МІЖНАРОДНИЙ КЛАСИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ПИЛИПА ОРЛИКА
Україна, 54003, м. Миколаїв,
вул. Котельна 2
ЄДРПОУ: 37992250
e-mail: mku.osvita@gmail.com
+38 (050) 394 72 87;
0 800 400 557
www.mku.edu.ua

PYLYP ORLYK INTERNATIONAL CLASSICAL UNIVERSITY
2, Kotelna Street,
Mykolaiv, 54003, Ukraine
EDPNOY: 37992250
e-mail: mku.osvita@gmail.com
+38 (050) 394 72 87;
0 800 400 557
www.mku.edu.ua

КОД БЖД - 24/05/2025

Інструктаж з безпеки життєдіяльності для здобувачів вищої освіти ПЗВО «Міжнародний класичний університет імені Пилипа орлика» під час літніх канікул

I. Загальні положення

1. Інструктаж з безпеки життєдіяльності під час літніх канікул для здобувачів вищої освіти ПЗВО «Міжнародний класичний університет імені Пилипа Орлика»розроблений з урахуванням вимог Кодексу цивільного захисту України, Законів України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про охорону праці», «Положенням 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 від 15.08.2016 № 974, Правил технічної експлуатації електроустановок споживачів, затверджених наказом Міністерства палива та енергетики України від 25 липня 2006 року № 258, наказу Міністерства освіти і науки України від 16.03.2020 №406 «Про організаційні заходи для запобігання поширенню коронавірусу СОУГО- 19».
2. Всі здобувані вищої освіти університету повинні ретельно дотримуватися вимог даного інструктажу.
3. Всі учасники освітнього процесу повинні знати правила надання першої долікарської допомоги під час різних уражень чи нещасних випадків.

II. Загальні правила безпеки в умовах воєного стану

1. Зберігати особистий спокій, не реагувати на провокації.
2. Не сповіщати про свої майбутні дії плани малознайомих людей, а також знайомих з ненадійною репутацією.
3. Завжди мати при собі документ (паспорт), що затверджує особу, відомості про групу своєї крові, та близьких родичів, дані про можливі проблеми зі здоров’ям (алергію на медичні препарати тощо).
4. Знати місце розташування захисних споруд цивільної оборони поблизу

місця проживання, місцях частого відвідування (магазини, медичні заклади тощо). Без необхідності старатися якнайменше знаходитись поза місцем проживання, та в мало знайомих місцях.

5. При, виході з приміщень, пересуванні сходами багатоповерхівок або до споруди цивільної оборони (сховища), дотримуватись правила правої руки (як при русі автомобільного транспорту) з метою уникнення тисняви. Пропускати вперед та надавати допомогу літнім людям та інвалідам.

6. Уникати місць скупчення людей.

7. Не вступати у суперечки з незнайомими людьми, уникати можливих провокацій.

8. У разі отримання будь-якої іформациі від органів державної влади про можливу небезпеку або заходи щодо підвищення безпеки передати її іншим людям (за місцем проживання, тощо).

9. Посилювати увагу і при появі озброєних людей, військової техніки, заворушень, засобів масовоі інформації сторони - агресора негайно покидати цей район.

10. Якщо ви бачили осіб, які не ореєнтуються на місцевості, розмовляють з акцентом, мають нехарактерну зовнішність, здвійснюють протиправні і провокативні дії або проводять незрозумілі роботи, - негайно проінформуйте правоохоронні органи, місцеву владу, військових.

11. У разі потрапляння в район обстрілу сховайтесь у найближчу захисну споруду цивільної оборони, сховище (укритя). У разі відсутності пристосованих сховищ, для утритгя слід використовувати нерівності рельєфу (канави, окопи, заглиблення від вибухів тощо). У разі раптового обстрілу та відсутності поблизу споруд цивільного захисту, сховища і утритгя — треба лягти на землю головою в сторону протилежну вибухам. Голову прикрити руками (за наявності для прикриття голови використовувати валізу або інші речі). Не виходьте з утриття до кінця обстрілу.

12. Надавати першу допомогу іншим людям у разі їх поранення.

Викликати швидку допомогу, представників ДСНС України, правоохоронні органи або військових.

13-У разі, якщо ви стали свідком поранення або смерті людей, протиправних до них дій (арешт, викрадення, побиття тощо) постаратися з’ясувати та зберігти якнайбільше інформації про них та обставини подій для надання допомоги, пошуку, встановлення особи тощо. Необхідно пам’ятати, що ви самі, або близькі вам люди також можуть опинитися у скрутному становищі і потребуватимуть допомоги.

14. Не рекомендується:

- підходити до вікон, якщо почуєте постріли;
- спостерігати за ходом бойових дій;
- стояти чи перебігати під обстрілами;
- конфліктувати з озброєними людьми;
- носити армійську форму чи камуфльований одяг;
- демонструвати зброю або предмети, схожі на неї;
- підбирати покинуту зброю або боєприпаси.

