

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ЦЕНТР ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ

ІНСТРУКЦІЯ № _____
З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ
ПІД ЧАС ЛІТНІХ КАНІКУЛ

м. Київ 2020

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор навчально-наукового центру
професійно-технічної освіти Національної
академії педагогічних наук України
_____ Дмитро ГОМЕНЮК
_____ 2020

ІНСТРУКЦІЯ № _____
З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ
ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЛІТНІХ КАНІКУЛ

I. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1.1. Інструкцію розроблено відповідно до «Положення про організацію роботи з охорони праці та безпеки життєдіяльності учасників освітнього процесу в установах і закладах освіти» затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 26.12.2017 № 1669, «Правил дорожнього руху України», затверджених Постановою Кабінету Міністрів України від 10.10.2001 № 1306, «Правил пожежної безпеки для навчальних закладів та установ системи освіти України», затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 15.08.2016 № 974, постанови Кабінету Міністрів України від 11.03.2020 № 211 «Про запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2» та листа Міністерства освіти і науки України від 04.06.2020 №1/9-305 «Щодо безпеки життєдіяльності учасників освітнього процесу на час літніх канікул».

1.2. Ця інструкція встановлює вимоги безпеки життєдіяльності для здобувачів освіти під час літніх канікул.

1.3. Ця інструкція з безпеки для здобувачів освіти складена з метою проведення інструктажу з безпеки життєдіяльності учасників освітнього процесу під час літніх канікул.

1.4. Виконання даного інструктажу з безпеки життєдіяльності поширюється на літні канікули і є обов'язковим для всіх здобувачів освіти навчального закладу.

2. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ЛІТНІХ КАНІКУЛ

2.1. Перед початком літніх канікул слід чітко визначити терміни початку та завершення канікул.

2.2. Майстром виробничого навчання (або особою яка його заміщує) згідно діючого «Порядку проведення та реєстрації інструктажів з безпеки життєдіяльності» проводиться інструктаж здобувачів освіти групи з записом у журналі реєстрації проведених інструктажів.

2.3. У разі раптового припинення занять інструктаж проводиться майстром виробничого навчання дистанційно, з використанням Інтернету.

2.4. У разі продовження канікул телефонувати в останній день визначених термінів майстру виробничого навчання або класному керівникові для визначення нового терміну канікул.

3. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПІД ЧАС ЛІТНІХ КАНІКУЛ

3.1. Під час канікул, перебуваючи на вулиці й ставши учасником дорожньо-транспортного руху, чітко виконувати правила дорожнього руху:

3.1.1. Ходити тротуарами або пішохідними доріжками, а за їх відсутності - велосипедними доріжками або в один ряд по узбіччю дороги, назустріч руху транспортних засобів. При цьому необхідно бути особливо обережним та не створювати перешкод іншим учасникам руху.

3.1.2. На дорогах, які мають розділову смугу, а також на дорогах поза населеними пунктами, можна рухатися по зовнішньому краю проїжджої частини назустріч руху транспортних засобів.

3.1.3. Не вибігати на проїзну частину з тротуару, можна лише спокійно зійти, попередньо оцінивши ситуацію.

3.1.4. Переходити проїжджу частину тільки пішохідними переходами, зокрема підземними та наземними та в місцях, позначених спеціальною дорожньою розміткою або дорожніми знаками «Пішохідний перехід».

3.1.5. У місцях із регульованим рухом керуватися тільки сигналами регулювальника чи світлофора.

3.1.6. Не переходити дорогу на червоне світло незалежно від наявності на ній автомобілів.

3.1.7. У разі наближення транспортного засобу з увімкненим проблісковим маячком червоного або синього кольору, чи спеціальним звуковим сигналом, треба утриматися від переходу проїжджої частини або негайно залишити її.

3.1.8. Виходити на проїжджу частину з-за транспортних засобів упевнившись, що не наближаються інші транспортні засоби.

3.1.9. По проїжджій дорозі рухатися на велосипеді чи мопеді можна тільки дітям, які досягають 16-ти років; мопеди й велосипеди повинні бути обладнані звуковим сигналом та світлоповертачами: попереду – білого кольору, по боках – оранжевого, позаду – червоного; на голові у водія має бути захисний шолом; слід чітко дотримуватися правил дорожнього руху;

3.1.10. 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;

3.1.11. Для катання на інших засобах (скейтборд, самокат, ролики тощо)· слід обирати місце на дитячих майданчиках та ін., на проїжджу

3.1.12. Перебувати поблизу залізничних колій дітям без супроводу дорослих заборонено;

3.1.13. При користуванні громадським транспортом виконувати наступні вимоги:

3.1.13.1. Чекати на транспортний засіб тільки на посадкових майданчиках (зупинках), тротуарах, узбіччях, не створюючи перешкод для дорожнього руху.

3.1.13.2. На трамвайних зупинках, не обладнаних посадковими майданчиками, можна виходити на проїжджу частину лише з боку дверей і тільки після зупинки транспортного засобу.

3.1.13.3. Посадка на громадський транспорт відбувається дисципліновано, в порядку черги.

3.1.13.4 Зайшовши в салон, необхідно пройти вперед, не створюючи натовп біля дверей.

3.1.13.5. Забороняється висовуватись з вікон.

3.1.13.6. Не можна ходити по салону під час руху автотранспорту – це небезпечно.

3.1.13.7. Під час руху не можна відволікати водія розмовами і заважати водієві керувати транспортним засобом.

3.1.13.8. Не можна відчиняти двері, не дочекавшись зупинки.

3.1.13.9. Не можна перешкоджати зачиненню дверей.

3.1.13.10. Заборонено їздити на підніжках транспорту або чіплятись за борти машин.

проїзд в кузові транспортного автомобіля дозволяється лише тоді, коли кузов обладнаний сидіннями, а заднє сидіння має спинку. У кузові повинно знаходитись не менше двох дорослих. Висадка і посадка здійснюється через правий або задній борт.

