**Інструктаж з охорони праці та безпеки життєдіяльності**

**для здобувачів освіти**

**ВСП «Березівське вище професійне училище ДУ «Одеська політехніка**»

**під час літнього періоду 2022 року (на період воєнного стану)**

**Категорично забороняється**:

1. Перебувати на вулиці під час комендантської години (у зазначений час).

2. Знаходитись біля водойм.

3. Вживати ліки та медичні препарати без призначення лікаря.

4. Вживати алкогольні та слабоалкогольні напої, тютюнові вироби тощо.

5. **Дотримуйся** правил ПДР,

6. **Дотримуйся** правил пожежної безпеки та поводження з електроприладами.

7. **Дотримуйся** правил поведінки в громадських місцях.

8. **Дотримуйся** правил особистої безпеки на вулиці.

9. **Дотримуйся** правил безпечної поведінки на воді влітку**.**

10**. Дотримуйся** правил поведінки, коли ти один вдома.

11. **Дотримуйся** правил безпеки при поводженні з тваринами**.**

12**. Не грай** з гострими, колючими та ріжучими, легкозаймистими та вибухонебезпечними предметами, вогнепальною та холодною зброєю, боєприпасами.

**1.Загальні положення**

1.1. Інструкція з безпеки життєдіяльності під час літніх канікул поширюється на всіх учасників освітнього процесу під час перебування здобувачів освіти на літніх канікулах.

1.2. 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 26.12.2007 № 1669, «Правилдорожнього руху України», затверджених Постановою Кабінету МіністрівУкраїни від 10.11.2017 № 883 зі змінами, «Правил пожежної безпеки для навчальних закладів та установ системи освіти України», затверджених Наказом Міністерства освіти і науки України від 15.08.2016 № 974.

1.3. Усі учасники освітнього процесу повинні знати основні правила поведінки в умовах воєнного стану, послідовність надання першої (долікарської) допомоги при характерних ушкодженнях, мати необхідні знання і навички користування медикаментами.

**2. Вимоги безпеки життєдіяльності здобувачів освіти під час літніх канікул**.

2.1. Вимоги безпеки життєдіяльності здобувачів освіти перед початком літніх

канікул:

2.1.1. Перед початком канікул визначаються терміни початку та закінчення канікул.

2.1.2. У разі продовження канікул слід телефонувати в останній день визначених термінів до класного керівника для визначення нового терміну канікул.

2.2.1. Під час канікул, перебуваючи на вулиці, ставши учасником дорожнього руху, необхідно чітко виконувати правила дорожнього руху:

• рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках, притримуючись правого боку;

• за межами населених пунктів, рухаючись узбіччям чи краєм проїжджої частини, йти назустріч руху транспортних засобів;

• переходити проїжджу частину тільки по пішохідних переходах, зокрема підземних і наземних, а у разі їх відсутності – на перехрестях по лініях тротуарів або узбіч;

• у місцях із регульованим рухом керуватися тільки сигналами регулювальника чи світлофора;

• в темну пору доби на одязі повини бути світловідбивачі;

• виходити на проїжджу частину з-за транспортних засобів, упевнившись, що не наближаються інші транспортні засоби;

* *бути особливо уважним і обережним при прослуховуванні плеєра через навушники та при використанні одягу з капюшоном;*

 • чекати на транспортний засіб тільки на посадкових майданчиках (зупинках), тротуарах, узбіччях, не створюючи перешкод для дорожньогоруху;

• у разі наближення транспортного засобу з увімкненим проблисковим маячком червоного або синього кольору, чи спеціальним звуковим сигналом, треба утриматися від переходу проїжджої частини або негайно залишити її;

• категорично заборонено вибігати на проїжджу частину, влаштовувати на ній або поблизу неї ігри, переходити проїжджу частину поза пішохідним переходом або у невстановлених місцях;

• по проїжджій частині дороги дозволяється рухатися на велосипедах тільки дітям, які досягли 16-ти років; мопеди й велосипеди повинні бути обладнанні звуковим сигналом та світлоповертачами: попереду – білого кольору, по боках – помаранчевого, позаду – червоного; на голові у водія має бути захисний шолом; слід чітко дотримуватися правил дорожнього руху;

• водіям мопедів і велосипедів заборонено: керувати транспортом із несправним гальмом, звуковим сигналом, у темну пору доби рухатися по автомагістралях, якщо є поряд велосипедна доріжка; рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках; їздити не тримаючись за кермо та знімати ноги з педалей; перевозити пасажирів; буксирувати інші транспортні засоби;

• для катання на інших засобах (скейтборд, самокат, ролики тощо) слід обирати місце на дитячих майданчиках та ін., на проїжджу частину виїжджати заборонено;

• здобувачі освіти повинні виконувати зазначені правила, а також інші Правила дорожнього руху України, знання про які були отримані на заняттях із дисципліни правила дорожнього руху, виховних годинах тощо;

2.2.2. Підчас канікул, перебуваючи вдома, на вулиці, у спеціалізованих установах, транспорті, здобувачі освіти повинні чітко виконувати правила пожежної безпеки:

