

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

ІНСТРУКЦІЇ
З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ
ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

Інструкція № 1-БЖ

з безпеки життєдіяльності щодо попередження нещасних випадків пов'язаних з ураженням мінами і вибухонебезпечними предметами

1. Загальні положення

1.1 Дана інструкція розроблена для здобувачів освіти ВСП «Кадіївський педагогічний фаховий коледж Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» щодо дій на випадок знаходження невідомого, вибухонебезпечного чи підозрілого предмету.

Інструкція встановлює правила безпечної поведінки здобувачів освіти щодо попередження нещасних випадків пов'язаних із ураженнями мінами і вибухонебезпечними предметами.

1.2 Вимоги даної інструкції є обов'язковими для виконання у випадку знаходження невідомого предмету, вибухонебезпечного предмету чи іншого схожого на вибухонебезпечний предмет.

1.3 Відповідно до Положення про організацію роботи з охорони праці учасників навчально-виховного процесу в установах і навчальних закладах, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 01.08.2001 № 563 (із змінами) у разі настання нещасних випадків за межами навчального закладу зі студентами проводять позаплановий інструктаж, який містить питання охорони здоров'я та реагування на надзвичайні ситуації, з реєстрацією в журналі встановленого зразка.

Студенти, які інструктуються, розписуються в журналі.

1.4 Основним джерелом небезпеки при знаходженні невідомого предмету, підозрілого чи вибухонебезпечного предмету є вибух.

1.5 Вибух – це надзвичайно швидке перетворення речовини, яке супроводжується миттєвим виділенням великої енергії в невеликому об'ємі.

1.6 Вибух ініціюється наступними джерелами впливу на вибухонебезпечний предмет:

- механічними (удари, спроба відкрити, тертя);
- відкритим полум'ям чи розжареними частинками, що горять або відлітають від об'єкта горіння, іскрами від ударів;
- розрядами статистичної та атмосферної електрики;
- ударною хвилею;
- електричною дугою при включенні і вимкненні освітлення.

1.7 Основними вражаючими факторами вибуху є:

- повітряна ударна хвиля, що виникає при вибухах детонуючи та ініціюючих речовин;
- осколкові поля, які утворюють уламки різного роду об'єктів, що летять
- полум'я;
- конструкції що обвалюються

1.8 Основними наслідками вибуху є: важкі опіки, втрата органів зору, слуху, каліцтво, загибель, пожежа.

1.9 До вибухонебезпечних предметів відносяться:

- **вибухові речовини** — хімічні з'єднання або суміші, здатні під впливом певних зовнішніх дій (нагрівання, удар, тертя, вибух іншого вибухового пристрою) до швидкого хімічного перетворення, що саморозповсюджується, з виділенням великої кількості енергії і утворенням газів.
- **боєприпаси** - вироби військової техніки одноразового вживання, призначені для поразки живої сили супротивника.
- **піротехнічні засоби.**

1.10 До боєприпасів відносяться:

- бойові частки ракет;
- авіаційні бомби;
- артилерійські боєприпаси (снаряди, міни);
- інженерні боєприпаси (протитанкові і протипіхотні міни);
- ручні гранати;
- стрілецькі боєприпаси.

1.11 До піротехнічних засобів відносяться:

- патрони (сигнальні, освітлювальні, імітаційні, спеціальні);
- вибухові пакети;
- петарди.
- ракети (освітлювальні, сигнальні);
- димові шашки.

1. Вимоги щодо забезпечення особистої безпеки

1. Необережне поводження з предметами, призначення яких ви не знаєте, та вибухонебезпечними речовинами може призвести до нещасного випадку.
2. Основну небезпеку вибухонебезпечних предметів містять пристрої ініціювання вибуху основної маси вибухівки боєприпасу.
Під час перебування у землі від вологи, внаслідок взаємодії металу та вибухівки утворюються хімічні сполуки - пікрати, які становлять основну небезпеку (зовні мають вигляд білуватих порошкоподібних наростів).
Пітарди вибухають навіть від невеликого тертя, іскри, удару.
Пам'ятайте! Якщо ви виявили вибухонебезпечний предмет, до нього не можна навіть доторкатися - це дуже небезпечно!
3. Особливо уважними треба бути при збиранні металевого брухту. При виявленні незнайомих предметів негайно сповістити про це когось із дорослих.
4. Не можна користуватися без нагляду дорослих піротехнічними засобами: хлопавками, петардами, феєрверками. Більш того, не можна зберігати їх вдома, адже вони належать до вибухонебезпечних предметів.
5. Міра безпеки зростає у випадку із саморобними піротехнічними іграшками: можна отримати важкі опіки, втратити зір, скалічитися та навіть загинути. Не можна виготовляти вибухові чи вогненебезпечні предмети, перевіряти їх на міцність.

Вкрай небезпечно кидати їх у вогонь, вибухова речовина, що знаходиться всередині, може вибухнути.

Пам'ятайте! Вибухові предмети являють високу загрозу здоров'ю і життю людей, отже, не можна ризикувати через власну недбалість або необережність.

6. Небезпеку вибуху можна передбачати, якщо:

- залишені без нагляду предмети, які не повинні знаходитися в цих місцях (сумка, згорток, пакет або предмет, схожий на гранату, міну, снаряд і т.п.), канистри, пляшки та інші ємкості від яких відчувається запах бензину, гасу чи інших нафтопродуктів;
- на виявлених предметах помітні вмонтовані лампочки, перемикачі, дроти, мотузки, ізоляційні стрічки, скотч;
- чутно підозрілі звуки, щиглики, цокання часів, що видаються предметом;
- від предмета виходить незвичайний запах, на зовнішній оболонці присутні масляні плями.

7. Чинники, що служать приводом для побоювання:

- перебування підозрілих осіб до виявлення цього предмета,
- наявність погроз, висловлених особисто, по телефону або в поштових відправленнях.

3. Порядок повідомлення про знаходження невідомого, підозрілого чи вибухонебезпечного предмета

1. При виявленні вами невідомого, вибухонебезпечного чи підозрілого предмету потрібно:

- жодним чином не чіпати його і тим більше не намагатися розібрати;
- негайно сповістити дорослих;
- телефонувати можна лише відійшовши на безпечну відстань (мінімальна безпечна відстань для евакуації при виявленні: гранати - 200м., міни - 300м., артилерійського боєприпаси -500м, сумки чи дипломата -500м., пакета - 30 м., саморобного пристрою -200м., коробки розміром 300x200x150- 350м.), телефони для повідомлення Управління ДСНС - **101**, міліції - **102**;
- не розводити багаття поблизу знахідки; запам'ятати дорогу до того місця, де була виявлена знахідка і поставити пам'ятну віху.

Пам'ятайте! Правильно і безпечно знешкодити вибухонебезпечні предмети здатні лише досвідчені фахівці. Ні в якому разі не намагайтеся робити це самі, адже це може призвести до трагічних наслідків.

4. Порядок дій щодо надання першої медичної допомоги потерпілим внаслідок вибуху

1. Побачивши спалах або почувши звук вибуху, потрібно негайно сховатися чи лягти на землю, навіть знаходячись на значній відстанні від місця вибуху, тому що можливе поранення осколками, камінням.

2. Наявність поранень будь-якого типу (колоті, різані, вогнепальні, осколкові і ін.) може призвести до кровотечі.

Тимчасова зупинка найбільш небезпечної для життя зовнішньої **артеріальної кровотечі** досягається накладенням джгута чи закрутки, фіксуванням кінцівки в положенні максимального згинання, притисненням артерії вище місця її ушкодження пальцями.

Накладення джгута (закрутки) – основний спосіб тимчасової зупинки кровотечі при ушкодженні великих артеріальних судин кінцівок. Джгут накладають на стегно, гомілку, плече і передпліччя вище місця кровотечі, ближче до рани, на одяг чи м'яку підкладку з бинта, щоб не прищемити шкіру. Джгут накладають з такою силою, щоб зупинити кровотечу. Правильність накладення джгута контролюється відсутністю пульсу на периферичній судині.

Час накладення джгута з указівкою дати, години і хвилини відзначають у записці, що підкладають під хід джгута так, щоб її було добре видно. Кінцівку, перетягнену джгутом, тепло вкривають, особливо в зимовий час, але не обкладають грілками.

Джгут на кінцівці варто тримати не більш 1,5...2 години, щоб уникнути омертвіння кінцівки нижче місця накладення джгута. У тих випадках, коли з моменту його накладення пройшло 2 години треба виконати пальцеве тиснення артерії, повільно під контролем пульсу послабити джгут на 5...10 хв. і потім знову накласти його трохи вище попереднього місця. Таке тимчасове зняття джгута повторюють щогодини, поки ураженому не буде надана хірургічна допомога, при цьому щораз роблять помітку в записці. Якщо джгут трубчастий, без ланцюжка і гачка на кінцях, його кінці зав'язують у вузол.

Перша допомога при **венозній кровотечі** з підшкірних судин кінцівок.

- придавлення судини, що кровоточить нижче місця поранення через шкіру. Якщо це не призводить до повної зупинки крововтрати, точно також здавлюється кінець вени вище рани;
- промивання рани перекисом водню або будь-яким антисептиком на водній основі з подальшим її закриттям бинтово-марлевою пов'язкою, що давить. Вона повинна захоплювати область поранення зі шкірою над і під ранною. Можна перед бинтуванням в саму рану помістити марлевий валик, просочений перекисом.

Капілярну кровотечу можна швидко зупинити шляхом накладення на поранену ділянку чистої марлі. Шар вати кладуть поверх марлі, після чого перев'язують. В екстремальних умовах, якщо під рукою немає необхідної марлі і вати, таку рану можна перев'язати чистою носовою хусткою.

На таку рану не можна накладати тканина з відчутним ворсом, оскільки на її ворсинках накопичується велика кількість бактерій, здатних викликати зараження рани. До речі, вату не накладають на таку рану з аналогічної причини.

3. При травмах очей вид першої допомоги залежить від характеру травми. При травмуванні очей в першу чергу треба якомога швидше видалити чи нейтралізувати частинки твердих агресивно діючих речовин (вапно, цемент і т.п.). Спочатку видаляють його за допомогою згорнутих ватних,

марлевих тампонів та пінцета, а потім, коли частинки будуть повністю видалені з-під повік, починають промивання.

Промивати око краще проточною водою - під краном або над фонтанчиком, за допомогою гумового балончика, шприца або кружки, у ванночці і т. п., але обов'язково рясно, не менше 10 хвилин.

Під час опіку виникає «сніжна сліпота», яка проявляється різким болем в очах, слезотечею, тимчасовою втратою зору. Заходами допомоги у таких випадках можуть бути холодні примочки, захист очей від світла, накладання пов'язки.

Пам'ятайте! Тільки послідовне надання допомоги та швидка доставка постраждалих до найближчої лікувальної установи зможе допомогти пережити цю неприємність з найменшими наслідками.

