

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАЛИНСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ

ЗАТВЕРДЖЕНО

Директор Малинського
фахового коледжу

І. Д. Іванюк

2024р.



ІНСТРУКЦІЯ З ОХОРОНИ ПРАЦІ ТА ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ № 202
з безпеки життєдіяльності студентів під час зимових канікул

1. Загальні вимоги безпеки

Інструкція встановлює правила безпечної поведінки студентів під час зимових канікул та передбачає найбільш типові випадки виникнення надзвичайних ситуацій у зимовий період та правила надання першої допомоги.

Дотримання вимог даної інструкції дасть можливість запобігти випадкам переохолодження, травмування та сезонних застуд під час зимових канікул.

Основним небезпечним фактором під час зимових канікул є особиста необережність, недотримання правил безпечної поведінки під час зимових розваг, недотримання правил пожежної безпеки, неправильне та безграмотне користування піротехнічними виробами.

Небезпечна поведінка, недотримання правил пожежної безпеки, неправильне та безграмотне користування піротехнічними виробами призводять до різного виду травмувань, пожеж, опіків.

Інструкцію розроблено відповідно до Положення про організацію роботи з охорони праці учасників навчально-виховного процесу в установах і навчальних закладах, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 01.08.2001 № 563 (зі змінами)

2. Небезпека переохолодження

Постраждати від переохолодження можна навіть при плюсовій температурі. Зокрема, погодні умови з температурою нижче +7 градусів вважаються такими, що можуть спричинити проблеми зі здоров'ям. Щоб запобігти переохолодженню та сезонним застудам дотримуйтеся таких правил:

1. Одягайтеся багатошарово. Тобто, одягніть на себе кілька легких кофт, замість однієї теплої. Це попередить спітніння, яке на морозі небезпечне. Якщо стане жарко, завжди можна зняти одну з кофт. З цих же міркувань одяг має бути цілком вільний.

2. Захищайте відкриті ділянки шкіри. Не забувайте вдягати рукавички, а ніс та вуха захищати шапкою, шарфом, піднятим коміром.
3. Візьміть запасний одяг, якщо плануєте цілий день провести на морозі.
4. Не виходьте на мороз голодними. Обов'язково добре поїжте, краще щось висококалорійне. Замерзли – також з'їжте що-небудь.
5. Заходьте кожні півгодини у тепле приміщення, якщо ви проводите цілий день на вулиці.
6. По можливості візьміть із собою термос із гарячою кавою, чаєм чи супом.
7. Працюйте руками, рухайте ними, аби посилити кругообіг у замерзаючих судинах. Так само рухайте пальцями ніг. Можна стрибати з ноги на ногу- тільки не дуже енергійно, це може зашкодити замерзлим тканинам.
8. Не перевтомлюйтеся. Втоmlена людина швидше піддається переохолодженню. Як правило, люди, відчувши, що починають замерзати, рухаються дуже активно. Але це також не зовсім розумно, тому що енергія витрачається дуже швидко, а сили треба поновлювати. Отож ворухіться, але не надто інтенсивно.
9. Слідкуйте за прогнозом погоди.
10. Не торкайтеся металу, як голими руками, так і язиком. Метал дуже добре проводить тепло, а, отже, миттєво забирає його у вас, а у місці зіткнення може виникнути обмороження. Те саме стосується бензину. Він може дуже швидко обморозити шкіру при зіткненні, а, отже, під час роботи з подібними матеріалами на морозі неодмінно використовуйте водонепроникні рукавички.
11. У разі переохолодження потрібно посидіти декілька годин у теплому приміщенні та поїсти.
12. У разі обмороження слід, за можливості, перевдягнутися: зняти мокрий одяг і загорнутися в тепле простирадло чи ковдру. Не можна торкатися обморожених ділянок тіла, потрібно накласти термоізолюючу пов'язку (ватно-марлеву, бавовняну тощо), випити теплої напою та негайно звернутися до лікаря.
13. Ні в якому разі не можна зігрівати уражені ділянки тіла гарячою водою або біля гарячих батарей.

3. Ожеледь

Одна з головних небезпек взимку – ожеледь і, як наслідок, можливе падіння. Тому, щоб не потрапити до травмпункту треба виконувати наступні вимоги:

1. Під час ожеледі краще носити взуття на підшві з мікропористої чи іншої м'якої основи без високих підборів.
2. Ходіть не поспішаючи, ноги злегка розслабте в колінах, ступайте на всю підшву. Поспіх збільшує небезпеку падіння, тому ходіть неквапом.
3. Не виходьте без потреби на вулицю. Зачекайте поки не приберуть сніг і не розкидають пісок на обмерзлий тротуар.
4. Якщо у вас із собою сумка чи торба, то вона повинна бути тільки такою, яку можна носити через плече. Руки мають бути вільні від речей.
5. Не тримайте руки в кишенях – це збільшує можливість не лише падіння, але й більш важких травм.
6. Не соромтесь взяти палицю з гумовим наконечником чи шипом.
7. При порушенні рівноваги швидко присядьте - це найбільш реальний шанс

втриматися на ногах.

