

ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
«ХАРКІВСЬКИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
ДЕРЖАВНОГО ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ»

Інструкція № 5
з безпеки життєдіяльності студентів
під час літніх канікулах

м. Харків

ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
«ХАРКІВСЬКИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
ДЕРЖАВНОГО ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ»

Затверджено
Наказ В. о. директора
ВСП «ХТЕФК ДТЕУ»

17 червня № 105-0

Інструкція № 5
з безпеки життєдіяльності студентів
під час літніх канікул

1. Загальні правила поведінки під час відпочинку на воді

Перебуваючи на водних об'єктах, завжди треба пам'ятати про безпеку. Першою умовою безпечного відпочинку на воді є вміння плавати. Навіть той, хто добре плаває, повинен постійно бути обережним, дисциплінованим і суворо дотримуватись правил поведінки на воді. Знання та виконання правил поведінки на воді є запорукою безпеки життя, а також отримання задоволення від відпочинку.

1.1. Загальні правила поведінки на воді:

- відпочинок на воді (купання, катання на човнах) повинен бути тільки в обладнаних для цього місцях, спеціально відведених місцевими органами виконавчої влади ;
- безпечніше відпочивати на воді у світлу частину доби;
- купатися дозволяється в спокійну безвітряну погоду;
- після прийняття їжі купатися можна не раніше, ніж через 1,5-2 години;
- заходити у воду необхідно повільно, дозволяючи тілу адаптуватися до зміни температури повітря та води;
- після купання не рекомендується приймати сонячні ванни, краще відпочити в тіні;
- не рекомендується купатися поодиноці біля крутих, стрімчастих і зарослих густою рослинністю берегів;
- перед тим, як стрибати у воду, переконайтесь в безпеці дна і достатній безпечній для Вас глибині водоймища;

1.2. Правилами поведінки на воді забороняється:

- купатися в місцях, які не визначені місцевими органами виконавчої влади та не обладнані для купання людей;
- залазити на попереджувальні знаки, буї, бакени;
- стрибати у воду з човнів, катерів, споруджень, не призначених для цього;
- пірнати з містків, дамб, причалів, дерев, високих берегів;
- вживати спиртні напої під час купання;
- забруднювати воду і берег (кидати пляшки, банки, побутове сміття і т. д.);
- підпливати близько до плавзасобів, які йдуть неподалік від місць купання.

1.3. Місця купання (пляжі) повинні відповідати санітарно-технологічним нормам.

1.4. Під час катання на човнах суворо дотримуватись встановлених правил поведінки під час катання на цих плавзасобах.

1.5. Як діяти у випадку нещастя, що сталось при катанні на човні або купанні:

Якщо човен перевернувся, головне - не розгубитися. Човен, що перекинувся, добре тримається на воді, отже потрібно зберігати спокій і до прибуття рятувальників триматися за човен, штовхаючи його до берега. Потрапивши під пліт або вітрило човна, що перекинулося, ні в якому разі не можна заплющувати очі. Варто плисти в тому напрямку, відкіля надходить світло.

Той, хто добре вміє плавати, у першу чергу повинен допомогти тому, хто не вміє плавати, підтримувати його на плаву. Рятувати треба спочатку одного потопуючого, потім іншого; спасти вправ одночасно кількох людей неможливо.

Причиною загибелі людей на воді можуть бути вири, що затягують навіть досвідчених плавців; підводні плини, які паралізують волю людини, що пливе; водорості, що сковують рух плавця.

У швидкій річці можна потрапити у сильну течію. Вона підхоплює плавця і починає безладно нести.

Непосильна боротьба з течією може вкінцець виснажити сили плавця. Тому розсудливіше плисти за течією, періодично відпочиваючи на спині, повільно наближаючись до берега. У випадку, якщо плавець опинився у воді під час шторму, він не зможе вийти з води. У такому разі необхідно обрати найбільш сильну попутну хвилю, наблизитися на ній до берега і вибігти на нього. Якщо це не вдається зробити, необхідно схопитися за водорості чи прибережне каміння і всіма силами утриматися, упираючись пальцями ніг до тих пір, поки не спаде хвиля, потім зіскочити і вибігти за межу прибою.

Якщо ви потрапили у вир, наберіть якнайбільше повітря, занурюйтесь у воду і зробивши сильний ривок убік за течією, спливайте на поверхню.

Від переохолодження або різкого переходу з зони теплої води у зону холодної з'являються судороги, що зводять руки і ноги. Головне — не розгубіться! Треба негайно перемінити стиль плавання, найкраще лягти на спину і плисти до берега. Намагайтеся утриматися на поверхні води і кличте на допомогу.

Плавець, що заплутався у водоростях, не повинен робити різких рухів і ривків, інакше петлі рослин затягнуться ще щільніше. Необхідно лягти на спину і постаратися м'якими, спокійними рухами виплисти у бік, відкіля приплив. Якщо це не допоможе, потрібно підтягти ноги, обережно звільнитися від рослин руками. Іншими причинами нещасних випадків на воді можуть бути: переохолодження у воді; перевтомлення м'язів, викликане тривалою роботою їх без розслаблення, безперервного плавання одним стилем; купання незагартованого плавця у воді з низькою температурою та інше. В усіх випадках плавцю рекомендується перемінити стиль плавання і по можливості вийти із води.

