

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский)
федеральный университет»

«12» 11 20 18 г.
№ 1816

Казань

1816

УТВЕРЖДАЮ
Ректор КФУ
И.Р. Гафуров
«12» 11 20 18 г.
МП

СОГЛАСОВАНО

Председатель профсоюзной
организации студентов КФУ

Ю.В. Виноградова
«12» 11 20 18 г.
МП

ИНСТРУКЦИЯ

по проведению вводного инструктажа с обучающимися федераль-
ного государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования «Казанский (Приволжский) федеральный
университет»

Введение

Вводный инструктаж проводится с лицами, поступившими на обучение в федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Казанский (Приволжский) федеральный университет» (далее Казанский университет, КФУ, университет) (студенты первого курса обучения, магистры первого года обучения, аспиранты, ученики, поступившие на обучение в лицеи Казанского университета, студенты, переведенные на обучение в Казанский университет из других образовательных организаций).

Цель проведения вводного инструктажа - формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам безопасности труда, личной безопасности и безопасности окружающих.

Задача вводного инструктажа - ознакомление обучающихся с общими положениями и правилами, принятыми в Казанском университете, вопросами охраны труда и обеспечения безопасности образовательного процесса.

Инструктажи с обучающимися **регистрируются в контрольных листах с обязательной подписью инструктируемого и инструктирующего.**

К проведению инструктажей могут привлекаться специалисты отдела главного энергетика Службы главного инженера (инструктаж по электробезопасности), специалисты Департамента по обеспечению внутреннего режима, гражданской обороны и охраны труда (инструктаж по пожарной безопасности, гражданской обороне и др.), специалисты Медико-санитарной части КФУ (санитарно-просветительская работа).

Вводный инструктаж проводит руководитель основного структурного подразделения, осуществляющего образовательную деятельность (директор института, декан факультета, директор лицея и др.), его заместитель или ответственное лицо, прошедшее обучение и проверку знаний по охране труда в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

Распоряжением руководителя основного структурного подразделения на лицо, которое возложена ответственность по проведению вводного инструктажа, возлагается также ответственность за своевременную актуализацию инструкции (внесение при необходимости изменений и дополнений).

Место проведения вводного инструктажа определяет руководитель подразделения (директор института, декан факультета, директор лицея).

Инструктаж проводится по настоящей инструкции.

Периодичность проведения: с 1 по 7 сентября текущего учебного года, один раз при поступлении на обучение.

Изучение вопросов безопасности труда, культуры безопасного поведения носит непрерывный многоуровневый характер и проводится на всех стадиях образовательного процесса:

- перед началом всех видов деятельности (учебные занятия, трудовая и профессиональная подготовка, учебная практика, занятия общественно-полезным трудом, экскурсии, походы, спортивные занятия, соревнования, кружковые занятия, культурно-массовые мероприятия и др.);
- в процессе изучения учебных дисциплин.

Помимо вводного, частью системы обучения по охране труда и безопасности образовательного процесса являются **первичный, повторный, внеплановый, целевой инструктажи, которые проводятся по инструкциям.**

Первичный инструктаж на рабочем месте проводится перед проведением практических, лабораторных занятий, учебной практики и др.

Проводит инструктаж непосредственный руководитель работ (преподаватель, заведующий лабораторией, руководитель учебной практики и др.).

Периодичность проведения: перед началом проведения работ.

Повторный инструктаж проводится для закрепления и проверки знаний, которые были получены при первичном инструктаже.

Проводит инструктаж непосредственный руководитель работ (преподаватель, заведующий лабораторией, руководитель учебной практики и др.).

Периодичность проведения: 1 раз в 6 месяцев.

Внеплановый инструктаж проводится:

- при введении в действие новых инструкций по охране труда и безопасности образовательного процесса;
- при нарушении обучающимися требований охраны труда, если эти нарушения создали реальную угрозу наступления тяжких последствий (несчастный случай, авария и т.п.);
- по требованию должностных лиц органов государственного надзора и контроля (выполнение требований предписаний органов Управления Роспотребнадзора (при угрозе распространения инфекционных заболеваний, отравлений), Государственной инспекции труда РТ и др.).

Периодичность проведения: по мере необходимости.

Целевой инструктаж проводится при выполнении разовых работ, при проведении и организации массовых мероприятий (экскурсий, походов, шествий, спортивных соревнований, субботников, культурно-массовых мероприятий и др.).