3.1.13.11. На мотоциклах неповнолітніх дітей перевозять у колясках, з надітим шоломом.

3.1.13.12. Посадка і висадка здійснюється лише на праву сторону.

3.2. Під час канікул, перебуваючи вдома, на вулиці, в спеціалізованих установах, транспорті, на відпочинку здобувачі освіти повинні виконувати правила пожежної безпеки.

3.2.1. Пожежі часто виникають через такі причини:

3.2.1.1. Несправність або неправильна експлуатація електрообладнання, газових плит, електричних побутових приладів.

3.2.1.2. Увімкнення в одну розетку декількох побутових приладів великої потужності.

3.2.1.3. Несправність електропроводки.

3.2.1.4. Сушіння речей над газовою плитою.

3.2.1.5. Несправна або залишена без догляду побутова електротехніка.

3.2.1.6. Необережне поводження з вогнем; ігри з вогнем.

3.2.1.7. Удари блискавки.

3.2.1.8. Збереження легкозаймистих матеріалів та речовин на балконі та вдома.

3.2.1.9. Витік газу.

3.2.1.10. Використання піротехніки.

3.2.2. Щоб уникнути пожежі потрібно виконувати правила експлуатації побутових електричних і нагрівальних приладів:

3.2.2.1. Перш ніж увімкнути побутовий прилад у штепсельну розетку, необхідно оглянути, чи не пошкоджена вилка та перевірити неушкодженість ізоляції електричного проводу.

3.2.2.2. Для того, щоб вимкнути побутовий прилад зі штепсельної розетки, потрібно триматися за вилку, а не за шнур;

3.2.2.3. Не можна залишати без догляду ввімкнені прилади

3.2.2.4. Не можна стукати по екрану телевізора, що згас, він може зайнятися або вибухнути; телевізор необхідно негайно вимкнути.

3.2.2.5. Не можна брати на вулиці чи в іншому місці побутову техніку, та вмикати її в розетку вдома – це може призвести до вибуху.

При користуванні нагрівальними приладами не можна:

3.2.2.6. Вмикати їх через трійник та розміщати під розетками;

3.2.2.7. Накривати прилад, адже він перегрівається

3.2.2.8. Використовувати у тривалому режимі

3.2.3. Щоб уникнути пожежі вдома потрібно виконувати правила користування газовими приладами:

3.2.3.1. Забороняється: користуватися газовими колонками при відсутності тяги; відкривати кран газопроводу, не перевіривши, чи закриті всі крани газової плити; стукати по кранах, пальниках твердими предметами; сушити речі над газовою плитою.

3.2.3.2. При виявленні запаху газу: не вмикайте електрику; не запалюйте сірники; провітрити приміщення; перекрити крани газоподачі; викликати аварійну бригаду за номером 104.

3.2.4. Пожежна безпека при поводженні з горючими, легкозаймистими матеріалами та речовинами.

3.2.4.1. До пожежонебезпечних речовин належать лаки, фарби, горючі й мастильні речовини, розчинники, аерозолі. Пожежонебезпечними матеріалами є меблі, речі, газети, журнали, книжки, картон, дерев'яні споруди, пластмасові вироби і покриття, дрова, вугілля, обпилювання, стружка.

3.2.4.2. Поблизу пожежонебезпечних матеріалів категорично забороняється курити, користуватися відкритим вогнем.

3.2.4.3. Якщо необхідно розігріти пожежонебезпечну рідину, це роблять за допомогою гарячої води.

3.2.4.4. Не можна зберігати пожежонебезпечні речовини на балконі та вдома.

3.2.4.5. Не можна захищувати пожежонебезпечними матеріалами балкони, лоджії, прихожі, коридори, міжповерхові сходи і запасні виходи.

3.3. Під час канікул, перебуваючи вдома та на вулиці здобувачі освіти повинні виконувати правила електробезпеки

3.3.1. Не ремонтувати пошкоджені вимикачі, лампові патрони, штепсельні розетки, які знаходяться під напругою.

3.3.2. Не проводити заміну перегорілих або пошкоджених електричних лампочок, які ввімкнуті в освітлювальну мережу.

3.3.3. Не вбивати цвяхи в стіни у місцях можливого знаходження електропроводки.

3.3.4. Відремонтувати або викинути зношені електричні шнури.

3.3.5. Не підніматись по опорах ліній електропередач до електропроводів та на дахи споруд, над якими проходять електричні проводи.

3.3.6. Не проводити ігри поблизу ліній електропередач.

3.3.7. У разі виявлення обірваного проводу лінії електропередач, ні в якому разі не наближатись до нього і негайно повідомити про це дорослих.

3.3.8. Не влізати на територію загороджених трансформаторних підстанцій та в їх приміщення.

3.3.9. Ніколи не використовувати електричні прилади поблизу води.

3.4. Під час літніх канікул дотримуйтеся правил поведінки під час грози

3.4.1. Щоб уникнути ураження блискавкою при наближенні грози, якщо ви знаходитесь в приміщенні

3.4.1.1. Закрийте всі кватирки, вікна, двері;

3.4.1.2. Вимкніть всі електроприлади

3.4.1.3. За винятком екстрених випадків намагайтесь не користуватися телефоном.

3.4.1.4. Не приймайте під час грози душ або ванну

3.4.2. Щоб уникнути ураження блискавкою при наближенні грози, якщо ви перебуваєте на відкритій місцевості

3.4.2.1. Не ховайтесь в невеликих спорудах, хатинках, будинках, наметах, серед острівців дерев, краще затаїтись у якомусь заглибленні.

3.4.2.2. Якщо ви знаходитесь в чистому полі, треба лягти на землю.

3.4.2.3. Якщо ви не один, тримайтесь на відстані один від одного, бо розряд перебігає через контакт людських тіл.

3.4.2.4. Бігти до сховища слід не швидко і злегка пригнувшись, а не випростано у весь зріст – розряди контактують із вищими точками, якою може бути ваша голова

3.4.2.5. Не наближайтесь до телеграфних стовпів або високих дерев.

