

**Харківський національний університет міського господарства
імені О.М.Бекетова**

ЗАТВЕРДЖУЮ:

Ректор ХНУМГ імені О.М.Бекетова

Володимир БАБАЄВ

Наказ № 162/Овід. 4 06 2023 р.



ІНСТРУКЦІЯ № 34

**з безпеки життєдіяльності для проведення первинного
інструктажу здобувачам вищої освіти**

1. Загальні положення.

Здобувачі вищої освіти повинні дотримуватися нормативно-правових актів та Закону України з охорони праці, Правил пожежної безпеки, дбати про особисту безпеку і здоров'я, а також безпеку і здоров'я оточуючих людей.

1.1. Мета проведення первинного інструктажу з безпеки життєдіяльності:

- формування у здобувачів освіти уяви про можливі загрози особистій безпеці; свідоме розуміння необхідності захисту та збереження свого власного життя та здоров'я ;
- дотримання правил безпечної поведінки в умовах виникнення загрози життю та здоров'ю , у тому числі в умовах екстремальних ситуацій;
- навчитися надавати посильну допомогу і самопомогу у разі нещасного випадку.

1.2. Інструкція з безпеки життєдіяльності поширюється на всіх учасників навчально-виховного процесу. Інструкцію розроблено відповідно до «Положення про організацію роботи з охорони праці» учасників навчально-виховного процесу в закладах, установах, організаціях і підприємствах, підпорядкованих Міністерству освіти і науки України, затвердженого Наказом Міністерства освіти і науки України від 26.12.2017 №1669.

1.3. На Університет покладається відповідальність за створення безпечних умов під час навчально-виховного процесу.

1.4. До навчально-виховного процесу допускаються здобувачи, які пройшли медичний огляд та вступний інструктаж з безпеки життєдіяльності під особистий підпис в Журналі для інструктажу з безпеки життєдіяльності.

1.5. Всі учасники навчально-виховного процесу повинні знати правила надання першої (долікарської) допомоги при характерних ушкодженнях.

1.6. 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 26.12.2017 №1669, зі здобувачами проводять:

- первинний інструктаж з безпеки життєдіяльності - на початку навчального року, перед початком канікул, а також за межами навчального закладу, де навчально-виховний процес пов'язаний з використанням небезпечних або шкідливих для здоров'я факторів
- позаплановий інструктаж - у разі настання нещасних випадків;
- цільовий інструктаж - у разі організації поза навчальних заходів (екскурсії, туристичні походи тощо).

2. Вимоги безпеки перед початком роботи.

2.1. Звільнити робоче місце від зайвих предметів і матеріалів.

2.2. Забороняється використовувати електрообладнання із пошкодженою ізоляцією, перевіряйте їх справність, надійність кріплення, з'єднання захисного заземлення та занулення; зберігати біля них легкозаймисті рідини; обгортати папером або тканиною електричні настільні лампи.

2.3. Не користуйтеся несправними меблями чи обладнанням.

2.4. Виконувати будь-яке завдання тільки з дозволу викладача.

3. Вимоги безпеки під час роботи.

3.1. Виконувати тільки те завдання, яке доручив викладач.

3.2. Під час використання електрообладнання **не дозволяється:**

- використати кабелі і проводи з пошкодженою ізоляцією, що втратила захисні властивості;
- переносити, ремонтувати прилади і обладнання, яке перебуває під напругою;
- залишати без нагляду ввімкнені в електромережу нагрівні прилади, обладнання;
- користуватися пошкодженими та несправними розетками, вмикачами, світильниками, іншими електроприладами;
- застосовувати саморобні подовжувачі, які не відповідають вимогам ПУЕ;
- забороняється самостійно усувати несправності електромережі і електрообладнання;
- в навчальних та виробничих лабораторіях та кабінетах вживати їжу або воду;
- забороняється виходити з приміщення під час занять без дозволу викладача.

4. Вимоги безпеки в інших ситуаціях.

4.1. Заходи безпеки у громадських місцях (місцях скупчення людей).

4.1.1. Перед відвідуванням стадіону, кінотеатру, концертного залу тощо, уважно ознайомтеся з правилами поведінки в даних закладах.

4.1.2. Глядачам забороняється:

- користуватися джерелами відкритого вогню;
- приносити з собою та /або використовувати легкозаймисті, вибухові речовини, піротехнічні вироби та інші речі, обіг яких обмежено законодавством та які визначені правилами поведінки в даному закладі;
- палити на території закладу, за виключенням спеціально відведених місць.

