

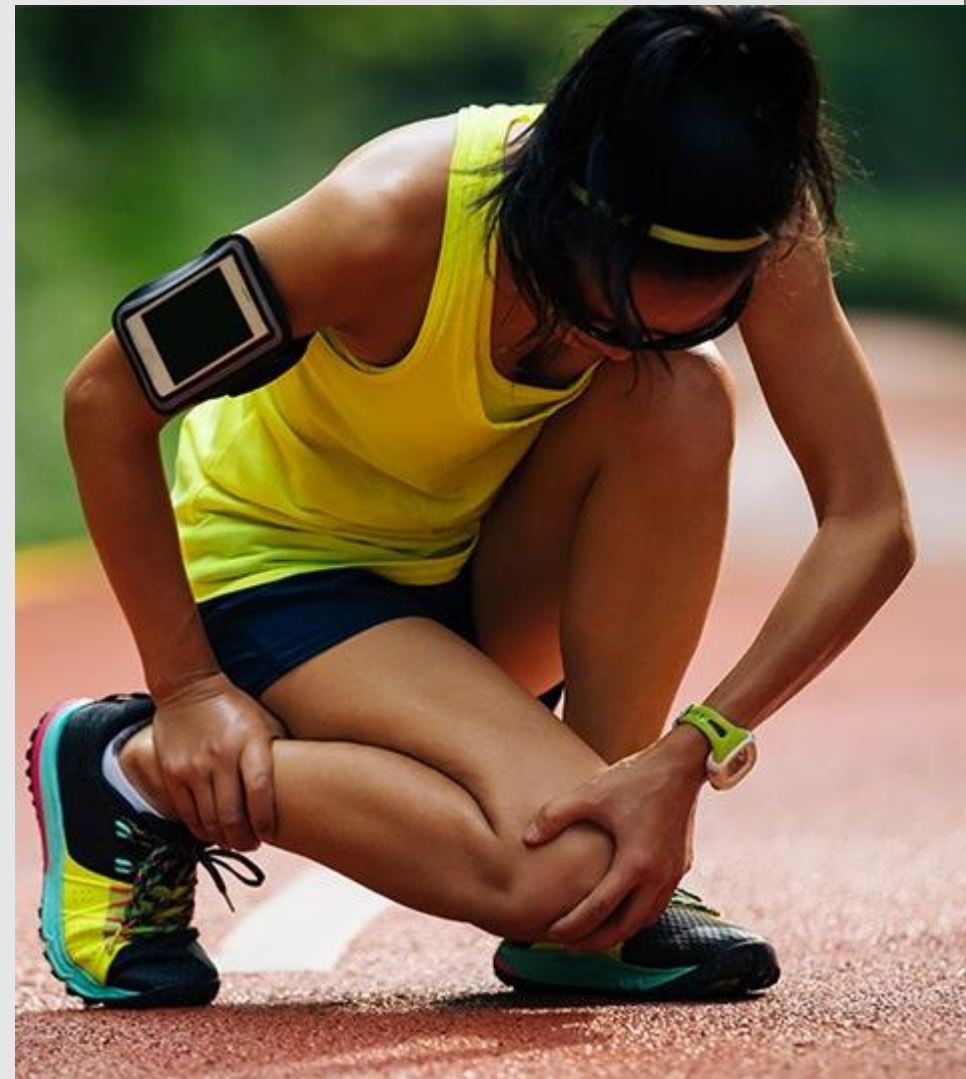


ІНСТРУКТАЖ З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ДЛЯ СТУДЕНТІВ КОЛЕДЖУ ПІД ЧАС ЛІТНІХ КАНІКУЛ

Підготувала: ТЕТЯНА КЛУБОЧКІНА

Основними небезпечними факторами, які можуть спричинити травми, є:

- порушення правил дорожнього руху;
- порушення правил електробезпеки;
- порушення правил протипожежної безпеки, в тому числі ігри з вогнем;
- порушення правил особистої безпеки;
- порушення правил особистої гігієни та охорони здоров'я (вживання неякісної води і т.п.).
- сонячні опіки і сонячні теплові удари;
- ігри з невідомими предметами, що довго лежали в землі;
- укуси кліщів;
- катання на воді без супроводу дорослих;
- самотійні походи в ліс, гори;
- тривале перебування біля комп'ютера, комп'ютерна ігрова залежність;
- вживання лікарських препаратів без призначення лікаря;
- паління, вживання алкогольних напоїв.



