

Вступний інструктаж з техніки безпеки.

Перелік питань вступного інструктажу з безпеки життєдіяльності для учнів

1. Загальні відомості про навчальний заклад, його структуру (кабінети, лабораторії, майстерні, спортзали тощо). Види та джерела небезпеки в навчальних приміщеннях, на спортивних майданчиках тощо.
2. Загальні правила поведінки під час навчально-виховного процесу. Обставини та причини найбільш характерних нещасних випадків, що сталися в навчальних закладах.
3. Вимоги пожежної безпеки в навчальному закладі. Знайомство з правилами пожежної безпеки для закладів, установ, організацій і підприємств системи освіти України.
4. Радіаційна безпека, дії у разі надзвичайних ситуацій природного і техногенного характеру.
5. Безпека дорожнього руху.
6. Побутовий травматизм. Попередження та дії у разі нещасних випадків у побуті.
7. Перша медична допомога у разі нещасних випадків, надзвичайних подій тощо.

I. Загальні відомості про навчальний заклад, його структуру (кабінети, лабораторії, майстерні, спортзали тощо). Види та джерела небезпеки в навчальних приміщеннях, на спортивних майданчиках тощо.

Інструкція з безпеки життєдіяльності розроблена відповідно до «Положення про організацію роботи з охорони праці учасників навчально-виховного процесу», затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 01.08.2001 № 563.

Загальні відомості про навчальний заклад (де знаходиться навчальний заклад, адреса ЗНЗ, кількість поверхів, кількість навчальних кабінетів, профілі навчання у закладі).

У навчальному закладі для учасників навчально-виховного процесу встановлений графік роботи гуртків.

Час початку і закінчення занять встановлюється у відповідності з навчальним розкладом гуртків і затверджується директором. Усі кабінети підвищеного ризику, спортивний майданчик є об'єктами небезпеки, тому необхідно дотримуватися Правил безпеки під час роботи та бути одягненим у відповідний одяг.

У кабінетах фізики та хімії учням забороняється працювати із реактивами, електричними та іншими нагрівальними приладами без догляду вчителя, керівника. Забороняється використовувати електроприлади із пошкодженою ізоляцією, зберігати біля них легкозаймисті рідини, обгортати папером або тканиною електричні лампи, заклеювати ділянки електропроводки легкозаймистою тканиною, папером; працювати на несправному обладнанні. Під час практичних та лабораторних занять у кабінетах підвищеного ризику виконувати лише ту роботу, з якої пройдено інструктаж, чітко дотримуючись вимог інструкції з охорони праці. У хімічній лабораторії при виявленні запаху газу повідомити вчителя.

II. Загальні правила поведінки під час навчально-виховного процесу. Обставини та причини найбільш характерних нещасних випадків, що сталися в навчальних закладах.

Безпека життєдіяльності учасників навчально-виховного процесу в закладі ґрунтується на свідомому і сумлінному виконанні правил. Основні види життєдіяльності в закладі освіти - це праця, навчання, гра, творчість. Під час знаходження в навчальному закладі потрібно усвідомлювати наслідки своїх дій, щоб не створити небезпечну ситуацію, виробивши відчуття особистої безпеки та безпеки оточуючих; розуміти те, що безпека, перш за все, залежить від кожної людини, її ставлення до навколишнього середовища та інших людей.

Учні, вихованці закладу освіти зобов'язані:

- виконувати вимоги з безпеки життєдіяльності, передбачені відповідними правилами та інструкціями, дотримуватися дисципліни, навчатися сумлінно;
- берегти обладнання, інвентар, матеріали, навчальні посібники тощо, бережливо ставитися до майна школи;
- сумлінно дотримуватись правил особистої гігієни і санітарних норм на місці праці;

- виконувати лише ту роботу, яку доручив учитель, керівник;
- не входити до навчального кабінету без дозволу вчителя;
- не підходити до відкритих вікон, починаючи з другого поверху;
- не бігати в класах, коридорах навчального закладу під час навчально-виховного процесу;
- не підходити близько до внутрішніх балконів та не перехилитися через них, не спускатися перилами сходів;
- не допускати грубощів, образ, застосування протиправних дій у вирішенні конфліктних ситуацій до оточуючих;
- не приносити до школи небезпечні предмети (різучі, колючі, вибухові, вогненебезпечні предмети, газові балончики, петарди та інше);
- не палити;
- під час проведення уроків не покидати навчальний кабінет;
- не виносити зі школи матеріальні цінності.

Обставинами та причинами найбільш характерних нещасних випадків, що сталися в навчальних закладах за останні роки є:

- травмування внаслідок протиправних дій інших осіб (бійки між учнями під час перерв у коридорах, на вулиці);
- невиконання учнями, вихованцями правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в спортзалі та на майданчику;
- невиконання школярами вимог інструкцій з безпеки життєдіяльності (біг по коридорах під час перерв, дитячі пустоші під час прийому їжі в їдальні).

Виконання вимог інструкцій, нормативних актів з безпеки життєдіяльності, правил безпечної роботи під час навчально-виховного процесу, співпраця з адміністрацією навчального закладу щодо створення безпечних умов для навчання є запорукою безпеки вас і оточуючих.

III. Вимоги пожежної безпеки в навчальному закладі.

Знайомство з Правилами пожежної безпеки для закладів, установ організацій і підприємств системи освіти України.