4. Якщо виникла пожежа - рахунок часу йде на секунди, не панікуйте та не приймайте поспішних, необдуманих рішень

- якщо загорівся одяг на іншій людині зваліть її на землю та швидко накиньте пальто, плащ або будь-яку ковдру чи покривало (бажано зволожену) і щільно притисніть до тіла, при необхідності, викличте медичну допомогу;
- якщо загорівся ваш одяг, падайте на землю і перевертайтеся, щоб збити полум'я, ні в якому разі не біжіть – це ще більше роздуває вогонь;

Якщо пожежа сталася у приміщенні

- повзійте по підлозі під хмарою диму до дверей вашого приміщення, але не відчиняйте їх відразу;
- якщо немає можливості покинути приміщення присядьте, глибоко вдихніть повітря, розкрийте вікно, висуньтеся та кричіть "Допоможіть, пожежа!"
- ви не в змозі розкрити вікно - розбийте віконне скло твердим предметом та зверніть увагу людей, які можуть викликати пожежну команду;
- якщо ви вибрались через двері, зачиніть їх.

5. Наслідками вибуху та пожежі можуть стати опіки.

Перша допомога при опіках:

- посадіть або покладіть постраждалого;
- обливайте місця опіків великою кількістю води (15 хвилин і більше, будьте обережні, щоб уникнути переохолодження постраждалого, особливо взимку);
- - якщо є можливість, то зніміть з уражених місць каблучки, годинники, паски, взуття до того, доки ці місця не почали набрякати;
- - зняти предмети одягу, які згоріли або ще тліють, можна лише у тому випадку, якщо вони не пристали до уражених місць постраждалого;
- - всі опіки необхідно захистити, прикриваючи їх чистою тканиною без ворсу (простирадло або наволока);
- - викликати швидку медичну допомогу за телефоном "103";

Пам'ятайте! Не чіпайте нічого, що пристало до місця опіку! Не змащуйте опіки ніякими кремами, лосьйонами, оліями або маслами! Не проколуйте пухирі!

Інструкція № 2-БЖ
з безпеки життєдіяльності
щодо безпечної експлуатації побутових приладів та мережі

1. Загальні положення

1. Дана інструкція розроблена для здобувачів освіти ВСП «Кадіївський педагогічний фаховий коледж Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» щодо попередження травмувань під час користування електроприборами та мережею.
2. Інструкція встановлює правила безпечного користування студентами коледжу електроприладів та мережі
3. Вимоги даної інструкції є обов'язковими для виконання при користуванні електроприборами та мережею.
4. Відповідно до Положення про організацію роботи з охорони праці учасників навчально-виховного процесу в установах і навчальних закладах, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 01.08.2001 № 563 (із змінами) у разі настання нещасних випадків за межами навчального закладу зі студентами проводять позаплановий інструктаж, який містить питання охорони здоров'я та безпеки побуту, з реєстрацією в журналі встановленого зразка.
Студенти, які інструктуються, розписуються в журналі .
5. Електроприлади – це технічні пристрої які приводяться в дію за допомогою електрики.
Електрика - це потік дуже маленьких заряджених частинок – електронів. Кожен електрон несе невеликий заряд енергії. А коли електронів збирається багато, заряд робиться більшим і виникає електрична напруга. Електричний струм — упорядкований напрямлений рух електрично заряджених частинок у просторі.
6. Підступна особливість електричної енергії полягає в тому, що вона не видима, не має запаху та кольору. Електричний струм вражає раптово, коли людина потрапляє в коло проходження струму, тобто коли людина з однієї сторони доторкається неізольованого проводу, металевого корпусу електроприладу з несправною ізоляцією або металевого предмета, який знаходиться під напругою, а з іншого боку – землі, заземлених предметів, труб тощо. Враження електричним струмом може настати і через інші провідники, при наближенні на недопустимо близьку, небезпечну відстань до проводу (шини РП) діючої електроустановки, повітряної лінії (ПЛ). Небезпека ураження в таких випадках значно зростає в сиру погоду.
7. Джерелами небезпеки при експлуатації електроприладів та мережі є несправні електроприлади, ізоляція електропроводок і вимикачів.

8. Вражаючим фактором при неправильному поводженні з електрикою є електрична напруга.
9. Наслідками ураження електрострумом є: сильні, а часом і несумісні з життям опіки та травми.
10. Наслідком використання несправних електроприладів чи використання їх не за призначенням – пожежа.
11. Ступінь небезпеки враження електричним струмом в багатьох випадках залежить від характеру приміщень, де знаходиться людина. До приміщень з підвищеною небезпекою і особливо небезпечні по відношенню враження електричним струмом відносяться балкони, ванні кімнати, кухні, підвали, жилі приміщення із земляною підлогою, бані, металеві гаражі, парники, приміщення для худоби.
12. Діти можуть користуватися електроприборами тільки у присутності дорослих.

2. Вимоги безпеки при користуванні електроприладами

1. Перш ніж увімкнути побутовий прилад у розетку, необхідно оглянути, чи не пошкоджена вилка та перевірити неушкодженість ізоляції електричного проводу.
2. Для того, щоб вимкнути побутовий прилад зі штепсельної розетки, потрібно триматись за вилку, а не за шнур.
3. Для підключення приладів з електромережею використовуйте штепсельні вилки. Не допускається підключення оголеними кінцями проводів.
4. Забороняється залишати включеними прилади без догляду.
5. Нагрівальний прилад встановлювати тільки на негорючій підставці достатньої товщини.
6. Електронагрівальні прилади неможна ставити під розеткою, бо через тепло контакти розетки можуть перегрітися, як наслідок – коротке замикання або пожежа.
7. Забороняється вмикати в одну розетку одночасно декілька приладів.
8. Не можна стукати, трусити, колупати прилад, що раптово припинив роботу, торкатися оголених місць під напругою, тим більше не вимкнувши його.
9. Неможна використовувати електричні прилади не за призначенням або користуватися ними, не ознайомившись з інструкцією.
10. Якщо в працюючу електротехніку потрапив зайвий предмет, необхідно в першу чергу вимкнути прилад, потім дістати зайвий предмет.
11. Електрообігрівачі, лампи тощо неможна накривати: це шкодить циркуляції повітря, охолодженню та сприяє перенагріванню.

3. Вимоги безпеки при використанні електроенергії в побуті

1. Не ремонтуйте і не переставляйте електроприлади без відключення їх від електромережі.
2. Не проводьте заміну перегорілих або пошкоджених електричних лампочок, які ввімкнуті в освітлювальну мережу.
3. Для очищення освітлювальної апаратури, ламп, переносних світильників від пилу і бруду необхідно вимкнути їх від мережі.
4. Не вставляйте у штепсельну розетку цвяхи, шпильки та інші предмети.
5. Не вбивайте цвяхи в стіни у місцях можливого знаходження електропроводки.
6. Не піднімайтеся по опорах ліній електропередач до електропроводів та на дахи споруд, над якими проходять електричні проводи.
7. Не проводьте ігри поблизу ліній електропередач.
8. Не наближайтеся до обірваного дроту лінії електропередач ближче 8-10 метрів. Обірваний дріт може знаходитися і на мокрому від дощу дереві. Тому небезпечно підходити до такого дерева.
9. У разі виявленого обірваного проводу лінії електропередач, ні в якому разі не наближатись до нього і негайно повідомте про це дорослих.
10. Не кидайте нічого на дроти, не запускайте паперового змія поблизу повітряних ліній електропередавання.
11. Не намагайтесь проникнути в трансформаторні будки, відкривати дверці електричних пристроїв.
12. Не намагайтесь знімати дроти. Це небезпечно і кримінально карається.

4. Вимоги безпеки під час блискавки

1. Якщо гроза застала вас у лісі, не слід ховатися під високі дерева. Особливо небезпечні окремо стоячі дуби, тополі, сосни.
2. Якщо гроза застала вас на відкритому місці, краще всього зупинитися в низині, присісти на ногах в суху канаву, яму. Тіло повинно мати по можливості найменшу площу торкання із землею.
3. Уникайте глинистих ґрунтів, бо глина має властивість великої електропровідності.
4. Не можна бігти, а якщо ви сидите в машині – треба зупинись.
5. Небезпечно знаходитися поряд з металевими предметами, користуватися електроприладами, мобільними телефонами.
6. Не треба купатися під час грози, краще всього знаходитись на сухій поверхні.
7. Якщо у ваш будинок влетіла блискавка, майте на увазі, що траєкторія її польоту практично непередбачена. Кулі веде себе неспокійно, однак не треба робити різких рухів, і тим паче, тікати. Цим ви викличете потік повітря, по якому згусток енергії полетить ціленаправлено за вами.

5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

1. Якщо людина потрапила під напругу не доторкайтесь до неї руками.
Пам'ятайте! Тіло ураженого являється провідником струму, і якщо доторкнутися до нього, можна отримати електротравму
2. Швидко вимкніть електроустановку (вимикачем, рубильником), відтягніть потерпілого за сухий одяг, що відстає від тіла.
3. Якщо людина потрапила під напругу, в результаті дотику до обірваного дроту, потрібно відвести провід від ураженого за допомогою гумових чи дерев'яних сухих предметів.
4. Терміново викличте лікаря та покличте дорослого.
5. Пошкодження, що виникають від дій електричного струму, називаються електротравмою. При електротравмі можуть бути: слабкість, почервоніння, втрата чутливості, запаморочення, втрата свідомості.
6. При втраті свідомості потерпілого необхідно покласти на спину, щоб голова була нижче рівня ніг (на 15-20 см) для поліпшення кровообігу мозку. Потім звільнити шию і груди від одягу, забезпечити приток свіжого повітря, поплескати по щоках, полити обличчя, груди холодною водою, дати понюхати нашатирний спирт. Коли потерпілий опритомніє, дати йому гарячий чай або каву, 20-30 краплин настоянки валеріани.
7. Наслідками електротравми можуть стати опіки, прикрийте їх чистою тканиною без ворсу та викличте швидко медичну допомогу за телефоном "103";
Пам'ятайте! Не чіпайте нічого, що пристало до місця опіку! Не змащуйте опіки ніякими кремами, лосьйонами, оліями або маслами! Не проколюйте пухирі!
8. Електротравма може виникнути при потраплянні під «крокову напругу», яка виникає при обриві і падінні на землю проводів ПЛ
9. Якщо виникла пожежа - рахунок часу йде на секунди, не панікуйте та не приймайте поспішних, необдуманих рішень.
10. Якщо електроприлади загорілися, ні в якому випадку не можна гасити їх водою.
Пам'ятайте! Вода дуже добре проводить електричний струм, і якщо ви будете заливати електроприлади, що горять, то вас вдарить електричним струмом.
11. Вимкніть предмет, що загорівся, і лише тоді його можна накрити вологою тканиною.
12. Ураження блискавкою лікарі прирівнюють до дії на організм електричного струму високої напруги. Така травма руйнує нервову систему, розладнує дихання, серцеву діяльність. На шкірі потерпілих лишаються характерні сліди, так звані „знаки блискавки” – червонясті смуги, опіки. 88- 96% уражених блискавкою спершу втрачають свідомість.
Але відновити дихання й серцеву діяльність у них легше, ніж у тих, хто отримав ”звичайну” електротравму. Слід лише негайно розпочинати оживлення ушкодженого блискавкою: зробити непрямий масаж серця в поєднанні з диханням „ротом до рота” чи „ ротом до носа ”, поки не почне

працювати серце й не відновиться дихання. Потім потерпілого, не зволікаючи. Відправляють до лікарні або ж викликають на місце події швидку допомогу.

Пам'ятайте! Потерпілого потрібно обов'язково відправити до лікарні. Ускладнення можуть виникнути навіть через декілька годин.

