

ЗАТВЕРДЖЕНО:  
Наказом директора ТВПУ  
сфери послуг та туризму  
№ 288 від 18.11. 2020 р.

## **Інструкція з охорони праці № 77** **Безпека життєдіяльності під час літніх канікул**

### ***1. Загальні положення***

1.1. Інструкція з безпеки учнів під час літніх канікул поширюється на всіх учасників навчально-виховного процесу під час перебування учнів на літніх канікулах.

1.2. Інструкцію розроблено відповідно до «Положення про організацію роботи з охорони праці учасників навчально-виховного процесу», затвердженого Наказом Міністерства освіти і науки України від 01.08.2001 № 563, «Правил дорожнього руху України», затверджених Постановою Кабінету Міністрів України від 10.10.2001 № 1306, «Правила пожежної безпеки в Україні», затверджені наказом Міністерства внутрішніх справ України №1417 від 30.12.2014 р., зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 05.03.2015 р. за №252/26697.

1.3. Всі учасники навчально-виховного процесу повинні знати правила надання першої (долікарської) допомоги при характерних ушкодженнях, мати необхідні знання і навички користування медикаментами.

### ***2. Вимоги безпеки життєдіяльності учнів під час літніх канікул.***

**2.1. Під час канікул, перебуваючи на вулиці й ставши учасником дорожньо-транспортного руху, чітко виконувати правила дорожнього руху та поведінки на залізничному транспорті:**

- 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;
- виходити на проїжджу частину з-за транспортних засобів упевнившись, що не наближаються інші транспортні засоби;
- чекати на транспортний засіб тільки на посадкових майданчиках (зупинках), тротуарах, узбіччях, не створюючи перешкод для дорожнього руху;
- на трамвайних зупинках, не обладнаних посадковими майданчиками, можна виходити на проїжджу частину лише з боку дверей і тільки після зупинки транспортного засобу;

- 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 невстановлених місцями;
- по проїжджій дорозі рухатися на велосипеді 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;
- 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, ролики тощо) слід обирати місце на дитячих майданчиках та ін., на проїжджу частину виїжджати заборонено;
- учні повинні виконувати зазначені правила, а також інші Правила дорожнього руху України, знання про які були отримані на уроках охорони праці, виховних годинах;
- перебувати поблизу залізничних колій дітям без супроводу дорослих заборонено;
- переходити залізничну колію можна тільки на залізничних переходах, переконавшись, що потягів немає;
- не можна підходити до краю платформи;
- категорично забороняється зістрибувати на колію;
- забороняється переходити з вагона в вагон електрички та притулятися до дверей;
- ні в якому разі не виглядайте з вікна — можете залишитися без ока, або травмувати голову;
- заборонено підходити до вагона до зупинки потяга.
- учні, користуючись транспортним засобом, повинні сидіти або стояти тільки в призначених для цього місцях, тримаючись за поручень або інше пристосування.

## **2.2. Під час канікул, перебуваючи вдома, на вулиці, в спеціалізованих установах, транспорті, учні повинні чітко виконувати правила пожежної безпеки:**

- заборонено брати з собою вогнебезпечні предмети, що можуть спричинити пожежу (запальнички, сірники, петарди, бенгальські вогні, феєрверки, цигарки, легкозаймисті речовини, вогнезаймисту рідину тощо);
- користуватися газовою плитою вдома можна тільки із спеціалізованим електричним приладом для вмикання і під наглядом дорослих;
- заборонено використовувати віконниці на вікна для затемнення приміщень і 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 і волокон (пінопласту, поролону, полівінілу тощо); застосовувати відкритий вогонь (факели, свічки, феєрверки, бенгальські вогні тощо), хлопушки, дугові прожектори; влаштовувати світлові ефекти із застосуванням хімічних та інших речовин, що можуть викликати загоряння; встановлювати стільці, крісла тощо, конструкції, виготовлені з пластмас і легкозаймистих матеріалів, а також захищати предметами проходи та аварійні виходи;