Правила поведінки під час пожежі в навчальному закладі.

Інструкція визначає організаційні і технічні заходи з пожежної профілактики з метою недопущення розповсюдження пожежі на випадок її виникнення. Кожен учень, вихованець навчального закладу зобов'язаний знати і точно виконувати правила пожежної безпеки, а при виникненні пожежі, заспокоївшись, виконувати вимоги інструкції та вказівки дорослих щодо виходу у небезпечне місце від вогню. У приміщеннях та на території закладу освіти забороняється палити і розкидати запалені сірники, застосовувати в приміщеннях відкритий вогонь (паяльні лампи, факели тощо). На території навчального закладу не дозволяється розкладання вогнищ, спалювання сміття, відходів, пакувальних матеріалів.

Постійно утримувати робоче місце в чистоті. Використовувати пожежні рукавиці, пожежний інвентар та інструменти тільки за призначенням. Не використовувати у приміщеннях електрокип'ятильники, чайники та інше (окрім місць, спеціально відведених і обладнаних для цього) не залишати без нагляду ввімкнені в електромережу кондиціонери, комп'ютери, радіоприймачі тощо.

Черговим учням після закінчення навчально-виховного процесу зачинити вікна, відключити освітлення, електроживлення приладів та обладнання (за винятком чергового освітлення та електрообладнання, яке за вимогами технології повинно працювати цілодобово).

Оглянути приміщення, переконатися у відповідності порушень, що можуть призвести до пожежі, і тільки після цього замкнути двері. У разі виявлення порушень доповісти черговому вчителю, класному керівнику, керівнику навчального закладу або працівнику, який його заміщує.

Кожен учасник навчально-виховного процесу, який виявив пожежу або її ознаки (задимлення, запах горіння або тління різних матеріалів, підвищення температури в приміщенні тощо), зобов'язаний: негайно повідомити про це за телефоном 101 до пожежної частини (при цьому слід чітко назвати адресу об'єкта, місце виникнення пожежі, а також своє прізвище); задіяти систему сповіщення людей про пожежу почувши сигнал сповіщення про пожежу, розпочати евакуацію під керівництвом дорослих з будівлі до безпечного місця згідно з планом евакуації. Забороняється використовувати пожежний інвентар та обладнання для потреб, не пов'язаних із пожежогасінням.

Правила поведінки під час пожежі в навчальному закладі у випадку, коли поруч з учнем нема дорослої людини:

1. Пожежа у твоєму класі, приміщенні навчального закладу, в якому ти знаходишся:

- якщо можеш вийти з класу через двері, рятуйся сам і допоможи іншим людям;
- якщо вихід перекрито вогнем, але ти знаходишся не вище другого поверху або поряд є дерево чи пожежна драбина, вибирайся з класу через вікно;
- під час пожежі не можна ховатися в глухі кути, під парти, шафи, у коморі тощо;
- захищай органи дихання і закрій щілини під дверима (краще вологими ганчірками);
- подавай сигнали рятувальникам.

2. Пожежа в коридорі навчального закладу:

- перш ніж визирнути в коридор, торкнися тильною стороною долоні ручки вхідних дверей. Якщо вона гаряча, не відчиняй, там пожежа;
- якщо ручка дверей холодна, визирни в коридор. Якщо там вогонь або багато диму, зачини двері;
- якщо диму небагато, але він йде знизу, це означає, що пожежа на нижніх поверхах. Не спускайся вниз, знайди в класі, зачини двері, чекай на допомогу рятувальників;
- якщо неможливо залишити приміщення і в тебе є мобільний зв'язок, зателефонуй за номером 101, щоб повідомити про себе. Зачинися у приміщенні з виходом до вікна;
- якщо пожежа сталася вище поверхом, попередньо захистивши органи дихання, спускайся вниз сходами.

IV. Радіаційна безпека, дії у разі надзвичайних ситуацій природного і техногенного характеру

Можливі надзвичайні ситуації та висновки з оцінки обстановки, яка може скластися в разі їх виникнення.

З обліком фізико-географічних особливостей, аналізом довголітніх спостережень за епідеміологічною, метеорологічною обстановкою, наявністю потенційно небезпечних для населення підприємств та споруд різного характеру поблизу ДЗ можливі виникнення таких надзвичайних ситуацій:

- радіоактивне забруднення та зараження місцевості в разі аварії на ЧАЕС;
- зараження сильнодіючими отруйними речовинами при виникненні аварії на хімічно-небезпечному об'єкті;
- пожежі на об'єктах народного господарства або в ДЗ;
- затоплення при інтенсивному таненні снігу у весняний період та паводковому розливі річок;
- стихійні лиха, що спричиняються явищами природи (снігові бурі, смерчі, урагани тощо).

Про загрозу та виникнення надзвичайних ситуацій радіоактивного, хімічного, бактеріологічного зараження, катастрофічного затоплення та інших видів небезпеки ДЗ отримає сповіщення від місцевого штабу ЦО по радіо, телебаченні, через пресу.

