

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРЕМЕНЕЦЬКИЙ ЛІСОТЕХНІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ



Інструкція № 3
з охорони праці і техніки безпеки життєдіяльності
студентів під час літніх канікул

1. Загальні правила поведінки під час відпочинку на воді.

Перебуваючи на водних об'єктах, завжди треба пам'ятати про безпеку. Першою умовою безпечного відпочинку на воді є вміння плавати. Навіть той, хто добре плаває, повинен постійно бути обережним, дисциплінованим і суворо дотримуватись правил поведінки на воді. Знання та виконання правил поведінки на воді є запорукою безпеки життя, а також отримання задоволення від відпочинку.

1.1. 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 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;
- пірнати можна лише там, де є для цього достатня глибина, прозора вода, рівне дно.

1.2. Правилами поведінки на воді забороняється:

- купатися в місцях, які не визначені місцевими органами виконавчої влади та не обладнані для купання людей;
- 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;

затверджених Наказом Міністерства освіти і науки України, Міністерства внутрішніх справ України, Головного управління державної пожежної охорони України від 15.08.2016 р. № 810, та 31.07.2017 р. № 657

1.3. Всім учасникам освітнього процесу суворо дотримуватись правил поведінки та вживати ряд протиепідемічних заходів з метою запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS CoV-2.

1.4. Всі учасники навчально-виховного процесу повинні знати правила надання першої (долікарської) допомоги при характерних ушкодженнях, мати необхідні знання і навички користування медикаментами.

2 Основні вимоги безпеки життєдіяльності для студентів під час літніх канікул.

2.1 Загальні рекомендації щодо правил поведінки:

Перебуваючи вдома, на вулиці, у громадських місцях, в приміщеннях, замкнутому просторі, з незнайомими людьми, студенти повинні чітко виконувати правила з попередження нещасних випадків, травмування, та вживати ряд протиепідемічних заходів:

- дотримуватись правил поведінки та виконувати ряд протиепідемічних заходів з метою запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS CoV-2, обов'язково носити захисну маску в громадських місцях;
- контролювати власне самопочуття, за ознак захворювання негайно звернутись в медичний заклад;
- категорично заборонено перебувати біля будівельних майданчиків, кар'єрів, закинутих будівель тощо;
- категорично заборонено вживати алкоголь, наркотичні засоби, тютюнові вироби, стимулятори;
- категорично заборонено брати в руки, нюхати, їсти незнайомі дикі рослини чи паростки квітів, кущів, дерев, це може призвести до отруєння;

- на вулиці бути обережним, дивитися під ноги, щоб не впасти в яму чи відкритий каналізаційний люк;
- не підходити на вулиці до обірваних, обвислих проводів, або проводів, які звисають, а особливо, якщо від них іде гудіння – вони можуть знаходитись під напругою;
- не підходити до щитових, не залазити на стовпи з високовольтними проводами – можна отримати удар електрострумом від високовольтної напруги на відстані 5 м;
- бути обережним на дитячих майданчиках, у парках відпочинку: спочатку переконатися, що гойдалки, атракціони, турніки та інші прилади справні, сильно не розгойдуватися й не розгойдувати інших, щоб не призвести до падіння чи іншого травмування;
- не виходити на дах багатопверхівки, не перехилитися: з відчинених вікон, перил сходових клітин – загроза падіння із висоти;
- не спускатися у підвали будинків чи інші підземні ходи, катакомби, бомбосховища – там може бути отруйний газ;
- не вступати в контакт із незнайомими тваринами для запобігання отримання укусів від хворих на сказ тварин;

Виконувати всі знання й правила, отримані на заняттях основ безпеки життєдіяльності.

Не розмовляти і не вступати в контакт із **незнайомцями**, зокрема не передавати їм цінні речі, ключі від дому, навіть якщо вони назвалися представниками міліції. Слід одразу кликати на допомогу і швидко йти до людей.

Не підходити до автомобілів із незнайомцями, навіть якщо вони запитують дорогу. Скажіть, що не знаєте, і швидко йдіть геть. Бути 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 керуйтеся толерантними відносинами.

Не заходити в під'їзд, ліфт із незнайомими людьми; одразу кликати на допомогу, якщо незнайомиць провокує якісь дії щодо вас.