4.2. При виникненні ознак горіння необхідно діяти за такими правилами:

- визначити найкоротший шлях до виходу, звернути увагу на світлові покажчики, напрямки руху і спокійно, без паніки, слідувати за ними;
- якщо з'явився задушливий дим, знайти можливість змочити водою будь-яку тканину і прикрити ніс і рот;
- беззаперечно виконувати вказівки стюардів, працівників служби безпеки;
- надавати допомогу слабким і тим, хто впав.

4.3. Правила поведінки поряд із спортивними фанатами:

- не сперечайтесь, не кричіть гасла проти команди суперника;

- при зустрічі з колоною фанатів після закінчення матчу – пропустіть фанатів вперед, перечекайте, доки ті відійдуть на безпечну відстань, не їдьте з ними одним транспортом, утримуйтеся від критичних зауважень.

4.4. Правила поведінки в натовпі:

- необхідно зберігати спокій та раціональну поведінку; потрібно пам'ятати, що найнебезпечніше – бути затиснутим і затоптаним у натовпі;

- натовп краще оминати, ніж йти «проти течії»; уникайте місць біля сцени, вхідних дверей, гардеробів, зупинок автотранспорту;

- якщо натовпу не уникнути, перед входом до натовпу застібніться, позбавтеся всіх небезпечних предметів в кишенях, зніміть сумки через плече, шарфи, окуляри, годинники, ланцюжки; намагайтеся не потрапляти у центр натовпу, але якщо натовп захопив – не слід чинити йому опору, необхідно глибоко вдихнути, зігнути руки в ліктях, підняти їх так, щоб захистити грудну клітку.

- не чіпляйтеся за ґрати, дерева, не тримайте руки в кишенях, уникайте наближення до вітрин, стін, металевих парканів, до яких можуть притиснути.

- головне завдання в натовпі – не впасти. Якщо збили з ніг, потрібно спробувати згорнутися клубком і захистити голову руками, прикриваючи потилицю. За будь-якої можливості треба спробувати встати.

4.5. Вимоги безпеки при випадковому знаходженні в місцях масових заворушень:

- на місці масових заворушень дуже часто трапляються бійки, учасники якої можуть не ідентифікувати «своїх» і «чужих», тому уникайте місць найбільшої активності зіткнень, не провокуйте насильство. Випадково потрапивши в епіцентр бійки, закрийте голову руками, втягніть її в плечі та проривайтеся туди, де на вашу думку, більш безпечно.

- небезпечні знаряддя демонстрантів - шматки цегли, важкі металеві предмети, фрагменти бруківки становлять смертельну загрозу для людей. Щоб уникнути попадання каміння, необхідно закрити голову руками, зігнувшись і бігти в укриття.

- якщо розлючений натовп прагне наздогнати вас, розривайте дистанцію, ховаючись за стінами, автомобілями, спорудами, намагаючись не бігти по прямій.

- якщо в ході масових заворушень починають використовувати запальні пристрої («коктейль Молотова», тощо) і вміст пляшки потрапив на одяг, потрібно негайно скидати його, навіть не намагаючись гасити на собі. Необхідно швидко покинути зону небезпеки, шукати місця меншої концентрації натовпу та ескалації насильства.

5. Вимоги безпеки при сигналах «Повітряної тривоги»

З метою збереження життя та здоров'я здобувачів вищої освіти, які аходяться в університеті при сигналах «Повітряної тривоги» та обстрілах необхідно перейти в укриття. Укриття обладнане в підвальному приміщенні університету - тир спортивного корпусу.

Схема руху у відповідності до позначок «місце для укриття» та поверхових планів евакуації.

При переході в укриття (евакуації) здобувачі вищої освіти зобов'язані:

- здійснювати переміщення суворо у відповідності з позначками «місце укриття» та зазначеними в них маршрутах;

- неухильно виконувати вимоги і розпорядження особи, яка проводить евакуацію;

- не створювати паніки (не кричати, не вимагати від людей прискорення темпів евакуації і т.д.), зберігати спокій під час руху по маршруту в укриття;

- при виході з службових приміщень забрати з собою документи, телефони та інші цінні речі;

- здійснювати евакуацію, не створюючи скупчення в коридорах, на сходах, у дверях, дотримуючись тиші,

- здобувачі вищої освіти несуть особисту відповідальність за своєчасне переміщення в укриття.

Вихід із укриття здійснюється в разі надходження інформації про відсутність небезпеки в порядку, встановленому відповідальною особою.

6. Вимоги пожежної безпеки.

6.1. Забороняється використовувати в Університеті джерела відкритого вогню, палити, приносити горючі та легкозаймисті речовини, використовувати електричні обігрівальні прилади, подовжувачі.

