

ІНСТРУКЦІЯ З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

для студентів перед літніми канікулами

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

- 1.1. Інструкцію розроблена у відповідності до Закону України "Про охорону праці" (Постанова ВР України від 14.10.1992 № 2694-ХІІ) в редакції від 20.01.2018р, на основі «Положення про розробку інструкцій з охорони праці», затвердженого Наказом Комітету по нагляду за охороною праці Міністерства праці та соціальної політики України від 29 січня 1998 року № 9 в редакції від 30 березня 2017 року, з урахуванням Положення про організацію роботи з охорони праці та безпеки життєдіяльності учасників освітнього процесу в установах і закладах освіти, затвердженого Наказом Міністерства освіти і науки України 26 грудня 2017 року N 1669 та відповідно до Постанови Кабінету Міністрів України від 10 жовтня 2001 р. № 1306 «Про Правила дорожнього руху» (із змінами, внесеними згідно з Постановами КМ № 553 від 11.07.2018).
- 1.2. Відповідно до « Положення про організацію роботи з охорони праці та безпеки життєдіяльності учасників освітнього процесу в установах і закладах освіти», затвердженого Наказом Міністерства освіти і науки України 26 грудня 2017 року N 1669, після проведення інструктажу керівником вноситься запис у відповідному журналі реєстрації інструктажів.

2. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЛІТНІХ КАНІКУЛ

Під час канікул слід чітко виконувати:

2.1. Правила поведінки в умовах надзвичайної ситуації воєнного характеру.

Необхідно:

- зберігати особистий спокій;
- встановити на телефоні застосунок "Повітряна тривога" і відстежуйте початок та кінець повітряної тривоги;
- завжди мати при собі документ (паспорт), що засвідчує особу, відомості про групу крові свою та близьких родичів, можливі проблеми зі здоров'ям (алергію на медичні препарати тощо);
- знати місце розташування захисних споруд цивільної оборони поблизу місця проживання, а також у місцях частого відвідування (магазини, базар, дорога до роботи, медичні заклади тощо);
- уникати місць скупчення людей;
- не вступати у суперечки з незнайомими людьми, уникати можливих провокацій;
- у разі отримання будь-якої інформації від органів державної влади про можливу небезпеку або заходи щодо підвищення безпеки передати її іншим людям (за місцем проживання, роботи тощо);
- у разі потрапляння у район обстрілу – сховатись у найближчу захисну споруду цивільної оборони, сховище (укриття). У разі відсутності пристосованих сховищ, для укриття використовувати нерівності рельєфу (канави, окопи, заглиблення від вибухів тощо). У разі раптового обстрілу та відсутності поблизу споруд цивільного захисту, сховища і укриття – ляжте на землю головою в бік, протилежний вибухам. Голову слід прикрити руками (за наявності для прикриття голови використовувати валізу або інші речі). Не виходьте з укриття до кінця обстрілу;
- під час комендантської години не виходити на вулицю.

2.1.1. Під час сигналу «Увага всім» або « Повітряна тривога» (звучання сирен або уривчасті гудки, або голосове повідомлення на телефоні) потрібно:

2.1.1.1. Якнайшвидше прямуйте до найближчого укриття.

2.1.1.2. Якщо почули сирени, перебуваючи вдома:

- Увімкнути телевізор чи радіоприймач і уважно прослухати інформацію про характер тривоги;
- За можливості попередити сусідів і самотніх людей, що мешкають поруч;
- Швидко одягнутися;
- Закрити вікна, вимкнути усі електричні та нагрівальні прилади, перекрити газ, загасити печі, вимкнути світло (автоматичну коробку, рубильник тощо);

- Взяти «тривожну валізу» (індивідуальні засоби захисту, запас продуктів і води, особисті документи, кишеньковий ліхтар) та найкоротшим шляхом прямувати до найближчої захисної споруди чи укриття.

У разі відсутності в радіусі 500 м від вашого будинку захисної споруди використовуйте для укриття підвальне приміщення під будинком.