КОМЕНДАНСЬКА ГОДИНА

Комендантська година (заборонений час) — це заборона військовим

комендантом в певний час доби й на певний час перебувати на вулицях та в громадських місцях, мешканцям певного населеного пункту, без спеціально виданних перепусток і посвідчень. Перепустки та посвідчення видає військова комендатура для перебування у визначений період доби на вулицях та в інших громадських місцях. Перепустки діють лише в межах території, де запроваджено комендантську годину та їх облік також здійснюється комендатурою на території, де запроваджено комендантську годину. Для пересування населенним пунктом громадянам необхідно завжди мати при собі документ, що підтверджує особу, подбати щоб цей документ був доступним, адже мобільні додатки можуть працювати не стабільно.

Виконання питань дотримання комендантської години мешканцями даного населеного пункту покладається військовим комендантом на спеціально виділені для цієї мети комендантські патрулі, до складу яких входять:
- поліцейські Національної поліції України;
- військовослужбовці Збройних Сил України;
- військовослужбовці Національної гвардії України;
- військовослужбовці Державної прикордонної служби України.

Під час комендантської години в'їзд/виїзд (вхід/вихід) на територію/з території, де запроваджено комендантську годину, здійснюється лише через визначені комендатурою блокпости.

В разі порушення комендантської години, комендантський патруль має право: - затримувати і доставляти в органи або підрозділи Національної поліції України осіб, які вчинили або вчиняють правопорушення;
- перевіряти документи, що посвідчують особу та з’ясовувати, чи може людина перебувати на вулиці в цей час;
- здійснювати огляд речей, транспортного засобу, багажу та вантажів, службових приміщень і житла затриманої особи;
- вилучати предмети, що є знаряддям, засобом або предметом правопорушення;
- у разі необхідності та згоди використовувати засоби зв’язку і транспортні засоби, що належать особам, підприємствам, установам і організаціям (за винятком іноземних) для запобігання вчиненню кримінального правопорушення;
- застосовувати фізичну силу, зброю та спецзасоби до правопорушників.

За наявності правових підстав особу, яка здійснила порушення режиму встановленої комендантської години, може бути затримано та притягнуто до адміністративної чи кримінальної відповідальності.

Відповідальність за порушення комендантської години

Згідно зі статтею 185 Кодексу України про адміністративні правопорушення за невиконання вимог законного розпорядження або вимоги патруля порушнику загрожує:
- штраф;

- громадські чи виправні роботи;
- адміністративний арешт до 15 діб.

Вимоги комендантського патруля потребують негайного виконання без зайвого сперечання. **При навмисному опору з боку затриманої особи** виконати законні

вимоги комендантського патруля до такої особи **може бути застосована фізична сила чи вогнепальна зброя.**

Правила поведінки під час комендантської години

Під час комендантської години, період дії якої встановлює місцева влада кожного регіону, заборонено перебувати на вулицях та в інших громадських місцях.
Особи, які перебувають на вулицях в заборонений час, можуть вважатися членами диверсійно-розвідувальних груп.
Правило не поширюється на переміщення до укриттів під час сигналу тривог.
Під час комендантської години в Державній службі надзвичайних ситуацій України рекомендують дотримуватись правил світломаскування:
- зашторювати вікна;
- вимикати світло в оселях;
- гасити вуличне освітлення своїх будинків;
- прибирати з підвіконь усі лампи, зокрема й фітолампи по догляду за рослинами.

ПОВІТРЯНА ТРИВОГА

Повітряна тривога означає, що сили ППО сповіщають про рух ворожих літаків у напрямку області, або є підтвердження запуску балістичних ракет.
Повітряна тривога оголошуватиметься стільки разів, скільки цього вимагатиме ситуація! Точне місце, куди може влучити ракета, чи який населений пункт атакує літак, визначити важко.

Якщо ви почули гудки сирен, переривчасті гудки підприємств або звуки гучномовця, що тривають протягом декількох хвилин, це означає попереджувальний сигнал «Увага всім». Про алгоритм дій неодноразово повідомляли в Державній службі надзвичайних ситуацій України, він такий:

- увімкніть телебачення або радіо. Інформація звучатиме через офіційні канали протягом 5 хвилин після звучання сирен;
- зосередьтесь, прослухайте повідомлення та виконуйте почуті інструкції. Залишайте теле- радіоканали увімкненими. З них може надходити подальша інформація;
- зазвичай під час тривоги на офіційних каналах звучить інформація від місцевої влади про повітряну тривогу, під час якої треба взяти запас харчів, води та прямувати до найближчого укриття;
- повідомте про почуте сусідам чи знайомим, за необхідності надайте їм допомогу;
- у разі виникнення надзвичайної ситуації телефонуйте 101;

- в Україні працює мобільний застосунок «повітряна тривога», який сповіщає про небезпеку у конкретному регіоні. Його можна завантажити у Оо§1е Piay Магкеї та АррЗіоге.

Усі повітряні тривоги наші збройні сили відпрацьовують, аби рятувати наші життя! Розмірковувати про критичність сигналу тривоги, а, тим більше нехтувати сигналом - це вкрай безвідповідальне ставлення до власного життя! Так, тривог було багато і нічого не прилітало, сили ППО працюють вправно, але

це не означає, що наступна ракета пройде теж мимо!

Як поводитися під час обстрілу

Якщо ваше житло розташоване в зоні регулярних збройних дій, перш за все потрібно зміцнити вікна (наприклад, клейкою плівкою). Так ви уникнете розльоту уламків скла. Проте краще закрити вікна мішками з піском або масивними меблями.

