

ІНСТРУКЦІЯ № 11
з безпеки життєдіяльності для студентів під час
перебування їх на літніх канікулах

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1.1 Інструкція з безпеки студентів поширюється на всіх учасників освітнього процесу під час перебування їх на літніх канікулах

1.2 Інструкцію розроблено відповідно до Положення про організацію роботи з охорони праці та безпеки життєдіяльності учасників освітнього процесу в установах і закладах освіти, затвердженого Наказом Міністерства освіти і науки України від 26.12.2017 р.№ 1669, Правил дорожнього руху України, Правил пожежної безпеки для закладів, установ і організацій системи освіти України та інших методично-рекомендаційних матеріалів.

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

1.4 Конкретні дії щодо надання першої допомоги потерпілому під час різних травмувань і ушкоджень описані в Інструкції №19 з надання першої долікарської допомоги при нещасних випадках.

2. ОСНОВНІ ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

2.1. Загальні рекомендації щодо правил поведінки:

Перебуваючи вдома, на вулиці, у громадських місцях, в приміщеннях, замкнутому просторі, з незнайомими людьми, студенти повинні чітко виконувати правила з попередження нещасних випадків та травмування:

Категорично заборонено:

- перебувати біля будівельних майданчиків, кар'єрів, закинутих будівель тощо;
- вживати алкоголь, наркотичні засоби, тютюнові вироби, стимулятори;
- брати в руки, нюхати, їсти незнайомі дикі рослини чи паростки квітів, кущів, дерев, що може призвести до отруєння;
- підходити на вулиці до обірваних, обвислих проводів, або проводів, які стирчать, а особливо, якщо від них іде гудіння – дані проводи можуть бути знаходитися під напругою
- підходити до щитових, залазити на стовпи з високовольтними проводами – можна отримати удар електрострумом від високовольтних живлень на відстані 5 м;
- виходити на дах багатоповерхівки для попередження падіння із висоти;
- нахилятися з відчинених вікон, на перила чи парапети сходових для запобігання падіння із висоти;
- спускатися у підвали будинків чи інші підземні ходи, катакомби, бомбосховища – оскільки у даних приміщеннях скупчується отруйний газ;
- вступати в контакт із бездомними тваринами, провокувати їх на агресивні дії, для запобігання отримання укусів від хворих на сказ тварин.

2.1.2. Не розмовляти і не вступати в контакт із **незнайомцями**, зокрема не передавати їм цінні речі, ключі від дому, не підходити та не сідати до їхніх автомобілів, навіть у тому випадку якщо вони назвалися представниками поліції.

Не заходити до під'їздів, ліфтів та інших закритих приміщень із незнайомими людьми. Якщо незнайомиць провокує якісь дії проти Вас необхідно одразу ж кликати на допомогу.

2.1.3. Бути уважними, особливо у темну пору доби, оглядатися й перевіряти, чи не слідує за вами хтось під час проходу провулків, підземних переходів між домами й тунелями. Якщо за вами хтось іде, необхідно пришвидшити хід та покликати на допомогу.

2.1.4. Під час перебування на дискотеці, треба завчасно попередити батьків; слід керуватися загальними правилами етикету й нормами поведінки, не провокувати оточуючих на агресивну поведінку діями і словами.

2.1.5. 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

2.1.6. Знати на пам'ять номери телефонів батьків, родичів, знайомих, а також номери телефонів служб екстреної допомоги: **101**– служба надзвичайних ситуацій(пожежна охорона); **102** – поліція; **103** – швидка медична допомога; **104** – газова служба. При наданні інформації про небезпеку, коротко описати ситуацію, назвати адресу, де сталася надзвичайна ситуація, а також своє прізвище, ім'я, номер свого телефону.

2.2 Під час канікул, перебуваючи на вулиці і ставши учасником дорожньо-транспортного руху, чітко виконувати **правила дорожнього руху**:

- рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках, притримуючись правого боку;
- за межами населених пунктів, рухаючись узбіччям чи краєм проїжджої частини, йти назустріч руху транспортних засобів;
- переходити проїжджу частину тільки по пішохідних переходах, зокрема підземних і наземних, а у разі їх відсутності – на перехрестях по лініях тротуарів або узбіч;
- у місцях із регульованим рухом керуватися виключно 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 тролейбусних 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 проблісковим маячком червоного або синього кольору, чи спеціальним звуковим сигналом, треба утриматися від переходу проїжджої частини або негайно залишити її;
- по проїжджій дорозі рухатися на велосипеді можна тільки дітям, які досягли 16-ти років; мопеди й велосипеди повинні бути обладнані звуковим сигналом та світловими відбивачами: 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 (скейтборди, самокати, ролики тощо) слід обирати місце на безпечних майданчиках та ін., на проїжджу частину виїжджати заборонено
- **категорично заборонено** вибігати на проїжджу частину, влаштовувати на ній або поблизу неї ігри, переходити проїжджу частину поза пішохідним переходом, або невстановлених місцями.