При забрудненні ртуттю, її парами:

- негайно повідомити штаб району та санепідемстанцію (відповідальний – керівник закладу освіти);
- вивести дітей із забрудненої території та включити доступ до неї (відповідальний – керівник закладу освіти);
- зробити механічне вилучення ртуті (зібрати вакуумним відсосом) (відповідальна – медсестра);
- організувати демеркуризацію та санітарний контроль з її проведенням – утримання парів ртуті в повороті, приміщення після демеркуризації не більш 0,0003 мг/м³) відповідальний – керівник закладу освіти);
- зробити двічі контроль з інтервалом 7 днів за утриманням парів ртуті (відповідальна – медсестра);
- доповісти начальнику управління освіти (відповідальний – керівник закладу освіти).

При снігових бурях, ураганах, смерчах та інших стихійних лихах:

Отримавши повідомлення про загрозу снігових бурь, ураганів, смерчів та інших стихійних лих від штабу ЦО необхідно:

- зібрати працівників, довести до них обстановку та поставити завдання відповідно до розпорядження місцевого штабу ЦО;
- організувати герметизацію приміщення;
- організувати укріплення окремих елементів будинку;

- підготувати засоби аварійного освітлення;
- створити запас питної води, продуктів харчування;
- під час бурі або інших стихійних лих заборонити вихід із приміщення.

Правила безпечної поведінки під час землетрусу:

До значних руйнувань призводять землетруси силою більше 5 балів.

- під час землетрусу намагайтеся вийти з будинку, перебуваючи на 1-2-му поверхах;
- у приміщенні ховайтеся в проїмах внутрішніх дверей, в арках капітальних стін. Не залишайтеся в кутових кімнатах;
- на відкритому місці триматися на безпечній відстані від лінії електропередачі, великих будівель, мостів.

Як діяти, опинившись під завалом у зруйнованому будинку:

- покликати на допомогу;
- якщо хтось відгукнувся, повідомити місце перебування і що сталося;
- спокійно чекати, поки розберуть завал;
- якщо ніхто не чує, спробувати вивільнити руки і ноги;
- роздивитись, якими предметами завалений;
- якщо вони не надто важкі, обережно розбирати завал. Намагатися не зачепити те, на чому все тримається;
- якщо не видно, чим завалений, або предмети, які на вас впали, дуже важкі, терпляче кликати на допомогу кілька годин;
- якщо ніхто не чує, все-таки спробувати розібрати завал;
- звільнившись, оглянути себе. Якщо необхідно, надати собі першу допомогу: зупинити кровотечу, зафіксувати зламану кінцівку;
- якщо не зможете вибратися з будинку, намагайтеся сповістити про себе (якщо є можливість, скористайтесь телефоном мобільного зв'язку, стукайте по трубах опалення, голосно кличте на допомогу);
- очікуючи допомогу, намагайтеся уникнути переохолодження: постеліть щось на підлогу, ляжте на бік, підклавши під себе руку, коліна підтягніть до грудей.

Як урятуватися під час пожежі у лісі (степу):

- відчувши сильний запах диму або побачивши вогонь, перш за все визначте напрям вітру;
- якщо вітер дме у напрямку пожежі, не лякайтеся, йдіть проти вітру;
- якщо в лісі горить тільки пригрунтовий покрив (листя, хвоя, трава) це означає, що пожежа – низова. Її фронт можна швидко перебігти, рухаючись проти вітру і захищаючи органи дихання верхнім одягом;
- якщо в лісі горять дерева або в степу висока трава, це означає, що виникла дуже небезпечна верхова пожежа;
- якщо поблизу є водойма, за змогою пере чекайте у воді, поки пройде фронт вогню, захищайте органи дихання вологим одягом;
- якщо поблизу немає водойми, рухайтесь перпендикулярно до напрямку вітру.

Правила поведінки на підтопленій території:

- якщо повинь застала вдома, вимкніть електрику та газ, перенесіть необхідні речі на верхні поверхи, на горище, взуйте гумові чоботи, одягніть куртку. Візьміть запас води і продуктів харчування;
- якщо немає можливості вибратися з будинку і пройти до пункту евакуації або на підвищене місце, перейдіть на верхній поверх або горище і кличте на допомогу;
- якщо вода застала в лісі або в полі, знайдіть предмет, який допоможе утриматися на воді, вийдіть на підвищене місце або залізьте на дерево і кличте на допомогу.

V. Безпека дорожнього руху. Поведінка на вулиці, ознайомлення з правилами дорожнього руху.

В Україні встановлено правосторонній рух транспортних засобів. Порядок початку руху, зміни руху за напрямком, розташування транспортних засобів і пішоходів, вибору швидкості руху та дистанції,

Обгону та стоянки, проїзду перехресть, пішохідних переходів і залізничних переїздів, зупинок транспортних засобів загального користування, користування зовнішніми світловими приладами,

правила пересування пішоходів, проїзд велосипедів, а також питання організації руху та його безпеки регулюються Правилами дорожнього руху, що затверджуються Кабінетом Міністрів України.

Учасниками дорожнього руху є особи, які використовують автомобільні дороги, вулиці, залізничні переїзди або інші місця, призначені для пересування людей та перевезення вантажів за допомогою транспортних засобів. До учасників дорожнього руху відносяться водії та пасажирів транспортних засобів, пішоходи, велосипедисти, погоничі тварин. Автомобільна дорога, вулиця являє собою частину території, в тому числі в населеному пункті, призначеному для руху транспортних засобів і пішоходів з усіма розміщеними на ній спорудами. Автомобільні дороги, вулиці поділяються на: загального користування, відомчі та приватні. У місті вулиці та дороги поділяються на магістральні вулиці та дороги, дороги та вулиці місцевого значення.