3.4.2.6. Не стійте поряд з залізною огорожею, лініями високої напруги, стальними трубами та рейками, а також поблизу інших провідників електрики.

3.4.2.7. Якщо ви плаваєте або знаходитесь у човні, найшвидше намагайтеся вибратися на берег. Вода є провідником електрики. Якщо вибратися не берег неможливо, то на човні намагайтеся сидіти нерухомо, а вплавав треба добиратися повільно, спокійно, не розмахуючи руками.

3.5. Під час канікул, перебуваючи вдома, на вулиці, в спеціалізованих установах, громадських місцях, приміщеннях, транспорті тощо здобувачі освіти повинні чітко виконувати правила з попередження нещасних випадків, травмування, отруєння тощо:

3.5.1. Заборонено перебувати біля будівельних майданчиків, кар'єрів, закинутих будівель для запобігання обрушень будівельних матеріалів й попередження травм та загибелі дітей.

3.5.2. Заборонено вживати алкоголь, наркотичні засоби, тютюнові вироби, стимулятори.

3.5.3. Заборонено брати в руки, нюхати, їсти незнайомі дикі рослини чи паростки квітів, кущів, дерев, що може призвести до отруєння.

3.5.4. Пересуватися на вулиці слід обережно, спокійно. Беручи участь в іграх, не створювати хаотичного руху, не штовхатися, не кричати. На вулиці бути обережним, дивитися під ноги, щоб не впасти в яму чи відкритий каналізаційний люк.

3.5.5. Не підходити на вулиці до обірваних, обвислих проводів, або проводів, які стирчать, а особливо, якщо від них іде гудіння – дані проводи можуть бути ще підживлені електрострумом.

3.5.6. Не підходити до щитових, не залазити на стовпи з високовольтними проводами – можна отримати удар електрострумом від високовольтних живлень на відстані 5 м.

3.5.7. Бути обережним на дитячих майданчиках, у парках відпочинку: спочатку переконатися, що гойдалки, атракціони, турніки та інші прилади справні, сильно не розгойдуватися й не розгойдувати інших, щоб не призвести до падіння чи іншого травмування.

3.5.8. Не виходити на дах багатоповерхівки, щоб уникнути падіння з висоти

3.5.9. Не спускатися у підвали будинків чи інші підземні ходи, катакомби, бомбосховища – там може бути отруйний газ.

3.6. Під час літніх канікул здобувачі освіти повинні дотримуватися правил поведінки на воді.

3.6.1. Не заходити у воду, якщо ви погано почуваєтеся.

3.6.2. Купатися краще вранці або ввечері, коли сонце гріє, але немає небезпеки перегрівання. Температура води повинна бути не нижче 17-19 градусів С, у більш холодній - перебувати небезпечно.

- 3.6.3. Плавати у воді не більше 20 хвилин, причому цей час повинен збільшуватись поступово, починаючи з 3-5 хвилин.
- 3.6.4. Не слід доводити себе до ознобу. При переохолодженні можуть виникнути судоми, припинення дихання, втрата свідомості. Краще купатися декілька разів по 15-20 хвилин. Як тільки ви починаєте замерзати, треба негайно вийти з води, енергійно розтертися рушником і швидко одягтися
- 3.6.5. Не можна входити та пірнати у воду після тривалого перебування на сонці. Периферичні судини сильно розширені для тепловіддачі. При охолодженні у воді настає різке рефлекторне скорочення м'язів, що веде за собою припинення дихання.
- 3.6.6. Якщо немає поблизу обладнаного пляжу, безпечне місце для купання необхідно вибрати з поступовим схилом та твердим і чистим дном. У воду слід заходити обережно.
- 3.6.7. Під час купання не слід робити зайвих рухів, не пірнати, не треба тримати свої м'язи в постійній напрузі, не порушувати ритму дихання, не перевтомлювати себе, не брати участі у великих запливах без необхідних тренувань та дозволу лікаря.
- 3.6.8. Не запливайте далеко, тому що можна не розрахувати своїх сил.
- 3.6.9. Не запливайте за огорожувальні буї; на залізайте на технічні та попереджувальні знаки, буї та інші предмети
- 3.6.10. Не влаштовуйте грубі ігри на воді, підпливаючи під тих, хто купається, хапати їх за ноги, «топити»; подавати помилкові сигнали про допомогу та ін.
- 3.6.11. Дуже обережно плавайте на надувних матрацах і надувних іграшках! Вітром або плином їх може віднести дуже далеко від берега, а хвилиною - захлеснути, із них може вийти повітря і вони втратять плавучість.
- 3.6.12. Не використовуйте для плавання такі небезпечні засоби, як дошки, колоди, камери від волейбольних м'ячів та інше знаряддя, не передбачене для плавання;
- 3.6.13. Ніколи не пірняйте в незнайомих місцях, спеціально необладнаних. Тут може виявитися неглибоко, а інколи на дні лежать гнилі колоди, гостре каміння, об яке можна поранитися, та густі водорості, у яких легко заплутатися. Навіть якщо напередодні це місце було безпечним для стрибків, то за ніч могли щось вкинути у воду або плином могло принести корчі.
- 3.6.14. Заборонене купання у затоплених кар'єрах, каналах, озерах, пожежних водоймах, ставках, морських акваторіях та інших водоймах, що не мають обладнаних пляжів сезонними рятувальними постами, не зареєстровані місцевою владою як місця масового відпочинку.
- 3.6.15. Не наближайтеся до суден, човнів і катерів, які пропливають поблизу, не стрибайте у воду з човнів, катерів, вітрильників та інших плавзасобів.

3.7. Під час літніх канікул в період військового стану здобувачі освіти повинні виконувати наступні правила поведінки.