2.3. Правила поведінки при користуванні громадським транспортом.

2.3.1. Правила особистої безпеки при знаходженні в автобусі, тролейбусі, трамваї:

- не притуляйтеся по можливості до дверей;
- уникайте поїздки на сходах;
- не засинайте під час руху;
- тримайтеся за поручні оскільки можливо одержати травму при різкому гальмуванні або маневрі транспортного засобу.

2.3.2. Після виходу із салону краще почекати, поки автобус від'їде, і лише потім переходити вулицю. Автобус або тролейбус, що стоїть, обходьте ззаду, трамвай - спереду, інакше ви ризикуєте потрапити під транспортний засіб.

2.3.3. При користуванні ескалатором уважно стежте за гострими і великими предметами, об які можна спіткнутися.

2.3.4. Коли ви замовляєте таксі:

- намагайтеся користуватися державними машинами, що викликають більше довіри;
- стежте за тим, щоб таксист віз вас правильним і найкоротшим шляхом;
- точно і чітко називайте потрібну адресу.

2.3.5. Правила особистої безпеки при знаходженні в залізничному транспорті.

Щоб знизити ризик травмування, дотримуйтесь таких правил:

- не відчиняти зовнішні двері;
- не стояти на підніжці;
- не виглядати з вікон, особливо в сторону колії зустрічного руху;
- не перевозити вибухових та легкозаймистих речовин;
- не зривати без необхідності стоп-кран;
- не залишати на столі у вагоні скляний посуд, гострі предмети – вони можуть нанести вам поранення при різкому екстремому гальмуванні;
- ні за яких обставин не залишати своє місце до повної зупинки потяга;
- рухаючись вздовж полотна залізної колії, не підходьте ближче 5 м до неї;
- переходьте залізничну колію тільки в установлених місцях;
- перед переходом через залізничні колії по спеціальному настилу спочатку треба упевнитися відсутності потяга, який рухається; при наближенні потяга його треба пропустити та, упевнившись у відсутності потяга на сусідніх коліях, продовжувати свій рух;
- при очікуванні потяга не влаштовувати на платформі рухові ігри, не бігайте по перону уздовж потяга, який рухається, робіть посадку та висадку з вагона при його зупинці.

2.4 Правила особистої безпеки в літаку

2.4.1. Перед кожним злетом і посадкою старанно підганяйте ремінь безпеки. Він повинен бути щільно закріплений. Перевірте, чи немає у вас над головою важких валіз.

2.4.2. Безпосередньо перед можливою аварією прийняти безпечну фіксовану позу. Рекомендується зігнути і щільно зчепити руки під колінами (або схопитися за щиколотки). Голову треба покласти на коліна, а якщо це не виходить, нахилити її якнайнижче. Ноги варто виставити поздовж, висунувши їх якнайдалі (але не під переднє крісло, яке при аварії може заклинити).

2.4.3. У момент удару варто максимально напружитися і підготуватися до значного перевантаження. Про стан усіх виходів із салону розповідає стюардеса. Обов'язково подумки уявіть свій шлях до найближчого виходу. А якщо ви сидите поруч з аварійним люком, то на вас покладатиметься додаткова відповідальність: від того, чи зумієте ви його відчинити, залежить життя багатьох людей.

3. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПРИ ВИНИКНЕННІ НАДЗВИЧАЙНОЇ АБО АВАРІЙНОЇ СИТУАЦІЇ.

Надзвичайна ситуація - порушення нормальних умов життя і діяльності людей на об'єкті або території, спричинена аварією, катастрофою, стихійним лихом чи іншою небезпечною подією, яка призвела (може призвести) до загибелі людей та значних матеріальних втрат.

Не панікувати, не кричати, не метушитися, а чітко і спокійно зателефонувати до служб екстреної допомоги.

3.1 Класифікація природних небезпек.

3.1.1. Серед надзвичайних ситуацій природного походження на Україні найчастіше трапляються:

- геологічні небезпечні явища (зсуви, обвали, просадки земної кори);
- метеорологічні небезпечні явища (зливи, урагани, сильні снігопади, сильний град, ожеледь);
- гідрологічні небезпечні явища (повені, підвищення ґрунтових вод та ін.);

- пожежі лісових та хлібних масивів;
- масові інфекції та хвороби людей, тварин і рослин.

