

**Міністерство освіти і науки України
ВСП «Рожищенський фаховий коледж
Львівського національного університету
ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З.Гжицького»**



Директор ВСП «Рожищенський фаховий
коледж Львівського національного
університету ветеринарної медицини та
біотехнологій імені С.З.Гжицького»
Олександр ДАВИДЮК
9 грудня 2024 року

Інструкція №100 БЖД

з безпеки життєдіяльності для здобувачів передвищої фахової освіти під час літніх канікул

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

- Інструкція з безпеки життєдіяльності для здобувачів передвищої фахової освіти коледжу під час канікулярного періоду розроблено відповідно до «Положення про організацію роботи з охорони праці учасників навчально - виховного процесу», затвердженого Наказом Міністерства освіти і науки України від 01.08.2001р. №563, «Правил дорожнього руху України», затверджених Постановою Кабміну України від 10.10.2001 № 1306(зі змінами та доповненнями відповідно до постанови Кабміну України №111 від 11.02.2013р., №136 від 06.03.2013р. та №162 від 04.06.2014р., «Правил пожежної безпеки для закладів, установ і організацій системи освіти України», затверджених Наказом Міністерства освіти і науки України, Міністерства внутрішніх справ України, Головного управління державної пожежної охорони від 30.09.1998 № 348/70. Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 17.11.1998р. за №800/3240 (зі змінами наказ Міносвіти № 64/12 від 12.03.1999р. та наказ МОН №80/16 від 21.02.2001р., Постанова Кабінету міністрів України № 266 від 29 квітня 2015 р, лист МОН від 04.06.2020 р.
- Всі учасники освітнього процесу повинні знати правила надання першої долікарської допомоги під час різних уражень чи нещасних випадків.

2 ОСНОВНІ ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

2.1 Загальні правила поведінки:

Перебуваючи вдома, на вулиці, у громадських місцях, в службових приміщеннях чи в іншому замкнутому просторі, з незнайомими людьми необхідно чітко виконувати правила з попередження нещасних випадків та травмування:

- заборонено перебувати біля будівельних майданчиків, кар'єрів, закинутих будівель тощо;
- заборонено вживати алкоголь, наркотичні засоби, тютюнові вироби, стимулятори;
- заборонено брати в руки, нюхати, їсти незнайомі дикі рослини чи паростки квітів, кушів, дерев, що 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 проводів, особливо, якщо проводи під напругою;
- не підходити до щитових, не залазити на стовпи з високовольтними проводами – можна отримати удар електрострумом від високовольтних живлень на відстані 5 м;
- бути обережним на дитячих майданчиках, у парках відпочинку: спочатку переконатися, що гойдалки, атракціони, турнікети та інші прилади справні, сильно не розгойдуватися й не розгойдувати інших, щоб не призвести до падіння чи іншого травмування;
- 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, бомбосховища – там може бути отруйний газ;
- не вступати в контакт з тваринами для запобігання отримання укусів, інфікування від хворих тварин;
- застосовувати всі знання й правила, отримані на заняттях основ безпеки життєдіяльності;
- бути подалі від тих, хто влаштовує бійки, 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 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 незнайома людина у провулках, підземних переходах між домами й тунелями. Якщо за вами хтось іде, слід зупинитися й відійти у сторону, щоб потенційний переслідувач пройшов повз вас;
- під час перебування на дискотечі, слід керуватися загальними правилами етикету й правилами поведінки, не провокувати оточуючих на агресивну поведінку своїми діями і словами;
- у разі небезпечної ситуації звертатися до служби охорони закладу, викликати поліцію за номером 102, телефонувати родичам;
- 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.

2.2 Правила дорожнього руху.

Під час канікулярного періоду, перебуваючи на вулиці і ставши учасником дорожньо-транспортного руху, 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;
- переходити проїжджу частину тільки по пішохідних переходах, зокрема підземних і наземних, а у разі їх відсутності – на перехрестях по лініях тротуарів або узбіч;
- у місцях із регульованим рухом керуватися тільки сигналами регулювальника чи світлофора;
- виходити на проїжджу частину з транспортних засобів переконавшись, що не наближаються інші транспортні засоби;
- чекати на транспортний засіб тільки на зупинках, узбіччях, не створюючи перешкод для дорожнього руху;
- у разі наближення транспортного засобу з увімкненим маячком чи спеціальним звуковим сигналом, треба утриматися від переходу на пішохідному переході проїжджої частини або негайно залишити її;
- заборонено вибігати на проїжджу частину, влаштовувати на ній або поблизу неї ігри,
- по проїжджій дорозі рухатися на велосипеді можна тільки особам, які досягли 16-ти років; мопеди й велосипеди повинні бути обладнані звуковим сигналом та світловими відбивачами: попереду – білого кольору, по боках – оранжевого, позаду – червоного; на голові у водія 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; 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 та пристосованих для цього місцях, на проїжджу частину виїжджати заборонено.

