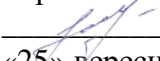


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Відокремлений структурний підрозділ
«Кадіївський педагогічний фаховий коледж Державного закладу
Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

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 № 7
з безпеки життєдіяльності здобувачів освіти під час зимових канікул

1. Загальні положення

Дана інструкція розроблена з питань безпеки життєдіяльності для здобувачів освіти ВСП «Кадіївський педагогічний фаховий коледж Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» під час зимових канікул.

1. Інструкція встановлює правила безпечної поведінки здобувачів освіти під час зимових канікул та передбачає найбільш типові випадки виникнення надзвичайних ситуацій у зимовий період та правила надання першої допомоги.
2. Дотримання вимог даної інструкції дасть можливість запобігти випадкам переохолодження, травмування та сезонних застуд під час зимових канікул.
3. Відповідно до Положення про організацію роботи з охорони праці учасників освітнього процесу в установах і закладах освіти, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 26.12.2017 № 1669 перед початком канікул з учнями проводиться первинний інструктаж з безпеки життєдіяльності, який містить питання охорони здоров'я, пожежної безпеки, безпеки побуту тощо, з реєстрацією в журналі встановленого зразка під розпис.
5. Основним небезпечним фактором під час зимових канікул є особиста необережність, недотримання правил безпечної поведінки під час зимових розваг, недотримання правил пожежної безпеки, неправильне та безграмотне користування піротехнічними виробами.
6. Небезпечна поведінка, недотримання правил пожежної безпеки, неправильне та безграмотне користування піротехнічними виробами призводять до різного виду травмувань, пожеж, опіків, сезонних застуд.

2. Небезпека переохолодження

Постраждати від переохолодження можна навіть при плюсовій температурі. Зокрема, погодні умови з температурою нижче +7 градусів вважаються такими, що можуть спричинити проблеми зі здоров'ям. Щоб запобігти переохолодженню та сезонним застудам дотримуйтеся таких правил.

1. Одягайтеся багатошарово. Тобто, одягніть на себе кілька легких кофт, замість однієї теплої. Це попередить спітніння, яке на морозі небезпечно. Якщо стане жарко, завжди можна зняти одну з кофт. З цих же міркувань одяг має бути цілком вільний.
2. Захищайте відкриті ділянки шкіри. Не забувайте вдягати рукавички, а ніс та вуха захищати шапкою, шарфом, піднятим коміром.
3. Візьміть запасний одяг, якщо плануєте цілий день провести на морозі.
4. Не виходьте на мороз голодними. Обов'язково добре поїжте, краще щось висококалорійне. Замерзли – також з'їжте що-небудь.
5. Заходьте кожні півгодини у тепле приміщення, якщо ви проводите цілий день на вулиці.
6. По можливості візьміть із собою термос із гарячою кавою, чаєм чи супом.
7. Працюйте руками, рухайте ними, аби посилити кругообіг у замерзаючих судинах. Так само рухайте пальцями ніг. Можна стрибати з ноги на ногу – тільки не дуже енергійно, це може зашкодити замерзлими тканинам.
8. Не перевтомлюйтеся. Втоmlена людина швидше піддається переохолодженню. Як правило, люди, відчувши, що починають замерзати, рухаються дуже активно. Але це також не зовсім розумно, тому що енергія витрачається дуже швидко, а сили треба поновлювати. Отож ворушіться, але не надто інтенсивно.
9. Слідкуйте за прогнозом погоди.
10. Не торкайтеся металу, як голими руками, так і язиком. Метал дуже добре проводить тепло, а, отже, миттєво забирає його у вас, а у місці зіткнення може виникнути обмороження. Те саме стосується бензину. Він може дуже швидко обморозити шкіру при зіткненні, а, отже, під час роботи з подібними матеріалами на морозі неодмінно використовуйте водонепроникні рукавички.
11. У разі переохолодження потрібно посидіти декілька годин у теплому приміщенні та поїсти.
12. У разі обмороження слід, за можливості, перевдягнутися: зняти мокрий одяг і загорнутися в тепле простирадло чи ковдру. Не можна торкатися обморожених ділянок тіла, потрібно накласти термоізолюючу пов'язку (ватно-марлеву, бавовняну тощо), випити теплої напою та негайно звернутися до лікаря.
13. Ні в якому разі не можна зігрівати уражені ділянки тіла гарячою водою або біля гарячих батарей.