Бути уважними, оглядатися й перевіряти, чи не слідує за вами хтось під час проходу провулків, підземних переходів між домами й тунелями. Якщо за вами хтось іде, зупинитись і відійти у сторону, щоб потенційний переслідувач пройшов повз вас, при цьому зверніть увагу на зовнішність та запам'ятайте якісь

особливі риси.

Під час перебування в людних місцях, на дискотеці, треба завчасно попередити батьків про наміри та назвати місце куди ви підете, де слід керуватися загальними правилами етикету й нормами поведінки, не провокувати оточуючих на агресивну поведінку діями і словами. Відвідування масових заходів, екскурсій, та інших організованих заходів, відповідно до навчального плану, чітко виконувати рекомендації керівника групи та екскурсовода.

У разі небезпечної ситуації звертатися до служби охорони закладу, викликати міліцію за номером 102, зателефонувати батькам.

Не вчиняти дії, що можуть призвести до правопорушень.

Знати на пам'ять номери телефонів батьків, родичів, знайомих, а також номери телефонів служб екстреної допомоги: 101– пожежна охорона; 102 – міліція; 103 – швидка медична допомога; 104– газова служба. При наданні інформації про небезпеку, коротко описати ситуацію, назвати адресу, де сталася надзвичайна ситуація, а також своє прізвище, ім'я, номер свого телефону.

2.2 Під час канікул, перебуваючи на вулиці ви є учасником дорожньо-транспортного руху, тому необхідно чітко виконувати правила дорожнього руху:

- рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках, притримуючись правого боку;
- за межами населених пунктів, рухаючись узбіччям чи краєм проїжджої частини, йти назустріч руху транспортних засобів в темний час доби, рухатись з світло відбивними наліпками;
- переходити проїжджу частину тільки по пішохідних переходах та впевнившись, що транспортний засіб, який рухається по проїзній частині - зупинивсь, або підземних і наземних переходах, а у разі їх відсутності – на перехрестях по лініях тротуарів чи узбіччям;
- при переході вулиці не користуватись мобільними телефонами, та іншими предметами, що відволікають увагу;
- у місцях із регульованим рухом керуватися тільки сигналами регулювальника чи світлофора;
- виходити на проїжджу частину із-за транспортних засобів упевнившись, що не наближаються інші транспортні засоби;

- чекати на транспортний засіб тільки на посадкових майданчиках (зупинках), тротуарах, узбіччях, не створюючи перешкод для дорожнього руху;
- на тролейбусних зупинках, не обладнаних посадковими майданчиками, можна виходити на проїжджу частину лише з боку дверей і тільки після зупинки транспортного засобу;
- у разі наближення транспортного засобу з увімкненим проблісковим маячком червоного або синього кольору, чи спеціальним звуковим сигналом, треба утриматися від переходу проїжджої частини або негайно залишити її;
- категорично заборонено вибігати на проїжджу частину, влаштовувати на ній або поблизу неї ігри, переходити проїжджу частину поза пішохідним переходом, або у невстановлених місцях;
- по проїжджій дорозі рухатися на велосипеді можна тільки дітям до 7-ти років; мопеди і велосипеди повинні бути обладнані звуковим сигналом та світловими відбивачами: попереду – білого кольору, по боках – оранжевого, позаду – червоного; на голові має бути захисний шолом; слід чітко дотримуватися правил дорожнього руху;
- водіям мопедів і велосипедів заборонено: керувати транспортом із несправним гальмом, звуковим сигналом, у темну пору доби без світло відбивних наліпок;
- рухатися по автомагістралях, якщо є поряд велосипедна доріжка; рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках;
- їздити не тримаючись за кермо та знімати ноги з педалей; перевозити пасажирів; буксирувати інші транспортні засоби;
- для катання на інших засобах (скейтборди, самокати, ролики тощо) слід обирати місце на безпечних майданчиках, на проїжджу частину виїжджати заборонено.

2.3 Правила поведінки при користуванні громадським транспортом.

Правила особистої безпеки при знаходженні в автобусі, тролейбусі, трамваї – **заборонено**: притулятися до дверей, сидіти на сходах транспортного засобу.

Необхідно міцно триматись за поручні, оскільки можливо отримати травму, при різкому гальмуванні або маневрі транспортного засобу.

Після виходу із салону краще почекати, поки автобус від'їде, і лише потім переходити вулицю. Автобус або тролейбус, що стоїть,

обходьте ззаду, трамвай - спереду, інакше ви ризикуєте потрапити під транспортний засіб.