2.3 Правила поведінки при користуванні громадським транспортом. 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.

2.4 Правила особистої безпеки при знаходженні в залізничному транспорті.

Щоб знизити ризик травмування, дотримуйтесь таких правил:

- не відчиняйте зовнішні двері;
- не стійте на підніжжі;
- не виглядайте з вікон, особливо в сторону колії зустрічного руху;
- не перевозьте вибухові та легкозаймисті речовини;
- не зривайте без необхідності стоп-кран;
- не залишайте на столі у вагоні скляний посуд, гострі предмети – вони можуть нанести вам поранення при екстремному гальмуванні;
- рухаючись вздовж полотна залізничної колії, не підходьте ближче 5м до неї;
- переходьте залізничну колію тільки в установлених місцях;
- перед переходом через залізничні колії по спеціальному настилу спочатку треба упевнитися у відсутності потяга, який рухається; 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 після його зупинки.

З ДОТРИМАННЯ ПРАВИЛ ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ

- Під час канікулярного періоду, перебуваючи вдома, на вулиці, в різних установах, організаціях, необхідно чітко виконувати правила пожежної безпеки.
- У разі пожежної небезпеки (наявності вогню, іскріння, диму) слід подзвонити до служби 101 (якщо це можливо), повідомити: повну адресу, де відбувається пожежа, 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. Слід негайно вийти з приміщення, покликати дорослих, повідомити чи в приміщенні залишились люди;
- З висотного будинку не біжіть сходами вниз, якщо зайнялося внизу, а рятуйтеся на даху, використовуйте пожежну драбину, не користуйтеся ліфтами. Щоб уберегти органи дихання від чадного газу, слід пробиватися до виходу поповзом, бо внизу менше диму, накрити голову шматком мокрої тканини, покривалом, пальто тощо.

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 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.
- Щоб запобігти пожежі 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 і 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".

4. ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ НА ВОДІ.

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

- купатися можна тільки у спеціально відведених і обладнаних для цього місцях, а безпечніше відпочивати на воді у світлу частину доби;
- купатися краще в спокійну безвітряну погоду за температури води не нижче +20С°, повітря – не нижче +24С°;
- у воду заходити слід повільно: постояти і почекати, дозволяючи тілу пристосуватися до температури води, а перед самим зануренням у воду необхідно змочити обличчя і плечі;
- 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;
- 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 і захопленням тих, хто купається;
- перед тим як стрибнути у воду, переконайся у безпеці дна і достатній глибині водоймища, 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;
- перебуваючи у воді не стояти на одному місці, активно рухатися, плавати а. при перших ознаках переохолодження негайно виходити з води, переодягнутися у сухий одяг, зробити кілька фізичних вправ;
- не засмічувати воду та узбережжя, не залишати та не кидати сміття. Заборонено 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;
- коли вже трапилося лихо і хтось тоне, слід швидко витягнути потерпілого з води. Якщо ви не впевнені у своїх силах - кличте на підмогу;
- до прибуття лікарів "швидкої допомоги" надайте першу домедичну допомогу.

5. НАДАННЯ ДОПОМОГИ ПРИ СОНЯЧНОМУ ТА ТЕПЛОВОМУ УДАРІ.

Тепловий удар виникає уразі 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.

Для запобігання сонячному або тепловому удару слід:

- 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 ;
- перебувати переважно у затінку;
- засмагати слід вранці до 11 години або після 16 години ввечері;
- користуватися захисними кремами;
- не слід у спеку пити солодкі газовані напої – вони спричиняють набряки, молоко – посилює спрагу, вино – зневоднює організм;
- не слід у спеку зловживати їжею;

- рекомендується дотримуватись питного режиму;
- рекомендується вмиватися кілька разів на день, бажано мінеральною водою;
- перші ознаки сонячного та теплового удару: 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.

Допомога при сонячному та тепловому ударах:

- потерпілого перенести у затінок, покласти потерпілого на спину, звільнити його тіло від одягу;
- змочити прохолодною водою голову та груди;
- за необхідності зробити штучне дихання ;
- викликати швидку допомогу;
- 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;
- 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 ураження 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.