3. Ожеледь

Одна з головних небезпек взимку – ожеледь і, як наслідок, можливе

падіння. Тому, щоб не потрапити до травм пункту:

1. Під час ожеледі краще носити взуття на підошві з мікропористої чи іншої м'якої основи без високих підборів.
2. Ходіть не поспішаючи, ноги злегка розслабте в колінах, ступайте на всю підошву. Поспіх збільшує небезпеку падіння, тому ходіть неквапом.
3. Не виходьте без потреби на вулицю. Зачекайте поки не приберуть сніг і не розкидають пісок на обмерзлий тротуар.
4. Якщо у вас із собою сумка чи торба, то вона повинна бути тільки такою, яку можна носити через плече. Руки мають бути вільні від речей.
5. Не тримайте руки в кишенях – це збільшує можливість не лише падіння, але й більш важких травм.
6. Не соромтесь взяти палицю з гумовим наконечником чи шипом.
7. При порушенні рівноваги швидко присядьте - це найбільш реальний шанс втриматися на ногах.
8. Падати під час ожеледиці слід з мінімальною шкодою для свого здоров'я. Відразу присядьте, щоб знизити висоту У момент падіння сконцентруйте, напружте м'язи, а доторкнувшись до землі, обов'язково поверніться, удар, спрямований на вас , розтягнеться і втратить свою силу при обертанні.
9. Обходьте металеві кришки люків. Як правило, вони вкриті льодом. Крім того, вони можуть бути погано закріплені і перевертатися.
10. Слід бути особливо уважним у період танення льоду, проходячи повз будинки чи поблизу високих дерев. Спершу необхідно впевнитися у відсутності загрози падіння льодових наростів. По можливості необхідно триматися на безпечній відстані від будинків та інших споруд, вибираючи найбільш безпечний маршрут. Ні в якому разі не можна заходити за спеціальні огорожі поблизу будинків чи дерев.
11. Якщо ви впали і через деякий час відчували біль у голові, в суглобах, нудоту, побачили що утворились набряки – терміново зверніться до лікаря в травм пункт.

4. Правила поведінки на дорогах взимку

1. Коли ви рухаетесь по тротуару, то не поспішайте, не біжіть, бо можете посковзнутися і впасти.
2. Не ходіть дуже близько біля краю тротуару, щоб вас не зачепила машина, яка випадково втратила керування.
3. При переході дороги будьте особливо пильні. Переходьте її лише на переході й уважно придивляйтеся, щоб не було поблизу машин, або тільки тоді, як транспортні засоби вже зупинилися.
4. Ніколи не перебігайте дорогу, навіть коли немає транспорту, бо по слизькій дорозі бігти небезпечно.
5. Не катайтеся на ковзанах по тротуару, а тим більше по проїжджій частині – це дуже небезпечно.
6. Не чіпляйтеся до будь якого виду транспортного засобу, який рухається на слизькій дорозі, щоб прокататися «з вітерцем».

7. Залізниці взимку також дуже небезпечні, адже скрізь слизько. Якщо виникає можливість переходити залізничну колію, то будьте уважні.
8. Не грайтеся в рухливі ігри на тротуарах, поблизу проїжджої частини, не штовхайтеся, щоб не потрапити під колеса транспортних засобів.
9. Коли чекаєте на зупинці громадський транспорт, ніколи не ставайте на край тротуару, тому що можете посковзнутися самі, або хтось ненароком може штовхнути вас, і ви потрапите під колеса.
10. Обходьте транспортні засоби дуже уважно, особливо коли обмежена або недостатня видимість. Спочатку переконайтеся, що машин немає, а тоді обходьте.