6.2. У разі виникнення пожежі негайно повідомити про це службу надзвичайних ситуацій за телефоном 101 або 112, організовано та без паніки покинути приміщення згідно плану евакуації (з використанням запасних виходів та вказівників).

6.3. При незначному загорянні, негайно відключити електроприлади та загасити полум'я первинними засобами пожежогасіння.

6.4. Заходи щодо порятунку в умовах пожежі:

- для захисту від чадного диму дихати через зволожену тканину, у задимленому приміщенні рухатися як найнижче, оскільки дим підіймається догори;
- необхідно закрити вікна і двері, адже від притоку свіжого повітря пожежа посилюється;
- виходити із осередку пожежі слід в той бік, звідки віє вітер;
- якщо загорівся одяг, упасти на землю і перекинутися (ні в якому разі не біжить, бо це лише посилить дію полум'я), а якщо одяг загорівся на іншій людині, треба швидко накинути на неї ковдру або покривало, не покриваючи голови потерпілого, щільно притулити до землі;
- під час пожежі заборонено користуватися ліфтами.

6.5. При виявленні пошкодженої електропроводки, обірваного дроту, чи іншого електрообладнання забороняється торкатися до нього руками.

6.6. При користуванні електроприладами у побуті, перш ніж увімкнути побутовий прилад у розетку, необхідно оглянути, чи не пошкоджена вилка та перевірити неушкодженість ізоляції електричного проводу.

6.7. Неможна використовувати електричні прилади не за призначенням або користуватися ними, не ознайомившись з інструкцією; для очищення електроприладів від пилу і бруду, спочатку необхідно вимкнути їх від мережі.

6.8. Під час святкування Новорічних, Різдвяних, Великодніх та інших свят, заборонено застосовувати горючі матеріали та 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 хлопаки, влаштовувати світлові ефекти із застосуванням хімічних та інших речовин, що можуть викликати загоряння.

7. Безпека дорожнього руху.

7.1. Недотримання правил безпеки на дорогах може призвести до травмування, або загибелі людей. Для того, аби зменшити ризик аварії, коли ulиці не освітлюють, пішоходам треба особливо дотримуватися правил дорожнього руху. Зокрема, варто мати при собі елементи одягу чи аксесуари, які відбивають світло: браслет, брелок, стрічка, наліпка, пояс або ремінь, жилет або тощо. Світловідбивальними елементами варто користуватися і в умовах недостатньої видимості, їх використання гарантовано привертає увагу та зменшує ризик потрапляння в дорожньо - транспортні пригоди. Завдяки такому аксесуару видимість на дорозі збільшується до 130- 150 метрів.

7.2. Переходити проїжджу частину тільки по пішохідним переходам, які обладнані відповідними знаками та дорожньою розміткою. Перед переходом слід впевнитись у відсутності транспортних засобів. Перебігати проїжджу частину забороняється. Не слід користуватися навушниками та мобільним телефоном при переході через дорогу, бо це знижує увагу.

7.3. Чекати на громадський транспорт у відведених місцях - на зупинках, подалі від транспорту, що рухається.

7.4. Здійснювати посадку і висадку у громадському транспорті після повної його зупинки. Під час виходу з громадського транспорту триматись за поручні, впевнитись у відсутності біля виходу сторонніх предметів, слизького місця чи вибоїн.

7.5. У разі виникнення аварії чи ДТП негайно покинути транспортний засіб, надати першу допомогу потерпілим та чекати прибуття працівників поліції.

7.6. Правила безпеки на залізничному транспорті. Категорично заборонено:

- ходити по залізничних коліях, переходити і перебігати через залізничні колії перед потягом (або локомотивом, вагоном, дрезиною тощо), що наближається, якщо до нього залишилося менше ніж 400 м.;

- переходити колію одразу після проходу потяга (або локомотива, вагона, дрезини тощо), не впевнившись, що по сусідніх коліях не пересувається рухомий склад;
- переходити залізничні переїзди при закритому положенні шлагбаума або при червоному світлі світлофора переїздної сигналізації, пролізати під закритим шлагбаумом;
- на станціях і перегонах пролізати під вагонами і перелізати через автотротири для переходу через колію;
- проходити вздовж залізничної колії ближче п'яти метрів від крайньої рейки;
- на електрифікованих лініях підніматися на опори, а також торкатись до металевих дротів заземлення, які ідуть від опори до рейки;
- наближатися до електропроводу, що лежить на землі, ближче ніж на 10 метрів;
- підніматися та кататися на дахах потягів, локомотивів, вагонів;
- класти на рейки залізничної колії будь-які предмети;
- перебуваючи в вагоні, висовуватися з вікон, викидати сторонні предмети.

