

## ІНСТРУКЦІЯ З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

для студентів під час зимових канікул

### 1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1.1. Інструкція під час зимових канікул поширюється на всіх студентів навчально-виховного процесу під час перебування на зимових канікулах.

1.2. Інструкцію розроблено відповідно до таких нормативних документів:

- Положення про організацію роботи з охорони праці та безпеки життєдіяльності учасників освітнього процесу в установах і закладах освіти, затверджене наказом Міністерства освіти і науки України від 26.12.2017 № 1669;
- Положення про розробку інструкцій з охорони праці, затверджене наказом Держнаглядохоронпраці від 29.01.1998 № 9;
- Правила дорожнього руху України, затверджені постановою Кабінету Міністрів України від 10.10.2001 № 1306;
- [Правила пожежної безпеки](#) для навчальних закладів та установ системи освіти України, затверджені наказом Міністерства освіти і науки України від 15.08.2016 № 974.

### 2. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПЕРЕД ЗИМОВИМИ КАНІКУЛАМИ

2.1. Перед початком зимових канікул чітко визначається термін їх початку та завершення.

2.2. У разі продовження канікул студентам рекомендується телефонувати в останній день попередньо визначеного терміну до деканатів відповідних факультетів (інститутів) для уточнення нового терміну.

### 3. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗИМОВИХ КАНІКУЛ

Під час канікул слід чітко дотримуватися:

#### 3.1. Правил дорожнього руху:

- рухатися тротуарами і пішохідними доріжками, дотримуючись правого боку, обережно по слизькій дорозі, особливо під час ожеледиці;
- за межами населених пунктів, рухаючись узбіччям чи краєм проїжджої частини, слід іти назустріч руху транспортних засобів;
- переходити проїжджу частину можна тільки по пішохідних переходах, зокрема підземних і наземних, а за їх відсутності - на перехрестях по лініях тротуарів або узбіч;

- у місцях, де рух регулюється, потрібно зважати тільки на сигнали регулювальника чи світлофора;
- виходити на проїжджу частину з-за транспортних засобів, упевнившись, що не наближаються інші транспортні засоби;
- чекати на транспортний засіб потрібно 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 трамвая;
- у разі наближення транспортного засобу з увімкненим проблисковим маячком червоного або синього кольору, або спеціальним звуковим сигналом необхідно утриматися від переходу проїжджої частини або негайно залишити її;
- у темну пору доби та в умовах недостатньої видимості пішоходи, які рухаються проїждною частиною чи узбіччям, повинні виділити себе (предмети світловідбиваючі, ліхтарик тощо) для своєчасного виявлення їх іншими учасниками дорожнього руху.

### **3.2. Правила при користуванні громадським транспортом:**

- в автобусі, тролейбусі, трамваї:
  - не притуляйтеся до дверей;
  - уникайте поїздки на сходах;
  - не засинайте під час руху;
  - триматись за поручні, оскільки можливо одержати травму при різкому гальмуванні або маневрі транспортного засобу;
  - після виходу із салону транспортного засобу краще почекати, поки він від'їде, і лише потім переходити вулицю;
  - автобус або тролейбус, що стоїть, обходьте ззаду;
  - під час руху транспорту не можна відволікати водія;
- правила поведіння у метрополітені:
  - входячи у вестибюль метро і виходячи з нього, притримуйте двері;
  - входити на ескалатор необхідно спокійно і обережно, намагатися не підштовхувати людей попереду та не робити непотрібних рухів у бік оточуючих, стояти слід з правого боку;
  - забороняється бігти по ескалатору;
  - необхідно триматись за поручень, щоб під час раптової зупинки ескалатора інерція руху не кинула вас уперед;
  - не кидайте сміття, монети або інші дрібні предмети, перебуваючи на ескалаторі або у вестибюлі метро;
  - не слід підходити до краю платформи;
  - очікуючи потягу стійте у місці найменшого скупчення пасажирів, по можливості, далі від краю платформи;
  - підходьте до дверей вагону тільки після повної зупинки потягу та виходу пасажирів з вагонів;