Проводит инструктаж непосредственный руководитель работ, организатор мероприятий (преподаватель, куратор и др.).

Периодичность проведения: перед началом проведения работ, мероприятий.

ПРОГРАММА ВВОДНОГО ИНСТРУКТАЖА

Программа вводного инструктажа разработана на основе следующих нормативных правовых актов:

1. Трудовой кодекс РФ (Федеральный закон от 30.12.2001 г. № 197-ФЗ);
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
3. ГОСТ 12.0.004-2015. Межгосударственный стандарт. Система стандартов безопасности труда. Организация обучения безопасности труда. Общие положения;
4. Положение о системе управления охраной труда и обеспечением безопасности образовательного процесса в ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет, утвержденное приказом ректора КФУ от 10.09.2015 г. № 01-06/825.

1. Общие сведения о Казанском университете

Казанский университет — одно из старейших учебных заведений России, был основан в ноябре 1804 года.

В 1918 году Казанский университет преобразован в «Казанский государственный университет».

С 2010 года носит наименование «Казанский (Приволжский) федеральный университет».

В 1996 году Казанский университет включен в Государственный свод особо ценных объектов культурного наследия народов Российской Федерации.

В состав университетского учебно-научного комплекса входят научно-исследовательские институты, Научная библиотека им. Н.И. Лобачевского, музеи, ботанический сад, астрономические обсерватории, Центр информационных технологий, издательство, центр и лаборатория оперативной полиграфии, культурно-спортивный комплекс, спортивно-оздоровительные лагеря, базы практики и отдыха, общеобразовательные школы – лицеи, университетская клиника – Медико-санитарная часть КФУ, и другие подразделения.

Научная библиотека им. Н.И. Лобачевского - одно из богатейших книгохранилищ страны. Библиотека располагает бесценными рукописями, древними манускриптами, старопечатными книгами и другими раритетами.

Казанский университет имеет филиалы в городах Набережные Челны, Елабуга, Чистополь.

Университетская культура оказала благотворное влияние на развитие города Казани, Татарстана и России.

Казанский университет является крупным центром образования и науки, в котором сформировался ряд научных направлений и школ (математическая, химическая, лингвистическая, геологическая, геоботаническая).

Предмет особой гордости университета - выдающиеся научные открытия и достижения: создание неевклидовой геометрии (Н.И. Лобачевский), открытие химического элемента рутения (К.К. Клаус), создание теории строения органических соединений (А.М. Бутлеров), открытие электронного парамагнитного резонанса (Е.К. Завойский), открытие акустического парамагнитного резонанса (С.А. Альтшулер) и многие другие.

В числе студентов университета были выдающиеся ученые, а также представители культуры, общественные деятели: С.Т. Аксаков, М.А. Балакирев, П.И. Мельников-Печерский, Л.Н. Толстой, В.И. Ульянов-Ленин, В.В. Хлебников.

В настоящее время в университете реализуется более 400 образовательных программ, обучается порядка 44 тысяч студентов из самых разных регионов Российской Федерации, из 80-ти стран мира и работает более 10 тысяч работников.

В более чем 150-ти лабораториях мирового класса университета проводятся научные исследования по различным научным направлениям: биомедицина и фармацевтика, перспективные материалы, нефтедобыча и нефтехимия, инфокоммуникационные и космические технологии.

В 2013 году по итогам открытого конкурса КФУ вошел в число 15-ти ведущих вузов России – участников программы «5-100», которая призвана претворить в жизнь поставленную в Указе Президента РФ В.В. Путина от 7 мая 2012 года задачу - обеспечить вхождение к 2020 году не менее пяти российских университетов в первую сотню ведущих мировых университетов.