Учні зобов'язані:

- вчити на уроках предмету «основи здоров'я» правила дорожнього руху і неухильно дотримуватись їх та інших нормативних актів з питань безпеки дорожнього руху;
- створювати безпечні умови для дорожнього руху, не завдавати своїми діями або бездіяльністю шкоди підприємствам, установам, організаціям, навчальному закладу і громадянам;
- виконувати розпорядження органів державного нагляду та контролю щодо дотримання законодавства про дорожній рух.

Пішохід, тобто особа, яка бере участь у дорожньому русі, а також особи, які рухаються в інвалідних візках без двигунів, ведуть велосипед, мопед чи мотоцикл, везуть санки, візок, дитячий або інвалідний візок, мають право:

- на перетин проїжджої частини по позначених пішохідних переходах;
- за відсутності в зоні видимості переходу чи перехрестя переходити дорогу, вулицю, залізничний переїзд під прямим кутом до краю проїжджої частини на дільниці, де вона добре проглядається в обидві сторони;
- вимагати від державних та місцевих органів влади, власників автомобільних доріг, вулиць та залізничних переїздів створення необхідних умов для забезпечення безпеки руху.

Учні, вихованці навчального закладу під час знаходження на вулиці за межами навчального закладу зобов'язані:

- рухатися по тротуарах, пішохідних або велосипедних доріжках, узбіччях, а в разі їх відсутності – по краю проїжджої частини автомобільної дороги чи вулиці;
- перетинати проїжджу частину автомобільної дороги, вулиці по пішохідних переходах, а в разі відсутності – на перехрестях по лінії тротуарів і узбіччя;
- керуватися сигналами регулювальника та світлофора (переходити тільки на зелене світло для пішохода) в місцях, де дорожній рух регулюється;
- не затримуватись і не зупинятись без потреби на проїжджій частині автомобільної дороги, вулиці і залізничному переїзді;
- не переходити проїжджу частину автомобільних доріг, вулиць, залізничних переїздів безпосередньо перед транспортними засобами, що наближаються, поза пішохідними переходами за наявності роздільної смуги, а також у місцях, де встановлені пішохідні чи дорожні огороження;
- стримуватись від переходу проїжджої частини при наближенні транспортного засобу з включеними проблісковим маячком та спеціальним звуковим сигналом;
- не виходити на проїжджу частину із-за нерухомого транспортного засобу або іншої перешкоди, що обмежує видимість, не переконавшись у відсутності транспортних засобів, що наближаються;
- молодшим школярам рухатися додому та до школи відповідно до розробленого безпечного маршруту, який знаходиться в щоденнику учня;
- здійснювати посадку в транспортний засіб лише зі спеціального майданчика, а в разі його відсутності – з тротуару чи узбіччя;
- здійснювати посадку і висадку лише після повного припинення руху транспортного засобу;
- не відволікати увагу водія від керування транспортним засобом (тролейбусом, автобусом, трамваєм, маршрутним таксі);
- під час руху на автомобілі, бути пристебнутим поясом безпеки, а на мотоциклі в застебнутому мотошоломі.

Учень при користуванні велосипедом без двигуна, має право:

- їздити по спеціальних велосипедних доріжках, а в разі їх відсутності – по краю проїжджої частини дороги, вулиці чи узбіччю.

Зобов'язаний:

- використовувати технічно справний та належним чином обладнаний велосипед;
- не перевозити вантажі, що заважають керувати;
- не перевозити пасажирів, за винятком дітей віком до семи років на спеціально обладнаному сидінні.

VI. Побутовий травматизм, попередження та дії в разі нещасних випадків у побуті.

Під нещасними випадками в побуті слід розуміти не пов'язані з навчально-виховним процесом травми, у тому числі отримані внаслідок заподіяних тілесних ушкоджень іншою особою, отруєння, самогубства, опіки, обмороження, утоплення, ураження електричним струмом, блискавкою, травми, отримані внаслідок стихійного лиха, контакту з тваринами тощо, які призвели до ушкодження здоров'я потерпілих.

Факт ушкодження здоров'я внаслідок нещасного випадку встановлює і засвідчує лікувально-профілактичний заклад. Документом, який підтверджує ушкодження здоров'я особи, є листок непрацездатності чи довідка з лікувально-профілактичного закладу. Лікувально-профілактичні заклади, до яких звернулися або були доставлені потерпілі, ведуть реєстрацію нещасних випадків в окремому журналі за встановленою формою.