- якщо у вас щось раптом впало на колію, не намагайтеся самостійно дістати: позвіть чергового по станції, для цього є спеціальне пристосування;
- якщо хтось потрапив між вагони потягу, що стоїть, або на колії терміново повідомте про це машиніста, розмахуючи руками, та чергового по станції;
- під час аварії або технічних неполадок на лінії, коли ваш потяг зупиняється у тунелі, перш за все зберігайте спокій та виконуйте розпорядження працівників метрополітену;
- правила безпеки на об'єктах залізничної інфраструктури:
  - залізничні колії можна переходити тільки в установлених місцях (по пішохідних містках, переходах тощо), впевнитись у відсутності потяга або локомотива і тільки після цього можна здійснювати перехід;
  - під час проходження потяга без зупинки не стояти ближче двох метрів краю платформи;
  - підходити до вагона дозволяється тільки після повної зупинки потяга;
  - посадку у вагон та вихід з нього здійснювати тільки з боку перону і бути при цьому обережним, щоб не оступитися та не потрапити в зазор між посадочною площадкою вагона і платформою;
  - на ходу потяга не відкривайте зовнішні двері тамбурів, не стійте на підніжках та перехідних майданчиках, а також не висовуйте з вікон вагонів;
  - у разі екстреної евакуації з вагона зберігайте спокій, з собою беріть тільки те, що необхідно;
  - на електрифікованих ділянках залізничної колії не підніматися на опори, не торкатися спуску, який відходить від опори до рейок, а також дротів, які лежать на землі;
  - забороняється бігти по платформі вокзалу вздовж потяга, що прибуває чи відходить;
  - при виході через бокові двері та аварійні виходи будьте обережними, щоб не потрапити під зустрічний потяг;
  - не зривати без необхідності стоп-кран.

### **3.3. Правила поведінки в громадських місцях:**

- на вулиці бути обережним, дивитися під ноги, щоб не впасти в яму чи відкритий каналізаційний люк, не травмуватися;
- слід триматися 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 слід поводитися толерантно;
- уникати натовпу та скупчення людей;
- якщо ви в натовпі: не робіть різких рухів, звільніться від довгого шарфа, щоб уникнути задушення, застебніть на одязі всі гудзики та «блискавки», щоб ні за що не зачепитися, руки завжди тримайте вільними, зігнутими у ліктях та притиснутими до тіла, міцно тримайтеся на ногах, уникайте падіння, не намагайтеся йти проти натовпу, вибирайтесь з нього вздовж напрямку;

- якщо ви впали в натовпі, спробуйте швидко піднятися спочатку на підшви чи носки, а потім різко відштовхніться ногами від землі і «винирніть». Якщо стати неможливо, згорніться клубочком, затисніть голову передпліччям, а потилицю-долонями;
- не підходити на вулиці до обірваних проводів, особливо, якщо проводи під напругою;
- не виходити на дах багатоповерхівки для попередження падіння із висоти;
- не нахилятися з відчинених вікон, на перила чи парапети сходових маршів для запобігання падіння з висоти;
- не спускатися у незнайомі підвали будинків чи інші підземні ходи, катакомби – там може бути отруйний газ;
- не вступати в контакт з тваринами для запобігання отримання укусів, інфікування від хворих тварин;
- не заходити в під'їзд, ліфт із підозрілими людьми, в разі небезпеки одразу кликати на допомогу, якщо незнайомиць провокує якісь дії щодо вас;
- категорично забороняється наближатися й перебувати біля будівельних майданчиків, кар'єрів, у покинутих напівзруйнованих будівлях для запобігання обрушень будівельних матеріалів й попередження травм і загибелі;
- не вчиняти дії що можуть призвести до правопорушень.

