

Запорізький навчально-виховний комплекс «Запорізька Січ» військово-спортивного профілю
Запорізької міської ради Запорізької області

«Затверджено»

Директор ЗНВК «Запорізька Січ»

Л.О. Ганжа

Наказ від _____ № _____

**ІНСТРУКЦІЯ № _____
З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ПРОГРАМА ВСТУПНОГО ІНСТРУКТАЖУ
ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗНВК «ЗАПОРІЗЬКА СІЧ»**

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1.1. Дана інструкція поширюється на всіх здобувачів освіти ЗНВК «Запорізька Січ».

1.2. Час початку і закінчення занять в закладі освіти встановлюється у відповідності з навчальним розкладом і затверджується директором.

1.3. Обов'язковим є навчання здобувачів освіти безпечним умовам праці та інструктування з безпеки життєдіяльності, пожежної безпеки, надання першої допомоги потерпілим від нещасних випадків, правильних дій при виникненні надзвичайної ситуації, правил дорожнього руху. Проведення інструктажів та перевірка знань з питань техніки безпеки здійснюється в межах освітньої програми і оформлюється відповідно у журналі інструктажу. Перед початком навчальних занять вчителем один раз на рік, а також при зарахуванні або оформленні до закладу освіти (закладу позашкільної освіти) класним керівником проводиться вступний інструктаж з безпеки життєдіяльності та фіксується у класних журналах.

1.4. Учні, які інструктуються, розписуються в журналі, починаючи з 9-го класу.

1.5. Виконання вимог правил з техніки безпеки учнями є обов'язковим у роботі, спрямованій на організацію безпечних та здорових умов праці учнів, під час проведення занять у навчальних кабінетах, кабінетах підвищеного ризику.

1.6. Встановлені такі граничні норми переміщення та підймання важких речей неповнолітніми:

Календарний вік, років	Граничні норми ваги вантажу (кг)			
	Короткочасна робота		Тривала робота	
	юнаки	дівчата	юнаки	дівчата
14	5	2,5	-	-
15	12	6	8,4	4,2
16	14	7	11,2	5,6
17	16	8	12,6	6,3

1.6.1. Короткочасна робота - 1-2 підняття та переміщення вантажу; тривала - більше ніж 2 підняття та переміщення протягом 1 год.

1.6.2. Докладене м'язове зусилля при утриманні або переміщенні вантажу з використанням засобів механізації не повинно перевищувати граничної норми ваги вантажу, його тривалість – не більше 3 хв., подальший відпочинок - не менше 2 хв.

1.7. Залучення здобувачів освіти під час освітнього процесу до виконання робіт чи до участі у заходах, не пов'язаних з реалізацією освітньої програми, забороняється, крім випадків, передбачених рішенням Кабінету Міністрів України.

2. ВИДИ ТА ДЖЕРЕЛА НЕБЕЗПЕКИ В ЗНВК «ЗАПОРІЗЬКА СІЧ»

2.1. Об'єктами небезпеки в ЗНВК «Запорізька Січ» є: великий спортивний зал (знаходиться на I поверсі); тренажерний зал (знаходиться на II поверсі), гімнастичний зал (знаходиться на I поверсі), спортивна зала (за сумісництвом актові зала в дошкільному підрозділі знаходиться на II поверсі), кабінети хімії та біології (знаходиться на II поверсі), фізики (знаходиться на III поверсі), інформатики (знаходиться на II поверсі), кабінет інформатики в дошкільному підрозділі (знаходиться на II поверсі), спортивні майданчики, тир, смуга перешкод, горище.

2.2. У кабінетах фізики, хімії та біології учням забороняється працювати із реактивами, електричними та іншими нагрівальними приладами без догляду вчителя, керівника. Забороняється використовувати електроприлади із пошкодженою ізоляцією, зберігати біля них легкозаймисті рідини, обгортати папером або тканиною електричні лампи, заклеювати ділянки електропроводки легкозаймистою тканиною, папером; працювати на несправному обладнанні. Під час практичних та лабораторних занять у кабінетах підвищеної небезпеки виконувати лише ту роботу, з якої пройдено інструктаж, чітко дотримуючись вимог

інструкції з охорони праці та безпеки життєдіяльності.

2.3. Відповідно до графіка територіальних медичних об'єднань у закладі освіти проводяться щорічні поглиблені огляди здобувачів освіти.

2.4. Обставинами та причинами найбільш характерних нещасних випадків серед здобувачів освіти є:

- особиста необережність здобувачів освіти (незручне взуття, розв'язані шнурки, неухважність під час пересування в приміщенні та на території закладу освіти);
- травмування внаслідок протиправних дій інших осіб (бійки між здобувачами освіти);
- невиконання здобувачами освіти правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в спортивному залі, на спортивних та ігрових майданчиках;
- невиконання учнями вимог інструкцій з безпеки життєдіяльності (біг по коридорах, дитячі пустощі під час прийому їжі в їдальні та ін.).

