

ІНСТРУКЦІЯ

з техніки безпеки учнів під час пішохідного та дорожньо-транспортного 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 регульованими 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 проблісковим 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 встановленими місцями;
- по проїжджій дорозі на велосипеді рухатися можна тільки дітям, які досягли 16-ти років; мопеди й велосипеди мають бути обладнані 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;
- учні повинні виконувати зазначені правила, а також інші Правила дорожнього руху України, із якими вони ознайомилися на уроках основ здоров'я, виховних годинах, інших навчальних спеціалізованих установах, предметних уроках;
- дітям заборонено перебувати поблизу залізничних колій без супроводу дорослих;
- учні, користуючись транспортним засобом, повинні сидіти або стояти тільки в призначених для цього місцях, тримаючись за поручні або інші пристосування.

ІНСТРУКЦІЯ

з безпечної поведінки під час відпочинку біля водоймища

Проводячи вільний час біля води необхідно дотримуватись певних правил:

- купатися можна тільки у спеціально відведених та обладнаних для цього місцях;
- безпечніше відпочивати на воді у світлу частину доби;
- купатися краще в спокійну безвітряну погоду при температурі води - не нижче +20С, повітря - не нижче +24С;
- після прийняття їжі купатися можна не раніше, ніж через 1,5-2 години;
- у воду заходити слід повільно: постій і почекай, дозволяючи тілу пристосуватися до температури води. Перед зануренням у воду необхідно змочити обличчя і плечі. Це особливо важливо для тих, хто купається вперше в сезоні, а також для тих, хто особливо чутливо сприймає холод;
- у воду слід входити неспішно, обережно пробуваючи дно ногою. Якщо не вмієш плавати, не заходь у воду глибше пояса, щоб не оступитися і не потрапити на глибоке місце, в яму, чи не опинитися на сильній течії;
- у воді варто бути не більше 15 хвилин. Перебуваючи у воді, не стійте на одному місці, активно рухайтесь, плавайте. Не потрібно купатися аж доти, поки тобі не стане холодно, бо при переохолодженні у воді настає різке скорочення м'язів, що несе за собою зупинку дихання. При перших ознаках переохолодження негайно виходьте з води, переодягнутися у сухий одяг, треба зробити декілька фізичних вправ, простих рухів, присідань;
- ніколи не плавайте наодинці. Не запливайте далеко, особливо за буї, оскільки можна не розрахувати свої сили;
- перед тим, як стрибати у воду, переконайтеся у безпеці дна і достатній глибині водоймища.
- пірнати можна лише там, де є для цього достатня глибина, прозора вода, рівне дно;
- після купання не рекомендується сидіти на сонці, краще відпочити в тіні.

Ні в якому разі:

- не купайтеся без дорослих;
- не злазьте на попереджувальні знаки, буї, бакени;
- не стрибайте у воду з човнів, катерів, споруджень, не призначених для цього;
- не пірняйте з містків, дамб, причалів, дерев, високих берегів;
- не купайтеся біля крутих і зарослих густою рослинністю берегів;
- не використовуйте для плавання такі небезпечні засоби, як дошки, колоди, камери від автомобільних шин та інше знаряддя, не передбачене для плавання. Пам'ятайте, надувні матраци і надувні іграшки вітром або течією може віднести дуже далеко від берега, а хвилиною перевернути, з них може вийти повітря, і вони втратять плавучість;
- не грайте у воді в небезпечні ігри, а саме: не слід підпливати під тих, хто купається, хапати їх за руки чи ноги, «топити»;
- не подавайте помилкові сигнали про допомогу;
- не купайтеся у непогоду, при сильному вітрі, великій хвилі.

ІНСТРУКЦІЯ з протипожежної безпеки

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

- заборонено брати з собою вогнебезпечні 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 і під наглядом дорослих;

- заборонено використовувати віконниці на вікна для затемнення приміщень і застосовувати горючі матеріали; зберігати бензин, газ та інші легкозаймисті 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), використовувати хлопушки; застосовувати дугові прожектори, влаштовувати світлові ефекти із застосуванням хімічних та інших речовин, які можуть викликати загоряння; встановлювати стільці, крісла тощо, конструкції, які виконано з пластмас і легкозаймистих матеріалів, а також захищати предмети проходи та аварійні виходи;

- 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;

- не наближатися до електроприладів, музичної апаратури, що живляться струмом. Користуватися електроприладами тільки сухими руками і в присутності батьків. У разі виявлення обірваних проводів, неізолюваної проводки, її іскріння, слід негайно повідомити дорослих;

- не збиратися біля проходів у громадських установах, на 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 – 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; покликати на допомогу дорослих, 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.