#### **3.4. Правила пожежної безпеки:**

- не використовувати вогнебезпечні предмети, що можуть спричинити пожежу (запальнички, сірники, петарди, бенгальські вогні, феєрверки, цигарки, легкозаймисті речовини, вогнезаймисту рідину та ін.);
- обережно користуватися з електроприладами. У разі іскріння проводки, неізольованої проводки, виявлення обірваних проводів, слід негайно робити дії відповідно до правил з електробезпеки;
- не користуватися пошкодженими розетками, електрошнурами і проводами з порушеною ізоляцією;
- під час Новорічних свят чітко дотримуйтеся правил безпечної поведінки:
  - ✓ ялинка має встановлюватися на стійкій основі, подалі від приладів опалення, телевізорів, легкозаймистих матеріалів тощо;
  - ✓ ялинку не слід встановлювати в проходах, біля виходів, на шляхах евакуації;
  - ✓ гірлянди та інші прикраси, які підключаються до електромережі, промислового виробництва застосовуються за умови наявності паспорта або сертифіката відповідності;
  - ✓ підключення гірлянд до мережі повинно виконуватися тільки за допомогою штепсельних з'єднань;
  - ✓ у разі виявлення несправності в ілюмінації вона повинна бути терміново вимкнена;
  - ✓ заборонено використовувати відкритий вогонь під час новорічних свят (факели, свічки, феєрверки, бенгальські вогні, хлопавки та ін.);
  - ✓ піротехнічні вироби необхідно купувати ліцензійні, у спеціальних магазинах;

- ✓ використовувати піротехнічні вироби лише за призначенням, відповідно до їх інструкцій і не користуватися ними у приміщенні, а також не використовувати піротехнічні вироби, термін дії яких закінчився;
- **у разі наявності вогню**, іскріння, диму - негайно вийти повзком або пригнувшись на повітря (за двері, на балкон...) та кликати на допомогу. Викликати службу пожежної охорони **за номером 101**, назвавши своє ім'я, прізвище, коротко описавши ситуацію: наявність вогню, диму, кількість людей у приміщенні, свій номер телефону; зустріти пожежників;
- **при прояві запаху газу** в приміщенні у жодному разі не вмикати електроприлади, не користуватися стаціонарним чи мобільним телефоном, відчинити вікна, двері, вимкнути газову плиту, якщо вона була ввімкнена, й вийти з приміщення; покликати на допомогу, негайно повідомити в газову службу **за номером 104** чи пожежну охорону – **101**, назвавши своє ім'я, прізвище, коротко описати ситуацію, залишити свій номер телефону;
- **при пожежі:**
  - до дверей приміщення слід повзти підлогою під хмарою диму, але не відчиняти двері відразу;
  - обережно доторкніться до дверей тильною стороною долоні, якщо двері не гарячі, то відчиніть їх та швидко виходьте;
  - якщо двері гарячі, не відчиняйте їх - дим та полум'я не дозволять вам вийти;
  - щільно закрийте двері, а всі щілини і отвори заткніть будь-якою тканиною, щоб уникнути подальшого проникнення диму. Повертайтеся поповзом у глибину приміщення і приймайте заходи до порятунку;
  - присядьте та глибоко вдихніть повітря, розкрийте вікно, висуньтеся та спробуйте покликати на допомогу;
  - якщо ви не в змозі розкрити вікно, розбийте віконне скло твердим предметом та зверніть увагу людей, які можуть викликати пожежну команду;
  - якщо ви вибрались через двері, зачиніть їх та поповзом пересувайтесь до виходу із приміщення;
  - обов'язково зачиняйте за собою всі двері;
  - зверніть увагу, що під час пожежі заборонено користуватися ліфтами;
  - якщо ви знаходитесь у висотному будинку, не біжіть вниз крізь вогнище, а користуйтеся можливістю врятуватися на даху будівлі.

### **Якщо знаходитесь в зоні пожежі чи задимлення Пам'ятайте:**

- входити в зону задимлення – Небезпечно;
- перед тим, як увійти у приміщення, що горить, накрийтеся мокрою ковдрою, будь-яким одягом чи щільною тканиною;
- двері в задимлене приміщення відкривайте обережно, щоб уникнути займання від великого потоку свіжого повітря;
- у сильно задимленому приміщенні рухайтесь поповзом або пригинаючись;
- для захисту від чадного газу необхідно дихати через зволожену тканину;
- виходьте із осередку пожежі в той бік, звідки віє вітер;
- якщо на людині горить одяг, зваліть її на землю та швидко накиньте пальто, плащ

