

ЗАТВЕРДЖЕНО  
Наказ директора  
Павлоградського коледжу  
Національного технічного університету  
«Дніпровська політехніка»  
" 11 " 12 2020 № 133-АП

**Інструкція**  
**з безпеки життєдіяльності № 66**  
**для здобувачів освіти під час зимових канікул, новорічних та різдвяних свят.**

**1. ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ БЕЗПЕКИ**

1.1. Інструкція з охорони праці для здобувачів освіти під час зимових канікул, новорічних та різдвяних свят розроблена у відповідності до Закону України "Про охорону праці" (Постанова ВР України від 14.10.1992 № 2694-ХІІ (із змінами), на основі «Положення про розробку інструкцій з охорони праці», затвердженого наказом Комітету по нагляду за охороною праці Міністерства праці та соціальної політики України від 29 січня 1998 року № 9 в редакції від 30 березня 2017 року, з урахуванням постанови Кабінету Міністрів України від 10 жовтня 2001 № 1306 «Правила дорожнього руху України» (із змінами), «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 № 1669, «Правил пожежної безпеки для навчальних закладів та установ системи освіти України», затверджених наказом Міністерства освіти і науки України 15.08.2016 № 974, постанови Кабінету Міністрів України від 11.03.2020 № 211 «Про запобігання поширенню на території України коронавірусу COVID-19», наказу Міністерства освіти і науки України «Про організаційні заходи для запобігання поширенню коронавірусу COVID-19» від 16.03.2020 № 406, рекомендацій Міністерства охорони здоров'я України щодо запобігання поширенню коронавірусної інфекції.

1.2. Інструкція з безпеки життєдіяльності встановлює вимоги безпеки життєдіяльності для всіх учасників освітнього процесу під час зимових канікул, новорічних та різдвяних свят.

1.3. Ця інструкція з безпеки життєдіяльності для всіх учасників освітнього процесу під час зимових канікул, новорічних та різдвяних свят складена з метою проведення інструктажу зі студентами коледжу. Всі учасники освітнього процесу повинні знати правила надання першої долікарської допомоги при характерних ушкодженнях, мати необхідні знання і навички користування медикаментами.

1.4. Виконання даної інструкції поширюється на зимові канікули і є обов'язковим для всіх учасників освітнього процесу коледжу.

**2. ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ:**

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

- заборонено перебувати біля будівельних майданчиків, кар'єрів, закинутих будівель тощо;
- заборонено вживати алкоголь, наркотичні засоби, тютюнові вироби, стимулятори;
- заборонено брати в руки, нюхати, їсти незнайомі дикі рослини чи паростки квітів, кущів, дерев, що може призвести до отруєння;
- 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 знаходитися під напругою;
- 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, турнікети 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 із висоти;
- не нахилитися з відчинених вікон, на перила чи парапети сходових для запобігання падіння із висоти;

- не спускатися у незнайомі 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 заняттях основ безпеки життєдіяльності;

- бути подалі від тих, хто влаштовує бійки, не брати участі в суперечках 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 підозрілими людьми, в разі небезпеки одразу кликати на допомогу, якщо незнайомиць провокує якісь дії щодо вас;

- бути уважними, 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, слід керуватися загальними правилами етикету й правилами поведінки, не провокувати оточуючих на агресивну поведінку своїми діями і словами;

- у разі небезпечної ситуації звертатися до служби охорони закладу, викликати поліцію за номером 102, телефонувати близьким родичам;

- не вчиняти дії, що можуть призвести до правопорушень;

- знати на пам'ять номери телефонів близьких родичів, а також номери телефонів служб екстреної допомоги:

- 101 - пожежна охорона;

- 102 - поліція;

- 103 - швидка медична допомога;

- 104 - газова служба;

- 112 - служба екстреного виклику.

При наданні інформації про небезпеку, коротко і як можливо точніше описати ситуацію, назвати адресу, де сталася надзвичайна ситуація, а також своє прізвище, ім'я, номер свого телефону.