Якщо немає умов для негайного виходу із води, то необхідно діяти таким чином:

- при відчутті стягування пальців руки потрібно швидко з силою стиснути пальці кисті руки у кулак, зробити різкий відкидаючий рух рукою у зовнішній бік та розтиснути кулак;

- при свідомі ікро ножного м'яза необхідно, підігнувшись, двома руками обхопити ступню постраждалої ноги і з силою піджати ногу в коліні поперед себе.

2. Надання невідкладної медичної допомоги постраждалим на воді

Серед станів з боку здоров'я людини, які потребують невідкладної медичної допомоги, найбільш часто, при нещасних випадках на воді, зустрічаються переохолодження і утоплення.

У разі загального переохолодження необхідно провести заходи, які відвертають можливість подальшого переохолодження. Мокрий одяг знімають, а хворого загортають в ковдру, можна зробити декілька активних фізичних вправ. Забороняється вживати алкоголь, через те що він підвищує потребу в кисні і може спровокувати виникнення судом. При виникненні локального переохолодження або відмороження невідкладна допомога полягає у відігріванні уражених холодом ділянок шкіри з метою відновлення кровообігу в цих зонах. При неможливості зігрівання теплою водою, необхідно застосовувати розтирання уражених ділянок шкіри етиловим спиртом або горілкою, дотримуючись заходів безпеки, направлених на запобігання механічного ушкодження відшарованої шкіри та інфікування.

При утопленні необхідно якнайшвидше витягти постраждалого з води. Рятувати потоплюючих доводиться, коли потоплючий знаходиться на поверхні, тільки що зник під водою або провів під водою декілька хвилин. В цих випадках, перш ніж кинутися у воду, потрібно швидко оцінити становище і вибрати спосіб надання допомоги. Іноді, якщо випадок трапився біля берега можна кинути з берега предмет, за який може вхопитися потоплюючий: рятівний круг, дошку, мотузку, і інше. Якщо поблизу є човен, необхідно використати його. До потоплюючого необхідно підпливати таким чином, щоб він не бачив рятівника та не став чіплятися за нього. До потоплюючої людини підпливають ззаду, якщо це неможливо, то потрібно зануритись під потерпілого, захопити лівою (правою) рукою під коліно його правої (лівої) ноги, а долонею правої (лівої) руки сильно штовхнути ліве (праве) коліно спереду і повернути потоплюючого до себе спиною. У особи, яку взяли з поверхні води, частіше бувають психічні розлади, викликані страхом. Необхідно зняти з неї мокрий одяг, витерти тіло, дати 15-20 крапель настойки Валеріани чи крапель Зеленіна, заспокоїти та зігріти людину (укутати і дати гарячого напою). Якщо свідомість відсутня (не реагує на звернення та легкі постукування по щоках), але збережені пульсація на сонній артерії та дихання, необхідно надати тілу постраждалого горизонтальне положення з повернутою на бік головою, дати вдихнути через ніс пари нашатирного спирту, яким змочений шматок вати, та провести вищевказані заходи.

Пульс на сонних артеріях перевіряється на рівні щитовидного хряща по черзі з обох боків. Дослідження пульсу на променевій артерії не доцільно, оскільки його відсутність тут ще не свідчить про зупинку кровообігу.

Ознаками зупинки дихання є відсутність рухів грудної клітки, руху повітря через ніс та рот. В разі, якщо свідомість, пульс на сонних артеріях

відсутні, наявні ознаки зупинки дихання; широкі зіниці, але нема трупних плям, задубіння тіла, необхідно якнайшвидше почати відновлення дихання та кровообігу.

По-перше, спробувати видалити воду з дихальних шляхів. Рідину з них можна частково вивести, трохи піднявши постраждалого за талію так, щоб верхня частина тулуба і голова провисали, або “перегнути” постраждалого через своє стегно при зігнутій в коліні нозі, одночасно натискаючи на його спину. Ці заходи необхідно проводити у виняткових випадках максимально швидко. Не слід пориватися до видалення всієї рідини або значної її частини тому що це практично неможливо і потребує багато часу. На обстеження постраждалого, видалення рідини та підготовку до проведення штучної вентиляції легень є 4-5 хвилин, тому що потім відбудуться незворотні зміни в організмі.

Діяти треба швидко і послідовно:

1. Покладіть постраждалого на спину, на тверду поверхню.

2. Однією рукою відкрийте йому рота; пальцями іншої руки, загорнутими у салфетку або носову хустинку, видалити з порожнини рота пісок, мул та інші сторонні тіла.

3. Рукою, підкладеною під потилицю, максимально розігнути хребет в шийному відділі (це не потрібно робити, якщо є підозра на пошкодження цього відділу хребта), взяти за підборіддя висунути вперед нижню щелепу. Утримуючи її в такому положенні однією рукою, другою стисніть крила носа.

4. Наберіть повітря у свої легені, щільно охопіть відкритий рот пацієнта та зробіть пробне вдування повітря в його легені. Одночасно “краєм ока” контролюйте підймання грудної клітки, якщо воно є — продовжуйте.