ІНСТРУКЦІЯ

з попередження нещасних випадків, травмування, отруєння

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

- під час канікул заборонено перебувати біля водойм без супроводу дорослих для запобігання утоплення дітей;
- заборонено перебувати біля будівельних майданчиків, кар'єрів, закинутих напівзруйнованих будівель для запобігання обрушень будівельних матеріалів й попередження травм та загибелі дітей;
- 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. Беручи участь в іграх, не створювати хаотичного руху, не штовхатися, не кричати. 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 дітей із висоти;
- не слід підходити до відчинених вікон, мити їх тільки в присутності дорослих, не нахилятися на перила, парапети сходинок для запобігання падіння дітей 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;
- слід застосовувати всі знання й правила, отримані на уроках основ здоров'я, виховних годинах, навчальних уроках.

ІНСТРУКЦІЯ з техніки безпеки під час самостійного перебування вдома, на вулиці, громадських місцях

Під час канікул учні повинні виконувати правила безпеки життєдіяльності під час самостійного перебування вдома, на вулиці, громадських місцях, у друзів, на молодіжних дискотеках, у замкнутому просторі приміщень із чужими людьми, правила попередження правопорушень та насильства над дітьми:

- не можна розмовляти чи вступати в контакт із незнайомцями, особливо – не передавати їм цінні речі, ключі від дому, навіть якщо вони назвалися представниками поліції. Слід одразу кликати на допомогу й швидко йти до людей;
- не підходити до автомобілів із незнайомцями, навіть якщо вони запитують дорогу;
- перебувати без супроводу дорослих на вулиці дітям до 10-ти років можна до 20 год, до 14-ти років – до 21 год, до 18-ти років – до 22. У темну пору сезону – до настання темряви;
- діти мають право не відчиняти дверей дому навіть представникам правоохоронних органів. Якщо незнайомиць запитує, чи скоро прийдуть батьки, повідомте, що скоро – вони у сусідів, а в цей час зателефонуйте батькам, а двері незнайомцям не відчиняйте;
- перебувати подалі від тих, хто влаштовує бійки, не брати участі в суперечках дорослих і не провокувати словами чи діями агресивну поведінку, що може призвести до бійки або травми; у стосунках із оточуючими слід керуватися толерантними відносинами;
- 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 домами й тунелями. Якщо за вами хтось іде, зупиніться й відійдіть у сторону, щоб потенційний переслідувач пройшов повз вас;
- під час перебування на дискотеці, слід завчасно попередити батьків, щоб зустріли вас після закінчення заходу; керуватися загальними правилами етикету й нормами поведінки, не провокувати оточуючих на агресивну поведінку діями чи словами. У разі небезпечної ситуації потрібно звертатися до служби охорони закладу, викликати поліцію за номером 102, зателефонувати батькам;
- заборонено вчиняти дії, що можуть призвести до правопорушень. Неповнолітніми у кримінальному праві вважаються особи віком до 18-ти років. За злочини, вчинені після настання 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 – 800-500-33-50 (у межах України дзвінки безкоштовні).

ІНСТРУКЦІЯ

із запобігання захворювань на інфекційні, кишкові захворювання, педикульоз

Правила з запобігання захворювань на грип, інфекційні, кишкові захворювання, педикульоз тощо:

- при нездужанні не виходити з дому, щоб не заражати інших людей, викликати лікаря;
- 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; чітко виконувати рекомендації лікаря;
- перед їжею треба мити з милом руки;
- не їсти брудні овочі та фрукти, ретельно їх мити й ошпарювати;
- для запобігання захворювань на педикульоз, слід регулярно мити голову; довге волосся у дівчат має бути зібране у зачіску, 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.

ІНСТРУКЦІЯ

з безпеки життєдіяльності при виникненні надзвичайної або аварійної ситуації

Вимоги безпеки життєдіяльності при виникненні надзвичайної або аварійної ситуації:

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

- зателефонувати батькам, коротко описати ситуацію, повідомити про місце свого перебування.

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

101 – пожежна охорона;

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.