Перед початком літніх канікул
адміністрація коледжу чітко визначає
терміни початку та закінчення канікул.



Студенти повинні бути завчасно ознайомлені з планом проведення канікул та брати активну участь у запланованих заходах. У разі неможливості, з поважних причин або сімейних обставин, взяти участь у запланованих заходах під час канікул або вчасно приступити до навчальних занять після канікул, студенти або батьки повинні попередити про це адміністрацію коледжу, надавши заяву чи медичну довідку, що підтверджує причину.

1.Правила безпечної поведінки на дорозі:

- ✓ Рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках, притримуючись 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 у разі їх відсутності – на перехрестях по лініях тротуарів або узбіч.
- ✓ Виходити на проїжджу частину із транспортних засобів можна, 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.
- ✓ Категорично заборонено вибігати на проїжджу частину, влаштовувати на ній або поблизу неї ігри, переходити проїжджу частину поза пішохідним переходом або встановленими місцями;



- ✓ **Заборонено під час літніх канікул кататися на велосипедах, мопедах, роликах тощо, які не відповідають технічним умовам (несправне рульове управління, відсутні або несправні гальма, відсутні світлоповертачі, тощо) для запобігання ДТП.**
- ✓ **Для запобігання ДТП, категорично заборонено кататися на велосипедах, мопедах, роликах тощо на проїжджій частині дороги, катання повинне здійснюватись у спеціально відведених для цього місцях;**
- ✓ **Пересуваючись громадським транспортним засобом, необхідно сидіти або стояти, тримаючись за поручень або інше пристосування;**
- ✓ **Заборонено пересуватися (пішки, на велосипеді і т.і.) по залізничних коліях. Заборонено перебувати у вагонах, які знаходяться на відстої у депо, або тимчасово не використовуються, а також знаходитись зверху на вагонах.**



2. Правила пожежної безпеки

- ✓ Користуватися газовою плитою вдома можна лише після перевірки справності витяжної вентиляції та відсутність витoku газу. **У разі виявлення витoku газу в кімнаті – негайно залишити її не вмикаючи і не вимикаючи електричного освітлення чи будь яких електричних приладів та не використовуючи вогню. Зателефонувати за номером 104.**
- ✓ Під час участі у масових розважальних заходах студенти не повинні мати вогненебезпечні предмети, що можуть спричинити пожежу (запальнички, сірники, петарди, феєрверки, цигарки, легкозаймисті речовини, вогнезаймисту рідину тощо);
- ✓ Під час організації святкових розважальних заходів забороняється:
 - затемнювати вікна приміщень, застосовуючи горючі матеріали зберігати бензин, газ та інші легкозаймисті горючі рідини, приносити їх до приміщення;
 - застосовувати предмети оформлення приміщень, декорації та сценічне обладнання, виготовлене з горючих синтетичних матеріалів, штучних тканин і волокон (пінопласту, поролону, полівінілу тощо);
 - застосовувати відкритий вогонь (факели, свічки, феєрверки, бенгальські вогні тощо) та дугові прожектори;
 - встановлювати стільці, крісла тощо, конструкції з пластмас і легкозаймистих матеріалів;
 - захащувати предметами проходи, вікна та аварійні виходи.



- ✓ **Забороняється брати до рук знайдені на вулиці чи в іншому місці будь-які предмети, в т. ч. телефони та іншу побутову техніку – це може призвести до вибуху.**
- ✓ **Необхідно дотримуватись безпечної відстані від працюючих електроприладів, музичної апаратури і т. і., які живляться електричним струмом. У разі виявлення обірваних проводів, неізолюваної проводки, іскріння проводки, слід негайно повідомити відповідальних осіб. Вмикати і вимикати живлення електроприладів можна тільки сухими руками.**
- ✓ **Не дозволяється скупчуватися біля входів (виходів) та приміщеннях вестибюлю громадських установ де проводяться масові заходи;**
- ✓ **Під час участі у масових заходах не заважати іншим учасникам та глядачам, не створювати травмонебезпечних ситуацій, дотримуватись правила пожежної безпеки;**
- ✓ **У разі виникнення пожежної небезпеки: наявності вогню, іскріння, диму – негайно вийти з приміщення на повітря або відійти на безпечну відстань та викликати службу пожежної охорони (телефон 101) назвавши своє ім'я, прізвище, коротко описавши ситуацію: наявність вогню, диму, кількість людей у приміщенні, свій номер телефону.**