Коли ви берете таксі:

- необхідно повідомити батькам, або рідним назву таксі перевізника, та в подальшому номер транспортного засобу, що надає послугу;
- стежте за тим, щоб таксист віз вас правильним і найкоротшим шляхом.

2.4 Правила особистої безпеки при знаходженні в залізничному транспорті.

Щоб знизити ризик травмування, дотримуйтесь таких правил:

- не відчиняти зовнішні двері;
- не стояти на підніжці;
- не виглядати з вікон, особливо в сторону колії зустрічного руху;
- не перевозити вибухових та легкозаймистих речовин;
- не зривати без необхідності стоп-кран;
- не залишати на столі у вагоні скляний посуд, гострі предмети – вони можуть нанести вам поранення при різкому екстреному гальмуванні;
- рухаючись вздовж полотна залізної колії, не підходьте ближче 5 м до неї;
- переходьте залізничну колію тільки в установлених місцях;
- перед переходом через залізничні колії по спеціальному настилу спочатку треба упевнитися відсутності потяга, який рухається, а при наближенні потяга його треба пропустити та, упевнившись у відсутності потяга на сусідніх коліях, продовжувати свій рух;
- при очікуванні потяга не влаштовувати на платформі рухові ігри, не бігайте по перону уздовж потяга, який рухається, робіть посадку та висадку з вагона при його зупиненні.

2.5 Правила особистої безпеки в літаку

Перед кожним зльотом і посадкою старанно підганяйте ремінь безпеки. Він повинен бути щільно закріплений. Перевірте, чи немає у вас над головою важких валіз.

Безпосередньо перед можливою аварією прийняти безпечну фіксовану позу. Рекомендується зігнути і щільно зчепити руки під колінами (або схопитися за щиколотки). Голову треба покласти на коліна, а якщо це не виходить, нахилити її якнайнижче. Ноги варто виставити поздовж, висунувши їх якнайдалі (але не під переднє крісло, яке при аварії може заклинити).

У момент удару варто максимально напружитися і підготуватися до значного перевантаження. Про стан усіх виходів із салону розповідає стисло стюардеса. Обов'язково подумки уявіть свій шлях до найближчого виходу. А якщо ви сидите поруч з аварійним люком, то на вас покладається додаткова відповідальність: від того, чи зумієте ви його відчинити, залежить життя багатьох людей.

Пожежа в літаку. В літаку важливо запам'ятати розташування виходів. При пожежі це необхідно ще й тому, що дим заважає не тільки дихати, але і бачити покажчики приладів. А найголовніше при пожежі - негайно після зупинки літака прямувати до найближчого виходу. При цьому:

- захистіть свою шкіру – підручними речами, одягом або ковдрою;
- не дихайте димом, захищайтеся одягом, пригніться - внизу диму менше, пам'ятайте – дим, а не вогонь перша небезпека;
- якщо прохід завалений, пробирайтеся через крісла, опускаючи їх спинки; не беріть із собою ручну поклажу, це може коштувати вам життя;
- не відчиняйте запасні люки в тому місці, де зовні вогонь і дим, будьте рішучі і дисципліновані, не панікуйте, надайте максимальну допомогу стюардесі;

3 Дотримання правил пожежної безпеки

3.1 Підчас канікул, перебуваючи вдома, на вулиці, в різних установах, організаціях, студенти повинні чітко виконувати **правила пожежної безпеки**:

- у разі пожежної небезпеки (наявності вогню, іскріння, диму) слід подзвонити до **служби 101** (якщо це можливо); повідомити - повну адресу, що горить, свій

телефон, прізвище, ім'я та по батькові, скільки поверхів у будинку і, якщо ви знаєте - як до нього під'їхати;

- вікна відкривати не можна, адже кисень посилить полум'я; негайно вийти з приміщення, покликати дорослих; повідомити чи в приміщенні залишилися люди;
- з висотного будинку не біжіть сходами вниз, якщо зайнялося внизу, а рятуйтесь на дах, використовуйте пожежну драбину, не користуйтеся ліфтами.

Щоб уберегти органи дихання від чадного газу, слід рухатись до виходу повзком, бо внизу менше диму, захистити дихальні шляхи будь якою тканиною, покривалом, одягом тощо.

3.2 Основні вимоги пожежної безпеки в лісі.