• користуватися газовою плитою тільки зі спеціалізованим електричним приладом для вмикання;

• заборонено використовувати вогненебезпечні предмети, що можуть спричинити пожежу (запальнички, сірники, петарди, бенгальські вогні, феєрверки, цигарки, легкозаймисті речовини, вогнезаймисту рідин тощо);

• заборонено застосовувати горючі матеріали; зберігати бензин, газ та інші легкозаймисті горючі рідини, приносити їх до приміщення; застосовувати предмети оформлення приміщень, декорації та сценічне обладнання, виготовлене з горючих синтетичних матеріалів, штучних тканин волокон (пінопласту, поролону, полівінілу тощо); застосовувати відкритий вогонь (факели, свічки, феєрверки, бенгальські вогні тощо), хлопавки, дугові прожектори; влаштовувати світлові ефекти із застосуванням хімічних та інших речовин, що можуть викликати загоряння; встановлювати стільці, крісла виготовленіх з пластмас і легкозаймистих матеріалів тощо, конструкції, а також захаращувати предметами проходи та аварійні виходи;

• у жодному разі не чіпати на вулиці незнайомі предмети, іграшки, зокрема побутову техніку, не вмикати їх у розетку вдома чи в інших установах – це може призвести до вибуху та надзвичайної ситуації;

• користуватися електроприладами тільки сухими руками. У разі виявлення обірваних проводів, неізольованої проводки, іскріння проводки слід негайно повідомити ДСНС;

• не скупчуватися біля проходів у громадських установах, біля входів та виходів, у приміщеннях вестибюлю;

• уразі пожежної небезпеки (наявності вогню, іскріння, диму) слід негайно вийти на повітря (за двері, на балкон) та кликати на допомогу;

викликати ДСНС за номером 101, назвавши своє ім’я, прізвище, коротко описавши ситуацію: наявність вогню, диму, кількість людей у приміщенні, залишити номер свого телефону;

• при появі запаху газу в квартирі, приміщенні у жодному разі не вмикати електроприлади, не користуватися стаціонарним чи мобільним телефоном**,** відчинити вікна, двері, провітрити приміщення, вимкнути газову плиту, якщо вона була ввімкнена, й вийти з приміщення; негайно повідомити газову службу за номером – 104, чи ДСНС – за номером 101; назвавши своєім’я, прізвище, коротко описавши ситуацію й залишивши номер свого телефону.

2.2.3. 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; під час канікул заборонено перебувати біля водойм наодинці.

Відпочиваючи у прибережній зоні, слід виконувати правила безпечної поведінки на воді: не запливати за огороджувальні буї, не підпливати до моторних човнів, вітрильників, веслових човнів та інших плавзасобів; незалазити на технічні та попереджувальні знаки, буї та інші предмети; не використовувати рятувальні засоби і спорядження не за призначенням; не стрибати у воду зі споруд, не пристосованих для цього, й у місцях, де невідомі глибина та стан дна; не організовувати у воді ігри, пов’язані з пірнанням і захопленням тих, хто купається; не стрибати у воду з човнів, катерів, вітрильників та інших плавзасобів; не використовувати для плавання дошки, камери від волейбольних м’ячів, рятувальні круги, надувні матраци(особливо у штормову погоду); не купатися біля причалів та у вечірній час, особливо після заходу сонця; не стрибати у воду в незнайомих місцях; не купатися біля обривів, зарослих рослинністю берегів; не засмічувати воду та узбережжя, не залишати та не викидати сміття. Заборонено купатися 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 массового відпочинку. 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. Не можна заходити у воду спітнілим або після прийому сонячних ванн, жвавих ігор. Як тільки ви починаєте замерзати, треба негайно вийти з води, енергійно розтертися рушником і швидко одягтися. Категорично заборонено заходити у воду, якщо ви погано почуваєтеся;

• категорично заборонено перебувати біля будівельних майданчиків, кар’єрів, покинутих будівель для запобігання обрушень будівельних матеріалів й отриманні травм та загибелі;

• категорично заборонено вживати алкоголь, наркотичні засоби,тютюнові вироби, стимулятори;

• уникати вживання в їжу грибів;

• категорично заборонено брати в руки, нюхати, їсти незнайомі дикі рослини чи паростки квітів, кущів, дерев, що може призвести до отруєння;

• пересуватися 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;

• 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;

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

• не виходити на дах багатоповерхівок для попередження падіння з висоти;

• не спускатися в підвали будинків чи інші підземні ходи, катакомби, бомбосховища – там може бути отруйний газ;

• не вступати в контакт із незнайомими тваринами для запобігання отримання укусів від хворих на сказ тварин;

• застосовувати всі знання й правила, отримані на виховних годинах, навчальних заняттях.