2.1.1.3. Якщо ви не почули сигнал та у вас немає можливості швидко перейти у сховище, перейдіть до більш безпечного місця в квартирі, використовуючи правило «двох стін»: подалі від вікон, у коридор — під несучі стіни, або ванну (але закрийте рушником дзеркало).

2.1.1.4. Перебуваючи у громадському місці, потрібно вислухати вказівки адміністрації громадського місця та діяти відповідно до них (йти в зазначені сховища або укриття).

Ні в якому разі не можна після сигналу «Повітряна тривога» залишатися в будинках, особливо на верхніх поверхах.

Виходити з укриття та повертатися до звичних справ можна тільки після сигналу «Відбій повітряної тривоги».

2.1.2. У випадку, коли в будинку знайдено вибуховий пристрій та здійснюється евакуація:

- одягніть одяг з довгими рукавами, щільні брюки і взуття на товстій підошві (це може захистити від осколків скла);
- візьміть документи (паспорт, свідоцтво про народження дітей тощо), гроші;
- під час евакуації слідуйте маршрутом, вказаним органами, що проводять евакуацію;
- не намагайтеся скоротити шлях, тому що деякі райони або зони можуть бути закриті для пересування;
- тримайтеся подалі від обірваних ліній енергопостачання.

2.1.3. У випадку, якщо є загроза обвалу будинку:

- Якомога швидше залиште будівлю;
- Використовуйте сходи, не заходьте у ліфт;
- Повідомте інших людей, що перебувають у будівлі, про загрозу обвалу;
- Не створюйте тисняву у дверях під час евакуації;
- На вулиці відійдіть на безпечну відстань від будівлі.

Якщо можливості залишити будівлю немає:

- займіть найбільш вигідну позицію: це може бути отвори дверей, кути (якщо в куті стоїть стіл, можна сховатися під ним), місце під балками, каркасами;
- тримайтесь подалі від вікон, не виходьте на балкон;
- за можливості перекрийте воду, газ, знеструмте приміщення.

2.1.4. У випадку, якщо трапився завал у зруйнованому будинку:

- покличете на допомогу;
- якщо хтось відгукнувся, повідомте, де ви знаходитесь і що з вами сталося;
- спокійно чекайте, поки розберуть завал;
- якщо вас ніхто не чує, спробуйте вивільнити руки і ноги;
- відтак роздивіться, якими предметами вас завалило;
- якщо вони не надто важкі, обережно почніть розбирати завал. Намагайтеся не зачепити те, на чому все тримається;
- якщо не бачите, чим вас завалило, або предмети, які на вас впали, терпляче кличте на допомогу кілька годин;
- якщо ніхто не чує, почніть дужче розбирати завал;
- звільнившись, огляньте себе. Якщо необхідно, надайте собі першу допомогу: зупиніть кровотечу, зафіксуйте зламану кінцівку;
- якщо не маєте змоги вибратися з будинку, намагайтеся сповістити про себе (якщо є можливість, скористуйтеся телефоном мобільного зв'язку, стукайте по трубах і батареях опалення, голосно кличте на допомогу);
- очікуючи допомоги, намагайтеся уникнути переохолодження: при можливості постеліть щось на підлогу, ляжте на бік, підклавши під себе руку, коліна підтягніть до грудей.

2.1.5. У разі знаходженні вибухонебезпечного пристрою:

- не підходити до предмету, не торкатися і не пересувати його, не допускати до знахідки інших людей;

- негайно повідомте ДСНС та МВС за телефоном "101" та "102" ;
- не користуватися засобами радіозв'язку, мобільними телефонами (вони можуть спровокувати вибух);
- відійти подалі від місця знахідки;
- дочекатися прибуття фахівців; вказати місце знахідки та повідомити час її виявлення.