3.7.1. Дотримуватися правил поведінки з вибухонебезпечними предметами

3.7.1.1. Вибухонебезпечні предмети можуть бути виявлені всюди, де проходили бойові дії: в полях і присадибних ділянках, в лісах і парках, у воді річок і водоймищ, в будинках і підвалах та в інших місцях. Також вони можуть бути виявлені в місцях де працювали диверсійно-розвідувальні групи, а це по всій території нашої країни.

3.7.1.2. Вибухонебезпечні предмети завжди становлять смертельну небезпеку, тому у випадку виявлення вибухонебезпечного або зовні схожого на нього предмета необхідно:

- добре запам'ятати місце виявлення вибухонебезпечного предмету, негайно повідомити в пожежно-рятувальну службу (за заявкою якої буде спрямована група розмінування для організації робіт з його знешкодження), або в місцеву сільську чи селищну раду та в районний відділ міліції;
- до прибуття групи розмінування, місце небезпечної знахідки позначити будь-якими підручними матеріалами (гілки, кілочки, дріт, мотузки, шматки матерії, каміння, ґрунт тощо) і бажано виставити охорону
- не чіпати вибухонебезпечний предмет руками, а тим більше не намагатися його знешкодити самому;
- не допускати до нього людей, а тим більше дітей;
- не виконувати біля нього ніяких робіт;
- не користуватися засобами радіозв'язку, мобільними телефонами (вони можуть спровокувати вибух);
- дочекатися прибуття фахівців, вказати місце знахідки та повідомити час її виявлення.

3.7.1.3. При виявленні вибухонебезпечних предметів категорично забороняється:

- розбирати, розпилювати боєприпаси, викручувати з них підрильники;
- витягати (виплавляти) з корпусів вибухівку;
- брати в руки, завдавати по них ударів;
- переносити або перекочувати їх з місця на місце;
- кидати в багаття або розводити вогонь над ними;
- приносити предмет до дому, в заклад освіти;
- збирати і здавати їх в металобрухт;
- використовувати для виготовлення саморобних піротехнічних засобів - петард чи вибухових пакетів.

3.7.1.4. Помітивши у будь-кого, а особливо у дітей, боєприпаси – негайно відбирати і, по можливості їх не транспортувати.

ПАМ'ЯТАЙТЕ, ЩО В КОЖНІЙ АВІАБОМБІ, СНАРЯДІ, МІНІ, ГРАНАТІ, БУДЬ-ЯКОМУ БОЄПРИПАСІ СХОВАНА СМЕРТЕЛЬНА НЕБЕЗПЕКА ДЛЯ ЛЮДЕЙ!

3.7.2. Перебуваючи вдома та на вулиці дотримуватися правил поведінки та дій під час повітряної тривоги

3.7.2.1. Якщо ви почули гудки сирен, що тривають протягом декількох хвилин, це означає попереджувальний сигнал «Увага всім».

3.7.2.2. При можливості необхідно завантажити на телефон додаток Повітряна тривога, оскільки не завжди можна почути сигнал з вулиці.

3.7.2.3. Коли ви почули сигнал повітряна тривога у громадському місці необхідно вислухати вказівки адміністрації громадського місця та діяти відповідно до них (негайно йти в зазначені сховища або укриття), якщо немає спеціального укриття, потрібно спуститися на нижні поверхи будівлі та обрати місце подалі від вікон.

3.7.2.4. Якщо ви почули гудки сирени у квартирі і не маєте змоги спуститись в укриття, то важливо знайти місце подалі від вікон за несучою стіною (найчастіше це біля вхідних дверей), сісти на підлогу і накритись ковдрою чи іншими речами з головою.

3.7.2.5. Якщо ви почули сигнал повітряної тривоги у потязі нахиліться нижче рівня вікон та закрийте голову руками.

3.7.2.6. Якщо ви почули сигнал повітряної тривоги на вулиці зайдіть в найближче укриття, скориставшись позначками «Укриття» або позначками маршруту до нього. Якщо немає змоги знайти найближче укриття то необхідно: триматися на відстані від магазинів з вітринами; лягти на землю біля високого бордюру, бетонних блоків; закрити голову руками.

3.7.2.7. Якщо почули десь вибухи, то залишайтеся у безпечному місці.

3.7.2.8. Якщо вибух стався в місці де ви перебуваєте переконайтеся в тому, що ви не отримали значних травм, заспокойтеся і уважно озирніться навколо, чи не існує загрози подальших обвалів і вибухів, чи не звисає з руїн розбите скло, чи не потрібна комусь ваша допомога. Якщо є можливість – спокійно вийдіть з місця події. Якщо ви опинилися в завалі – періодично подавайте звукові сигнали. Пам'ятайте, що при низькій активності людина може протриматися без води п'ять діб.

3.7.2.9. Після завершення небезпеки лунає сирена про відміну повітряної тривоги, після неї можна виходити з укриття та повертатися до звичних справ.

3.7.3. Виконувати правила поведінки під час комендантської години

3.7.3.1. Під час комендантської години період дії якої встановлює місцева влада кожного регіону, заборонено перебувати на вулицях та в інших громадських місцях.

3.7.3.2. Якщо ви перебуваєте на вулиці в заборонений час, то вас можуть вважати членом диверсійно-розвідувальної групи.

3.7.3.3. Правило не поширюється на переміщення до укриття під час сигналу тривоги.

3.7.3.4. Під час комендантської години рекомендовано дотримуватися правил світломаскування:

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

3.8. Під час канікул учні повинні виконувати правила особистої безпеки під час самостійного перебування вдома, на вулиці, у громадських місцях, у друзів, у замкнутому просторі з чужими людьми, правила попередження правопорушень та насильства над дітьми:

3.8.1. Необхідно заздалегідь планувати безпечний маршрут до місця призначення і завжди використовувати його. Слід вибирати добре освітлені вулиці і уникати проходження повз пустельні ділянки землі, алеї і будівельні майданчики. Завжди краще йти довгим шляхом, якщо він більш безпечний.

