


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Відокремлений структурний підрозділ**  
**«Кадіївський педагогічний фаховий коледж Державного закладу**  
**Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»**

**ПОГОДЖЕНО:**

служба охорони праці  
Державного закладу «Луганський  
національний університет імені  
Тараса Шевченка»

 Ольга МОСІНА  
«25» вересня 2023 року

**ЗАТВЕРДЖЕНО:**

наказом директора  
Відокремленого структурного підрозділу  
«Кадіївський педагогічний фаховий коледж  
Державного закладу «Луганський національний  
університет імені Тараса Шевченка»

від « 26 » вересня 2023 р. № 30

**Інструкція № 6**  
**з безпеки життєдіяльності здобувачів освіти під час літніх канікул**

**1. Загальні положення**

1. Дана інструкція розроблена для здобувачів освіти ВСП «Кадіївський педагогічний фаховий коледж Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» з питань безпеки життєдіяльності під час літніх канікул.
2. Інструкція встановлює правила безпечної поведінки здобувачів освіти під час літніх канікул та передбачає найбільш типові випадки виникнення надзвичайних ситуацій у літній період та правила надання першої допомоги.
3. Дотримання вимог даної інструкції дасть можливість запобігти випадкам травмування та захворювання на інфекційні хвороби дітей під час літніх канікул.
4. Відповідно до Положення про організацію роботи з охорони праці та безпеки життєдіяльності учасників освітнього процесу в установах і закладах освіти, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 26.12.2017 № 1669, перед початком канікул зі здобувачами освіти проводиться первинний інструктаж з безпеки життєдіяльності, який містить питання охорони здоров'я, пожежної безпеки, безпеки побуту тощо, з реєстрацією в журналі встановленого зразка. Здобувачі освіти, які інструктуються, розписуються в журналі.
5. Основним небезпечним фактором під час літніх канікул є особиста необережність, недотримання правил безпечної поведінки, порушення елементарних правил гігієни.
6. Наслідками небезпечної поведінки та недотримання елементарних правил гігієни є різного виду травмування та інфекційні захворювання.

**2. Правила поведінки на воді.**

Саме у літній період ми прагнемо якнайкраще відпочити, вдосталь накупатися, засмагнути та набратися сил для майбутнього року, праці та навчання.

Щоб відпочинок біля води був приємний та корисний потрібно дотримуватись наступних правил.

Чого не слід робити:

- запливати за огорожувальні буї та купатися без нагляду;
- залізати на технічні й попереджувальні знаки, буї та інші предмети і стрибати у воду з них;
- стрибати у воду в місцях, де невідомі глибина та стан дна;
- організовувати у воді ігри, пов'язані із пірнанням та захопленням тих, хто купається;
- подавати обманні сигнали тривоги заради жарту;
- забруднювати та засмічувати водойми та території пляжів;
- використовувати для плавання автомобільні камери, надувні матраци, лежачки, дошки та інше ;
- використовувати моторні, вітрильні, веслові човни, інші гребні й моторні плавзасоби, водні велосипеди, швидкісні моторні плавзасоби, водні мотоцикли у зонах пляжів, у громадських місцях купання за відсутності буйкового огороження пляжної зони і в межах цієї зони та підпливати до них.

Коли вже трапилося лихо і хтось тоне – слід швидко витягнути потерпілого з води. Але робити це слід лише в тому випадку, коли ви це можете зробити, інакше існує загроза потонути разом.

Якщо ви не впевнені у своїх силах - кличте на підмогу. До прибуття лікарів, слід надати першу допомогу:

- очистити порожнину рота і глотку потерпілого від слизу, мулу та піску;
- перевернути потерпілого на живіт, перегнути через своє коліно, щоб голова звисала вниз, і кілька разів надавити на спину.
- проводити штучне дихання і зовнішній масаж серця до відновлення серцебиття і самостійного дихання;
- викликати швидку допомогу;
- доставити потерпілого до лікувального закладу.

### **3. Як запобігти опіків, сонячного чи теплового удару.**

Тепловий удар виникає у разі тривалого перегрівання організму, особливо при підвищеному фізичному навантаженні. Це може статися у походах, на дачних ділянках, при носінні щільного одягу в спеку, під час роботи в приміщенні з високою температурою, в умовах підвищеної вологості та за недостатнього провітрювання.