2.2. Правила дорожнього руху:

- рухатися тротуарами і пішохідними доріжками, дотримуючись правого боку;
- за межами населених пунктів, рухаючись узбіччям чи краєм проїжджої частини, слід іти назустріч руху транспортних засобів;
- переходити проїжджу частину можна тільки по пішохідних переходах, зокрема підземних і наземних, а за їх відсутності — на перехрестях по лініях тротуарів або узбіч;
- у місцях, де рух регулюється, потрібно зважати тільки на сигнали регулювальника чи світлофора;
- виходити на проїжджу частину з-за транспортних засобів, упевнившись, що не наближаються інші транспортні засоби;
- чекати на транспортний засіб потрібно тільки на посадкових майданчиках (зупинках), тротуарах, узбіччях, не створюючи перешкод для дорожнього руху;
- на трамвайних зупинках, не обладнаних посадковими майданчиками, можна виходити на проїжджу частину лише з боку дверей і тільки після зупинки трамвая;
- **Правила особистої безпеки при знаходженні в автобусі, тролейбусі, трамваї:**
 - не притуляйтеся до дверей;
 - уникайте поїздки на сходах;
 - не засинайте під час руху;
 - триматись за поручні, оскільки можливо одержати травму при різкому гальмуванні або маневрі транспортного засобу;
 - після виходу із салону транспортного засобу краще почекати, поки він від'їде, і лише потім переходити вулицю;

- автобус або тролейбус, що стоїть, обходьте ззаду, трамвай - спереду, інакше ви ризикуєте потрапити під транспортний засіб;
- при користуванні ескалатором уважно стежте за гострими і великими предметами, об які можна спіткнутися;
- у разі наближення транспортного засобу з увімкненим проблісковим маячком червоного або синього кольору, або спеціальним звуковим сигналом необхідно утриматися від переходу проїжджої частини або негайно залишити її;
- під час руху транспорту не можна відволікати водія;
- при користуванні електричкою і метро:
 - переходити залізничну колію можна тільки в дозволених місцях, тобто на переходах;
 - не підходити до краю платформи;
 - забороняється зістрибувати на колію;
 - забороняється забиратися під платформу;
 - забороняється в електропотязі притулятися до дверей;
 - забороняється в електропотязі виглядати з вікна.

2.3. Правила поведінки в громадських місцях:

- слід триматися подалі від тих, хто влаштовує бійки, не брати участі в суперечках дорослих і не провокувати словами чи діями агресивну поведінку, що може призвести до бійки або травми; у стосунках із оточуючими слід поводитися толерантно;
- уникайте натовпу та скупчення людей, якщо ви впали в натовпі, спробуйте швидко піднятися спочатку на підошви чи носки, а потім різко відштовхніться ногами від землі і «винирніть». Якщо стати неможливо, згорніться клубочком, затисніть голову передпліччям, а потилицю-долонями;
- на вулиці бути обережним, дивитися під ноги, щоб не впасти в яму чи відкритий каналізаційний люк, не травмуватися;
- не підходити на вулиці до обірваних проводів, особливо, якщо проводи під напругою;
- не виходити на дах багатоповерхівки для попередження падіння із висоти;
- не нахилятися з відчинених вікон, на перила чи парапети сходових маршів для запобігання падіння з висоти;

- не спускатися у незнайомі підвали будинків чи інші підземні ходи, катакомби – там може бути отруйний газ;
- не вступати в контакт з тваринами для запобігання отримання укусів, інфікування від хворих тварин;
- не заходити в під'їзд, ліфт із підозрілими людьми, в разі небезпеки одразу кликати на допомогу, якщо незнайомиць провокує якісь дії щодо вас;
- бути уважними, оглядатися й перевіряти, чи не слідує за вами у провулках, підземних переходах між домами й тунелями якась підозріла людина. Якщо за вами хтось іде, слід зупинитися й відійти у сторону, щоб потенційний переслідувач пройшов повз вас;
- категорично забороняється наближатися й перебувати біля будівельних майданчиків, кар'єрів, у покинутих напівзруйнованих будівлях для запобігання обрушень будівельних матеріалів й попередження травм і загибелі;
- не вчиняти дії що можуть призвести до правопорушень;
- знати напам'ять номери телефонів близьких родичів, а також номери телефонів служб екстреної допомоги: 101 - пожежна охорона; 102 - поліція; 103 - швидка медична допомога; 104 - газова служба; 112 - служба екстреного виклику. При наданні інформації про небезпеку, коротко і як можливо точніше описати ситуацію, назвати адресу, де сталася надзвичайна ситуація, а також своє прізвище, ім'я, номер свого телефону.

