

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КРЕМЕНЕЦЬКИЙ ЛІСОТЕХНІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ



Інструкція № 4

«Правила безпеки під час зимових канікул»

**1. Загальні правила безпечної поведінки на зимових канікулах**

1.1. Інструкція з правил безпеки для студентів під час зимових канікул 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.

1.2. Інструкція з охорони праці встановлює вимоги безпеки життєдіяльності студентів під час зимових канікул, під час проведення новорічних свят, на водоймах, правил пожежної безпеки, поводження з піротехнічними засобами, правила з електробезпеки.

1.3. Дана інструкція розроблена з метою проведення інструктажу з студентами безпосередньо перед початком зимових канікул.

1.4. У період зимових канікул в разі ожеледі не поспішати при ходьбі, чи не обганяти перехожих. При падінні - намагатися впасти на бік, не потрібно хапатися за оточуючих.

1.5. Необхідно суворо дотримуватися цих правил безпечної поведінки під час зимових канікул, бути уважним і обережним на проїжджій частині дороги, дотримуватися правил дорожнього руху.

1.8. У громадському транспорті бути уважним і обережним при посадці і виході, на зупинках.

1.9. Не вести бесіду зі сторонніми (незнайомими) людьми. Не реагувати на знаки уваги і накази незнайомця. Не дозволяється виходити зі сторонніми особами.

1.10. Забороняється без супроводу дорослих і дозволу батьків йти до водойм (річок, озер, водосховищ) і в ліс, їхати в інший населений пункт.

1.11. На зимових канікулах необхідно тепло одягатися відповідно до погодних умов.

1.12. Не дозволяється ходити вздовж будинків - можливе падіння снігу та бурульок.

1.13. Не дражнити і не гладити вуличних собак та інших тварин.

1.16. Перебуваючи вдома під час канікул, бути уважним при поводженні з гострими, ріжучими, колючими предметами і електронагрівальними приладами; забороняється необережно поводитися з сірниками, запальничками і т.п. Суворо дотримуватися правил пожежної безпеки.

## **2. Правила поведінки студентів в громадських місцях під час проведення новорічних свят**

2.1. У місцях проведення масових новорічних гулянь намагайтеся пам'ятати дані правила поведінки, триматися подалі від натовпу людей, щоб уникнути отримання травм.

2.3. У місцях масового скупчення людей необхідно:

- прислухатися до законних попереджень і вимог адміністрації, поліції та інших осіб, відповідальних за підтримання порядку, пожежної безпеки;
- вести себе шанобливо по відношенню до всіх учасників масових заходів, обслуговуючого персоналу, посадових осіб, відповідальних за підтримання громадського порядку і безпеки під час проведення масових заходів;
- не допускати дій, які здатні утворити небезпеку для оточуючих і привести до створення екстремальної ситуації;
- виконувати організований вихід з приміщень і споруд по закінченню заходів;
- при отриманні інформації про евакуацію потрібно слідувати згідно з вказівками адміністрації і співробітників правоохоронних органів, відповідальних за забезпечення правопорядку, дотримуючись спокою і не створюючи паніки.

## **3. Правила пожежної безпеки під час новорічних свят**

3.1. Не використовуйте на новорічних святах одяг з вати і марлі.

3.2. У приміщенні забороняється запалювати бенгальські вогні, застосовувати хлопаки і воскові свічки. Пам'ятайте, відкритий вогонь завжди небезпечний!

3.3. Не дозволяється використовувати піротехніку, якщо ви не знаєте, як нею користуватися, інструкції не додається, або вона написана незрозумілою вам мовою.

3.4. Не прикрашайте ялинку м'якими та пластмасовими іграшками, так як вони дуже швидко займаються.

3.5. Не обкладайте підставку ялинки ватою.

3.6. Висвітлювати ялинку необхідно тільки електрогірляндами промислового виробництва.

3.7. Категорично забороняється використовувати саморобні піротехнічні пристрої.