- або будь-яку ковдру чи покривало (бажано зволожено) і щільно притисніть до тіла, у разі необхідності викличте медичну допомогу;
- якщо загорівся ваш одяг, падайте на землю і перевертайтеся, щоб збити полум'я, ні в якому разі не біжіть – це ще більше роздуває вогонь;
  - для гасіння пожежі використовуйте вогнегасники, пожежні гідранти, а також воду, пісок, землю, кошму, ковдри та інші засоби, пристосовані для гасіння вогню;
  - бензин, гас, органічні масла та розчинники, що загорілися, гасити тільки за допомогою пристосованих видів вогнегасників, засипати піском або ґрунтом, а якщо осередок пожежі невеликий, накрийте його азбестовим чи брезентовим покривалом, зволоженою тканиною чи одягом;
  - якщо горить електричне обладнання або проводка, вимкніть рубильник, вимикач або електричні пробки, а потім починайте гасити вогонь.

### **3.5. Правила поведінки в умовах низьких температур:**

- одягатися багат шарово, не одягати тісний одяг та взуття, бо це сприяє зменшенню обсягу кровообігу та швидкому замерзанню;
- захищати відкриті ділянки шкіри: одягати рукавички, шапку, шарф, тощо;
- по можливості візьміть із собою термос із гарячою кавою, чаєм;
- не паліть на морозі – паління зменшує периферійну циркуляцію крові і робить кінцівки більш уразливими до дії холоду; носіть просторий одяг – це сприяє нормальній циркуляції крові;
- не вживайте алкогольні напої, тому що алкоголь розширює судини на поверхні тіла, а це заважає судинам оберігати від тепловтрат внутрішні органи, що призводить до переохолодження;
- скоротити перебування на морозі і без необхідності не виходити на вулицю;
- якщо під час перебування на відкритому повітрі ви відчуваєте початок переохолодження, негайно зайдіть до теплого приміщення – магазину, під'їзду, кафе - для зігрівання;
- повернувшись додому після довготривалої прогулянки по морозу, обов'язково впевніться у відсутності обмороження кінцівок, спини, вух та носа. В разі необхідності своєчасно розпочинайте лікування обмороження, бо несвоєчасне надання допомоги може призвести до гангрени та втрати кінцівок.

#### **Перша допомога при обмороженні:**

- обморожену частину тіла занурити у воду кімнатної температури ( $20^{\circ}\text{C}$ ), а за 20-30 хв довести до  $40^{\circ}\text{C}$ ;
- після прийому ванни ушкоджену ділянку обережно висушити і прикрити чистою пов'язкою;
- якщо немає пухирів ділянку протирають спиртом, одеколоном;
- зігрійтесь теплим чаєм, кавою, молоком.

### **3.6. Правила безпеки у разі ожеледиці:**

- Не поспішайте: що повільніше ви йдете, то меншим є ризик впасти і травмуватися.
- Не тримайте руки в кишенях.
- Присядьте, якщо відчуваєте, що втрачаєте рівновагу: це допоможе втриматися на ногах, а у разі падіння - падати буде не так високо і не так боляче.
- Тримайтеся осторонь будівель, щоби захистити себе від падіння бурульок.

- Сконцентруйте, коли переходите дорогу: гальмівний шлях за ожеледиці значно збільшується.

Одягніть зручні черевики з рельєфною підошвою або одягніть на взуття спеціальні накладки.

### **3.7. Заходи безпечного перебування біля річок та водоймищ, що вкриті кригою:**

Слід **пам'ятати**: Кататися на ковзанах тільки у відведених для цього спеціальних місцях!

На водоймах безпечним вважається лід (при температурі повітря нижче 0):

- для одного пішохода – товщиною не менше 7 см;
- для групи людей – товщиною не менше 15 см;
- для масового катання на ковзанах – товщиною не менше 25 см.

Забороняється виходити на тонкий лід!

Міцність льоду перевіряють товстою палицею (жердиною), ударяючи нею (2-3 рази в одне і те саме місце) якнайдалі від себе. Категорично забороняється випробовувати міцність льоду ударами ніг. Якщо лід недостатньо міцний, потрібно припинити рух і повернутися назад своїми слідами (там міцність льоду вже перевірена).