### **3. ПРАВИЛА ПОВОДЖЕННЯ ПІД ЧАС ПОЖЕЖІ**

#### **3.1 Забороняється:**

- забороняється брати з собою вогненебезпечні предмети, які можуть спричинити пожежу (запальнички, сірники, петарди, бенгальські вогні, феєрверки, сигарети, легкозаймисті речовини, вогнепальну рідину тощо);

- користуватися газовою плитою вдома тільки зі спеціалізованим електричним приладом для вмикання;

- забороняється 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), використовувати хлопавки, застосовувати дугові прожектори, влаштовувати світлові ефекти із застосуванням хімічних та інших речовин, які можуть викликати загоряння; установлювати стільці, крісла тощо, конструкції, які виконано з пластмас і легкозаймистих матеріалів, а також захищати предметами проходи та аварійні виходи;

- не спричиняти тисняву біля проходів у громадських установах, входах і виходах, у приміщеннях вестибюлю;

- під час участі в масових заходах не кричати, не свистіти, не бігати, не створювати травмонебезпечних ситуацій у приміщенні;

- у разі пожежної небезпеки: наявності вогню, іскріння, диму, негайно вийти на повітря (за двері, балкон) і кликати на допомогу. Викликати службу пожежної охорони за номером «101», назвавши своє ім'я, прізвище, свій номер телефону, коротко описавши ситуацію: наявність вогню, диму, кількість людей у приміщенні;

3.2 При появі запаху газу в квартирі, приміщенні в жодному разі не вмикати електроприлади, не користуватися стаціонарним або мобільним телефоном, відкрити 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; назвавши своє ім'я, прізвище, свій номер телефону, коротко описати ситуацію;

3.3 Під час святкування Нового року вдома, в інших закладах, установах суворо дотримуватися вимог протипожежної безпеки; не приходити на свято в одязі із легкозаймистого матеріалу, непросоченого вогнезахисною сумішшю; під час святкування не наближатися близько до новорічної ялинки. В напрямку новорічної ялинки категорично забороняється кидати будь-які предмети; забороняється використання відкритого вогню під час новорічних свят (факелів, свічок, феєрверків, бенгальських вогнів, хлопавок тощо), застосовувати дугові прожектори, влаштовувати світлові ефекти із застосуванням хімічних та інших речовин, які можуть викликати загоряння; установлювати стільці, крісла і подібні конструкції, виконані з пластмас і легкозаймистих матеріалів, а також захарашувати предметами проходи та аварійні виходи; категорично забороняється застосування предметів оформлень кімнат, приміщень, декорацій, обладнань, виготовлених із горючих синтетичних матеріалів, штучних тканин і волокон (пінопласту, поролону, полівінілу тощо).

#### **4. ПРАВИЛА ДОРОЖНЬОГО РУХУ**

Під час канікул, перебуваючи на вулиці й 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 вулицю можна тільки у встановлених місцях, користуючись сигналами світлофора або по пішохідному переходу, 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;

Якщо на вулиці немає світлофора, необхідно оцінити ситуацію на дорозі: подивитися ліворуч, потім - праворуч.

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;

Почавши переходити проїжджу частину, не слід затримуватися і відволікатися, якщо не встигли закінчити перехід, то необхідно затриматися на лінії, що розділяє потоки транспортних засобів.

Якщо вздовж проїжджої частини дороги відсутній пішохідний тротуар, необхідно йти по узбіччю дороги назустріч руху транспорту, в цьому випадку ви зможете бачити машини, що наближаються.

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.

Чекати транспортний засіб потрібно тільки на посадкових майданчиках або на тротуарі.

Категорично заборонено кидати пляшки, каміння і будь-які інші предмети на проїжджу частину в проїжджаючий транспорт.

Суворо заборонено грати, кататися на велосипедах, скутерах поблизу проїжджої частини і залізничного полотна.

Згідно з Правилами Дорожнього Руху України, управління велосипедом на проїзній частині дозволено особам, які досягли 14 років, а управління мопедом - особам, які досягли 16 років.

Під час перебування на залізничних коліях і при переході через них, слід бути особливо уважним, необхідно добре роздивитися, чи не йдуть поїзди по сусідніх коліях.