3. ПРАВА ТА ОБОВ'ЯЗКИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

3.1. Здобувачі освіти мають право на:

3.1.1. Справедливе та об'єктивне оцінювання результатів навчання;

3.1.2. Відзначення успіхів у своїй діяльності;

3.1.3. Свободу творчої, спортивної, оздоровчої, культурної, просвітницької, наукової і науково-технічної діяльності тощо;

3.1.4. Безпечні та нешкідливі умови навчання, утримання і праці;

3.1.5. Повагу людської гідності;

3.1.6. Захист під час освітнього процесу від приниження честі та гідності, будь-яких форм насильства та експлуатації, булінгу (цькування), дискримінації за будь-якою ознакою, пропаганди та агітації, що завдають шкоди здоров'ю здобувача освіти;

3.1.7. Отримання соціальних та психолого-педагогічних послуг як особа, яка постраждала від булінгу (цькування), стала його свідком або вчинила булінг (цькування);

3.1.8. Користування бібліотекою, навчальною, науковою, виробничою, культурною, спортивною, побутовою, оздоровчою інфраструктурою закладу освіти та послугами його структурних підрозділів у порядку, встановленому закладом освіти відповідно до спеціальних законів;

3.1.9. Доступ до інформаційних ресурсів і комунікацій, що використовуються в освітньому процесі;

3.1.10. Інші необхідні умови для здобуття освіти, у тому числі для осіб з особливими освітніми потребами та із соціально незахищених верств населення.

3.2. Здобувачі освіти зобов'язані:

3.2.1. Виконувати вимоги освітньої програми (індивідуального навчального плану за його наявності), дотримуючись принципу академічної доброчесності, та досягти результатів навчання, передбачених стандартом освіти для відповідного рівня освіти;

3.2.2. Поважати гідність, права, свободи та законні інтереси всіх учасників освітнього процесу, дотримуватися етичних норм;

3.2.3. Відповідально та дбайливо ставитися до власного здоров'я, здоров'я оточуючих, довкілля;

3.2.4. Дотримуватися установчих документів, правил внутрішнього розпорядку закладу освіти;

3.2.5. Повідомляти керівництво закладу освіти про факти булінгу (цькування) стосовно здобувачів освіти, педагогічних, науково-педагогічних, наукових працівників, інших осіб, які залучаються до освітнього процесу, свідком яких вони були особисто або про які отримали достовірну інформацію від інших осіб.

3.2.6. Виконувати вимоги з безпеки життєдіяльності, передбачені відповідними правилами та інструкціями, дотримуватися дисципліни, навчатися сумлінно;

3.2.7. Берегти обладнання, інвентар, матеріали, книги, навчальні посібники тощо, бережливо ставитися до майна школи;

3.2.8. Сумлінно дотримуватись правил особистої гігієни і санітарних норм на місці праці;

- 3.2.9. Виконувати лише ту роботу, яку доручив вчитель, керівник;
- 3.3. Категорично забороняється:
- 3.3.1. Заходити до навчального кабінету чи спортзалів без дозволу вчителя;
- 3.3.2. Під час проведення уроків покидати навчальний кабінет (територію закладу освіти) без дозволу вчителя, педагога;
- 3.3.3. Підходити до відкритих вікон, починаючи з II поверху;
- 3.3.4. Бігати в приміщеннях освітнього закладу, за винятком спортивних залів і лише під час освітнього процесу;
- 3.3.5. Підходити близько до внутрішніх балконів, спускатися (кататися) перилами сходів та не перехилитися через них, стрибати на сходах та перестрибувати сходинки;
- 3.3.6. Приносити до закладу освіти небезпечні предмети (ріжучі, колочі, вибухові, вогнебезпечні предмети, газові балончики, петарди та інше), які можуть привести до нещасного випадку;
- 3.3.7. Палити на території закладу освіти;
- 3.3.8. Виносити із закладу освіти матеріальні цінності.
- 3.4. Співпрацювати з адміністрацією освітнього закладу щодо створення безпечних умов для навчання (повідомляти про всі недоліки, які можуть призвести до небезпеки життєдіяльності під час навчально-виховного процесу).
- 3.5. Здобувачі освіти мають також інші права та обов'язки, передбачені законодавством та установчими документами закладу освіти.

4. ДОТРИМАННЯ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ

- 4.1. Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає:
- самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей);
 - посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
 - дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;
 - надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використані методики досліджень і джерела інформації.
- 4.2. Порушенням академічної доброчесності вважається:
- академічний плагіат - оприлюднення (частково або повністю) наукових (творчих) результатів, отриманих іншими особами, як результатів власного дослідження (творчості) та/або відтворення опублікованих текстів (оприлюднених творів мистецтва) інших авторів без зазначення авторства;
 - самоплагіат - оприлюднення (частково або повністю) власних раніше опублікованих наукових результатів як нових наукових результатів;
 - фабрикація - вигадкування даних чи фактів, що використовуються в освітньому процесі або наукових дослідженнях;
 - фальсифікація - свідомо зміна чи модифікація вже наявних даних, що стосуються освітнього процесу чи наукових досліджень;
 - списування - виконання письмових робіт із залученням зовнішніх джерел інформації, крім дозволених для використання, зокрема під час оцінювання результатів навчання;
 - обман - надання завідомо неправдивої інформації щодо власної освітньої (наукової, творчої) діяльності чи організації освітнього процесу; формами обману є, зокрема, академічний плагіат, самоплагіат, фабрикація, фальсифікація та списування;
 - хабарництво - надання (отримання) учасником освітнього процесу чи пропозиція щодо надання (отримання) коштів, майна, послуг, пільг чи будь-яких інших благ матеріального або нематеріального характеру з метою отримання неправомірної переваги в освітньому процесі;
 - необ'єктивне оцінювання - свідоме завищення або заниження оцінки результатів навчання здобувачів освіти;