2.2.4. Під час канікул здобувачі освіти повинні виконувати правила безпеки життєдіяльності під час перебування вдома, на вулиці, у громадських місцях,

у друзів, у замкнутому просторі, з чужими людьми, правила попередження

правопорушень:

• не розмовляти й не вступати в контакт із незнайомцями, у жодному разі не передавати їм цінні речі, ключі від дому, навіть якщо вони назвалися представниками поліції. Слід одразу кликати на допомогу й швидко йти до людей;

• не підходити до автомобілів із незнайомцями, навіть якщо вони запитують дорогу. Краще відповісти, що не знаєте, і швидко йти геть;

• 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 травм;

• не заходити в під’їзд, ліфт із незнайомими людьми; слід одразу кликати на допомогу, якщо незнайомець провокує якісь дії щодо вас. Бути уважним, оглядатися й перевіряти, чи не слідує за вами хтось під час проходу провулків, підземних переходів між домами й тунелями. Якщо за вами хтось іде, зупинитися й відійти у сторону, щоб потенційний переслідувач пройшов повз вас;

• не вчиняти дії, що можуть призвести до правопорушень.

• у разі небезпечної ситуації звертатися до поліції за номером 102;

• не вчиняти дії, що можуть призвести до правопорушень.

 Неповнолітніми у кримінальному праві вважаються особи віком до 18-ти років. За злочини, вчинені після настання 14-річного віку, неповнолітні підлягають кримінальній відповідальності; позбавлення волі неповнолітньому може бути призначення строком до 10-ти років; найбільш суворим примусовим заходом виховного характеру з направленням до спеціальних освітніх установ, що здійснюється примусово, незалежно відбажання неповнолітнього чи його батьків;

• батьки неповнолітніх, які не займаються вихованням своїх дітей, підлягають адміністративному штрафу в розмірах, передбачених відповідною статтею Карного кодексу України;

• всеукраїнські гарячі лінії підтримки дітей та молоді України: Всеукраїнська лінія «Телефон довіри» – 800-500-21-80; національна гаряча лінія з питань попередження насильства над дітьми та захисту прав дітей –500-500-33-50 (у межах України дзвінки безкоштовні).

2.2.5. Надзвичайно важливо під час канікул виконувати правила з запобігання захворювань на грип, інфекційні та кишкові захворювання, здобувачі повинні дотримуватися основних правил запобігання захворювань, спричинених вірусом COVID-19 тощо:

• не торкатися до потенційно забрудненних вірусом поверхонь, зокрема до тварин, у регіонах із виявленими випадками інфікування;

• ретельно і часто мити руки з милом чи обробляти 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 будьяких 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);

• уникати скупчення людей, дотримуватися соціальної дистанції;

• якщо ви захворіли, залишатися вдома і звернутися до сімейного лікаря;

• використовувати 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; замінюйте маску, щойно вона стала вологою; не чіпайте зовнішню частину маски руками, а якщо доторкнулися, помийте руки з милом чи обробіть спиртовмісним антисептиком; змінюйте маску кожні три-чотири години; не використовуйте маску повторно.

• при нездужанні не виходити з дому, щоб не заражати інших людей та повідомити сімейного лікаря;

• приміщення постійно провітрювати;

• у разі контакту із хворим одягати марлеву маску;

• хворому слід дотримуватися постільного режиму;

• не їсти брудних овочів та фруктів, ретельно їх мити й ошпарювати;

• не вживати самостійно медичних препаратів, не рекомендованих лікарем;

• якщо ви погано почуваєтеся, слід викликати екстрену медичну допомогу за номером 103, описавши свій стан, назвавши номер свого телефону, домашню адресу, прізвище, ім’я, а також зателефонувати батькам.

**НАДАННЯ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ ПОТЕРПІЛИМ ПРИ НЕЩАСНИХ ВИПАДКАХ**

Перша допомога – це комплекс заходів, спрямованих на від­новлення або збереження життя й здоров’я потерпілих, здійсню­ваних не медичними працівниками (взаємодопомога) або самим потерпілим (самодопомога). Одним з найважливіших положень надання першої допомоги є її терміновість: чим швидше вона на­дана, тим більше надії на сприятливий результат. Тому таку до­помогу вчасно може й має надати той, хто знаходиться поруч з по­терпілим.

Той, хто надає допомогу, повинен знати:

– основні ознаки порушення життєво важливих функцій ор­ганізму людини;

– загальні принципи надання першої допомоги та її прийоми щодо характеру отриманого потерпілим ушкодження;

– основні способи перенесення та евакуації потерпілих.

Той, хто надає допомогу, повинен уміти:

– оцінювати стан потерпілого й визначати, якої допомоги в першу чергу він потребує:

– забезпечувати вільну прохідність верхніх дихальних шля­хів;

– виконувати штучне дихання «з рота в рот» («з рота в ніс»), закритий масаж серця й оцінювати їх ефективність;

– тимчасово зупиняти кровотечу шляхом накладення джгу­та, пов’язки, що здавлює, пальцевого притиснення судини;

– накладати пов’язку при ушкодженні (пораненні, опіку, об­мороженні, забитті):

– іммобілізувати ушкоджену частину тіла при переломі кіс­ток, важкому забитті, термічному ураженні;

– надавати допомогу при тепловому та сонячному ударах, гострому отруєнні, блюванні, несвідомому стані;

– використовувати підручні засоби при перенесенні, наванта­женні й транспортуванні потерпілих;

– користуватися аптечкою першої допомоги.