- за можливості слід залишити територію надзвичайної або аварійної ситуації.

Літні небезпеки:

- тепловий і сонячний удар;

- укуси кліща;

- вжалила бджола чи оса;

- допомога при утопленні.

Перебуваючи довгий час на сонці, людина може навіть втратити свідомість. У цьому випадку необхідно перевірити пульс і переконатися в наявності дихання. При відсутності їх ознак відразу зробіть штучне дихання. Потім перемістіть його в прохолодне приміщення, підніміть ноги і покладіть під коліна валик з одягу. На голову покладіть рушник змочений холодною водою. Якщо людина не приходить в свідомість викликайте швидку, покладіть постраждалого на бік, щоб виключити потрапляння блювоти в дихальні шляхи. Якщо людина у свідомості напоїти його міцним холодним чаєм.

Якщо ви проводите багато часу на сонці, то у вас є високий ризик отримати теплове виснаження, які може миттєво перейти в тепловий удар. Уважно слухайте сигнали свого тіла, і при поганому самопочутті обов'язково прийміть негайні заходи для того, щоб знизити температуру тіла. Не забувайте, що тепловий удар — серйозний стан, яке може загрожувати життя людини.

Навесні і на початку літа, в лісі, в чагарнику у високій траві, існує ймовірність укусу кліщів. Для видалення кліща бажано звернутися в медичний заклад, але можна видалити його самостійно або за допомогою дорослих. Захоплюєте кліща пінцетом якомога ближче до хоботка, а потім не поспішаючи, обертаючи його навколо осі витягають. Якщо головка відривається і залишається в ранці, то її треба продезінфікувати спиртом і витягти стерильною голкою, на подобу як це робиться при занозі.

Нерідкі влітку на природі укуси бджіл і диких ос. Насамперед необхідно витягнути жало. Потім по можливості дати потерпілому антигістамінний препарат і при необхідності знеболювальне. Уражену ділянку промити холодною водою і прикласти холодний компрес. Це зменшує набряк і знімає біль. При підвищенні температури дати прийняти жарознижуваче. Корисно рясне пиття. У загальному випадку укуси бджіл і ос не смертельні. Але, якщо на них існує алергія, то наслідки можуть бути дуже серйозними. Аж до задухи, судом та втрати свідомості. У таких випадках виклик «швидкої» обов'язковий.

Утоплення - це один з видів механічної асфіксії, при якому механічним чинником є будь-яка рідина (вода, вино, нафта тощо), яка потрапляє в дихальні шляхи. Після вилучення потонулого з води - перевернути його обличчям вниз і опустити голову. Очистити рот від

стороннього вмісту і слизу. Різко натиснути на корінь язика. При появі блювотного і кашльового рефлексів-домогтися повного видалення води з дихальних шляхів і шлунка. Якщо ні блювотних рухів і кашлю-покласти на спину і приступити до реанімації. При появі ознак життя-перевернути обличчям вниз і видалити воду з легенів і шлунка. Викликати "швидку допомогу".

Затверджено
наказом по Ренійському НВК
від 24.05.2019р. №116

ІНСТРУКЦІЯ з поводження з вибухонебезпечними предметами

При виявленні вибухонебезпечних та вогненебезпечних предметів категорично забороняється :

- До виявлених вибухонебезпечних предметів ні в якому разі не можна доторкатись, перекладати, розряджати, ударяти, зберігати.
- Забороняється використовувати заряди для розведення вогню.
- Не можна їх збирати і здавати в металобрухт.
- Знайшовши вибухонебезпечні предмети, потрібно терміново повідомити в поліцію, військомат.

Правильно і безпечно знешкодити вибухонебезпечні предмети здатні лише досвідчені фахівці. Ні в якому разі не намагайтеся робити це самі, адже це може призвести до трагічних наслідків.

Вогнепальна зброя - не забава!

Необхідно бути особливо обережним в роботі з бензином, антифризом та іншими речовинами, які легко займаються чи є отруйними речовинами.

Не допускати миття рук, деталей та одягу вогненебезпечними рідинами.

У разі нещасного випадку слід обов'язково звернутися до медичної служби (за телефоном 103) або до дорослих.