Безпосередня дія прямих сонячних променів на голову в спекотливу погоду теж може призвести до сонячного удару. Сонячному та тепловому ударам легше запобігти, аніж лікувати.

Що слід робити:

- ходити у кепі з довгим козирком, у сонцезахисних окулярах та в світлому одязі з натуральних тканин;
- не приймати сонячних ванн на голодний чи повний шлунок;
- по можливості якнайбільше перебувати у затінку;
- засмагати слід вранці до 11 години або після 16 години ввечері;
- користуватися захисними кремами;
- вмиватися кілька разів на день – бажано мінеральною водою.

Чого не слід робити:

- у спеку пити солодких газованих напоїв - вони спричиняють набряки, молоко - посилює спрагу;

- зловживати їжею.

Перші ознаки сонячного та теплового удару.

З'являється різка втома, слабкість, головний біль, запаморочення, біль у ногах, спині, нудота, блювання, шум у вухах, потьмарення в очах, посилене дихання, кровотеча з носа, можливо, втрата свідомості.

Перша допомога при сонячному та тепловому ударах:

- потерпілого перенести у затінок і звільнити його тіло від одягу;
- змочити прохолодною водою голову та груди, на ділянку паху та під пахвами покласти шматки тканини, змоченої водою;
- за необхідності зробити штучне дихання і дати кофеїн, а за наявності головного болю - анальгін;
- викликати швидку допомогу;
- покласти потерпілого на спину. Якщо є поклики на блювання, потерпілий має лежати на боці, аби не затікали блювотні маси в дихальні шляхи;
- до приїзду лікаря, для виведення із стану непритомності потерпілому дають понюхати нашатирний спирт. Слід намагатися знизити температуру тіла, для чого потрібно накрити потерпілого вологою тканиною, увімкнути вентилятор.

Аби не отримати опіків шкіри та теплового чи сонячного удару будьте особливо обережними на воді, тому що промінь, віддзеркалений від неї, легко призводить до опіків губ, вух, слизової оболонки носа, підборіддя.

Як допомогти при опіках:

- не змащувати тіло ніякими речовинами (кремами, мазями, за винятком лікувальних),
- поверхню опіку потрібно закрити сухою стерильною пов'язкою.

#### **4. Рекомендації щодо надання допомоги при укусах комах, кліщів, змій.**

Загрозу для здоров'я дітей, особливо для тих, хто потерпає від алергії, становлять оси (шершень, звичайна оса) і бджоли. При їх жаленні під шкіру вприскується отрута, від якої може виникнути місцева або загальна реакція.

Ступінь отруєння після укусів бджіл залежить від кількості одночасних укусів, місця ураження та індивідуальної реакції організму до бджолиної отрути. Найнебезпечнішими є укуси в ротовій порожнині.

Місцева реакція добре відома кожному, кого хоч раз ужалила бджола або оса: сильний біль, свербіж та печіння, почервоніння та набряк.

Що слід робити при укусах комах:

- видалити по можливості жало разом з отруйним мішечком, підчепивши нігтем, пінцетом, голкою;
- промити ранку етиловим чи нашатирним спиртом;
- прикласти до цього місця шматочок цукру, що сприяє витяганню отрути з ранки і перешкоджає розвитку набряку, або льоду для зменшення болю;
- дати випити міцного і солодкого чаю.

Вважається, що перші кліщі, які з'являються ще у квітні - найнебезпечніші. Тільки прокинувшись після зимової сплячки, ці паразити дуже голодні. Але і влітку вони теж ведуть досить активний спосіб життя.

Першочерговий засіб захисту від кліщів - це одяг. Якщо на вулиці не дуже жарко, одягніть верх з довгими рукавами, штани і високе взуття - щоб

комахи не могли заповзти під одяг Якщо ж погода змусила одягтися в шорти і майку, обов'язково користуйтеся репелентом проти кліщів. Але врахуйте, діють такі препарати не більше 4-5 годин, тому, коли збираєтеся пробути в лісі цілий день, наносити доведеться не менше 2-х разів. Правда, є ризик, що засіб викличе алергічну реакцію.