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

Пам'ятайте, що украй **небезпечно**:

- кидати палаючі сірники, недопалки;
- палити суху траву, та розводити вогнища з порушенням правил пожежної безпеки;
- залишати в лісі промаслені або просочені іншою горючою речовиною шматки тканини.

Щоб запобігти пожежі дотриматись таких правил поведінки в лісі:

- розводити багаття в лісі тільки в спеціально передбачених для цього місцях, виключно в присутності дорослих;
- перед тим як розпалювати багаття, звільніть місце для нього від нагромадження сушняку, сухої трави або ж обкопайте місце навколо багаття невеликим рівчаком;
- під час дощу багаття розводити під накриттям з брезенту або плащ-накидки;

- у суху погоду навколо багаття прибирати суху траву, мох, хвою, до земляного покрову, при можливості по колу навколо багаття полити землю водою, щоб запобігти пожежі;
- перед сном багаття гасять і заливають водою;
- не лягайте відпочивати біля багаття - це небезпечно, ви можете обгоріти або й задихнутися;
- перед залишенням місця, де було розпалено багаття, обов'язково загасіть вогонь, залийте багаття водою, якщо її немає, то розгребіть головешки та подрібніть великі вуглини; покидати місце багаття можна тільки тоді, якщо є повне переконання, що вогонь не розгориться знову, а головешки засипати землею;
- якщо побачите десь покинуте багаття, яке розгорілося і його неможливо погасити, знайдіть можливість повідомити про це за телефоном "101" або "112".

Категорично забороняється розводити багаття на торф'яних місцях

4 Правила безпечної поведінки на воді:

Відпочиваючи у прибережній зоні водоймища, моря, річки чи озера, слід виконувати правила безпечної поведінки на воді:

- купатись виключно в місцях пристосованих для купання та відпочинку;
- не запливати за огорожувальні буї, не підпливати до моторних човнів, вітрильників, веслових човнів та інших плавзасобів; не залізати на технічні та попереджувальні знаки, буї та інші предмети, що знаходяться у воді;
- не використовувати рятувальні засоби і спорядження не за призначенням;
- не стрибати у воду зі споруд, не пристосованих для цього, й у місцях, де невідомі глибина та стан дна;
- не організовувати у воді ігри, пов'язані з пірнанням;
- не стрибати у воду з човнів, катерів, вітрильників та інших плавзасобів;
- не використовувати для плавання дошки, камери від волейбольних м'ячів, рятувальні круги, надувні матраци (особливо у штормову погоду);
- не купатися біля причалів та у вечірній час, особливо після заходу сонця;
- не купатися біля обривів, зарослих рослинністю берегів;
- не засмічувати воду та узбережжя, сміття збирати у пакети та залишати у спеціально відведених місцях.

Заборонене купання у затоплених кар'єрах, каналах, озерах, пожежних водоймах, ставках, морських акваторіях та інших водоймах, що не мають обладнаних пляжів сезонними рятувальними постами, не зареєстровані місцевою владою як місця масового відпочинку.

Дії у випадку коли людина тоне

1. Відразу голосно звіть на допомогу: "Людина тоне"!
2. Попросіть викликати рятувальників за телефоном «101» та швидку медичну допомогу за телефоном «103».
3. Киньте тому, хто тоне рятувальний круг, довгу мотузку з вузлом на кінці.
4. Якщо добре плаваєте, зніміть одяг і взуття та уплав дістаньтеся до того, хто тоне. Заговоріть з ним. Якщо почуєте адекватну відповідь, сміливо підставляйте йому плече в якості опори і допоможіть допливти до берега. Якщо ж потопуючий знаходиться в паніці, схопив вас і тягне за собою у воду, застосовуйте силу. Якщо звільнитися від захоплення вам не вдається, зробіть глибокий вдих і пірніть під воду, захоплюючи за собою потопуючого. Він обов'язково відпустить вас. Якщо потопуючий знаходиться без свідомості, можна транспортувати його до берега, тримаючи за волосся.

ПЕРША МЕДИЧНА ДОПОМОГА ПОТОПАЮЧОМУ:

Якщо Ви бачите тонучу людину або нерухоме тіло у водоймі, в першу чергу, викликайте невідкладну допомогу! Постарайтеся відшукати серед оточуючих людину, яка зможе Вам допомогти. Одному потрібно витягувати потопельника з води, другому – викликати швидку допомогу, а також контролювати, щоб потопуючий не потягнув за собою рятувальника.