- у жодному разі не брати на вулиці чи в іншому місці незнайомі, чужі предмети, зокрема побутову техніку, не вмикати їх у розетку вдома чи в інших установах – це може призвести до вибуху та надзвичайної ситуації;
- не наближатися до електроприладів, музичної апаратури, що живляться струмом. Користуватися електроприладами тільки сухими руками і в присутності батьків. У разі виявлення обірваних проводів, неізолюваної проводки, іскріння проводки, слід негайно повідомити дорослих;
- не скупчуватися біля проходів у громадських установах, біля входів та виходів, у приміщеннях вестибюлю;
- під час участі в масових заходах не кричати, не свистіти, не бігати, не стрибати, не створювати травмонебезпечних ситуацій у приміщенні, виконувати правила пожежної безпеки;
- у разі пожежної небезпеки (наявності вогню, іскріння, диму) слід негайно вийти на повітря (за двері, балкон) та кликати на допомогу. Ви службу пожежної охорони 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, перевірити приміщення, вимкнути газову плиту, якщо вона була ввімкнена, й вийти з приміщення; покликати на допомогу дорослих, негайно повідомити в газову службу за номером 104 чи 101 пожежну охорону – 101; назвавши своє ім'я, прізвище, коротко описавши ситуацію й залишивши номер свого телефону.

### **2.3. Під час канікул, перебуваючи вдома, на вулиці, в спеціалізованих установах, громадських місцях, приміщеннях, транспорті тощо учні повинні чітко виконувати правила з попередження нещасних випадків, травмування на воді, отруєння тощо:**

- під час канікул заборонено перебувати біля водойм без супроводу дорослих для запобігання утоплення дітей. Відпочиваючи у прибережній зоні, слід виконувати правила безпечної поведінки на воді: не запливати за огорожувальні буї, не підпливати до моторних човнів, вітрильників, веслових човнів та інших плавзасобів; не залізати 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 кидати сміття. 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;
- 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;
- не пустуй на воді, нічого доброго немає в нерозумних «жартах», коли переважно підлітки, граючись, топлять силоміць один одного. Такі розваги нерідко закінчуються трагічно;
- до плавок потрібно прикріпляти шпильку, якщо далеко від берега судомазведе руку чи ногу, укол шпилькою допоможе відновити еластичність м'язів.
- категорично заборонено перебувати біля будівельних майданчиків, кар'єрів, закинутих будівель для запобігання обрушень будівельних матеріалів й попередження травм та загибелі дітей;
- 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;
- 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;
- не виходити на дах багатоповерхівки для попередження падіння дітей із висоти;

- не підходити До відчинених вікон, мити вікна тільки в присутності дорослих, не нахилятися на перила, парапети сходинок для запобігання падіння дітей із висоти;
- не спускатися у 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 уроках основ здоров'я, виховних годинах, навчальних уроках;

## **2.4. Під час канікул учні повинні виконувати рекомендації щодо захисту себе від небезпечних ситуацій під час відпочинку в лісі:**

### **2.4.1. Перед початком подорожі до лісу:**

- повідомити про те, куди ви збираєтеся. Якщо поблизу нікого немає - залишіть записку з повідомленням (дата, час відправлення, кількість людей, які відправляються разом з вами, напрямок руху й приблизний час повернення);
- взяти собі за правило - перед подорожжю або походом у ліс, переглянути карту або хоодягнути зручний одяг і взуття, що відповідає місцевості й погодним умовам. Потрібно пам'ятати - погодні умови можуть змінюватися дуже швидко;
- одягнути дітей у яскравий кольоровий одяг - він буде більш помітним у випадку їхнього пошуку;
- переконатися, що все ваше спорядження у відмінному робочому стані. Якщо ви сумніваєтеся брати ту або іншу річ, пам'ятайте - зайвий вантаж буде вам заважати.