- 3.9. Ви прокинулись від шуму пожежі і запаху диму, не сідайте в ліжку, а скотіться з нього на підлогу та повзіть під хмарою диму до дверей вашого приміщення, але не відчиняйте їх відразу;
- 3.10. Обережно доторкніться до дверей тильною стороною долоні, якщо двері не гарячі, то обережно відчиніть їх та швидко виходьте, а якщо двері гарячі — не відчиняйте їх, дим та полум'я не дозволять вам вийти;
- 3.11. Щільно закрийте двері, а всі щілини і отвори заткніть будь-якою тканиною, щоб уникнути подальшого проникнення диму та повертайтеся поповзом у глибину приміщення і приймайте заходи до порятунку;
- 3.12. Присядьте, глибоко вдихніть повітря, розкрийте вікно, висуньтеся та кричіть “Допоможіть, пожежа!”, а якщо ви не в змозі відкрити вікно — розбийте віконне скло твердим предметом та зверніть увагу людей, які можуть викликати пожежну команду;
- 3.13. Якщо ви вибрались через двері, зачиніть їх і поповзом пересувайтесь до виходу із приміщення (обов'язково зачиніть за собою всі двері);
- 3.14. Якщо ви знаходитесь у висотному будинку, не біжіть вниз крізь вогнище, а користуйтеся можливістю врятуватися на даху будівлі, використовуйте пожежну драбину. Під час пожежі заборонено користуватися ліфтами. У всіх випадках, якщо ви в змозі, викличте пожежну команду (телефон “101”).

#### **4. Правила поведінки на водоймах взимку для дітей**

- 4.1. Ні в якому разі не виходьте на тонкий незміцнілий лід.
- 4.2. Місця, які з темним прозорим льодом більш надійні, ніж сусідні з ним – непрозорі.
- 4.3. Не катайтеся на ковзанах з появою першого льоду. На них дуже легко в'їхати на тонкий, незміцнілий лід або в ополонку.
- 4.4. У разі крайньої необхідності переходу небезпечного місця на льоду зав'яжіть навколо пояса шнур, залишивши за собою вільно волочиться кінець, якщо ззаду пересувається товариш.
- 4.5. Надаючи допомогу товаришеві, який провалився під лід, подавайте йому в руки пояс, шарф, палицю і т. п. За них можна вхопитися міцніше, ніж за простягнуту руку, до того ж при зближенні легше обломати кромку льоду і можна теж провалитися під лід.
- 4.6. Якщо випадково потрапили на тонкий лід, відходити назад легкими обережними кроками, не відриваючи ніг від льоду.
- 4.7. Не ходіть з вантажем за плечима по незміцнілому льоду. Якщо цього не можна уникнути, обов'язково знімайте одну з лямок заплічного мішка, щоб відразу звільнитися від нього в разі провалу.
- 4.8. При провалі під лід не панікуйте, не намагайтеся повзти вперед і підламувати його ліктями і грудьми. Спробуйте лягти на спину і виповзти на свій слід, а потім, не встаючи, відповзти від небезпечного місця.
- 4.9. При провалюванні льоду необхідно:
- звільнитися від важких, що сковують рухи, предметів;
  - не втрачати часу на звільнення від одягу, так як в перші хвилини до повного намокання, він утримує людину на поверхні води;
  - пробувати вибиратися на лід в місці, де сталося падіння;

- виповзати на лід методом «скручування», іншими словами перекочуючись зі спини на живіт;
- встромляти в лід будь-які гострі предмети, підтягуючись до них;
- віддалятися від ополонки поповзом по власних слідах.

4.10. Слід пам'ятати положення інструктажу з правил поведінки під час зимових канікул, не забувати, що найбільш продуктивні - це перші хвилини перебування в холодній воді, поки ще не намок одяг, що не замерзли руки, не розвинулися характерні для переохолодження слабкість і безпорадність. Надавати допомогу людині, яка провалилась під лід, слід тільки одному, в принаймні двом його товаришам. Накопичуватися на краю ополонки не тільки марно, але й дуже небезпечно.

4.11. Під час заміських піших або лижних прогулянок вас може підстерігати такі небезпеки як переохолодження та обмороження. Морози при сильному вітрі, тривалий вплив низьких температур викликають обмороження, і часто сильне. Обмороження можливо і при невеликій температурі, але це може статися при підвищеній вологості, а також, якщо на людині мокрий одяг. Найчастіше страждають пальці рук, ніг, вушні раковини, ніс і щоки.

4.12. Ознаки переохолодження

- поява ознобу і тремтіння;
- порушення свідомості (загальмованість і апатія, марення і галюцинації, неадекватна поведінка);
- посиніння або збліднення губ;
- зниження температури тіла.

4.13. Ознаки обмороження кінцівок

- втрата найменшої чутливості;
- шкіра бліда, тверда і холодна на дотик;
- немає пульсу у щиколоток;
- при постукуванні пальцем чути дерев'яний звук.