Ще один спосіб захиститися - триматися подалі від місця існування комах, Якщо у вас голі ноги, намагайтеся не заходити у високу траву, не лазити по кущах і будь-яких заростях. Забули панамку або куртку? Тримайтеся подалі від густих дерев, не захоплюйтеся лісовими прогулянками.

Для попередження укусів кліщів під час лісових прогулянок, збору ягід, грибів необхідно дотримуватися найпростіших запобіжних правил:

- одяг має надійно закривати тіло;
- штани - заправлені у шкарпетки, на ногах чоботи або щільно зав'язані черевики;
- куртку наглухо закривають і заправляють у штани, обшлагаи повинні щільно облягати кисті рук;
- комір і манжети можна змастити камфорною олією;
- вуха і волосся потрібно закрити косинкою або беретом;

Після повернення з лісу необхідно уважно оглянути одяг і тіло, особливо уважно потрібно оглянути голову, шию, відкриті ділянки шкіри. Кліщі, які присмоктались, мають вигляд малопомітних чорних плямок, їх важко відрізнити від природних утворень на шкірі.

Що слід робити при укусах кліщів:

- кліщів, що присмокталися, треба видалити (для цього потрібно звернутися за медичною допомогою до лікувального закладу, за неможливості - шкіру навколо кліща змащують ефіром, після цього паразит виходить самостійно);
- ранку потрібно змазати розчином йоду;
- вилучених кліщів спалити;
- якщо при видаленні кліща його голівка відірвалася і залишилася в товщі шкіри, потрібно звернутися за медичною допомогою.

Ще одним джерелом небезпеки, яка чатує нас у лісі є змії. Що слід робити при укусах змії:

- необхідно створити умови для негайного введення сироватки;
- забезпечити потерпілому нерухомість, оскільки надмірні рухи сприяють швидкому проникненню отрути в кров;
- звільнити кінцівки від взуття, шкарпеток, браслетів для попередження набряків;
- не перетягувати гумовим джгутом кінцівку вище місця укусу, бо це може призвести до порушення обміну речовин в ураженій ділянці;
- не надрізати краї рани, не відсмоктувати з неї кров, бо через пошкодження слизової оболонки ротової порожнини отрута може швидко потрапити у кров;
- дати випити значну кількість рідини (води, кави, чаю).

## **5. Правила поведінки при втраті орієнтації під час прогулянки у лісі.**

Що слід робити:

- зберігати спокій та уникати паніки;
- пригадати останню прикмету на знайомій частині шляху та постаратися простежити до неї дорогу;
- якщо є можливість, залізти на найвище дерево - погляд з висоти допомагає краще зорієнтуватися.

Пам'ятати! Ви не будете покарані за те, що заблукали. Були випадки, коли діти ховалися від тих, хто їх шукав, через те, що боялися бути покараними.

Чого не слід робити:

- пити воду з річок та озер, Найбільш надійні джерела води – струмки.
- поблизу місць, де ви побачите мертвих рибу чи тварин, взагалі не можна навіть мити руки;
- затримуватися біля поламаних дерев, всі вони спираються одне на одне і можуть впасти особливо під час вітру;
- ходити біля боліт. Болотною водою також не можна користуватися.

Поблизу болота, як правило, водиться багато гадюк;

- контактувати із дикими тваринами. У людей і тварин (оленів, лисиць) близько 150 спільних хвороб. Тварини нападають на людину, якщо вони поранені, перелякані несподіванкою або захищають своє потомство. При явно агресивному поведженні тварин можна використовувати як засіб захисту вогонь або стукати палицею об дерево.

## **6. Рекомендації щодо надання допомоги при ураженні блискавкою.**

Влітку часто трапляються грози з блискавками, що несуть у собі неабияку небезпеку і можуть завдати непоправної шкоди здоров'ю і життю людини.

Чого не слід робити:

- ховатися під деревами (особливо тими, що стоять окремо). Найбільш небезпечні дерева це дуб, тополя, ялина, сосна. Рідко блискавка б'є в березу і клен, майже ніколи - у чагарник;
- стояти прямо на відкритому просторі (блискавка б'є в найвищу точку на місцевості);
- лягати на землю (таким чином ви підставите все тіло під удар блискавки), краще присісти навпочіпки в суху яму чи траншею обхопивши ноги руками;
- їхати на велосипеді, купатися;
- перебувати поруч з металевими предметами, торкатися металевих споруджень, дротяної огорожі, тримати в руках довгі чи металеві предмети, (вудки, парасольки);
- стояти біля відчиненого вікна.