У випадку, якщо грудна клітка не підіймається, або підіймається надчеревна ділянка, повторіть все з пункту № 2. Якщо щелепи постраждалого щільно стиснуті або є пошкодження щелепи, язика, губ, проводять штучну вентиляцію не методом “рот в рот”, а “рот в ніс”, затискаючи при цьому не ніс, а рот.

Кількість вдувань — 16-20 за хвилину.

5. Для зовнішнього масажу серця розташуйтеся з боку від хворого; основу долоні однієї кисті руки покладіть вздовж передньо-нижньої поверхні грудини, основу другої долоні впоперек першої, розігніть руки в ліктьових суглобах. Робіть ритмічні поштовхи всією масою тулубу, зміщуючи грудину в напрямку до хребта з частотою 80-100 рухів за хвилину. Ознакою правильності виконання закритого масажу серця є наявність пульсових поштовхів, синхронно з натискуванням на грудину, на сонних артеріях.

6. У випадку, коли рятувальник один, співвідношення кількості вдувань і натискувань на грудину 2:15, якщо рятувальників двоє — 1:5.

7. Через кожні 2 хвилини серцево-легеневу реанімацію необхідно на декілька секунд припинити для перевірки, чи не з'явився пульс на сонних артеріях.

Масаж серця та штучну вентиляцію легень необхідно проводити до відновлення дихання, пульсу, звуження зіниць, покращення кольору шкіри. В тих випадках, коли протягом 30-40 хвилин, не зважаючи на правильно

проведену реанімацію, змін у стані хворого немає, або з'являються трупні плями, задубіння, реанімаційні заходи припиняються.

3. Основні рекомендації безпеки під час прогулянки у лісі

3.1. Підготовка до подорожі у ліс:

- повідомте про те, куди ви збираєтеся. Якщо поблизу нікого немає — залишіть записку з повідомленням (дата, час відправлення, кількість людей, що йдуть разом з вами, напрямок подорожі і приблизний час повернення);

- візьміть собі за правило — перед мандрівкою чи походом до лісу, подивитися карту або хоча б намальований від руки план місцевості та запам'ятати орієнтири;

- одягніть зручний одяг та взуття. Вони повинні підходити для місцевості та погодних умов. Запам'ятайте що погодні умови можуть змінитися дуже швидко;

- переконайтеся, що все ваше спорядження — у доброму, робочому стані. Якщо ви сумніваєтеся брати ту чи іншу річ, пам'ятайте — зайва вага буде вам заважати.

3.2. У лісі:

- встановіть між собою сигнали, щоб не загубити один одного у лісі, особливо на випадок несподіванок — свистом або голосом;

- запам'ятовуйте орієнтири під час руху у лісі. Щоб не заблукати — лишайте примітки. Без орієнтирів людина в лісі починає кружляти;

- виберіть місце для вогнища та обладнайте його. Ніколи не залишайте вогнище без догляду. Незагашене вогнище може бути причиною лісової пожежі;

- ніколи не пийте воду з річок та озер. Найбільш надійні джерела води — струмки. Поблизу місць, де ви побачите мертвих рибу чи тварин, взагалі не можна навіть мити руки;

- будьте обережні, у лісі може бути болотиста місцевість — обходьте її. Болотною водою також не можна користуватися. Поблизу болота, як правило, водиться багато гадюк;

- пам'ятайте — збирати можна тільки ті гриби та ягоди, які ви добре знаєте. Щоб уникнути отруєння ними, ніколи не куштуйте сирих грибів; ніколи не збирайте гриби та ягоди поблизу транспортних магістралей, навіть їстівні гриби в тих місцях — отруйні.

- уникайте диких тварин. Пам'ятайте, що небезпечними можуть бути і лось, і олень, і лисиця — у людей і тварин близько 150 спільних хвороб. Тварини нападають на людину — якщо вони поранені, перелякані несподіванкою або захищають своє потомство. При явно агресивному поведженні тварин можна використовувати як засіб захисту вогонь, або стукати палицею об дерево;

- уникайте додаткових неприємностей з тваринами, особливо у нічний час — ніколи не залишайте їжу у вашому наметі або поряд з місцем вашого відпочинку, краще покладіть її на дерево; недоїдки їжі закопайте подалі від місця відпочинку;

- будьте обережні при зустрічі зі зміями. У випадку зміїного укусу терміново видавіть з ранки краплі крові з отрутою та висмоктуйте впродовж півгодини, весь час спльовуючи. Цього не можна робити при наявності ранок

на губах та у роті. Потім необхідно накласти щільну пов'язку вище місця укусу та негайно дістатися до лікарні;

- в лісі багато кліщів, які можуть причепитися до тіла. Якщо вас укусив кліщ, треба не пробувати виколупати його, а якнайшвидше дістатися до лікарні.

- якщо ви опинилися біля поламаних дерев — не затримуйтеся. Вони спираються одне на одне і можуть впасти, особливо під час вітру;

- не ховайтеся під високими деревами та не залишайтеся на галявині під час зливи з блискавкою, бо блискавка може вдарити у найвище місце.