8. Заходи безпеки на водних об'єктах та поблизу них.

8.1. Заходи безпеки на воді в зимовий період:

- Уникайте переходу водоймищ по льоду; найбільш тонкий, неміцний лід біля стоку води (наприклад, із ферми або фабрики), поблизу кущів, очерету, на ділянках, покритих товстим прошарком снігу (під снігом лід завжди тонший), у місцях, де б'ють джерела, де швидко течія, або струмок впадає в річку;
- Ні в якому разі не перевіряйте міцність льоду ударом ноги;
- Період весняного паводку особливо небезпечний: не підходьте близько до ополонки, проталин, місць затору льоду, не проходьте через ділянки битого, колотого льоду, не відштовхуйте крижини від берега.
- Під час паводку лід сильно підмиває круті береги – можливі обвали.

8.2. Якщо ви провалилися під лід водойми:

- Широко розкиньте руки по краях льодового пролому та утримуйтеся від занурення, намагайтеся не обламувати крайку 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 площу опори.
- Вибравшись із льодового пролому, відкотіться, а потім повзть у той бік, звідки ви прийшли і де міцність льоду, таким чином перевірена, будьте обережні до самого берега, а там не зупиняйтеся, поки не опинитеся в теплі.

8.3. Якщо ви стали свідком нещасного випадку на льоду або на воді, негайно повідомляйте про це службу порятунку 101; якщо на ваших очах під лід провалилася людина:

- Негайно сповістіть, що йдете на допомогу. Підкладіть під себе лижі, дошку чи фанеру (це збільшить площу опори) і повзть на них, широко розкидаючи при цьому руки. До самого краю ополонки не підповзайте, інакше у воді опиняться уже двоє.
- Ремені, шарфи, дошки, жердина допоможуть врятувати людину. Кидати пов'язані шарфи, ремені або дошки треба за 3-4 метри, а витягнувши потерпілого на лід, повзть з небезпечної зони. Потім як найшвидше доставте в тепле місце, розітріть, переодягніть у сухий одяг і дайте напитися чаю.

8.4. Заходи безпеки на воді влітку:

- Відпочивати на воді (купатися, кататися на човнах) слід тільки у спеціально відведених та обладнаних для цього місцях; заборонено пірнати у незнайомому місці;
- При подоланні водойм на човнах, маєте надягти рятувальний жилет
- Під час купання забороняється:
 - запливати за попереджувальні знаки, буї;
 - стрибати у воду з човнів, катерів, споруджень, не призначених для цього.
 - використовувати для плавання такі небезпечні засоби, як дошки, колоди, камери від автомобільних шин та інше знаряддя, не передбачене для плавання;
 - підпливати близько до плавзасобів, які йдуть неподалік від місць купання.

8.5. Якщо вас захопило течією, не намагайтеся з нею боротися. Треба плисти вниз за течією, поступово, під невеликим кутом, наближаючись до берега. Не розгублюйтесь,

навіть якщо ви потрапили у вир. Необхідно набрати побільше повітря в легені, зануритися у воду і, зробивши сильний ривок у бік, спливати.

9. Заходи безпеки в умовах низьких температур, ускладнених погодних умов.

9.1. У період погіршення погодних умов: сильних снігопадів, хуртовин, заметілі, ожеледиці, зледеніння, низьких температур повітря, задля попередження травмувань необхідно дотримуватися наступних заходів безпеки:

- не виходити на вулицю без особливих потреб, пересуватися лише по прочищених доріжках;
- мати взуття з підошвою з мікропористої чи іншої м'якої основи та без великих каблуків;
- ходити не поспішаючи, ноги злегка зігнути в колінах, ступати на всю підошву;
- не тримати руки в кишенях - це збільшує можливість не тільки падіння, але і більш важких травм, особливо переломів;
- при порушенні рівноваги - швидко присісти, щоб знизити висоту;
- обходити металеві кришки люків (як правило, вони покриті льодом, крім того, вони можуть бути погано закріплені і перегортатися, що може додати травмувань);
- не перебігати проїжджу частину дороги під час снігопаду та у ожеледицю, бо значно збільшується гальмовий шлях машини.

9.2. Дуже велику небезпеку являють собою бурульки. Необхідно триматися подалі від будинків - ближче до середини тротуару, обходити обгороджені місця.

9.3. Під час обледеніння, після сильного снігопаду можливі обриви ліній електропередач, щоб уникнути електротравми тримайтеся, по можливості, як най далі від повітряних ліній електропередач.