Причинами нещасного випадку можуть бути: події, пов'язані з транспортом, у тому числі: вхід, вихід з транспортного засобу (автомобіля, автобуса, поїзда, метрополітену, тролейбуса, канатної дороги тощо), дорожньо-транспортні пригоди, з них наїзд або зіткнення транспортних засобів (автомобіля, мото- і вело техніки, засобів міського електротранспорту, поїздів), пов'язані з дорожньо-будівельною, сільськогосподарською технікою; події, пов'язані з використанням газу в побуті; випадкові падіння потерпілого, у тому числі: під час пересування, з висоти, в колодязі, ями, ємності; випадкова дія механічних сил, у тому числі: падіння предметів, матеріалів, породи, обвали будівель, споруд та їхніх частин; дія предметів та деталей, що рухаються, обертаються, розплітаються; ураження електричним струмом, у тому числі: у разі доторкання до лінії електропередачі та обірваних проводів, у разі перебування на електропостачальних спорудах, у разі користування побутовими електроприладами, вибухи, у тому числі: боєприпасів, вибухових матеріалів; вплив екстремальних температур (крім пожеж), що призвів до опіків, теплових ударів чи обморожень; пожежа, випадкові отруєння, у числі: продуктами харчування та безалкогольними напоями, алкогольними напоями, наркотичними засобами, психотропними речовинами, грибами, ліками, медикаментозними препаратами, іншими хімічними та отруйними речовинами; дія іонізуючого, радіоактивного, електромагнітного випромінювання; самогубство, самопошкодження, голодування, виснаження, утоплення, вбивство чи нанесення ушкоджень іншою особою, використання або контакт з вогнепальною зброєю; контакти з тваринами, комахами, отруйними рослинами та іншими представниками фауни і флори; техногенне та стихійне лихо, дія сил природи.

Одним із видів нещасних випадків у побуті є ураження електричним струмом.

Загальні правила електробезпеки:

Електробезпека – це система організаційних і технічних заходів і засобів, які забезпечують захист людей від шкідливого і небезпечного впливу електричного струму, електричної дуги, електромагнітного поля і статичної електричної електрики.

Електротравма – це травма, викликана впливом електричного струму або електричної дуги.

Особливості електротравматизму:

- організм людини не наділений властивістю, за допомогою якої можна було б визначити наявність електроструму;
- електротравма може виникнути без безпосереднього контакту зі струмопровідниками. Частинами обладнання (ураження через електричну дугу, крокову напругу тощо);
- електричний струм, проходячи через тіло людини, діє не тільки в місцях контактів і на шляху проходження через організм, а й на центральну нервову систему, що спричиняє ураження внутрішніх органів (порушення нормальної діяльності серця, зупинку дихання тощо).

Дія електричного струму на організм людини супроводжується зовнішнім ураженням тканин та органів у вигляді механічних ушкоджень, електричних знаків, електрометалізації шкіри, опіків.

Електричний струм, проходячи через організм людини, спричиняє термічну, електролітичну та біологічну дії.

Термічна дія струму виявляється в опіках окремих ділянок тіла, в нагріванні до високої температури кровоносних судин, нервів, серця, мозку, що стає причиною серйозних функціональних розладів.

Електротермічна дія струму виявляється в розкладі органічної рідини крові, що призводить до значних порушень її фізико-хімічного складу.

Біологічна дія струму виявляється у подразненні і збудженні живої тканини організму, що супроводжується мимовільним скороченням м'язів.

Тривалість проходження струму через організм впливає на кінцевий результат ураження: чим довше проходження струму, тим більша можливість тяжкого і смертельного наслідку.

Правильне користування електроенергією виключає випадки ураження електричним струмом.

Пам'ятка для тих, хто опинився в небезпечній ситуації:

- оцініть рівень небезпеки. Якщо ситуація загрожує життю, часу на роздуми немає, дійте негайно;
- якщо загрози життю немає, спочатку заспокойтеся;
- якщо не впораєтеся з ситуацією, складіть план дій і виконуйте його;
 - якщо потрібна допомога, зверніться до рятувальних служб, родичів, сусідів, випадкових перехожих;
- якщо допомога не надходить, не втрачайте надії, ситуація може змінитися на краще наступної миті.

Правила безпечної поведінки під час грози:

- якщо гроза застала вдома, зачиніть вікна, вимкніть з розеток електроприлади, не виходьте з дому;
- якщо гроза застала надворі, намагайтеся сховатися в найближчому приміщенні;
- якщо під час грози знаходитесь на відкритому місці, сховайтеся в яру, під кущами;
- не ховайтеся від грози під високим поодиноким деревом, високовольтною лінією електропередач, у річці;
- відкладіть на 15-20 м від себе всі металеві речі;
- якщо гроза застала в автомобілі, залишайтеся в ньому.

Правила безпечної поведінки в місцях скупчення людей:

- збираючись у місця скупчення людей, відповідно одягніться;
- на концерти, вистави, змагання краще приходити раніше;
- сідайте на місця поблизу виходу;
- після закінчення краще зачекати, поки люди вийдуть;
- у натовпі треба рухатися разом з усіма, намагаючись триматися далі від стін і дверей, до яких можуть притиснути;
- якщо впали, спробуйте підвестись, а якщо це не вдається, згрупуйтеся і захищайте голову руками;
- не ходіть на мітинг і демонстрації протесту. Для дітей там може бути особливо небезпечно.

Правила для тих, хто залишається вдома сам:

- ніколи не відчиняйте дверей незнайомим людям, навіть якщо вони представляються працівниками комунальних служб чи поліції;
- ключі від квартири треба носити з собою, надійно заховавши або залишити у сусідів, яким довіряють батьки;
- не слід розповідати нікому про цінні речі, які є вдома.

Правила безпечної поведінки на вулиці:

- виконуйте правило п'яти «НЕ»: не розмовляйте з незнайомцями, не сідайте у машину до незнайомців, не беріть нічого у незнайомців, не звертайте з дороги від школи до дому, не гуляйте надворі після того, як стемніло;
- надворі треба поводитися спокійно та впевнено;
- якщо пізно повертаєтеся додому, уникайте задвірків, пустирів, густих заростей. Краще, якщо батьки зустрінуть і проведуть додому;
- не виносьте із дому дорогі речі;
- пізньої пори не відходьте самі далеко від дому.