- ✓ **Не підходити до електрощитових, не заходити в них, не залазити на стовпи з високовольтними проводами – отримати ураження електрострумом від високовольтних ліній можна на відстані 5 м від них.**
- ✓ **Обережно поводитись на спортивних майданчиках, у парках відпочинку:** спочатку необхідно переконатися, що атракціони, турніки та інші прилади справні.
- ✓ **Не виходити на дах багатоповерхових житлових будинків або інших споруд;**
- ✓ **У висотних будинках не підходити до відчинених вікон, не нахилятися на перила, парапети сходинок для запобігання падіння з висоти;**
- ✓ **Не спускатися у незнайомі підвали будинків чи інші підземні ходи, катакомби, бомбосховища – там може бути отруйний газ та вибухові речовини.**
- ✓ **Не вступати в контакт із незнайомими тваринами для запобігання отримання укусів від хворих на сказ тварин.**



4.Правила попередження правопорушень та насильства

- ✓ Не розмовляти й не вступати в контакт із незнайомцями, зокрема, не передавати їм цінні речі, ключі від дому, навіть якщо вони назвалися представниками поліції чи інших правоохоронних органів.
- ✓ Не сідати в автомобілі із незнайомцями, навіть якщо вони пропонують вас підвезти;
- ✓ Не перебувати на вулиці після 22 год. без супроводу повнолітніх громадян.
- ✓ Не відчиняти двері дому незнайомим людям, навіть якщо вони назвалися представниками комунальних служб чи правоохоронних органів і показали відповідне посвідчення.
- ✓ Потрібно негайно зателефонувати черговому поліції (**телефон 102**) та повідомити про даний факт;
- ✓ Не брати участі в суперечках і не провокувати словами чи діями агресивної поведінки оточуючих - це може призвести до бійки або травми; у стосунках із оточуючими слід поводитись толерантно.



- ✓ Не заходити в під'їзд або ліфт разом із незнайомими людьми та негайно кликати на допомогу, якщо незнайомиць провокує якісь дії щодо вас. Бути уважними, оглядатися й перевіряти, чи не слідує за вами хтось під час проходу темних провулків, підземних переходів між будинками й тунелями. Якщо за вами хтось іде, необхідно зупинитися й відійти у сторону, щоб потенційний переслідувач пройшов повз вас та звернутися по допомогу.
- ✓ Під час перебування на масовому заході, потрібно завчасно попередити батьків, у крайньому разі інших родичів чи знайомих, про ваше місце перебування та час ймовірного повернення додому. Керуватися загальними правилами етикету й нормами поведінки.
- ✓ За злочини, вчинені після 14-річного віку, громадяни підпадають під кримінальну відповідальність.



5. Правила запобігання інфекційних та інших захворювань

- ✓ При нездужанні не виходити з дому, щоб не заражати інших людей, викликати лікаря.
- ✓ Хворий повинен бути максимально ізольований від оточуючих, мати окреме ліжко, посуд, білизну;
- ✓ Необхідно вживати заходів профілактики: їсти мед, малину, цибулю, часник; чітко виконувати рекомендації лікаря;
- ✓ Перед їжею мити руки з милом.
- ✓ Не їсти брудних овочів та фруктів, ретельно їх мити й ошпарювати;
- ✓ Для запобігання захворювань на педикульоз, регулярно мити голову; довге волосся у дівчат має бути зібране у зачіску, не слід користуватися засобами особистої гігієни (гребінцем) інших осіб, а також не передавати свої засоби гігієни іншим. Не міряти й не носити чужого одягу, головних уборів, а також не передавати свого одягу іншим.
- ✓ Не вживати самостійно медичних медикаментів і препаратів, не рекомендованих лікарем.
- ✓ Якщо ви погано почуваєтесь, слід викликати швидку медичну допомогу (**телефон 103**), описавши свій стан, назвавши номер свого телефону, домашню адресу, прізвище, ім'я, а також зателефонувати батькам.