Обстріл стрілецькою зброєю:

Якщо ж ви потрапили під обстріл стрілецькою зброєю, тобто з пістолетів, автоматів, гвинтівок, кулеметів, Службв безпеки України радить діяти так: - якщо ви вдома, то сховайтеся в безпечному місці: ванній кімнаті або ж самій ванні. Якщо це неможливо, ляжте на підлогу, вкрившись предметами, що можуть захистити вас від куль та уламків;

- на відкритому місці впадіть на землю та закрийте голову руками. Перебувайте біля будь-якого виступу чи заглиблення в землі. Укриттям може стати навіть сміттєва урна;
- ваше тіло має бути у безпечному положенні: згрупуйтесь, ляжте в позу ембріона, розверніться ногами у сторону пострілів та прикрийте голову руками. Коли почнуться постріли, розтуліть рот, щоб вберегти барабанні перетинки;
- чекайте щонайменше 5 хвилин в укритті, допоки стрілянина не вщухне.

Артобстріл, мінометний обстріл чи авіаналіт:

Як що ви почули гучний свист, залп запуску та вибух снаряда може означати, що ви потрапили в зону артобстрілу, мінометного обстрілу або авіанальоту. Міноборони пояснює, сам снаряд, як і залп установки, можна помітити та зреагувати. Тому краще постійно стежити за небом. Удень - це димний слід від ракети, вночі - яскравий спалах;

- якщо поруч є бомбосховище і ви почули сирену - знак «Увага всім», - терміново йдіть до укриття;
- в укритті увімкніть телебачення або радіо на будь-якому носії або відкривайте сторінки офіційних державних каналів. Там протягом 5 хвилин буде інформація про те, що трапилось. Виконуйте інструкції;
- залишайтеся в укритті щонайменше 10 хвилин після завершення обстрілу, адже існує загроза його відновлення.

Якщо ви вдома:

- обирайте місце в кутку та недалеко від виходу, щоб миттєво залишити будинок у разі влучення снаряду. Ховайтесь у підвалі або іншому заглибленому укритті, між несучими стінами.

Якщо ви в транспорті чи на вулиці, то негайно дійте так:

- падайте на землю, закрийте голову руками або предметами, закрийте долонями вуха та відкрийте рот (це врятує від контузії). Перечекайте перший обстріл лежачи, а далі ховайтеся в безпечному заглибленому приміщенні;
- не залишайтеся у під'їздах під арками та у підвалах панельних будинків або під стінами будинків із легких конструкцій. У жодному разі не ховайтесь біля всього, що може вибухнути чи впасти на вас;
- для укриття підійдуть підземні переходи, метро, укриття, канава, траншея, яма, широка труба водостоку під дорогою, високий бордюр, каналізаційний люк, траншея чи канава (подібна до окопу) завглибшки 1-2 м, на відкритому місці;
- якщо обстріл застав вас у маршрутці, тролейбусі, трамваї, авто - слід негайно

зупинити транспорт, відбігти від дороги в напрямку «від будівель та споруд і залягти на землю.
Після закінчення обстрілу (бомбардування):
Не поспішайте покидати укриття. Можливі поодинокі постріли. Залишаючи місце укриття, не поспішайте розслаблятися.

III. Основні вимоги безпеки життєдіяльності

Під час канікул, перебуваючи вдома, на вулиці, в спеціалізованих установах, громадських місцях, приміщеннях, транспорті тощо, здобувані вищої освіти повинні чітко виконувати правила щодо попередження нещасних випадків, травмування, отруєння тощо:

- заборонено перебувати біля будівельних майданчиків, кар'єрів, закинутих напівзруйнованих будівель для запобігання обрушень будівельних матеріалів й попередження травм та загибелі;
- категорично заборонено вживати алкоголь, наркотичні засоби, тютюнові вироби, стимулятори;
- уникати вживання в їжу грибів;
- категорично заборонено брати в руки, нюхати, їсти незнайомі дикі рослини чи паростки квітів, кущів, дерев, що може призвести до отруєння;
- пересуватися слід обережно, спокійно. На вулиці бути обережним, дивитися під ноги, щоб не впасти в яму чи відкритий каналізаційний люк;
- на вулиці не варто підходити до обірваних, обвислих проводів або проводів, що стирчать, а особливо, якщо від них іде гудіння - ці проводи можуть бути ще підживлені електрострумом;
- не слід підходити до щитових, залазити на стовпи з високовольтними проводами - можна отримати удар електрострумом від високовольтних живлень на відстані 5 м;
- потрібно бути обережним на дитячих майданчиках, у парках відпочинку: спочатку переконатися, що гойдалки, атракціони, турніки та інші прилади справні, сильно не розгойдуватися й не розгойдувати інших, щоб не призвести до падіння чи іншого травмування;
- не можна виходити на дах багатоповерхівки для попередження падіння із висоти;
- не нахилятися на перила, парапети сходинок для запобігання падіння із висоти;
- не спускатися в 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.