Інструкція № 3-БЖ

щодо безпечної поведінки на вулицях, дорогах та у громадському транспорті

1. Загальні положення

1. Дана інструкція розроблена для здобувачів освіти ВСП «Кадіївський педагогічний фаховий коледж Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» щодо безпечної поведінки на вулицях, дорогах та у громадському транспорті.
2. Інструкція встановлює правила безпечної поведінки перебування здобувачів освіти на вулицях, користування дорогами та у громадському транспорті.
3. Дотримання вимог даної інструкції дасть можливість запобігти випадкам травмування здобувачів освіти на вулицях та у громадському транспорті, підвищити безпеку дорожнього руху.
4. Відповідно до Положення про організацію роботи з охорони праці учасників навчально-виховного процесу в установах і навчальних закладах, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 01.08.2001 № 563 (із змінами), інструктаж з безпеки життєдіяльності, який містить питання безпеки дорожнього руху та безпеки побуту, з реєстрацією в журналі встановленого зразка, проводять зі здобувачами освіти:
 - наприкінці навчального року, перед початком канікул, а також за межами навчального закладу, де навчально-виховний процес пов'язаний з використанням небезпечних або шкідливих для здоров'я факторів - **первинний інструктаж**;
 - у разі настання нещасних випадків за межами навчального закладу - **позаплановий інструктаж**;
 - у разі організації позанавчальних заходів(екскурсії, туристичні походи) – **цільовий інструктаж**.

Здобувачі освіти, які інструктуються, розписуються в журналі.

5. Терміни, що наведені в даній інструкції мають такі значення:
автомобільна дорога, вулиця (дорога) - частина території, зокрема в населеному пункті, з усіма розташованими на ній спорудами (мостами, шляхопроводами, естакадами, надземними і підземними пішохідними переходами) та засобами організації дорожнього руху, призначена для руху транспортних засобів і пішоходів та обмежена по ширині зовнішнім краєм тротуарів чи краєм смуги відводу. Цей термін включає також спеціально побудовані тимчасові дороги, крім довільно накатаних доріг (колій);
велосипедист - особа, яка керує велосипедом;

велосипедна доріжка - виконана в межах дороги чи поза нею доріжка з покриттям, що призначена для руху на велосипедах і позначена дорожнім знаком 4.12;

дати дорогу - вимога до учасника дорожнього руху не продовжувати або не відновлювати рух, не здійснювати будь-яких маневрів (за винятком вимоги звільнити займану смугу руху), якщо це може примусити інших учасників дорожнього руху, які мають перевагу, змінити напрямок руху або швидкість;

дорожньо-транспортна пригода - подія, що сталася під час руху транспортного засобу, внаслідок якої загинули або поранені люди чи завдані матеріальні збитки;

залишення місця дорожньо-транспортної пригоди - дії учасника дорожньо-транспортної пригоди, спрямовані на приховання факту такої пригоди або обставин її скоєння, які спричинили необхідність проведення працівниками міліції заходів щодо встановлення (розшуку) цього учасника та (або) розшуку транспортного засобу;

колона пішоходів - організована група людей, які рухаються по проїзній частині в одному напрямку;

недостатня видимість - видимість дороги в напрямку руху менше 300 м у сутінках, в умовах туману, дощу, снігопаду тощо;

острівець безпеки - технічний засіб регулювання дорожнього руху на наземних пішохідних переходах, конструктивно виділений над проїзною частиною дороги та призначений як захисний елемент для зупинки пішоходів під час переходу проїзної частини дороги. До острівця безпеки належить частина розділювальної смуги, через яку пролягає пішохідний перехід;

пасажир - особа, яка користується транспортним засобом і перебуває в ньому, але не причетна до керування ним;

перехрестя - місце перехрещення, прилягання або розгалуження доріг на одному рівні, межею якого є уявні лінії між початком заокруглень країв проїзної частини кожної з доріг. Не вважається перехрестям місце прилягання до дороги виїзду з прилеглої території;

пішохід - особа, яка бере участь у дорожньому русі поза транспортними засобами і не виконує на дорозі будь-яку роботу. До пішоходів прирівнюються також особи, які рухаються в інвалідних колясках без двигуна, ведуть велосипед, мопед, мотоцикл, везуть санки, візок, дитячу чи інвалідну коляску;

пішохідний перехід - ділянка проїзної частини або інженерна споруда, призначена для руху пішоходів через дорогу. Пішохідні переходи позначаються дорожніми знаками 5.35.1-5.37.2, дорожньою розміткою 1.14.1-1.14.3, пішохідними світлофорами. За відсутності дорожньої розмітки, межі пішохідного переходу визначаються відстанню між дорожніми знаками або пішохідними світлофорами, а на перехресті, за відсутності пішохідних світлофорів, дорожніх знаків та розмітк, - шириною тротуарів чи узбіч.

пішохідна доріжка - доріжка з покриттям, призначена для руху пішоходів, виконана в межах дороги чи поза нею і позначена знаком 4.13;

проїзна частина - елемент дороги, призначений для руху нерейкових транспортних засобів. Дорога може мати декілька проїзних частин, межами яких є розділювальні смуги;

тротуар - елемент дороги, призначений для руху пішоходів, який прилягає до проїзної частини або відокремлений від неї газоном;

узбіччя - виділений конструктивно або суцільною лінією дорожньої розмітки елемент автомобільної дороги, який прилягає безпосередньо до зовнішнього краю проїзної частини, розташований з нею на одному рівні та не призначений для руху транспортних засобів, крім випадків, передбачених цими Правилами. Узбіччя може використовуватися для зупинки і стоянки транспортних засобів, руху пішоходів, мопедів, велосипедів (за відсутності тротуарів, пішохідних, велосипедних доріжок або у разі неможливості пересуватися по них), гужових возів (саней);

учасник дорожнього руху - особа, яка бере безпосередню участь у процесі руху на дорозі як пішохід, водій, пасажир, погонич тварин;

6. Джерелами небезпеки на вулицях і дорогах є транспортні засоби, конструктивні недоліки доріг (вулиць), обмежена оглядовість, не виправданий поспіх в оцінці дорожньої ситуації при переході вулиці, біля зупинок, девіантна поведінка учасників дорожнього руху.
7. Наслідками неправильної поведінки на вулицях і дорогах є різного виду травми.

2. Вимоги безпеки на вулиці

1. Неможна бавитися на дорозі, навіть у дворах чи на вулиці, де автомобілі з'являються рідко.
2. Якщо до тебе підійшли люди і запитують як кудись пройти, поясни на словах, намалюй схему, але в жодному разі не проводжай їх, навіть якщо це тобі по дорозі або тобі пропонують підвезти на машині.
3. Якщо ти побачив групу людей, особливо якщо вони п'яні, постарайся обійти їх.
4. Якщо тебе намагаються втягти в суперечку або бійку, іди геть негайно.
5. Якщо до тебе підійшли сторонні і говорять, що їх прислали твої батьки, при цьому просять відвести їх додому, відмовся, пославшись, що тебе не попереджали.
6. Якщо незнайомець пропонує тобі пройти з ним щось подивитися, або пробуватися у кінозйомці, або заробити - відмовся або запитай, куди ти повинен прийти з батьками.
7. Якщо тебе намагаються провести насильно, голосно кричи: «Це не мої батьки, я їх не знаю!».
8. Якщо ти йдеш із будинку під час відсутності батьків, залиш записку, куди і з ким ти пішов, де тебе шукати і коли повернешся.
9. Якщо ти затримуєшся, то зателефонуй батькам і попередь їх.

10. Якщо під час прогулянки до тебе підходить незнайомиць і пропонує піти з ним, обіцяючи щось за це, відмовся, а ввечері розкажи батькам.
11. Якщо ти з батьками або друзями йдеш до магазину або на свято, обов'язково домовся, де будеш їх чекати, якщо ви розминетесь. В жодному разі не йди з позначеного місця, навіть якщо до тебе будуть підходити сторонні люди і обіцяти свою допомогу в розшуку батьків або посилатися, що це вони їх прислали, стій на своєму: «Ми домовлялися зустрітися тут!».
12. Якщо ти пізно повертаєшся, домовся з батьками про те, що вони тебе зустрінуть.
13. Не вихваляйся «крутою» мобількою, не розповідай усім, навіть однокласникам, що у тебе вдома є дорога апаратура, комп'ютер, гроші.
14. Не призначай зустрічей у безлюдних місцях, парках, скверах або в неосвітленому місці.
15. Намагаючись позбутися від нав'язливого незнайомця, не заходь у незнайомі двори, зайді в магазин або якесь людне місце, звернись до дорослих із проханням зателефонувати і повідомити батькам, де ти перебуваєш, нехай вони прийдуть за тобою.
16. Якщо поруч із тобою зупинилась машина, відійди якнайдалі.
17. Не приймай пропозицію доїхати до будинку, навіть якщо ти дуже стомився, а в салоні сидять жінка або діти.
18. Якщо незнайомиць намагається тобі щось запропонувати, навіть те, про що ти давно мріяв, скажи : «Ні!».
19. Якщо незнайомиць пропонує пригостити тебе морозивом або соком, чомно відмовся або купи сам.

3. Обов'язки і права пішоходів

1. Пішоходи повинні рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках, тримаючись правого боку.
Якщо немає тротуарів, пішохідних доріжок або пересуватися по них неможливо, пішоходи можуть рухатися велосипедними доріжками, тримаючись правого боку, або в один ряд узбіччям, тримаючись якомога правіше, а у разі його відсутності або неможливості рухатися по ньому - по краю проїзної частини назустріч руху транспортних засобів.
2. Пішоходи, які переносять громіздкі предмети, або особи, які пересуваються в інвалідних колясках без двигуна, ведуть мотоцикл, велосипед чи мопед, везуть санки, візок тощо, якщо їх рух тротуарами, пішохідними чи велосипедними доріжками або узбіччями створює перешкоди для інших учасників руху, можуть рухатися по краю проїзної частини в один ряд.
3. За межами населених пунктів пішоходи, які рухаються узбіччям чи краєм проїзної частини, повинні йти назустріч руху транспортних засобів.
Особі, які рухаються узбіччям чи краєм проїзної частини в інвалідних колясках без двигуна, ведуть мотоцикл, мопед або велосипед, повинні пересуватися в напрямку руху транспортних засобів.