Що робити при ураженні блискавкою:

- потерпілого слід роздягнути;

- облисти голову холодною водою та, за можливості, обгорнути мокрим холодним простиралом;
- якщо людина ще не опритомніла, треба зробити штучне дихання «рот у рот», а при зупинці серця - непрямий масаж, поверхню опіку закрити пов'язкою та якнайшвидше викликати швидку допомогу або відправити до лікарні, не забуваючи, що в будь-який момент може наступити зупинка дихання та серця.

Навіть якщо людина опритомніла, у неї можуть виявитися серйозні ушкодження внутрішніх органів.

Чого категорично не можна робити:

- закопувати потерпілого в землю, бо такий намір не просто марний, а й небезпечний (це відтягує не тільки застосування справді ефективних засобів допомоги - ви можете просто вморити потерпілого, він наковтається землі).

## **7. Рекомендації щодо надання допомоги при харчовому отруєнні та гострих кишкових захворюваннях.**

Саме влітку харчові отруєння досягають апогею. Тепла погода та свіже повітря створюють ідеальні умови не тільки для пікніка, а й для розмноження бактерій. Щоб відпочинок на дачі чи на природі не закінчився в лікарняній палаті, потрібно пам'ятати правила харчової безпеки.

По-перше, смаження на багатті або мангалі не гарантує повного знезараження продуктів. Бактерії вмирають приблизно при 70-75 градусах, а ось готування на повільному вогні переживають за простою.

Найнадійнішим способом підвищити безпеку свого блюда є рясне додавання спецій (додайте їх безпосередньо при смаженні або заздалегідь при приготуванні маринаду). Знезаражувальні властивості мають червоний і чорний перець, шафран, чебрець, куркума, гірчиця.

Не варто залишати недоїдене без нагляду, інакше ваш обід же стане здобиччю бактерій. Тому, коли ви залишаєте що-небудь на потім, обов'язково закрийте в пластикові контейнери зі щільною кришкою або загорніть їх у харчову плівку. Будь-яка комаха, котрій заманеться присісти на ваш посуд, може переносити на лапках небезпечну заразу.

Перебування на природі не скасовує елементарних правил гігієни - обов'язково мийте руки, бажано чистою водою, яку принесли з собою, не їжте з брудного посуду - шкідливі мікроорганізми можуть завестися навіть у чайній ложці кетчупу або в залишках якого-небудь салату.

Влітку досягає безліч фруктів, овочів, і є можливість вдосталь поласувати різною смакотою. Для запобігання харчових отруєнь слід виконувати певні правила:

- завжди дотримуватися правил особистої гігієни;
- звертати увагу на якість продуктів харчування, дотримуватися правил їхнього зберігання;
- ретельно мити овочі і фрукти.

Що слід зробити при харчовому отруєнні:

- випити багато рідини, щоб викликати блювоту;
- випити активоване вугілля;

- покласти хворого в ліжку, зігріти, дати теплого слабкого чаю;
- викликати лікаря або швидку допомогу.

З початком літа різко зростає захворюваність на гострі кишкові інфекції. Ці захворювання виникають унаслідок попадання їх збудників у шлунково-кишковий тракт через брудні руки або з водою та їжею. В теплу пору створюються сприятливі умови для розмноження мух, котрі переносять збудників кишкових захворювань. За один, так би мовити, «присіст» ця комаха здатна виділити з свого кишківника близько 30000 дизентерійних паличок. Завдяки високій температурі збудники добре розмножуються в зовнішньому середовищі. Крім того, в організмі людини під впливом сонячного випромінювання зменшується реактивність організму.