*Послідовність надання першої допомоги.*

Усунути вплив на організм небезпечних або шкідливих фак­торів, що загрожують здоров’ю та життю потерпілого (звільнити від дії електричного струму, винести із зараженої зони, погасити палаючий одяг, витягти з води тощо).

Визначити характер і тяжкість травми, найбільшу загрозу для життя потерпілого й послідовність заходів щодо його поря­тунку.

Виконати необхідні заходи щодо врятування потерпілого в порядку терміновості (відновити прохідність дихальних шля­хів, провести штучне дихання, зовнішній масаж серця, зупини­ти кровотечу, іммобілізувати (захиксувати) місце перелому, накласти пов’язку та ін.).

Підтримати основні життєві функції потерпілого до прибут­тя медичного працівника.

Викликати швидку медичну допомогу чи лікаря.

При нещасних випадках дуже важливо до приїзду лікаря своєчасно надати першу долікарську допомогу потерпілому.

 Схема послідовності дій при наданні першої долікарської допомоги:

1. Вивести потерпілого з оточення, де стався 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 заході (оживлення): штучне дихання, зовнішній масаж серця;

- обробити ушкоджені частини тіла.

6. Одночасно з наданням долікарської допомоги необхідно викликати швидку допомогу.

7.Важливо знати обставини, при яких сталася травма, умови, які спонукали до її виникнення, та час, годину і навіть хвилини, особливо, коли потерпілий втратив свідомість.

**Надання першої допомоги при ураженні електричним струмом**

Головне при наданні першої допомоги – якнайшвидше звільнити потерпілого від дії струму.

Для звільнення потерпілого при враженні електричним струмом необхідно:

- вимкнути рубильник або викрутити запобіжник;

- вимкнути струмоведучі, мережу живлення.

- сухою палицею відкинути від потерпілого провід, який знаходиться під напругою, відтягнути потерпілого від електричних проводів, від струмопровідних частин установки.

При напрузі в установках до 1000 В можна взятися за сухий одяг потерпілого, не торкаючись відкритих частин тіла. Слід користуватися гумовими рукавичками або намотати на руку шарф, прогумований плащ і т.п. Рекомендується стати на ізольований 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 знаходиться на ізолюючій від землі основи.

При напрузі в електричних установках понад 1000 В, 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 приступити до штучного дихання і непрямого (зовнішнього) масажу 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 із 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, що надає допомогу, закриває пальцями ніс потерпілого, при вдуванні через ніс потерпілому закривають рот.

Після закінчення вдування повітря в рот чи ніс потерпілого звільняють, щоб дати можливість вільному видиху. Частота вдування повітря потерпілому повинна бути 12-13 разів за хвилину.

При відсутності дихання і пульсу слід робити штучне диханням та масаж серця. Робиться це так: потерпілого кладуть на спину на підлозі, звільняючи грудну клітку від одягу, який стискає потерпілого. Особа, що надає допомогу, знаходиться з лівого боку від потерпілого, долонями двох рук натискає на нижню частину грудної клітки потерпілого з силою, щоб змістити її на 3-4 см. Після кожного натискування потрібно швидко збирати руки з грудної клітки, щоб дати можливість їй випростатись. У такий ситуації чергуються. Після 2 вдувань повітря роблять 30 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.

**Надання першої допомоги при пораненні й кровотечі**

 Перша допомога при пораненні та кровотечі зводиться до обережного накладанні на рану індивідуального пакета. При цьому мити її водою, змивати кров з рани забороняється. Якщо індивідуального пакета немає, для перевязування використовують чисту носову хустинку.

 При кровотечі необхідно припідняти 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, треба вдатися до здавлювання кровоносних судин за допомогою згинання кінцівки у суглобах, притискування кровоносних судин пальцями, джгутом чи закруткою. Кровотеча зупиняється при натисканні пальцем на поражену судину у самому місці поранення.

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

 **Як зупинити кровотечу підручними засобами?**

Для накладання імпровізованого джгута-закрутки застосовують такі підручні засоби: смужки тканини, хустка або шарф, чоловічу краватк, ремін.

**Не рекомендується** використовувати для виготовлення імпровізованого джгута: електричні та телефонні дроти, шнурки та мотузки.

**1).** В якості підручного засобу візьмемо звичайну хустку. Хустку потрібно скласти, вона має бути плоскою, за формою нагадувати ремінь. Але не можна складати її в формі джгута, мотузки, бо вони надмірно перетискають і травмують судинно-нервові пучки кінцівок. перетискають і травмують судинно-нервові пучки кінцівок.Джгут накладаємо максимально високо на нижню третину кінцівки. Обернути навколо руки і зробити **перший вузол,** зав’язати сильно!

**2). Другий вузол зав’язуємо не до кінця, між вузлами закріпити твердий предмет**, який буде служити для нас **закруткою**. Наприклад: маркер, ключ, палицю, (кулькова ручка, олівець може зламатися, тому небажано її використовувати). Обов’язково фіксуємо!