2. Права и обязанности обучающихся

Основным законом, регулирующим отношения в сфере образования является Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Обучающиеся обязаны:

- соблюдать законодательство Российской Федерации и Республики Татарстан:

- Устав КФУ, утвержденный приказом Минобрнауки России от 13.07.2015 г. № 714;

- Правила внутреннего распорядка КФУ, принятые Решением Ученого совета КФУ 24.12.2015 г., протокол № 8;

- Положение о пропускном и внутриобъектовом режиме в КФУ от 24.04.201 г. № 0.1.1.67-07/74;

- иметь при себе документы, удостоверяющие личность (студенческий билет), пропуск в общежитие (для проживающих в общежитиях Деревни Универсиады и Студенческого городка);
- проходить профилактические медицинские осмотры, флюорографические, наркологические обследования, диспансеризацию, профилактические прививки перед выездом на учебную практику;
- при необходимости извещать преподавателя, куратора группы до начала учебного занятия, мероприятия о невозможности своего участия в них по состоянию здоровья;
- бережно относиться к имуществу университета, возмещать ущерб в случае его порчи;
- соблюдать чистоту и аккуратность в помещениях и на территории университета;
- вести себя уважительно по отношению к друг другу, работникам университета;
- не допускать действий, создающих опасность для окружающих людей;
- немедленно извещать своего непосредственного руководителя, преподавателя, куратора группы о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, происшедшем во время образовательного процесса.

Обучающиеся имеют право:

- на уважение человеческого достоинства, защиту от всех форм физического и психического насилия, оскорбления личности, охрану жизни и здоровья;
- на участие в управлении институтом в соответствии с Уставом КФУ;
- на поощрение за успехи в учебной, физкультурной, спортивной, общественной, научной, научно-технической, творческой, экспериментальной и инновационной деятельности.

3. Правила поведения обучающихся

На территории университета запрещается:

- курить, в том числе электронные сигареты и кальяны;
- распивать и хранить спиртные напитки, находиться в нетрезвом состоянии;
- употреблять и продавать наркотические вещества;
- хранить и использовать огнестрельное и травматическое оружие, огнеопасные, взрывчатые, ядовитые, пахучие и радиоактивные вещества;
- находиться в опасных зонах (местах проведения ремонтных работ и др.);
- сидеть на подоконниках и перилах балконов, лестниц;
- бегать и перепрыгивать через ступени при подъёме или спуске по лестничным маршам.

4. Требования к внешнему виду

Форма одежды обучающегося Казанского университета должна соответствовать общепринятым нормам делового стиля.

Одежда и обувь должны быть удобными, высота каблука на женской обуви не должна превышать 5 см. Запрещено носить или выставлять напоказ знаки или иную символику, направленную на разжигание расовой, социальной, национальной и религиозной ненависти, пропагандирующие насилие и межнациональную рознь.

Во время спортивных занятий обучающиеся должны быть в удобной спортивной одежде и обуви. В осенне-зимний период необходимо иметь сменную обувь.

5. Правила по электробезопасности

В целях предотвращения поражения электрическим током необходимо:

- соблюдать правила и инструкции по безопасной эксплуатации используемого электрооборудования и электроприборов (Правила технической эксплуатации электроустановок потребителей, утвержденные приказом Минэнерго России от 13.01.2003 г. № 6);
- использовать только сертифицированные и исправные электроинструменты, бытовые электроприборы и удлинители;
- не использовать самодельные электроприборы;
- не касаться неизолированных проводов, неисправных электрических розеток, выключателей, удлинителей с поврежденными корпусами, кабелями и вилками;
- не производить самостоятельно ремонт электрических розеток и выключателей, светильников, бытовых электроприборов, компьютеров и другой оргтехники;
- не открывать электрощиты и шкафы, на дверцах которых имеется знак электробезопасности;
- не оставлять без присмотра электронагревательные приборы, включенные в электросеть;
- обо всех неисправностях в электрических сетях сообщать преподавателю или электротехническому персоналу КФУ.

Действия при поражении электрическим током

Напряжение выше 12 вольт считается опасным для жизни. Ток при силе 0,01 А опасен, а напряжение силой 0,1 А и более приводит к смертельному исходу.

Оказание первой помощи при поражении электрическим током потерпевшему нельзя проводить без соблюдения мер предосторожности, необходимо исключить воздействие тока на самих спасателей.

Избавить человека от губительного воздействия можно, отключив электроустановку или часть, с которой пострадавший в контакте. Следует учитывать, что при обесточивании установки могут понадобиться автономные источники света (фонари, свечи), если происшествие случилось ночью или в темном месте. Если нельзя обесточить установку, следует помнить, что опасными для спасающих людей являются тело пострадавшего и напряжение шага. Напряжение шага – разность потенциалов между двумя точками цепи тока, на которых одновременно стоит человек (расстояние шага). Оно максимально вблизи места замыкания на землю, уменьшается по мере удаления от него. Подходить к упавшему проводу ближе 8 метров запрещается.