3.1.2. Щорічно в суху, жарку погоду небезпека від лісових та торф'яних пожеж різко зростає. Лісові пожежі виникають головним чином з вини людини та внаслідок деяких природних чинників.

3.1.3. Причиною пожеж з вини людини є: спалювання відходів на прилеглих до лісу територій, недопалки, кинутий сірник тощо. Найбільш небезпечними бувають жаркі та сухі літні дні.

3.1.4. Серед інфекційних захворювань найбільш поширені на території України дифтерія, кір, гострі кишкові інфекційні хвороби.

3.2. ОСНОВНІ ВИМОГИ ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ.

3.2.1 Під час канікул, перебуваючи вдома, на вулиці, в різних установах, організаціях, студенти повинні чітко виконувати **правила пожежної безпеки**:

- у разі пожежної небезпеки (наявності вогню, іскріння, диму) слід подзвонити до **служби 101** (якщо це можливо); повідомити - повну адресу, що горить, свій телефон, прізвище, ім'я та по батькові, скільки поверхів у будинку і, якщо ви знаєте - як до нього під'їхати;
- вікна відкривати не можна, адже кисень посилить полум'я; негайно вийти з приміщення, покласти дорослих; повідомити чи в приміщенні залишилися люди;
- з висотного будинку не біжіть сходами вниз, якщо зайнялося внизу, а рятуйтеся на даху, використовуйте пожежну драбину, не користуйтеся ліфтами.

3.2.2. Щоб уберегти органи дихання від чадного газу, слід пробиватися до виходу поповзом, бо внизу менше диму, накрити голову шматком мокрої тканини, покривалом, пальтом тощо.

3.2.3. **Причинами пожежі в лісі** можуть стати блискавка або засуха, але основною причиною виникнення пожеж у лісі є необережність людини.

Пам'ятайте, що украй **небезпечно**:

- кидати палаючі сірники, недокурки;
- палити суху траву; розводити вогнища;
- залишати в лісі промаслені або просочені іншою горючою речовиною шматки тканини.

3.2.4. Щоб запобігти пожежі дотриматись таких правил **поведінки в лісі**:

- розводити багаття в лісі тільки в спеціально передбачених для цього місцях;
- багаття розпалювати дрібними сухими сосновими і ялиновими гілками, корою, недогарком свічки, трісками тощо;
- перед тим як розпалювати багаття, звільніть місце для нього від нагромадження сушняку, сухої трави або ж обкопайте місце навколо багаття невеликим рівчаком;
- під час дощу багаття розводити під накриттям з брезенту або плащ-накидки. У суху погоду навколо багаття прибирати суху траву, мох, хвою, щоб запобігти пожежі;
- перед сном багаття гасять і заливають водою;
- не лягайте відпочивати біля багаття – це небезпечно, ви можете обгоріти або й задихнутися;
- перед залишенням місця, де було розпалено багаття, обов'язково загасіть вогонь, залийте багаття водою, якщо її немає, то розгребіть головешки та подрібніть великі вуглини; покидати місце багаття можна тільки тоді, якщо є повне переконання, що вогонь не розгориться знову;
- якщо побачите десь покинуте багаття, яке розгорілося і його неможливо погасити, знайдіть можливість повідомити про це за телефоном "101" або "112".

Категорично забороняється розводити багаття на торфовищі.

3.3. ПРАВИЛА ПОВОДЖЕННЯ З ВИЯВЛЕНИМИ ПІДОЗРЛИМИ, ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНИМИ ПРЕДМЕТАМИ

3.3.1. Під вибухонебезпечними предметами слід розуміти будь-які пристрої, засоби, підозрілі предмети, які здатні за певних умов (або при дії на них) вибухати. Ознаками, за якими можна визначити предмет як вибухонебезпечний, є характерна форма предмету (видовжена форма снаряду); наявність електричних дротів, що стирчать з предмету або тягнуться до нього; дивні звуки, які лунають з предмету (цокання годинника, шипіння, виділення газу тощо); світлові сигнали, які подає

предмет (мигання лампочки). Практично всі вибухові речовини отруйні, чутливі до механічних дій і нагрівання. Поводження з ними вимагає граничної уваги і обережності.

Одна з основних причин нещасних випадків з вибуховими пристроями є грубе порушення елементарних правил безпеки.

3.3.2. При знаходженні вибухонебезпечного пристрою не можна:

- наближатися до предмету;
- пересувати його або брати в руки;
- розряджати, кидати, ударяти по ньому;
- розпалювати поряд багаття або кидати в нього предмет;
- приносити предмет до дому, у навчальний заклад.

3.3.3. Не підходьте до предмету, не торкайтеся і не пересувайте його, не допускайте до знахідки інших людей. Припиніть всі види робіт в районі виявлення вибухонебезпечного предмету.