**3).** Після цього круговими обертами затягуємо пов’язку, **зробивши кілька витків закручування.** Наша пов’язка затягується, кровотеча зупиняється. **Пам’ятаємо**, що джгут потрібно затягувати тільки до припинення кровотечі. Занадто туго закручувати цей засіб не можна, щоб не травмувати м’які тканини. При правильно накладеному джгуті кінцівка стає бліда і холодна, пульс не

відчувається на периферії кінцівки.

**4). Зафіксувати джут.** Для запобігання розкручуванню закрутку фіксуємо, прикріплюючи до кінцівки.

**5). Необхідно обов’язково вказати час накладання джгута.** Вказуємо час накладання джгута на папері або на тілі потерпілого. Зробити це краще маркером або ручкою. Записка, місце, де ви вкажете час накладання, повинна бути відкритою, не бути прикритою одягом або іншим яким-небудь елементом. 6**). Ці ж вимоги застосовуємо і до нижніх кінцівок**  лише з тією різницею, що нога більш масивна частина тіла, ніж рука, затягувати прийдеться тугіше і сильніше. Для того щоб закрутка не розкрутилась можна додатково зафіксувати бинтом.

**7). Викликати швидку медичну допомогу.** Після накладання джгута викликати швидку медичну допомогу за тел.103 або організувати евакуацію потерпілого до медичного закладу.

**8). Обов’язково дочекатися швидку медичну допомогу.**

Максимальне утримання джгута на кінцівці в теплих умовах не повинно перевищувати 2 годин; в прохолоду – до 1,5-2 годин, кінцівку утеплюють. Через кожні 30 хвилин взимку, а влітку щогодини, слід послабляти джгут для часткового відновлення кровообігу.
За дві години після накладання джгута його слід пересунути вище.

**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 при її відсутності можна використати палиці, дошки, фанеру і т.д. Шина повинна бути накладена так, щоб були надійно іммобілізовані(зафіксовані) 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 що не-будь 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 настойкою йоду, 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 необхідно обережно стягнути його широким рушником, покласти на тверді ноші, а під зігнутиі розведені колінні суглоби підкласти валик.

 При переломах і вивихах ключиці у підмязову западину кладуть вату або інший матеріал, згинають руку в лікті під прямим кутом і прибинтовують її до тулуба.

При переломах і вивихах кисті та пальців рук роблять таким чином: кисть руки з вкладеним 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, забезпечити спокій до прибуття лікаря.

 При ударах – забезпечити потерпілому повний спокій, накласти на місце удару холодний компрес.

**Перша допомога при опіках**

 При наданні першої допомоги при опіках, 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 накинути на людину, що горить, будь-яку цупку тканину, щільно притиснути її до тіла. Знімають тліючий одяг або обливають його водою.

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

 Місце опіків кислотами ретельно промивають струменем води протягом 10-15 хв. Обпечене місце слід промити 5%-ним розчином перманганату калію, або 10%- ним 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 – слабким розчином оцтової кислоти. Місце опіку накривають марлею.

Опіки бувають трьох ступенів. При опіках першого ступеня зявляються почервоніння, припухлість шкіри. Уражені місця обробляють спиртом, прикладають примочки з розчину перманганату калію і забинтовують. При більш тяжких опіках (2 і 3 ступенів) обпечені місця спочатку звільняють від одягу, накривають стерильним матеріалом, зверху накладають шар вати і забинтовують. Після перевязування потерпілого відправляють у лікувальний заклад. При опіках не слід розрізати пухирі, видаляти смолисті речовини, що прилипли до обпеченого місця; віддирати шматки 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 негайно 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 при його утрудненні до прибуття лікаря потерпілому роблять штучне дихання.

**Перша допомога при отруєнні**

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

При отруєнні газами ( у тому числі чадним, ацетиленом, природним газом, парами бензину тощо) з’являється головний біль, стукіт у скронях, дзвіни у вухах, загальна слабкість, запаморочення, посилене серцебиття, нудота та блювання. При сильному отруєнні наступає сонливість, апатія, байдужість, а при важкому отруєнні – збуджений стан з невпорядкованими рухами, втрата або затримка дихання, розширення зіниць.

Потерпілому необхідно забезпечити приплив свіжого повітря. Якщо є можливість – дати подихати киснем

При всіх отруєннях слід негайно вивести чи винести потерпілого з отруєної зони, розстебнути одяг, що стискує дихання, забезпечити приплив свіжого повітря, укласти його, припідняти ноги, укрити тепліше, давати нюхати нашатирний спирт.

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

При харчовому отруєнні потерпілому кілька разів промивають шлунок (примушують випити 1,5-2 л води, 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 години, і отрута надходить вже із шлунка до кишечника, то викликати блювання даремно. У такому випадку треба дати потерпілому проносне (2 столові ложки солі на 1 склянку води). Для зменшення всмоктування отрути слизистою оболонкою шлунково-кишкового тракту потерпілому можна дати розведені крохмаль або молоко.У потерпілого в несвідомому стані може бути блювання, тому необхідно повернути його голову вбік.