6. Літні небезпеки:

- ✓ тепловий і сонячний удар;
- ✓ укуси кліщів;
- ✓ вжалила бджола чи оса;
- ✓ допомога при утопленні.



Перша допомога при утопленні



Якогомога швидше витягніть постраждалого з води. (При підозрі на перелом хребта – виймайте потерпілого на дошці або щиті).

Покладіть постраждалого животом на своє коліно, дайте воді стекти із дихальних шляхів. Забезпечте прохідність верхніх дихальних шляхів. Очистіть порожнину рота від сторонніх предметів (слиз, рвотні маси тощо). Викличте (самостійно або за допомогою сторонніх) «швидку допомогу».

Визначте наявність пульсу на сонних артеріях, реакції зіниць на світло, самостійного дихання.

Якщо пульс, дихання та реакція зіниць на світло відсутні – негайно починайте серцево-легеневу реанімацію. Продовжуйте її до прибуття медиків або до відновлення самостійного дихання й серцебиття.

Після відновлення дихання й серцевої діяльності покладіть постраждалого на бік. Укrijте та зігrijте його. Забезпечте постійний контроль за його станом.

Перебуваючи довгий час на сонці, людина може навіть втратити свідомість. У цьому випадку **необхідно перевірити пульс і переконатися в наявності дихання**. При відсутності їх ознак відразу зробіть штучне дихання. Потім перемістіть його в прохолодне приміщення, підніміть ноги і покладіть під коліна валик з одягу. **На голову покладіть рушник змочений холодною водою**. **Якщо людина не приходить в свідомість викликайте швидку, покладіть постраждалого на бік, щоб виключити потрапляння блювоти в дихальні шляхи**. **Якщо людина у свідомості напоїти його міцним холодним чаєм**.

Якщо ви проводите багато часу на сонці, то у вас є високий ризик отримати теплове виснаження, які може миттєво перейти в тепловий удар. **Уважно слухайте сигнали свого тіла, і при поганому самопочутті обов'язково прийміть негайні заходи для того, щоб знизити температуру тіла**.

ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ СОНЯЧНОМУ УДАРІ



Якнайшвидше
перейти у
прохолодне місце



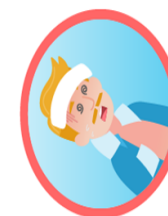
Пити багато прохолодної
води маленькими
ковтками



Розстібнути одяг,
за можливості –
зняти



Обтирати постраждалого
прохолодною водою, можна
занурити у прохолодну ванну



Прикласти холодний компрес
до чола, а лід – до пахв, шиї
та пахової області



Не використовуйте крижаної води для
обтирання тіла, це може викликати спазми

Навесні і на початку літа, в лісі, в чагарнику у високій траві, існує ймовірність укусу кліщів. Для видалення кліща бажано звернутися в медичний заклад, але можна видалити його самостійно або за допомогою дорослих. Захоплюєте кліща пінцетом якомога ближче до хоботка, а потім не поспішаючи, обертаючи його навколо осі витягають. Якщо головка відривається і залишається в ранці, то її треба продезінфікувати спиртом і витягти стерильною голкою, на подібну як це робиться при занозі.



Нерідкі влітку на природі укуси бджіл і диких ос. Насамперед необхідно витягнути жало. Потім по можливості дати потерпілому антигістамінний препарат і при необхідності знеболювальне. Уражену ділянку промити холодною водою і прикласти холодний компрес. Це зменшує набряклість і знімає біль, якщо на укуси бджіл, ос існує алергія, то наслідки можуть бути дуже серйозними. Аж до задухи, судом та втрати свідомості. У таких випадках виклик «швидкої» обов'язковий.

Вода не тільки друг людини, вона може бути і причиною трагедії. Утоплення - це один з видів механічної асфіксії, при якому механічним чинником є будь-яка рідина (вода, вино, нафта тощо), яка потрапляє в дихальні шляхи.