3.8.2. Необхідно добре знати свій район: обов'язково слід дізнатися, які магазини, кафе, ресторани та інші заклади відкриті до пізнього часу, де знаходиться найближче відділення міліції, опорний пункт правопорядку, кімната прийому дільничного інспектора, пост охорони..

3.8.3. Не слід хвалитися і виставляти напоказ дорогі прикраси або одяг, мобільний телефон, необхідно міцно тримати свої сумки.

3.8.4. Якщо у вас виникла підозра, що хтось цілеспрямовано переслідує вас, слід перейти вулицю і попрямувати в найближчий добре освітлений район. Необхідно швидко дійти або добігти до будь-якого будинку, магазину або зупинки. При можливості необхідно негайно викликати поліцію.

3.8.5. Якщо незнайомі люди намагаються відвести вас силою, слід опиратися будь-якими доступними способами, голосно кричати і кликати на допомогу.

3.8.6. Не розмовляйте й не вступайте в контакт з незнайомцями, не реагуйте на будь-які пропозиції незнайомих людей.

3.8.7. Категорично заборонено будь-куди йти з незнайомими людьми і сідати з ними в машину.

3.8.8. Не слід запрошувати до себе додому незнайомих людей, якщо вдома немає нікого з дорослих.

3.8.9. Суворо заборонено подорожувати, користуючись попутним транспортом, необхідно відходити подалі від будь-якого транспорту, котрий зупинився біля вас.

3.8.10. Завжди слід повідомляти батькам з ким і куди ви пішли, коли повернетесь, якщо

затримуетесь, то необхідно зателефонувати і попередити про це своїх батьків.

3.8.11. Діти мають право не відчиняти двері дому навіть представникам правоохоронних органів. Якщо незнайомець запитує, чи скоро прийдуть батьки, повідомте, що скоро – вони у сусідів, а в цей час зателефонуйте батькам і двері незнайомцям не відчиняйте;

3.8.12. Бути подалі від тих, хто влаштовує бійки, не брати участі в суперечках дорослих і не провокувати словами чи діями агресивну поведінку, що може призвести до бійки або травми; у стосунках із оточуючими керуйтеся толерантними відносинами;

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

3.8.14. Під час участі в масових заходах необхідно дотримуватися правил поведінки по збереженню власного життя у натовпі: ні в якому разі не йдіть проти натовпу; входячи в будь-яке приміщення, звертайте увагу на запасні і аварійні виходи, щоб знати як до них добиратися; не наближайтеся до вітрин, стін, скляних дверей, до яких тебе можуть притиснути і задушити; якщо натовп захопив вас - не чиніть йому опору: глибоко вдихніть, зігніть руки в ліктях, підніміть їх, щоб захистити грудну клітину; не тримайте руки в кишенях, не чіпляйтеся ні за що руками, їх можуть зламати; якщо є можливість, застебніть одяг; якщо у вас щось впало, ні в якому разі не намагайся підняти, - життя дорожче; якщо вас збили з ніг і ви впали на землю, спробуйте згорнутися клубком і захистити голову руками, прикриваючи потилицю, при будь-якій можливості спробуйте встати.

3.19. Надзвичайно важливо під час літніх канікул виконувати правила з запобігання інфекції спричиненої коронавірусом COVID-19, та інших захворювань.

3.9.1. Уникати контакту із особами з проявами респіраторного захворювання, триматися на відстані не менше 1-2 м від хворих людей.

3.9.2. Уникати привітальних обіймів і рукоштовань, поки епідеміологічна ситуація не стабілізується.

3.9.3. Завжди прикривати рот під час кашлю і чхання зігнутою рукою в лікті або одноразовою серветкою.

3.9.4. Ретельно і часто мийте руки з милом чи обробляйте їх антисептиком. Миття рук з милом: тривалість процедури — 20–40 с; вода має бути теплою (комфортної температури), а не холодною чи гарячою; обов'язкова процедура: якщо руки видимо забруднені, після приходу з вулиці, перед прийомом їжі, після відвідування туалету, якщо відсутній антисептик для рук. Обробка рук спиртовмісним антисептиком: спиртовмісний антисептик для рук — розчин із вмістом спирту 60–80% або хлоргексидину 2% (інші засоби, що реалізують як «антисептик для рук», наприклад настій ромашки або розчини із 40% вмістом спирту, не є такими); антисептик має покривати всю поверхню шкіри рук (в середньому на одну обробку слід використовувати 3 мл розчину, а це 24–27 «пшиків» кишеньковим диспенсером, тому

рекомендовано його просто наливати в долоню); тривалість обробки — близько 30 с; особливу увагу приділіть нігтям (там накопичується найбільше бруду); обов'язкова процедура в разі будь-яких контактів із (потенційно) забрудненими об'єктами; у разі частого користування антисептиком застосовуйте крем для рук, щоб уникнути підсушування та утворення тріщин шкіри; контролюйте доступ маленьких дітей до антисептика (він містить спирт і токсичний для прийому всередину).

3.9.5. Використовуйте захисну маску: обов'язково — якщо захворіли і маєте респіраторні симптоми (кашель, нежить); якщо перебуваєте у місцях великого скупчення людей — з метою додаткового захисту. Використовуйте маску правильно: вона має покривати ніс і рот; вона має щільно прилягати, без відступів по краях; заміняйте маску, щойно вона стала вологою; не чіпайте зовнішню частину маски руками, а якщо доторкнулися, помийте руки з милом чи обробіть спиртовмісним антисептиком; заміняйте маску щотири години; не використовуйте маску повторно.

3.9.6. Очищувати поверхні та предмети, до яких часто торкаєтесь - це знижує кількість вірусів, які можуть поширюватися під час дотику до зараженої поверхні, а потім до ваших очей, носа або рота;

3.9.7. Уникати контакту з хворими та бездомними тваринами або зіпсованими продуктами тваринного походження;

3.9.8. Не вживати в їжу сирі продукти тваринного походження (м'ясо, птицю, рибу, яйця) або ті продукти, які не пройшли належну термічну обробку.

