

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені М.П. ДРАГОМАНОВА

ІНСТРУКЦІЯ З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ № 301
для студентів під час літніх канікул

ІНСТРУКЦІЯ З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ № 301

для студентів під час літніх канікул

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1.1. Інструкція з безпеки життєдіяльності (далі - Інструкція) поширюється на всіх студентів навчально-виховного процесу НПУ імені М.П.Драгоманова під час їх перебування на літніх канікулах.

1.2. Інструкцію розроблено відповідно до Положення про організацію роботи з охорони праці учасників навчально-виховного процесу в установах і навчальних закладах, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 01.08.2001р. № 563, Правил дорожнього руху, затверджених постановою Кабінету Міністрів України від 10.10.2001р. № 1306, Правил пожежної безпеки для закладів, установ і організацій системи освіти України, затверджених наказом Міністерства освіти і науки України та Головного управління державної пожежної охорони МВС України від 30.09.1998р. № 348/70.

2. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЛІТНІХ КАНІКУЛ

2.1. Під час канікул слід чітко виконувати **правила д о р о ж н ь о г о р у х у**:

- рухатися тротуарами і пішохідними доріжками, дотримуючись правого боку;
- за межами населених пунктів, рухаючись узбіччям чи краєм проїжджої частини, слід іти назустріч руху транспортних засобів;
- переходити проїжджу частину можна тільки по пішохідних переходах, зокрема підземних і наземних, а за їх відсутності — на перехрестях по лініях тротуарів або узбіч;
- у місцях, де рух регулюється, потрібно зважати тільки на сигнали регулювальника чи світлофора;
- виходити на проїжджу частину з-за транспортних засобів, упевнившись, що не наближаються інші транспортні засоби;
- чекати на транспортний засіб потрібно тільки на посадкових майданчиках (зупинках), тротуарах, узбіччях, не створюючи перешкод для дорожнього руху;
- на трамвайних зупинках, не обладнаних посадковими майданчиками, можна виходити на проїжджу частину лише з боку дверей і тільки після зупинки трамвая;

- у разі наближення транспортного засобу з увімкненим проблісковим маячком червоного або синього кольору, або спеціальним звуковим сигналом необхідно утриматися від переходу проїжджої частини або негайно залишити її;
- під час руху транспорту не можна відволікати водія;
- при користуванні електричкою і метро:
 - переходити залізничну колію можна тільки в дозволених місцях, тобто на переходах;
 - не підходити до краю платформи;
 - забороняється зістрибувати на колію;
 - забороняється забиратися під платформу;
 - забороняється в електропотязі притулятися до дверей;
 - забороняється в електропотязі виглядати з вікна;
- уникайте натовпу та скупчення людей, якщо ви впали в натовпі, спробуйте швидко піднятися спочатку на підшви чи носки, а потім різко відштовхніться ногами від землі і «винирніть». Якщо стати неможливо, згорніться клубочком, затисніть голову передпліччям, а потилицю-долонями;
- на вулиці бути обережним, дивитися під ноги, щоб не впасти в яму чи відкритий каналізаційний люк, не травмуватися;
- не розмовляти й не контактувати із незнайомцями, не підходити до автомобілів із незнайомцями, навіть якщо вони запитують дорогу. Краще відповісти, що не знаєте;
- слід триматися подалі від тих, хто влаштовує бійки, не брати участі в суперечках дорослих і не провокувати словами чи діями агресивну поведінку, що може призвести до бійки або травми; у стосунках із оточуючими слід поводитися толерантно;
- не вчиняти дії що можуть призвести до правопорушень.

3. Правила безпеки під час перебування у лісі

3.1. Підготовка до подорожі у ліс:

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

3.2. Правила поведінки у лісі:

- повинен бути встановлений між собою сигнали (свистом або голосом), є телефони - щоб не загубити один одного у лісі, особливо на випадок несподіванок;
- запам'ятовуйте орієнтири під час руху у лісі. Щоб не заблукати — лишайте примітки;
- будьте обережні, у лісі може бути болотиста місцевість — обходьте її. Болотною водою також не можна користуватися. Поблизу болота, як правило, водиться багато гадюк;