Выходить из зоны напряжения нужно мелкими шажками или прыжками. При напряжении до 400 В еще возможно оттащить человека из зоны поражения за сухую одежду. Нельзя трогать его за открытые части тела, мокрую одежду, обувь и др.

Необходимо сообщить о случившемся преподавателю, который проводит учебное или практическое занятие, мероприятие или любому другому преподавателю, находящемуся поблизости, и вызвать скорую помощь.

6. Правила пожарной безопасности и действия при пожаре

Обучающиеся обязаны:

- соблюдать правила пожарной безопасности;
- ознакомиться с планом и способами эвакуации из зданий;
- знать порядок действий при проведении экстренной эвакуации;
- уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения (огнетушитель, пожарный кран, пожарный инвентарь (емкости с водой, ящики с песком, противопожарный материал, асбестовое полотно) и инструментами для тушения пожара (лопата, топор, багры, ведра, лом и др.). Знать места их расположения;
- поддерживать порядок в помещениях.

Запрещается в помещениях и на территории университета:

- курить;
- использовать пиротехнические средства (петарды, бенгальские огни, дуговые прожекторы), открытый огонь (факелы, свечи);
- пользоваться неисправным электрооборудованием, электроосвещением;
- приносить и хранить взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества и материалы;
- загромождать пути эвакуации людей.

В случае возникновения возгорания (пожара) обучающиеся должны:

1. оценить ситуацию. Реагировать быстро, не паниковать, не суетиться;
2. немедленно сообщить о возгорании (пожаре) преподавателю или любому другому работнику университета;
3. использовать, при возможности, все доступные способы тушения огня;
4. эвакуироваться, услышав звуковой сигнал системы автоматического пожарного оповещения;

при эвакуации:

- действовать согласно плану эвакуации людей и указателям эвакуационных выходов;
- двигаться только по незадымляемым лестничным клеткам, не пользоваться лифтами;
- не входить в зону концентрации дыма.

Если из-за густого дыма, повышенной температуры и огня **нет возможности выйти на лестницу или в коридор**, нужно немедленно вернуться обратно, плотно прикрыв за собой дверь. Дверные щели и вентиляционные отверстия заткнуть, по возможности, мокрыми тряпками.

Если вы оказались в толпе, согните руки в локтях и прижмите их к бокам, сжав кулаки. Наклоните корпус назад, уперев ноги вперед, и попытайтесь сдерживать напор спиной. Освободите пространство впереди и медленно двигайтесь.

Если принято решение **спасаться через сильно задымленный коридор**, что крайне опасно, то необходимо захватить намоченную плотную ткань, которой следует накрыться, и двигаться пригнувшись либо ползком. Плотная ткань будет предохранять от дыма и позволит проскочить через незначительные участки с открытым огнем и высокой температурой.

Если на вас надвигается огненный вал, то не мешкая падайте, закрыв голову тканью, в этот момент не дышите, чтобы не получить ожогов внутренних органов.

Если вы увидели, что **горит человек** или одежда на нем, то опрокиньте его на землю (при необходимости сделайте подножку), а затем погасите огонь при помощи плотной ткани, воды, земли, снега и т. п., оставив голову открытой, чтобы он не задохнулся продуктами горения. Окажите, по возможности, первую доврачебную помощь пострадавшему.

7. Правила дорожного движения

Обучающиеся, являясь участниками дорожного движения, обязаны знать и соблюдать относящиеся к ним требования **Правил дорожного движения**, сигналов светофора, знаков и разметки. Действовать таким образом, чтобы не создавать опасности для движения и не причинять вреда себе и другим участникам дорожного движения.

Обучающемуся – пешеходу необходимо:

- двигаться по тротуарам, пешеходным дорожкам, а при их отсутствии - по обочинам;
- при переходе дороги и движении по обочинам или краю проезжей части в темное время суток или в условиях недостаточной видимости иметь при себе предметы со световозвращающими элементами и обеспечивать видимость этих предметов водителями транспортных средств (в случае отсутствия световозвращающих элементов включить фонарь мобильного телефона);
- ожидать маршрутное транспортное средство и такси только на приподнятых над проезжей частью посадочных площадках, а при их отсутствии - на тротуаре или обочине. Выходить на проезжую часть для посадки в транспортное средство лишь после его остановки. После высадки, не задерживаясь, освободить проезжую часть;
- не создавать помех для движения транспортных средств, не выходить из-за стоящего транспортного средства или иного препятствия, ограничивающего обзорность, не убедившись в отсутствии приближающихся транспортных средств.