4. У темну пору доби та в умовах недостатньої видимості, пішоходи, які рухаються проїзною частиною чи узбіччям, повинні виділити себе, а за можливості мати на зовнішньому одязі світлоповертальні елементи, для своєчасного їх виявлення іншими учасниками дорожнього руху.
5. Рух організованих груп людей по дорозі дозволяється тільки в напрямку руху транспортних засобів. Попереду і позаду колони на відстані 10-15 м з лівого боку повинні бути супровідники з червоними прапорцями, а у темну пору доби та в умовах недостатньої видимості - із засвіченими ліхтарями: спереду - білого кольору, позаду - червоного.
6. Організовані групи дітей дозволяється водити тільки по тротуарах і пішохідних доріжках, а коли їх немає - по узбіччю дороги у напрямку руху транспортних засобів колоною, але тільки у світлу пору доби і лише в супроводі дорослих.
7. Пішоходи повинні переходити проїзну частину по пішохідних переходах, у тому числі підземних і надземних, а у разі їх відсутності - на перехрестях по лініях тротуарів або узбіч.
8. Якщо в зоні видимості немає переходу або перехрестя, а дорога має не більше трьох смуг руху для обох його напрямків, дозволяється переходити її під прямим кутом до краю проїзної частини в місцях, де дорогу добре видно в обидва боки, і лише після того, як пішохід упевниться у відсутності небезпеки.
9. У місцях, де рух регулюється, пішоходи повинні керуватися сигналами регулювальника або світлофора.
10. Перед виходом на проїзну частину з-за транспортних засобів, що стоять, та будь-яких об'єктів, що обмежують оглядовість, пішоходи повинні впевнитись у відсутності транспортних засобів, що наближаються.
11. Чекати транспортний засіб пішоходи повинні на тротуарах, посадкових майданчиках, а якщо вони відсутні, - на узбіччі, не створюючи перешкод для дорожнього руху.
12. У разі наближення транспортного засобу з увімкненим проблісковим маячком червоного та (або) синього кольору, і (або) спеціальним звуковим сигналом пішоходи повинні утриматися від переходу проїзної частини або негайно залишити її.
13. Пішоходам забороняється:
 - а) виходити на проїзну частину, не впевнившись у відсутності небезпеки для себе та інших учасників руху;
 - б) раптово виходити, вибігати на проїзну частину, в тому числі на пішохідний перехід;
 - в) допускати самостійний, без нагляду дорослих, вихід дітей дошкільного віку на проїзну частину;
 - г) переходити проїзну частину поза пішохідним переходом, якщо є розділювальна смуга або дорога має чотири і більше смуг для руху в обох напрямках, а також у місцях, де встановлено огороження;
 - г) затримуватися і зупинятися на проїзній частині, якщо це не пов'язано із забезпеченням безпеки дорожнього руху;
 - д) рухатися по автомагістралі чи дорозі для автомобілів, за винятком пішохідних доріжок, місць стоянки і відпочинку.

4. Обов'язки і права пасажирів

1. Посадку (висадку) дозволяється здійснювати пасажиром після зупинки транспортного засобу лише з посадкового майданчика, а в разі відсутності такого майданчика - з тротуару чи узбіччя, а якщо це неможливо, то з крайньої смуги проїзної частини (але не з боку суміжної смуги для руху), за умови, що це буде безпечно та не створить перешкод іншим учасникам руху.
2. Пасажири, користуючись транспортним засобом, повинні:
 - а) сидіти або стояти (якщо це передбачено конструкцією транспортного засобу) в призначених для цього місцях, тримаючись за поручень або інше пристосування;
 - б) під час пересування на транспортному засобі, обладнаному ременями безпеки, бути пристебнутими, а на мотоциклі і мопеді - в застебнутому мотошоломі;
 - в) не забруднювати проїзну частину та смугу відведення автомобільних доріг;
 - г) не створювати своїми діями загрози безпеці дорожнього руху.
3. Пасажирам забороняється:
 - а) під час руху відвертати увагу водія від керування транспортним засобом та заважати йому в цьому;
 - б) відчиняти двері транспортного засобу, не переконавшись, що він зупинився біля тротуару, посадкового майданчика, краю проїзної частини чи на узбіччі;
 - в) перешкоджати зачиненню дверей та використовувати для їзди підніжки і виступи транспортних засобів;
 - г) під час руху стояти в кузові вантажного автомобіля, сидіти на бортах або в не обладнаному для сидіння місці.

5. Вимоги до велосипедистів

1. Рухатися по дорозі на велосипедах дозволяється особам, які досягли 14-річного віку.
2. Велосипедист має право керувати велосипедом, який обладнаний звуковим сигналом та світлоповертачами: спереду - білого кольору, по боках - оранжевого, позаду - червоного. Для руху в темну пору доби і в умовах недостатньої видимості на велосипеді повинен бути встановлений та увімкнений ліхтар (фара).
3. Велосипедисти, рухаючись групами, повинні їхати один за одним, щоб не заважати іншим учасникам дорожнього руху.
4. Велосипедист може перевозити лише такі вантажі, які не заважають керувати велосипедом і не створюють перешкод іншим учасникам дорожнього руху.
5. Якщо велосипедна доріжка перетинає дорогу поза перехрестям, велосипедисти зобов'язані дати дорогу іншим транспортним засобам, що рухаються по дорозі.

6. Велосипедисту забороняється:
- а) керувати велосипедом з несправним гальмом, звуковим сигналом, а в темну пору доби і в умовах недостатньої видимості - з вимкненим ліхтарем (фарою) чи без світлоповертачів;
 - б) рухатися по автомагістралях і дорогах для автомобілів, а також по проїзній частині, коли поряд облаштовано велосипедну доріжку;
 - в) рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках (крім дітей до 7 років на дитячих велосипедах під наглядом дорослих);
 - г) під час руху триматися за інший транспортний засіб;
 - г) їздити, не тримаючись за руль, та знімати ноги з педалей (підніжок);
 - д) перевозити пасажирів на велосипеді (за винятком дітей до 7 років, які перевозяться на додатковому сидінні, обладнаному надійно закріпленими підніжками);
 - е) буксирувати велосипеди;
 - є) буксирувати причеп, не передбачений для експлуатації з велосипедом.

6. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

1. У разі причетності пішохода до дорожньо-транспортної пригоди, він повинен подати можливу допомогу потерпілим, записати прізвища та адреси очевидців, повідомити орган чи підрозділ міліції про пригоду, необхідні дані про себе і перебувати на місці до прибуття працівників міліції.
2. У разі дорожньо-транспортної пригоди, пасажир, причетного до пригоди транспортного засобу, повинен надати можливу допомогу потерпілим, повідомити про пригоду орган чи підрозділ міліції і перебувати на місці до прибуття працівників міліції.
3. У разі причетності до дорожньо-транспортної пригоди велосипедист повинен:
 - а) повідомити про дорожньо-транспортну пригоду орган чи підрозділ міліції, записати прізвища та адреси очевидців, чекати прибуття працівників міліції;
 - б) не переміщати предмети, що мають причетність до пригоди;
 - в) вжити можливих заходів для надання першої медичної допомоги потерпілим, викликати карету швидкої медичної допомоги, а якщо це неможливо, звернутися за допомогою до присутніх і відправити потерпілих до лікувального закладу;

Інструкція № 4-БЖ
з безпеки життєдіяльності
щодо безпечної поведінки на водних об'єктах та поблизу них

1. Загальні положення

1. Дана інструкція розроблена здобувачів освіти ВСП «Кадіївський педагогічний фаховий коледж Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» щодо безпечної поведінки на водних об'єктах та поблизу них.
2. Інструкція встановлює правила безпечного відпочинку на водних об'єктах та поблизу них.
3. Дотримання вимог даної інструкції дасть можливість запобігти випадкам травмування та загибелі дітей на воді.
4. Відповідно до Положення про організацію роботи з охорони праці учасників навчально-виховного процесу в установах і навчальних закладах, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 01.08.2001 № 563 (із змінами) інструктаж з безпеки життєдіяльності, який містить питання охорони здоров'я та безпеки побуту, з реєстрацією в журналі встановленого зразка, проводять зі студентами:
 - наприкінці навчального року, перед початком канікул, - **первинний інструктаж**;
 - у разі настання нещасних випадків за межами навчального закладу - **позаплановий інструктаж**;
 - у разі організації поза навчальних заходів (екскурсій, туристичних походів, тощо) – **цільовий інструктаж**.Студенти, які інструктуються, розписуються в журналі .
5. Терміни що наведені в даній інструкції мають такі значення:

Водні об'єкти – природний або створений штучно елемент довкілля, в якому зосереджуються води (море, річка, озеро, водосховище, ставок, канал, водоносний горизонт);

Повінь – це підйом рівня води, що призводить до тимчасового затоплення низинних територій із розташованими на них угіддями, населеними пунктами;

Паводок – це короткочасний підйом рівня води, викликаний швидким таненням снігу, рясними дощами.

Льодохід – рух крижин і крижаних полів на річках під дією течії чи вітру.

Вимоїна - заглибина в землі, утворена текучою водою.

Дамба - гідротехнічна або дорожня споруда у вигляді валу для зберігання води у водоймищах, захисту низин від затоплення і т. ін.

Загата - споруда для затримання руху води в річці, потоці і т. ін.; перешкода для плавання, що утворилася від скупчення, нагромадження криги, снігу і т. ін.

6. Джерелами небезпеки на водних об'єктах є: девіантна поведінка людей, плавзасоби, погодні умови (вітер, дощ, хвилі, лід), мокрий одяг та інші.
7. Наслідками небезпек на водних об'єктах є різного виду травми, утоплення. Факторами небезпек повеней і паводків є руйнування будинків і будівель, мостів; розмивання залізниць, автомобільних доріг; аварії на інженерних мережах; знищення посівів; жертви серед населення і загибель тварин.

2. Заходи безпеки на воді в зимовий період

Статистика свідчить: нехтування елементарними правилами безпеки – основна причина загибелі людей на воді узимку. Для того, щоб запобігти трагічним наслідкам потрібно дотримуватися елементарних правил безпеки на льоду.

1. Подивіться заздалегідь, чи немає підозрілих місць:
 - лід може бути неміцним біля стоку води (наприклад, із ферми або фабрики);
 - 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.
2. Візьміть з собою палицю для того, щоб перевіряти міцність льоду. Якщо після удару палицею на ньому з'являється вода, лід пробивається, негайно повертайтеся на те місце, звідки ви йшли. Причому перші кроки треба робити не відриваючи підошви від льоду.
Ніякому разі не перевіряйте міцність льоду ударом ноги.
3. Пошукайте, чи немає вже прокладеної лижні, як що ви на лижах. Якщо немає і вам треба її прокладати, кріплення лиж відстібніть (щоб у крайньому випадку легко їх позбутися), палиці тримайте в руках, але петлі лижних палець не кидайте на кисті рук. Рюкзак повісте лише на одне плече, а краще волочіть на мотузці 2-3 метри позаду. Якщо ви йдете групою, відстань між лижниками (та й пішоходами) не скорочуйте менше, ніж на 5 метрів.
4. Пробийте лунки по різні боки переправи, щоб виміряти товщину льоду (рекомендується відстань між ними 5 метрів), і поміряйте їх. Майте на увазі, що лід складається з двох прошарків – верхнього (каламутного) і нижнього (прозорого) виміряти точну товщину льоду можна лише знявши спочатку верхній (каламутний) прошарок від снігового, зовсім уже неміцного льоду.
5. Твердо засвойте, що зимова підлідна ловля риби потребує особливо суворого дотримання правил безпеки:
 - не пробивайте поруч багато лунок;
 - не збирайтеся великими групами на одному місці;

- не пробивайте лунки на переправах;
- не ловіть рибу поблизу вимоїн та занадто далеко від берега;
- завжди тримайте під рукою міцну мотузку 12-15 метрів;
- тримайте поруч з лункою дошку або велику гілку.

3. Що необхідно знати про льодохід, повінь, паводок

Розрізняють весняний і осінній льодохід. Під час весняного льодоходу рухаються крижини, що утворилися в результаті руйнування крижаного покриву; під час осіннього льодоходу – крижини що утворилися замерзанням сала, шуги, сніжниці й зберегів, що відірвалися.