9.4. Заходи щодо попередження переохолодження та обмороження:

- одяг має бути багат шаровим та захищати відкриті ділянки шкіри, слід обов'язково користуватися рукавичками, надягти шапку;
- якщо доводиться проводити тривалий час на вулиці, необхідно заходити кожні півгодини-годину у тепле приміщення;
- втомлена людина швидше піддається переохолодженню.

10. Вимоги з безпеки під час екскурсій, групових поїздок.

10.1. Керівник групи повинен провести зі студентами інструктаж з безпеки, ознайомити їх із правилами поведінки під час екскурсії, із відповідним оформленням запису в «Журналі інструктажів» під особистий підпис студента.

10.2. Всі учасники навчально-виховного процесу повинні знати правила надання першої (долікарської) допомоги при характерних ушкодженнях, мати необхідні знання і навички користуванням медикаментами, керівник групи повинен мати із собою похідну аптечку.

10.3. У разі погіршення здоров'я потрібно повідомити про це керівника групи.

10.4. У разі виникнення аварійної ситуації слід негайно повідомити керівника групи.

10.5. Вимоги з безпеки під час пішохідних екскурсій:

- рухатися тільки за чітко визначеним маршрутом;
- рух має відбуватися тільки по пішохідних тротуарах, пішохідних доріжках;
- рух через дорогу можна здійснювати тільки на пішохідних переходах, зокрема підземних і наземних;
- рух у колоні потрібно здійснювати середнім темпом, не поспішати, на відставати; не можна виходити за зону видимості керівника групи;
- під час руху по тротуарах і пішохідних доріжках колона має рухатися, притримуючись правого боку;
- чекати на транспортний засіб група повинна на посадкових зупинках, тротуарах, а якщо вони відсутні – на узбіччі, не створюючи перешкод для дорожнього руху;
- заборонено без дозволу керівника групи залишати групу.

10.6. Вимоги безпеки під час туристично-екскурсійних групових перевезень автомобільним транспортом:

- під час поїздки на автомобільному транспорті всі мають дотримуватися правил санітарно-гігієнічної, санітарно-протиепідемічної та пожежної безпеки. Всім учасникам екскурсійно-туристичної, групової поїздки на автомобільному транспорті заборонено мати при собі колючо-ріжучі, вогнебезпечні та інші предмети чи речовини, що можуть створити небезпеку під час перевезення;

- починати посадку, висадку в автомобільному транспорті тільки за вказівкою керівника групи; попередньо визначте своє місце в автобусі і при посадці спокійно його займайте;

- при посадці та висадці заборонено штовхатися, стрибати на сходах;

- перед початком руху автобуса керівник групи перевіряє наявність студентів на місцях згідно зі списком;

- заборонено залишати ручну поклажу та власні речі без догляду, у разі виявлення пропажі речей слід негайно сповістити керівника групи;

- заборонено пересуватися під час руху по салону автобусу, висовуватися з вікон, викидати з них сміття та речі;

- під час поїздки не можна голосно розмовляти, кричати, вмикати музичні приймачі, мобільні телефони – це може відволікати водія;

- після висадки на місце призначення йти разом із керівником групи, рух у колоні здійснювати чітко та організовано.

10.7. Вимоги безпеки під час туристично-екскурсійних групових перевезень на залізничному транспорті:

- для проходу до поїзда або виходу до вокзалу користуватися тільки призначеними для цього пішохідними мостами, тунелями чи переходами;

- заборонено підходити ближче ніж на 0,5 м до краю платформи після оголошення про подачу чи прибуття поїзда до його зупинки;

- починати посадку в вагон потягу тільки за вказівкою керівника групи, визначити своє місце в вагоні і при посадці спокійно його займати;

- на території вокзалу та в потязі всі повинні дотримуватися правил санітарно-гігієнічної, санітарно-протиепідемічної та пожежної безпеки;

- заборонено перебувати на підніжках, перехідних майданчиках, у тамбурах потягу, заходити і виходити з вагону до зупинки поїзда, самовільно користуватися стоп-краном;

- заборонено використовувати стіл купе для підіймання на другу полицю;

- заборонено курити, застосовувати відкритий вогонь, розпивати спиртні напої, смітити в купе, коридорах вагона, викидати через вікно сміття та інші предмети, забруднювати вагон, пошкоджувати внутрішнє вагонне обладнання, постіль речі, залишати ручну поклажу та власні речі без нагляду. У разі виявлення пропажі речей слід негайно сповістити керівника групи.