Щоб запобігти гострим кишковим інфекціям потрібно:

- мийте руки з милом перед вживанням і приготуванням їжі, після кожного відвідування туалету;
- пийте лише кип'ячену воду, яку варто підкислити лимоном, лимонною кислотою, столовим оцетом;
- ретельно промивайте проточною питною водою овочі, фрукти, виноград, кавуни та дині. Споліскуйте їх кип'яченою водою;
- м'ясо, рибу, сир, сметану, молоко піддавайте термічній обробці;
- дотримуйтеся чистоти вдома, на вулицях, у місцях громадського користування;
- посуд, іграшки час від часу варто ошпарювати окропом;
- не купуйте у приватних осіб рибу, виловлену в річках небезпечної зони, не купайтеся у такій річці;
- мити харчові продукти в річковій воді небезпечно;
- в разі розладу кишкового тракту (блювання, пронос) негайно звертайтеся до лікаря.

Самолікування небезпечне. Не відмовляйтеся від госпіталізації, якщо були в контакті з хворим або на цьому наполягає медпрацівник.

## **8. Рекомендації щодо надання першої допомоги при отруєнні рослинами та грибами.**

Діти мають звичку гризти різноманітні травинки. І немає гарантії, що випадково зірвана травинка не отруйна. Отруйні рослини зустрічаються скрізь: у лісі, у полі, на луках.

Тому при зборі дарів природи треба бути обачним і пам'ятати про безпеку, яку можуть заховати у собі приємні на вигляд та смак рослини, Тож слід запам'ятати правило: «Не знаєш - не бери до рук».

Чого не слід робити:

- куштувати невідомих ягід, травинок, рослин, грибів;
- знищувати отруйні рослини, тому що їх використовують в медицині, вони є ліками для тварин і птахів.

Що робити при отруєнні рослинами:

- дати випити багато води, щоб викликати блювання;
- негайно звернутися до лікаря, вкласти потерпілого в ліжку. Аби не збільшити статистику отруєнь, потрібно:

- збирайте лише ті гриби, про які добре знаєте, що вони їстівні;
- ні в якому разі не можна збирати і вживати в їжу незнайомі гриби, а також ті, про які в довідниках сказано, що їхні їстівні якості невідомі. Перед вживанням ще раз перегляньте зібрані гриби, викиньте червиві, старі;
- пластинчасті гриби, особливо сиріжки, зрізайте з ніжками, щоб переконатися, що на них немає плечатого кільця. Бо таке кільце з їстівних грибів мають лише опеньки, печериці, гриб-парасолька;
- збираючи печериці, зверніть увагу на колір пластинок. Він не повинен бути білим! Безпечні рожево-білий, буро-коричневий кольори. Ніколи не пробуйте сирих грибів, у яких ви сумніваєтесь.
- краще збирати гриби рано - вранці: вони свіжі, міценькі, добре зберігаються;
- у лісі будьте турботливими господарями. Не виривайте гриби, а зрізайте ножем, щоб не пошкодити грибницю, бо її знищення призводить до припинення росту грибів на цілий сезон.

При отруєнні грибами необхідно надати таку допомогу:

- промити шлунок водою (краще за допомогою зонда) з активованим вугіллям, або білою глиною, або розчином марганцевокислого калію;
- для очищення кишечника застосовують рицинову олію або сульфат магнію, які вводять до шлунка наприкінці його промивання; для повного очищення застосовують клізму;
- необхідно терміново надати потерпілому кваліфіковану медичну допомогу.

Якщо це отруєння блідою поганкою або іншими отруйними грибами, хворого потрібно, не гаючи часу, доставити до лікарні. До прибуття лікаря потерпілому необхідно надати першу допомогу. Насамперед його потрібно покласти в ліжку, тому що у значній кількості випадків отруєнь грибами спостерігається порушення серцевої діяльності і кровообігу. До ніг і на живіт потрібно покласти грілку. Ні в якому разі не можна займатися самолікуванням! Хворому можна дати невеликими порціями холодну підсолену воду (1 ч. ложка солі на склянку води), міцний чай або каву, молоко, які до деякої міри нейтралізують отруту. Не можна давати спиртних напоїв - вони сприяють всмоктуванню токсинів.

Потрібно пам'ятати, що успішне лікування залежить від того, чи терміново буде надана медична допомога. Для визначення причини отруєння потрібно зберегти до прибуття лікаря залишки грибів і їхнє лушпиння. Це допоможе швидше з'ясувати, які токсини викликали отруєння, і терміново вжити необхідних заходів.