### **2.4.2. Під час перебування в лісі:**

- встановити між собою сигнали, щоб не втратити один одного в лісі, особливо у випадку несподіванок - свистом або голосом;
- постаратися запам'ятати орієнтири під час руху в лісі. Щоб не заблудиться - залишайте позначки. Без зорових орієнтирів людина в лісі починає переміщатися кругами;
- вибрати місце для вогню і облаштувати його. Ніколи не залишайте вогонь без нагляду. Не погашений вогонь може стати причиною лісового пожару;
- ніколи не пийте воду з рік й озер. Найбільш надійне джерело води - струмок. Біля місць, де ви побачили мертву рибу або мертвих тварин не можна навіть мити руки;
- будьте обережні, у лісі може бути болотиста місцевість - обходьте її. Болотною водою теж не можна користуватися. Біля боліт, як правило, водиться багато гадюк.
- Пам'ятайте! Збирати можна тільки ті гриби і ягоди, які ви добре знаєте. Щоб уникнути отруєння ними, ніколи не пробуйте сирі гриби; не збирайте гриби і ягоди біля 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 можуть нападати на людину - якщо вони поранені, злякані несподіванкою або захищають своє потомство. У випадку явно агресивного поведіння тварин, можна використати як засіб захисту - вогонь або стукати ціпком по дереву;
- уникайте додаткових неприємностей із тваринами, особливо в нічний час - ніколи не залишайте їжу у вашому таборі або біля місця вашого відпочинку, краще покладіть їх на дерево; залишки їжі зарийте подалі від місця вашого відпочинку;
- будьте обережні при зустрічі зі зміями. У випадку зміїного укусу швидко видавіть з рани краплі крові з отрутою й висмоктуйте кров наступні пів години, увесь час спльовуючи. Цього не можна робити при наявності ранок на губах й у порожнині рота. Потім необхідно накладити щільну пов'язку вище місця укусу й терміново звернутися в лікарню;
- у лісі, особливо навесні, багато кліщів, які можуть причепитися до тіла. Якщо вас вкусив кліщ, потрібно не пробувати його виколупувати, а якнайшвидше звернутися до лікаря;
- якщо ви опинилися біля зламанних дерев - не затримуйтеся. Вони опираються одне на одне й можуть упасти, особливо під час вітру;
- не ховайтеся під високими деревами й не залишайтеся на галявині під час зливи із блискавкою, тому що блискавка може вдарити в саме високе місце.
- ніколи не пірнайте в незнайомих місцях. Спочатку огляньте й переконайтеся у відсутності захованих під водою перешкод (каміння, металобрухту, гострих гілок або мілководдя). Уникайте води з швидкою течією. Ніколи не плавайте поодиноці.

### 2.4.3. Якщо ви заблукали в лісі

Зберігайте спокій й уникайте паніки. Якщо ви охоплені панікою - думати логічно не зможете.

Негайно зупиніться й присядьте. І не робіть більше ні єдиного кроку не подумавши. Думати потрібно лише про одне, як добратися до того місця, звідки починається знайомий шлях. Згадайте останню прикмету на знайомому відрізьку шляху й постарайтеся відстежити до неї дорогу. Якщо це не вийде, спробуйте згадати знайомі орієнтири: залізницю, судноплавну річку, шосе. Прислухайтесь. При відсутності знайомих орієнтирів, стежок і доріг виходьте "на воду" - униз за течією. Струмок веде до ріки, ріка - до людей. Якщо орієнтирів нема, підніміться на найвище дерево - погляд з висоти дозволяє краще зорієнтуватися.

Існує багато методів визначення сторін світла:

- за допомогою компаса: стрілка компаса завжди вказує напрямком на північ;
- за допомогою сонця: в основі приблизного визначення лежить фактор часу. При цьому потрібно виходити з того, що в північній півкулі сонце приблизно перебуває: в 7 годин - на сході, напрямком тіні вказує на захід; в 13 годин - на півдні, тіні від предметів найбільш короткі і їхній напрямком завжди вказує на північ; в 19 годин - на заході.
- за сонцем і годинником - тримайте годинник в горизонтальному положенні, розгорніть його так, щоб годинникова стрілка була спрямована на сонце. Пряма,

що ділить кут навіл між годинниковою (маленькою) стрілкою й напрямком від центра годинника на цифру "1" циферблату, вкаже напрямком на південь.

- по Полярній зірці - напрямком на Полярну зірку завжди відповідає напрямку на північ. Відшукайте сузір'я Великої Ведмедиці, що має вигляд ковша із семи яскравих зірок, а потім подумки проведіть пряму лінію через дві крайні зірки "ковша" і відкладіть на ній приблизно п'ять відрізків, що відповідають відстані між двома зірками. Наприкінці лінії й буде зірка, що майже нерухомо "висить" над Північним полюсом і показує напрямком на північ.