1. Період весняного паводку особливо небезпечний для тих, хто живе поблизу річки, ставка, водойми. Звикаючи взимку користуватися пішохідними переходами по льоду, багато хто забуває про безпеку, яку приховує лід навесні, адже на перший погляд покрив, який все ще є на річці, досить міцний.
Переходити річку, ставок, озеро по льоду навесні – небезпечно!
2. Для своєчасного попередження можливих нещасних випадків на льоду не виходьте на лід, якщо вам невідома його товщина, не підходьте близько до ополонки, проталин, місць затору льоду, не проходите через ділянки битого, колотого льоду, не відштовхуйте крижини від берега.
3. Остерігайтеся милуватися весняним льодоходом з обривистих берегів. Пливучи вздовж річки, лід сильно підмиває круті береги – можливі обвали. Льодохід на річках нерідко супроводжується заторами льоду.
4. Навесні небезпечно сходити за дамби, загати – вони можуть бути несподівано зірвані напором льоду. Не наближайтеся до крижаних заторів.
5. Суворо забороняється ходити по крижинах та кататися на них.

4. Безпечний відпочинок на воді влітку

1. Відпочивати на воді (купатися, кататися на човнах) слід тільки у спеціально відведених та обладнаних для цього місцях.
2. Ніколи не пірняйте у незнайомому місці: спочатку обстежте водойму й переконайтесь, що під водою немає каміння, залізьяк, гострих кілків або ж мілин.
3. Уникайте водоймищ зі швидкою течією.
4. Вчитися плавати або плавати діти можуть тільки під контролем дорослих.
5. При подоланні водойм на човнах неповнолітні мають бути в рятувних засобах.
6. Навіть на мілководді, можна упасти й захлинутися.
7. Купання дозволяється тільки в спеціально обладнаних місцях.
8. Купатися дозволяється в спокійну безвітряну погоду при швидкості вітру до 10м/сек, температурі води – не нижче +18⁰С, повітря – не нижче +24⁰С.

9. Купатися дозволяється через 1,5-2 години після прийому їжі.
10. Не дозволяється входити у воду розпашілим і спітнілим, у воду треба заходити повільно.
11. Не запливайте далеко. Ніколи не плавайте наодинці, особливо якщо ви не впевненні у своїх силах.
12. Купання з маскою, трубкою і ластами потребує особливої обережності. Не плавайте з трубкою під час сильного хвилювання води.
13. Під час купання забороняється:
 - залазити на попереджувальні знаки, буї, бакени;
 - стрибати у воду з човнів, катерів, споруджень, не призначених для цього.
 - пірнати з містків, дамб, причалів, дерев, високих берегів;
 - використовувати для плавання такі небезпечні засоби, як дошки, колоди, камери від автомобільних шин та інше знаряддя, не передбачене для плавання;
 - плавати на плавзасобах у місцях, відведених для купання;
 - забруднювати воду і берег (кидати пляшки, банки, побутове сміття тощо), прати білизну у місцях відведених для купання;
 - підпливати близько до плавзасобів, які йдуть неподалік від місць купання;
 - жартома подавати сигнали безпеки;

5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

1. Якщо ви стали свідком нещасного випадку на льоду або на воді, негайно повідомляйте про це службу порятунку 101.
2. Якщо ви провалилися на льоду річки або озера
 1. Широко розкиньте руки по крайках льодового пролому та утримуйтеся від занурення. Дійте рішуче і не лякайтеся.
 2. Намагайтеся не обламувати крайку 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 площу 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.
3. Якщо на ваших очах на льоду провалилася людина:
 1. Негайно сповістіть, що йдете на допомогу. Підкладіть під себе лижі, дошку чи фанеру (це збільшить площу опори) і повзіть на них.
 2. Наближайтеся до ополонки тільки повзком, широко розкидаючи при цьому руки. До самого краю ополонки не підповзайте, інакше у воді опиняться уже двоє.
 3. Ремені, шарфи, дошки, жердина, санки або лижі допоможуть врятувати людину. Кидати пов'язані шарфи, ремені або дошки треба за 3-4 метри.

4. Якщо ви не один, тоді, узявши одне одного за ноги, лягайте на лід ланцюжком і рухайтесь до пролому. Дійте рішуче і швидко – постраждалий швидко мерзне у крижаній воді, мокрий одяг тягне його до низу.
5. Подавши постраждалому підручний засіб порятунку, витягайте його на лід і повзть з небезпечної зони. Потім укрийте його від відру і як найшвидше доставте в тепле місце, розітріть, переодягніть у сухий одяг і дайте напитися чаю.
4. Потрапивши у воду під час затоплення, повені, паводку:
 1. Зніміть із себе важкий одяг і взуття, відшукайте поблизу предмети, якими можна скористатися для отримання допомоги у воді.
 2. Щоб повернути увагу рятувальників, постійно подавайте сигнали нещастя: у світлий час доби можна якомога швидше вивісити білий або кольоровий рушник, а в нічний час подавати світлові сигнали.
 3. До прибуття допомоги залишайтеся на верхніх поверхах і дахах будинків та інших підвищених місцях.
 4. Самостійну евакуацію можна проводити, тільки якщо є потреба у наданні невідкладної медичної допомоги постраждалим, за відсутності продуктів харчування та медикаментів, погіршення обстановки або втрати впевненості в отриманні допомоги. Під час евакуації не переповнюйте рятувальні засоби (катери, човни, плоти та інш.).
5. Дії в період після повені, паводка.
 1. Переконайтеся, що ваше житло не одержало внаслідок повені ушкоджень і немає загрози його обвалення та руйнування.
 2. При огляді внутрішніх кімнат не рекомендується використовувати сірники або свічки як джерело світла через можливу наявність у повітрі побутового газу (для цього найкраще підійде електричний ліхтарик).
 3. Не користуйтеся електромережею до повного висихання будинку. До перевірки фахівцями стану електричної мережі вмикати електроприлади категорично забороняється.
 4. Остерігайтесь розірваних або повислих електричних проводів.
 5. Не вживайте їжу та продукти, які були підтоплені. (у тому числі й консервацію).
 6. Колодязі питної води, що опинилися у зоні затоплення, необхідно осушити для подальшої дезінфекції. Ознаки зараження води можна помітити візуально при початковому огляді: за кольором або за запахом. Якщо є підозра, що питна вода заражена, проведіть її знезараження перш ніж вживати: прокип'ятіть або додайте з метою очищення хлорний розчин чи перманганат калію (марганцівку).
 7. При ушкодженні або зруйнуванні водопровідних, газових чи каналізаційних магістралей чи мереж негайно повідомте у відповідні комунальні служби й організації.
 6. Це допоможе врятувати життя:

8. Якщо вас захопило течією, не намагайтеся з нею боротися. Треба плисти вниз за течією, поступово, під невеликим кутом, наближаючись до берега.
9. Не розгублюйтесь, навіть якщо ви потрапили у вир. Необхідно набрати побільше повітря в легені, зануритися у воду і, зробивши сильний ривок у бік, спливати.

Інструкція № 5-БЖ

з безпеки життєдіяльності в громадських місцях

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 в громадських місцях
2. Інструкція встановлює правила безпечної поведінки перебування здобувачів освіти в громадських місцях (місцях скупчення людей).
3. Дотримання вимог даної інструкції дасть можливість запобігти випадкам травмування дітей під час участі в мітингах, концертах, на стадіоні, в кінотеатрі тощо.
4. Відповідно до Положення про організацію роботи з охорони праці учасників навчально-виховного процесу в установах і навчальних закладах, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 01.08.2001 № 563 (із змінами), інструктаж з безпеки життєдіяльності, який містить питання безпеки дорожнього руху та безпеки побуту, з реєстрацією в журналі встановленого зразка, проводять зі студентами:
 - наприкінці навчального року, перед початком канікул, а також за межами навчального закладу, де навчально-виховний процес пов'язаний з використанням небезпечних або шкідливих для здоров'я факторів, - **первинний інструктаж**;
 - у разі настання нещасних випадків за межами навчального закладу - **позаплановий інструктаж**;
 - у разі організації позанавчальних заходів(екскурсії, туристичні походи) – **цільовий інструктаж**.Студенти, які інструктуються, розписуються в журналі .
5. Джерелами небезпеки в громадських місцях є: великі скупчення людей, девіантна поведінка людей, вузькі проходи, склянні вітрини та інше..
6. Наслідками небезпечної поведінки в громадських місцях є різного виду травмування.

2. Вимоги безпеки в громадських місцях

1. Перед відвідуванням стадіону, кінотеатру, концертного залу тощо, уважно ознайомтеся з правилами поведінки в даних закладах, вивішених на інформаційних стендах.
2. При виникненні ознак горіння (дим, світлове випромінювання, вплив високої температури) необхідно діяти за такими правилами:
 - зателефонувати за номером 101 або 112;

- піднятися з місця, озирнутися навколо, визначити найкоротший шлях до виходу;
- звернути увагу на світлові покажчики, напрямки руху і спокійно, без паніки, слідувати за ними;
- не випереджати громадян, які сидять попереду, а дати їм можливість вийти першими;
- уважно слухати оповіщення (оголошення) і суворо виконувати вказівки, читати інформацію на табло;
- якщо з'явився задушливий дим, знайти можливість змочити водою будь-яку тканину і прикрити ніс і рот;
- беззаперечно виконувати вказівки стюардів, працівників служби безпеки;
- якщо на комусь загорівся одяг, необхідно його повалити і, притискаючи до землі, загасити вогонь;
- якщо ж горить щось (або хтось) у натовпі, то вогонь гасять шляхом накриття чимось щільним або негайно зривають палаючий одяг;
- надавати допомогу слабким і тим, хто впав.

3. Глядачам забороняється:

- користуватися джерелами відкритого вогню;
- приносити з собою та /або використовувати легкозаймисті, вибухові речовини, піротехнічні вироби та інші речі, обіг яких обмежено законодавством та які визначені правилами поведінки в даному закладі;
- палити на території закладу, за виключенням спеціально відведених місць.

4. Правила поведінки поряд із спортивними фанатами:

- не сперечайтесь, не кричіть проти команди суперника;
- при зустрічі з колоною фанатів після закінчення матчу – пропустіть фанатів вперед, перечекайте, доки ті відійдуть на безпечну відстань, не їдьте з ними одним транспортом, утримуйтеся від «виховних і критичних» зауважень.

Пам'ятайте! Найнебезпечніше місце для перегляду футбольного матчу – трибуна з постійними, культурними уболівальниками або диван біля телевізора.

3. Правила поведінки в натовпі

1. Якщо ви збираєтесь на мітинг, концерт, стадіон, будьте готові до того, що скупчення людей в будь-який момент може перетворитися у натовп. В цій ситуації необхідно зберігати спокій та раціональну поведінку.
2. Щоб не загинути в натовпі, краще не потрапляти в нього або оминати.
3. Потрібно пам'ятати, що найнебезпечніше – бути затиснутим і затоптаним у натовпі. Уникайте місць біля сцени, вхідних дверей, гардеробів, зупинок автотранспорту.