2.4. Профілактики гострих кишкових інфекцій необхідно:

- дотримуватися правил особистої гігієни;
- ретельно мити руки з милом перед вживанням їжі, після повернення з вулиці та після кожного відвідування вбиральні;
- мити та тримати у чистоті всі поверхні та кухонні прилади, що використовуються для приготування їжі;
- користуватися індивідуальним посудом;
- запобігати проникненню комах та тварин до приміщень, де відбувається приготування їжі та зберігаються харчові продукти;
- регулярно мити та обдавати окропом посуд та іграшки;
- окремо готувати і зберігати сирі та готові до вживання харчові продукти (сире м'ясо, птицю, рибу, овочі, фрукти тощо);
- для обробки сирих продуктів використовувати окремі кухонні прилади (ножі, обробні дошки тощо);
- добре прожарювати або проварювати продукти, особливо м'ясо, птицю, яйця і рибу;
- дотримуватись відповідного температурного режиму при зберіганні харчових продуктів (не залишати приготовлені харчові продукти при кімнатній температурі більше, ніж на 2 години);
- використовувати безпечну воду, не пити воду з неперевірених джерел;

- вживати бутильовану воду, у разі неможливості придбання бутильованої води використовувати охоложену кип'ячену воду;
- використовувати харчові продукти, оброблені з метою підвищення їх безпеки, наприклад, пастеризоване молоко;
- мити та обдавати окропом фрукти і овочі, особливо у разі споживання їх у сирому вигляді;
- не вживати продукти з вичерпаним терміном придатності, використовувати для приготування їжі тільки свіжі харчові продукти;
- при транспортуванні і зберіганні харчових продуктів використовувати чисту упаковку (поліетилен, контейнери для харчових продуктів тощо);
- не купувати харчові продукти у випадкових осіб або в місцях несанкціонованої торгівлі;
- не купатися в непроточних водоймах, у місцях несанкціонованих пляжів, уникати заковтування води під час купання;
- уникати контактів з особами, які мають ознаки інфекційного захворювання;
- при появі симптомів захворювання (підвищення температури тіла, біль голови, інтоксикація, блювання, рідкі випорожнення, біль у животі, висипання на шкірі тощо) своєчасно звертатися за медичною допомогою. Самолікування може призвести до значних ускладнень.

2.5. Правила безпеки під час перебування у лісі

2.5.1. Підготовка до подорожі у ліс:

- повідомте про те, куди ви збираєтеся. Якщо поблизу нікого немає — залишіть записку з повідомленням (дата, час відправлення, кількість людей, що йдуть разом з вами, напрямок подорожі і приблизний час повернення);
- візьміть собі за правило — перед мандрівкою чи походом до лісу, подивитися карту або хоча б намальований від руки план місцевості та запам'ятати орієнтири;
- одягніть зручний одяг та взуття. Вони повинні підходити для місцевості та погодних умов. Запам'ятайте погодні умови можуть змінитися дуже швидко;
- переконайтеся, що все ваше спорядження — у доброму, робочому стані. Якщо ви сумніваєтеся брати ту чи іншу річ, пам'ятайте — зайва вага буде вам заважати.

2.5.2. Правила поведінки у лісі:

- повинен бути встановлений між собою сигнали (свистом або голосом) , є телефони - щоб не загубити один одного у лісі, особливо на випадок несподіванок;
- запам'ятовуйте орієнтири під час руху у лісі. Щоб не заблукати — лишайте примітки;