10.8. Вимоги безпеки під час навчально-тематичної екскурсії, походів, туристично-краєзнавчих заходів, організованого відпочинку в лісі, прибережній зоні:

- учасники туристичних заходів повинні бути відповідно одягнені, взуття має бути зручним, без високих підборів. У весняно-літній період усі учасники повинні мати головні убори;

- категорично заборонено брати з собою гострі й ріжучі предмети, що можуть призвести до травмування, а також вогнебезпечні предмети, що можуть спричинити пожежу (запальнички, сірники, петарди, бенгальські вогні, вогнезаймисту рідину тощо), заборонено самостійно розпалювати багаття;

- всі учасники туристично-краєзнавчого заходу повинні мати при собі засоби гігієни та дотримуватися санітарно-гігієнічних норм;

- учасники заходу мають постійно бути в полі зору керівника групи, без дозволу не відлучатися від групи;

- проходячи маршрут навчальної екскурсії, походу, туристично-краєзнавчого заходу, бути обережним: не підходити до люків, ям, огорожень, обходити напівзруйновані будівлі, скляні перекриття, висохлі дерева, щоб уникнути падіння, обвалу, травмування; не можна знімати взуття й ходити босоніж, окрім розчищеного пляжу під час відпочинку на прибережній зоні;

- заборонено контактувати з тваринами, комахами, землеводними, щоб уникнути укусів та попередити захворювання на сказ, лишай, отруєння;

- під час туристично-краєзнавчих заходів, походів, не можна вживати рослини, гриби, ягоди для запобігання отруєння;
- категорично заборонене неорганізоване купання і плавання, самовільні стрибки у воду і пірнання;
- при поганому самопочутті, пошкодженнях, запамороченнях, болях у ділянці серця, печінки, шлунково-кишкових розладах слід негайно повідомити керівника групи;
- під час грози не ховатися під високі дерева, краще всього зупинитися в низині, присісти на ногах в суху канаву, яму. Тіло повинно мати по можливості найменшу площу торкання із землею. Уникайте глинистих ґрунтів. Небезпечно під час грози знаходитися поряд з металевими предметами, користуватися електроприладами, мобільними телефонами, плавати.

11. Вимоги безпеки під час спортивно-масових заходів на базі Університету та інших закладів освіти (кроси, змагання, олімпіади тощо)

- 11.1. До участі у спортивних змаганнях допускаються здобувачі, які пройшли медичний огляд та кардіологічне обстеження і не мають протипоказань щодо стану здоров'я.
- 11.2. Студенти мають чітко дотримуватися вимог техніки безпеки під час участі у спортивно-масових заходах; виконувати вправи змагань тільки за вказівкою тренера або викладача, після проведення інструктажу та під особистий підпис студента.
- 11.3. Під час участі у спортивно-масових заходах студенти мають користуватися спеціальним спортивним одягом (спортивний костюм) та спортивним взуттям, що визначається правилами проведення змагань з окремих видів спорту.
- 11.4. Перед початком спортивно-масових змагань слід ознайомитися з порядком евакуації у разі виникнення пожежі, надзвичайної ситуації, сигналу тривоги.
- 11.5. Заборонено мати при собі вогнєнебезпечні предмети, що можуть спричинити пожежу (запальнички, сірники, петарди, легкозаймисті речовини тощо).
- 11.6. Заборонено стояти біля гімнастичних, спортивних приладів під час виконання вправ іншими учасниками змагань.
- 11.7. Бути уважним при виконанні вправ, переходах від приладу до приладу. Перед виконанням вправ на приладі перевірити його стан. У разі виявлення пошкоджень на приладах, бігових доріжках, негайно повідомити про це керівника. Категорично заборонено виконувати вправи на пошкоджених приладах.
- 11.8. Категорично заборонено продовжувати змагання при поганому самопочутті.

12. Побутовий травматизм: попередження та дії у разі нещасних випадків у побуті.

- 12.1. Під нещасними випадками у побуті розуміють не пов'язані з навчально-виховним процесом травми, у тому числі опіки, обмороження, утоплення, ураження електричним струмом, блискавкою, травми, отримані внаслідок стихійного лиха, контакту з тваринами тощо, які призвели до ушкодження здоров'я потерпілих.
- 12.2. При наявності запаху газу в приміщенні негайно повідомити в газову службу за номером 104, не вмикати електроприлади, вимкнути газову плиту, відчинити вікна, двері і вийти з приміщення.
- 12.3. Перебуваючи вдома, на вулиці, в спеціалізованих установах, громадських місцях, приміщеннях, транспорті тощо студенти повинні чітко виконувати правила з попередження нещасних випадків у побуті :
 - категорично заборонено наближатися і перебувати біля будівельних майданчиків, кар'єрів, закинутих напівзруйнованих будівель для запобігання обрушень будівельних матеріалів і попередження травм та загибелі;
 - заборонено брати в руки, нюхати, їсти незнайомі дикі рослини, гриби чи паростки квітів, кущів, дерев, що може призвести до отруєння;
 - пересуватися обережно, дивитися під ноги, обходити металеві кришки люків;
 - беручи участь в масових спортивних іграх, не створювати хаотичного руху, не штовхатися;
 - не підходити на вулиці до обірваних дротів, а особливо, якщо від них іде гудіння;
 - не підходити до щитових, не залазити на стовпи з високовольтними дротами;
 - на спортивних майданчиках спочатку переконатися, що турніки, прилади справні;