4. Натовп краще обійти, ніж іти «проти течії». Покладайтеся на розум, бо емоції поведуть туди, куди біжить натовп.
5. Намагайтеся не потрапляти у центр натовпу. Якщо натовп захопив – не слід чинити йому опору. Необхідно глибоко вдихнути, зігнути руки в ліктях, підняти їх так, щоб захистити грудну клітку.
6. Не чіпляйтеся за ґрати, дерева, не тримайте руки в кишенях – так можна травмуватися. Не можна наближатися до вітрин, стін, металевих парканів, до яких можуть притиснути і роздушити.
7. Перед входом до натовпу застібніться, позбавтеся всіх небезпечних предметів в кишенях, зніміть сумки через плече, шарфи, окуляри, годинники, ланцюжки. В екстремальній ситуації небезпечна навіть авторучка або гребінець у нагрудній кишені.
8. Головне завдання в натовпі – не впасти. Якщо збили з ніг, потрібно спробувати згорнутися клубком і захистити голову руками, прикриваючи потилицю. За будь-якої можливості треба спробувати встати.
9. Врахуйте куди прямує натовп. Ваше завдання визначити шляхи відступу і, побачивши їх, виринути із натовпу.
10. Ні в якому разі не притискайте до себе малих дітей; створіть простір для них, виставивши руки вперед, а якщо дорослих двоє, то утворіть цей простір між собою, повернувшись обличчям одне до одного.

4. Вимоги безпеки в екстремальних ситуаціях

1. Ситуації в будь-якому місці скупчення людей можуть швидко змінюватися. Приводом для раптової ескалації насильства, може бути що завгодно: зіткнення груп маніфестантів з різни таборів, агресивні дії спецпідрозділів міліції, сварка чи навіть просто безглузда випадковість. Виходьте з простого твердження «навколо – вороги», і ваші шанси вибратися сухим із води істотно зростуть.
2. Перший небезпечний варіант для учасника або випадкового свідка масових заворушень – це банальна бійка. Характерно, що її учасники дуже слабо ідентифікують «своїх» і «чужих», тому, яка б не була ваша позиція, рукопашний бій на вулиці – це завжди небезпечно.
3. Уникайте місць найбільшої активності зіткнень, не провокуйте насильство, тверезо оцінюйте свої сили. В епіцентрі бійки закрийте голову руками, втягніть її в плечі та проривайтеся туди, де на вашу думку, більш безпечно.
4. Каміні – одне з найбільш популярних і небезпечних знарядь демонстрантів. Шматки цегли, важкі металеві предмети, фрагменти бруківки – все йде в хід і становить смертельну загрозу для людей. Порятунком від попадання каміння один: закрити голову руками, зігнути її і бігти в укриття.
5. Якщо ж ви – випадкова ціль, визначте зону ураження і постарайтеся розійтися з основною мішенню атакуючих максимально швидко.

6. Якщо розлючений натовп прагне нанести каліцтва персонально вам або групі людей, до якої ви прилучилися, у такій ситуації розривайте дистанцію з противником, ховаючись за стінами, автомобілями, спорудами. Завжди погана ідея – бігти по прямій.
7. Найгірше, коли в ході масових заворушень починають використовувати запальні або вибухові пристрої. Їх поява означає, що учасники зіткнень готові до найжорстокішого розвитку подій.
8. «Коктейль Молотова» - один з найнебезпечніших інструментів ураження. У разі якщо вміст пляшки потрапив на одяг, потрібно негайно скидати його, навіть не замислюючись про те, щоб загасити на собі. До того ж, дуже часто використання «Коктейлю Молотова» з боку натовпу означає, що жорсткі заходи розпочнуть застосовувати і спецпідрозділи міліції. Вихід простий і розумний: тікати, шукати місця меншої концентрації натовпу та ескалації насильства.

Інструкція № 6-БЖ

з безпеки життєдіяльності студентів 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 учасників навчально-виховного процесу в установах і навчальних закладах, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 01.08.2001 № 563 (із змінами), перед початком канікул зі студентами проводиться **первинний інструктаж** з безпеки життєдіяльності, який містить питання охорони здоров'я, пожежної безпеки, безпеки побуту тощо, з реєстрацією в журналі встановленого зразка. Студенти, 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. Катання на роликівих ковзанах

Літо - найбільш сприятлива пора для катання на роликах. А щоб катання залишало тільки позитивні емоції, при покупці роликів потрібно обов'язково подумати про захист від травмування.

Необхідний і оптимальний набір захисту для ролера включає в себе: наколінники, налокітники, рукавички (з захистом зап'ястя), шолом.

Найчастіше перші три компоненти продаються єдиним набором, шолом купується окремо.

Перераховані предмети захисту обов'язково потрібно міряти. Приміряти варто кожен деталь, аби переконатись, що все сидить щільно та зручно. Одягнувши їх, варто зробити кілька рухів - зігнути руки в ліктях, присісти. Ці дії не повинні викликати відчуття дискомфорту.

Пластик, з якого виготовлено захист, не повинен бути тонким і занадто твердим, інакше ви ризикуєте розбити наколінник чи налокітник уже при першому падінні.

Підбирайте захист відповідно до стилю катання.

Шолом для катання на роликових ковзанах розроблений таким чином, що максимально ефективно захищає голову ролера від пошкоджень і пом'якшує удари. І якщо ви дбаєте про безпеку - він необхідний.

Шолом потрібно ретельно підбирати за розміром і зручністю. І не рекомендується купувати велошолом замість роликового. Він легший і часто зручніший, але має свою специфіку - розрахований на один удар, після якого розпадається на шматки. Шолом для роликів призначений для більш частих, але не таких сильних ударів.

Наколінники і налокітники слід одягати тільки зверху на одяг, а ніяк не під нього. Це убезпечить не тільки ваші штани і светр від розривів, але й виключить можливість вивиху суглобів.

Щоб обрати потрібні ролики, треба їх правильно міряти. Черевик має щільно облягати ногу, але не повинен здавлювати, перетискати.

Дехто намагається міцним шнуруванням зменшити об'єм, але це може призвести до здавлювання судин, і через 30 хвилин кататися буде просто неможливо, ноги затерпнуть. Будь-який дискомфорт згодом посилиться. Щоб цього не сталося, ролики потрібно правильно приміряти на шкарпетку, в якій будете кататися. Найкращий варіант - спеціальні роликові шкарпетки, у яких є права і ліва для найкращої фіксації ноги.

Не рекомендовано вдягати тонкі бавовняні шкарпетки, ноги в них одразу ж спітніють і почнуть хлюпати, що призведе до натирання ніг.

Ніколи не виходьте одразу кататися на вулицю, вдома ще доведеться їх тестувати: ходити, їздити не менше години. Якщо щось давить, німіють ноги або ступні - ролики вам замалі, чи, навпаки, є відчуття свободи стопи або п'ятки – завеликі, їх треба міняти.

Коли ж ви повністю укомплектовані, залишається тільки вивчити техніку катання і тренування. Кожне падіння - це помилка, щось ролер зробив не так. Але навчатися падати також треба, щоб мати мінімальні наслідки у майбутньому.

3. 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 ін.;
- 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. Дитину можна просто припідняти за ноги;
- проводити штучне дихання і зовнішній масаж серця до відновлення серцебиття і самостійного дихання;
- викликати швидку допомогу;
- доставити потерпілого до лікувального закладу.

4. 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.

5. 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 впрыскується 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 бджолої 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).

6. 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 поводженні тварин можна використовувати як засіб захисту вогонь або стукати палицею об дерево.

7. 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 простирадлом;
- 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).

8. 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 запросто.

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 ОЦТОМ;
- 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 небезпечно. Не відмовляйтеся від госпіталізації, якщо були в контакті з хворим або на цьому наполягає медпрацівник.

9. 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 сирійки, зрізайте з ніжками, щоб переконатися, що на них немає пленчатого 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 ножом, 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.

10. 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 (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 у край небезпечно:

- кидати палаючі сірники, недокурки;
- палити суху траву;
- розводити вогнища;
- залишати в лісі промаслені або просочені іншою горючою речовиною шматки тканини,

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!

Інструкція № 7 - БЖ

для студентів під час святкування новорічних та різдвяних свят

Загальні положення

Дана інструкція з безпеки життєдіяльності розроблена для здобувачів освіти ВСП «Кадіївський педагогічний фаховий коледж Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» Інструкція встановлює правила безпечної поведінки здобувачів освіти під час святкування новорічних та різдвяних свят, передбачає найбільш типові випадки виникнення надзвичайних ситуацій та правила надання першої допомоги.

1. Інструкцію розроблено відповідно до Порядку опрацювання і затвердження власником нормативно-правових актів про охорону праці, що діють на підприємстві, затвердженого наказом Держнаглядохоронпраці від 21.12.1993 №132 та Положення про розробку інструкцій з охорони праці, затвердженого Держнаглядохоронпраці від 29.01.1998 №9 з урахуванням Правил безпечної експлуатації електроустановок споживача, затверджених наказом міністерства праці та соціальної політики України 09.01.98 № 4, Правил пожежної безпеки для закладів, установ і організацій системи освіти України, затверджених спільним наказом Міністерства освіти і науки України та Міністерства внутрішніх справ України 30.09.98. № 348/70.

2. Відповідно до Положення про порядок проведення навчання і перевірки знань з питань охорони праці в закладах установ, організаціях, підприємствах підпорядкованих Міністерству освіти і науки України, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 18.04.2006 № 304 (із змінами):

Зі здобувачами освіти коледжу в разі організації позанавчальних заходів (олімпіади, турніри з предметів, екскурсії, туристичні походи, спортивні змагання тощо), під час проведення громадських, позанавчальних робіт (прибирання територій, приміщень, науково-дослідна робота на навчально-дослідній ділянці тощо) проводиться **цільовий інструктаж**.

Реєстрація проведення цільового інструктажу здійснюється у журналі реєстрації інструктажів.

Здобувачі освіти розписуються в журналі .

3. Основним небезпечним фактором під час святкування новорічних та різдвяних свят є особиста необережність, недотримання правил безпечної поведінки, недотримання правил пожежної безпеки, користування піротехнічними виробами.

4. Наслідками небезпечної поведінки, недотриманням правил пожежної безпеки, користування піротехнічними виробами є різного виду травмування, пожежі, опіки.

Інструкція № 8 -БЖ

з безпеки життєдіяльності студентів 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 навчально-виховного процесу в установах і навчальних закладах, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 01.08.2001 № 563 (зі змінами), 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. Здобувачі освіти, які інструктуються, розписуються в журнал.
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 замерзлим тканинам.
8. Не перевтомлюйтеся. Втомлена 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 ворухіться, 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 теплою 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 відчули біль у голові, в суглобах, нудоту, побачили що утворились набряки – терміново зверніться до лікаря в травмпункт.

4. Правила поведінки на дорогах взимку

1. Коли ви рухаєтесь 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.
4. Негайно викличте оперативно-рятувальну службу за номером «101».

7. Піротехнічні вироби

Головною небезпекою піротехнічних виробів є те, що під час їх використання з корпусу в усі боки розлітаються на дуже великій відстані вогнебезпечні 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 заздалегідь, чи немає підозрілих місць:
 - лід може бути неміцним біля стоку води;
 - тонкий або крихкий лід поблизу кушів, 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 прокласти, кріплення лиж відстебніть (щоб у крайньому

випадку легко їх позбутися), палиці тримайте в руках, але петлі лижних палиць не накидайте 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.

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.

9. 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, нервове напруження, 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.