3.3.4. Не користуйтеся засобами радіозв'язку, мобільними телефонами (вони можуть спровокувати вибух). негайно (з безпечного місця) повідомте поліцію (тел. «102») та оперативного чергового Управління з питань надзвичайних ситуацій (тел. «101»). Дочекайтеся прибуття фахівців, вкажіть місце знахідки та повідомте час її виявлення.

3.4. ЕЛЕКТРОБЕЗПЕКА.

3.4.1 Для запобігання ураження електричним струмом при експлуатації електропобутових приладів та електромереж слід дотримуватись правил електробезпеки:

- не торкатися мокрими руками до електроустаткування та не витирати його мокрими ганчірками;
- не торкатися одночасно діючого електроустаткування та металевих конструкцій, що заземлені(труби водопроводу, опалювання і тощо);
- не можна користуватися несправними вимикачами, розетками, електричними приладами з пошкодженими проводами й пошкодженою ізоляцією;
- не можна з'єднувати проводи скручуванням, зав'язувати їх у вузли;
- не можна допускати зіткнення електричних проводів із телефонними та радіотрансляційними проводами, радіо й телеантенами, гілками дерев і покрівлями будівель.

3.4.2. Категорично **забороняється**: висмикувати вилку з розетки за шнур.

3.4.3. Надання першої медичної допомоги при ураженні електричним струмом

- наблизитися до потерпілого та звільнити його від дії електричного струму, при цьому необхідно дотримуватися правил особистої безпеки (використати особисті засоби захисту, відключити електроустановку, наблизитися до потерпілого дрібними кроками не відриваючи ніг від підлоги);
- скинути кабель із постраждалого з допомогою струмонепровідного предмету (сухої дерев'яної палиці, або пластику), відтягнути постраждалого за одяг не менше ніж на 10 метрів від місця ураження;
- визначити наявність пульсу на сонній артерії, інтенсивність дихання та реакцію зіниць на світло;
- при відсутності ознак життя необхідно провести серцево-легеневу реанімацію;
- після відновлення серцебиття та дихання покласти потерпілого на бік та надати йому стабільного положення;
- якщо потерпілий прийшов до тями, укрити його та стежити до моменту прибуття швидкої медичної допомоги.

3.5. БЕЗПЕКА ПОВОДЖЕННЯ ПРИ УРАЖЕННІ БЛИСКАВКОЮ.

3.5.1. Влітку часто гримлять грози і блискають блискавиці. Ураження блискавкою не дуже часте явище. Але від нього ніхто не застрахований.

Чого не слід робити: - ховатися під деревами (особливо тими, що стоять окремо). Найбільш небезпечні дерева – це дуб, тополя, ялина, сосна. Рідко блискавка б'є в березу і клен, майже ніколи - у чагарник; стояти прямо на відкритому просторі, (блискавка б'є в найвищу точку на місцевості);

лягати на землю (таким чином ви підставите все тіло під удар блискавки), краще присісти навпочіпки в суху яму чи траншею, обхопивши ноги руками; бігти; їхати на велосипеді; купатися; перебувати поруч з металевими предметами, торкатися металевих споруджень, дротяної огорожі, тримати в руках довгі чи металеві предмети, (вудки, парасольки); стояти біля відчиненого вікна.

Що робити: потерпілого слід роздягнути; облити голову холодною водою та обгорнути мокрим холодним простирадлом; якщо людина ще не опритомніла, треба зробити штучне дихання “рот у рот”, а при зупинці серця – непрямий масаж, поверхню опіку закрити пов’язкою та якнайшвидше викликати медичну допомогу або відправити до лікарні, не забуваючи, що в будь-який момент може наступити зупинка дихання і серця. Навіть якщо людина опритомніла, у неї можуть виявитися серйозні ушкодження внутрішніх органів.

Чого категорично не можна робити: закопуватись в землю, бо такий намір не просто марний, а й небезпечний (це відтягує не тільки застосування справді ефективних засобів допомоги – ви можете просто вморити потерпілого, якщо він наковтається землі.

3.6. РАДІАЦІЙНА БЕЗПЕКА.

3.6.1.3 розвитком ядерної енергетики в багатьох країнах світу реальною загрозою стало радіоактивне забруднення навколишнього природного середовища та середовища проживання людей. Основними шляхами підвищення безпеки життєдіяльності в умовах радіоактивного забруднення є захист людини від:

- зовнішнього опромінення; ураження радіоактивними опадами;
- захист органів дихання та шлунково-кишкового тракту від попадання радіоактивних речовин всередину.