#### **СУВОРО ЗАБОРОНЕНО:**

- переходити проїжджу частину поза пішохідним переходом, або в невстановлених місцях;
- гукати людину, що переходить дорогу;
- вибігати на проїжджу частину;
- перебігати дорогу перед транспортом;
- грати біля транспортної магістралі;
- користуватися мобільним телефоном під час переходу проїжджої частини;
- водіям мопедів і велосипедів заборонено керувати транспортом із несправним гальмом, звуковим сигналом, у темну пору доби; рухатися по автомагістралях, якщо є поряд велосипедна доріжка; рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках; їздити не тримаючись за кермо та знімати ноги з педалей; перевозити пасажирів; буксирувати інші транспортні засоби;

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

#### **5. ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕКТРООБЛАДНАННЯ ТА ЕЛЕКТРОПРИЛАДІВ.**

Несправні електрообладнання та електроприлади можуть привести до пожеж, тому слід пам'ятати:

- вмикати та вимикати прилади необхідно згідно інструкції з експлуатації;
- перед вмиканням електроприладу необхідно візуально перевірити електрошнур на наявність механічних пошкоджень. Забороняється працювати з електроприладами вологими руками.
- вмикаючи електроприлади, необхідно переконатись в справності електромережі та пуско-регулюючої апаратури;
- забороняється самостійно здійснювати ремонт та ліквідовувати неполадки в електроприладах.

#### **6. ПІРОТЕХНІЧНІ ЗАСОБИ - НЕ ІГРАШКИ.**

Новорічні свята несуть кожному з нас незабутні приємні миттєвості, поздоровлення, побажання, зустрічі. Але, як інколи буває, не обходиться й без ложки дьогтю. У тому числі й через недотримання нашими громадянами правил безпеки при використанні петард, фесрверків, іншої піротехнічної продукції, яка несе небезпеку для здоров'я людей. Як уникнути біди, не зіпсувати свята собі й іншим?

##### **Категорично забороняється:**

1. Розбирати, ремонтувати піротехнічні вироби, а також використовувати не за призначенням або в умовах, непередбачених експлуатаційною документацією на виріб.
2. Запускати піротехнічні вироби з рук (крім хлопавок).
3. Нахилитися над виробом під час запуску.
4. Знаходитися після підпалу вогнепровідного шнуру (сповільнювача) у небезпечній зоні.
5. Направляти, або кидати піротехнічний виріб у бік людей, ударяти по них будь-якими предметами.
6. Кидати приведені в дію побутові піротехнічні вироби під ноги перехожих з вікон та балконів, здійснювати фесрверки з дахів будинків та проводити інші дії, від яких можуть постраждати люди або майно.
7. Носити підготовлені до запуску піротехнічні вироби у кишенях одягу.
8. Запускати піротехнічні вироби з видимими механічними пошкодженнями.
9. Застосовувати до піротехнічних виробів великих механічних навантажень.
10. Залишати побутові піротехнічні вироби без догляду, вживати заходів щодо безконтрольного доступу до них неповнолітніх дітей.
11. Використовувати побутові піротехнічні вироби особам, які знаходяться у нетверезому стані.

12. Використовувати піротехнічні вироби, які створюють світлові та шумові ефекти, на відстані ближче 100м від лікарень, церков, дитячих установ, шкіл, будинків престарілих та інших громадських споруд та будинків.

13. Проводити запуск виробів при сильному вітрові.

## **7. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ПРИ ВИНИКНЕННІ НАДЗВИЧАЙНОЇ АБО АВАРІЙНОЇ СИТУАЦІЇ (ЗАГРОЗИ ЧИ ВЧИНЕННЯ ТЕРОРИСТИЧНОГО АКТУ):**

- не панікувати, не кричати, не метушитися, чітко й спокійно виконувати команди дорослих, які перебувають поряд.
- зателефонуйте батькам, коротко опишіть ситуацію, повідомте про місце свого перебування.
- у разі можливості необхідно покинути територію аварійної небезпеки;
- при виявленні підозрілого предмета, який може бути вибуховим пристроєм, повідомте дорослих, які перебувають поряд, або міліцію за телефоном - «102».

**Пам'ятайте:** зовнішній вигляд предмета може приховувати його справжнє призначення. Як камуфляж для вибухових пристроїв використовуються самі звичайні побутові предмети: сумки, пакети, коробки, іграшки і т.п. Не робіть самостійно ніяких дій з знахідками або підозрілими предметами, - це може призвести до вибуху.