3.9.9. Не їсти брудних овочів та фруктів, ретельно їх мити перед вживанням;

3.9.10. Уникати від прийому їжі з загальних упаковок або посуду (горішки, чіпси, печиво), куди багато людей занурюють руки;

3.9.11. Мінімізувати солодке в раціоні, оскільки воно створює ідеальне середовище для життя вірусів і бактерій;

3.9.12. Часто пийте воду. Бажано робити ковтки води кожні 15 хвилин, оскільки при потраплянні вірусів на слизові оболонки рота, вода змиває їх у шлунок, де соляна кислота знищить їх;

3.9.13. При нездужанні не виходити з дому, щоб не заразити інших людей, при легких формах захворювання, при погіршенні стану обов'язково зверніться до свого сімейного лікаря;

3.9.14. Не вживати самостійно медичних препаратів, не рекомендованих лікарем;

3.9.15. Якщо ви погано почуваєтесь, а поряд нікого немає, слід викликати швидку медичну допомогу за номером 103, описавши свій стан, назвавши номер свого телефону, домашню адресу, прізвище, ім'я, а також зателефонувати батькам;

3.9.16. Якщо ви захворіли дотримуйтеся постільного режиму;

3.9.17 Користуйтеся окремими посудом, білизною та іншими предметами;

3.9.18. Декілька разів на день провітрювати приміщення в якому знаходитесь, робити вологе прибирання.

3.10. Здобувачі освіти повинні знати правила надання першої (долікарської) допомоги при характерних ушкодженнях, мати необхідні знання і навички користування медикаментами.

3.10.1. Перша допомога при кровотечах.

3.10.1.1. Надання першої допомоги при артеріальній кровотечі: притиснути артерію пальцями або кулаком вище місця поранення (кінцівки) або нижче (шия); до накладення джгута тримати кінцівку у піднятому положенні; завести джгут за кінцівку (підклавши під джгут серветку, хустинку) і розтягнути з максимальним зусиллям; зробити перший виток джгута і перевірити пульс (його не повинно бути на тій кінцівці, на яку накладають джгут); накласти наступні витки джгута з меншим зусиллям; закріпити джгут і вкласти записку із зазначенням часу накладення джгута.

3.10.1.2. Надання першої допомоги при венозній кровотечі: обережно зняти бруд зі шкіри навколо рани, в напрямку від рани; обчищену ділянку шкіри обробити йодом; накрити рану стерильною або будь-якою чистою серветкою повністю прикривши краї рани; накласти стисну пов'язку; дати знеболювальне (1-2 таблетки анальгін); викликати лікаря або терміново доставити постраждалого до лікарні.

3.10.1.3. Надання першої допомоги при капілярній кровотечі: змазати шкіру навкруги рани йодом і накласти стерильну пов'язку.

3.10.1.4. При внутрішній кровотечі кров виливається у внутрішні порожнини і зупинити її практично неможливо. Допомога полягає у здійсненні виклику екстреної медичної допомоги

3.10.2. Надання першої допомоги при пораненнях: при будь-якому порушенні цілісності шкіри і глибоко розташованих тканин необхідно обробити шкіру навколо рани розчином йоду, спиртом тощо. Не рекомендується промивати рану водою або дезінфікуючим розчином. Після обробки рани необхідно накласти асептичну пов'язку. Пов'язка захищає рану від забруднення, інфікування, зменшує біль, а вигляд перев'язаної рани заспокоює хворого.

Обробка рани потребує дотримання таких правил:

- перед обробкою рани необхідно помити руки (якщо поряд немає води, їх слід протерти спиртом або бензином);
- невеликі поранення, садна після обробки шкіри навколо них настоянкою йоду або перекисом водню заклеюють лейкопластером чи медичним клеєм БФ-6;

- не можна видаляти із ран сторонні предмети або бруд, тому, що можна пошкодити судини і викликати кровотечу;
- шкіру навколо рани протирають від країв до периферії шматочком марлі, бинта або вати, яка змочена спиртом, спиртовим розчином йоду чи бензином (не можна заливати рану йодом!);
- із бинта або індивідуального пакета зробити салфетку такого розміру, щоб вона закривала усю рану, накласти її на ранову поверхню, забинтувати або приклеїти смужками лейкопластиру;
- якщо в рані видно внутрішні органи, мозок або сухожилля, потрібно акуратно накласти стерильну пов'язку, щоб у рану не потрапила інфекція, або краще накрити рану стерильним матеріалом.

При проникаючих пораненнях перша допомога спрямована на запобігання інфікування рани. Проникаючі поранення грудної клітки можуть супроводжуватися кровохарканням, проникненням повітря до підшкірної клітковини, яке виглядає як набряк, але викликає хруст при прощупуванні, накопиченням повітря у плевральній порожнині (пневмоторакс), накопичення крові у плевральній порожнині (гемоторакс).

Перша допомога при пораненнях грудної клітки має бути спрямована на ліквідацію пневмотораксу, попередження шоку, захист рани від інфікування. Необхідно надати потерпілому напівсидяче положення, накласти герметичну пов'язку, щоб зробити перепону для попадання повітря до плевральної порожнини. Для цього після обробки рани, її закривають смужками лейкопластиру, який накладається у вигляді черепиці. Можна використовувати обгортку від індивідуального перев'язочного пакету, клейонку, целофановий пакет, серветки, що оброблені вазеліном, які потім фіксуються бинтовою пов'язкою до грудної клітки.