8. Падати під час ожеледиці слід з мінімальною шкодою для свого здоров'я. Відразу присядьте, щоб знизити висоту. У момент падіння сконцентруйтеся, напружте м'язи, а доторкнувшись до землі, обов'язково поверніться, удар, спрямований на вас, розтягнеться і втратить свою силу при обертанні.

9. Обходьте металеві кришки люків. Як правило, вони вкриті льодом. Крім того, вони можуть бути погано закріплені і перевертатися.

10. Слід бути особливо уважним у період танення льоду, проходячи повз будинки чи поблизу високих дерев. Спершу необхідно впевнитися у відсутності загрози падіння льодових наростів. По можливості необхідно триматися на безпечній відстані від будинків та інших споруд, вибираючи найбільш безпечний маршрут. Ні в якому разі не можна заходити за спеціальні огорожі поблизу будинків чи дерев.

11. Якщо ви впали і через деякий час відчули біль у голові, в суглобах, нудоту, побачили що утворились набряки – терміново зверніться до лікаря в травмпункт.

4. Правила поведінки на дорогах взимку

1. Коли ви рухаєтесь по тротуару, то не поспішайте, не біжіть, бо можете посковзнутися і впасти.

2. Не ходіть дуже близько біля краю тротуару, щоб вас не зачепила машина, яка випадково втратила керування.

3. При переході дороги будьте особливо пильні. Переходьте її лише на переході й уважно придивляйтеся, щоб не було поблизу машин, або тільки тоді, як транспортні засоби вже зупинилися.

4. Ніколи не перебігайте дорогу, навіть коли немає транспорту, бо по слизькій дорозі бігти небезпечно.

5. Не катайтеся на ковзанах по тротуару, а тим більше по проїжджій частині – це дуже небезпечно.

6. Не чіпляйтеся до будь якого виду транспортного засобу, який рухається на слизькій дорозі, щоб прокататися «з вітерцем».

7. Залізниці взимку також дуже небезпечні, адже скрізь слизько. Якщо виникає можливість переходити залізничну колію, то будьте уважні.

8. Не грайтеся в рухливі ігри на тротуарах, поблизу проїжджої частини, не штовхайтеся, щоб не потрапити під колеса транспортних засобів.

9. Коли чекаєте на зупинці громадський транспорт, ніколи не ставайте на край тротуару, тому що можете посковзнутися самі, або хтось ненароком може штовхнути вас, і ви потрапите під колеса.

10. Обходьте транспортні засоби дуже уважно, особливо коли обмежена або недостатня видимість. Спочатку переконайтеся, що машин немає, а тоді обходьте.

5. Безпека новорічної ялинки

1. Установлювати ялинку треба подалі від опалювальних систем, електроприладів і джерел відкритого вогню: камінів, газових плит тощо.

2. При виборі штучної ялинки безпечніше віддавати перевагу моделям, які сертифіковані і мають протипожежний захист.
3. Розміщувати ялинку необхідно на стійкій основі: підставці, в посудині з піском, так, щоб вона не перешкоджала виходу з приміщення, знаходилися на відстані не менше 50 см. від системи опалення, аудіо-, відеотехніки.
4. Іграшки та гірлянди варто купувати у спеціалізованих крамницях, закріплювати рівномірно і надійно, бо при падінні від поштовху чи протягу вони можуть стати причиною пожежі або травмування.
5. Під'єднуючи гірлянди, необхідно обов'язково перевіряти справність електричного проводу, його ізоляцію. Підключення до електромережі повинно виконуватися тільки за допомогою штепсельних з'єднань.
6. Не прикрашайте ялинку паперовими та іншими легкозаймистими іграшками, ватою, марлею. Не можна для прикрашення використовувати січки. Краще прикрашати ялинку легким прикрасами, які не б'ються.

Якщо ви помітили ознаки пожежі:

1. Не панікуйте. Подивіться що горить.
2. Якщо горить гірлянда – негайно вимкніть її з розетки.
3. Якщо ялинка вже запалала – беріть ковдру, рядно, намочіть її у воді й накрийте ялинку або просто залийте її водою.
4. 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.
5. При появі запаху газу в квартирі, приміщенні у жодному разі не вмикати та не вимикати електроприлади та освітлення щоб запобігти утворенню іскор, не користуватися стаціонарним чи мобільним телефоном, відчинити вікна, двері, перевірити приміщення, вимкнути газову плиту й вийти з приміщення; покликати на допомогу, 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.