Дії у разі нещасних випадків у побуті:

- заспокоїтись та заспокоїти оточуючих;
- викликати «швидку допомогу» за телефоном 103;
- при можливості надати потерпілому першу допомогу: зупинити кровотечу, зафіксувати зламану кінцівку.

VII. Перша медична допомога у разі нещасних випадків, надзвичайних ситуацій тощо

При нещасних випадках дуже важливо до приїзду лікаря своєчасно надати першу допомогу потерпілому. Контроль за організацією надання першої допомоги, наявністю та комплектністю аптечок, справністю пристосувань та засобів надання першої допомоги, а також навчання учасників навчально-виховного процесу покладається на медичних працівників та адміністрацію навчального закладу.

Схема послідовності дій при наданні першої допомоги:

1. Вивести потерпілого з оточення, де стався нещасний випадок.
2. Вибрати потерпілому найбільш зручне положення, що забезпечує спокій.
3. Визначити вид травми (перелом, поранення, опік тощо).
4. Визначити загальний стан потерпілого, встановити, чи не порушені функції життєво важливих органів.
5. Розпочати проведення необхідних заходів:
 - зупинити кровотечу;
 - зафіксувати місце перелому;
 - вжити реанімаційних заходів (оживлення): штучне дихання, зовнішній масаж серця;
 - обробити ушкоджені частини тіла.
6. Одночасно з наданням першої допомоги необхідно викликати швидку допомогу або підготувати транспорт для відправки потерпілого до найближчої медичної установи.
7. Повідомити адміністрацію навчального закладу про те, що трапилось. Важливо знати обставини, за яких сталася травма, умови, які спонукали до її виникнення, та час, годину і навіть хвилини, особливо, коли потерпілий втратив свідомість.

У разі різкого порушення або відсутності дихання, зупинки серця негайно зробити штучне дихання, та зовнішній масаж серця і викликати за телефоном 103 швидку медичну допомогу.

Надання першої допомоги при ураженні електричним струмом:

- якнайшвидше звільнити потерпілого від дії струму;
- вимкнути рубильник або викрутити запобіжник;
- вимкнути мережу живлення.

Сухою палицею відкинути від потерпілого провід, який знаходиться під напругою, відтягти потерпілого від електричних проводів, від струмопровідних частини установки. При напрузі в установках до 1000В можна взятися за сухий одяг потерпілого, не торкаючись відкритих частин тіла. Слід користуватися гумовими рукавичками або намотати на руку шарф, прогумований плащ тощо. Рекомендується стати на ізолюваний предмет (на суху дошку, на згорток сухого спецодягу).

У випадку судорожного обхвату потерпілим електричного проводу, який знаходиться під напругою, розгорнути руки потерпілому, відриваючи його від проводу послідовним відгинанням окремих пальців. При цьому працівник, який надає допомогу, повинен бути у діелектричних рукавицях і знаходитися на ізолюючій від землі основі.

При напрузі в електричних установках понад 1000В рятівник повинен одягти діелектричні боти, рукавиці і діяти діелектричною штангою. Якщо потерпілий при свідомості, його кладуть у зручне положення, накривають теплим покривалом і залишають у стані спокою до прибуття лікаря.

Якщо після звільнення потерпілого від дії струму він не дихає, то потрібно негайно зробити штучне дихання і непрямий (зовнішній) масаж серця. Найбільш ефективним методом штучного дихання є «з рота в рот» або «з рота в ніс». Робиться це таким чином: стають з лівого боку від потерпілого, підкладають під його потилицю ліву руку, а правою тиснуть на його лоб. Це забезпечить вільну прохідність гортані. Під лопатки потерпілому кладуть валик зі скрученого одягу, а рот витирають від слизу. Зробивши 2-3 глибоких вдихи, особа, яка надає допомогу, вдуває через марлю або хустку повітря із свого рота в рот або ніс потерпілого. При вдуванні повітря через рот особа, яка

надає допомогу, закриває пальцями ніс потерпілого; при вдюванні через ніс потерпілому закривають рот.

Після закінчення вдювання повітря рот чи ніс потерпілому дають можливість вільного видиху. Частота вдювання повітря потерпілому повинна бути 12-13 разів на хвилину.

За відсутності у потерпілого дихання і пульсу йому потрібно разом зі штучним диханням робити масаж серця. Робиться це так: потерпілого кладуть на спину на підлозі, звільняють грудну клітку від одягу. Особа, яка надає допомогу, знаходиться з лівого боку від потерпілого, долонями двох рук натискує на нижню частину грудної клітки потерпілого з силою, щоб змістити її на 3-4 см. Після кожного натискування потрібно швидко забирати руки з грудної клітки, щоб дати можливість їй випростатись. У такій ситуації операції чергуються. Після 2-3 вдювань повітря роблять 4-6 натискань на грудну клітку. Для перевірки появи пульсу масаж припиняють на 2-3 секунди. Перші ознаки того, що потерпілий приходить до свідомості: поява самостійного дихання, зменшення синюватості шкіри та поява пульсу.