Інструкція № 9-ЦЗ

Щодо порядку дій у надзвичайних ситуаціях

1. Загальні положення

1. Ця інструкція щодо порядку дій у надзвичайних ситуаціях встановлює єдиний порядок дій під час виникнення надзвичайної ситуації у приміщеннях та на території для здобувачів освіти ВСП «Кадіївський педагогічний фаховий коледж Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».
2. Інструкцію розроблено відповідно до Порядку опрацювання і затвердження власником нормативно-правових актів про охорону праці, що діють на підприємстві, затвердженого наказом Держнаглядохоронпраці від 21.12.1993 №132, Положення про розробку інструкцій з охорони праці, затвердженого Держнаглядохоронпраці від 29.01.1998 №9, Кодексу Цивільного захисту України, Правил пожежної безпеки для закладів, установ і організацій системи освіти України, затверджених спільним наказом Міністерства освіти України та Міністерства внутрішніх справ України від 30.09.1998 року № 348/70, Правил пожежної безпеки в Україні, затверджених наказом Міністерства внутрішніх справ України 30.12.2014 року № 1417, Порядку організації та проведення спеціальних об'єктових навчань і тренувань з питань цивільного захисту, затвердженого Наказом Міністерства внутрішніх справ України 11.09.2014 року № 934, Порядку здійснення навчання діям у надзвичайних ситуаціях, затвердженим постановою Кабінету Міністрів України 26.06.2013 року № 444.
3. Відповідно до Порядку здійснення навчання населенням діям у надзвичайних ситуаціях підготовка здобувачів освіти навчальних закладів до дій у надзвичайних ситуаціях, що передбачає здобуття знань і вмінь з питань особистої безпеки в умовах загрози виникнення надзвичайної ситуації, користування засобами захисту від її наслідків, вивчення правил пожежної безпеки та основ цивільного захисту здійснюється в рамках вивчення предметів «Основи здоров'я» та «Захист Вітчизни».
Практичне закріплення теоретичного матеріалу здійснюється шляхом щорічного проведення Дня цивільного захисту.
4. Тренування у навчальних закладах проводяться без припинення навчально-виховного процесу.

2. Визначення термінів

1. **Надзвичайна ситуація** – обстановка на окремій території чи суб'єкті господарювання на ній або водному об'єкті, яка характеризується порушенням нормальних умов життєдіяльності населення спричинена катастрофою, аварією, пожежею, стихійним лихом, епідемією, епізоотією, епіфітотією застосуванням засобів ураження або іншою небезпечною подією, що призвела (може призвести) до виникнення

загрози життю або здоров'ю населення, великої кількості загиблих і постраждалих, завдання значних матеріальних збитків, а також до неможливості проживання населення на такій території чи об'єкті, провадження на ній господарської діяльності.

2. **Катастрофа** – велика за масштабом аварія чи інша подія, що призводить до тяжких наслідків.
3. **Аварія** – небезпечна подія техногенного характеру, що спричинила ураження, травмування населення або створює на окремій території чи території суб'єкта господарювання загрозу життю або здоров'ю населення та призводить до руйнування будівель, споруд, обладнання і транспортних засобів, порушення виробничого чи транспортного процесу чи спричиняє наднормативні, аварійні викиди забруднюючих речовин та інший шкідливий вплив на навколишнє середовище.
4. **Пожежа** – неконтрольований процес знищення або пошкодження вогнем майна, під час якого виникають чинники, небезпечні для істот та навколишнього природного середовища.
5. **Стихійне лихо** – природне явище, що діє з великою руйнівною силою, заподіює значну шкоду території, на якій відбувається, порушує нормальну життєдіяльність населення, завдає матеріальних збитків.
6. **Епідемія** – масове поширення інфекційних хвороб серед населення відповідної території за короткий проміжок часу.
7. **Епізоотія** – широке поширення заразної хвороби тварин за короткий проміжок часу, що значно перевищує звичайний рівень захворюваності на цю хворобу на відповідні території.
8. **Епіфітотія** – широке поширення на території однієї або кількох адміністративно-територіальних одиниць заразної хвороби рослин, що значно перевищує звичайний рівень захворюваності на цю хворобу на відповідній території.
9. **Евакуація** – організоване виведення чи вивезення із зони надзвичайної ситуації або зони можливого ураження населення, якщо виникає загроза його життю або здоров'ю, а також матеріальних і культурних цінностей, якщо виникла загроза їх пошкодження чи знищення.

3. Оцінка техногенно-екологічної небезпеки на території м. Лисичанськ

Характеризуючи надзвичайні ситуації (НС) природного і техногенного характеру на території міста та їх наслідки для учасників навчально-виховного процесу потрібно відмітити розташування станції Лисичанськ Донецької залізниці, яка забезпечує організацію перевезень пасажирів та вантажобагажу

Через станцію здійснюються перевезення небезпечних вантажів, в тому числі хлор, аміак, концентрована соляна, сірчана, азотна кислоти, меланж,

мазут, бензин, розчинники та інші. Крім цього вагони з небезпечними вантажами можуть формуватися у потяги, відстоюватися на запасних коліях. Аналогічні вантажі перевозяться і автомобільним транспортом.

Поблизу коледжу розташовані підприємства, які віднесені до категорії потенційно-небезпечних. Вибухопожежонебезпека заключається в зберіганні та використанні в технологічному процесі легкозаймистих, горючих рідин та горючих газів. Це запаси бензину, дизельного пального, природного газу.

Газифікація всіх багатоповерхових житлових будинків, які розташовані навколо коледжу, газова міні-котельня та розподільча газова установка, яка знаходиться на території, створює загрозу можливості витoku газу, його вибуху з послідувачим горінням.

Протягом року на території міста спостерігаються сильні вітри, більше 15 м/сек. Середнє число днів з сильними вітрами складає 25-27 днів на рік. В деякі роки до 40-50 днів.

Бурі та урагани до 25-30 м/сек можливі в осінньо-літній період.

Розташування коледжу не створює загрози затоплення.

Через сильний мороз можливі перемерзання внутрішньобудинкових мереж водопостачання, каналізації.

Сильна спека до 40° С реєструвалася на території міста і створює загрозу здоров'ю людей, високий рівень пожежної безпеки.

Враховуючи вищевикладене на території коледжу та поблизу неї найбільш імовірними надзвичайними ситуаціями можуть бути:

- аварії (катастрофи) на залізничному і автомобільному транспорті;
- пожежі, вибухи;
- аварії на системах життєзабезпечення;
- метеорологічні надзвичайні ситуації, пов'язані з сильними опадами (сніг, хуртовина), низькими (мінус 30-35о С) і високими (35-40о С) температурами, сильним вітром (25 м/с і більше);
- інфекційна захворюваність учасників навчально-виховного процесу;
- раптове руйнування будівель, споруд.

4. Сигнал оповіщення цивільного захисту

Головний сигнал цивільного захисту являє собою переривчасте звучання сирен та сигнали з гучномовців, встановлених на автомобілях чергових диспетчерських служб: «УВАГА ВСІМ!».

Після отримання даного сигналу:

1. Увімкніть телевізор на місцевий канал або місцеве радіомовлення;
2. Слухайте повідомлення Управління з питань надзвичайних ситуацій та цивільного захисту населення міста чи району. Інформація передається протягом 5 хвилин після подачі звукових сигналів;
3. Чітко виконуйте рекомендації, які отримані з офіційних джерел;
4. За необхідності інформацію уточніть за телефонами екстрених служб (101, 102);
5. Після отримання тривожного сигналу прямуйте до укриттів або до збірних пунктів евакуації.

5. Порядок дій в надзвичайних ситуаціях по сигналу цивільного захисту "УВАГА ВСІМ"

1. При аварії:

а) з хлором:

- надіти протигаз або ватно-марлеву пов'язку, змочену 2% розчином питної соди і вийти із зони зараження перпендикулярно напрямку вітру. В критичних випадках піднятися на висоту не менше трьох метрів;
- при ураженні верхніх дихальних шляхів прополоскати рот 2% розчином питної соди, випити молоко з содою або мінеральну воду.

б) з аміаком:

- надіти протигаз "КД" ("М", "К", "РПГГ-67 КД", ватно-марлеву пов'язку, протипилову маску, будь яку пов'язку з 3-5 шарів тканини, змочену 5% розчином лимонної кислоти) та вийти за межі зони зараження перпендикулярно напрямку вітру;
- при ураженні дихальних шляхів тепле пиття, молоко з содою;
- при потраплянні аміаку на шкіру робити примочки розчином оцтової або лимонної кислоти.

1. Урагани, бурі, смерчі та шквальні вітри

- закрийте вікна і двері у всіх будинках та виробничих приміщеннях;
- відключіть електроенергію;
- підготуйте необхідні речі (по сезону), продукти харчування, воду, електричні ліхтарі;
- не стійте поблизу будівель, великих дерев, ліній електропередач;
- при необхідності сховайтесь в підвалах, захисній споруді;

2. Повітряна небезпека

- відключіть газ, воду, електроенергію;
- сховайтесь в захисній споруді;
- якщо ви не встигли зайти в захисну споруду - можна сховатись в підвальних приміщеннях, траншеях і т.д.
- надіньте засоби захисту;
- зберігайте встановлений порядок «зайняття захисних споруд»;
- проходячи в захисні споруди, не затримуйтесь при вході. Час, відведений для зайняття захисних споруд, дуже обмежений, вхід по закінченні встановленого строку, закривається.

3. Загроза хімічного зараження

- для захисту тіла використовуйте спортивний одяг, комбінезони та чоботи.
- перевірте герметизацію житлових приміщень, стан вікон та дверей;
- Загерметизуйте продукти харчування і створіть в ємностях запас води;
- відключіть електромагнітні прилади.

6. Порядок дій під час евакуації

1. Отримавши сигнал цивільного захисту «УВАГА ВСІМ», чи звукове сповіщення автоматичної пожежної сигналізації здобувачі освіти

коледжу повинні зберігати спокій та тишу, діяти відповідно до розпоряджень педагогічних працівників, за їх відсутності інших працівників коледжу, що в цей час знаходяться поблизу.

2. Якщо здобувачі освіти в момент отримання сигналу знаходилися на території коледжу, в їдальні, туалеті тощо вони повинні як найшвидше приєднатися до своєї групи.
3. За неможливості приєднатися до групи (якщо розпочалася евакуація), здобувачі освіти повинні зберігати спокій, дізнатися про місце збору евакуйованих учасників навчально-виховного процесу та самостійно направитися туди.
4. Прибувши на місце збору евакуйованих учасників навчально-виховного процесу здобувачі освіти повинні знайти свою групу та повідомити викладача про своє прибуття.
5. Під час евакуації здобувачі освіти :
 - за вказівкою викладача залишають по одному кабінет та згідно з планами евакуації направляються до місця збору, останнім іде педагогічний працівник;
 - здобувачі освіти з однієї групи рухаються коридором та сходовими клітинами з одного боку (по одному), залишаючи другий для інших. Не можна обганяти один одного та штовхатися.
 - нікому не можна повертатися в приміщення, наприклад, по одяг чи книги, без дозволу вчителя (вихователя) .
5. На місці збору кожна група займає чітко визначене місце та перебувають там до певних вказівок із боку адміністрації коледжу.
6. Серед евакуйованих, які зібралися, проводять перекличку (за класним журналом), аби з'ясувати, чи всі евакуйовалися із приміщення.
7. Під час евакуації забороняється розмовляти, щоб було добре чути розпорядження.