3.6.2. У разі повідомлення про радіоактивну небезпеку необхідно:

- укритися в середовищі проживання чи виробничому середовищі. Стіни дерев'яних споруд послаблюють іонізуюче випромінювання в 2 рази, цегляні - в 10 раз, заглиблені цегляні та бетонні – в 40...100 разів;

- закрити квартирки та вентиляційні люки, ущільнити рами вікон та дверей;
- створити запас питної води, набрати її в закриті посудини. Підготувати мило та інші прості засоби санітарного призначення для обробки рук та інших частин тіла;
- після спеціального оповіщення провести екстрену йодну профілактику.

3.6.3. Йодистий калій чи водно-спиртовий розчин є перешкодою для надходження радіоактивного йоду в щитовидну залозу та сприяє виведенню радіонуклідів, що потрапили до організму. Їх приймають після їжі разом з рідиною один раз на 7 днів по 3-5 крапель.

3.6.4. Протягом тижня 1 раз на день наносити на поверхню кистей рук настоянку йоду у вигляді сітки.

- обмотувати шнур навколо прасок, фенів і подібних приладів;
- накривати та залишати без нагляду ввімкнені освітлюючі електроприлади;
- користуватися саморобними електроприладами;
- використовувати електроприлади у ванні з водою.

4. ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ НА ВОДІ.

4.1. Відпочиваючи у прибережній зоні водоймища, річки, озера чи моря слід виконувати правила безпечної поведінки на воді:

- не запливати за огорожувальні буї, не підпливати до моторних човнів, вітрильників, веслових човнів та інших плавзасобів;
- 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;
- категорично забороняється штовхати у воду інших людей та 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 поблизу мостів, затоплених кар'єрів, каналів, озер, пожежних водоймищ, ставків, річок з сильною течією;
- забороняється заходити у воду вище від пояса тим, хто не вміє плавати;
- при погіршенні метеоумов (гроза, буря, дощ) припинити купання й вийти з води;
- під час грози забороняється перебувати поблизу води;
- не купайтеся одразу після приймання їжі й великого фізичного навантаження (гри у футбол, боротьби, бігу тощо). Перерва між прийманням їжі й купанням повинна бути не менше ніж 45-50 хв.

4.2. У разі розвитку судом не занурюйтесь у воду, намагайтесь утриматися на воді, кличте на допомогу.

4.3. Якщо потрапите у вир, не лякайтесь, удихніть побільше повітря в легені, занурюйтесь у воду, зробіть ривок у бік за течією й впливайте на поверхню.

4.4. При наданні допомоги потопаючому, не підпливайте до нього спереду, а допоможіть йому, буксируючи до берега.

4.5. При отриманні учнем травми вчитель повинен надати йому першу домедичну допомогу; при важких травмах — викликати швидку медичну допомогу за тел. 103.

4.6. **При утопленні** необхідно діяти так:

- потерпілого якнайшвидше витягти з води на берег;
- якщо потерпілий у свідомості, необхідно зняти з нього мокрий одяг, витерти насухо, одягнути в сухий одяг, зігріти, дати випити гарячого чаю.

4.7. **Надання першої допомоги при утопленні**

- покласти потерпілого животом на коліно, і надавити на спину для витікання води з дихальних шляхів (дітей перевертають головою донизу, різко відводять нижню щелепу, щоб розкрити ротову порожнину для відтоку води);
- двома пальцями, обгорнутими носовою хустиною, швидко очищають рот від мулу й водоростей; негайно починають виконувати штучне дихання, бажано способом - «із рота в ніс»;
- для цього потерпілого кладуть на спину, голову максимально вивертають назад, підклавши під шию руку; другу руку кладуть на лобну ділянку голови; у такому положенні язик не заважає проходженню повітря;
- штучне дихання проводиться впродовж робиться протягом 5-6 сек, це відповідає 10-12 вдиханням на хвилину;
- під час вдмухування використовується марлева чи інша серветка.

5. БЕЗПЕКА ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР.

5.1. Під час проведення ігор треба користуватися спеціальним спортивним одягом та спортивним взуттям, яке відповідає окремим видам спорту. Проводити ігри без спортивного одягу і спортивного взуття не дозволяється.

- в спортивних спорудах слід мати аптечку (на відкритих спортивних майданчиках-переносну аптечку) з набором медикаментів, перев'язувальних засобів;
- жваві ігри треба проводити на спортивних майданчиках, які повинні **відповідати таким вимогам:**
 - майданчики не повинні бути огорожені канавами, дерев'яними або цегляними бровками;
 - не менше ніж на 2 м від майданчика не повинно бути дерев, стовпів, парканів та інших предметів, що можуть спричинити травму; поверхня має бути рівна і не слизька.