6. Піротехнічні вироби

Головною небезпекою піротехнічних виробів є те, що під час їх використання з корпусу в усі боки розлітаються на дуже великій відстані вогнебезпечні речовини. А запалювальна здатність іскор і полум'я піротехнічних виробів набагато більша, ніж у сірників і сигарет, бо температура під час горіння піротехнічного заряду перевищує 2000 °С.

Основні правила безпеки прості. Знання та виконання цих правил є запорукою безпеки життя, а також отримання справжнього задоволення від свята.

1. Не купуйте самовільно, без дорослих, будь-які піротехнічні засоби
2. Не грайтесь із петардами, феєрверками як із звичайними іграшками, не кидайте їх під ноги.
3. Не носіть піротехнічні вироби в кишенях.

4. Не направляйте піротехніку на перехожих і тварин.
5. Не використовуйте петарди, ракети, феєрверки тощо при поривах вітру.
6. Не наближайтеся до запалених піротехнічних виробів ближче, ніж на 15 метрів.
7. Не використовуйте піротехнічні вироби побутового призначення в оселях, на балконах, поблизу житла.
8. Не запускайте петарди, феєрверки, ракети всередині приміщення, з балконів та поблизу житлових, господарських будівель, новорічних ялинок.
9. Не виготовляйте феєрверки самостійно в домашніх умовах.
10. Не зберігайте піротехніку поблизу приладів опалення (батареї, газових, електричних плит), не розбирайте піротехнічні вироби, не піддавайте їх механічним впливам.
11. Той хто запускає піротехніку, повинен за лічені секунди відбігти на безпечну відстань (10-15 метрів і більше).
12. Якщо перший запуск піротехнічного виробу був невдалий (відсирів, був пошкоджений, не спрацював) не підходьте до нього, не беріть руками, не повторюйте спроби запуску.
13. У жодному разі не знищуйте непридатні петарди в багатті або печі. Загальноприйнятий спосіб утилізації піротехніки такий: залийте її водою на 2 години і лише після цього викиньте разом із звичайним сміттям.

7. Заходи безпеки на воді в зимовий період

1. Заборонено перебувати біля водоймищ без супроводу дорослих.
2. Знайдіть для початку стежку чи сліди на льоду. Якщо їх немає, позначте з берега маршрут свого руху.
3. Подивіться заздалегідь, чи немає підозрілих місць:
 - лід може бути неміцним біля стоку води;
 - тонкий або крихкий лід поблизу кущів, очерету, під кучугурами, у місцях де водорості вмерзли у лід;
 - обминайте ділянки, покриті товстим прошарком снігу, під снігом лід завжди тонший;
 - тонкий лід і там, де б'ють джерела, де швидка течія, або струмок впадає в річку;
 - особливо обережно спускайтеся з берега: лід може нещільно з'єднуватися із сушею, можливі тріщини, під льодом може бути повітря.
4. Візьміть з собою палицю для того, щоб перевіряти міцність льоду. Якщо після першого удару палицею на ньому з'являється вода, лід пробивається, негайно повертайтеся на те місце, звідки ви прийшли. Причому перші кроки треба робити не відриваючи підшви від льоду.
5. Ні в якому разі не перевіряйте міцність льоду ударом ноги.
6. Пошукайте, чи немає вже прокладеної лижні, якщо ви на лижах. Якщо немає і вам треба її прокладати, кріплення лиж відстебніть (щоб у крайньому випадку легко їх позбутися), палиці тримайте в руках, але петлі лижних палиць не кидайте на кисті рук. Рюкзак повісьте на одне плече, а краще волочіть на мотузці 2-3 метри позаду.
7. Якщо ви йдете групою, відстань між вами не скорочуйте менше, ніж на 5 метрів.
8. Пробийте лунки по різні боки переправи, щоб виміряти товщину льоду (рекомендується відстань між ними 5 метрів). Виміряти точну товщину льоду можна

лише знявши спочатку верхній (каламутний) прошарок від снігового, зовсім уже неміцного льоду.

Добре запам'ятайте, що зимова підлідна ловля риби потребує особливо суворого дотримання правил безпеки.

1. Не пробивайте поруч багато лунок.
2. Не збирайтеся великими групами на одному місці.
3. Не пробивайте лунки на переправах.
4. Не ловіть рибу поблизу вимоїн та занадто далеко від берега.
5. Завжди майте під рукою міцну мотузку 12-15 метрів.
6. Тримайте поруч з лункою дошку або велику гілку.

8. Якщо ви провалилися на льоду річки або озера.