Перша допомога при пораненнях органів черевної порожнини. Частіше за все це вогнепальні і колото-різані рани. Для всіх поранень черевної порожнини характерним є різкий біль у животі, напруження м'язів черевної стінки і симптоми внутрішньої кровотечі, шоку і колапсу. Значна кровотеча спостерігається при ушкодженні печінки, селезінки, нирки та ін. Розвиваються характерні симптоми кровотечі: наростає слабкість, настає загальна блідість, нудота, блювання, похолодіння кінцівок. Пульс частий і слабкий, артеріальний тиск падає. Поранення органів шлунково-кишкового тракту супроводжується виходженням у вільну черевну порожнину кишкового вмісту та інфікування її внаслідок чого швидко розвивається запалення очеревини (перитоніт). У всіх випадках поранення черевної порожнини необхідно обробити рану і накласти асептичну пов'язку. Петлі кишечника і сальник, які випали в рану, у черевну порожнину не вправляти. Якщо не має абсолютних симптомів проникаючого поранення у живіт

знеболюючих засобів не призначати. Прийом води і їжі категорично забороняється. Пораненого у живіт необхідно негайно госпіталізувати, транспортувати його у положенні лежачи на ношах. При проникаючому пораненні черевної порожнини призначена екстрена операція в перші години, поки не розкинулась інфекція і хворий не втратив багато крові.

3.10.3. Надання першої допомоги при переломах

3.10.3.1. Надання першої допомоги при закритому переломі: забезпечити нерухомість пошкодженої кінцівки; накласти шину з будь-яких підручних матеріалів (дошка, палиця, парасолька) поверх одягу і надійно, але не туго зафіксувати бинтом; фіксувати потрібно два суглоби – вище і нижче місця перелому; на передбачувану зону перелому покласти що-небудь холодне;

постраждалому дати випити гарячий чай або знеболювальний засіб, доставити потерпілого до медичної установи.

3.10.3.2. Надання першої допомоги при відкритому переломі: викликати швидку; зупинити кровотечу; при незначній кровотечі накласти пов'язку, що давить; при сильній кровотечі накласти джгут, відмітивши час його накладання; шкіру навколо рани обробити антисептичним засобом (йод, зеленка) або закрити бавовняною тканиною; накласти шину з будь-яких підручних матеріалів, уникаючи місця, де виступають назвні кісткові уламки; зафіксувати два суглоби - вище і нижче місця перелому бинтом або іншими підручними матеріалами; доставити потерпілого до медичної установи

3.10.4. Надання першої допомоги при враженні електричним струмом: якомога швидше звільнити потерпілого від струмопровідних частин обладнання. При звільненні потерпілих від струмопровідних частин або проводу в електроустановках напругою до 1000 В відключають струм, використовуючи сухий одяг, палицю, дошку, шапку, сухі рукавиці, рукав одягу, діелектричні рукавиці. Провідники перерізають інструментом з ізольованими ручками, перерубують сокирою з дерев'яним сухим топорищем. Потерпілого можна також відтягнути від струмопровідних частин за одяг, уникаючи дотику до навколишніх металевих предметів та до відкритих частин тіла потерпілого. Відтягуючи потерпілого за ноги, не можна торкатися його взуття, оскільки воно може бути сирим і стає провідником електричного струму. Той, хто надає допомогу, повинен одягнути діелектричні рукавиці або обмотати руки шарфом, натягнути на них рукав піджака або пальто. Можна також ізолювати себе, ставши на гумовий килимок, суху дошку тощо. Після звільнення потерпілого від дії струму потрібно відразу ж надати йому необхідну медичну допомогу. Виділяють три стани людського організму внаслідок дії електроструму: I стан – потерпілий при свідомості. Слід забезпечити повний

спокій, 2-3 годинне спостереження, виклик лікаря; II стан – потерпілий непритомний, але дихає. Людину покласти горизонтально, розстебнути комір і пасок, дати нюхати нашатирний спирт, викликати лікаря; III стан – потерпілий не дихає або дихає з перервами, уривчасто. Роблять штучне дихання і непрямий масаж серця. Якщо потерпілий після звільнення від дії електричного струму і надання медичної допомоги прийшов до тями, його не слід одного відправляти додому або допускати до роботи. Такого потерпілого слід доставити в лікувальний заклад, де за ним буде встановлено спостереження, так як наслідки від впливу електричного струму можуть проявитися через кілька годин і привести до більш важких наслідків.

3.10.5. Надання першої допомоги при опіках: усунути джерело опіку; зняти з потерпілого одяг, який горить або накинути на нього ковдру, плащ або будь-яку іншу тканину, щоб перекрити доступ кисню до полум'я; при відсутності підходящого матеріалу, потерпілого можна облити водою; ушкоджену ділянку підставити під струмінь холодної води на 15-20 хв., якщо у потерпілого опік першого або другого ступеня; при опіках третього і четвертого ступеня прикласти на ушкоджену ділянку змочену у воді тканину; після охолодження опікову поверхню потрібно закрити для обмеження її контакту з навколишнім середовищем, використавши для цього бинтово-марлеву пов'язку (як суху, так і оброблену антисептичним розчином); дати потерпілому знеболюючі, протизапальні препарати, наприклад, кеталгін, диклофенак, німесулід, дексалгін, парацетамол; доставити потерпілого в найближче стаціонарне відділення хірургічного або травматичного профілю. Не слід змазувати ушкоджені ділянки маслом, кремом, маззю, яєчним білком і іншими подібними засобами оскільки такі засоби утворюють плівку на поверхні шкіри, що тільки погіршить теплообмін, а значить, опік пошириться вглиб тканин. Крім того не можна відривати прилиплу до рани одяг і проколювати утворені пухирі. На тільки що обпечене місце не можна наносити проти опікову піну.

3.10.6. Надання першої допомоги при тепловому і сонячному ударі: забрати потерпілого у прохолодне тінисте місце або у переміщення, якщо поруч ніде немає тінистого місця, варто використати парасольку, щоб уникнути прямих сонячних променів на потерпілого; забезпечити доступ свіжого повітря, тобто, якщо це у приміщенні, то увімкнути вентилятор або ж обмахувати віялом, газетою; розстебнути гудзики, зняти щільний одяг та послабити реміні; дати потерпілому прохолодну негазовану воду та робити компреси на шию, голову, під пахвами для зменшення температури тіла, адже при тепловому та сонячному ударі можливий набряк головного мозку.