Для того, щоб врятувати людину і самому не потонути, до неї обов'язково потрібно підпливати ззаду, тримати під пахви, підняти обличчя над водою і плисти до берега.

Подальші дії:

1. Дістати потопуючого з водойми.
2. Покласти на жорстку і бажано гладку площину.
3. Провести діагностику на предмет, чи є дихання (послухати або подивитися, чи є рух грудини).
4. Помацати, чи відчувається пульс.

У разі, коли не вдалося виявити серцебиття і відсутнє дихання, потрібно без зволікання надавати першу долікарську допомогу:

1. Зробити непрямий масаж серця.

Реанімаційні дії продовжують аж до приїзду бригади швидкої допомоги.

2. Одночасно із наданням допомоги потерпілому необхідно викликати «швидку медичну допомогу» або якнайшвидше, не припиняючи реанімаційних заходів, доставити потерпілого до медичного закладу.

Усім потерпілим обов'язково повинно бути надано кваліфіковану медичну допомогу лікарями «Швидкої медичної допомоги» або в лікувальній установі, тому що після порятунку в утопленика висока ймовірність розвитку набряку легень.

5 Надання допомоги при сонячному та тепловому ударі.

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

Що слід робити: ходити у головному уборі, у сонцезахисних окулярах та в світлому одязі з натуральних тканин; не приймати сонячних ванн на голодний чи повний шлунок, якнайбільше перебувати у затінку, засмагати слід вранці до 11 години або після 16 години ввечері, користуватися захисними кремами; вмиватися кілька разів на день.

Перші ознаки (сонячного та теплового удару): з'являється різка втома, слабкість, головний біль, запаморочення, біль у ногах, спині, нудота, блювота, шум у вухах, потьмарення в очах, посилене дихання, кровотеча з носа, а, можливо, й втрата свідомості. Якщо в цей час потерпілому не надати нагальної допомоги, він може загинути в найближчі години від зупинки дихання та кровообігу.

Як допомогти (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, викликати швидку допомогу, покласти потерпілого на спину. Якщо є позиви на блювання, потерпілий має лежати на боці, до приїзду лікаря треба боротися за життя потерпілого.

Для виведення зі стану непритомності потерпілому дають понюхати нашатирний спирт. Намагатися знизити температуру тіла, для чого потрібно накрити потерпілого вологою тканиною, увімкнути вентилятор.

Як допомогти (при опіках): не змащуйте тіло ніякими речовинами (кремами, мазями, за винятком лікувальних); поверхню опіку потрібно закрити сухою стерильною пов'язкою.

6 Електробезпека

6.1 Для запобігання враження електрострумом при експлуатації електропобутових приладів та електромереж слід дотримуватись правил електробезпеки:

- не торкатися мокрими руками до електроустаткування та не витирати його мокрими ганчірками;
- не торкатися одночасно діючого електроустаткування та металевих конструкцій, що заземлені (труби водопроводу, опалювання і тощо);
- не можна користуватися несправними вимикачами, розетками, електричними приладами з пошкодженими проводами й пошкодженою ізоляцією;
- не можна з'єднувати проводи скручуванням, зав'язувати їх у вузли;
- не можна допускати зіткнення електричних проводів із телефонними та радіотрансляційними проводами, радіо й телеантенами, гілками дерев і покрівлями будівель.

Категорично забороняється:

- висмикувати вилку з розетки за шнур;
- обмотувати шнур навколо прасок, фенів і подібних приладів;
- накривати та залишати без нагляду ввімкнені освітлюючі електроприлади;
- користуватися саморобними електроприладами;
- використовувати електроприлади у ванні з водою.

У разі пошкодження ізоляції, несправності електроприладу, наявності обірваних електропроводів звертатися до фахівця електрослужби.

6.2 Безпека поведження при ураженні блискавкою.

Влітку часто гримлять грози і блискають блискавиці. Ураження блискавкою не дуже часте явище. Але від нього ніхто не застрахований.

Чого не слід робити: - в приміщеннях стояти біля відчиненого вікна, розмовляти по мобільному телефону, на вулиці - 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 навприсяд в суху яму чи траншею, обхопивши ноги руками.

При грозі заборонено: бігти, їхати на велосипеді, купатися, перебувати поруч з металевими предметами, торкатися металевих споруджень, дротяної огорожі, тримати в руках довгі чи металеві предмети, (вудки, парасольки).