## **8. ЗАХОДИ ІЗ ЗАПОБІГАННЯ ІНФІКУВАННЯ КОРОНАВІРУСОМ ПІД ЧАС ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ**

### **ОСНОВНІ ПРОФІЛАКТИЧНІ ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАХОДИ:**

- проходження щоденного температурного скринінгу перед початком занять (вимірювання здійснюється черговим працівником);
- дезінфекційна обробка рук при вході в будівлю начального та лабораторних корпусів, студентського гуртожитку (за необхідності);
- гігієна рук - часте миття з рідким милом (тривалістю не менше 30 с) або обробка спиртовмісними антисептиками не рідше ніж раз на 3 години, а також після відвідування громадських місць, туалету; відмова від рукоштовування - використовуйте інші безконтактні способи вітання;
- гігієна кашлю - прикриття рота та носа при кашлі та чханні зігнутою рукою в лікті або одноразовою серветкою, яку необхідно утилізувати (зав'язати у поліетиленовий пакет і викинути у спеціально відведене місце) відразу після використання;
- утримання від контактів з особами, що мають симптоми респіраторних захворювань - кашель, лихоманка, ломота в тілі;
- збереження обов'язкової соціальної дистанції (не менше 1,5 метра) зі студентами та викладачами;
- утримання від дотиків обличчя руками;
- у разі виникнення симптомів захворювання, таких як лихоманка, кашель, ломота в тілі тощо, слід залишитися вдома, попередивши класного керівника (батьків, сестру медичну для студентів, які проживають у гуртожитку) та утриматись від відвідування місць скупчень людей;
- обов'язкове використання захисних масок під час пересування приміщеннями коледжу, своєчасна їх заміна (кожні 3 години або негайно після забруднення) з подальшим знешкодженням та миттям рук з милом або обробкою рук спиртовмісним антисептиком відразу після знімання маски;
- використання захисних масок під час занять у навчальних приміщеннях не обов'язкове.

### **ЗАЛИШАЙТЕСЯ ВДОМА:**

1. Якщо у вас погіршилося самопочуття.
2. Якщо вдома у вас є хворий член сім'ї (контактували з хворим на COVID-19).

## **9. ПРОФІЛАКТИКА ШЛУНКОВО-КИШКОВИХ ЗАХВОРЮВАНЬ**

- у разі нездужання не виходити з дому, негайно викликати лікаря - не заражати інших людей;
- хворому виділити окреме ліжко, посуд, білизну;
- приміщення провітрювати постійно;
- у разі контакту із хворим, одягати марлеву маску;

- хворому дотримуватися постільного режиму;
- уживати заходів профілактики: їсти мед, малину, цибулю, часник; чітко виконувати рекомендації лікаря;
- постійно мити руки з милом перед їжею;
- не їсти брудні овочі та фрукти, ретельно їх мити, обдавати окропом;
- для запобігання захворювань на педикульоз регулярно мити голову; довге волосся в дівчат має бути зібране в зачіску, не користуватись засобами особистої гігієни (розчіскою) інших осіб, а також не передавати свої засоби гігієни іншим. Не міряти й не носити чужий одяг, головні убори, а також не передавати іншим свій одяг;
- не вживати самостійно медичні медикаменти, препарати, не рекомендовані лікарем;
- у разі, якщо ви почуваетесь погано, а дорослих немає поряд, викликайте швидку медичну допомогу за номером «103», описавши свій стан, назвавши номер свого телефону, домашню адресу, прізвище, ім'я, а також зателефонуйте батькам.

## 10. ПРАВИЛА ОСОБИСТОЇ ГІГІЄНИ

- Недотримання правил особистої гігієни може стати причиною як незначних проблем зі здоров'ям, так і серйозних захворювань.
- Правила особистої гігієни включають в себе не тільки загальноприйняті канони чистоти, але і спосіб життя.
- Від того, як ви дотримуетесь або не дотримуетесь основних правил залежить загальний стан вашого організму, здоров'я та тривалість життя.
- Необхідно дотримувати прості і відомі правила в цілях уникнення шкірних та шлунково-кишкових і гельмінтних захворювань.
- Мити руки після кожного відвідування туалету, поїздки в громадському транспорті, контакту з тваринами, перед прийомом їжі.
- Кожен повинен мати в особистому користуванні недоторканні для інших предмети (зубну щітку, рушник, мочалку, нижню білизну).
- Обов'язково потрібно утримувати в чистоті, теплі і сухості – ноги. Це захистить від простудних і грибкових захворювань. Не можна користуватися чужим взуттям. В громадських душових потрібно використовувати особисті гумові шльопанці.
- Бажано відрегулювати режими сну і прийому їжі, що б це відбувалося по можливості в один і той же час. Це допоможе вашому організму запобігти розвитку порушень серцево судинної системи і багатьох інших проблем.
- Сон повинен бути достатнім. Не рекомендується за дві години до сну вживати важку і жирну їжу.
- Всі фрукти та овочі повинні добре митися під проточною водою. Не слід вживати в їжу несвіжі, з минулим терміном придатності продукти, щоб уникнути харчових отруєнь.
- Дотримуючись правил особистої гігієни, людина захищає себе від негативного впливу зовнішніх подразників.

