в общежития посторонних лиц будет снижена до минимума. Предлагаем в общежитиях раз в месяц проводить беседы со студентами по поводу пожарной безопасности, а также ознакомить их с правилами проживания в стенах общежития.

Анна Хотиришвили, общежитие №13

Простые рекомендации для студентов: как похудеть или не потолстеть

Актуальной проблемой общественного здравоохранения является профилактика избыточной массы тела и ожирения, относимого к наиболее распространенным причинам метаболического расстройства, ведущего к хроническим неинфекционным заболеваниям (НИЗ), смертность по причине которых лидирует.



Первым метаболическим фактором риска смерти по причине НИЗ во всем мире является повышенное кровяное давление (с которым связано 19% всех случаев смерти в мире), за которым следуют избыточный вес, ожирение и повышенное содержание глюкозы в крови. По данным Всемирной организации здравоохранения 39% взрослых старше 18 лет (39% мужчин и 40% женщин) имели избыточный вес (2016). С 1975 по 2016 год число людей, страдающих ожирением, во всем мире выросло более чем втрое. Такая мировая тенденция крайне опасна и создает риски генерализованного атеросклероза, сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, гипертонии и других.

Между тем, сегодня есть простые рекомендации по предотвращению избыточной массы тела и ожирения.

Во-первых, самым важным блюдом дня является завтрак. Завтрак должен стать обязательным элементом начала дня. Чем чаще пропуски завтрака, тем выше риск избыточной массы тела и ожирения: если игнорировать завтрак 5 раз в неделю, то почти половина из студентов со временем станут толстыми.

Что есть на завтрак: цельнозерновые в виде каши (в первую очередь овсянку или овсяные мюсли), фрукты (в первую очередь яблоки), молочные продукты (лучше из козьего молока), орехи, шоколад и хлеб (лучше черный или серый). Такой набор продуктов на завтрак положительно влияет не

только на массу тела, но и на когнитивные способности и успеваемость. Если необходимо похудеть, то молочные продукты должны быть обезжиренными и не надо мазать сливочное масло на хлеб или есть сыр. Вывод: завтрак должен быть сытным.

Во-вторых, в течение дня потребление пищи должно быть реализовано полностью в течение 8-10 часов, т.е. окна, открывающегося завтраком и закрывающегося ужином. Так, если вы завтракаете в 8 часов утра, что поужинать следует не позже 18 часов вечера. После ужина можно погулять на свежем воздухе, принять участие в общественных мероприятиях, потанцевать, сходить в Интерклуб на репетицию и пр., то есть потратить полученную с пищей на ужин энергию. Ежевечерняя прогулка обеспечит спокойный и глубокий сон, восстанавливающий силы и позволяющий мозгу переработать полученную за день информацию, что способствует запоминанию и успешной учебе. Ужин перед самым сном противопоказан. Тяжесть в желудке не даст вам спокойно спать, и вы сами не заметите, как начнете набирать массу тела. Если вы ничего не ели от обеда до позднего вечера и голод не дает вам заснуть, то ужин должен быть легким. Сегодня некоторые диетологи рекомендуют на ужин съесть немного мяса, но без хлеба и зерновых гарниров (картофеля, спагетти или макарон, риса, гречки и пр.).

В-третьих, число приемов пищи 3-4 раза в день. Например, 3 раза – это завтрак, обед и ужин, 4-ый – перекус между основными приемами пищи и лучше в первую половину дня в виде напитка (сладкие газированные напитки исключить), овощного или фруктового салата (не булочка, не кексик, не пирожок, не пирожное).

В-четвертых, сон менее 8 часов также способствует увеличению массы тела, что усугубляется отсутствием завтрака. Рекомендации для сна: проветрить комнату перед сном, задернуть шторы, выключить свет и музыку. В комнате должно быть тихо, спокойно и темно.

Таким образом, похудеть или не набрать дополнительно массу тела можно при следующих условиях: режим питания 3-4 раза, ежедневный сытный завтрак; легкий ужин не позднее, чем через 10 часов от завтрака; ночной сон не менее 8 часов.

Л.В. Маквиленко

Первая помощь при ожогах

По данным МЧС России за 2018 год произошло 139083 пожаров, в которых погибло 8711 человек, в том числе 420 детей. Пострадало с ожогами разной степени тяжести 9845 человек. Принятые меры со стороны государства и общества позволили снизить смертность по сравнению с прошлым годом на 7,38%.

Принимая во внимание вышесказанное, рекомендуется перед началом сезона отпусков, майских праздников включать все приборы из розеток. Не оставлять разожженный огонь без присмотра.

Основной травмой при пожаре является ожог – повреждение тканей организма, вызванное действием высокой температуры или действием некоторых химических веществ (щелочей, кислот, солей тяжелых металлов и др.).

Выделяют 4 степени ожогов: 1 степень характеризуется покраснением кожи и небольшим отеком вокруг поражения. 2 степень сопровождается пузырями наполненными прозрачной, желтоватой жидкостью. При получении ожога 3 степени образуется струп (омертвевшая ткань, которая отходит от здоровой кожи) серого или черного цвета. Для 4 степени характерно поражение всех слоев тканей до кости.

Важную роль играет оказание само- и взаимопомощи. Основной её целью является прекращение действия по-

ражающего фактора. Охладить поражённую поверхность (под прохладной проточной водой, не менее 15-20 минут). При этом не рекомендуется использовать лед, поскольку так вы можете только ухудшить ситуацию.

Если речь идет об ожоге 3 или 4 степени, то в качестве охлаждающего агента нужно использовать смоченную в воде ткань, которую следует приложить на пораженный участок.

