

Київський фаховий коледж  
Приватного вищого навчального закладу  
«Університет сучасних знань»

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. ректора



«3» 2021 р.

**Інструкція**

З охорони праці студентам під час зимових канікул

## **1. Загальні положення.**

1.1. Інструкція з безпеки життєдіяльності студентів під час зимових канікул поширюється на всіх учасників освітнього процесу під час їх перебування на зимових канікулах.

1.2. Інструкцію розроблено відповідно до Положення про організацію роботи з охорони праці учасників освітнього процесу, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 01.08.2001 № 563 (із змінами та доповненнями), Правил дорожнього руху України, затверджених постановою Кабінету Міністрів України від 10.10.2001 № 1306 (із змінами), Правил пожежної безпеки для навчальних закладів та установ системи освіти України, затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 15.08.2016 року № 974.

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

## **2. Вимоги безпеки життєдіяльності перед початком зимових канікул.**

2.1.1. Перед початком зимових канікул слід чітко визначити терміни початку та закінчення канікул.

2.1.2. У разі продовження канікул зателефонувати в останній день визначених термінів до куратора групи для визначення нового терміну канікул.

2.1.3. Ознайомитися з планом проведення канікул у групі, коледжі, брати активну участь у запланованих заходах.

2.1.4. У разі неможливості за поважних причин або сімейних обставин узяти участь у запланованих заходах під час канікул або вчасно приступити до навчальних занять після канікул, слід завчасно попередити куратора групи, надавши заяву чи медичну довідку, що підтверджує обґрунтованість причини.

## **3. Вимоги безпеки життєдіяльності під час зимових канікул.**

3.1. 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, обережно по слизькій дорозі, особливо під час ожеледиці. Взуття має бути зручним, підбори – низькими;

- за межами населених пунктів, рухаючись узбіччям чи краєм проїжджої частини, слід іти назустріч руху транспортних засобів;

- переходити проїжджу частину можна тільки по пішохідних переходах, а у разі їх відсутності – на перехрестях по лініях тротуарів або узбіччя;

- у місцях, де рух регулюється, треба 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 потрібно тільки на посадкових майданчиках (зупинках), тротуарах, узбіччях на віддалі не менше 50 см від проїзної частини, не створюючи перешкод для дорожнього руху;

- у разі наближення транспортного засобу з увімкненим проблісковим маячком червоного або синього кольору, або спеціальним звуковим сигналом треба утриматися від переходу проїжджої частини або негайно залишити її;

- категорично заборонено вибігати на проїжджу частину, розмовляти по мобільному телефону при переході вулиці, переходити проїжджу частину поза пішохідним переходом або встановленими місцями;

- заборонено під час зимових канікул кататися на велосипедах, мопедах, роликах тощо, що не відповідає погодним умовам та сезону, а також кататися на санчатах, ковзанах, лижах (інших зимових приладах для розваг) на проїжджій частині дороги для запобігання ДТП;

- категорично заборонене катання з гірок із виїздом на проїжджу частину дороги;

- у жодному разі не можна чіплятися за задній бампер машин для того, щоб покататися по проїжджій частині дороги – ці дії визначені вищою категорією небезпеки, що може призвести до ДТП, травмування й загибелі;

- для запобігання травмування можна кататися на ковзанах тільки у відведених для цього спеціальних місцях й на міцному льоду без розщелин;

- студенти повинні виконувати зазначені правила, а також інші Правила дорожнього руху України, знання про які вони отримали на заняттях з основ здоров'я, виховних годинах, предметних заняттях;

- перебувати поблизу залізничних колій, переходити їх у невстановлених місцях категорично заборонено;

- користуючись транспортним засобом студенти повинні сидіти або стояти тільки в призначених для цього місцях, тримаючись за поручень або інше пристосування.

3.2. Під час канікул, перебуваючи вдома, на вулиці, в спеціалізованих установах, приміщеннях, транспорті студенти повинні чітко виконувати правила пожежної безпеки:

- не брати з собою вогненебезпечні предмети, що можуть спричинити пожежу (запальнички, сірники, петарди, бенгальські вогні, феєрверки, цигарки, легкозаймісті речовини, вогнезаймісту рідину тощо);

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

- заборонено використовувати віконниці на вікна для затемнення приміщень і застосовувати горючі матеріали; зберігати бензин, газ та інші легкозаймісті 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), хлопавки, дугові прожектори; влаштовувати світлові ефекти із застосуванням хімічних та інших речовин, які можуть викликати загоряння; встановлювати стільці,

крісла тощо, конструкції з пластмас і легкозаймистих матеріалів, а також захищати предмети проходи та аварійні виходи;

- у жодному разі не брати на вулиці чи в іншому місці незнайому чи чужу побутову техніку, не вмикати її у розетку вдома чи в інших установах – це може призвести до вибуху та надзвичайної ситуації;