- за місяцем. Опівночі в першій чверті Місяць перебуває на заході, повний Місяць - на півдні, в останній чверті - на сході;

- існують і менш точні прикмети, які дозволяють вибрати потрібний напрямком. Мурашник завжди перебуває з південної сторони дерева, пенька або куща. Кора більшості дерев з північної сторони грубша, іноді покрита мохом; якщо мох росте по всьому стовбурі, то більше його з північної сторони, особливо біля коріння. Річні кільця на пеньку спиляного дерева розміщені нерівномірно - з південної сторони вони звичайно товстіші. Просіки в великих лісових масивах завжди зорієнтовані в напрямку північ - південь або схід - захід. Правильно користуйтеся вогнем. Це одне з основних засобів виживання в лісі. За допомогою вогню ви можете зберегти тепло, висушити одяг і подавати сигнали. Завжди тримайте сірники у водонепроникному пакеті.

Уникайте переохолодження. Воно трапляється, коли людина не звертає уваги на холод і не має відповідного одягу й захисту.

Використайте навички побудови укриттів (будка, навіс, курінь і т.д.) або використайте природні печери. Це допоможе вижити в лісі, забезпечить вам захист і тепло.

Бережіть й ощадливо витрачайте воду. Вона більш важлива для вашого виживання, ніж їжа.

Запам'ятаєте! Ви не будете покарані за те, що заблудилися. Бували випадки, коли діти ховалися від рятувальників, боячись бути покараними.

Пам'ятайте! Куди б ви не відправились й де б ви не були, ви можете виявитися в екстремальних умовах, тому:

- знайте приблизно маршрут своєї подорожі;
- майте при собі пристосування для визначення сторін світла;
- майте одяг, придатний для будь-яких погодних умов;

майте досить їжі, води, сірників, речей і пристосувань для захисту свого життя.

## **2.5. Під час канікул учні повинні виконувати правила безпеки життєдіяльності на випадок грози, урагану, блискавки, повені, спеки:**

### **2.5.1. Дії на випадок урагану:**

- щільно закрити вікна, двері, вентиляційні люки;
- прибрати з балконів, підвіконників та лоджій речі, які можуть бути захоплені повітряним потоком;
- загасити вогонь в печах, вимкнути електроенергію, закрутити газові крани;
- із легких будівель перейти в більш надійні; вибрати безпечне місце - в середній частині будинку, в коридорах;
- залишити увімкненим радіоприймач, тому що по ньому може бути передана важлива інформація;

- якщо ураганний вітер застав вас на відкритій місцевості, краще всього сховатися в кюветі дороги, ямі, яру і щільно притиснутися до землі. Під деревами ховатися небезпечно.

### **2.5.2. Дії при загрозі повені:**

- вимкнути газ, воду, електроенергію;
- перенести цінні речі на верхні поверхи;
- закрити вікна, двері;
- підготуватися до евакуації. До прибуття допомоги або спаду води, зоставатися на верхніх поверхах, горищах, деревах, або безпечних височинах.
- якщо вода застала вас в полі, лісі — вийти на підвищені місця або залізти на дерево.

### **2.5.3. Дії під час грози:**

- вимкнути радіоустановки й телевізори з антеною;
- не можна ховатися під шатами дерев, особливо коли негода застас в полі, на відкритій місцевості (третина усіх потерпілих від блискавки уражена саме під деревами);
- якщо ви плаваєте чи знаходитесь в човні, слід якнайшвидше вибратися на берег. Вода є провідником електрики;
- у відкритому полі не слід переносити лопати, граблі, вила;
- небезпечно наближатися за такої погоди й до телеграфних стовпів або опор ліній електропередач;
- неприпустимо їздити на велосипеді, мотоциклі чи коні, працювати на тракторі;
- не можна в цей час лишатися на спортивних майданчиках, пляжах, на подвір'ї;
- якщо гроза застала в поході, тримайтеся якомога далі від вершин гірських хребтів, особливо їхніх піків;
- уникайте сусідства з водонапірними баштами, металевими трубами, дротами, залізними огорожами;
- утримайтеся від дзвінка по телефону, але якщо це необхідно – то зробить це одразу ж після чергового грозового розряду, швидко використавши невеличку паузу до наступного розряду.;
- якщо гроза застала в автотранспорті, то слід лишатися на місці і ні в якому разі не виходити назовні. Якщо ж у край необхідності вибратись, треба уникати одночасного контакту із землею й металевим корпусом автомобіля - найкраще вистрибнути з машини;
- знаходячись у будинку, тримайтеся далі від дверей, вікон, каміна, небезпечно також забиратися на горище;
- не рекомендується приймати під час грози душ або ванну;
- якщо ж сховатися ніде (скажімо, в чистім полі), треба лягати просто на землю.