6. НАДАННЯ ДОПОМОГИ ПРИ СОНЯЧНОМУ ТА ТЕПЛОВОМУ УДАРИ.

6.1. Тепловий удар виникає у разі тривалого перегрівання організму, особливо при підвищеному фізичному навантаженні. Це може статися у походах, на дачних ділянках, під час роботи в приміщенні з високою температурою, в умовах підвищеної вологості і за недостатнього провітрювання.

Що слід робити: ходити у кепі з довгим козирком, у сонцезахисних окулярах та в світлому одязі з натуральних тканин; не приймати сонячних ванн на голодний чи повний шлунок; якнайбільше перебувати у затінку; засмагати слід вранці до 11 години або після 16 години ввечері; користуватися захисними кремами; вмиватися кілька разів на день – бажано чистою водою.

Перші ознаки (сонячного та теплового удару): з'являється різка втома, слабкість, головний біль, запаморочення, біль у ногах, спині, нудота, блювота, шум у вухах, потьмарення в очах, посилене дихання, кровотеча з носа, а, можливо, й втрата свідомості. Якщо в цей час потерпілому не надати нагальної допомоги, він може загинути в щонайближчі години від зупинки дихання та кровообігу.

Як допомогти (при сонячному та теплового ударах): потерпілого перенести у затінок і звільнити його тіло від одягу; змочити прохолодною водою голову та груди, на ділянку паху та під пахвами покласти шматки тканини, змоченої водою; за необхідності зробити штучне дихання і дати кофеїн, а за наявності головного болю - анальгін; викликати швидку допомогу; покласти потерпілого на спину. Якщо є позиви на блювання, потерпілий має лежати на боці; до приїзду лікаря треба боротися за життя потерпілого.

Для виведення зі стану непритомності потерпілому дають понюхати нашатирний спирт. Намагатися знизити температуру тіла, для чого потрібно накрити потерпілого вологою тканиною, увімкнути вентилятор. **Як допомогти** (при опіках): не змащуйте тіло ніякими речовинами (кремами, мазями, за винятком лікувальних); поверхню опіку потрібно закрити сухою стерильною пов'язкою.

Чого не слід робити: У спеку пити солодких газованих напоїв – вони спричиняють набряки, молока - посилює спрагу, вина – зневоднює організм. Не зловживати їжею.

7. БЕЗПЕКА ПОВОДЖЕННЯ ПРИ УКУСАХ ЗМІЙ ТА КОМАХ.

7.1. Надання першої медичної допомоги при укусах змій.

Останнім часом спостерігається зростання випадків гострих отруєнь, викликаних укусами змій. Щорічно у світі отримують укуси понад 10 млн. людей, а смертельні наслідки виникають в 20-100 тис. випадків.

У природі відомо понад 230 отруйних змій, серед яких родина гадюкових налічує 60 різновидів. На території України трапляються 6 отруйних змій. Найбільш поширена гадюка звичайна. На узбережжі Чорного та Каспійського морів трапляються гадюка степова. Ці тварини досягають довжини 0,5-0,7 м, забарвлення шкіри – світле або сіре. Для гадюки звичайної властиві, смужки темного кольору вздовж спини. Завдяки кольоровій гаммі, змії малопомітні у довкіллі (серед листя, трави, чагарників тощо). І хоча ці тварини не становлять значної загрози для життя, варто пам'ятати деякі особливості їх поведінки.

Укус змії – акт самозахисту. Змія ніколи не нападає на людину першою. Якщо її потурбувати (випадково зачепити або наступити на неї) вона завжди перед нападом набуває загрозової пози – згортається «калачиком», зигзагоподібно вигинає тіло, окремі види сильно шиплять. Укуси отруйних змій глибокі і болючі.

Головними симптомами укусу гадюки є :

- на місці укусу можна побачити два крапкові поранення від отруйних змій;
- у місці ураження виникає сильний біль, який поступово наростає;
- над місцем укусу виникає набряк;

Впродовж наступних 15-30 хв розвиваються наступні ознаки:

- з'являється запаморочення, млявість, головний біль;
- виникає відчуття нудоти;
- розвивається задишка та підвищується серцебиття;
- підвищується температура тіла;

- виникають геморагічні (згортання крові, що може призвести до внутрішнього крововиливу) та некротичні процеси (відмирають тканини поблизу місця укусу).

Варто зазначити, що чим ближче розміщується місце укусу до голови тим не безпечнішим для життя він є.