ІНСТРУКЦІЯ
з безпечної поведінки на залізниці

- залізнична колія – зона підвищеної небезпеки
- транспортний засіб — це джерело підвищеної небезпеки
- зонами підвищеної небезпеки на залізничному транспорті є: залізничні колії, переїзди, посадочні та вагони, в яких пасажирів здійснюють переїзди
 - при переході через залізничні колії користуйтеся перехідними мостами або спеціально передбаченими для цього переходами
 - не переходьте колії, коли наближається поїзд або локомотив
 - наближаючись до залізничного переїзду, потрібно уважно стежити за світловою і звуковою сигналізацією, а також положення шлагбаумів
 - підніматися у вагон і виходити з вагона дозволяється тільки після повної зупинки поїзда
 - забороняється ходити по залізничних коліях, переходити і перебігати через залізничні колії перед потягом, переходити колію зразу після проходу потяга, проходити між розчепленими вагонами, сидіти на краю посадкової платформи, перрону
 - пролізати під закритим шлагбаумом на залізничному переїзді, підніматися на дах потягів, локомотивів, вагонів, перелазити під вагонами
 - підходити ближче ніж на 0,5 метра до краю платформи після оголошення про подачу або прибуття потяга до його повної зупинки
 - пасажирам забороняється: проїжджати на дахах, підніжках, перехідних площадках вагонів; висуватися із вікон вагонів і дверей тамбурів під час руху потяга; проїжджати у вантажних потягах без спеціального дозволу.

ІНСТРУКЦІЯ

з безпечного спілкування в мережі Інтернет, безпечного селфі

1. Під час канікул спілкуючись в інтернеті пам'ятайте:

- спілкування у чаті, на соціальних сайтах поряд з користю може приховувати і суттєву небезпеку для вас. Тому, щоб уберегти себе від неприємностей ви повинні постійно пам'ятати нескладні правила безпечної поведінки під час бесіди з незнайомцями або новими друзями, з якими ти познайомився саме в Інтернеті, а не в реальному житті.

Спілкуючись в Інтернеті, заради своєї безпеки ніколи:

- не повідомляйте своє прізвище, домашню адресу, номер свого мобільного або домашнього телефону, номер та місцезнаходження своєї школи та інші дані;
- не розміщуйте фотокартки, на яких ви оголені або у нижній білизні чи піжамі, а також не відправляйте комусь свої фото електронною або звичайною поштою;
- не повідомляйте пароль до своєї Інтернет-сторінки.
- нікому не кажи, що ти вдома знаходишся один;
- не кажи, що ти сам знаходишся перед комп'ютером. Скажи краще, що час від часу до тебе у кімнату навідуються твої батьки;
- не потрібно обговорювати теми, які тобі неприємні або яких ти соромишся;
- не потрібно показувати віртуальному другу перед Веб-камерою своє тіло або якісь його частини, робити те, що тобі не подобається;
- не потрібно відповідати на питання, які стосуються твого особистого життя або твого тіла. Пам'ятай: твоє тіло належить тільки тобі і ніхто не має права розмовляти про нього з тобою;
- не розповідайте багато про своїх друзів, знайомих та родину, особливо, видавати їхні таємниці;
- не відправляйте поштою або передавати через когось свої особисті речі співрозмовнику по Інтернету;

Крім того:

- при реєстрації у Чаті ніколи не заповнюйте поля, де від тебе вимагають прізвище, номер мобільного та домашнього телефону, домашню адресу. Якщо ці поля обов'язкові, то краще вигадай для себе прізвище, адресу та номер телефону. Це потрібно для вашої безпеки. Взагалі, для реєстрації у Чаті, на соціальних сайтах створи для себе окрему електронну поштову скриньку;
- обмежте доступ до своїх сторінок невідомим вам людей. Додавай до списку своїх друзів лише тих, кого ви добре знаєте у справжньому житті.

2. Головні принципи безпечного селфі:

- робить селфі переконавшись, що ви перебуваєте на безпечній відстані від рухомого транспорту, хижаків, проводів під напругою;
- не тримайте в руках об'єкти, що представляють небезпеку (гострі предмети та зброя, працюючі електроприлади і будівельні інструменти, джерела відкритого вогню);
- переконайтеся що Ваше положення в просторі стійке (перебуваєте на твердій поверхні, зберігаєте рівновагу, захищені від можливості впасти, спираєтесь на об'єкти і конструкції, які надійно закріплені);
- паралельно з фотографуванням не можна керувати транспортним засобом, займатися екстремальними видами спорту, виконувати небезпечні види робіт.