## **9. Дотримання правил пожежної безпеки.**

### **1) Причини виникнення пожеж**

- несправність або неправильна експлуатація електрообладнання, газових плит, електричних побутових приладів;
- увімкнення в одну розетку декількох побутових приладів великої



потужності;

- несправність електропроводки;
- сушіння речей над газовою плитою;
- користування саморобними електричними обігрівальними приладами, запалювання хлопавок і бенгальських вогнів;
- несправні або залишена без догляду побутова електротехніка;
- необережне поводження з вогнем (ігри з вогнем);
- удари блискавки;
- неправильне зберігання легкозаймистих матеріалів та речовин;
- витік газу;
- - використання піротехніки.

2) Правила поведінки при пожежі:

- зателефонувати до служби 101(112) (якщо це можливо);
- повідомити повну адресу, що горить, свій телефон, прізвище, ім'я та по батькові, скільки поверхів у будинку, якщо ви знаєте - як до нього під'їхати;
- не відкривати вікна, адже кисень посилить полум'я;
- негайно вийти з приміщення, покликати дорослих;
- негайно евакуювати дітей з приміщень;
- з висотного будинку не біжіть сходами вниз, якщо зайнялося внизу, а рятуйтеся на даху, використовуйте пожежну драбину;
- щоб уберегти органи дихання від чадного газу, слід пробиватися до виходу поповзом, бо внизу менше диму, накрити голову шматком мокрої тканини або пальтом.

3) Правила пожежної безпеки під час відпочинку в лісі.

Причинами пожежі в лісі можуть стати блискавка або засуха, але найчастіше причиною виникнення пожеж у лісі є необережність людини. Особливу небезпеку в пожежному відношенні становлять хвойні ліси, де виникає найбільше пожеж. Під їх подолом накопичується велика кількість відмерлої хвої, гілок, кори, які дуже повільно розкладаються, але надзвичайно добре горять.

Пам'ятайте, що украй небезпечно:

- кидати палаючі сірники, недокурки;
- палити суху траву;
- розводити вогнища;

Щоб запобігти пожежі потрібно дотримуватися таких правил поведінки в лісі:

- багаття розпалювати дрібними сухими сосновими і ялиновими гілками, корою, недогарком свічки, трісками тощо;
- розводити багаття в лісі тільки у спеціально передбачених для цього місцях;
- перед тим як розпалювати багаття, звільнити місце для нього від нагромадження сушняку, сухої трави, хвої або ж обкопати місце навколо багаття невеликим рівчаком;

- перед сном багаття слід гасити, заливаючи водою. Якщо потрібно зберегти вогонь, то на ніч призначають чергового або засипають багаття попелом;
- після завершення відпочинку слід обов'язково загасити вогонь, залити багаття водою, якщо її немає, то розгребити головешки та подрібнити великі вуглини;
- не слід лягати відпочивати біля багаття - це небезпечно, бо можна обгоріти або ж задихнутися;
- якщо побачите десь покинуте багаття, яке розгорілося, потрібно знайти можливість повідомити за телефоном "101" або "112".

#### 4) Правила ї безпеки під час відпочинку на природі.

- перш ніж розкласти вогонь на галявині, у визначеному для цього місці знімають дернину і відносять її вбік;
- якщо є така можливість, вогнище обкладають камінням або просто обкопують;
- навколо місця для багаття виривають суху траву;
- якщо ґрунт торф'янистий, то розводити багаття категорично забороняється, бо це може призвести до підземної пожежі;
- коли потреба у вогнищі зникає, то його гасять, заливаючи водою або закидуючи землею;
- бажано хвилин 10-15 зачекати, поки попелище повністю перестане диміти та парувати, щоб горіння не поновилося.

Потрібно пам'ятати, що навіть від іскри з глушника транспорту яким ви вирушили на відпочинок, може згоріти ліс чи ціле поле хлібу, тож, побачивши димок позад себе, не полінуйтесь, зупиніться та загасіть полум'я на початковій стадії. Виникнення масштабної пожежі може спровокувати як необачно кинутий у сухе листя, траву чи хвоєю недопалок, так і не загашене багаття. Навіть звичайний уламок пляшкового скла здатен сфокусувати сонячний промінь та призвести до займання.

Розробив  
Інженер з охорони праці



Олег САВОСТЬОНОК