5. Зимові розваги катаючись на лижах чи санчатах:

1. Ставайте на лижі тільки при нормальному самопочутті.
2. Правильно підбирайте лижі і відрегулюйте кріплення.
3. На лижних (санних) трасах будьте уважні і взаємоввічливі. Пам'ятайте - від ваших дій залежить безпека інших.
4. На засніжених схилах у ясну погоду сонце буде неймовірно яскравим, тому обов'язковим атрибутом повинні бути сонячні окуляри.
5. Одяг повинен бути легким та теплим, але не занадто громіздким і бажано непромокаючим – на випадок мокрого снігу.
6. Під час спускання з гірки не завадять наколінники, налокітники, шолом.
7. Лижі та все лижне спорядження повинно бути справним, зручним і відповідним за розміром.
8. Безпека на лижах(санах) – це, насамперед, уважність і завбачлива поведінка.
9. Перед спусканням з гірки або її пересіканні огляньте схил. Враховуйте рельєф, стан погоди, сніговий покрив та інтенсивність руху.
10. Спускаючись з гірки на лижах контролюйте швидкість, вона повинна відповідати вашій лижній підготовці і фізичним можливостям. Рух на трасі повинен бути керованим, на складних або багатолюдних ділянках швидкість повинна бути нижчою, щоб за необхідності можна було зупинитися.
11. Зупинки бажано виконувати на краю траси.
12. Під час спуску пріоритет має той, хто знаходиться попереду.
13. При обгоні тримайтесь на такій віддалі, щоб не заважати іншим лижникам. При зіткненні винен той, хто спускається з гори (перебуває вище).
14. При спуску з гірки уважно слідкуйте, щоб лижі чи сани не зачіпалися за кущі, не наскочили на дерево чи каміння, приховане снігом.
15. При падінні намагайтесь швидко звільнити трасу.
16. Якщо впав хтось інший, надайте допомогу та зателефонуйте до швидкої допомоги.
17. Ніколи не спускайтесь на санчатах або лижах з тієї гірки, що веде на дорогу чи має надто крутий схил.

18. Ніколи не спускайтесь з гірки різними способами: з'їжджаючи на одній нозі, з закритими очима чи з різними викрутасами.

19. Небезпечно робити потяг із санчат, прив'язуючи санчата одні до одних, бо в разі недотримання балансу і перекинувшись, ці санчата потягнуть за собою і інші.

Граючись у сніжки:

1. Не можна дуже міцно стискати сніг руками, поливати його водою: така сніжка може серйозно травмувати того, в кого вона влучить. Сніжка повинна бути злегка стулена.

2. Недопустимо заліплювати в середину камінці, металеві предмети, крижинки тощо.

3. Неможна цілитися в голову – можна ушкодити очі.

4. Якщо сніжка влучила в око:

- не тріть око – туди можуть потрапити мікроби, бруд з рук, а це призведе до запалення;
- промийте його чистою водою;
- обов'язково зверніться до лікаря, якщо навіть здається, що загрози немає.

6. Безпека новорічної ялинки

1. Установлювати ялинку треба подалі від опалювальних систем, електроприладів і джерел відкритого вогню: камінів, газових плит тощо.

2. При виборі штучної ялинки безпечніше віддавати перевагу моделям, які сертифіковані і мають протипожежний захист.

3. Розміщувати ялинку необхідно на стійкій основі: підставці, в посудині з піском, так, щоб вона не перешкождала виходу з приміщення, знаходилися на відстані не менше 50 см. від системи опалення, аудіо-, відеотехніки.

4. Іграшки та гірлянди варто купувати у спеціалізованих крамницях, закріплювати рівномірно і надійно, бо при падінні від поштовху чи протягу вони можуть стати причиною пожежі або травмування.

5. Під'єднуючи гірлянди, необхідно обов'язково перевіряти справність електричного проводу, його ізоляцію. Підключення до електромережі повинно виконуватися тільки за допомогою штепсельних з'єднань.

6. Не прикрашайте ялинку паперовими та іншими легкозаймистими іграшками, ватою, марлею. Не можна для прикрашення використовувати січки. Краще прикрашати ялинку легким прикрасами, які не б'ються.

Якщо ви помітили ознаки пожежі:

1. Не панікуйте. Подивіться що горить.

2. Якщо горить гірлянда – негайно вимкніть її з розетки.