4.14. Надання першої медичної допомоги при переохолодженні та обмороженні

- доставити потерпілого в приміщення і постаратися швидше його зігріти;
- найкраще зігрівати за допомогою ванни, температура води в якій повинна бути від 30 до 40 градусів (в разі обмороження кінцівок, спочатку опускають їх у воду з температурою 20 градусів і за 20-30 хвилин поступово доводять температуру води до 40 градусів);
- після зігрівання, слід добре висушити тіло, одягнути людину в сухий теплий одяг і покласти його в ліжко, укрити теплою ковдрою;
- зробити тепле солодке питво або їжу з великим вмістом цукру.

4.15. При обмороженні неможна

- розтирати обморожені ділянки тіла снігом;
- поміщати обморожені кінцівки відразу в теплу воду або ж обкладати теплими грілками;
- наносити на шкіру масла.

## 5. Електробезпека в побуті.

Крім виробництва, електроенергія з кожним роком знаходить все більше застосування в побуті. Недотримання вимог безпеки в цьому випадку супроводжується електротравмами. Для попередження електротравмування при користуванні побутовими електроприладами та іншим обладнанням, джерелом живлення яких є електричний струм, необхідно чітко дотримуватися вказівок виробників та прийнятих правил електробезпеки, визначених ПТЕ та ПТБ електроустановок.

### **ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ УРАЖЕННІ ЕЛЕКТРИЧНИМ СТРУМОМ:**

- як найшвидше звільнити потерпілого від дії електричного струму (по можливості) виключити рубильник, якщо це не можливо виконати – необхідно відтягнути потерпілого в безпечне місце, використовуючи при цьому електроізоляційні засоби;
- дати потерпілому серцеві і болезаспокійливі препарати та дати пити у великій кількості води;
- потерпілого тепло укутати та доставити до лікарні в лежачому положенні;
- якщо після звільнення потерпілого від електричного струму він не дихає, то потрібно негайно приступити до штучного дихання і непрямого масажу серця.

## 6. Правила безпеки при катанні на лижах

- 6.1. Лижі повинні бути підібрані індивідуально по зростанню і перебувати в справному стані.
- 6.2. Кріплення повинні бути відрегульовані так, щоб можна було самостійно без сторонньої допомоги прикріплювати лижі до лижних черевиків.
- 6.3. Палиці, підібрані за зростом, повинні мати накінцівник, кільце і регульованої довжини ремінь для кисті руки.
- 6.4. Лижні черевики повинні бути підібрані виключно за розміром: тісне або дуже вільне взуття може призвести до потертості або травми.
- 6.5. Одяг повинен захищати від холоду і вітру, бути легким, зручним і теплим.
- 6.6. При пересуванні на лижах по дистанції необхідно дотримуватися інтервалу 3-4 метра, при спусках - не менше ніж 30 метрів.
- 6.7. При спусках не потрібно виставляти вперед лижні палиці.
- 6.8. Якщо виникає необхідність, присідаючи, падати на бік (обов'язково тримати при цьому палки позаду).
- 6.9. Не перетинати лижню, по якій пересуваються, спускаються зі схилу, інші лижники.
- 6.10. Не стрибати з трампліна: для цього потрібні хороша підготовка і спеціальні стрибкові лижі.
- 6.11. При довгому катанні на лижах можуть бути отримані обмороження. При втраті чутливості шкіри вух, носа, щік слід негайно виконати розтирання. Робити це потрібно сухою рукою, а не снігом, так як в останньому випадку можна пошкодити шкіру і занести різну інфекцію.

- 6.12. Не можна роздягатися під час пересування на лижах по дистанції (так як це призведе до застуди). Краще зняти зайвий одяг до початку лижної гонки, а після її завершення знову надіти.
- 6.13. Переносити лижі необхідно в вертикальному положенні, гострими кінцями вгору.
- 6.14. Перед тим, як вносити в приміщення, зчистити сніг з лиж.
- 6.15. Відразу після лижної прогулянки не потрібно пити холодну воду, щоб не захворіло горло.
- 6.16. Кататися на лижах неприпустимо при температурі нижче -14 і наявності сильного вітру.

#### **Телефони служб екстреної допомоги:**

«101» – служба надзвичайних ситуацій;  
«103» – швидка медична допомога;

«102» – поліція;  
«104» – газова служба.

Спеціаліст з охорони праці: \_\_\_\_\_