8. Правила пользования лифтами

При пользовании лифтами необходимо соблюдать правила пользования лифтом:

- заходить по очереди, не толкаться, не прыгать;
- не превышать грузоподъемность лифта.

В случае остановки лифта не на остановочной площадке не паниковать. Кнопкой вызвать диспетчера и действовать согласно его инструкциям.

Запрещается самостоятельно открывать двери.

В случае возникновения пожара пользоваться лифтом запрещено.

9. Правила поведения в общественных местах, при проведении культурно-массовых мероприятий и меры безопасности при нахождении в позднее время на улицах города

В общественных местах, при проведении культурно-массовых мероприятий (вечеров, концертов, фестивалей, конкурсов, конференций, слетов и т.п.) необходимо соблюдать правила поведения в общественных местах, правила антитеррористической безопасности, правила личной безопасности.

Участники мероприятия должны быть одеты в удобную одежду и обувь, не стесняющую движения, соответствующую сезону и погоде. Форма одежды должна соответствовать формату мероприятия.

Запрещается:

- участвовать в несанкционированных уличных шествиях, митингах и т.п.;
- играть в азартные игры;
- распивать спиртные напитки.

Не рекомендуется находиться на улицах города после 22-00. Если такой ситуации не удалось избежать, старайтесь заранее продумать маршрут, избегать малолюдные темные места, ходить группой, сообщить родственникам, друзьям по телефону о своем местонахождении.

Не рекомендуется пользоваться услугами попутных автомобилей, следует пользоваться общественным транспортом, вызывать проверенные фирменные такси.

10. Требования информационной безопасности

Основными целями обеспечения информационной безопасности являются:

- предотвращение утечки, хищения, утраты, искажения и подделки информации (защите подлежит любая информация, в том числе и открытая);
- защита конституционных прав граждан на сохранение личной тайны и конфиденциальности персональных данных.

Каждый имеет право на неприкосновенность частной жизни, личную и семейную тайну, на тайну переписки, телефонных переговоров, почтовых, телеграфных и иных сообщений.

Федеральным законом «Об информации, информационных технологиях и о защите информации» № 149-ФЗ от 27.07.2006 г. предусмотрена возможность ограничения информационных прав и свобод для защиты основ конституционного строя, нравственности, здоровья, прав и законных интересов других лиц, обеспечения обороны страны и безопасности государства.

Обучающимся запрещается:

- сбор, хранение, использование и распространение информации о частной жизни работников университета, других обучающихся без их согласия;
- несанкционированный доступ к персональным компьютерам, программному обеспечению, сетям и информации;
- обращение к ресурсам, содержание и тематика которых нарушают законодательство Российской Федерации (эротика, порнография, пропаганда насилия, терроризма, политического или религиозного экстремизма, национальной, расовой и т.п. розни, иные ресурсы схожей направленности);
- осуществление любых сделок через сеть Интернет;

- загружать файлы на компьютеры Казанского университета без специального разрешения;
- распространять оскорбительную, не соответствующую действительности, порочащую других лиц информацию, угрозы.

11. Требования антитеррористической безопасности

Обучающийся должен обращать внимание на подозрительных людей, подозрительные предметы в зданиях и на территории Казанского федерального университета.

В случае обнаружения подозрительных людей, подозрительных предметов необходимо отойти от них на безопасное расстояние и немедленно сообщить о своих подозрениях в дежурно-диспетчерскую службу университета по телефонам: 253-51-56, 233-78-20 или работникам университета, на вахту.

В качестве маскировки для взрывных устройств могут быть использованы обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, свертки, коробки, игрушки, кошельки, банки из под напитков и т.п.

Обучающимся запрещается:

- дотрагиваться до подозрительного предмета (передвигать, оказывать на него какое-либо механическое воздействие);
- пользоваться вблизи подозрительного предмета радиоэлектронными устройствами, в том числе мобильными телефонами.

Нарушение правил антитеррористической безопасности может привести к многочисленным жертвам и разрушениям.