Інструкція №10-БЖ

з безпеки життєдіяльності студентів щодо профілактики захворювання на COVID-19

- проводити наскрізне провітрювання приміщень та проведення вологих прибирань із використанням дезінфекційних засобів у приміщеннях;
- не допускати до роботи осіб з ознаками інфекційного захворювання;
- виділити приміщення для тимчасової ізоляції осіб з ознаками гострого респіраторного захворювання (в разі виявлення такої особи, вжити заходів для ізоляції від здорових осіб та негайно повідомити про випадок відповідний заклад охорони здоров'я);
- обмежити масові заходи в закритих приміщеннях;
- забезпечити необхідні умови для дотримання працівниками правил особистої гігієни (рукомийники, мило, одноразові рушники, серветки тощо);
- проводити регулярну обробку рук спиртовмісним засобом та/або мити їх з милом;
- забезпечити медичні пункти необхідними засобами та обладнанням (термометрами, бактерицидними випромінювачами, дезінфекційними та антисептичними засобами, засобами особистої гігієни та індивідуального захисту тощо);
- дотримуватися правил респіраторної гігієни (при кашлі та чханні прикривати рот і ніс серветкою або згином ліктя; відразу викидайте серветку в контейнер для сміття з кришкою і обробляйте руки спиртовмісним антисептиком або мийте їх водою з милом);
- користуватися одноразовими масками при необхідності, проводити їх заміну, як тільки вони стануть вологими чи забрудняться.

Рекомендації для закладів фахової передвищої освіти

Території цих закладів заповнені навчальними корпусами і гуртожитками, де здобувачі освіти контактують між собою. ЗФПО проводять безліч заходів для студентства та викладачів. Існує багато можливостей для поширення респіраторних захворювань, зокрема коронавірусну інфекцію COVID-19 викликану вірусом SARS-CoV-2.

Нефармацевтичними засоби захисту (далі - НЗЗ) - це заходи направленні на попередження поширення респіраторних захворювань за допомогою не медикаментозних засобів. НЗЗ можуть допомогти людям захистити себе та

інших від зараження і поширення респіраторних захворювань. НЗЗ особливо важливі під час спалахів інфекційних захворювань.

Спалахи респіраторних захворювань можуть виникати тоді, коли серед людей з'являється новий штам вірусу, що і відбулося із SARS-CoV-2, який вперше було ідентифіковано у Китаї у січні 2020 року. Оскільки це новий вірус, у населення практично немає імунітету до нього. Це сприяє швидкому поширенню вірусу від людини до людини по всьому світу.

Що можна зробити особисто: Залишайтеся вдома, якщо ви захворіли (це стосується лише легких форм захворювання, при погіршенні стану обов'язково зверніться до свого сімейного лікаря). Прикривайте рот під час кашлю чи чхання зігнутих ліктем, або краще одноразовою серветкою. Часто мийте руки з милом чи обробляйте антисептичними спиртовмісними засобами, уникайте близького контакту з тими, хто має гарячку або кашель.

Що може зробити кожен, щоб вберегти навколишнє середовище від поширення SARS-CoV-2: очищувати і дезінфікувати поверхні, до яких часто доторкуються, наприклад, дверні ручки.

Заходи і плани, які ви розробляєте сьогодні, мають важливе значення для запобігання занесенню та поширенню коронавірусної інфекції COVID-19 в вашому закладі.

Ось кілька важливих кроків, щоб захистити себе і інших від зараження респіраторними вірусами в вищих навчальних закладах:

1. Будьте підготовленими і поінформованими

Бути в курсі епідемічної ситуації із захворюваності, в тому числі про можливе закриття сусідніх навчальних закладів.

Узгодити свої плани дій у разі ускладнення епідемічної ситуації із державними органами виконавчої влади.

Скласти план дій на випадок, якщо місцева влада рекомендуватиме закрити ВНЗ або скасувати заходи.

2. Підтримуйте чистоту внутрішнього навколишнього середовища і забезпечуйте здобувачів освіти та викладачів засобами, що запобігають поширенню респіраторних захворювань

- Очищуйте часто, за допомогою миючих та дезінфекційних засобів, поверхні та предмети, до яких часто торкаються, такі як столи, клавіатури і дверні ручки.
- Забезпечуйте витратними матеріалами для проведення особистої гігієни, включаючи серветки, мило із дозатором та спиртовмісний антисептик для рук.

3. Інформуйте студентів та персонал про профілактику респіраторних захворювань.

- Спілкування зі студентами та персоналом з питань профілактики респіраторних захворювань за допомогою електронних листів, веб-сайтів, плакатів, соціальних мереж і текстових повідомлень.
- Заохочуйте студентів і персонал до щоденних профілактичних дій, таких як перебування вдома або в їх кімнаті в гуртожитку і поза навчальними аудиторіями, коли вони хворіють, прикривання носа і рота під час кашлю і чхання одноразовою серветкою, часте миття рук з милом чи їх обробка спиртовмісним антисептиком для рук.
- Заохочуйте їх очищувати поверхні і предмети, до яких вони часто торкаються.
- Подумайте про скасування позакласних заходів, таких як заняття спортом і зустрічі, при ускладненні епідемічної ситуації.
- Студенти, викладачі та персонал не повинні збиратися в інших місцях, коли ВНЗ закритий.
- Наголосити на важливості того, щоб люди залишалися вдома або в своїй кімнаті в гуртожитку, коли вони хворі (це стосується лише легких форм захворювання, при погіршенні стану обов'язково зверніться до свого сімейного лікаря/студентську поліклініку).

4. Включення профілактики респіраторних захворювань в діяльність і планування вашого закладу

- Зв'яжіться з місцевими органами виконавчої влади (департаментом освіти та охорони здоров'я), для підготовки або перегляду плану боротьби з респіраторними захворюваннями, включаючи COVID-19 для вашої спільноти.
- Розробити план екстреного зв'язку для обміну інформацією з персоналом та студентами під час ускладнення епідемічної ситуації COVID-19.
- Ознайомити персонал з планами заходів щодо профілактики респіраторних захворювань, включаючи COVID-
- Підтримувати гнучку політику відвідуваності і відпустки через хворобу для студентів і персоналу.
- Розробити систему оповіщення місцевого департаменту охорони здоров'я/освіти про значне збільшення кількості не виходів на роботу та прогулів через респіраторні захворювання серед персоналу та студентів закладу.

- Запровадити дистанційну форму навчання студентів з використанням комп'ютерних і телекомунікаційних технологій в разі закриття ВНЗ.
- За можливості передбачити окрему кімнату для захворілих студентів.

II. Рекомендації для здобувачів освіти:

Навчання в коледжі об'єднує здобувачів освіти - в аудиторіях, гуртожитку, під час проведення різних заходів. Якщо ви навчаєтеся у бібліотеці, відвідуєте спортивні заходи або відпочиваєте з сусідами по кімнаті в гуртожитку, вас оточують люди. Все це разом створює багато можливостей для поширення респіраторних захворювань, таких як грип чи COVID-19.

НЗЗ можуть допомогти вам захистити себе та інших від зараження грипом чи COVID-19. НЗЗ - це заходи, які люди і громада можуть зробити, щоб уповільнити поширення респіраторних вірусів. Вони включають в себе прості щоденні профілактичні заходи, такі як уникати контакту із особами з проявами респіраторних захворювань, прикривати ніс і рот під час кашлю і чхання одноразовою серветкою, часто мити руки.

Ось кілька важливих кроків для захисту себе і інших від зараження і поширення респіраторних захворювань як у ВНЗ, так і за його межами (це стосується лише легких форм захворювання, при погіршенні стану обов'язково зверніться до свого сімейного лікаря/студентської поліклініки):

1. **Тримайтеся подалі від інших людей, якщо ви захворіли або одягайте одноразову медичну маску**
 - Не відвідуйте навчальні кімнати та тримайтеся на відстані не менше 2 м від інших осіб до повного одужання.
 - Якщо у вас є сусіди по кімнаті, подивіться, чи можуть вони залишитися в іншому гуртожитку або з друзями, поки ви не видужаєте.
 - Підтримуйте зв'язок з медичною службою для студентів, вашими викладачами і друзями по електронній пошті, в текстових повідомленнях або по телефону.
 - Багато відпочивайте.
 - Пийте багато рідини - мінеральна не газувана вода, чай. Якщо у вас є супутні хронічні захворювання або ви схильні до високого ризику ускладнень респіраторних захворювань, негайно зверніться до лікаря.
2. **Дотримуйтесь дистанції**
 - Люди, хворі на респіраторні захворювання, можуть поширювати вірус на інших людей на відстань до 1 м.
 - Респіраторні захворювання, такі як грип чи COVID-19 дуже легко поширюються. Тримайтеся подалі від хворих людей.

- У людей, які захворіли на респіраторну інфекцію, в т. ч. COVID-19, симптоми можуть бути відсутні. Вони можуть передати вірус іншим людям, навіть не знаючи, що вони хворі.
- Намагайтеся не ділитися посудом із захворілими особами.
- Уникайте місць, де збираються великі групи людей, таких як класи, концерти, фестивалі та спортивні заходи, особливо якщо ви схильні до високого ризику ускладнень респіраторних захворювань (наявні хронічні захворювання дихальної, серцево-судинної систем).
- Намагайтеся брати участь в зборах або заняттях в онлайн режимі, щоб уникнути особистого контакту з людьми, які можуть бути хворі.

3. **Зупинити поширення вірусів можливо, якщо виконувати кашльовий етикет**

При кашлі або чханні прикривайте ніс і рот одноразовою серветкою, це допомагає попередити поширення вірусу через ваші руки та поверхні.

Викиньте використані серветки, а потім вимийте руки. Якщо немає можливості вимити руки, обробіть їх спиртовмісним антисептиком.

Рекомендовано носити одноразову маску для обличчя під час захворювання, щоб знизити ризик поширення хвороби іншим.

4. **Мийте руки**

Ретельно і часто мийте руки з милом і теплою водою.

Якщо мило і тепла вода недоступні, використовуйте спиртовмісний антисептик для рук з вмістом спирту не менше 60%.

Не торкайтеся до своїх очей, носа або рота брудними руками. Миття рук знижує кількість респіраторних вірусів, які можуть поширюватися, коли ви торкаєтеся рук інших людей або торкаєтеся поверхонь таких як клавіатура, мобільні телефони, пульти дистанційного керування телевізора, столи і дверні ручки.

5. **Очищуйте поверхні та предмети, до яких часто торкаєтеся**

- Клавіатури, пульти телевізорів, мобільні телефони, столи та дверні ручки слід чистити часто і ретельно.

Точний термін виживання вірусу SARS-CoV-2 на сьогодні не відомий, проте очищення поверхонь і об'єктів, до яких часто торкаються, знижує кількість вірусів, які можуть поширюватися під час дотику до зараженої поверхні, а потім до ваших очей, носа або рота.

Ви також можете використовувати спиртовмісні та хлорвмісні дезінфікуючі засоби. Завжди дотримуйтесь інструкцій з використання дезінфікуючих засобів, на етикетці продукту.

6. Будьте готові та поінформовані.

Будьте в курсі епідемічної ситуації щодо поширення респіраторних захворювань, в т. ч. COVID-19, використовуючи офіційні джерела:

- офіційний сайт ВООЗ <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- офіційний сайт ДУ «Центр громадського здоров'я МОЗ України» <https://phc.org.ua/>