При ожогах нельзя отрывать прилипшую к ране одежду и прокалывать образовавшиеся пузыри, смазывать пораженные места маслом, кремами, мазью, яичным белком. После охлаждения ожог нужно закрыть бинтово-марлевой повязкой и дать обезболивающее: кеталгин, диклофенак, нимесулид, дексалгин, парацетамол и другие. Нужно вызвать скорую помощь или доставить в ближайшее стационарное отделение хирургического или травматологического профиля.

Е. Дрозд

«Школа безопасности»



В Республике Перу 31 мая 1970 года произошло землетрясение. Самое катастрофическое по количеству жертв землетрясение в Перу было в 1970 году. Это землетрясение являлось не самым сильным по магнитуде, но в результате последовавших оползней, селевых потоков и наводнений погибло более 100.000 человек, ранеными оказались 358.000 и около 3.000.000 пострадали, что сделало это землетрясение самым катастрофическим по количеству человеческих жертв в истории Америки.

В ликвидации последствий землетрясения принял активное участие военно-полевой госпиталь и молодежный медицинский отряд добровольцев 55 молодых врачей, фельдшеров, медсестер, переводчиков, альпинистов и студентов-медиков старших курсов из разных концов Советского Союза. Сегодня среди бывших членов отряда шесть академиков, шестнадцать докторов и пятнадцать кандидатов наук, в том числе И.Бокорев, руководитель терапевтического общества России; лауреат Государственной премии академик В. Башилов, изобретатель лазерного скальпеля; знаменитый кардиохирург Р.Акчурун да и многие другие.

В 30-ю годовщину землетрясения 19 человек отряда были награждены орденом «Командора». На награждение прилетели бывшие члены отряда вместе с министром по чрезвычайным ситуациям Сергеем Шойгу и именно тогда у него появилось идея возродить студенческое спасательное движение в России.

Примерно в то же время молодые и энергичные студенты, которых волновали и беспокоили проблемы, связанные с безопасностью человеческой жизни и окружающей среды, юноши и девушки с сильно развитым чувством патриотизма и активной жизненной позицией стали объединяться на добровольных началах и создавать спасательные общественные формирования. Руководство высших, среднетехнических и средних специальных учебных заведений очень положительно отнеслись к такому стремлению молодежи внести свой вклад в обеспечение безопасности жизнедеятельности и со своей стороны всеми силами способствовали, содействовали и поддерживали инициативу формирования и оснащения таких добровольных студенческих спасательных отрядов. На отряды были возложены задачи по организации дежурств в стенах учебных заведений, по организации и проведению мер безопасности во время различных студен-

ческих и муниципальных мероприятий.

С поставленными задачами добровольные студенты-спасатели справились, и встал вопрос об организации единой системы взаимодействия, управления и координации деятельности студенческих спасательных отрядов. Это и послужило мотивом к созданию 22 апреля 2001 году Всероссийской общественной молодежной организации «Всероссийский студенческий корпус спасателей» (далее по тексту - ВОВО «ВСКС», объединивший студенческие спасательные отряды, созданные в 74 субъектах Российской Федерации. В этот период была создана учредительная конференция студенческих спасательных отрядов, в работе которой принял активное участие Глава МЧС России Сергей Шойгу. На конференции было принято решение о регистрации ВОВО «ВСКС» в качестве общероссийской общественной организации.

За годы непростой ежедневной работы ВОВО «ВСКС» получил признание во многих подразделениях МЧС России, зарекомендовал себя как востребованная временная структура. Студенты-спасатели ВОВО «ВСКС» под руководством МЧС России успешно провели: сотни аварийно-спасательных работ, спасательных операций, а также привлекались к ликвидации крупных ЧС. Они оказывали содействие органам управления Единой государственной системы предупреждения и ликвидации ЧС, проводили, обучение молодых граждан России практическим навыкам и умениям правильно действовать при возникновении ЧС, организовывали и проводили такие ежегодные мероприятия, как «Школа безопасности» и «Юный спасатель» и др.

Студенты, обучающиеся в РУДН! Создадим Интернациональный Студенческий Спасательный Отряд и вольемся в состав Всероссийского Студенческого Корпуса Спасателей.

В.П. Абдальшин

Внимание - грипп!

Грипп - инфекционное заболевание, заболеть которым может любой человек. Возбудителем гриппа является вирус. Несмотря на то, что о гриппе впервые упомянуто в 1403 году, заболевание это актуально и сегодня. С этого времени зарегистрировано 18 пандемий гриппа. Естественная восприимчивость людей к вирусу гриппа очень высокая. При гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания. Грипп имеет большой список осложнений. Различают вирусные и бактериальные осложнения гриппа, которые приводят к нарушению работы дыхательной системы и сопутствующим заболеваниям, вплоть до летального исхода.



Чтобы избежать возможных осложнений, важно своевременно проводить профилактику гриппа. На сегодняшний день одним из самых эффективных методов защиты от гриппа является вакцинация.

Вакцинация рекомендуется всем группам населения, особенно пожилым лицам, школьникам, студентам, медицинским работникам, учителям, работникам социальных служб, людям с хроническими заболеваниями.

Прививки от гриппа рекомендуют даже беременным. В поствакцинальном периоде формируется специфический иммунитет у матери с последующей защитой плода.

Противопоказаний к вакцинации не так много. Нельзя проводить вакцинацию при острых лихорадочных состояниях, в период обострения хронических заболеваний, при выраженных аллергических реакциях.

Прививка от гриппа не является 100% гарантией того, что человек не заболит гриппом, но если он и заболит, то инфекция уже будет протекать легче, а угроза осложнений минимальна.

В КДЦ Российского университета дружбы народов проводится бесплатная вакцинация от гриппа всем студентам и сотрудникам Университета.

Позаботьтесь о своем здоровье.

Н.Н.Хасанова