### **2.5.4. Заходи захисту від ураження блискавкою:**

- не ховатися під поодинокими деревами;
- не торкатися металевих предметів якщо ж сховатися ніде (скажімо, в чистім полі), треба лягати просто на землю;



- сісти навпочіпки, обхопивши ноги руками;
- скласти парасоллю;
- вимкнути мобільний телефон;
- не бігати;
- у горах триматися подалі від вершин та не доторкатися мокрих скель;
- не заходити у воду (удар блискавки може бути смертельним у радіусі 100 м);
- у житлових приміщеннях не створювати протягів та не користуватися електроприладами.

При ураженні блискавкою, насамперед, постраждалого необхідно:

- роздягнути, облисти йому голову холодною водою та, за можливістю, обгорнути тіло мокрим холодним простирадлом;
- якщо людина ще не отямилася, слід негайно розпочати проведення реанімаційних заходів та якнайшвидше викликати швидку медичну допомогу;
- якщо людина зовнішньо отямилася, у неї можуть виявитися серйозні ушкодження внутрішніх органів і вона потребує медичної допомоги.

Пам'ятайте! Постраждалий від удару блискавки може мати переломи, навіть хребта, тому переміщати його необхідно дуже обережно.

#### **2.5.5. Запобіжні заходи від негативного впливу спеки:**

- не перебувати на сонці з непокритою головою, навіть нетривалий час. Обов'язково одягати кепку, панамку, косинку. Обирати одяг з легких та натуральних матеріалів, уникати тісної одежі. По можливості залишайтесь у прохолодних або кондиційованих приміщеннях протягом того часу, коли сонце перебуває у своїй найбільш активній фазі;
- уникати задушливого громадського транспорту, особливо з 12.00 до 16.00;
- випивати достатню кількість рідини - близько 2,5-3 літрів. Найкраще столової мінеральної води, колодязної, з бювету, зеленого несолодкого німецького чаю, трав'яних настоїв. Не пити солодкої газованої води - вона не вгамовує спрагу, а лише викликає її. Вживати в їжу більше овочів та фруктів;
- не виходити засмагати на пляж в «годину пік» - з 12 до 16, тому що можна отримати сонячний удар. Важливо й інше: сонце - серйозний онкогенний фактор, і в цей час його промені найшкідливі, перед входом у воду необхідно охолонути в тіні. Не рекомендується пірнати у воду, перепад температур спричинює спазм судин серця. В жару краще приймати теплий душ;
- вживати заходи щодо попередження харчових отруєнь, адже влітку продукти псуються набагато швидше.
- у спеку можна легко захворіти на ангіну. Мікроорганізми в спокійному стані у нас в носоглотці та гортані не шкідливі, проте достатньо випити кваску з холодильника - вони стають різко патогенними. Коли розігріті, не пийте, холодного!
- будьте передбачливими з кондиціонерами! Якщо ви прийшли з вулиці зі спітнілою спиною і сіли під кондиціонер або вентилятор, можна заробити міозит, застуду, активізувати хронічний герпес.
- на шибках вікон з внутрішньої сторони прикріпити фольгу, вона добре відбиває тепло і світло та зменшує перегрів приміщення.

- якщо у вас після перебування на сонці або в задушливому приміщенні з'явилося почуття нерівноваги, запаморочення, нудота, миготіння перед очима, терміново перейдіть у тінь, вийдіть на свіже повітря.