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.

Правила поведіння при ураженні блискавкою.

Чого не слід робити:

- ховатися під деревами (особливо тими, що стоять окремо);
- 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;
- бігти;
- їхати на велосипеді;
- купатися;
- перебувати поруч з металевими предметами, торкатися металевих споруджень, дрютної огорожі, тримати в руках довгі чи металеві предмети,(вудки, парасольки);
- стояти біля відчиненого вікна;

Що слід робити при ураженні блискавкою:

- потерпілого слід роздягнути;
- облити голову холодною водою та 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 як найшвидше 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;
- під час ігор треба 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.

Живі 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 2м від майданчика не повинно бути дерев, стовпів, парканів та інших предметів, що можуть спричинити травму;
- поверхня має бути рівна і не слизька.

8. ПРОФІЛАКТИКА ГОСТРИХ ШЛУНКОВО – КИШКОВИХ ІНФЕКЦІЙ

Основною причиною виникнення гострих кишкових інфекцій є елементарне недотримання правил особистої гігієни, технології приготування страв, умов та термінів зберігання сировини та готових страв, вживання неякісних харчових продуктів, які містять в собі збудник захворювання, тощо.

Для 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 охолоджену 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.

9. 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.

9.1 Природні небезпеки. Серед надзвичайних ситуацій природного походження в Україні найчастіше трапляються:

- геологічні небезпечні явища (зсуви, обвали, просадки земної кори);
- метеорологічні небезпечні явища (зливи, урагани, сильні снігопади, сильний град, ожеледь);
- гідрологічні небезпечні явища (повені, підвищення ґрунтових вод та ін.);
- пожежі лісових та хлібних масивів; Щорічно в суху, жарку погоду небезпека від лісових та торф'яних пожеж різко зростає. Лісові пожежі виникають головним чином з вини людини та в наслідок деяких природних чинників. Причиною пожеж з вини людини є: спалювання відходів на прилеглих до лісу територіях, недопалки, кинутий сірник тощо. Найбільш небезпечними бувають жаркі та сухі літні дні.
- масові інфекції та хвороби людей, тварин та рослин. Серед інфекційних захворювань найбільш поширені на території України дифтерія, кір, гострі кишкові інфекційні хвороби.

9.2 Радіаційна небезпека.

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 у середовищі проживання чи виробничому середовищі. Стіни дерев'яних споруд послаблюють іонізуюче випромінювання в 2рази, цегляні - в 10 раз, заглиблені цегляні та бетонні – в 40...100 разів;
- закрити квартирки та вентиляційні люки, ущільнити рами вікон та дверей;
- створити запас питної води, набрати її у закриті посудини;
- підготувати мило та інші прості засоби санітарного призначення для обробки рук та інших частин тіла;
- після спеціального оповіщення провести екстрену йодну профілактику. Йодистий калій чи водно-спиртовий розчин є перешкодою для надходження радіоактивного йоду в щитовидну залозу та сприяє виведенню радіонуклідів, що потрапили до організму. Їх приймають після їжі разом з рідиною один раз на 7днів по 3-5 крапель. Протягом тижня раз на день наносити на поверхню кистей рук настоянку йоду у вигляді сітки.

9.3 Безпека поводження з вибухонебезпечними пристроями.

Для того, щоб вирізнити вибухові пристрої з-поміж усіх інших, варто запам'ятати їхні характерні ознаки:

- предмети є незнайомими або незвичними для цієї обстановки чи території;
- наявність звуків, що лунають від предмету (цокання годинника, сигнали через певний проміжок часу), миготіння індикаторної лампочки;
- наявність джерел живлення на механізмі або поряд з ним (батареї, акумулятори тощо);

- наявність розтяжки дротів, або дротів, що тягнуться від механізму на велику відстань, предмет може бути підвішений на дереві або залишений на лавці. У разі виявлення вибухонебезпечного пристрою забороняється:
- наближатися до нього, пересувати або брати в руки;
- користуватися засобами радіозв'язку, мобільними телефонами - поблизу пристроїв(вони можуть спровокувати вибух);
- заливати його рідиною, засипати землею, або чимось його накривати;
- розпалювати поряд багаття або кидати в нього предмети;
- торкатися підозрілого пристрою та здійснювати на нього звуковий, світловий, тепловий чи механічний вплив, адже практично всі вибухові речовини отруйні та чутливі до механічних, звукових впливів та нагрівання;
- при виявленні підозрілого предмету повідомити за номером: 101 або 112.

