

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: позовіть 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, застібніть 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 нахилитися 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 ° C), а за 20-30 хв довести до 40 ° 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.

- Сконцентруйтеся, 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.