3.3. Якщо ви заблукали у лісі:

- зберігайте спокій та уникайте паніки. Якщо ви панікуєте — думати логічно неможливо;

- негайно зупиніться і присядьте. І не робіть більше жодного кроку, не подумавши. Думати можна тільки про одне, як дістатися того місця, звідки починається знайомий шлях;

- пригадайте останню прикмету на знайомій частині шляху і постарайтеся простежити до неї дорогу. Якщо це не вдається, пригадайте знайомі орієнтири, найкраще — залізницю, судноплавну ріку, шосе. Прислухайтеся. При відсутності знайомих орієнтирів, стежок і доріг виходьте “на воду” — униз за течією. Струмок виведе до ріки, ріка — до людей. Якщо орієнтирів немає, залізьте на найвище дерево - погляд з висоти допомагає краще зорієнтуватися;

- правильно користуйтеся вогнем. Він є одним з основних засобів виживання в лісі. За допомогою вогню ви можете зберегти тепло, сушити одяг і подавати сигнали. Завжди тримайте сірники у водонепроникному пакеті;

- уникайте переохолодження. Воно трапляється, коли людина не звертає уваги на холод та не має відповідного одягу і захисту;

- використовуйте навички та вміння будівництва схованок (буда, навіс, намет і ін.) або користуйтеся природними печерами. Це допоможе виживанню у лісі, забезпечить вам захист і тепло;

- бережіть та економне використовуйте воду. Вона більш важлива для вашого виживання, ніж їжа.

ПАМ'ЯТАЙТЕ! Куди б ви не пішли і де б не перебували, ви можете опинитись у екстремальних умовах.

3.4. Обережно — гриби!

Гриби — це дарунок лісу, але водночас вони є небезпечним продуктом харчування, який може привести до отруєння, а іноді й смерті. Отруєння організму викликають токсини, алкалоїди та сполучення важких металів, які містяться в грибах. Прикро, що багато людей висновки робить лише на основі свого гіркового досвіду.

Основні причини отруєнь:

- вживання отруйних грибів;

- неправильне приготування умовно їстівних грибів;

- вживання старих або зіпсованих їстівних грибів;

- вживання грибів, що мають двійників або змінилися внаслідок мутації (навіть білі гриби і підберезники мають своїх небезпечних двійників);

Симптоми отруєння: нудота, блювота, біль у животі, посилене потовиділення, зниження артеріального тиску, судом, мимовільне сечовиділення, проноси, розвиток симптомів серцево-судинної недостатності.

Щоб запобігти отруєнню грибами, надаються такі рекомендації та правила, яких необхідно дотримуватися кожній людині.

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ!!!

- Купуйте гриби тільки у відведених для їх продажу місцях (магазинах, теплицях, спеціалізованих кіосках), особливо уникайте стихійних ринків.

- Збирайте і купуйте тільки гриби, про які вам відомо, що вони їстівні.

- Не збирайте гриби:

- якщо не впевнені, що знаєте їх — якими б апетитними вони не здавалися;

- поблизу транспортних магістралей, на промислових пустирях, колишніх смітниках, в хімічно та радіаційно небезпечних зонах;

- невідомі, особливо з циліндричною ніжкою, в основі якої є потовщення “бульба”, оточене оболонкою;

- з uszkodженою ніжкою, старі, в’ялі, червиві або ослизлі;

- ніколи не збирайте пластинчаті гриби, отруйні гриби маскуються під них;

- “шампінйони” та “печериці”, у яких пластинки нижньої поверхні капелюшка гриба білого кольору.

- Не порівнюйте зібрані чи придбані гриби із зображеннями в різних довідниках, — вони не завжди відповідають дійсності.

- Не куштуйте сирі гриби на смак.

- Ще раз перевірте вдома гриби, особливо ті, які збирали діти. Усі сумнівні -викидайте. Нижню частину ніжки гриба, що забруднена ґрунтом - викидайте. Гриби промийте, у маслюків та мокрух зніміть з капелюшка слизьку плівку.

- Гриби підлягають кулінарній обробці в день збору, інакше в них утворюється трупна отрута.

- При обробці кип’ятіть гриби 7-10 хвилин у воді, після чого відвар злийте. Лише тоді гриби можна варити або смажити.

- Обов’язково вимочіть або відваріть умовно їстівні гриби, які використовують для соління, — грузді, вовнянки та інші, котрі містять молочний сік; тим самим позбудетесь гірких речовин, які уражають слизову оболонку шлунку.

- Не пригощайте ні в якому разі грибами дітей, літніх людей та вагітних жінок.

- Гриби (зеленушка, синяк-дубовик, та деякі інші) містять отруйні речовини, які у шлунку не розчиняються. У взаємодії із алкоголем отрута розчиняється та викликає бурхливе отруєння.

- Значна кількість грибів, які досі вважались їстівними, містять мікродози отруйних речовин. Якщо вживати їх декілька днів підряд, також може статись отруєння.

- Суворо дотримуйтеся правил консервування грибів. Неправильно приготовлені консервовані гриби можуть викликати дуже важке захворювання — ботулізм. Гриби, які довго зберігалися, обов’язково прокип’ятіть 10-15 хвилин.

УВАГА! Ні в якому разі не довіряйте таким помилковим тлумаченням:

- “Усі їстівні гриби мають приємний смак”.