При появі характерних ознак укусу змії необхідно:

- накладити тугу пов'язку вище місця ураження для того щоб локалізувати поширення отрути у організмі;
- відсмоктати отруту - дану процедуру може провести як безпосередньо сам постраждалий, так і інші особи. Найважливішою вимогою при проведенні даної процедури є цілісність слизової оболонки ротової порожнини, відсутність карієсу. Окрім того дана умова убезпечує від можливості передачі СНІДу, гепатиту або іншого захворювання що передається через кров.
- перед початком відсмоктування отрути необхідно певною мірою стиснути краї рани до появи краплин крові, частинки крові та отрути необхідно спльовувати, дану процедуру необхідно проводити впродовж 10-15 хв;
- обробити місце укусу з допомогою зеленки, або іншого антисептика та накладити стерильну пов'язку;
- уражену кінцівку необхідно знерухомити з допомогою шини, яку можна зробити з підручних матеріалів, або з допомогою косинки, річ у тому що рухомість ураженої ділянки може пришвидшити поширення отрути у організмі;
- постраждалому необхідно дати випити велику кількість води, що призведе до зниження токсичного впливу отрути;
- дати людині заспокійливі препарати, щоб знизити рівень паніки;
- постраждалого необхідно транспортувати до найближчого медичного закладу.

7.2. Безпечне поводження при укусах комах (бджіл, ос, джмелів, шершнів).

Реакція організму на укуси різних комах залежить від індивідуальних особливостей живого організму. Наслідки можуть бути трагічними та призвести до смерті організму, або ж людина може витримати навіть кілька атак. Рівень впливу отрути на організм людини залежить також від виду із яким довелось зіткнутися.

Бджоли - характеризується наявністю опушеного тіла та жала, яке є невід'ємною частиною її організму. Варто зазначити що втрата жала для комахі призводить до її загибелі, тому представники даного виду нападають виключно з метою самозахисту.

Джмелі - серед представників даного роду наявністю жала характеризуються тільки самки та недорозвинені самці (робітники). З допомогою жала комахі впорскує отруту у організм жертви, варто зазначити що джмелі можуть ужалити більше одного разу, при цьому жало залишається у місці укусу.

Оси - характеризується наявністю стрункого тіла, та тонкою перетяжкою між грудьми та черевцем. Оси не залишають жала у місці укусу, варто зазначити що представники даного роду характеризуються доволі агресивною поведінкою при виникненні загрози, а їхній укуси є вкрай болючим.

Шершні – найбільш небезпечний вид серед перетинчастокрилих, за зовнішнім виглядом нагадує осу відрізняється перш за все більшими розмірами, при атаці може вприснути до 2 мг грам отрути у організм жертви.

Головні симптоми укусу: місце укусу набрякає, на шкірі з'являється почервоніння, розвиваються сильні больові відчуття. У випадку багаторазової атаки, а відтак і сильної інтоксикації організму виникають наступні ознаки: розвивається задишка, підвищується температура тіла, пришвидшується серцебиття, з'являється біль у животі, нудота, блювота, судороги тіла, імовірна короткочасна втрата свідомості. Небезпечним наслідком є набряк

дихальних шляхів, що може призвести до смерті людини. Найбільш небезпечним наслідком є розвиток анафілактичного шоку, який характеризується: втратою свідомості та порушенням діяльності більшості внутрішніх органів, при не наданні фахової допомоги настає смерть.

7.3. Надання медичної допомоги при укусах комах.

Видалити жало із місця укусу, у тому випадку якщо воно залишилося у рані. Перед початком видалення жала необхідно продезінфікувати місце ураження та інструмент з допомогою якого витягуватимуть жало. Для дезінфекції варто використовувати перекис водню, розчин нашатирного спирту, йод - даними препаратами необхідно протерти шкіру, для дезінфекції інструменту необхідно використовувати спирт. У жодному разі не можна видаляти отруту оскільки можна занести інфекцію.

1. **Перешкодити поширення отрути у організмі та запобігти таким чином розвитку алергічної реакції.** Для цього на місце укусу на 30 хв кладуть грілку із холодною водою, або пакетик льоду, а також роблять 15 хв компрес із розчину харчової соди (1 чайна ложка на 1 склянку води), або лимонного соку.

2. **Якщо алергічна реакція виражена чітко** у такому випадку постраждалому необхідно дати кордамін, або інші антигістамінні засоби, при цьому потерпілий повинен сам зазначити на які ліки у нього не проявляється алергічна реакція.

3. **Якщо потерпілий втратив свідомість** необхідно провести процедуру реанімування, яка включає у себе штучне дихання та непрямий масаж серця. Дані процедури варто проводити до приїзду швидкої медичної допомоги.

7.4. Перша медична допомога при укусі павукоподібних (павуків, скорпіонів та кліщів).