– надання здобувачам освіти під час проходження ними оцінювання результатів навчання допомоги чи створення перешкод, не передбачених умовами та/або процедурами проходження такого оцінювання;

– вплив у будь-якій формі (прохання, умовляння, вказівка, погроза, примушування тощо) на педагогічного (науково-педагогічного) працівника з метою здійснення ним необ'єктивного оцінювання результатів навчання.

4.3. За порушення академічної доброчесності здобувачі освіти можуть бути притягнені до такої академічної відповідальності:

- повторне проходження оцінювання (контрольна робота, іспит, залік тощо);
- повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньої програми;
- відрахування із закладу освіти (крім осіб, які здобувають загальну середню освіту);
- позбавлення академічної стипендії;
- позбавлення наданих закладом освіти пільг з оплати навчання.

4.4. Порядок виявлення та встановлення фактів порушення академічної доброчесності визначається Законом України «Про освіту».

4.5. Кожна особа, стосовно якої порушено питання про порушення нею академічної доброчесності, має права згідно Закону України «Про освіту».

5. ВИМОГИ ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ В ЗАКЛАДІ ОСВІТИ.

5.1. Кожен здобувач освіти зобов'язаний знати і точно виконувати правила пожежної безпеки, а при виникненні пожежі, заспокоївшись, виконувати вимоги інструкції та вказівки дорослих щодо виходу у безпечне місце від вогню.

5.2. У приміщеннях та на території закладу освіти забороняється палити і розкидати запалені сірники, застосовувати в приміщеннях відкритий вогонь (паяльні лампи, факели тощо).

5.3. На території закладу освіти не дозволяється розкладання вогнищ, спалювання сміття, відходів, пакувальних матеріалів.

5.4. Використовувати пожежні рукави, пожежний інвентар та інструменти тільки за призначенням.

5.5. Не використовувати у приміщеннях електрокип'ятильники, чайники та інше, не залишати без нагляду ввімкнені в електромережу кондиціонери, комп'ютери, радіоприймачі тощо.

5.6. Під час експлуатації електроустановок не дозволяється:

- використовувати кабелі і проводи із пошкодженою ізоляцією або такою ізоляцією, що втратила захисні властивості;
- залишати під напругою електричні проводи і кабелі з неізольованими кінцями;
- переносити ввімкнені прилади, які знаходяться під напругою;
- залишати без догляду ввімкнені в електромережу нагрівальні прилади, обладнання;
- користуватися пошкодженими (несправними) розетками;
- зав'язувати і скручувати електропроводи;
- застосовувати саморобні подовжувачі, які не відповідають вимогам ПУЕ щодо переносних (пересувних) електропроводів.

5.7. Забороняється самостійно усувати несправності електромережі і електрообладнання.

5.8. Кожен із здобувачів освіти, який виявив пожежу або її ознаки (задимлення, запах горіння або тління різних матеріалів, підвищення температури в приміщенні тощо), зобов'язаний:

- негайно повідомити про це за тел. 101 до пожежної частини (при цьому слід чітко назвати адресу об'єкта, місце виникнення пожежі, а також своє прізвище);
- повідомити про пожежу директора або адміністрацію ЗНВК «Запорізька Січ»;
- розпочати евакуацію під керівництвом дорослих з будівлі до безпечного місця згідно з планом евакуації.

Забороняється використовувати пожежний інвентар та обладнання для потреб, не

пов'язаних із пожежогасінням.

5.9. Правила поведінки під час пожежі в закладі освіти у випадку, коли поруч із здобувачем освіти немає дорослої людини:

5.9.1. Пожежа у твоєму класі, приміщенні закладу освіти, в якому ти знаходишся:

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

5.9.2. Пожежа в коридорі закладу освіти:

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

6. БЕЗПЕКА ДОРОЖНЬОГО РУХУ.

6.1. В Україні встановлено правосторонній рух транспортних засобів. Порядок початку руху, зміни руху за напрямком, розташування транспортних засобів і пішоходів, вибору швидкості руху та дистанції, обгону та стоянки, проїзду перехресть, пішохідних переходів і залізничних переїздів, зупинок транспортних засобів загального користування, користування зовнішніми світловими приладами, правила пересування пішоходів, проїзд велосипедів, а також питання організації руху та його безпеки регулюються Правилами дорожнього руху, що затверджуються Кабінетом Міністрів України.

6.2. Учасниками дорожнього руху є особи, які використовують автомобільні дороги, вулиці, залізничні переїзди або інші місця, призначені для пересування людей та перевезення вантажів за допомогою транспортних засобів.