- “Отруйні гриби мають неприємний запах, а їстівні -приємний”.
 - “Усі гриби в молодому віці їстівні”.
 - “Личинки комах, черви й равлики не чіпають отруйних грибів”.
 - Опущена у відвар грибів срібна ложка або срібна монета чорніє, якщо в каструлі є отруйні гриби”.
 - Цибуля або часник стають бурими, якщо варити їх разом з грибами, серед яких є отруйні”.
 - Отрута з грибів видалається після кип’ятіння протягом кількох годин”.
 - “Сушка, засолювання, маринування, теплова кулінарна обробка знешкоджують отруту в грибах”.
 - Первинні ознаки отруєння (нудота, блювота, біль у животі, пронос) з’являються через 1-4 години після вживання грибів, в залежності від виду гриба, віку та стану здоров’я потерпілого, кількості з’їдених грибів.
- Біль та нападки нудоти повторюються декілька разів через 6-48 годин, а смерть настає через 5-10 днів після отруєння.

Перша допомога при отруєнні грибами

- Викличте “Швидку медичну допомогу”.
- Одночасно, не очікуючи її прибуття, негайно промийте шлунок: випийте 5-6 склянок кип’яченої води або блідо-рожевого розчину марганцівки; натисніть пальцями на корінь язика, щоб викликати блювоту; прийміть активоване вугілля (4-5 пігулок), коли промивні води стануть чистими.
- Після надання первинної допомоги: дайте випити потерпілому міцний чай, каву, або злегка підсолону воду, відновить тим самим водно-сольовий баланс; покладіть на живіт і до ніг потерпілого грілки для полегшення його стану.
- З’ясуйте, хто вживав разом із постраждалим гриби, проведіть профілактичні заходи.

ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ вживати будь-які ліки та їжу, а надто ж алкогольні напої, молоко, — це може прискорити всмоктування токсинів грибів у кишечнику; займатися будь-якими іншими видами самолікування.

5. Основні правила поведінки та порядок дій у разі виникнення пожежі

Щорічно внаслідок пожеж гине та страждає значна кількість людей. В дим та попіл перетворюються цінності на мільярди гривень.

Якщо виникла пожежа – рахунок часу йде на секунди. Не панікуйте та остерігайтеся: високої температури, задимленості та загазованості, обвалу конструкцій будинків і споруд, вибухів технологічного обладнання. Знайте, де знаходяться засоби пожежогасіння, та вмійте ними користуватися.

5.1.Заходи щодо рятування потерпілих з будинків, які горять, та під час гасіння пожежі:

- перед тим, як увійти в приміщення, що горить, накрийтеся мокрою ковдрою, будь-яким одягом чи щільною тканиною;
- відкривайте обережно двері в задимлене приміщення, щоб уникнути посилення пожежі від великого притоку свіжого повітря;
- в сильно задимленому приміщенні рухайтесь поповзом або пригинаючись;

- для захисту від чадного газу необхідно дихати через зволожену тканину;
- виходити із осередку пожежі необхідно в той бік, звідки віє вітер;
- побачивши людину, на якій горить одяг, зваліть її на землю та швидко накиньте будь-яку ковдру чи покривало (бажано зволожену) і щільно притисніть до тіла, при необхідності, викличте медичну допомогу;
- якщо загорівся ваш одяг, падайте на землю і перевертайтеся, щоб збити полум'я, ні в якому разі не біжіть — це ще більше роздуває вогонь;
- під час гасіння пожежі використовуйте вогнегасники, пожежні гідранти, воду, пісок, землю, кошму та інші засоби гасіння вогню.

5.2. Пожежа застала вас у приміщенні:

- ви прокинулись від шуму пожежі і запаху диму, не сідайте в ліжку, а скотіться з нього на підлогу та повзіть під хмарою диму до дверей вашого приміщення, але не відчиняйте їх відразу;
 - обережно доторкніться до дверей тильною стороною долоні, якщо двері не гарячі, то обережно відчиніть їх та швидко виходьте, а якщо двері гарячі — не відчиняйте їх, дим та полум'я не дозволять вам вийти;
 - щільно закрийте двері, а всі щілини і отвори заткніть будь-якою тканиною, щоб уникнути подальшого проникнення диму та повертайтеся поповзом у глибину приміщення і приймайте заходи до порятунку;
 - присядьте, глибоко вдихніть повітря, розкрийте вікно, висуньтеся та кричіть “Допоможіть, пожежа!”, а якщо ви не в змозі відкрити вікно — розбийте віконне скло твердим предметом та зверніть увагу людей, які можуть викликати пожежну команду;
 - якщо ви вибрались через двері, зачиніть їх і поповзом пересувайтесь до виходу із приміщення (обов'язково зачиніть за собою всі двері);
 - якщо ви знаходитесь у висотному будинку, не біжіть вниз крізь вогнище, а користуйтеся можливістю врятуватися на даху будівлі, використовуйте пожежну драбину. Під час пожежі заборонено користуватися ліфтами.
- У всіх випадках, викличте пожежну команду (телефон “101”).

6. Електробезпека в побуті

Крім виробництва, електроенергія з кожним роком знаходить все більше застосування в побуті.