- будьте обережні, у лісі може бути болотиста місцевість — обходьте її. Болотною водою також не можна користуватися. Поблизу болота, як правило, водиться багато гадюк;
- ніколи не пийте 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;
- пам’ятайте — збирати можна тільки ті гриби та ягоди, які ви добре знаєте. Щоб уникнути отруєння ними, ніколи не куштуйте сирих грибів; ніколи не збирайте гриби та ягоди поблизу транспортних магістралей, навіть їстівні гриби в тих місцях — отруйні.
- в лісі багато кліщів, які можуть причепитися до тіла. Якщо вас укусив кліщ, не треба пробувати його «виколюпати», а якнайшвидше дістатися до лікарні;
- якщо ви опинилися біля поламаних дерев — не затримуйтеся. Вони спираються одне на одне і можуть впасти, особливо під час вітру;
- не ховайтеся під високими деревами та не залишайтеся на галявині під час зливи з блискавкою, бо блискавка може вдарити у найвище місце;
- будьте обережні при зустрічі зі зміями. У випадку зміїного укусу терміново видавіть з ранки краплі крові з отрутою та висмоктуйте впродовж півгодини, весь час спльовуючи. Цього не можна робити при наявності ранок на губах та у роті. Потім необхідно накладити щільну пов’язку вище місця укусу та негайно дістатися до лікарні.

2.5.3. Якщо ви заблукали у лісі:

- зберігайте спокій та уникайте паніки;
- пригадайте останню прикмету на знайомій частині шляху і постарайтеся простежити до неї дорогу. Якщо це не вдається, пригадайте знайомі орієнтири, найкраще — залізницю, судноплавну ріку, шосе. Прислухайтеся. При відсутності знайомих орієнтирів, стежок і доріг виходьте “на воду” — униз за течією. Струмок виведе до ріки, ріка — до людей. Якщо орієнтирів немає, залізьте на найвище дерево - погляд з висоти допомагає краще зорієнтуватися;
- правильно користуйтеся вогнем. Він є одним з основних засобів виживання в лісі. За допомогою вогню ви можете зберегти тепло, сушити одяг і подавати сигнали. Завжди тримайте сірники у водонепроникному пакеті;
- уникайте переохолодження. Воно трапляється, коли людина не звертає уваги на холод та не має відповідного одягу і захисту;
- використовуйте навички та вміння будівництва схованок (буда, навіс, намет і ін.) або користуйтеся природними печерами. Це допоможе виживанню у лісі, забезпечить вам захист і тепло;
- бережіть та економно використовуйте воду. Вона більш важлива для вашого виживання, ніж їжа.

2.5.4. Причинами пожежі в лісі можуть стати блискавка або засуха, але основною причиною виникнення пожеж у лісі є необережність людини, тому у край небезпечно:

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

2.5.5. Щоб запобігти пожежі у лісі необхідно дотримуватись таких правил поведінки в лісі:

- розводити багаття в лісі тільки в спеціально передбачених для цього місцях;
- багаття розпалювати дрібними сухими сосновими і ялиновими гілками, корою, трісками тощо;
- перед тим як розпалювати багаття, звільніть місце для нього від нагромадження сушняку, сухої трави або ж обкопайте місце навколо багаття невеликим рівчаком;
- у суху погоду навколо багаття прибирати суху траву, мох, хвою, щоб запобігти пожежі;
- не лягайте відпочивати біля багаття – це небезпечно, ви можете обгоріти або й задихнутися;
- перед тим, як залишити місце, де було розпалено багаття, обов'язково загасіть вогонь, залийте багаття водою, якщо її немає, то розгребіть та подрібніть великі вуглини;
- покидати місце багаття можна тільки тоді, якщо є повне переконання, що вогонь не розгориться знову;
- категорично забороняється розводити багаття на торфовищі;
- якщо ви не можете погасити багаття, негайно телефонуйте за номером "101" або "112".

2.6. Правила безпеки під час перебування біля водних об'єктів

2.6.1. Під час перебування біля водних об'єктів завжди треба пам'ятати про безпеку. Навіть той, хто добре плаває, повинен постійно бути обережним, дисциплінованим і суворо дотримуватись правил поведінки на воді.