Констатувати смерть має право лише лікар.

Перша допомога при переломах, вивихах, розтягу зв'язок, суглобів, ударах

При переломах, вивихах необхідно надати потерпілому зручне положення, яке виключає рухи пошкодженої частини тіла. Це досягається шляхом накладання шини, а за її відсутності можна використати палиці, дошки, фанеру тощо. Шина повинна бути накладена так, щоб були надійно іміобілізовані два сусідні з місцем ушкодження суглоби (вище і нижче), а якщо перелом плеча чи стегна, – то три суглоби. Накладають шину поверх одягу або кладуть під неї що-небудь м'яке – вату, шарф, рушник. Шина повинна бути накладена так, щоб центр її знаходився на рівні перелому, а кінці накладалися на сусідні суглоби по обидва боки перелому. Фіксація відкритого перелому вимагає дотримання додаткових умов. З метою попередження забруднення рани, необхідно змастити поверхню шкіри навколо рани йодом, попередньо зупинивши кровотечу, і накласти стерильну пов'язку.

Особливо небезпечні травми хребта. У таких випадках необхідно обережно, не піднімаючи потерпілого, підсунути під його спину дошку, щит, двері тощо.

При переломі ребер необхідно міцно забинтувати груди або стягнути їх рушником під час видиху. При ушкодженні тазу обережно стягнути його широким рушником, покласти на тверді ноші, а під зігнуті і розведені колінні суглоби підкласти валик.

При переломах і вивихах ключиці у під м'язову западину кладуть вагу або інший матеріал, згинають руку в лікті під прямим кутом і прибинтовують її до тулуба. Рука нижче ліктя повинна перебувати у косинці, яку підв'язують до шиї.

При переломах і вивихах кисті та пальців рук роблять так: кисть руки з вкладеним у долоню жмутом вати, бинта (пальці зігнуті) прикладають до шини, яка повинна починатися біля середини передпліччя і закінчуватися біля кінців пальців, і перебинтовують.

При розтягу зв'язок суглобів – підняти хвору кінцівку догори, накласти холодний компрес та тісну пов'язку, створити спокій до прибуття лікаря.

При ударах забезпечити потерпілому повний спокій, накласти на місце удару холодний компрес. При ударах із синцями не слід класти примочки, місце удару змастити йодом і накласти пов'язку.

Перша допомога при опіках, теплових ударах

При наданні першої допомоги при опіках, теплових ударах слід швидко припинити дію високої температури. Це має особливо велике значення при займанні одягу і при опіках рідиною через одяг. У першому випадку необхідно загасити полум'я, негайно накинувши на людину, яка горить, будь-яку цупку тканину і щільно притиснувши її до тіла. Тліючий одяг знімають або обливають його водою.

При промоканні одягу гарячою водою, його також необхідно облити холодною водою або зірвати. Швидке занурення обпеченого лиця у холодну воду зменшує біль і тяжкість опіку.

Місце опіків кислотами ретельно промивають струменем води протягом 10-15 хв. Обпечене місце промити 5% розчином перманганату калію, або 10% розчином питної соди (одна чайна ложка на склянку води). На місце опіку накладають бинт. Місце опіків їдкими лугами (каустичною содою, негашеним вапном) промивають проточною водою протягом 10-15 хв., потім розчином оцтової кислоти. Місце піків накривають марлею.

Опіки бувають трьох ступенів. При опіках першого ступені з'являється почервоніння, припухлість шкіри. Уражені місця обробляють спиртом, прикладають примочки з розчину перманганату калію і забинтовують. При більш тяжких опіках (II і III ступенів) обпечені місця спочатку звільняють від одягу, накривають стерильним матеріалом, зверху накладають шар вати і забинтовують. Після перев'язування потерпілого направляють у лікарню. При опіках не слід розрізати пухирів, видаляти смолистих речовин, що прилипли до обпеченого місця, віддирати шматків одягу, які прилипли до рани.

При опіках очей електричною дугою роблять холодні примочки з розчину борної кислоти, потім потерпілого направляють у медичний заклад.

При появі різних ознак теплового або сонячного удару потерпілого виводять на свіже повітря або в тінь, потім його кладуть, розстібають одяг, що стискує, на голову і на серце кладуть холодні компреси, дають пити у великій кількості холодну воду, у тяжких випадках потерпілого обливають холодною водою.

При припиненні дихання або його утрудненні до прибуття лікаря потерпілому роблять штучне дихання.

Перша допомога при обмороженні, переохолодженні

Обмороження виникає при місцевій дії холоду на тіло. Холод, діючи на судини, спричиняє їх звуження, внаслідок цього відбувається недостатнє кровопостачання певної ділянки тіла, що проявляється у зблідненні шкіри. Якщо вчасно не буде надано першу допомогу, то це може спричинити відмирання тканини.

Розрізняють три ступені обмороження: I – побіління і втрата чутливості; II – почервоніння і поява «пухирів»; III – омертвіння тканин, які набувають буро-червоного кольору.

При обмороженні I ступеня слід розтерти обморожені місця тіла сухою теплою тканиною до почервоніння. При обмороженні II і III ступенів – накласти стерильні сухі пов'язки і забезпечити негайну доставку потерпілого у лікарню.