Недотримання вимог безпеки в цьому випадку супроводжується електротравмами. Для попередження електротравмування при користуванні побутовими електроприладами та іншим обладнанням, джерелом живлення яких є електричний струм, необхідно чітко дотримуватися вказівок виробників та прийнятих правил електробезпеки, визначених ПТЕ та ПТБ електроустановок.

ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ УРАЖЕННІ ЕЛЕКТРИЧНИМ СТРУМОМ:

- як найшвидше звільнити потерпілого від дії електричного струму (по можливості) виключити рубильник, якщо це не можливо виконати – необхідно відтягнути потерпілого в безпечне місце, використовуючи при цьому електроізоляційні засоби;
- дати потерпілому серцеві і беззаспокійливі препарати та дати пити у великій кількості води;

- потерпілого тепло укутати та доставити до лікарні в лежачому положенні;
- якщо після звільнення потерпілого від електричного струму він не дихає, то потрібно негайно приступити до штучного дихання і непрямого масажу серця.

7. Основні правила поведінки та порядок дій щодо дотримання правил дорожнього руху та на залізничному транспорті

7.1. Недотримання Правил дорожнього руху залишаються постійними факторами трагічних випадків з людьми на дорогах (травмування, загибель).

Причинами виникнення дорожньо-транспортних пригод є:

- неочікуваний вихід на проїжджу частину;
- перехід дороги у невстановленому місці;
- гра на проїжджій частині;
- невідкорення сигналам регулювання (заборонний сигнал світлофора);
- безпечність;
- недисциплінованість;
- не використання в легкових автомобілях ременів безпеки.

Отже, пішоходам необхідно бути обережними на перехрестях та місцях зупинки маршрутного транспорту, переходити дорогу тільки на пішохідних переходах на зелене світло світлофора і лише переконавшись, що у безпосередній близькості від них відсутні, транспортні засоби.

7.2. Виконувати правила безпеки громадян на залізничному транспорті України (Наказ Міністерства транспорту України 19.02.1998 р. N 54, постанова КМУ від 10.11.1995 р. № 903):

7.2.1. 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".

7.2.2. 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.

7.2.3. Підніматися у вагон і виходити з вагона дозволяється тільки після повної зупинки поїзда.

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

Пішоходам забороняється:

7.2.5. Ходити по залізничних коліях та наближатися до них на відстань менше п'яти метрів.

7.2.6. Переходити і перебігати через залізничні колії перед поїздом (або локомотивом, вагоном, дрезиною тощо), що наближається, якщо до нього залишилося менше ніж 400 м.

7.2.7. Переходити та переїжджати залізничні колії при закритому положенні шлагбаума або при червоному світлі світлофора та звуковому сигналі переїзної сигналізації.

7.2.8. На станціях і перегонах пролізати під вагонами.

7.2.9. На електрифікованих лініях підніматися на опори, а також торкатись до металевих проводів заземлення, які ідуть від опори до рейки.

7.2.10. Наближатися до електропроводу, що лежить на землі, ближче ніж на 10 метрів.

7.2.11. Підніматися та проїжджати на дахах поїздів, локомотивів та вагонів.

7.2.12. Класти на рейки залізничної колії будь-які предмети. 7.2.11. Підходити ближче ніж на 0,5 метра до краю платформи після оголошення про подачу або прибуття поїзда до його повної зупинки.

7.2.13. Знаходитись на об'єктах залізничного транспорту в стані алкогольного сп'яніння.

7.2.14. Висуватися з вікон вагонів і дверей тамбурів під час руху поїздів та викидати сторонні предмети (пляшки, пакети тощо) з вікон і дверей вагонів.

7.2.15. Стрибати з платформи на залізничні колії.

7.2.16. Палити у вагонах (в тому числі в тамбурах) приміських поїздів, а також у непередбачених для паління місцях вагонів пасажирських поїздів.

7.2.17. Без потреби самовільно зупиняти поїзд.

7.2.18. Забруднювати тамбури, засмічувати підлогу та сидіння вагонів. Демонтувати обладнання вагонів, псувати оббивку диванів та сидінь.

8. Надання першої долікарської допомоги потерпілим

8.1. Перша допомога при опіках та теплових ударів.

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 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 водою.

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

Опіки бувають трьох ступенів.

При опіках першого ступеня з'являється почервоніння, припухлість шкіри. Уражені місця обробляють спиртом, прикладають примочки з розчину перманганату калію і забинтовують. При більш тяжких опіках (II, III ступенів) обпечені місця спочатку звільняють від одягу, накривають стерильним матеріалом, зверху накладають шар вати і забинтовують. Після перев'язування потерпілого направляють у лікувальний заклад. При опіках не слід розрізати пухирі, видаляти смолисті речовини, що прилипли до обпеченого місця, віддирати шматки одягу, які прилипли до рани.

8.2. Перша допомога при пораненнях й кровотечі.

Перша допомога при пораненні та кровотечі зводиться до обережного накладання на рану індивідуального пакета. При цьому мити її водою, змивати кров з рани забороняється. Якщо індивідуального пакету не має, для перев'язування використовують чисту носову хустину. У цьому випадку приготовлену для перев'язування тканину змочить настойкою йоду так щоб пляма йоду трохи перебільшувала розмір рани.