IV. Рекомендації задля запобігання поширенню коронавірусної хвороби (СОУШ-19)

1. При підвищеній температурі, появі кашлю, нежитю або ускладненні дихання слід негайно звернутися за медичною допомогою.
2. Слід ретельно мити руки з милом протягом 30-40 секунд або обробляти їх спиртовмісним засобом.
3. При користуванні засобами індивідуального захисту слід дотримуватися

правил:
- перед тим, як одягати маску слід вимити руки з милом або обробити їх спиртовмісним розчином;
- одягати маску слід так, щоб вона закривала рот і ніс без проміжків між обличчям і маскою;
- не слід торкатися маски під час використання, в разі дотику, обробити руки спиртовмісним розчином або вимити їх з милом;
- щойно маска матиме ознаки сирості, слід замінити її на нову, не можна використовувати одноразову маску повторно;
- знімати маску слід, торкаючись її тільки ззаду (не торкатися передньої частини маски);
- використану маску слід утилізувати в контейнер з кришкою.

4. Не чіпати руками очі, ніс, рот.

5. Дотримуватися правил респіраторної гігієни. При кашлі або чханні прикривайте рот і ніс серветкою або згином ліктя. Використану серветку відразу слід викидати у контейнер для сміття.

6. Дотримуватися соціальної дистанції не менше 1,5м.

7. Регулярно провітрювати приміщення протягом не менше 10 хвилин.

8. Регулярно протирати дезінфікуючим засобом усі робочі поверхні (дверні ручки, столи, телефони, клавіатури, тощо).

9. Уникати контактів з потенційно зараженими відходами або рідинам тваринного походження.

10. Заборонено вживати в їжу сирі продукти тваринного походження (м'ясо, птицю, рибу, яйця тощо), або продукти, які не пройшли належну термічну обробку.

11. Уникати контактів з бродячими тваринами (котами, собаками, птахами, гризунами, кажанами тощо).

V. Правила пожежної безпеки

Під час канікул, перебуваючи вдома, на вулиці, в спеціалізованих установах, приміщеннях, транспорті, здобувані вищої освіти повинні чітко виконувати правила пожежної безпеки:

- заборонено брати з собою вогненебезпечні предмети, які можуть спричинити пожежу (запальнички, сірники, петарди, бенгальські вогні, феєрверки, цигарки, легкозаймисті речовини, вогнезаймисту рідину тощо);
- користуватися газовою плитою вдома слід тільки із спеціалізованим електричним приладом для вмикання;
- заборонено використовувати віконниці на вікна для затемнення приміщень і застосовувати горючі матеріали; зберігати бензин, газ та інші легкозаймисті горючі рідини, приносити їх до приміщення;
- у жодному разі не можна брати на вулиці чи в іншому місці незнайомі чи чужі предмети, зокрема побутову техніку, не вмикати їх у розетку вдома чи в інших установах - це може призвести до вибуху та надзвичайної ситуації;
- виходячі з квартири слід вимикати електроприлади (праску, електроплиту, телевізор, освітлення, комп’ютерну техніку, зарядні пристрої тощо). Користуватися електроприладами тільки сухими руками. У разі виявлення

обірваних проводів, неізольованої проводки, її іскріння, слід негайно знеструмити електромережу живлення;
- не збиратися біля проходів у громадських установах, на входах та виходах, у приміщеннях вестибюлю;
- уразі пожежної небезпеки: наявності вогню, іскріння, диму - потрібно негайно вийти на повітря (за двері, 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, також свій номер телефону;
- при появі запаху газу в приміщенні у жодному разі не вмикати електроприлади, не користуватися стаціонарним чи мобільним телефоном, відчинити вікна, двері, перевірити приміщення, вимкнути газову плиту, якщо вона була ввімкнена, й вийти з приміщення; негайно повідомити в газову службу за номером 104 чи 101 пожежну охорону; назвавши своє ім'я, прізвище, коротко описавши ситуацію й залишивши свій номер телефону.

VI. Правила електробезпеки

1. Правила електробезпеки на вулиці:

- заборонено підходити до обірваного проводу лінії електропередач ближче, ніж на 8 метрів, для запобігання ураження електричним струмом;
- при виявленні провисаючого або обірваного проводу, відкритої трансформаторної підстанції електричного обладнання, інших пошкоджень на лініях електропередач терміново повідомити в диспетчерські служби електричних мереж;
- при виявлених пошкодженнях заборонено самостійно ремонтувати електропостачання;
- заборонено підніматися на опори електропередачі, на електроустаткування трансформаторних підстанцій, демонтувати їхні елементи, а також відкривати двері та люки цього обладнання; вставляти у вентиляційні отвори електричних підстанцій сторонні предмети; накидати на електричні проводи та ізолятори різноманітні предмети;
- заборонено облаштовувати ігрові і спортивні майданчики, зводити будь-які споруди, складувати дрова чи солому під повітряними лініями електропередач та повітряними вводами до будинків.
- заборонено перебувати біля повітряних і кабельних ліній електропередач під час грози; копати ями, саджати дерева та розводити багаття в охоронних зонах ліній електропередач;
- заборонено відпочивати в охоронній зоні ліній електропередач.