12. Требования санитарно-гигиенической безопасности

Правила личной гигиены

Санитарно-эпидемиологические правила направлены на охрану здоровья обучающихся, предупреждение возникновения и распространения инфекционных заболеваний и массовых неинфекционных заболеваний.

Игнорирование санитарных правил, норм и гигиенических нормативов приводит к распространению массовых заболеваний и отравлению людей.

Антисанитарная обстановка, наличие грязи, мусора может привести к появлению тараканов, клопов и др. насекомых - переносчиков туберкулеза, дизентерии, тифа, холеры и др. опасных для здоровья человека заболеваний.

Инфекционные заболевания (холера, брюшной тиф, гепатит А, дизентерия, грипп и другие ОРВИ, сальмонеллез, болезни, вызванные глистами) можно подхватить через немытые руки. Возбудители этих и многих других болезней, через немытые руки, попадают на слизистые рта, носа, глаз и вызывают инфекционные заболевания.

Каждый обучающийся обязан соблюдать следующие правила санитарно-гигиенической безопасности и личной гигиены:

- следить за своевременным проветриванием помещений, соблюдением температурного режима;
- соблюдать нормы личной гигиены: тщательно мыть руки перед употреблением пищи, после посещения туалетных комнат, при их загрязнении после выполняемой работы, после поездки на общественном транспорте;

- постоянно следить за опрятностью внешнего вида и чистотой одежды;
- принимать пищу только в предназначенном для этого месте;
- следить за осанкой за столом во время занятий;
- во время работы за компьютером каждый час делать перерывы;
- не прослушивать музыку в наушниках длительное время и на большой громкости;

при проживании в общежитиях необходимо:

- содержать комнаты в чистоте и порядке, проветривать два раза в день, один раз в неделю проводить в них влажную уборку;
- соблюдать чистоту в местах общего пользования;
- не оставлять грязную посуду в раковине;
- убирать своевременно в мусоросборники мусор и др. отходы;
- хранить скоропортящиеся продукты в холодильнике;
- обменивать постельное белье на чистое 1 раз в 7 дней;
- пользоваться сантехникой аккуратно, не засорять сливные отверстия;
- регулировать температуру воды кранами холодной и горячей воды осторожно, включая сначала холодную воду, затем горячую;
- использовать моющие средства (шампунь, мыло, гели) в небьющейся упаковке;
- использовать нескользящую обувь при посещении душевых кабин.

13. Культура здорового образа жизни

Стресс, нерегулярный сон, неправильная пища, вредные привычки, экология приводят к неблагоприятным последствиям для организма человека.

Здоровый образ жизни, как система, определяется тремя основными элементами, которые взаимозаменяют и взаимодополняют друг друга:

1. Культура питания.
2. Культура движения.
3. Охрана психологического здоровья и культура эмоций.

Культура питания

Одной из важнейших составляющих здорового образа жизни является рациональное питание. Неправильное питание становится серьезным фактором риска развития многих заболеваний (ожирение, заболевания сердечно-сосудистой системы, сахарный диабет и др.). Предотвратить заболевания можно, если вести здоровый образ жизни и **ответственно относиться к своему питанию**.

Рацион питания необходимо рассчитывать с учетом возрастных критериев, физической и умственной нагрузки, питаться сбалансировано. Важно включать в свой рацион мясо, рыбу, яйца, молочные продукты - основные **источники белка**, необходимого для роста и восстановления клеток и тканей организма и его нормальной жизнедеятельности.

Жиры должны составлять около 30% от всей калорийности рациона, причем не менее трети от общего числа нужно использовать в виде растительных масел, их необходимо шире использовать при приготовлении салатов, винегретов.

Углеводы - это «топливо» клеток мозга. Хлеб, картофель, сахар, кондитерские изделия, каши, шоколад - это основные их источники, которые при избытке переходят в жиры. Следует

избегать избытка сладостей, так как это может привести к ожирению и сахарному диабету. Потребление сладостей, особенно прилипающих к зубам, приводит к кариесу.

При выборе продуктов следует учитывать свой денежный бюджет.

Например, для обеспечения рациона питания достаточным количеством биологически ценных белков рассматривать возможность использования более дешевых источников (субпродукты, обезжиренное молоко, нежирный кефир, крупы, овощи, фрукты и др.).