Щоб запобігти зупинці дихання і кровообігу, необхідне постійне спостереження за потерпілим. При зупинці дихання слід відразу ж почати робити штучне дихання.

**Перша допомога при непритомності, тепловому та сонячному ударах**

При тепловому та сонячному ударі відбувається приплив крові до мозку, в результаті чого потерпілий відчуває раптову слабкість, головний біль, у нього виникає блювання, дихання стає поверхневим. Допомога полягає в наступному: потерпілого необхідно вивести або винести з жаркого приміщення або перенести із сонця в тінь, прохолодне приміщення, забезпечивши приплив свіжого повітря. Його слід укласти так, щоб голова була вище тулуба, розстебнути одяг, що стискує дихання, покласти на голову лід або робити холодні примочки, змочити груди холодною водою, давати нюхати нашатирний спирт. Якщо потерпілий у свідомості, потрібно дати йому випити 15–20 крапель настоянки валеріани на одну третину склянки води.

Якщо дихання припинилося або дуже слабке й пульс не **прощупується,** необхідно відразу ж почати робити штучне дихання та масаж серця й терміново викликати лікаря.

**3. Вимоги безпеки життєдіяльності здобувачів освіти під час виникнення**

**надзвичайної або аварійної ситуації.**

3.1. Не панікувати, не кричати, не метушитися, а чітко і спокійно виконувати вказівки дорослих, які перебувають поряд.

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

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

101– ДСНС;

102 – поліція;

103 – екстрена медична допомога;

104 – газова служба;

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

3.4. У разі можливості слід залишити територію аварійної небезпеки.

**Інструктаж з охорони праці**

 **В Україні** **діє воєнний стан** та тривають бойові дії, тож кожен здобувач освіти повинен знати основні правила поведінки та дій під час повітряної тривоги, обстрілів, комендантської години.

***Повітряна тривога***

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

* увімкніть телебачення або радіо. Інформація звучатиме через офіційні канали протягом 5 хвилин після звучання сирен;
* зосередьтесь, прослухайте повідомлення та виконуйте почуті інструкції. Залишайте теле- радіоканали увімкненими. З них може надходити подальша інформація;
* зазвичай під час тривоги на офіційних каналах звучить інформація від місцевої влади про повітряну тривогу, під час якої треба взяти запас харчів, води та прямувати до найближчого укриття;
* повідомте про почуте сусідам чи знайомим, за необхідності надайте їм допомогу;
* у разі виникнення надзвичайної ситуації телефонуйте 101;
* в Україні працює мобільний застосунок «повітряна тривога**»,**який сповіщає про небезпеку у конкретному регіоні. Його можна завантажити у Gogle Play Market та [AppStore](https://apps.apple.com/ua/app/%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%96%D1%82%D1%80%D1%8F%D0%BD%D0%B0-%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%B0/id1611955391).



***Як поводитися під час обстрілу***

Якщо ваше житло розташоване в зоні регулярних збройних дій, перш за все потрібно зміцнити вікна (наприклад, клейкою плівкою). Так ви уникнете розльоту уламків скла. Проте краще закрити вікна мішками з піском.

***Обстріл стрілецькою зброєю***

Якщо ж ви потрапили під обстріл стрілецькою зброєю, тобто з пістолетів, автоматів, гвинтівок, кулеметів, Служба безпеки України радить діяти так:

 якщо ви вдома, то сховайтеся в безпечному місці: ванній кімнаті або ж самій ванні. Якщо це неможливо, ляжте на підлогу, вкрившись предметами, що можуть захистити вас від куль та уламків;

* на відкритому місці впадіть на землю та закрийте голову руками. Перебувайте біля будь-якого виступу чи заглиблення в землі. Укриттям може стати навіть сміттєва урна;
* ваше тіло має бути у безпечному положенні: згрупуйтесь, ляжте в позу ембріона, розверніться ногами в бік пострілів та прикрийте голову руками. Коли почнуться постріли, розтуліть рот, щоб вберегти барабанні перетинки;
* чекайте щонайменше 5 хвилин в укритті, допоки вщухне стрілянина.

***Артобстріл, мінометний обстріл чи авіаналіт***

Якщо ви почули гучний свист, залп запуску та вибух снаряда може означати, що ви потрапили в зону артобстрілу, мінометного обстрілу або авіанальоту.

* Міноборони пояснює, сам снаряд, як і залп установки, можна помітити та зреагувати. Тому краще постійно стежити за небом. Удень – це димний слід від ракети, вночі – яскравий спалах;
* якщо поруч є бомбосховище і ви почули сирену – знак «Увага
всім», – терміново йдіть до укриття;
* в укритті увімкніть телебачення або радіо на будь-якому носії або відкрийте сторінки офіційних державних каналів. Там протягом
5 хвилин буде інформація про те, що трапилось; виконуйте інструкції;
* залишайтеся в укритті щонайменше 10 хвилин після завершення обстрілу, адже існує загроза його відновлення.