2. Правила електробезпеки вдома:

- підключення нового електроприладу до мережі, здійснювати згідно інструкції, що додається;
- при підключенні електроприладу до електромережі заборонено торкатися водопровідних кранів, каналізаційних пристроїв, будь-яких металевих предметів;
- заборонено торкатися вологими руками електроприладів, розеток, цоколів лампочок тощо, підключених до електромережі;
- заборонено розміщувати електричні обігрівачі поблизу легкозаймистих

матеріалів;
- заборонено залишати без нагляду увімкнені електроприлади (праску, електроплитку, обігрівач тощо);
- заборонено висмикувати штепсельну вилку з розетки, тримаючи її руками за провід;
- заборонено встановлювати штепсельні розетки у вологих приміщеннях;
- слід оберігати кабелі та електричні дроти від перегинання та перетирання;
- у ванній кімнаті всі електричні прилади слід підключати до мережі лише із використанням розетки та вилки із захисним контактом та розміщувати їх на відстані не менш ніж 60 см безпосередньо від ванни чи душу;
- заборонено витирати пил з працюючих електроприладів вологою тканиною;
- при виникненні пожежі заборонено заливати водою електропроводи, електроприлади. Слід негайно знеструмити електромережу, вимкнувши рубильник. Гасити полум'я слід за допомогою засобів пожежогасіння (вогнегасник, пісок, брезент).

3. Ураження електричним струмом.

Ураження електричним струмом виникає при контакті людини з електричним колом, в якому присутні джерела напруги або струму. Поблизу приладів та об'єктів з високою напругою можливе ураження електричним струмом без дотику до струмоведучих елементів. Це відбувається через пробій діелектрика. Сила ураження електричним струмом залежить від потужності розряду, тривалості впливу, характеру струму (постійний або змінний), стану приміщення, від фізичних особливостей потерпілого (статі, віку, стану здоров'я тощо), від шляху проходження струму по організму.

Наслідки ураження електричним струмом:
- термічні опіки через швидке нагрівання тканин людського тіла при струмі силою понад ІмА;
- збій у роботі серцевого м'яза, при контакті з грудною клітиною при напрузі 110-230 В;
- збій у роботі нервової системи (безладні скорочення м'язів, невропатія порушення дихання та серцевої діяльності);
- зупинка серця при повторній дії струму;
- втрата свідомості при ураженні голови електричним струмом.

Причини таких нещасних випадків різні. У групі ризику - розкрадачі електробладнання, особи, які нехтують Правилами технічної експлуатації електроустановок споживачів.

VII. Правила дорожнього руху

Під час канікул, перебуваючи на вулиці й ставши учасником дорожньо-транспортного руху, слід 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 регулюваними рухами, слід керуватися тільки 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 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, чи спеціальним звуковим сигналом, треба утриматися від переходу проїжджої частини або негайно залишити її;
- категорично заборонено вибігати на проїжджу частину, влаштовувати на ній або поблизу неї ігри, переходити проїжджу частину поза пішохідним переходом або встанов місцями;
- по проїжджій дорозі на велосипеді рухатися можна тільки дітям, які досягли 16-ти років; мопеди й велосипеди мають бути обладнанні звуковим сигналом та світлоповертачами: 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 і звуковим сигналом, у темну пору доби; рухатися по автомагістралях, коли поряд є велосипедна доріжка; рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках; їздити не тримаючись за кермо та знімати ноги з педалей; перевозити пасажирів; буксирувати інші транспортні засоби;
- заборонено виїжджати на проїжджу частину на інших засобах для катання (скейтборд, самокат, ролики тощо), обирати місце для катання слід на дитячих майданчиках;
- здобувані вищої освіти повинні виконувати зазначені правила, а також інші Правила дорожнього руху України;

- користуючись громадським транспортом (тролейбусом, автобусом, трамваєм, таксі) сидіти або стояти дозволяється тільки в призначених для цього місцях, тримаючись за поручні або інші пристосування.
- заборонено притулятися до дверей;
- слід уникати поїздки на сходах;
- заборонено засинати під час руху;
- після виходу із салону транспортного засобу почекати, поки він від'їде, потім переходити вулицю;
- автобус або тролейбус, що стоїть слід обходити ззаду, трамвай - спереду;
- викликати таксі через диспетчерські служби. Точно і чітко називати потрібну адресу;
- перебуваючи у таксі користуватися пасками безпеки;
- стежити за тим, щоб таксист віз вас правильним і найкоротшим шляхом;
- попередження травмування на об'єктах залізничної інфраструктури: заборонено підходити ближче 5м до залізничної колії;
- переходити залізничну колію слід тільки в установлених місцях;
- перед переходом через залізничну колію упевнитися у відсутності потяга, який рухається;

- заборонено влаштовувати на платформі рухові ігри;
- посадку та висадку з вагона здійснювати при його повній зупинці;
- під час руху у поїзді заборонено відчиняти зовнішні двері;
- заборонено стояти на підніжці;
- заборонено виглядати з вікон;
- заборонено перевозити вибухові та легкозаймисті речовини;
- заборонено зривати без необхідності стоп-кран;
- заборонено залишати на столі у вагоні скляний посуд, гострі предмети.