С осторожностью следует относиться к различным диетам. Речь идет не о лечебных диетах, специально разработанных и рекомендованных для медицинской практики. Бесконтрольное «сидение на диете» может привести как к резкому увеличению массы тела, так и анорексии.

Необходимо питаться регулярно (не менее 3-х раз в день горячей пищей), не перекусывать всухомятку, на ходу, соблюдать питьевой режим (выпивать не менее 2,5 л. воды в день).

В Казанском университете организацию питания обучающихся осуществляет Комбинат общественного питания и торговли КФУ.

Культура движения

Движение является основным стимулятором жизнедеятельности организма человека.

Физические нагрузки оказывают разностороннее влияние на организм человека, повышают его устойчивость к неблагоприятным условиям окружающей среды, повышают тренируемость нервной системы.

Активный двигательный режим необходим, как в учебное, так и в каникулярное время.

Оздоровительным эффектом обладают аэробные физические упражнения (ходьба, бег трусцой, плавание, катание на лыжах, работа на садово-огородном участке и т. д.) в природных условиях. Они включают в себя солнечные и воздушные ванны, очищающие и закаливающие водные процедуры.

В Казанском университете для обучающихся созданы условия для занятий спортом и физической культурой, проводятся чемпионаты и первенства факультетов, проходят межвузовские соревнования, чемпионаты.

В состав спортивного комплекса «Универсиада 2013» входят СК «Москва» и СК «Бустан», СК «Оренбургский тракт» с плавательными бассейнами. А также крупнейший в Казани физкультурно-оздоровительный, культурный и спортивный центр КСК КФУ «УНИКС».

Охрана психологического здоровья и культура эмоций

В течение учебного периода центральная нервная система обучающегося испытывает чрезвычайно большую нагрузку. Помимо учебной нагрузки сказывается также экологическое влияние окружающей среды (большие объемы времени перед экраном компьютерного монитора, нахождение в плохо проветриваемых помещениях, скученность на местах занятий и т.п.). Напряжение усиливают социально-бытовые проблемы (особенно у студентов, живущих в общежитии), проблемы межличностных отношений в быту и в учебной группе, постоянный дефицит времени.

Особенно в затруднительном положении оказываются студенты младших курсов. С одной стороны они должны сразу включаться в напряженную работу, требующую применения всех сил и способностей. С другой - само по себе преодоление новизны условий учебной работы требует значительной затраты сил организма. Включение студентов в новую систему жизнедеятельности может сопровождаться нервным напряжением излишней раздражительностью, вялостью, снижением волевой активности, беспокойством и т.д.

Необходимы целенаправленные действия со стороны обучающегося по сохранению своего психофизического здоровья:

- рациональное чередование труда и отдыха в режиме дня;
- активный двигательный режим в учебное и каникулярное время;
- самостоятельный контроль своего психоэмоционального состояния;
- своевременное обращение, при необходимости, за помощью к родителям, близким людям, педагогам, друзьям. Понимание того, что из любой трудной жизненной ситуации можно найти выход.

Нужно помнить, что отрицательные эмоции (зависть, гнев, страх и др.) обладают огромной разрушительной силой, а положительные эмоции (смех, радость, чувство благодарности и т. д.) сохраняют здоровье, способствуют успеху.

Социальные вопросы среди студенческой молодежи, осуществление государственной политики в сфере развития системы физкультурно-спортивного воспитания находятся в ведении Департамента по молодежной политике, социальным вопросам и развитию системы физкультурно-спортивного воспитания (далее Департамент). Приоритетные задачи Департамента:

- организация социальной защиты и поддержки, обустройства быта, оздоровления, физкультурно-массовой работы со студентами;
- организация и проведение воспитательной работы, культурно-массовой и творческой деятельности;
- оказание содействия трудоустройству студентов и выпускников университета;
- обеспечение успешной адаптации студентов первого курса к условиям учебной деятельности и др.

В концертном блоке КСК КФУ «УНИКС» ежегодно проходит более 300 научных, учебных и культурно-массовых мероприятий университета. Организованы школы КВН, Брейн-клуб, вокальные, танцевальные и другие творческие коллективы.

В Казанском университете функционирует **Первичная профсоюзная организация студентов Казанского (Приволжского) федерального университета**. Основная цель организации - представление и защита социально-экономических, гражданских, законных прав и интересов студентов на всех уровнях

Профком студентов КФУ находится по адресу: ул. Проф. Нужина, 2, КСК КФУ УНИКС. Телефон: 8(843)2927270.