- ніколи не пийте воду з річок та озер. Найбільш надійні джерела води — струмки. Поблизу місць, де ви побачите мертвих рибу чи тварин, взагалі не можна навіть мити руки;
- пам'ятайте — збирати можна тільки ті гриби та ягоди, які ви добре знаєте. Щоб уникнути отруєння ними, ніколи не куштуйте сирих грибів; ніколи не збирайте гриби та ягоди поблизу транспортних магістралей, навіть їстівні гриби в тих місцях — отруйні.
- в лісі багато кліщів, які можуть причепитися до тіла. Якщо вас укусив кліщ, не треба пробувати його «виколупати», а якнайшвидше дістатися до лікарні;
- якщо ви опинилися біля поламаних дерев — не затримуйтеся. Вони спіраються одне на одне і можуть впасти, особливо під час вітру;
- не ховайтеся під високими деревами та не залишайтеся на галявині під час зливи з блискавкою, бо блискавка може вдарити у найвище місце;
- будьте обережні при зустрічі зі зміями. У випадку зміїного укусу терміново видавіть з ранки краплі крові з отрутою та висмоктуйте впродовж півгодини, весь час спльовуючи. Цього не можна робити при наявності ранок на губах та у роті. Потім необхідно накласти щільну пов'язку вище місця укусу та негайно дістатися до лікарні.

3.3. Якщо ви заблукали у лісі:

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

4. Правила безпеки під час перебування біля в одних об'єктах

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

4.2. Загальні правила поведінки на воді:

- відпочинок на воді (купання, катання на човнах) повинен бути тільки в обладнаних для цього *місцях, спеціально відведених місцевими органами виконавчої влади* ;
- безпечніше відпочивати на воді у світлу частину доби;
- купатися дозволяється в спокійну безвітряну погоду при швидкості вітру до 10м/сек, температурі води — не нижче +18° С, повітря — не нижче +24 С;

- після прийняття їжі купатися можна не раніше, ніж через 1,5-2 години;
- заходити у воду необхідно повільно, дозволяючи тілу адаптуватися до зміни температури повітря та води;
- у воді варто знаходитись не більше 15 – 20 хвилин;
- після купання не рекомендується приймати сонячні ванни, краще відпочити в тіні;
- не рекомендується купатися поодиноці біля крутих, стрімчастих і зарослих густою рослинністю берегів;
- перед тим, як стрибати у воду, переконайтесь в безпеці дна і достатній безпечній для Вас глибині водоймища;
- пірнати можна лише там, де є для цього достатня глибина, прозора вода, рівне дно.

4.3. Правилами поведінки на воді забороняється:

- купатися в місцях, які не визначені місцевими органами виконавчої влади та не обладнані для купання людей;
- запливати за обмежувальні знаки;
- залазити на попереджувальні знаки, буї, бакени;
- стрибати у воду з човнів, катерів, споруджень, не призначених для цього;
- пірнати з містків, дамб, причалів, дерев, високих берегів;
- використовувати для плавання такі небезпечні засоби, як дошки, колоди, камери від автомобільних шин, надувні матраци та інше знаряддя, не передбачене для плавання;
- плавати на плавзасобах біля пляжів та інших місць, які відведені для купання;
- вживати спиртні напої під час купання;
- забруднювати воду і берег (кидати пляшки, банки, побутове сміття і т.д.), прати білизну і одяг у місцях, відведених для купання.

4.4. При рятуванні людини з води необхідно:

4.4.1. Витягнути постраждалого з води:

- якщо це трапилося біля берега-кинути з берега предмет, за який потопуючий може вхопитися (рятівний круг, дошку, мотузку тощо);
- якщо далеко від берега – необхідно до потопуючого підплити ззаду, якщо це неможливо, то потрібно піднирнути під потерпілого, захопити лівою (правою) рукою під коліно його правої (лівої) ноги, а долонею правої (лівої) руки сильно штовхнути ліве (праве) коліно спереду і повернути потопуючого до себе спиною.

4.4.2. Якщо потерпілий при свідомості:

- зняти мокрий одяг;
- витерти тіло;
- зігріти (укутати і дати гарячого напою);
- заспокоїти-дати 15-20 капель настойки «Валеріани».