1. Широко розкиньте руки по краях льодового пролому та утримуйтеся від занурення з головою.
2. Намагайтеся не обламувати крайки льоду, без різких рухів вибирайтеся на лід, наповзаючи грудьми і по черзі витягуючи на поверхню ноги. Головне - пристосувати своє тіло для того, щоб воно займало найбільшу точку опори.
3. Вибравшись із льодового пролому, відкотіться, а потім повзійте у той бік, звідки ви прийшли і де міцність льоду, таким чином, перевірена. Незважаючи на те, що вологість і холод штовхають вас побігти і зігрітися, будьте обережні до самого берега, а там не зупиняйтеся, поки не опинитеся в теплі.
4. Якщо на ваших очах на льоду провалилася людина, негайно сповістіть, що йдете на допомогу. Підкладіть під себе лижі, дошку, фанеру (це збільшить площу опори) і повзійте на них.
5. Наближайтесь до ополонки тільки повзком, широко розкидаючи при цьому руки. До самого краю ополонки не підповзайте. Ремені, шарфи, дошка, жердина, санки або лижі допоможуть врятувати людину. Кидати пов'язані шарфи, ремені або дошки треба за 3-4 метри.
6. Якщо ви не одні, тоді, узявши одне одного за ноги, лягайте на лід ланцюжком і рухайтеся до пролому.
7. Подавши постраждалому підручний засіб порятунку, витягайте його на лід і повзійте з ним до небезпечної зони.

9. Правила із запобігання захворювань на коронавірус.

Під час канікул учні повинні виконувати правила запобігання захворювань на коронавірус:

1. Дотримуватися правил особистої гігієни:
 - регулярне миття рук з милом або обробка спиртовмісними антисептиками якщо руки видимо забруднені, та після кожного контакту з тваринами, після приходу з вулиці, використання туалету, прибирання, перед прийомом їжі тощо;
 - прикриття роти та носа при кашлі та чханні зігнутою рукою в лікті або одноразовою серветкою, яку необхідно знешкодити відразу після використання;

2. Не торкатися руками обличчя (носу, роту, очей, ін.);
3. Ретельно готувати їжу, особливо м'ясо та яйця, оскільки коронавірус (як і багато інших інфекцій) може розповсюджуватися через недостатньо термічно оброблену їжу;
4. Уникати скупчення людей;
5. Дотримуватись безпечної відстані до людей 1,5-2 м;
6. Уникати контактів з особами, які хворі на ГРВІ чи застуду;
7. Уникати безпосереднього контакту з дикими чи свійськими тваринами;
8. Використовувати захисну маску. Використовуйте маску правильно:
 - вона має покривати ніс і рот;
 - вона має щільно прилягати, без відступів по краях;
 - заміняйте маску, щойно вона стала вологою;
 - не чіпайте зовнішню частину маски руками, а якщо доторкнулися, помийте руки з милом чи обробіть спиртовмісним антисептиком;
 - заміняйте маску через 3 години;
 - не використовуйте маску повторно;
9. Захворів – сиди вдома. Не варто ризикувати власним здоров'ям та здоров'ям інших. У разі наявності таких симптомів, як підвищена температура тіла, кашель і утруднене дихання, необхідно терміново звернутися до сімейного лікаря і повідомити йому про попередні історії подорожей, якщо така була; та можливі контакти з особами, хворими на гострі вірусні захворювання.

10. Правила із запобігання захворювань на грип.

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

1. При нездужанні не виходити з дому, щоб не заражати інших людей, викликати лікаря.
2. Хворому виділити окреме ліжко, посуд, білизну.
3. Приміщення постійно провітрювати.
4. У разі контакту із хворим одягати марлеву маску.
5. Хворому слід дотримуватися постільного режиму.
6. Вживати заходів профілактики: їсти мед, малину, цибулю, часник; чітко виконувати рекомендації лікаря.
7. Перед їжею мити руки з милом.
8. Не їсти брудних овочів та фруктів, ретельно їх мити.
9. Для запобігання захворювань на педикульоз регулярно мити голову; довге волосся

у дівчат має бути зібране, не 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 іншим свій одяг.

10. Не вживати самостійно медичних медикаментів чи препаратів, не рекомендованих лікарем.

11. Якщо ви погано почуваєтеся, а дорослих поряд немає, слід викликати швидку медичну допомогу за номером 103, описавши свій стан, назвавши номер свого телефону, домашню адресу, прізвище, ім'я, а також зателефонувати батькам.

11. Вимоги безпеки життєдіяльності студентів при виникненні надзвичайної або аварійної ситуації.

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

2. Зателефонувати батькам, коротко описати ситуацію, повідомити про місце свого перебування.

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

101 – пожежна охорона;

102 – міліція;

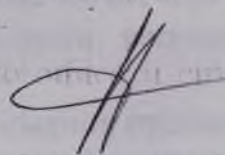
103 – швидка медична допомога,

104 – газова служба,

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

4. За можливості слід залишити територію аварійної небезпеки.

Інженер з ОП



Олександр ПАВЛЮК