- не виходити на дахи багатоповерхівок не підходити до відчинених вікон, не нахилитися на перила, парапети сходинок для попередження падіння із висоти;
- не спускатися в підвали будинків чи інші підземні ходи, катакомби, бомбосховища;
- не виступати в контакт із незнайомими тваринами для запобігання отримання укусів від хворих на сказ тварин;

12.4. При виникненні аварійної ситуації у побуті за можливості слід залишити територію аварійної небезпеки, не панікувати та зателефонувати в служби екстреної допомоги за телефонами:

112-диспетчерська служба екстреної допомоги

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.

12.5. У випадку знаходження вибухового пристрою, або предмету, схожого на нього: негайно повідомити чергову службу Національної поліції України по Харківській області (тел.102), Управління служби безпеки України в Харківській обл. (700-16-61, 700-34-50).

13. Перша (долікарська) медична допомога у разі нещасних випадків.

13.1 Перша медична допомога - це найпростіші медичні дії, що виконуються безпосередньо на місці пригоди терміново після травми. Вона надається, як правило, не медичними особами, а особами, що на момент пригоди знаходяться поруч, безпосередньо на місці пригоди або поблизу від нього. Оптимальним строком надання першої домедичної допомоги є термін - 30 хвилин після травми.

13.2. Необхідно визволити потерпілого від подальшого впливу на його організм небезпечних факторів, які загрожують здоров'ю і життю потерпілого (звільнити від дії електричного струму, винести із зараженої зони, загасити одяг, що горить, витягнути з води), при необхідності винести на свіже повітря, визволити від одягу, що заважає диханню.

13.3 Виконати необхідні заходи з рятування потерпілого в порядку терміновості (відновити прохідність дихальних шляхів, провести штучне дихання, зовнішній масаж серця, зупинити кровотечу, накладити пов'язку, тощо), визвати швидку допомогу за телефоном 103, або вжити заходів для транспортування потерпілого в найближчий медичний заклад.

13.4. Перша допомога при отруєнні:

- при отруєнні газом необхідно з'ясувати причину та місце витоку газу і усунути його дію на людей; забезпечити доступ свіжого повітря до потерпілого, викликати лікаря. У разі втрати свідомості та порушенні серцевої діяльності зробити штучне дихання та зовнішній масаж серця;

- при ознаках харчового отруєння слід негайно викликати швидку допомогу, до прибуття лікарів у потерпілого бажано викликати блювоту, очистити, промити шлунок великою кількістю води, дати потерпілому активоване вугілля та несолодкого чаю.

13.5. Перша допомога при кровотечах:

- кров із артерії яскраво-червоного кольору, витікає поштовхами (пульсує). Слід швидко придавити артерію пальцем вище місця пошкодження. Знайти її під шкірою можна за пульсацією. Кров із вени темна, витікає безперервним струменем. Кров з капілярів точиться окремими краплями.

- на рану накладити чисту тканину, на неї - тканинний валик (наприклад, нерозгорнутий бинт) і міцно прибинтувати з метою створення тиску на пошкоджену судину.

13.6.Перша допомога при ураженні електричним током:

- негайно викликати швидку медичну допомогу, звільнити потерпілого від дії електричного струму із дотриманням заходів власної безпеки (першою дією того, хто надає допомогу, повинно бути негайне відключення електричного струму вимикачем, рубильником; у випадку неможливості відключення струму, потерпілого слід відтягнути від джерела струму. Для цього використовують підручні предмети, які не проводять струм, а саме сухі дерево, вовну, тканину тощо);

- якщо напруга перевищує 1000 В, наближатися до потерпілого без спеціальних засобів захисту небезпечно (у цих випадках використовуються діелектричні рукавички, чоботи і килимок);
- якщо дихання у потерпілого відсутнє, проводити штучне дихання, закритий масаж серця;
- місцеві прояви електротравми треба обробляти так, як і температурні опіки.