***Якщо ви вдома:***

– обирайте місце в кутку та недалеко від виходу, щоб миттєво залишити будинок у разі влучення снаряду. Ховайтесь у підвалі або іншому заглибленому укритті, між несучими стінами.

***Якщо ви перебуваєте в транспорті чи на вулиці і почався артобстріл, то негайно дійте так:***

* падайте на землю, закрийте голову руками, закрийте долонями вуха та відкрийте рот (це врятує від контузії). Перечекайте перший обстріл лежачи, а далі ховайтеся в безпечному заглибленому місці чи приміщенні;
* не залишайтеся у під'їздах під арками та у підвалах панельних будинків або під стінами будинків із легких конструкцій. У жодному разі не ховайтесь біля всього, що може вибухнути чи впасти на вас;
* для укриття підійдуть підземні переходи, метро, укриття, канава, траншея, яма, широка труба водостоку під дорогою, високий бордюр, каналізаційний люк, траншея чи канава (подібна до окопа) завглибшки 1-2 м;
* якщо обстріл застав вас у маршрутці, тролейбусі, трамваї, авто – слід негайно зупинити транспорт, відбігти від дороги в напрямку «від будівель та споруд і лягти на землю.

Після закінчення обстрілу (бомбардування):

Не поспішайте покидати укриття. Можливі поодинокі постріли. Залишаючи місце укриття, не поспішайте розслаблятися.

***Правила поведінки під час комендантської години***

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

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

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

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

***Правила поводження з вибухонебезпечними предметами, невизначеними предметами та речовинами***

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

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

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

Розроблено інженером з охорони праці Д.М. Узун

**ПАМ’ЯТКА щодо дотримання громадянами Правил безпеки на залізничному транспорті**

****

        Основними причинами травмування громадян на залізниці залишається порушення ними правил безпеки на залізничному транспорті. Це, зокрема, перехід залізничних колій пере потягом, що наближається; ходіння безпосередньо по коліях або близько до них (на відстані менше п’яти метрів до крайньої рейки); знаходження надто близько від краю пасажирської платформи (менше, ніж півметра) під час проходження поїзда, ігнорування попереджувальних звукових та світлових сигналів залізничних переїздів.

        Справжньою катастрофою на сьогодні є користування мобільними телефонами, аудіоплеєрами з навушниками поблизу залізничного полотна та стихійний перетин громадянами залізничних колій у необладнаних для цього місцях.

Найприкрішим із наслідків наїзду поїзда, безсумнівно, є травмування людей та їх загибель. Серед інших негативних наслідків наїзду на громадян слід відмітити порушення графіку руху поїздів, виникнення незручностей для пасажирів та працівників поїзних бригад, а також пошкодження обладнання поїзда різного ступеня складності, що тягне за собою непередбачені фінансові витрати на виконання ремонтних робіт.

        Невтішна статистика свідчить про те, що підлітки наражають себе на небезпеку для того щоб розмістити екстремальне фото в соціальних мережах, щоб виділитись серед друзів, не розуміючи що номінальна напруга в контактній мережі складає 27,5 тисяч вольт, а гальмівний шлях поїздів в середньому становить 600-800 метрів.

        Випадки травмування та загибель людей відбуваються внаслідок порушення самими потерпілими «Правил безпеки громадян на залізничному транспорті», а саме:

* під час ходіння по залізничним коліям та переходу через колії в невстановлених місцях;
* через особисту необережність пасажирів при посадці та висадці в вагони;
* проникнення громадян на об’єкти залізничного транспорті з метою особистої наживи;
* безцільне знаходження на залізничних станціях та перегонах;
* дитячі пустощі, безконтрольність з боку батьків.

**Для збереження вашого життя та здоров’я виконуйте основні правила поведінки на залізничному транспорті:**

1. Пішоходам дозволяється переходити залізничні колії тільки у встановлених місцях (пішохідні мости, переходи, тунелі, переїзди тощо).

На станціях, де немає мостів і тунелів, громадянам належить переходити залізничні колії у місцях, обладнаних спеціальними настилами, біля яких встановлені покажчики «Перехід через колії».

1. Перед тим, як увійти в небезпечну зону (ступити на колію), потрібно впевнитись у відсутності поїзда (або локомотива, вагона, дрезини тощо).

При наближенні поїзда до перону або платформи громадяни повинні стежити за звуковими сигналами, що подаються з локомотива, моторвагонного рухомого складу та іншого спеціального самохідного рухомого складу, уважно слухати оповіщення, що передаються по гучномовному зв'язку.

1. При наближенні поїзда (або локомотива, вагона, дрезини тощо) треба зупинитись поза межами небезпечної зони, пропустити його і, впевнившись у відсутності рухомого складу, що пересувається по сусідніх коліях, почати перехід.
2. Наближаючись до залізничного переїзду, громадяни повинні уважно стежити за світловою і звуковою сигналізацією, а також положенням шлагбаумів. Переходити колії дозволяється тільки при відкритому шлагбаумі.

При відсутності шлагбаума (коли переїзд не охороняється) перед переходом колії необхідно впевнитись, що до переїзду не наближається поїзд (або локомотив, вагон, дрезина тощо).