При кровотечі необхідно підняти поранену кінцівку, закрити рану перев'язувальним матеріалом і притиснути ділянку біля неї на 4 – 5 хвилин, 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 накладення обгортають м'яким матеріалом (тканиною, ватою тощо). Потім джгут розтягують і туго перетягують ним попередньо обгорнуту ділянку, кладуть записку із вказівкою часу, коли було накладено джгут.

При відсутності гумової трубки або стрічки, що розтягується, для джгута застосовуються інші матеріали (мотузку, ремінь, рушник тощо). У цьому випадку такий джгут зав'язують вузлом на зовнішньому боці кінцівки і використовують як закрутку. У вузол просовують важіль (паличку, металевий стержень, яким закручують до припинення кровотечі. Через 1 годину після накладання джгута його попускають на 5 – 10 хвилин, 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.

8.3. 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 накладення шини, а при її відсутності можна використати палки, дошки, фанеру тощо. Шина повинна бути накладена так щоб були надійно іммобілізовані два сусідні з місцем ушкодження суглоби (вище і нижче), а якщо перелом плеча чи стегна то три суглоби. Накладають шину поверх одягу. 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.

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. Рука нижче ліктя повинна перебувати у косинці, яку підв'язують до ший.

При переломах і вивихах кисті та пальців рук роблять таким чином:

Кисть руки кладуть з вкладеним жмутом вати, бинта (пальці зігнути) 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, 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 настойкою йоду.

9. Порядок поведення в зоні бойових дій

9.1. Студенти повинні:

- носити при собі документ, що посвідчує особу;
- рекомендовано мати при собі інформацію про групу крові та можливі проблеми зі здоров'ям (наприклад, алергія на медичні препарати, хронічні захворювання);
- уникати місць скупчення людей;
- не вдаватися в суперечки з незнайомими людьми (це допоможе уникнути можливих провокацій);
- інформувати органи правопорядку, місцеві органи, військових про людей, які здійснюють протиправні дії;
- уникати місць, де перебувають озброєні люди або розташована військова техніка, особливо зон обстрілів;
- у разі раптового обстрілу при відсутності поблизу сховищ лягти на землю головою в бік, протилежний до вибухів, і прикрити голову руками або речами;
- у разі виявлення поруч пораненої людини надати їй домедичну допомогу, викликати швидку допомогу та представників органів правопорядку;
- у разі, якщо ви стали свідком поранення або смерті людей, а також вчинення протиправних дій (наприклад, арешту, викрадення, побиття), потрібно зберегти якнайбільше інформації про обставини подій (зокрема за допомогою фото).

9.2. Під час бойових дій заборонено:

- наближатися до вікон, якщо почули постріли;
- спостерігати за ходом бойових дій, стояти або бігати під обстрілом;
- сперечатися з озброєними людьми, фотографувати та робити записи в їхній присутності;
- демонструвати зброю або предмети, схожі на неї;
- підбирати покинуту зброю та вибухонебезпечні предмети;
- торкатися вибухонебезпечних та підозрілих предметів, намагатися розібрати їх чи перенести в інше місце (інформувати телефоном про їхнє розташування територіальним органам);
- носити військову форму або камуфльований одяг (бажано вдягати одяг темних кольорів, який не привертає уваги, та уникати символів, що можуть викликати неадекватну реакцію).

9.3. Порядок поведення під час обстрілу стрілецькою зброєю:

- під час стрілянини найкраще сховатися в захищеному приміщенні, а якщо це неможливо, слід лягти, прикрившись предметами, що можуть захистити від уламків і куль;
- якщо потрапили під стрілянину на відкритому місці, краще власти на землю та закрити голову руками. Ефективним захистом буде будь-який виступ, навіть тротуар, заглиблення в землі або канава. Укриттям також може стати бетонна сміттєва урна або сходинка ганку. Не слід ховатися за автомобілями або кіосками, оскільки вони часто стають мішенями;

- де б ви не перебували, положення тіла має бути максимально безпечним. Найкраще згрупуватися й лягти в позу ембріона, розвернутися ногами в бік стрілянина, прикривши голову руками та відкривши рот, щоб близький вибух не завдав шкоди барабанним перетинкам. Зачекайте, поки стрілянина не вщухне і хоча б протягом п'яти хвилин не буде пострілів;

- якщо приміщення, в якому ви перебуваєте, розташоване в зоні регулярних збройних зіткнень, слід зміцнити вікна (наприклад клейкою плівкою), що допоможе уникнути розльоту уламків скла. Бажано заставити (загородити) вікна, наприклад мішками з піском або масивними меблями.