- користуючись електроприладами, музичною апаратурою, які живляться струмом включати їх уважно, сухими руками. У разі виявлення обірваних проводів, неізолюваної проводки, іскріння проводки, слід негайно відключити прилад;

- не збиратися біля проходів у громадських установах, входах та виходах, у приміщеннях вестибюлю;

- під час участі в масових заходах не кричати, не свистіти, не бігати, не стрибати, не створювати травмонебезпечних ситуацій у приміщенні, виконувати правила пожежної безпеки;

- у разі пожежної небезпеки: наявності вогню, іскріння, диму – 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, свій номер телефону;

- під час святкування Нового року вдома або інших закладах чітко дотримуватися вимог протипожежної безпеки; не приходити на свято в одязі з легкозаймистого матеріалу, не просоченого вогнезахисною сумішшю; під час святкування не наближатися до новорічної ялинки, в її сторону категорично заборонено кидати будь-які предмети; не можна прикрашати ялинку іграшками, гірляндами не фабричного, або низької якості виробництва; заборонено використовувати відкритий вогонь під час новорічних свят (факели, свічки, феєрверки, бенгальські вогні, хлопавки тощо); не можна застосовувати для оформлення приміщень декорації та обладнання, виготовлені з горючих синтетичних матеріалів, штучних тканин і волокон (пінопласту, поролону, полівінілу тощо).

3.3. Під час канікул, перебуваючи вдома, на вулиці, в спеціалізованих установах, громадських місцях, приміщеннях, транспорті та ін. студенти повинні чітко виконувати правила з попередження нещасних випадків, травмування, отруєння тощо:

- під час канікул заборонено наближатися й перебувати біля водоймищ для запобігання утоплення; категорично заборонено виходити на льодову поверхню замерзлого водоймища. Особі, яка провалилася під лід, необхідно подати мотузку, дошку, одяг, але не підходити до неї близько. Якщо лід крихкий, треба лягти на нього й проводити операцію рятування в той бік, із якого прийшла людина – в інших місцях лід може бути більш крихким. Не поспішаючи, слід допомогти людині вибратися з води, зняти мокрий одяг, зігріти, покликати на допомогу, відвести постраждалого у тепле приміщення, вжити заходів щодо недопущення обмороження;

- категорично заборонено наближатися й 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;

- заборонено брати в руки, нюхати, їсти незнайомі дикі рослини чи паростки квітів, кущів, дерев, що може призвести до отруєння;

- пересуватися по тротуарах взимку слід обережно, спокійно. Йти по розчищених доріжках і там де посипано піском та ін., щоб уберегтись від падіння. Для того, щоб не потрапити в біду та уникнути травмування, необхідно дотримуватись основних правил безпеки:

проходячи повз будинки чи біля високих дерев, необхідно впевнитись у відсутності загрози падіння льодових наростів.

не ходити під дахом будівель, а також під балконами.

не слід заходити за межі встановлених попереджувальних огорож.

- не підходити на вулиці до обірваних, обвислих проводів, або проводів, які стирчать, а особливо, якщо від них іде гудіння – дані проводи можуть бути ще підживлені електрострумом;

- не підходити до щитових, не залазити на стовпи з високовольтними проводами – удар електрострумом від високовольтних живлень можна отримати на відстані 5 м;

- слід бути обережним на 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 виходити на дах багатоповерхівки для попередження падіння із висоти;

- не підходити до відчинених вікон, не нахилитися на перила, парапети сходинок для запобігання падіння із висоти;

- не спускатися у 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 з основ здоров'я, виховних годинах, навчальних заняттях.

3.4. Під час канікул студенти повинні дотримуватися правил безпеки життєдіяльності під час самотійного перебування вдома, на вулиці, громадських місцях, у друзів, на молодіжних дискотеках, у замкнутому просторі із чужими людьми, правил попередження правопорушень та насильства :

- не розмовляти й не вступати в контакт із незнайомцями, зокрема, не передавати їм цінні речі, ключі від дому, навіть якщо вони назвалися представниками міліції. Слід одразу кликати на допомогу і швидко йти до людей;

- не підходити до автомобілів із незнайомцями, навіть якщо вони запитують дорогу. Краще сказати, що не знаєте, і швидко йти геть;

- не відчиняти двері дому незнайомцям, навіть представникам правоохоронних органів;

- слід триматися подалі від тих, хто влаштовує бійки, не брати участі в суперечках дорослих і не провокувати словами чи діями агресивної поведінки, що може призвести до бійки або травми; у стосунках із оточуючими слід керуватися толерантними стосунками;

- не заходити в під'їзд, ліфт із незнайомими людьми; 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 будинками й тунелями. Якщо за вами хтось іде, зупинитися й відійти у сторону, щоб потенційний переслідувач пройшов повз вас;

- під час перебування на дискотеці, потрібно завчасно попередити батьків, щоб зустріли вас після закінчення заходу; керуватися загальними правилами етикету й нормами поведінки, не провокувати оточуючих на агресивну поведінку рухами й словами. У разі небезпечної ситуації потрібно звертатися до служби охорони закладу, викликати міліцію за номером 102, зателефонувати батькам;

- не вчиняти дії, що можуть призвести до правопорушень. Неповнолітніми у кримінальному праві вважаються особи віком до 18-ти років. За злочин, вчинений після 14-річного віку, неповнолітні підлягають кримінальній відповідальності;

- всеукраїнські гарячі лінії підтримки дітей та молоді України: Всеукраїнська лінія «Телефон довіри» – 800-500-21-80; національна гаряча лінія з питань попередження насильства над дітьми та захисту прав дітей – 500-500-33-50 (у межах України дзвінки безкоштовні).