6.3. До учасників дорожнього руху відносяться водії та пасажирів транспортних засобів, пішоходи, велосипедисти, погоничі тварин.

6.4. Автомобільна дорога, вулиця являє собою частину території, в тому числі в населеному пункті, призначеному для руху транспортних засобів і пішоходів з усіма розміщеними на ній спорудами.

6.5. Здобувачі освіти зобов'язані:

- вивчати правила дорожнього руху і неухильно дотримуватись їх та інших нормативних актів з питань безпеки дорожнього руху;
- створювати безпечні умови для дорожнього руху, не завдавати своїми діями або бездіяльністю шкоди підприємствам, установам, організаціям, закладу освіти і громадянам;
- виконувати розпорядження органів державного нагляду та контролю щодо дотримання законодавства про дорожній рух.

6.6. Пішохід, тобто особа, яка бере участь у дорожньому русі поза пішоходів належать також особи, які рухаються в інвалідних візках без двигунів, ведуть велосипед, мопед чи мотоцикл, везуть санки, візок, дитячий або інвалідний візок), має право:

- на переважний перетин проїжджої частини по позначених пішохідних переходах;
- за відсутності в зоні видимості переходу чи перехрестя переходити дорогу, вулицю, залізничний переїзд під прямим кутом до краю проїжджої частини на дільниці, де вона добре проглядається в обидві сторони;
- вимагати від державних та місцевих органів влади, власників автомобільних доріг,

вулиць та залізничних переїздів створення необхідних умов для забезпечення безпеки руху.

6.7. Здобувачі освіти під час знаходження на вулиці за межами закладу освіти зобов'язані:

6.7.1. Пішоходи повинні рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках, тримаючись правого боку.

6.7.2. Якщо немає тротуарів, пішохідних доріжок або пересуватися по них неможливо, пішоходи можуть рухатися велосипедними доріжками, тримаючись правого боку і не утруднюючи рух на велосипедах, або в один ряд узбіччям, тримаючись якомога правіше, а у разі його відсутності або неможливості рухатися по ньому — по краю проїзної частини назустріч руху транспортних засобів. При цьому треба бути обережним і не заважати іншим учасникам дорожнього руху.

6.7.3. Пішоходи, які переносять громіздкі предмети, або особи, які пересуваються в кріслах колісних без двигуна, ведуть мотоцикл, велосипед чи мопед, везуть санки, візок тощо, якщо їх рух тротуарами, пішохідними чи велосипедними доріжками або узбіччями створює перешкоди для інших учасників руху, можуть рухатися по краю проїзної частини в один ряд.

6.7.4. За межами населених пунктів пішоходи, які рухаються узбіччям чи краєм проїзної частини, повинні йти назустріч руху транспортних засобів.

6.7.5. Особи, які рухаються узбіччям чи краєм проїзної частини в кріслах колісних без двигуна, ведуть мотоцикл, мопед або велосипед, повинні пересуватися в напрямку руху транспортних засобів.

6.7.6. У темну пору доби та в умовах недостатньої видимості пішоходи, які рухаються проїзною частиною чи узбіччям, повинні виділити себе, а за можливості мати на зовнішньому одязі світлоповертальні елементи, для своєчасного їх виявлення іншими учасниками дорожнього руху.

6.7.7. Організовані групи дітей дозволяється водити тільки по тротуарах і пішохідних доріжках, а коли їх немає — по узбіччю дороги у напрямку руху транспортних засобів колоною, але тільки у світлу пору доби і лише в супроводі дорослих.

6.7.8. Пішоходи повинні переходити проїзну частину по пішохідних переходах, у тому числі підземних і надземних, а у разі їх відсутності — на перехрестях по лініях тротуарів або узбіч.

6.7.9. Якщо в зоні видимості немає переходу або перехрестя, а дорога має не більше трьох смуг руху для обох його напрямків, дозволяється переходити її під прямим кутом до краю проїзної частини в місцях, де дорогу добре видно в обидва боки, і лише після того, як пішохід упевниться у відсутності небезпеки.

6.7.10. У місцях, де рух регулюється, пішоходи повинні керуватися сигналами регулювальника або світлофора. У таких місцях пішоходи, які не встигли закінчити перехід проїзної частини дороги одного напрямку, повинні перебувати на острівці безпеки або лінії, що розділяє транспортні потоки протилежних напрямків, а у разі їх відсутності — на середині проїзної частини і можуть продовжити перехід лише тоді, коли це буде дозволено відповідним сигналом світлофора чи регулювальника та переконаються в безпеці подальшого руху.

6.7.11. Перед виходом на проїзну частину з-за транспортних засобів, що стоять, та будь-яких об'єктів, що обмежують оглядовість, пішоходи повинні впевнитись у відсутності транспортних засобів, що наближаються.

6.7.12. Чекаючи транспортний засіб пішоходи повинні на тротуарах, посадкових майданчиках, а якщо вони відсутні, — на узбіччі, не створюючи перешкод для дорожнього руху.