VIII. Профілактика шлунково-кишкових захворювань

Під час канікул здобувані вищої освіти повинні виконувати правила з запобігання захворювань на грип, інфекційні, кишкові захворювання, педикульоз тощо:

Основною причиною виникнення шлунково-кишкових захворювань є недотримання правил особистої гігієни, технології приготування страв, умов та термінів зберігання сировини та готових страв, вживання неякісних харчових продуктів, які містять в собі збудники захворювань тощо. Для профілактики гострих шлунково-кишкових захворювань необхідно:

- дотримуватися правил особистої гігієни;
- ретельно мити руки з милом перед вживанням їжі, після повернення з вулиці;
- мити та тримати у чистоті всі поверхні та кухонні прилади, що використовуються для приготування їжі;
- запобігати проникненню комах та тварин до приміщень, де відбувається приготування їжі та зберігаються харчові продукти;
- при нездужанні не виходити з дому, щоб не заражати інших людей, викликати лікаря;

- уникати контактів з особами, які мають ознаки інфекційного захворювання;
- хворому слід виділити окреме ліжко, посуд, білизну;
- приміщення потрібно постійно провітрювати;
- у разі контакту із хворим варто одягати марлеву маску;
- хворому слід дотримуватися постільного режиму;
- потрібно вживати заходів профілактики: їсти мед, малину, цибулю, часник; чітко виконувати рекомендації лікаря;
- перед їжею треба мити з милом руки;
- не їсти брудні овочі та фрукти, ретельно їх мити й ошпарювати. Не купувати харчові продукти у випадкових осіб або в місцях несанкціонованої торгівлі; не вживати продукти з вичерпаним терміном придатності, використовувати для приготування їжі тільки свіжі харчові продукти;
- при транспортуванні і зберіганні харчових продуктів використовувати чисту упаковку (поліетилен, контейнери для харчових продуктів тощо);
- для запобігання захворювань на педикульоз, слід регулярно мити голову; не можна користуватися засобами особистої гігієни (гребінцем) інших осіб, а також передавати іншим свої засоби гігієни. Не міряти й не носити чужого одягу, головних уборів, а також не передавати іншим свій одяг;
- заборонено самостійно вживати медикаменти, не рекомендовані лікарем;
- якщо ви погано почуваєтеся, а дорослих немає поряд, слід викликати швидку

медичну допомогу за номером 103, описавши свій стан, назвавши номер свого телефону, домашню адресу, прізвище, ім'я, а також зателефонувати батькам.

IX. Правила поводження на річках і водоймах

1. Відпочивати біля водоймищ слід у світлу частину доби, в спокійну безвітряну погоду за температури води не нижче +20 °С, за температури повітря не нижче +24 °С.
2. Купатися можна тільки у спеціально відведених і обладнаних для цього місцях. Заборонено купатися у затоплених кар'єрах, каналах, озерах, ставках, морських акваторіях та інших водоймах, які не мають обладнаних пляжів, сезоннх рятувальних постів, не зареєстровані місцевою владою як місця масового відпочинку;
3. Заборонено стрибати у воду у місцях, де невідомі глибина та стан дна.
4. Заборонено запливати за огороджу вальні буї, підпливати до моторних човнів, вітрильників, веслових човнів та інших плавальних засобів.
5. Заборонено використовувати рятувальні засоби і спорядження не за призначенням.
6. Заборонено стрибати у воду зі споруд, не пристосованих для цього (з човнів, буїв, катерів, вітрильників тощо).
7. Заборонено використовувати для плавання дошки, камери від волейбольних м'ячів, рятувальні круги, надувні матраци.
8. Заборонено організовувати у воді ігри, пов'язані з пірнанням і захопленням тих, хто купається.
9. Якщо людина тоне, слід швидко витягнути її з води.
10. Негайно викликати швидку медичну допомогу за номером 103, стисло і точно описати стан потерпілого, назвати адресу (місце перебування потерпілого), своє прізвище, ім'я, номер свого мобільного телефону.
11. До прибуття медичних працівників надати потерпілому першу домедичну допомогу.

X. Попередження випадків перегрівнння на сонці

Тепловий удар виникає у разі тривалого перегрівання організму під впливом високої температури повітря, при надмірному фізичному навантаженні. Це може статися в приміщеннях з поганим мікрокліматом (підвищена температура повітря, погана вентиляція, надмірна вологість), у походах, на пляжах, на дачних ділянках. Для запобігання сонячного або теплового удару слід дотримуватися правил БЖД, а саме:

- ходити у кепі з довгим козирком, у сонцезахисних окулярах та в світлому одязі з натуральних тканин;
- не приймати сонячні ванни на голодний шлунок ;
- перебувати переважно у затінку;
- засмагати слід вранці до 11 години або після 18 години ввечері;
- користуватися захисними кремами;
- рекомендується дотримуватись питного режиму;
- забороняється у спеку зловживати їжею, вживати спиртні напої, солодкі газовані напої, молоко;
- рекомендується вмиватися кілька разів на день, бажано мінеральною водою.

Перші ознаки сонячного та теплового удару: 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 найближчі години від зупинки дихання та кровообігу.

XI. Дії у випадку надзвичайної ситуації

1. Види надзвичайних ситуації.

Надзвичайна ситуація - обстановка на окремій території чи суб'єкті господарювання або водному об'єкті, яка характеризується порушенням нормальних умов життєдіяльності населення, спричинена катастрофою, аварією, пожежею, стихійним лихом, епідемією, епізоотією, епіфітотією, застосуванням засобів ураження або іншою небезпечною подією, що призвела (може призвести) до виникнення загрози життю або здоров'ю населення, великої кількості загиблих і постраждалих, завдання значних матеріальних збитків, а також до неможливості проживання населення на такій території чи об'єкті, провадження на ній господарської діяльності. Розрізняють надзвичайні ситуації техногенного характеру, природного характеру, антиконституційного спрямування, воєнного характеру.