10. Дії населення в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру

При першій можливості покиньте разом із сім'єю небезпечну зону. У разі неможливості виїхати особисто, відправити дітей і родичів похилого віку до родичів, знайомих. Необхідно взяти із собою всі документи, коштовні речі і цінні папери. Підготовку до можливого перебування у зоні надзвичайної ситуації доцільно починати завчасно. Необхідно підготувати "екстрену валізу" з речами, які можуть знадобитись при знаходженні у зоні НС або при евакуації у безпечні райони.

10.1. Підготовка оселі:

- нанести захисні смуги зі скочу (паперу, тканини) на віконне скло для підвищення його стійкості до вибухової хвилі та зменшення кількості уламків і уникнення травмування у разі його пошкодження;
- по можливості обладнайте укриття у підвалі, захистіть його мішками з піском, передбачте наявність аварійного виходу;
- при наявності земельної ділянки обладнайте укриття на такій відстані від будинку, яка більше його висоти;
- забезпечте оселю запасами питної та технічної води;
- зробіть запас продуктів тривалого зберігання;
- додатково укомплектуйте домашню аптечку засобами надання першої медичної допомоги;
- підготуйте (закупіть) засоби первинного пожежогасіння;
- підготуйте ліхтарики (комплекти запасних елементів живлення), газові лампи та свічки на випадок відключення енергопостачання;
- підготуйте (закупіть) прилади (примус) для приготування їжі у разі відсутності газу і електропостачання;
- підготуйте необхідні речі та документи на випадок термінової евакуації або переходу до захисних споруд цивільної оборони або інших сховищ (підвалів, погребів тощо);
- особистий транспорт тримайте у справному стані із запасом палива для виїзду з небезпечного району;
- при наближенні зимового періоду необхідно продумати питання щодо обігріву оселі у випадку відключення централізованого опалення.

10.2. Правила поведінки в умовах надзвичайної ситуації воєнного характеру

Необхідно:

- зберігати особистий спокій, не реагувати на провокації;
- не сповіщати про свої майбутні дії (плани) малознайомих людей, а також знайомих з ненадійною репутацією;
- 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, роботи, у місцях частого відвідування (магазини, базар, дорога до роботи, медичні заклади тощо). Без необхідності намагатися якнайменше знаходитись поза місцем проживання, роботи та у малознайомих місцях;
- при виході із приміщень, пересуванні сходами багатоповерхівок або до споруди цивільної оборони (сховища) дотримуватись правила правої руки (як при русі автомобільного транспорту) з метою уникнення тисняви. Пропускати вперед та надавати допомогу жінкам, дітям, літнім людям та інвалідам, що значно скоротить терміни зайняття укриття;
- 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);
- при появі озброєних людей, військової техніки, заворушень негайно покинути цей район;
- посилити увагу і за можливості також залишити цей район у разі появи засобів масової інформації сторони-агресора;
- про людей, які не орієнтуються на місцевості, розмовляють з акцентом, мають нехарактерну зовнішність, здійснюють протиправні і провокативні дії, здійснюють незрозумілу роботу, тощо, – негайно поінформувати органи правопорядку, місцеву владу, військових;

- 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 – лягте 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;
- надавати першу допомогу іншим людям у разі їх поранення. Визвати швидку допомогу, представників ДСНС України, органів правопорядку, за необхідності – військових;
- у разі, якщо ви стали свідком поранення або смерті людей, протиправних до них дій (арешт, викрадення, побиття тощо), слід постаратися з'ясувати та зберегти якнайбільше інформації про них та обставини події для надання допомоги, пошуку, встановлення особи тощо. Необхідно пам'ятати, що ви самі або близькі вам люди, також можуть опинитись у скрутному становищі і будуть потребувати допомоги.

Не рекомендується:

- підходити до вікон, якщо почуєте постріли;
- спостерігати за ходом бойових дій;
- стояти чи перебігати під обстрілом;
- конфліктувати з озброєними людьми;
- носити армійську форму або камуфльований одяг;
- демонструвати зброю або предмети, схожі на неї;
- підбирати покинуті зброю та боеприпаси.

10.3."Екстрена валіза"

Екстрена валіза, як правило, являє собою міцний і зручний рюкзак від 25 літрів і більше, що містить необхідний індивідуальний мінімум одягу, предметів гігієни, медикаментів, інструментів, засобів індивідуального захисту та продуктів харчування. Всі речі повинні бути новими (періодично поновлюваними) і не використовуватись у повсякденному житті. Екстрена валіза призначена для максимально швидкої евакуації із зони надзвичайної події – землетрусу, повені, пожежі, у разі загостреної криміногенної обстановки, епіцентру військових дій і т.д. Вантаж у рюкзаку треба укладати рівномірно. Добре мати рюкзак з "підвалом" (нижнім клапаном).