4.4.3. Якщо у потерпілого свідомість відсутня, але збережені пульсація на сонній артерії та дихання:

- постраждалого покласти в горизонтальне положення з повернутою головою на бік;
- змочений шматочок вати нашатирним спиртом піднести до носа так щоб потерпілий вдихнув ці пари;
- коли потерпілий прийшов до тями зняти мокрий одяг;
- витерти тіло;
- зігріти (укутати і дати гарячого напою);

- заспокоїти-дати 15-20 капель настойки «Валеріани».

4.4.4. Якщо у потерпілого свідомість відсутня і пульс на сонних артеріях відсутні (зупинка дихання, широкі зіниці):

- видалити воду з дихальних шляхів-підняти постраждалого за талію так, щоб верхня частина тулуба і голова провисала або «перегнути» постраждалого через своє стегно при зігнутій в коліні нозі, одночасно натискаючи на його спину (ці заходи необхідно проводити у виняткових випадках максимально швидко);
- покладіть постраждалого на спину, на тверду поверхню;
- однією рукою відкрийте йому рота; пальцями іншої руки (загорнутими у салфетку або носову хустинку) видалити з порожнини рота пісок, мул та інші інородці тіла;
- рукою, підкладеною під потилицю, максимально розігнути хребет в шийному відділі (це не потрібно робити, якщо є підозра на пошкодження цього відділу хребта), взяти за підборіддя висунути вперед нижню щелепу. Утримуючи її в такому положенні однією рукою, другою стисніть крила носа провести реанімацію методом «рот» в «рот» у співвідношенні 2:15- кількість вдукань і натискань на грудику, якщо рятувальників двоє – 1:5 ;
- якщо щелепи постраждалого щільно стиснути або є пошкодження щелепи, язика, губ, проводять реанімацію (штучну вентиляцію) методом «рот» в «ніс», затискаючи при цьому не ніс, а рот. Кількість вдукань-16-20 за хвилику.

Реанімаційні заходи проводяться протягом 30-40 хвилин - до відновлення дихання, пульсу, звуження зіниць, покращення кольору шкіри – но не більше.

5.Правила безпеки при поводженні з побутовими електричними приладами

5.1. При користуванні електричними приладами, щоб уникнути ураження електричним струмом, необхідно:

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

Памятайте, 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.

При загоранні електропроводки і побутової електротехніки необхідно відімкнути струм, а потім уже займатися гасінням пожежі !!!

6. Правила поведінки у разі виникнення пожежі

6.1. У випадку, якщо виникла пожежа необхідно :

- в сильно задимленому приміщенні треба присісти, глибоко вдихнути повітря, для захисту від чадного газу необхідно дихати через зволожену тканину;
- відкривайте обережно двері в задимлене приміщення, щоб уникнути посилення пожежі від великого притоку свіжого повітря, обережно доторкніться до дверей тильною стороною долоні, якщо двері не гарячі;
- рухайтесь поповзом або пригинаючись, якщо в змозі то до вікна, відкрити його та кричать "Допоможіть, пожежа!";
- виходити із осередку пожежі необхідно в той бік, звідки віє вітер;
- якщо ви вибрались через двері, зачиніть їх і повзком пересувайтеся до виходу із приміщення (обов'язково зачиніть за собою всі двері);
- якщо ви знаходитесь у висотному будинку, не біжіть вниз крізь вогнище, а користуйтеся можливістю врятуватися на даху будівлі, використовуйте пожежну драбину;
- побачивши людину, на якій горить одяг, зваліть її на землю та швидко накиньте будь-яку ковдру чи покривало (бажано зволожену) і щільно притисніть до тіла, при необхідності, викличте медичну допомогу;
- якщо загорівся ваш одяг, падайте на землю і перевертайтеся, щоб збити полум'я, ні в якому разі не біжіть — це ще більше роздуває вогонь;
- під час гасіння пожежі використовуйте вогнегасники, пожежні гідранти, воду, пісок, землю, кошму та інші засоби гасіння вогню;
- викличте пожежну команду за телефон "101".

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

7. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ У РАЗІ ВИНИКНЕННЯ НАДЗВИЧАЙНОЇ АБО АВАРІЙНОЇ СИТУАЦІЇ

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

- 101 — пожежна 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 та номер телефону.

7.2. За можливості необхідно залишити територію аварійної небезпеки.

Начальник відділу охорони праці



О.Г.Святненко

Начальник юридичного відділу



Т.І.Сабадош