3. Якщо ялинка вже запалала – беріть ковдру, рядно, намочіть її у воді й накрийте ялинку або просто залийте її водою.

Негайно викличте оперативно-рятувальну службу за номером 101(112).

7. Піротехнічні вироби

Головною небезпекою піротехнічних виробів є те, що під час їх використання з корпусу в усі боки розлітаються на дуже великі відстані вогненебезпечні речовини. А запалювальна здатність іскор і полум'я піротехнічних виробів набагато більша, ніж у сірників і сигарет, бо температура під час горіння піротехнічного заряду перевищує 2000°C. Основні правила безпеки прості. Знання та виконання цих правил є запорукою безпеки життя, а також отримання справжнього задоволення від свята.

1. Не купуйте самовільно, без дорослих, будь-які піротехнічні засоби.
2. Не грайтесь із петардами, феєрверками як із звичайними іграшками, не кидайте їх під ноги.
3. Не носіть піротехнічні вироби в кишенях.
4. Не направляйте піротехніку на перехожих і тварин.
5. Не використовуйте петарди, ракети, феєрверки тощо при поривах вітру.
6. Не наближайтеся до запалених піротехнічних виробів ближче, ніж на 15 метрів.
7. Не використовуйте піротехнічні вироби побутового призначення в оселях, на балконах, поблизу житла.
8. Не запускайте петарди, феєрверки, ракети всередині приміщення, з балконів та поблизу житлових, господарських будівель, новорічних ялинок.
9. Не виготовляйте феєрверки самостійно в домашніх умовах.
10. Не зберігайте піротехніку поблизу приладів опалення (батареї, газових, електричних плит), не розбирайте піротехнічні вироби, не піддавайте їх механічним впливам.
11. Діти можуть запускати феєрверки, петарди, ракети, висаджувати у повітря хлопавки, підпалювати бенгальські вогні тощо тільки в присутності дорослих.
12. Той хто запускає піротехніку, повинен за лічені секунди відбігти на безпечну відстань (10-15 метрів і більше).
13. Якщо перший запуск піротехнічного виробу був невдалий (відсирів, був пошкоджений, не спрацював) не підходьте до нього, не беріть руками, не повторюйте спроби запуску.
14. У жодному разі не знищуйте непридатні петарди в багатті або печі. Загальноприйнятий спосіб утилізації піротехніки такий: залийте її водою на 2 години і лише після цього викиньте разом із звичайним сміттям.

8. Заходи безпеки на воді в зимовий період

1. Гратися на замерзлих водоймах чи поблизу них діти можуть тільки в присутності та під наглядом дорослих.
2. Знайдіть для початку стежку чи сліди на льоду. Якщо їх немає, позначте з берега маршрут свого руху.
3. Подивіться задалегідь, чи немає підозрілих місць:
 - лід може бути неміцним біля стоку води;

- тонкий або крихкий лід поблизу кущів, очерету, під кучугурами, у місцях де водорості вмерзли у лід;
- обминайте ділянки, покриті товстим прошарком снігу, під снігом лід завжди тонший;
- тонкий лід і там, де б'ють джерела, де швидка течія, або струмок впадає в річку;
- особливо обережно спускайтеся з берега: лід може нещільно з'єднуватися із сушею, можливі тріщини, під льодом може бути повітря.

4. Візьміть з собою палицю для того, щоб перевіряти міцність льоду. Якщо після першого удару палицею на ньому з'являється вода, лід пробивається, негайно повертайтеся на те місце, звідки ви прийшли. Причому перші роки треба робити не відриваючи підошви від льоду.

5. Ні в якому разі не перевіряйте міцність льоду ударом ноги.

6. Пошукайте, чи немає вже прокладеної лижні, якщо ви на лижах. Якщо немає і вам треба її прокладати, кріплення лиж відстебніть (щоб у крайньому

випадку легко їх позбутися), палиці тримайте в руках, але петлі лижних палиць не кидайте на кисті рук. Рюкзак повісьте на одне плече, а краще волочіть на мотузці 2-3 метри позаду.

7. Якщо ви йдете групою, відстань між вами не скорочуйте менше, ніж на 5 метрів.