6.7.13. На трамвайних зупинках, не обладнаних посадковими майданчиками, пішоходам дозволяється виходити на проїзну частину лише з боку дверей і тільки після зупинки трамвая. Після висадки з трамвая необхідно залишити проїзну частину не затримуючись.

6.7.14. У разі наближення транспортного засобу з увімкненим проблісковим маячком червоного та (або) синього кольору і (або) спеціальним звуковим сигналом пішоходи повинні утриматися від переходу проїзної частини або негайно залишити її.

6.8. Пішоходам забороняється:

- виходити на проїзну частину, не впевнившись у відсутності небезпеки для себе та інших учасників руху;
- раптово виходити, вибігати на проїзну частину, в тому числі на пішохідний перехід;
- допускати самостійний, без нагляду дорослих, вихід дітей дошкільного віку на проїзну частину;
- переходити проїзну частину поза пішохідним переходом, якщо є розділювальна смуга або дорога має чотири і більше смуг для руху в обох напрямках, а також у місцях, де встановлено огороження;
- затримуватися і зупинятися на проїзній частині, якщо це не пов'язано із забезпеченням безпеки дорожнього руху;
- рухатися по автомагістралі чи дорозі для автомобілів, за винятком пішохідних доріжок, місць стоянки і відпочинку.

6.9. У разі причетності пішохода до дорожньо-транспортної пригоди він повинен подати можливу допомогу потерпілим, записати прізвища та адреси очевидців, повідомити орган чи уповноважений підрозділ Національної поліції про пригоду, необхідні дані про себе і перебувати на місці до прибуття поліцейських.

6.10. Вимоги до велосипедистів:

6.10.1. Рухатися по дорозі на велосипедах дозволяється особам, які досягли 14-річного віку.

6.10.2. Велосипедист має право керувати велосипедом, який обладнаний звуковим сигналом та світлоповертачами: спереду — білого кольору, по боках — оранжевого, позаду — червоного.

6.10.3. Для руху в темну пору доби і в умовах недостатньої видимості на велосипеді повинен бути встановлений та увімкнений ліхтар (фара).

6.10.4. Велосипедисти, рухаючись групами, повинні їхати один за одним, щоб не заважати іншим учасникам дорожнього руху.

6.10.5. Колона велосипедистів, що рухається по проїзній частині, повинна бути розділена на групи (до 10 велосипедистів у групі) з дистанцією руху між групами 80–100 м.

6.10.6. Велосипедист може перевозити лише такі вантажі, які не заважають керувати велосипедом і не створюють перешкод іншим учасникам дорожнього руху.

6.10.7. Якщо велосипедна доріжка перетинає дорогу поза перехрестям, велосипедисти зобов'язані дати дорогу іншим транспортним засобам, що рухаються по дорозі.

6.11. Велосипедисту забороняється:

- рухатися по автомагістралях і дорогах для автомобілів, а також по проїзній частині, коли поряд облаштовано велосипедну доріжку;
- рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках (крім дітей до 7 років на дитячих велосипедах під наглядом дорослих);
- під час руху триматися за інший транспортний засіб;
- їздити, не тримаючись за руль, та знімати ноги з педалей (підніжок);
- перевозити пасажирів на велосипеді (за винятком дітей до 7 років, які перевозяться на додатковому сидінні, обладнаному надійно закріпленими підніжками);
- буксирувати велосипеди;
- буксирувати керувати велосипедом з несправним гальмом, звуковим сигналом, а в темну пору доби і в умовах недостатньої видимості — з вимкненим ліхтарем (фарою) чи без світлоповертачів;
- причеп, не передбачений для експлуатації з велосипедом.

7. ПОБУТОВИЙ ТРАВМАТИЗМ, ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА ДІЇ У РАЗІ НЕЩАСНИХ ВИПАДКІВ У ПОБУТІ.

7.1. Під нещасними випадками в побуті слід розуміти не пов'язані з освітнім процесом

травми, у тому числі отримані внаслідок заподіяних тілесних ушкоджень іншою особою, отруєння, самогубства, опіки, обмороження, утоплення, ураження електричним струмом, блискавкою, травми, отримані внаслідок стихійного лиха, контакту з тваринами тощо, які призвели до ушкодження здоров'я потерпілих.

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

7.3. Причинами нещасного випадку можуть бути:

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

7.4. Місцем нещасного випадку в побуті може бути: адміністративний будинок, лікувально-профілактичний заклад або донорський пункт, видовищний або спортивний заклад (кінотеатр, театр, стадіон, плавальний басейн, зоопарк тощо), місце організованого відпочинку (санаторій, профілакторій, будинок та база відпочинку, атракціон). Парк, організований пляж, спортивний та оздоровчий табір, туристична база та база відпочинку тощо), місце для занять спортом (стадіон, спортивний зал, футбольне поле, ковзанка, кінно - спортивна база, спортивний майданчик тощо), торговельний об'єкт (ринок, магазин) або об'єкт громадського харчування (ресторан, кафе, їдальня тощо) місце неорганізованого відпочинку та туризму (ліс, річка, неорганізований пляж, гори печери тощо), місце проживання (квартира, житловий будинок, дача, домашні та господарські приміщення тощо), спеціальне місце перебування (гуртожиток, лікарня, госпіталь, дитячий будинок, будинок для престарілих, притулок тощо), дача, садова та присадибна ділянки, город, гараж, дорога, вулиця, тротуар, стежка, сходи, транспортні засоби (автобус, трамвай, метрополітен тощо), ліфт будинку.