Відразу ж після вилучення потонулого з води - перевернути його обличчям вниз і опустити голову нижче таза. Очистити рот від стороннього вмісту і слизу. Різко натиснути на корінь язика.

При появі блювотного і кашльового рефлексів - домогтися повного видалення води з дихальних шляхів і шлунка. Якщо нема ні блювотних рухів і кашлю - покласти на спину і приступити до реанімації. При появі ознак життя - перевернути обличчям вниз і видалити воду з легенів і шлунка.

Викликати "**швидку допомогу**".

ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА ПРИ УТОПЛЕННІ

4

Як надавати
домедичну допомогу
при утопленні?



Перевірте, чи людина дихає. Дотримуйтеся принципу **«чую, бачу, відчуваю»**: дихання («чую»), чи рухається грудна клітка («бачу»), чи дихає людина, наблизивши до її рота щоку («відчуваю»).

Якщо людина
дихає:

- покладіть її спиною на рівну тверду поверхню
- розігніть голову та виведіть нижню щелепу (якщо впевнені, що людина не зазнала травми хребта)
- очистьте рот від бруду та піску

Якщо людина НЕ дихає
виконайте 5 «рятувальних вдихів»:

- затисніть їй ніс та видихніть повітря в рот до підйому грудної стінки
- повторіть 5 разів

Маленьким дітям штучне дихання можна проводити, одночасно вдуваючи повітря в рот та ніс.

7. Вимоги безпеки життєдіяльності при виникненні надзвичайної або аварійної ситуації

7.1. Не панікувати, не кричати, не метушитися, чітко й спокійно виконувати вказівки дорослих, які перебувають поряд.

7.2. Зателефонувати батькам, коротко описати ситуацію, повідомити про місце свого перебування.

7.3. Якщо ситуація вийшла з-під контролю дорослих, слід зателефонувати в служби екстреної допомоги за телефонами:

101 – пожежна охорона;

102 – міліція;

103 – швидка медична допомога,

104 – газова служба,

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

СЛУЖБИ ЕКСТРЕННОГО ВИКЛИКУ

101

**СЛУЖБА МНС,
ПОЖАРНА ЧАСТИНА**



102

МІЛІЦІЯ



103

**ШВИДКА
МЕДИЧНА
ДОПОМОГА**



104

**АВАРІЙНА
ГАЗОВА
СЛУЖБА**



112

**СЛУЖБА
ЕКСТРЕННОГО ВИКЛИКУ**

8. В Україні діє воєнний стан та тривають бойові дії. **Повітряна тривога**

Якщо ви почули гудки сирен, переривчасті гудки підприємств або звуки гучномовця, що тривають протягом декількох хвилин, це означає попереджувальний сигнал **«Увага всім»**. Про алгоритм дій неодноразово повідомляли в Державній службі надзвичайних ситуацій України, він такий:

- ☐ зазвичай під час тривоги на офіційних каналах звучить інформація від місцевої влади про повітряну тривогу, під час якої треба взяти запас харчів, води та прямувати до найближчого укриття;
- ☐ повідомте про почуте сусідам чи знайомим, за необхідності надайте їм допомогу;
- ☐ у разі виникнення надзвичайної ситуації телефонуйте 101;
- ☐ в Україні працює мобільний застосунок «повітряна тривога», який сповіщає про небезпеку у конкретному регіоні.
- ☐ Якщо ви вдома, то сховайтеся в безпечному місці: ванній кімнаті або ж самій ванні. Якщо це неможливо, ляжте на підлогу, вкрившись предметами, що можуть захистити вас від куль та уламків.