Що робити: потерпілого слід роздягнути; облили голову холодною водою та обгорнути мокрим холодним простиралом; якщо людина ще не опритомніла, треба зробити штучне дихання “рот у рот”, а при зупинці серця – непрямий масаж, поверхню опіку закрити пов'язкою та якнайшвидше викликати медичну допомогу або відправити до лікарні, не забуваючи, що в будь-який момент може наступити зупинка дихання і серця. Навіть якщо людина опритомніла, у неї можуть виявитися серйозні ушкодження внутрішніх органів.

7 Безпека під час проведення спортивних ігор:

Під час проведення ігор треба користуватися спеціальним спортивним одягом та спортивним взуттям, яке відповідає окремим видам спорту. Проводити ігри без спортивного одягу і спортивного взуття не дозволяється. Поступово давати навантаження на м'язи з метою запобігання травматизму та виконувати вказівки тренера або судді, дотримуватись встановлених правил.

В спортивних спорудах слід мати аптечку (на відкритих спортивних майданчиках - переносну аптечку) з набором медикаментів, перев'язувальних засобів.

Рухливі ігри треба проводити на спортивних майданчиках, які повинні **відповідати таким вимогам:**

- майданчики не повинні бути огорожені канавами, дерев'яними або цегляними бровками;
- не менше ніж на 2 м від майданчика не повинно бути дерев, стовпів, парканів та інших предметів, що можуть спричинити травму;
- поверхня має бути рівна і не слизька.

8 Вимоги безпеки життєдіяльності при виникненні надзвичайної або аварійної ситуації.

Надзвичайна ситуація - порушення нормальних умов життя і діяльності людей на об'єкті або території, спричинена аварією, катастрофою, стихійним лихом чи іншою небезпечною подією, яка призвела (може призвести) до загибелі людей та значних матеріальних втрат.

Не панікувати, не кричати, не метушитися, а чітко і спокійно зателефонувати до служб екстреної допомоги.

8.1 Природні небезпеки.

Серед надзвичайних ситуацій природного походження на території України найчастіше трапляються:

- геологічні небезпечні явища (зсуви, обвали, просадки земної кори);
- метеорологічні небезпечні явища (зливи, урагани, сильний град);
- гідрологічні небезпечні явища (повені, підвищення ґрунтових вод та ін.);
- пожежі лісових та хлібних масивів;
- масові інфекції та хвороби людей, тварин і рослин.

Щорічно в суху, жарку погоду небезпека від лісових та торф'яних пожеж різко зростає. Лісові пожежі виникають головним чином з вини людини та внаслідок деяких природних чинників.

Причиною пожеж з вини людини є: спалювання відходів на прилеглих до лісу територій, недопалки, кинутий сірник тощо. Найбільш небезпечними бувають жаркі та сухі літні дні.

8.2 Радіаційна небезпека.

З розвитком ядерної енергетики в багатьох країнах світу реальною загрозою стало радіоактивне забруднення навколишнього природного середовища та середовища проживання людей. Основними шляхами підвищення безпеки життєдіяльності в умовах радіоактивного забруднення є захист людини від:

- зовнішнього опромінення; ураження радіоактивними опадами;
- захист органів дихання та шлунково-кишкового тракту від попадання радіоактивних речовин всередину.
- у разі повідомлення про радіоактивну небезпеку необхідно:
- укритися в середовищі проживання чи виробничому середовищі. Стіни дерев'яних споруд послаблюють іонізуюче випромінювання в 2 рази, цегляні - в 10 раз, заглиблені цегляні та бетонні – в 40...100 разів;
- закрити квартирки та вентиляційні люки, ущільнити рами вікон та дверей;
- зробити запас питної води. Підготувати мило та інші прості засоби санітарного призначення для обробки рук та інших частин тіла.

- увімкнути засоби масової інформації, та виконувати всі рекомендації, які будуть надані населенню.

8.3 Безпека поводження з вибухонебезпечними пристроями.

У разі виявлення вибухонебезпечного пристрою забороняється:

- наближатися до нього; пересувати або брати в руки;
- користуватися засобами зв'язку;
- розпалювати поряд багаття або кидати в нього предмети;

Необхідно повідомити про виявленій пристрій органи цивільного захисту (101) або поліції (102).

Телефони служб екстреної допомоги:

«101» – служба надзвичайних ситуацій;

«102» – поліція;

«103» – швидка медична допомога;

«104» – газова служба.

Спеціаліст з охорони праці: _____