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

Загальні правила електробезпеки:

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

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

Особливості електротравматизму:

- організм людини не наділений властивістю, за допомогою якої можна було б визначити наявність електроструму;

- електротравма може виникнути без безпосереднього контакту зі струмопровідниками. Частинами обладнання (ураження через електричну дугу, крокову напругу тощо);

- електричний струм, проходячи через тіло людини, діє не тільки в місцях контактів і на шляху проходження через організм, а й на центральну нервову систему, що спричиняє ураження внутрішніх органів (порушення нормальної діяльності серця, зупинку дихання тощо).

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

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

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

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

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

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

Правильне користування електроенергією виключає випадки ураження електричним струмом.

Основні вимоги, яких потрібно дотримуватись при користуванні електроенергією: захист від коротких замикань (автомати, пробкові запобіжники) у електропроводці повинен бути завжди справним. Заміна заводських запобіжників, навіть тимчасово, усілякими металевими провідниками („жучками”) може стати причиною нещасного випадку чи пожежі. Основною умовою безпечного застосування електроенергії у приміщеннях є справний стан ізоляції електропроводів, електроприладів і апаратів, електричних щитків, вимикачів, штепсельних розеток, лампових патронів і світильників, а також електрошнурів, з допомогою яких умикають в електромережу електроприлади, тому необхідно слідкувати за станом ізоляції, забезпечуючи своєчасний ремонт.

Щоб уникнути пошкодження ізоляції, забороняється: підвищувати електропровід на цвяхах, металевих і дерев'яних предметах; перекручувати проводи; закладати провід і шнури за газові і водопровідні труби, за батареї опалення; витягати за шнур вилку з розетки. У будинках де електропроводка зроблена закритим способом під штукатуркою, забивання у довільні місця стіни цвяхів (костилів) для підвішування штор, картин та інших предметів, а також прибивання отворів може призвести до пошкодження схованої електропроводки і ураження електричним струмом. Тому всі подібні роботи треба виконувати, попередньо переконавшись у відсутності в даному місці електропроводки. Освітлювальну арматуру і електролампи небезпечно чистити від забруднення і пилки при ввімкненому вимикачі, тобто під напругою, мокрими чи вологими ганчірками. Чистку треба виконувати при вимкненому вимикачі сухою ганчіркою, стоячи на підставі, яка не проводить електроструму. Пошкоджені вимикачі, лампові патрони, штепсельні розетки, електроприлади і апарати заборонено замінювати під напругою. Для цього прилад, апарат слід вимкнути з електромережі, а при ремонті електропроводки – викрутити запобіжник (чи вимкнути автомат). Цю роботу повинна виконувати особа, яка обізнана з правилами ремонту. При

користуванні переносними приладами, електроінструментами небезпечно одночасно торкатись батареї опалення, водонагрійних труб та інших заземлених металевих конструкцій, тому що при пошкодженні ізоляції електричного приладу через тіло людини, яка доторкнулась до названих металевих конструкцій, пройде небезпечний для організму струм.

Небезпека ураження електричним струмом може виникнути також у таких випадках: при користуванні електроприладами із пошкодженою ізоляцією, електроплитками із відкритою спіраллю; саморобними електропечами, електроводонагрівачами, при заповненні водою електронагрівальних приладів (чайників, каструль, самоварів, тощо), вже увімкнених в електромережу; при порушенні порядку увімкнення приладу у електромережу необхідно електрошнур спочатку підключити до приладу, а потім до мережі, а не навпаки; при застосуванні оголених кінців проводу замість штепсельних вилок. Діти, не усвідомлюючи небезпеки, доторкаються до електроприладів, увімкнених в електромережу, і часто отримують опіки і більш серйозні травми.

Особливо обережним треба бути при користуванні електроенергією у вологих приміщеннях, у приміщеннях із земляною, цегляною і бетонною підлогою (підвали, ванна кімнати, вбиральня та ін.), які є добрим провідником струму, бо за таких умов небезпека ураження електричним струмом збільшується. Тому в санвузлах та інших подібних приміщеннях не дозволяється встановлювати вимикачі і штепсельні розетки, користуватись увімкненими в електромережу різними електронагрівальними приладами (плитками, камінами, рефлекторами), пральними машинами і переносними світильниками, а також використовувати стаціонарні світильники без запобіжної арматури.

8. ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ В НЕБЕЗПЕЧНИХ ТА АВРІЙНИХ СИТУАЦІЯХ

8.1. В небезпечній ситуації:

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

8.2. До значних руйнувань призводять землетруси силою більше 5 балів;

8.3. Під час землетрусу намагатися вийти з будинку, перебуваючи на 1.2 поверхах;

8.4. У приміщенні ховатися в проїмах внутрішніх дверей, в арках капітальних стін. Не залишатися в наріжних кімнатах;

8.5. На відкритому місці триматися на безпечній відстані від ліній електропередач, великих будівель, мостів.