Небезпечні місця на льоду, як правило, темніші за інші, небезпечний – каламутний, малопрозорий і білий лід. При пересуванні по льоду треба бути обережним, уважно стежити за його поверхнею, обходити небезпечні і підозрілі місця (вмерзлі в лід кущі, траву та інше). Дуже небезпечно виходити на лід у нічний час.

Якщо ви провалились у воду:

- зберігайте спокій, не панікуйте;
- голосно покличте на допомогу;
- широко розкиньте руки на краї пролому та утримуйтеся від занурення у воду з головою;
- намагайтеся обережно дотягнутися до якогось предмета, що допоможе вам втриматися чи вибратися на поверхню;
- вибирайтеся на лід без різких рухів, налягаючи на нього грудьми та по черзі витягуючи на поверхню ноги. Намагайтеся зайняти своїм тілом найбільшу площу на льоду;
- вибравшись з ополонки, необхідно відкотитися від неї на безпечну відстань, а потім повзти в той бік, звідки ви прийшли, адже там міцність льоду вже перевірена. Ні в якому випадку не можна швидко бігти до берега;
- далі необхідно переодягнути одяг. Якщо сухого одягу під руками немає, викрутіть мокрий і знову одягніть його. Для зігріву робіть будь-які фізичні вправи.

Якщо у вас на очах під лід провалилася людина:

- крикніть, що йдете на допомогу;
- знайдіть предмет, який можна кинути потерпілому (міцну палицю, мотузку, власний пояс, шарф);

- наближайтесь до ополонки поповзом, широко розкинувши руки;
- підкладіть під себе дошку, фанеру;
- не підповзаючи до самого краю ополонки ( за 3-4 метри), подайте потерпілому палицю (мотузку, лижу, шарф тощо) і витягніть його на лід;
- витягши потерпілого на лід, разом із ним поповзом повертайтеся назад до берега;
- якщо на допомогу поспішають декілька людей, можна лягти на лід один за одним, узявши за ногу, і повзти до потерпілого. Перший у «ланцюгу» подає потерпілому ремінь, шарф, палку тощо і усі тягнуть його на поверхню криги та відповзають з небезпечної зони;
- витягнувши потерпілого на берег, надайте йому першу допомогу, необхідну при охолодженні організму, викличте швидку допомогу;
- в жодному разі не давайте потерпілому спиртне «для зігріву». Спиртне в цьому випадку провокує різке некероване зниження внутрішньої температури тіла.

### **3.8. Заходи із запобігання захворювань на грип, інфекційних та кишкових захворювання, коронавірусної хвороби (COVID-19) тощо:**

- при нездужанні не виходити з дому, щоб не заразити інших людей, викликати лікаря;
- хворому виділити окреме ліжко, посуд, білизну;
- приміщення хворого постійно провітрювати;
- користуватися одноразовими масками при необхідності, проводити їх заміну, як тільки вони стануть вологими чи забрудняться;
- хворому слід дотримуватися постільного режиму;
- часто мити руки з милом. Якщо мило і вода недоступні використовуйте дезінфекційний засіб для рук з вмістом спирту не менше 60%;
- не їсти брудних овочів та фруктів, ретельно їх мити перед вживанням;
- не торкатися до своїх очей, носа або рота брудними руками;
- не вживати самостійно медичних медикаментів чи препаратів, не рекомендованих лікарем;
- якщо ви погано почуваєтеся, слід викликати швидку медичну допомогу за номером 103, описавши свій стан, назвавши номер свого телефону, домашню адресу, прізвище, ім'я, а також зателефонувати батькам.

## **4. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ У РАЗІ ВИНИКНЕННЯ НАДЗВИЧАЙНОЇ АБО АВАРІЙНОЇ СИТУАЦІЇ**

**4.1.** У разі виникнення надзвичайної або аварійної ситуації не панікувати, не кричати, не метушитися, чітко й спокійно реагувати на ситуацію та телефонувати в потрібну службу екстреної допомоги за телефонами:

**101 — пожежна охорона;**

**102 — поліція;**

**103 — швидка медична допомога;**

**104 — газова служба,**

**112— служба екстреного виклику.**

Коротко описати ситуацію, назвати адресу, де відбулася надзвичайна ситуація, а також своє прізвище, ім'я, номер свого телефону.