**Пішоходам категорично забороняється:**

1. Ходити по залізничних коліях та наближатися до них на відстань менше п'яти метрів.
2. Переходити і перебігати через залізничні колії перед поїздом (або локомотивом, вагоном, дрезиною тощо), що наближається, якщо до нього залишилося менше ніж 400 м.
3. Переходити колію зразу після проходу поїзда (або локомотива, вагона, дрезини тощо), не впевнившись, що по сусідніх коліях не пересувається рухомий склад.
4. Переходити та переїжджати залізничні колії при закритому положенні шлагбаума або при червоному світлі світлофора та звуковому сигналі переїзної сигналізації.
5. На станціях і перегонах пролізати під вагонами і перелізати через автозчепи для переходу через колію.
6. Проходити по залізничних мостах і тунелях, не обладнаних спеціальними настилами для проходу пішоходів.
7. Пролізати під закритим шлагбаумом на залізничному переїзді, а також виходити на переїзд, коли шлагбаум починає закриватися.
8. На електрифікованих лініях підніматися на опори, а також торкатись до металевих проводів заземлення, які ідуть від опори до рейки.
9. Наближатися до електропроводу, що лежить на землі, ближче ніж на 10 метрів.
10. Підніматися на дахи поїздів, локомотивів та вагонів, а також на конструкції мостів, освітлювальних вишок тощо.
11. Класти на рейки залізничної колії будь-які предмети.
12. Підходити ближче ніж на 0,5 метра до краю платформи після оголошення про подачу або прибуття поїзда до його повної зупинки.
13. Обходити вагони, що стоять на колії, на відстані менше п’яти метрів від крайнього вагона.
14. Проходити між розчепленими вагонами, що стоять на колії, якщо відстань між ними менше десяти метрів.
15. Сидіти на краю посадкової платформи, перону.
16. Знаходитись на об’єктах залі**з**ничного транспорту в стані алкогольного сп’яніння.
17. Ставити особисті речі на краю платформи, перону.

**Правила безпеки пасажирів:**

1. Підніматися у вагон і вихід їх з вагона необхідно проводити тільки з боку перонів або посадочних платформ. Дітей під час посадки у вагон і висадки із вагона слід тримати за руку або на руках.

2. Виходити із вагона під час зупинки можна тільки з дозволу провідника.

**Пасажирам забороняється:**

1. Проїжджати на дахах, підніжках, перехідних площадках вагонів.
2. Заходити у вагон і виходити з вагона під час руху поїзда.
3. Висуватися з вікон вагонів і дверей тамбурів під час руху поїздів та викидати сторонні предмети (пляшки, пакети тощо) з вікон і дверей вагонів.
4. Стояти на підніжках і перехідних площадках вагонів, самостійно відчиняти двері вагонів під час руху та на стоянці поїзда, затримувати автоматичні двері вагонів під час їх зачинення та відчинення.
5. Проїжджати у вантажних поїздах без спеціального дозволу.
6. Знаходитись в потязі у нетверезому стані.
7. Залишати дітей без нагляду дорослих на вокзалах, пасажирських платформах та в поїздах.
8. Провозити у вагонах легкозаймисті, шкідливі і вибухові речовини.
9. Виходити із вагона на міжколійя і знаходитись там під час руху поїзда.
10. Стрибати з платформи на залізничні колії.
11. Проводити на пасажирських платформах рухомі ігри.
12. Палити у вагонах (в тому числі в тамбурах) приміських поїздів, а також у непередбачених для паління місцях вагонів пасажирських поїздів.
13. Бігти по платформі поруч із вагоном поїзда, що прибуває або відходить, а також перебувати ближче ніж 2 метри від краю платформи під час проходу поїзда або без зупинки.
14. Підходити до вагона до повної зупинки поїзда.
15. Без потреби самовільно зупиняти поїзд.
16. Самостійно перевозити ручну поклажу засобами, які призначені для перевезення пошти або багажу вагона приміського поїзда.
17. Забруднювати тамбури, засмічувати підлогу та сидіння вагонів.
18. Демонтувати обладнання вагонів, псувати оббивку диванів та сидінь.

**Слід пам’ятати, що залізнична колія — це зона підвищеної небезпеки та в обов’язковому порядку дотримуватися правил безпеки на залізниці.**

**ПАМ’ЯТАЙТЕ!**

Машиніст локомотива не може відразу зупинити поїзд і попередити наїзд. Візуально, особливо в темний період доби, дуже важко визначити, з якою швидкістю прямує поїзд. Помилка при оцінці швидкості поїзда часто коштує людині життя.

**ЖИТТЯ – ДУЖЕ ВЕЛИКА РОЗПЛАТА ЗА БЕЗТУРБОТНІСТЬ ТА ХАЛАТНІСТЬ. ЗАЛІЗНИЧНА КОЛІЯ – ЦЕ ЗОНА ПІДВИЩЕНОЇ НЕБЕЗПЕКИ!** **ПРО ЦЕ ПОВИНЕН ПАМ’ЯТАТИ КОЖЕН!**