8.6. Як діяти, опинившись під завалом у зруйнованому будинку:

- Покликати на допомогу;
- Якщо хтось відгукнувся, повідомити місце перебування і що сталося;
- Спокійно чекати, поки розберуть завал;
- Якщо ніхто не чує, спробувати вивільнити руки і ноги;
- Роздивитись, якими предметами завалений;
- Якщо вони не надто важкі, обережно розбирати завал. Намагатися не зачепити те, на чому все тримається;
- Якщо не видно, чим завалений, або предмети, які на вас впали, дуже важкі, терпляче кликати на допомогу кілька годин;
- Якщо ніхто не чує, все-таки спробувати розібратися завал;
- Звільнившись, оглянути себе. Якщо необхідно, надати собі першу допомогу: зупинити кровотечу, зафіксувати зламану кінцівку;
- Якщо не зможете вибратися з будинку, намагайтеся сповістити про себе (якщо є

можливість, скористайтеся телефоном мобільного зв'язку або пейджером, стукайте по трубах опалення, голосно кличте на допомогу);

– Очікувати допомоги, намагайтеся уникнути переохолодження: постеліть щось на підлогу, ляжте на бік, підклавши під себе руку, коліна підтягніть до грудей.

8.7. Як урятуватися під час пожежі у лісі(степу):

– Відчувши сильний запах диму або побачивши вогонь, перш за все визначте напрям вітру;

– Якщо вітер дме у напрямку пожежі, не лякайтеся, йдіть проти вітру;

– Якщо в лісі горить тільки пригрунтовий покрив (листя, хвоя, трава) це означає, що пожежа – низова. Її фронт можна швидко перебігти, рухаючись проти вітру і захищаючи органи дихання верхнім одягом;

– Якщо в лісі горять дерева або в степу висока трава, це означає, що виникла дуже небезпечна верхова пожежа;

– Якщо поблизу є водойма, за змогою перечекайте у воді, поки пройде фронт вогню, захищайте органи дихання вологим одягом;

– Якщо поблизу немає водойми, рухайтесь перпендикулярно до напрямку вітру.

8.8. Правила поведінки на підтопленій території:

– Якщо повинь застала вдома, вимкніть електрику та газ, перенесіть необхідні речі на верхні поверхи, на горище, взуйте гумові чоботи, одягніть куртку. Візьміть запас води і продуктів харчування;

– Якщо немає можливості вибратися з будинку і пройти до пункту евакуації або на підвищене місце, перейдіть на верхній поверх або горище і кличте на допомогу;

– Якщо вода застала в лісі або в полі, знайдіть предмет, який допоможе утриматися на воді, вийдіть на підвищене місце або залізьте на дерево і кличте на допомогу.

8.9. Правила безпечної поведінки під час грози:

• якщо гроза застала вдома, зачиніть вікна, вимкніть з розеток електроприлади . не виходьте з дому;

• якщо гроза застала надворі, намагайтеся сховатися в найближчому приміщенні;

• якщо під час грози знаходитесь на відкритому місці, сховайтеся в яру, під кущами;

• не ховайтеся від грози під високим поодиноким деревом, високовольтною лінією електропередач, у річці;

• відкладіть на 15-20 м від себе всі металеві речі;

• якщо гроза застала в автомобілі, залишайтеся в ньому.

8.10. Правила безпечної поведінки в місцях скупчення людей:

• збираючись у місця скупчення людей, відповідно одягніться;

• на концерти, вистави, змагання краще приходити раніше;

• сідайте на місця поблизу виходу;

• після закінчення краще зачекати, поки люди вийдуть;

• у натовпі треба рухатися разом з усіма, намагаючись триматися далі від стін і дверей, до яких можуть притиснути;

• якщо впали, спробуйте підвестись, а якщо це не вдається, згрупуйтеся і захищайте голову руками;

• не ходіть на мітинг і демонстрації протесту. Для дітей там може бути особливо небезпечно.

8.11. Правила для тих, хто залишається вдома сам:

• ніколи не відчиняйте дверей незнайомим людям, навіть якщо вони представляються працівниками комунальних служб чи міліції;

• ключі від квартири треба носити з собою, надійно заховавши або залишити у сусідів , яким довіряють батьки;

• не слід розповідати нікому про цінні речі, які є вдома.

8.12. Правила безпечної поведінки на вулиці:

• виконуйте правило п'яти „Не”: не розмовляйте з незнайомцями, не сідайте у машину до незнайомців, не беріть нічого у незнайомців, не звертайте з дороги від школи до дому, не

гуляйте надворі після того, як стемніло;

- надворі треба поводитися спокійно та впевнено;
- якщо пізно повертаєтеся додому, уникайте задвірків, пустирів, густих заростей. Краще, якщо батьки зустрінуть і проведуть додому;
- не виносьте із дому дорогі речі;
- пізньої пори не відходьте самі далеко від дому.