За можливості слід залишити територію аварійної небезпеки.

## **4.2. Правила поведінки в умовах надзвичайної ситуації воєнного характеру.**

Необхідно:

- зберігати особистий спокій;
- встановити на телефоні за стосунок "Повітряна тривога" або "Київ цифровий" і відстежуйте початок та кінець повітряної тривоги;
- завжди мати при собі документ (паспорт), що засвідчує особу, відомості про групу крові свою та близьких родичів, можливі проблеми зі здоров'ям (алергію на медичні препарати тощо);
- знати місце розташування захисних споруд цивільної оборони поблизу місця проживання, а також у місцях частого відвідування (магазини, базар, дорога до роботи, медичні заклади тощо);
- уникати місць скупчення людей;
- не вступати у суперечки з незнайомими людьми, уникати можливих провокацій;
- у разі отримання будь-якої інформації від органів державної влади про можливу небезпеку або заходи щодо підвищення безпеки передати її іншим людям (за місцем проживання, роботи тощо);
- у разі потрапляння у район обстрілу – сховатись у найближчу захисну споруду цивільної оборони, сховище (укриття). У разі відсутності пристосованих сховищ, для укриття використовувати нерівності рельєфу (канави, окопи, заглиблення від вибухів тощо). У разі раптового обстрілу та відсутності поблизу споруд цивільного захисту, сховища і укриття – ляжте на землю головою в бік, протилежний вибухам. Голову слід прикрити руками (за наявності для прикриття голови використовувати валізу або інші речі). Не виходьте з укриття до кінця обстрілу;
- під час комендантської години не виходити на вулицю.

### **4.2.1. Під час сигналу «Увага всім» або « Повітряна тривога» (звучання сирен або уривчасті гудки, або голосове повідомлення на телефоні) потрібно:**

4.2.1.1. Якнайшвидше прямуйте до найближчого укриття.

4.2.1.2. Якщо почули сирени, перебуваючи вдома:

- Увімкнути телевізор чи радіоприймач і уважно прослухати інформацію про характер тривоги.
- За можливості попередити сусідів і самотніх людей, що мешкають поруч.
- Швидко одягнутися.
- Закрити вікна, вимкнути усі електричні та нагрівальні прилади, перекрити газ, загасити печі, вимкнути світло (автоматичну коробку, рубильник тощо).
- Взяти «тривожну валізу» (індивідуальні засоби захисту, запас продуктів і води, особисті документи, кишеньковий ліхтар) та найкоротшим шляхом прямувати до найближчої захисної споруди чи укриття.

У разі відсутності в радіусі 500 м від вашого будинку захисної споруди використовуйте для укриття підвальне приміщення під будинком.

4.2.1.3. Якщо ви не почули сигнал та у вас немає можливості швидко перейти у сховище, перейдіть до більш безпечного місця в квартирі, використовуючи правило «двох стін»: подалі від вікон, у коридор — під несучі стіни, або ванну (але закрийте рушником дзеркало).

4.2.1.4. Перебуваючи у громадському місці, потрібно вислухати вказівки адміністрації громадського місця та діяти відповідно до них (йти в зазначені сховища або укриття).

*Ні в якому разі не можна після сигналу «Повітряна тривога» залишатися в будинках, особливо на верхніх поверхах.*

***Виходити з укриття та повертатися до звичних справ можна тільки після сигналу «Відбій повітряної тривоги».***

### **4.3. У разі знаходженні вибухонебезпечного пристрою:**

- не підходити до предмету, не торкатися і не пересувати його, не допускати до знахідки інших людей;
- негайно повідомте ДСНС та МВС за телефоном "101" та "102" ;
- не користуватися засобами радіозв'язку, мобільними телефонами (вони можуть спровокувати вибух);
- відійти подалі від місця знахідки;
- дочекатися прибуття фахівців; вказати місце знахідки та повідомити час її виявлення.