ПОВІТРЯНА ТРИВОГА

Якщо ви в транспорті чи на вулиці, то негайно дійте так:

- ❑ падайте на землю, закрийте голову руками або предметами, закрийте долонями вуха та відкрийте рот (це врятує від контузії?). Перечекайте перший обстріл лежачи, а далі ховайтеся в безпечному заглибленому приміщенні;
- ❑ не залишайтеся у під'їздах під арками та у підвалах панельних будинків або під стінами будинків із легких конструкцій. У жодному разі не ховайтеся біля всього, що може вибухнути чи впасти на вас;
- ❑ для укриття підійдуть підземні переходи, метро, укриття, канава, траншея, яма, широка труба водостоку під дорогою, високий бордюр, каналізаційний люк, траншея чи канава (подібна до окопу) завглибшки 1-2 м, на відкритому місці;
- ❑ якщо обстріл застав вас у маршрутці, тролейбусі, трамваї, авто — слід негайно зупинити транспорт, відбігти від дороги в напрямку «від будівель та споруд і залягти на землю».
- ❑ Після закінчення обстрілу (бомбардування): **Не поспішайте покидати укриття. Можливі поодинокі постріли. Залишаючи місце укриття, не поспішайте розслаблятися.**

ДІЇ ПІД ЧАС СИГНАЛУ "ПОВІТРЯНА ТРИВОГА"

ЯКЩО ВИ ЗНАХОДИТЕСЬ
У МІСЬКОМУ ТРАНСПОРТІ, НЕОБХІДНО:

1. Вийти з транспорту на найближчій зупинці.



2. Слухати вказівки водія, поліції чи співробітників Державної служби з надзвичайних ситуацій.



3. Пройти до найближчої захисної споруди (укриття).



! Якщо захисної споруди поблизу немає, то сховатися у яру, насипі або ямі та накрити голову руками.



4. Після завершення повітряної тривоги можна виходити із захисних споруд (укриттів) та повертатися до звичних справ.



ДЕПАРТАМЕНТ ЗАПОБІГАННЯ
НАДЗВИЧАЙНИМ
СИТУАЦІЯМ ДСНС УКРАЇНИ

Правила поведінки під час комендантської години

Під час комендантської години, період дії якої встановлює місцева влада кожного регіону, заборонено перебувати на вулицях та в інших громадських місцях, якщо ви не є працівниками об'єктів критичної інфраструктури (для цього у вас має бути спеціальна перепустка).

Особи, які перебувають на вулицях в заборонений час, можуть вважатися членами диверсійно-розвідувальних груп.

Правило не поширюється на переміщення до укриттів під час сигналу тривоги.

Під час комендантської години в Державній службі надзвичайних ситуацій України рекомендують дотримуватись правил світломаскування:

- зашторювати вікна;
- вимикати світло в оселях;
- гасити вуличне освітлення своїх будинків;
- прибирати з підвіконь усі лампи, зокрема й фітолампи по догляду за рослинами.

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС КОМЕНДАНТСЬКОЇ ГОДИНИ:

ЗАБОРОНЕНО ПЕРЕБУВАТИ НА ВУЛИЦЯХ ТА В ІНШИХ ГРОМАДСЬКИХ МІСЦЯХ, ЯКЩО ВИ НЕ Є ПРАЦІВНИКАМИ ОБ'ЄКТІВ КРИТИЧНОЇ ІНФРАСТРУКТУРИ (ДЛЯ ЦЬОГО У ВАС МАЄ БУТИ СПЕЦІАЛЬНА ПЕРЕПУСТКА)

ОСОБИ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ НА ВУЛИЦЯХ В ЗАБОРОНЕНИЙ ЧАС, МОЖУТЬ ВВАЖАТИСЯ ЧЛЕНАМИ ДИВЕРСІЙНО-РОЗВІДУВАЛЬНИХ ГРУП

ПРАВИЛО НЕ ПОШИРЮЄТЬСЯ НА ПЕРЕМІЩЕННЯ ДО УКРИТТІВ ПІД ЧАС СИГНАЛУ ТРИВОГИ

Правила поводження з ВВП, невизначеними предметами та речовинами

Щоб уникнути нещасних випадків, треба **твердо запам'ятати**, що **доторкатися до вибухових або невизначених предметів неможна, бо це небезпечно для життя.**

Виявивши вибухонебезпечні предмети далеко від населених пунктів, треба добре запам'ятати дорогу до того місця, де їх виявлено.

Про знайдені вибухонебезпечні предмети треба негайно сповістити працівників місцевого самоврядування, поліції, найближчого підприємства, школи або просто дорослих, які є поблизу. До жодних самостійних дій вдаватися не можна!



Дякую за увагу!