## 11. ПАМ'ЯТКА ЩОДО БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ НА ЛЬОДУ.

Під час зимового льодоставу нерідко трапляються нещасні випадки з людьми, які не виконують основних правил безпеки під час переправи по тонкому покриттю водоймищ і річок. **ПАМ'ЯТАЙТЕ!**

Переправлятися через замерзлі водоймища слід тільки перевіривши міцність льоду. При цьому його товщина повинна бути: для пішоходів не менше 5-7см. Ковзанку на льоду слід відкривати при товщині льодяного покриття не менше 25см.

**Для своєчасного попередження можливих нещасних випадків на льоду старанно дотримуйтесь наступних правил:**

- не катайтесь на ковзанах і санчатах, якщо вам не відома товщина льоду;
- переходьте по льоду тільки у вказаних місцях;
- не підходьте близько до ополонки, проталини;
- огорожуйте гілляками ополонки, проталини;
- не проходите через ділянки битого, колотого льоду.

Якщо Ви провалилися під лід – необхідно миттєво розставити руки в сторони для того, щоб утримати себе на поверхні. Потім голосно кличте на допомогу, намагайтесь упертися ногами в дрібки льоду позаду і самостійно вибратися з небезпечного місця.

### **Надаючи допомогу постраждалому:**

- наближайтесь до місця пролому льоду поповзом, подайте постраждалому жердину, дошку, мотузку, пояс і обережно тягніть його до берега;
  - використовуйте будь-які предмети, що мають додаткову плавучість;
  - після вилучення постраждалого із води перенесіть його як можна скоріше в тепле місце, переодягніть в суху білизну, дайте тепле питво, викличте швидку допомогу.
- Будьте обережні на льоду водоймищ і річок під час зимового льодоставу!

### **12. ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ПЕРЕОХОЛОДЖЕННІ.**

Переохолодження - це патологічний стан, який характеризується надмірною віддачею тепла організмом і, відповідно, зниженням температури тіла або окремого органу, тканини якого можуть втратити життєздатність (обмороження).

Загальне переохолодження виникає тоді, коли низька температура ззовні впливає на людину.

Людський організм піддається більшому негативному впливу переохолодження за таких умов:

- голодування;
- сильне стомлення і стрес;
- алкогольне і наркотичне сп'яніння;
- знаходження в холодній воді;
- підвищена вологість повітря;
- сильний вітер;
- знаходження в мокрому, легкої або тісного одягу.

Перша допомога при переохолодженні.

Наслідки переохолодження безпосередньо залежать від того, як скоро і правильно надана перша допомога потерпілому. Перш за все, необхідно припинити дія низької температури на людину: витягнути його з води, відвести в тепле приміщення, дати додаткову теплий одяг і ковдри. Якщо власні речі потерпілого мокрі, тоді потрібно терміново зняти їх з нього і надіти сухі.

Перша допомога при переохолодженні 1-2 ступеня полягає також у внутрішньому прогріванні, що має на увазі під собою питво теплих напоїв.

У разі, якщо ситуація вийшла з-під контролю, зателефонуйте в служби екстреної допомоги за телефонами:

«101» - пожежна охорона;

«102» - міліція;

«103» - швидка медична допомога;

«104» - газова служба - коротко опишіть ситуацію, назвіть адресу, де відбулася надзвичайна ситуація, назвіть своє прізвище, ім'я, номер свого телефону;

Інструкцію розробив  
Інженер з охорони праці



Д.В.Карасьова