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

- не розмовляти й не вступати в контакт із незнайомцями, зокрема не передавати їм цінні речі, ключі від дому, навіть якщо вони назвалися представниками міліції. Слід одразу кликати на допомогу й швидко йти до людей;
- не підходити до автомобілів із незнайомцями, навіть якщо вони запитують дорогу. Скажіть, що не знаєте, і швидко йдіть геть;
- перебувати без супроводу дорослих на вулиці дітям до 10-ти років можна до 20 год, до 14-ти років – до 21 год, до 18-ти років – до 22 год. У темну пору сезону – до настання темряви;
- діти мають право не відчиняти двері дому навіть представникам правоохоронних органів. Якщо незнайомиць запитує, чи скоро прийдуть батьки, повідомте, що скоро – вони у сусідів, а в цей час зателефонуйте батькам і двері незнайомцям не відчиняйте;
- 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;
- не заходити в під'їзд, ліфт із незнайомими людьми; одразу кликати на допомогу, якщо незнайомиць провокує якісь дії щодо вас. Бути уважнішими, 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;
- під час перебування на дискотеці, треба завчасно попередити батьків, щоб зустріли вас після заходу; слід керуватися загальними правилами етикету й нормами поведінки, не провокувати оточуючих на агресивну поведінку діями і словами.
- у разі небезпечної ситуації звертатися до служби охорони закладу, викликати міліцію за номером 102, зателефонувати батькам;
- 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 є направлення до спеціальних навчально-виховних установ, що здійснюється примусово, незалежно від бажання 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).

## **2.7. Під час канікул учні повинні виконувати правила запобігання захворювань на грип, інфекційні й кишкові захворювання, педикульоз тощо:**

- при нездужанні не виходити з дому, щоб не заражати інших людей, і викликати лікаря;
- хворому виділити окреме ліжко, посуд, білизну;
- приміщення постійно провітрювати;
- у разі контакту із хворим одягати марлеву маску;
- хворому слід дотримуватися постільного режиму;
- вживати заходів профілактики: їсти мед, малину, цибулю, часник; чітко виконувати рекомендації лікаря;
- постійно мити руки з милом перед їжею;
- не їсти брудних овочів та фруктів, ретельно їх мити й ошпарювати;
- для запобігання захворювання на педикульоз, регулярно мити голову; довге волосся у дівчат має бути зібране у зачіску, не користуватися засобами особистої гігієни (гребінцем) інших осіб, а також не передавати свої засоби гігієни іншим. Не міряти й не носити чужого одягу, головних уборів, а також не передавати свого одягу іншим;
- не вживати самостійно медичних препаратів, не рекомендованих лікарем;
- якщо ви погано почуваєтеся, а дорослих немає поряд, слід викликати швидку медичну допомогу за номером 103, описавши свій стан, назвавши номер свого телефону, домашню адресу, прізвище, ім'я, а також зателефонувати батькам.

## **2.8. Під час канікул учні повинні виконувати заходи безпеки при виявленні запаху газу в приміщенні:**

- Закрутити крани перед газовими приладами та на приладах. При газобалонному устаткуванні – вентиль на балоні та крани на плиті;
- відчинити вікно і двері, створивши протяг для провітрювання приміщення;
- не допускати в приміщенні відкритого вогню;
- не вмикати і не вимикати електроприлади та освітлення, щоб запобігти утворенню іскор, що можуть призвести до загорання газу та вибуху;
- повідомити про витікання газу в аварійно-диспетчерську службу газового господарства за номером телефону 104 і залишити приміщення.

### **Способи виявлення витікання газу:**

**«На око».** Трубу обробляють мильною водою, на місці протікання газу вириватиметься зі свистом.

**«На запах».** Характерний запах, який виділяє газ, стає сильнішим поблизу місця протікання. Ніколи не шукайте місце протікання газу за допомогою відкритого полум'я.

### **3. Вимоги безпеки життєдіяльності учнів при виникненні 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 дорослих, 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.

3.4. У разі можливості слід залишити територію аварійної небезпеки.

*Узгоджено:*

Заст.директора з НВР

Цибик І.Т.

Інженер з охорони праці

Сава Н.С.