2.6.2. Загальні правила поведінки на воді:

- відпочинок на воді (купання, катання на човнах) повинен бути тільки в обладнаних для цього місцях, спеціально відведених місцевими органами виконавчої влади ;
- безпечніше відпочивати на воді у світлу частину доби;

- купатися дозволяється в спокійну безвітряну погоду при швидкості вітру до 10м/сек, температурі води - не нижче +18° С, повітря - не нижче +24 С;
- після прийняття їжі купатися можна не раніше, ніж через 1,5-2 години;
- заходити у воду необхідно повільно, дозволяючи тілу адаптуватися до зміни температури повітря та води;
- у воді варто знаходитись не більше 15 – 20 хвилин;
- після купання не рекомендується приймати сонячні ванни, краще відпочити в тіні;
- не рекомендується купатися поодиноці біля крутих, стрімчастих і зарослих густою рослинністю берегів;
- перед тим, як стрибати у воду, переконайтесь в безпеці дна і достатній безпечній для Вас глибині водоймища.

2.6.3. Правилами поведінки **на воді забороняється**:

- купатися в місцях, які не визначені місцевими органами виконавчої влади та не обладнані для купання людей;
- запливати за обмежувальні знаки;
- 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, надувні матраци та інше знаряддя, не передбачене для плавання;
- плавати на плавзасобах біля пляжів та інших місць, які відведені для купання;
- вживати спиртні напої під час купання;
- забруднювати воду і берег (кидати пляшки, банки, побутове сміття і т.д.), прати білизну і одяг у місцях, відведених для купання.

2.7. Правила безпеки при поводженні з побутовими **електричними приладами**, щоб уникнути ураження електричним струмом, необхідно:

- не залишати без нагляду ввімкнені електричні прилади;
- не вмикати у розетку декілька приладів одночасно;
- не вмикати несправні електричні праски, чайники тощо;
- не можна мокрими руками торкатися вимикача, розетки, цоколя електролампочки, увімкнутих електроприладів;
- не торкатися оголеного електричного проводу, поломаної розетки.

2.8. Правила поведінки у разі виникнення п о ж е ж і

2.8.1. У випадку, якщо виникла пожежа в приміщенні необхідно :

- в сильно задимленому приміщенні треба присісти, глибоко вдихнуть повітря, для захисту від чадного газу необхідно дихати через зволожену тканину;
- відкривайте обережно двері в задимлене приміщення, щоб уникнути посилення пожежі від великого притоку свіжого повітря, обережно доторкніться до дверей тильною стороною долоні, якщо двері не гарячі;
- рухайтесь поповзом або пригинаючись, якщо в змозі то до вікна, відкрити його та кричати “Допоможіть, пожежа!”;
- виходити із осередку пожежі необхідно в той бік, звідки віє вітер;
- якщо ви вибрались через двері, зачиніть їх і повзком пересувайтесь до виходу із приміщення (обов’язково зачиніть за собою всі двері);
- якщо ви знаходитесь у висотному будинку, не біжіть вниз крізь вогнище, а користуйтеся можливістю врятуватися на даху будівлі, використовуйте пожежну драбину;
- побачивши людину, на якій горить одяг, зваліть її на землю та швидко накиньте 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;
- під час гасіння пожежі використовуйте вогнегасники, пожежні гідранти, воду, пісок, землю, кошму та інші засоби гасіння вогню;
- викличте пожежну команду за телефон “101”.

2.8.2. При прояві запаху газу в приміщенні у жодному разі не вмикати електроприлади, не користуватися стаціонарним чи мобільним телефоном, відчинити вікна, двері, вимкнути газову плиту, якщо вона була ввімкнена, й вийти з приміщення; покликати на допомогу, негайно повідомити в газову службу за номером 104 чи пожежну охорону – 101, назвавши своє ім’я, прізвище, адресу, коротко описати ситуацію, залишити свій номер телефону.

3. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ В АВАРІЙНИХ СИТУАЦІЯХ

3.1. У разі виникнення надзвичайної або аварійної ситуації не панікувати, не кричати, не метушитися, чітко й спокійно реагувати на ситуацію та телефонувати у відповідну службу екстреної допомоги за телефонами:

101 — пожежна служба;

102 — поліція;

103 — швидка медична допомога;

104 — газова служба,

112 – служба екстреної допомоги,

коротко описати ситуацію, назвати адресу, де відбулася надзвичайна ситуація, а також своє прізвище, ім'я та номер телефону.

3.2. За можливості необхідно залишити територію аварійної небезпеки.