2. Порядок дій у разі виникнення пожежі:

Пожежа - це неконтрольований процес знищування або пошкодження вогнем майна, під час якого виникають чинники, небезпечні для істот та навколишнього природного середовища. У разі виникнення пожежі необхідно заздалегідь знати де розміщені засоби пожежогасіння, зв'язку (комунікацій) і як ними користуватися.

Правила поведінки у разі виникнення пожежі:

- не панікувати, не приймати поспішних та необдуманих рішень;
- викликати пожежну рятувальну службу за телефоном № 101, швидку медичну допомогу за телефоном 103, чітко і точно описати ситуацію, вказати адресу де сталася пожежа, назвати своє прізвище та ім’я, номер свого мобільного телефону;
- під час пожежі необхідно остерігатися впливу на організм високої температури, задимленості, загазованості, впливу агресивних хімічних, бактеріологічних речовин, обвалу конструкцій будинків і споруд, вибухів технологічного обладнання і приладів, можливого падіння конструкцій (дерев), а також провалів;
- якщо пожежа виникла у приміщенні негайно вимкнути рубильник, вимикач, потім починати гасити вогонь;
- для гасіння пожежі використовувати вогнегасники (згідно з інструкцією), воду, пісок, землю, пожежний інвентар, кошму, ковдри та інші пристосовані для гасіння вогню засоби;
- бензин, газ, органічні масла та розчинники, що загорілися, гасити тільки за допомогою пристосованих видів вогнегасників, засипати піском або ґрунтом, а якщо осередок пожежі невеликий, накрити його азбестовим чи брезентовим покривалом, зволоженою тканиною чи одягом.

При виникненні пожежі в міському громадському транспорті:

- спробувати відчинити двері (використати кнопку аварійного відкриття);

- при заблокуванні дверей використати аварійні виходи, вікна, за необхідності вибити скло;
- не торкатися до металевих деталей у тролейбусах і трамваях (вони можуть опинитися під напругою в результаті пошкодження захисної ізоляції проводів);
- негайно залишити салон, закриваючи рот і ніс хусткою або рукавом;
- вибравшись із салону, відійти подалі, можуть вибухнути баки з пальним або статися замикання високовольтної електричної мережі.

При виникненні пожежі у вагоні потяга:
- негайно повідомити провідника, начальника потягу, машиніста;
- при неможливості зв'язатися з начальником потягу або з машиністом, слід зупинити потяг за допомогою стоп-крану;
- найбезпечніше евакуюватися в передні вагони, якщо це неможливо слід пройти в хвіст потяга, щільно закриваючи за собою двері купе і міжвагонних переходів;
- не намагатися рятувати від вогню багаж, якщо це загрожує безпеці (взяти найнеобхідніші речі: документи, гроші, цінності тощо).

3. Порядок дій у разі виникнення радіаційної небезпеки

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.

4. У разі повідомлення про радіоактивну небезпеку необхідно:
- укритися у 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 кватирки та вентиляційні люки, ущільнити рами вікон та дверей;
- створити запас питної води, набрати її у закриті посудини;
- підготувати мило та інші засоби санітарного призначення для обробки рук та інших частин тіла;
- після спеціального оповіщення провести екстрену йодну профілактику. 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 7днів по 3-5 крапель. Протягом тижня раз на день наносити на поверхню кистей рук настойку йоду у вигляді сітки.

5. Порядок дій у разі виявлення вибухонебезпечного пристрою:
- заборонено наближатися до пристрою, пересувати або брати в руки;
- заборонено користуватися мобільними телефонами поблизу пристрою (це може спровокувати вибух);
- заборонено здійснювати на підозрілий пристрій звуковий, світловий, тепловий чи механічний вплив, вибухові речовини чутливі до механічних, звукових впливів та нагрівання;
- при виявленні підозрілого пристрою викликати відповідну службу за телефоном № 101 або 112, вказати місце виявлення вибухонебезпечного пристрою, назвати своє прізвище та ім’я, номер свого мобільного телефону.

XII. Надання домедичної допомоги потерпілим у разі нещасних випадків

1. Домедична допомога при отруєннях:

При вживанні неякісної їжі виникає харчове отруєння викликане мікроорганізмами і продуктами їх життєдіяльності. М'ясо, риба можуть інфікуватися при житті тварин, але найчастіше це проходить в процесі приготування і при неправильному зберіганні. Перші симптоми харчового отруєння з'являються через 2-4 години після прийому зараженого продукту. Іноді симптоми захворювання можуть з'явитися через 20 - 26 годин. **Симптоми харчового отруєння:** загальна слабість, нудота, блювота, болі в животі, частий рідкий стілець, інтоксикація (зниження артеріального тиску, прискорення і послаблення пульсу, блідість шкірних покривів, спрага, підвищення температури понад 38 °С). Якщо вчасно не надати допомогу може розвинутися серцево-судинна недостатність, виникають судоми, колапс і смерть.