9.4. Порядок поведження під час артилерійських обстрілів:

- під час артилерійського, мінометного обстрілу, ракетного або авіаційного нальоту не слід залишатися в під'їзді, під арками та на сходових клітках. Виберіть місце між несучими стінами в кутку і недалеко від дверей та вікон, для того щоб можна було покинути будинок у разі попадання снаряду;

- небезпечно ховатися в підвалах панельних будинків, біля автомобільної техніки, автозаправних станцій та під стінами будівель з легких конструкцій (такі об'єкти неміцні, тож велика ймовірність травмуватися або опинитися під завалом);

- якщо артилерійський, мінометний обстріл, ракетний або авіаційний наліт застали вас під час пересування, слід лягти на землю, туди, де є виступ, або хоча б у невелике заглиблення. Захистити можуть бетонні конструкції (крім тих, що можуть обвалитися або загорітися), виїмки, неглибокі підземні колодязі, великі трубопроводи та канали;

- закривати долонями вуха та відкривати рот (це врятує від контузії, убереже від акустичного удару);

- не виходити з укриття, зачекати хоча б 5-10 хвилин після завершення обстрілу (після залпу зазвичай ведеться уточнення результатів стрільби і коригування вогню або зміна позицій);

- не приступати до розбору завалів самотійно, чекати фахівців з розмінування та представників аварійно-рятувальної служби.

9.5. Порядок поведження в разі виявлення вибухонебезпечних предметів:

- припинити роботу в зоні виявлення предмета, зупинити роботу обладнання;

- попередити про знахідку інших осіб, які перебувають поруч, а також керівника робіт;

- перебувати на безпечній відстані (не менше ніж 100 м від небезпечного предмета), рухатися по своїх слідах;

- позначити місце розташування вибухонебезпечного предмета, якщо можливо, обгородити його. Для огороження можна використовувати підручні матеріали, наприклад: палиці, що встановлені навхрест, купи каміння, прокопані канали, шматки яскравої матерії, мотузки, інші попереджувальні знаки та написи;

- повідомити місцеву оперативну компетентну службу;

- виконати фотофіксацію предмета та місце його розташування, якщо є засоби фотографування та фільмування (зокрема мобільний телефон);

- не допускати до небезпечної зони інших людей;

- дочекатися представників правоохоронних або інших компетентних органів, перебуваючи якнайдалі від вибухонебезпечного предмета або за захисним укриттям.

До вибухонебезпечних предметів належать:

- протитанкові та протипіхотні інженерні міни;
- артилерійські снаряди;
- мінометні міни;
- авіаційні бомби;
- гранати;
- підривні пристрої;
- освітлювальні та сигнальні ракети;
- патрони.

Характерні ознаки, що вказують на можливу належність підозрілого предмета до вибухового пристрою:

- залишені без нагляду валізи, пакунки, коробки тощо в місцях з масовим перебуванням людей;

- зовнішня схожість предмета на боєприпаси, навчально-імітаційні, сигнальні, освітлювальні, піротехнічні вироби;

- наявність на предметі розтяжок, дротів, що тягнуться від предмета, мотузок, скотчу;

- наявність джерел живлення (батареї, акумулятори тощо), антен з радіопристроєм, годинникового або електронного таймера;

- наявність підозрілих звуків, що лунають від предмета (цокання годинника, сигнали через певний проміжок часу);

- характерний запах (гасу, розчинника, пально-мастильних і хімічних матеріалів тощо);

- наявність елементів (деталей), що не відповідають їх прямому призначенню;

- наявність сторонніх підозрілих предметів у дверях, вікнах, дереві, закріплених за допомогою дроту, ниток, важелів, шнурів тощо.

У разі виявлення вибухового предмета заборонено:

- підходити до нього, торкатися предмета та пересувати його;

- перебуваючи поблизу нього палити, користуватися засобами радіозв'язку, мобільними телефонами (вони можуть спровокувати вибух);

- заливати його рідинами, засипати ґрунтом або намагатися чимось накривати;

- намагатися самотійно знешкодити предмет;

- здійснювати щодо нього будь-які самотійні дії: звуковий, світловий, тепловий чи механічний вплив. Вибухові речовини отруйні та чутливі до механічних впливів і нагрівання;

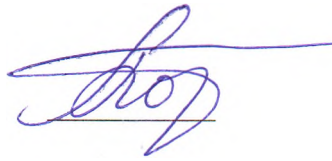
- у разі загрози виникнення вибуху лягти на землю в найближче заглиблене місце (канави, ями, ритвини тощо) ногами до епіцентру вибуху, обличчям униз, голову прикрити якимись речами або руками, водночас щільно закрити долонями вуха та відкрити рот для врівноваження тиску, оскільки звуковий (акустичний удар) може призвести до розривів судин та барабанних перетинок.

- переміщуватися (зокрема транспортними засобами) у місцях, де проходили бойові дії, якщо там не було проведено перевірку на відсутність вибухонебезпечних предметів (розмінування). Рухатися слід дорогами, які придатні для безпечного пересування.

10. Порядок дій студентів у разі сигналу «Повітряна тривога»:

- у разі оголошення сигналу, зберігаючи спокій, негайно швидко йти до найближчого укриття;
- прямувати визначеними маршрутами евакуації до визначеного укриття;
- спуститися сходами та швидко, без паніки зайняти місце в укритті;
- виконувати правила поведінки в укритті;
- дотримуватися в укритті правил пожежної безпеки;
- зберігати спокій, не піддаватися паніці, зберігати здатність швидко і правильно оцінювати ситуацію;
- за необхідності надати допомогу тим, хто її потребує.

Розробив:
Провідний інженер
з охорони праці



Олександр БОРИСЕНКО