3.10.7. Надання першої допомоги при утопленні: негайно викликати швидку допомогу; відновити прохідність дихальних шляхів: перекиньте потерпілого на кілька секунд животом через стегно своєї ноги, зігнутої в колінному суглобі, і вода, що потрапила у верхні дихальні

шляхи, витече; покладіть потерпілого на спину і швидко очистіть йому рот від мулу і слизу; утримуючи голову потерпілого в закинутому положенні, висунути нижню щелепу, зробити глибокий вдих, щільно притулити свій рот до його відкритого рота (краще через хустку чи марлю) або носу і вдмухувати повітря; при відсутності серцебиття і розширені зіниць - негайно переходьте до закритого масажу серця; перемістіть кисті рук на нижню третину грудей і поставте їх одна на одну, під прямим кутом; обома руками, випрямленими в ліктях, ритмічно і різко натискайте на грудну клітку частотою не менш 60 разів у хвилину; чергувати закритий масаж серця із штучним диханням - 12 поштовхів на 2 вдмухування, чи 6 поштовхів на 1 вдмухування.

3.10.8. Надання першої допомоги при отруєнні: при отруєнні, недоброякісною їжею, грибами, отруйними рослинами і їх плодами і іншими отрутами, коли отрута в організм надходить через рот, дати випити велику кількість рідини; викликати блювоту натисканням на корінь язика (для осіб старше 6 років) пальцями, процедуру повторюють до чистих промивних вод; дати потовчене активоване вугілля (1 таблетка на 10 кг ваги), секту та інші сорбенти; укласти потерпілого на бік (щоб він не захлинувся блювотними масами); зігріти потерпілому за допомогою грілок ноги; дати потерпілому рясне пиття (для цього підійде чай, вода); якомога швидше викликати бригаду швидкої медичної допомоги для госпіталізації потерпілого. При отруєнні чадним газом потерпілого в першу чергу потрібно вивести на свіже повітря, забезпечити йому зручне горизонтальне положення, звільнити від одягу, що стискає; розтерти тіло постраждалого, потім тепло укутати, прикласти зігріваючі грілки до його ніг, дати понюхати ватку з нашатирним спиртом; якщо потерпілий у свідомості-йому можна прополоскати горло і рот розчином соди. в разі відсутності дихання або його значного ослаблення потрібно розпочати проведення штучного дихання; госпіталізувати потерпілого в стаціонар, на випадок, якщо пізніше виникнуть ускладнення з боку нервової та дихальної систем. При отруєнні токсичними речовинами (деякі отруйні рослини, хімічні розчинники і засобах від комах-ФОС-фосфорорганічними сполуками (карбофос, дихлофос тощо)), отрута в організм проникає через шкіру і слизові поверхні тому, потрібно якнайшвидше зняти ці речовина з поверхні шкіри ватним або марлевим тампоном або ганчіркою, намагаючись не розмазувати його на поверхні шкіри; шкіру добре обмити теплою водою з милом або слабким розчином питної (харчовий) соди, обробити місце ураження на шкірі 5-10% -ним розчином нашатирного спирту; при наявності рани, наприклад опіку, накладіть чисту або стерильну вологу пов'язку; двічі промити шлунок 2%-ним розчином харчової соди (1 ч. л. соди на 1 склянку води); випити 0,5 склянки 2%-ного розчину харчової соди з додаванням активованого вугілля або сольове проносне; дати потерпілому випити міцний чай; дочекатися прибуття бригади швидкої медичної допомоги. При попаданні отруйної речовини в очі треба негайно ретельно промити їх струменем води протягом 20-30 хвилин, так як

навіть невелика кількість отруйної речовини, що потрапила в очі, може викликати їх глибокі ураження. Після промивання очей слід накласти суху пов'язку і негайно звернутися до окуліста.

3.10.9. Надання першої допомоги при укусі тварин: добре промити рану мильною водою і притиснути рану на кілька хвилин стерильною марлевою серветкою, якщо є кровотеча, обробити краї рани йодом або нанести на місце укусу мазь з антибіотиком або протимікробним засобом; покласти на рану не дуже туго стерильну пов'язку; звернутися за медичною допомогою в травматологічний пункт (бажано відразу після укусу), оскільки у тварини може бути сказ і потерпілому потрібно провести повний курс щеплень від сказу; повторно відвідати лікаря слід у випадку, якщо в області рани з'явився біль, почервоніння або припухлість, виділення і неприємний запах в місці укусу, підвищилася температура.

4. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ ЛІТНІХ КАНІКУЛ

4.1. Взяти все необхідне відповідно до розкладу уроків на перший навчальний день.

4.2. Пройти повторний інструктаж з безпеки життєдіяльності з обов'язковою відміткою у відповідному журналі.

4.3. Якщо здобувач освіти не зможе прийти на заняття першого дня після канікул, то він або його батьки мають зателефонувати класному керівникові або майстрові виробничого навчання й повідомити, що його цього дня не буде, коротко описати причину відсутності.

5. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПРИ ВИНИКНЕННІ НАДЗВИЧАЙНОЇ АБО АВАРІЙНОЇ СИТУАЦІЇ.

5.1. Не панікувати, не кричати, не метушитися, а чітко і спокійно виконувати всі дії необхідні в даній ситуації.

5.2. Слід зателефонувати батькам, коротко описати ситуацію, повідомити про місце свого перебування.

5.3. Якщо ситуація вийшла з-під контролю, потрібно зателефонувати до служб екстреної допомоги за телефонами:

101– пожежна охорона;

102 – міліція;

103 – швидка медична допомога;

104– газова служба;

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

5.4. У разі можливості слід залишити територію аварійної небезпеки.

Юрисконсульт

Наталія ПОПРУГА

УЗГОДЖЕНО:

Заступник директора

з навчально-виробничої роботи

Леонід БАЛІЦЬКИЙ