8.13. Дії у разі нещасних випадків у побуті:

- заспокоїтись та заспокоїти оточуючих;
- викликати „швидку допомогу” за телефоном 103;
- при можливості надати потерпілому першу (долікарську) допомогу: зупинити кровотечу, зафіксувати зламану кінцівку.

9. ПЕРША (ДОЛІКАРСЬКА) МЕДИЧНА ДОПОМОГА У РАЗІ НЕЩАСНИХ ВИПАДКІВ, НАДЗВИЧАЙНИХ ПОДІЙ ТОЩО

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

9.2. Схема послідовності дій при наданні першої долікарської допомоги:

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

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

9.3. Надання першої допомоги при ураженні електричним струмом:

якнайшвидше звільнити потерпілого від дії струму:

- Вимкнути рубильник або викрутити запобіжник;
- Вимкнути мережу живлення.
- Сухою палицею відкинути від потерпілого провід, який знаходиться під напругою, відтягти потерпілого від електричних проводів, від струмопровідних частини установки. При напрузі в установках до 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 ізолюваний предмет (на суху дошку, на згорток сухого спецодягу).

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

При напрузі в електричних установках понад 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 зробити штучне дихання і непрямий (зовнішній) масаж серця. Найбільш ефективним методом штучного дихання є „з рота в рот” або „з рота в ніс”. Робиться це таким чином: стають з лівого боку від потерпілого, підкладають під його потилицю ліву руку, а правою тиснуть на його лоб. Це забезпечить вільну прохідність гортані. Під лопатки потерпілому кладуть валик зі скрученого одягу, а рот витирають від слизу. Зробивши 2-3 глибоких вдихи, особа, яка надає допомогу, вдуває через марлю або хустку повітря із свого рота в рот або ніс потерпілого. При вдуванні повітря через рот особа, яка надає допомогу, закриває пальцями ніс потерпілого; при вдуванні через ніс потерпілому закривають рот.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

9.5. Перша допомога при опіках, теплових ударах: при наданні першої допомоги при опіках, теплових ударах слід швидко припинити дію високої температури. Це має особливо велике значення при займанні одягу і при опіках рідиною через одяг. У першому випадку

необхідно загасити полум'я, негайно накинувши на людину, яка горить, будь-яку цупку тканину і щільно притиснувши її до тіла. Тліючий одяг знімають або обливають його водою.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

9.7. Надання першої допомоги при пораненні й кровотечі: перша допомога при пораненні та кровотечі зводиться до обережного накладання на рану індивідуального пакета. При цьому мити рану водою, змивати кров з рани забороняється.

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

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

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

За відсутності гумової трубки або стрічки, що розтягується, для джгута застосовують інші матеріали (мотузку, ремінь, рушник тощо). У цьому випадку такий джгут зав'язують вузлом на зовнішньому боці кінцівки і використовують як закрутку. У вузол просувають важіль

(паличку, металевий стержень), яким закручують закрутку до припинення кровотечі. Через 1 годину після накладання джгута його попускають на 5-10 хв., щоб не виникла небезпека омертвіння знекровленої кінцівки. При пораненні великих судин шиї і верхньої частини грудної клітки джгут не накладається. Кровотеча зупиняється при натисканні пальцем на поранену судину у самому місці поранення; при великій кровотечі необхідно терміново викликати лікаря.

9.8. Перша допомога при отруєнні.

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

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

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

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

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

Як діяти при харчовому отруєнні:

- За перших ознак харчового отруєння треба звернутися до лікаря або викликати швидку допомогу;

- Якщо є підозра, що отруєння спричинили гриби, негайно викликати швидку допомогу – кожна хвилина дорога;

- До прибуття лікарів бажано промити шлунок, а потім випити води або несолодкого чаю.

Перша допомога при ураженні хімічними речовинами:

- Якщо хімічна речовина рідка, її треба негайно змити проточною водою протягом 15-30 хв.;

- Якщо хімічна речовина потрапила в очі, слід промивати їх холодною водою протягом 15-30 хв. Око треба розплющити, а струмінь води спрямовувати до його внутрішнього куточка;

- Якщо речовина суха, її треба струсити чи зняти сухою ганчіркою (і ніколи не здувати, щоб порошок не потрапила в очі);

- Тільки після цього уражене місце промивають водою;

- Дію деяких хімічних речовин можна знешкодити. Місце, обпечене оцтовою есенцією, можна обробити мильною водою чи слабким розчином оцтовою есенцією, можна обробити мильною водою чи слабким розчином харчової соди (1 чайна ложка на склянку води). А якщо опік спричинено засобом для чищення каналізаційних труб, знадобиться розчин лимонної кислоти (1/2 чайної ложки на склянку води), чи розведений наполовину харчовий оцет;

- Діти і люди похилого віку потребують негайної госпіталізації навіть при незначному ураженні хімічними речовинами;

- За перших ознак отруєння слід викликати швидку допомогу;

- До лікарні треба взяти посуд та етикетку від хімічної речовини яка викликала отруєння.

(посада керівника підрозділу)

(підпис)

(ПБ)

Узгоджено:

Відповідальний за загальний
контроль з питань ОП

(підпис)

(ПБ)