При легкому ступені переохолодження тіло розігрівають розтиранням, дають випити кілька склянок теплої рідини. При середньому і тяжкому ступенях – тіло енергійно розтирають вогняною тканиною до почервоніння шкіри, дають багато пити.

Надання першої допомоги при пораненні й кровотечі

Перша допомога при пораненні та кровотечі зводиться до обережного накладання на рану індивідуального пакета. При цьому мити рану водою, змивати кров з рани забороняється.

Якщо індивідуального пакета немає, для перев'язування використовуйте чисту носову хустинку. У цьому випадку приготувану для перев'язування тканину змочіть йодом так, щоб пляма йоду трохи перебільшувала розміри рани.

При кровотечі необхідно підняти поранену кінцівку, закрити рану перев'язувальним матеріалом і притиснути ділянку біля неї на 4-5 хв., не торкаючись рани пальцем. Після цього рану треба забинтувати. Якщо кровотеча продовжується, слід вдатися до здавлювання кровоносних судин за допомогою згинання кінцівки у суглобах, притискування кровоносних судин пальцями, джгутом чи закруткою.

При накладанні джгута спочатку місце накладання обгортають м'яким матеріалом (тканиною, ватою тощо). Потім джгут розтягують і туго перетягують ним попередньо обгорнуту ділянку кінцівки доти, поки не припиниться кровотеча.

За відсутності гумової трубки або стрічки, що розтягується, для джгута застосовують інші матеріали (мотузку, ремінь, рушник тощо). У цьому випадку такий джгут зав'язують вузлом на зовнішньому боці кінцівки і використовують як закрутку. У вузол просувають важіль (паличку, металевий стержень), яким закручують закрутку до припинення кровотечі. Через 1 годину після накладання джгута його попускають на 5-10 хв., щоб не виникла небезпека омертвіння знекровленої кінцівки. При пораненні великих судин ший і верхньої частини грудної клітки джгут не накладається. Кровотеча зупиняється при натисканні пальцем на поранену судину у самому місці поранення; при великій кровотечі необхідно терміново викликати лікаря.

Перша допомога при отруєнні

Причиною отруєння є проникнення в організм людини різних токсичних речовин. Захворювання починається через 2-3 год, інколи через 20-26 год.

Причиною отруєння оксидом вуглецю (II) є вдихання чадного газу, продуктів горіння, диму. Потерпілому необхідно забезпечити приплив свіжого повітря. Якщо є можливість – дати подихати киснем. Звільнити потерпілого від одягу, який утруднює дихання, дати понюхати нашатирний спирт. На голову і груди покласти холодний компрес. У разі припинення дихання необхідно робити штучне дихання.

При отруєнні кислотою, якщо нема симптомів, що свідчать про прорив стравоходу або шлунку, потерпілого слід напоїти розчином питної соди, водою. Про отруєнні лугом потерпілого поють оцтовою водою, лимонним соком. За наявності підозри на прорив (нестерпний біль за грудною кліткою або в ділянці шлунку) потерпілому не слід нічого давати пити, а негайно транспортувати у лікарню.

При харчовому отруєнні потерпілому кілька разів промивають шлунок (примушують випити 1,5-2 л води, а потім викликають блювання подразненням кореня язика) до появи чистих промивних вод. Можна дати 8-10 таблеток активованого вугілля. Потім дають багато чаю, але не їжу. Якщо після отруєння пройшло 1-2 год., і отрута надходить вже із шлунку до кишечника, то викликати блювання даремно. У такому випадку необхідно дати потерпілому проносне (1-2 столові ложки солі на 1 склянку води). Для зменшення всмоктування отрути слизовою оболонкою шлунково-кишковому тракту потерпілому можна дати розведені крохмаль або молоко.

Щоб запобігти зупинці дихання і кровообігу, необхідне постійне спостереження за потерпілим.

Як діяти при харчовому отруєнні:

- за перших ознак харчового отруєння треба звернутися до лікаря або викликати швидку допомогу;
- якщо є підозра, що отруєння спричинили гриби, негайно викликати швидку допомогу – кожна хвилина дорога;
- до прибуття лікарів бажано промити шлунок, а потім випити води або несолодкого чаю.

Перша допомога при ураженні хімічними речовинами:

- якщо хімічна речовина рідка, її треба негайно змити проточною водою протягом 15-30 хв.;
- якщо хімічна речовина потрапила в очі, слід промивати їх холодною водою протягом 15-30 хв. Око треба розплющити, а струмінь води спрямовувати до його внутрішнього куточка;
- якщо речовина суха, її треба струсити чи зняти сухою ганчіркою (і ніколи не здувати, щоб порошок не потрапив в очі), тільки після цього уражене місце промивають водою;
- дію деяких хімічних речовин можна знешкодити. Місце, обпечене оцтовою есенцією, можна обробити мильною водою чи слабким розчином оцтовою есенцією, можна обробити мильною водою чи слабким розчином харчової соди (1 чайна ложка на склянку води). А якщо опік спричинено засобом для чищення каналізаційних труб, знадобиться розчин лимонної кислоти (1/2 чайної ложки на склянку води), чи розведений наполовину харчовий оцет;
- діти і люди похилого віку потребують негайної госпіталізації навіть при незначному ураженні хімічними речовинами;
- за перших ознак отруєння слід викликати швидку допомогу;
- до лікарні треба взяти посуд та етикетку від хімічної речовини яка викликала отруєння.