Перша допомога:

- негайно промити шлунок водою (1,5 - 2 л.) з наступним подразненням кореня язика для викликання блювоти;
- дати потерпілому карболен, проносне (30 мл касторового масла);
- після промивання шлунку дати гарячий чай або каву;
- потерпілого слід зігріти, прикладаючи грілки до ніг і рук;
- заборонено вживати їжу протягом 1-2 діб;

- викликати швидку медичну допомогу за телефоном № 103, стисло і точно описати стан потерпілого, вказати його адресу (місце перебування).

Симптоми отруєння наркотиками: запаморочення, нудота, блювота, слабкість, сонливість, глибокий сон, порушення свідомості, параліч дихального і судинно-рухового центрів. Хворий блідий, спостерігається ціаноз губ, дихання неправильне, зіниці різко звужені. При зупинці дихання і кровообігу проводять реанімаційні заходи. Терміново слід викликати швидку медичну допомогу за телефоном № 103, стисло і точно описати стан потерпілого, вказати його адресу (місце перебування).

2. Домедична допомога при укусах отруйних змій, комах.

Після укусу отруйної змії помітні дві округлі ранки, що відповідають формі двох зубів змії (неотруйні змії залишають зигзагоподібну ранку).

Симтоми: відчуття страху, гострий біль, набряк (швидко поширюється на всю кінцівку), почервоніння в місці укусу. Через 1-2 години з'являється нудота, блювання, головний біль, біль в животі, судоми. У важких випадках наступає смерть від зупинки дихання.

Перша допомога: накласти джгут вище місця укусу; видавити з ранки протягом 4-5 хвилин трохи крапель крові (відсмоктування отрути небезпечне при ушкодженнях слизової оболонки і порушенні цілості зубів); не пізніше, як через годину після укусу ввести протизміїну сироватку «антигюрза». При відсутності сироватки припекти місце укусу палаючим сірником (отрута, що не встигла всмоктатися, руйнується). Терміново слід викликати швидку медичну допомогу за телефоном № 103, стисло і точно описати стан потерпілого, вказати його адресу (місце перебування).

Для більшості людей укуси бджіл і ос не становлять небезпеки. Потрібно кілька сотень укусів, щоб дістати смертельну дозу бджолиної отрути. Але для осіб з

підвищеною чутливістю до отрути цих комах смертельним може виявитись і один укус. Особливу небезпеку становлять навіть одиночні укуси в ділянці голови, шиї, порожнини рота. На місці укусу виникає гострий біль, свербіж, набряк. Можуть розвинутися загальні токсичні реакції - запаморочення, частий пульс, утруднене дихання, набряк, що значно поширюється за межі укусу.

Перша допомога: видалити жало з ранки; покласти примочку з нашатирного спирту з водою; хворим з алергічним фоном необхідна консультація лікаря.

3. Надання домедичної допомоги при кровотечах.

Кровотечею називають витікання крові з пошкодженої кровоносної судини в зовнішнє середовище, в тканини або порожнину. Причиною кровотечі може бути механічне порушення цілісності судинної стінки при пораненні або внаслідок руйнування стінки судини хворобливим процесом (при виразках, пухлинах, склерозі), а також при порушенні її проникності, пониженні згортання крові, високому артеріальному тиску. По вигляду пошкодженої судини кровотечі діляться на: артеріальну, венозну, капілярну і паренхіматозну кровотечу. Розрізняють зовнішню і внутрішню кровотечі.

Методи зупинки кровотеч:

- Пальцеве притиснення пошкодженої судини застосовується для зупинки артеріальної, венозної кровотечі. Судину притиснути пальцем, вище за рани (при пораненні артерій), нижче рани (при пораненні вен).

- Наданя підвищеного положення пошкодженій частині тіла застосовується при капілярних і венозних кровотечах після накладення тиснучої пов'язки на рану.
- Накладання тиснучої пов'язки застосовується при невеликих венозних кровотечах. Спочатку обробити краї рани йодною настоянкою, накласти декілька стерильних марлевих салфеток (шарів бинта), поверх яких кладуть товстий шар вати, потім прибинтувати.
- Накладення кровоспинного еластичного джгута (джгута Есмарха). При його відсутності можна використовувати будь-який підручний матеріал (ремінь, мотузок, шматок бинта, краваткутощо).

Правила накладення стандартного еластичного джгута:

- джгут накладати на кінцівку (стегно, плече тощо) вище за рану, якомога ближче до неї;
- під джгут слід підкласти м'яку тканину: шматок бинта, рушник, частину натільної білизни;
- джгут на кінцівці може знаходитися не більше однієї години (під джгут підкладається записка про час його накладення);
- джгут слід залишаю™ помітним при накладенні пов'язки на рану або при закріпленні транспортної шини.

При внутрішній кровотечі кров з ушкоджених судин виливається в порожнини. Ознаки гострої крововтрати: загальна слабкість, втома, шум у вухах, спрага, прогресуюча блідість шкірних покривів (видимих слизових оболонок), ослаблення зору, почастішання дихання, пульсу, падіння артеріального тиску, втрата свідомості. При перших ознаках внутрішньої кровотечі слід негайно викликати швидку медичну допомогу за телефоном № 103, стисло і точно описати стан потерпілого, вказати його адресу (місце перебування).

Перший проректор Гордій Бєлов
Начальник юридичного відділу

Провідний інженер з охорони праці Валерій Клименко