14. Правила поведения обучающегося до начала учебных занятий

Приходить не позднее, чем за 10 минут до начала учебных занятий, согласно учебному расписанию.

Снять в гардеробе верхнюю одежду, надеть сменную обувь.

Занять своё рабочее место. При необходимости надеть средства индивидуальной защиты (халат, защитные перчатки, защитные очки и др.). При занятиях физической культурой и спортом переодеться в спортивную одежду и обувь.

Приготовить до начала занятия необходимые учебные принадлежности.

15. Правила поведения обучающегося во время учебных занятий

Приветствовать входящего в аудиторию преподавателя стоя.

Использовать урочное время только для учебных целей.

Выполнять только ту работу, по которой проинструктирован, и которая поручена преподавателем, руководителем работ.

Выполнять требования безопасности при проведении лабораторных, практических и др. видов работ.

Правильно применять средства индивидуальной и коллективной защиты.

Не пользоваться без разрешения преподавателя мобильными телефонами, фотоаппаратами и звукозаписывающими устройствами, другими техническими средствами.

Не выходить из аудитории без уважительной причины и без разрешения преподавателя.

Не отвлекать преподавателя и других обучающихся от учебного процесса.

16. Несчастные случаи, подлежащие расследованию и учету

Расследованию и учету подлежат несчастные случаи, повлекшие за собой временную или стойкую утрату трудоспособности, здоровья в соответствии с медицинским заключением и, как следствие, освобождение от занятий не менее чем на один день, либо смерть обучающегося, если указанные несчастные случаи произошли:

- во время учебных занятий и мероприятий, связанных с освоением образовательных программ, во время установленных перерывов между учебными занятиями (мероприятиями), проводимыми как на территории и объектах университета, так и за ее пределами, в соответствии с учебным планом, а также до начала и после окончания учебных занятий (мероприятий), время которых определено локальными нормативными актами университета;
- во время учебных занятий по физической культуре в соответствии с учебным планом;
- при проведении внеаудиторных, внеклассных и других мероприятий в выходные, праздничные и каникулярные дни, если эти мероприятия организовывались и проводились непосредственно университетом;
- при прохождении обучающимися Казанского университета учебной или производственной практики, сельскохозяйственных работ, общественно - полезного труда на выделенных для этих целей участках университета и выполнении работы под руководством и контролем преподавателей (кураторов);
- при проведении спортивных соревнований, тренировок, оздоровительных мероприятий, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий, организованных университетом;
- при организованном следовании обучающихся к месту проведения учебных занятий или мероприятий и обратно на транспортном средстве университета, общественном транспорте, или пешком;
- при осуществлении иных действий обучающихся, обусловленных уставом КФУ, или правилами внутреннего распорядка КФУ, либо совершаемых в интересах КФУ.

О несчастном случае, происшедшем с обучающимся, о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, пострадавшему или очевидцу несчастного случая следует известить

лицо, непосредственно проводившее учебное занятие (мероприятие), и службу охраны труда по тел.: 233-77-90.

Для расследования несчастного случая создается комиссия, проводится расследование в установленные законодательством Российской Федерации сроки, оформляется акт о расследовании несчастного случая.


17. Ответственность

За нарушение требований данной инструкции к обучающимся могут быть применены, в зависимости от нарушения, меры общественного, дисциплинарного, административного и уголовного воздействия в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

Инструкция подготовлена службой охраны труда.

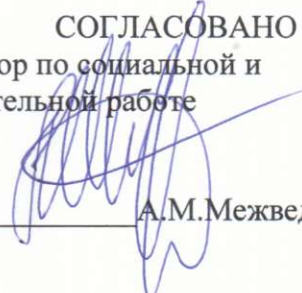
СОГЛАСОВАНО

Директор департамента
по обеспечению внутреннего режима,
гражданской обороны и охраны труда


_____ А.А. Тазеев


СОГЛАСОВАНО

Проректор по социальной и
воспитательной работе


_____ А.М. Межведилов


СОГЛАСОВАНО

Руководитель службы охраны труда


_____ Ф.С. Ахунова

СОГЛАСОВАНО

Проректор
по образовательной деятельности


_____ Д.А. Тейорский