У рюкзак рекомендується покласти наступне:

- копії важливих документів в поліетиленовій упаковці. Заздалегідь зробить копії всіх важливих документів – паспорта, автомобільних прав, документів на нерухомість, автомобіль і т.д. Документи треба укладати так, щоб у разі необхідності їх можна було швидко дістати. У деяких джерелах рекомендують серед документів тримати кілька фотографій рідних і близьких;
- кредитні картки та готівку. Нехай у вас буде невеликий запас грошей;
- дублікати ключів від будинку і машини;
- карту місцевості, а також інформацію про спосіб зв'язку і умовлене місце зустрічі вашої родини;
- засоби зв'язку та інформації (невеликий радіоприймач з можливістю прийому в УКХ і БМ діапазоні) та елементи живлення до радіоприймача (якщо потрібні);
- ліхтарик (краще кілька) і запасні елементи живлення до нього, сірники (бажано туристичні), запальничку, свічки;
- компас, годинник (перевагу віддавайте водонепроникним);
- багатофункціональний інструмент, що включає лезо ножа, шило, пилку, викрутку, ножиці тощо;
- ніж, сокиру, сигнальні засоби (свисток, фальшфейер і т.д.);
- декілька пакетів для сміття об'ємом 120 літрів. Може замінити намет або тент, якщо розрізати;
- рулон широкого скотчу;
- упаковку презервативів. Презерватив, за необхідності, може використовуватись для захисту від вологи сірників та запальничок, у якості джгута для зупинки кровотечі, надійного закупорювання ємкостей від комах та піску, перенесення води;
- шнур синтетичний 4-5 мм, близько 20 м;
- блокнот і олівець;
- нитки та голки;
- аптечку першої допомоги. До складу аптечки обов'язково повинні входити: бинти, лейкопластир, вата, йод, активоване вугілля (інтоксикація), парацетамол (жарознижувальний), пенталгін (знеболююче), супрастин (алергія), имодиум (діарея), фталазол (шлункова інфекція), альбуцид (краплі для очей), жгут, шприци тощо; ліки що ви приймаєте (мінімум на тиждень) з описом способу застосування та дози; рецепти; прізвища та мобільні телефони ваших лікарів (слідкуйте за терміном придатності ліків);
- одяг: комплект нижньої білизни (2 пари), шкарпетки бавовняні (2 пари) і вовняні, запасні штани, сорочку або кофту, плащ-дошовик, в'язану шапочку, рукавички, шарф (може знадобитися в найнесподіваніших ситуаціях), зручне, надійне взуття;
- мініпалатку, поліуретановий килимок, спальник (якщо дозволяє місце);
- засоби гігієни: зубну щітку і зубну пасту, невеликий шматок мила, рушник (є такі в упаковці пресовані), туалетний папір, кілька упаковок одноразових сухих та вологих серветок, кілька носових хусток, засоби

інтимної гігієни, бритву, манікюрний набір;

- приналежності для дітей (якщо необхідні);

- посуд (краще металевий): казанок, флягу, ложку, кружку;

- запас їжі на кілька днів – все, що можна їсти без попередньої обробки і не займає багато місця, довго зберігається (не швидкопсувні), наприклад: висококалорійні солодощі (чорний шоколад (з горіхами), жменю льодяників), набір продуктів (тушонка, галети, суп-пакети, м'ясні та рибні консерви), якщо дозволяє місце – крупа перлова, гречана, рис довгозерний, макарони, вермішель, сухі овочеві напівфабрикати, горілка, спирт питний;

- запас питної води на 1-2 дні, який треба періодично оновлювати (вода не повинна бути застоююю).

У літніх людей, інвалідів та дітей є особливі потреби. За необхідності, цей список доповнюється і коригується. Із практики, загальна вага "Екстреної валізи" не повинна перевищувати 50 кілограмів

Заступник директора з

навчальної роботи

(посада керівника підрозділу

(організації)- розробника)


(підпис)

Ольга НИЧИПОРУК

(ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Узгоджено:

Інженер з охорони праці

Керівник (спеціаліст) служби
охорони праці


(підпис)

Василь РОМАНЮК

(ім'я ПРИЗВИЩЕ)