Останнім часом все частіше стаються випадки укусів отруйних павуків, отрута кожного із яких характеризується певними особливостями. До отруйних павуків належать наступні види:

Каракурт – отрута даного павука призводить до паралізування ЦНС, тому при контакті з даним видом найважливішою умовою є зниження рівня її поширення у організмі.

Тарантул - у рідкісних випадках настає летальний кінець. Характерними ознаками є наявність висипання, набряків.

Хрестовик - укусу даного виду є не смертельним проте може призвести до значного зниження самопочуття розвитку головного болю, важкістю у суглобах, місце укусу характеризується наявністю припухлості, яка спадає впродовж однієї доби.

Загальні етапи надання першої медичної допомоги включають:

- місце укусу необхідно промити великою кількістю води, бажано із милом (таким чином можна запобігти потраплянню сторонньої інфекції у рану);
- якщо уражено кінцівку її необхідно знерухомити з допомогою накладання пов'язки, проте варто пересвідчитися що вона не занадто тугу та не перешкоджатиме доступу крові до часин організму (таким чином сповільнюється поширення отрути у організмі);
- прикласти до місця укусу холодний компрес, або мішечок з льодом;
- при прояві сильних больових відчуттів та підвищенні температурі іла необхідно випити таблетку парацетамолу.

Скорпіони - це доволі велика група павукоподібних, яка поширена переважно у тропічних та субтропічних регіонах нашої планети, в Україні зустрічається на території Криму. Представники даної групи рідко призводять до смерті людини, проте їхні укуси характеризуються значними больовими відчуттями, набряками, гіперемією, інтоксикацією.

При укусах скорпіонів необхідно: прикласти холодний компрес до місця укусу, дати постраждалому випити анальгетики, при порушенні дихання або його відсутності необхідно провести штучне дихання.

Виявлений на шкірі **кліщ**, що присмоктався, підлягає видаленню. Слід знати, що кліщі є переносниками цілого ряду небезпечних інфекційних хвороб, а ймовірність зараження різко зростає при роздавлюванні кліща. Виходячи із цього, слід бути обережними, щоб у випадку ушкодження часточки кліща не потрапили в ранку, а також на руки й слизові оболонки того, хто видаляє.

Рекомендації з видалення кліща: захопите кліща якнайближче до голівки, що укорінився в шкіру. Зробити це можна:

- за допомогою спеціальних обладнань, що продаються в аптеках,
- пінцетом, клейкою стрічкою, ниткою (робиться петля, і кліщ затягається якнайближче до голівки);

- пальцями (у гумових рукавичках або обгорненими марль); плавно потягніть нагору; після видалення ретельно промийте місце укусу мильною водою, висушіть й обробіть спиртовмісною рідиною (5% розчин йоду, спирт, горілка, одеколон і т.п.).

8. ПРОФІЛАКТИКА ШЛУНКОВО-КИШКОВИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Шлунково-кишкові інфекції мають широке поширення і високий рівень захворюваності та становлять важливу медичну проблему. До цих захворювань відносяться гостра дизентерія, вірусний гепатит та гастроентероколіти, харчові токсикоінфекції, сальмонельоз та інші захворювання, які реєструються протягом всього року.

Заразитись шлунково-кишковими інфекціями дуже легко при нехтуванні правилами особистої гігієни, вживанні забруднених продуктів, порушенні правил приготування, термічної обробки та зберігання їжі. Всі ці чинники становлять реальну загрозу для вашого здоров'я.

Для попередження кишкових інфекцій, які ще влучно називають хворобами «брудних рук», необхідно дотримуватись простих і доступних кожному правил:

- перш за все мити руки перед вживанням їжі, після туалету та приходу з вулиці;
- вживати в їжу тільки ретельно миті овочі, фрукти, ягоди;
- не купувати у випадкових осіб на стихійних ринках в антисанітарних умовах молочні та м'ясні продукти;
- не купувати «з рук» кондитерські кремові вироби, які без належної термічної обробки та умов виготовлення можуть стати середовищем для життєдіяльності і накопичення мікроорганізмів;
- не використовувати для пиття, приготування їжі та миття посуду воду з незнайомих джерел водопостачання (ріки, озера, підземні джерела, поверхневі води). Для пиття і приготування їжі – використовувати питну бутильовану воду або воду з централізованих джерел водопостачання;
- не допускати споживання продуктів та напоїв, у яких вийшов термін придатності;
- не вживати харчові продукти та напої при найменшій підозрі щодо їх якості.

Розробив:

Інженер з охорони праці

Галина СЕМКІВ

Погоджено:

Перший проректор

Михайло КОСЬМІЙ

Відділ кадрів

Леся КОСЬМІЙ

Юрисконсульт

Вікторія БАСЮК