8. Пробийте лунки по різні боки переправи, щоб виміряти товщину льоду (рекомендується відстань між ними 5 метрів). Виміряти точну товщину льоду можна лише знявши спочатку верхній (каламутний) прошарок від снігового, зовсім уже неміцного льоду.

Добре запам'ятайте, що зимова підлідна ловля риби потребує особливо суворого дотримання правил безпеки.

1. Не пробивайте поруч багато лунок.
2. Не збирайтеся великими групами на одному місці.
3. Не пробивайте лунки на переправах.
4. Не ловіть рибу поблизу вимоїн та занадто далеко від берега.
5. Завжди майте під рукою міцну мотузку 12-15 метрів.
6. Тримайте поруч з лункою дошку або велику гілку.

9. Якщо ви провалилися на льоду річки або озера.

1. Широко розкиньте руки по краях льодового пролому та утримуйтеся від занурення з головою.

2. Намагайтеся не обламувати крайки льоду, без різких рухів вибирайтеся на лід, наповзаючи грудьми і по черзі витягуючи на поверхню ноги. Головне - пристосувати своє тіло для того, щоб воно займало найбільшу точку опори.

3. Вибравшись із льодового пролому, відкотіться, а потім повзіть у той бік, звідки ви прийшли і де міцність льоду, таким чином, перевірена.

Незважаючи на те, що вогкість і холод штовхають вас побігти і зігрітися, будьте обережні до самого берега, а там не зупиняйтеся, поки не опинитеся в теплі.

4. Якщо на ваших очах на льоду провалилася людина, негайно сповістіть,

що йдете на допомогу. Підкладіть під себе лижі, дошку, фанеру (це збільшить площу опори) і повзіть на них.

5. Наближайтесь до ополонки тільки повзком, широко розкидаючи при цьому руки. До самого краю ополонки не підповзайте. Ремені, шарфи, дошка, жердина, санки або лижі допоможуть врятувати людину.

Кидати пов'язані шарфи, ремені або дошки треба за 3-4 метри.

6. Якщо ви не одні, тоді, узявши одне одного за ноги, лягайте на лід ланцюжком і рухайтесь до пролому.

7. Подавши постраждалому підручний засіб порятунку, витягайте його на лід і повзіть з ним до небезпечної зони.


Один вдома

1. Ніколи не відчиняй двері, не спитавши хто прийшов.
2. Не відчиняй двері на відповідь «Це я!», попроси гостя назватися.
3. У випадку, якщо непроханий гість просить зробити телефонний дзвінок, нехай назве номер, сам зателефонуй і скажи йому, що тобі відповіли.
4. Під час гри не використовуй гострі та інші небезпечні предмети.
5. Не чіпай в жодному разі пігулки чи інші незнайомі речі.
6. Не ковтай і не грайся з дрібними предметами.
7. Не грайся з патронами та іншими вибуховими предметами; не розпалюй вогнище і не кидай в нього ніяких предметів.
8. Не можна засовувати в розетки сторонні предмети.
9. Не вмикай газ, не грайся з сірниками.
10. Не катайся на ліфті без супроводу дорослих.
11. Не захоплюйся переглядом телепередач. Перегляд телепередач понад 3 годин на день викликає у дітей та підлітків стійкі симптоми нервового та психічного розладу, виснаження нервової системи.
12. Запам'ятай: «блакитний екран» впливає на погіршення зору та осанки.
13. Під час занять на комп'ютері, через кожну годину треба робити 15-хвилинну гімнастику.
14. Заняття на комп'ютері викликає запалення очей, високий ступінь фізичного виснаження, нервову напруженість, маніакальну залежність від віртуального світу глобальних мереж.

10. Безпека в громадському місці

1. Коли їдеш у громадському транспорті або йдеш до крамниці, не тримай мобільний телефон чи гаманець у кишені, де їх легко дістане злочинець.
2. Не рахуй гроші в людному місці, навіть якщо тобі здається, що на тебе ніхто не дивиться.
3. Не клади всі гроші разом.
4. Не гуляй на вулиці пізно ввечері.

Розробив
Інженер з охорони праці



Олег САВОСТЬОНОК