13.7. Перша допомога при термічних опіках:

- потерпілого необхідно винести із зони дії високої температури і негайно викликати швидку медичну допомогу. Головною небезпекою при опіках є опіковий шок та інфекційні ускладнення;
- до обпечених зон не можна торкатися руками, відривати клаптики одягу, проколуювати пухирці; обпечені поверхні треба прикрити марлею або чистою тканиною, краще стерильною; будь-яких інших маніпуляцій, в тому числі міцного бинтування, проводити не можна;
- потерпілого необхідно накрити ковдрою; якщо він знаходиться у свідомості, напоїти великою кількістю рідини.

13.8. Перша допомога при хімічних опіках:

- при хімічних опіках кислотами або лугами, необхідно швидко і дуже ретельно видалити хімікат з поверхні шкіри промиванням опіку струменем проточної холодної води (без сильного натиску) не менше п'ятнадцяти хвилин;
- після промивання нейтралізувати залишки хімічної речовини: при опіках кислотою її дію нейтралізують лужними розчинами, а при травмі їдким лугом – кислотами;
- до опіків від кислоти прикласти тампон, змочений в мильній воді або в двопроцентному розчині харчової соди (одна чайна ложечка на два з половиною склянки води), накласти стерильну марлеву пов'язку;
- при опіках від лугу прикласти тампон зі слабким розчином оцту або лимонної кислоти, накласти стерильну марлеву пов'язку.

13.9. Перша допомога при тепловому ударі:

- тепловий удар виникає при перегріванні організму в задушливому і жаркому середовищі. Першими симптомами теплового удару є головний біль, слабкість, шум у вухах, спрага, нудота. Шкіра стає червоного кольору, температура тіла підвищується до 40°C. В більш тяжких випадках виникає блювання, судоми і втрата свідомості;
- потерпілого терміново вивести чи винести на свіже повітря в прохолодне місце, зняти зайвий одяг, дати випити холодної води;
- накласти на голову тканину, змочену холодною водою, в більш тяжких випадках зробити обливання холодною водою і загорнути у мокре простирадло;
- слідкувати за диханням потерпілого, якщо він знепритомнів, і бути готовим до виконання штучного дихання.

13.10. Перша допомога при охолодженні /обмороженні:

- переохолодження виникає внаслідок дії холоду на тіло, особливо в умовах вологого повітря і вітру. При загальному охолодженні організму з'являється відчуття слабкості і сонливості, після чого потерпілий втрачає свідомість;
- провести огляд постраждалого, визначити наявність свідомості, дихання;
- викликати бригаду екстреної (швидкої) медичної допомоги;
- якщо у постраждалого відсутнє дихання, розпочати проведення серцево-легеневої реанімації;
- при можливості усунути дію холоду: перемістити постраждалого в тепле приміщення, зняти мокрий одяг. Взуття та одяг знімати обережно, без зусиль, щоб не ушкодити вражені ділянки тіла (краще розрізати взуття та одяг);
- якщо постраждалий у свідомості, зігріти його: дайте випити безалкогольні гарячі напої. Не рекомендується інтенсивне розтирання і масаж відмороженої частини тіла;
- накласти на ушкоджену ділянку чисту пов'язку;
- забезпечити нерухомість переохолоджених пальців, кистей і стоп, накрити постраждалого термопокривалом /ковдрою;
- забезпечити постійний нагляд за постраждалим до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги.

13.11. Перша допомога при утопленні: - в дихальні шляхи попадає рідина, тому необхідно негайно почати проведення оживлення - перш за все треба звільнити дихальні шляхи від води. Для цього тулуб потерпілого нахиляють головою вниз і перевіряють, чи не має в ротовій порожнині сторонніх предметів;

- якщо дихання відсутнє, то відразу проводять штучне дихання та закритий масаж серця. Треба

бути готовим до виникнення блювання, тому що в шлунок потрапляє велика кількість води. При блюванні голову потерпілого повертають набік.

13.12. Перша допомога при переломах:

- надати потерпілому зручне положення, щоб пошкоджена частини тіла не рухалася, забезпечити спокій до прибуття лікаря;
- накласти на постраждалу кінцівку шину, за її відсутності можна використати палицю, дошку, фанеру тощо;
- при розтягненні зв'язок суглобів – накласти холодний компрес та забезпечити спокій до прибуття лікаря.

РОЗРОБИВ:

Начальник відділу ОП

 Ірина КУЗЬМІНА

УЗГОДЖЕНО:

Проректор з НПР та МТРУ  Володимир РОСОХА

Головний інженер  Сергій РОМАНЕНКО

Зав. каф. ОП та БЖД  Карина ДАНОВА

Провідний фахівець з ЦЗ  Юрій КРАМАРЕНКО

Провідний юрисконсульт  Наталія ІВАСИШИНА