3.5. Під час канікул студенти повинні виконувати правила із запобігання захворювань на грип, інфекційні, кишкові захворювання, педикульоз тощо:

- при нездужанні не виходити з дому, щоб не заражати інших людей, викликати лікаря;

- хворому виділити окреме ліжко; посуд, білизну;

- приміщення постійно провітрювати;

- у разі контакту із хворим одягати марлеву маску;

- хворому дотримуватися постільного режиму;

- вживати заходів профілактики: їсти мед, малину, цибулю, часник; чітко виконувати рекомендації лікаря;

- перед їжею мити руки з милом;

- не їсти брудних овочів та фруктів, ретельно їх мити й ошпарювати;

- для запобігання захворювань на педикульоз, регулярно мити голову;

довге волосся у дівчат має бути зібране у зачіску, не слід користуватися засобами особистої гігієни (гребінцем) інших осіб, а також не передавати свої засоби гігієни іншим. Не міряти й не носити чужого одягу, головних уборів, а також не передавати свого одягу іншим;

- не вживати самостійно медичних медикаментів і препаратів, не рекомендованих лікарем;

- якщо ви погано почуваєтеся, а батьків чи друзів 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, друзям.

#### **4. Вимоги безпеки життєдіяльності при виникненні надзвичайної або аварійної ситуації.**

4.1. Не панікувати, не кричати, не метушитися, чітко й спокійно виконувати вказівки дорослих, які перебувають поряд.

4.2. Зателефонувати батькам чи друзям, коротко описати ситуацію, повідомити про місце свого перебування.

4.3. Якщо ситуація вийшла з-під контролю, слід зателефонувати в служби екстреної допомоги за телефонами:

101 – відділення ДСНС;

102 – поліція;

103 – швидка медична допомога,

104 – газова служба,

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

4.4. За можливості слід залишити територію надзвичайної або аварійної ситуації.

4.5. Зимомою, навіть при не дуже низькій температурі, можливо обморозити собі щоки, руки, ніс чи вуха. Пришвидшує процес обмороження вітряна погода, занадто легкий одяг і тісне взуття, а також промоклі елементи одягу – рукавиці, шалик, взуття тощо.

Ознаки обмороження :

- бліда, холодна блідо-синюшна шкіра, вкрита білими плямами
- складно вимовляти слова, мова стає уривчастою
- шкіра втрачає чутливість і стає ніби твердою на дотик
- у теплі обморожені ділянки шкіри і частини тіла починають боліти й червоніють, згодом лущаться, а у важчих ступенях навіть з'являються пухирці схожі на опікові.

Дії при отриманні обмороження:

При перших симптомах обмороження слід завершити прогулянку і повернутися додому або зайти у будь-яке інше приміщення погрітися. Вдома, потрібно негайно зігрітися – закутатись в щось тепле і випити гарячий чай або молоко.

Не можна розтирати постраждалі ділянки спиртом, снігом чи олією – це у кілька разів підвищує ризик занесення інфекції!

Якщо обмороженим виявилось обличчя й вуха, їх потрібно розтерти чистою теплою рукою або м'якою тканиною до того, як вони стануть рожевого кольору. Щоб покращити притік крові, можна прикласти до лиця і вух теплий рушник.

Після зігрівання в місцях обмороження можуть з'явитися червоні плями й набряклість, шкіра може стати щільною. Також через 2 дні може з'явитися синюшний відтінок, який стане з часом зеленкуватим, а потім жовтим.

На сильно уражені ділянки шкіри необхідно накласти стерильні пов'язки. При сильному обмороженні й занепокоєнні краще викликати «швидку допомогу».

Попереджаємо обмороження :

Перед виходом на вулицю у морозяну чи вітряну холодну погоду за 30 хвилин до виходу змастіть щоки жирним дитячим кремом або спеціальним кремом «від холоду». Не слід використовувати з цією метою зволожуючий крем.

Також необхідно застосовувати гігієнічну помаду, яку можна придбати в аптеці. Адже шкіра губ теж є дуже чутливою.

Одяг і взуття повинні бути із натуральних або спеціальних матеріалів. Особливо ретельно треба стежити за тим, щоб одяг або окремі його частини не промокали. Адже мокрий одяг – одна з найчастіших причин переохолодження і обмороження навіть при несильному морозі.