

ПРОГРАМА ВСУПНОГО ІНСТРУКТАЖУ

з охорони праці та безпеки життєдіяльності з працівниками Старокостянтинівської міської станції юних техніків

1. Загальні відомості

1.1. Трудова дисципліна ґрунтується на свідомому і сумлінному виконанні правил.

1.2. Працівники Старокостянтинівської міської станції юних техніків Старокостянтинівської міської ради (далі – заклад) приймаються на роботу за трудовим договором або контрактом згідно до чинним законодавством. Вони можуть працювати за сумісництвом згідно з чинним законодавством України.

1.3. Усі працівники при прийнятті на роботу і в процесі роботи (раз на три роки) проходять навчання і перевірку знань з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності (пожежна і радіаційна безпека, техніка безпеки при виконанні робі, що можуть привести до травмування, надання першої допомоги потерпілим від нещасних випадків, про правильні дії при виникненні аваріях тощо) та періодично інструктажі (вступний – один раз при оформленні на роботу, первинний, повторний, позаплановий та цільовий).

1.4. Допуск до роботи осіб, які не пройшли спеціального навчання, інструктажів і перевірки знань з охорони праці та безпеки життєдіяльності, забороняється.

1.5. Працівники зобов'язані:

- виконувати правила внутрішнього розпорядку, дотримуватися дисципліни праці, трудитися сумлінно;
- виконувати вимоги з охорони праці та безпеки життєдіяльності, передбачені відповідними правилами та інструкціями;
- берегти обладнання, інвентар, матеріали, навчальні посібники, тощо, виховувати у дітей бережливе ставлення до майна закладу;
- у встановлені строки проходити медичний огляд.

1.6. Коло обов'язків (робіт), що їх виконує кожен працівник закладу за своєю спеціальністю, кваліфікацією чи посадою, визначається посадовими та функціональними інструкціями і положеннями, затвердженими в установленому порядку тарифно-кваліфікаційними довідниками посад службовців і тарифно-кваліфікаційними довідниками робіт і професій робітників, положеннями і правилами внутрішнього розпорядку закладу.

1.7. У закладі для працівників за погодженням з профспілковим комітетом встановлений п'ятиденний робочий тиждень з двома вихідними днями, а для окремих педагогічних працівників і обслуговуючого персоналу робочий тиждень (день) визначається графіками роботи.

1.8. Час початку і закінчення роботи встановлюється у відповідності з режимом робочого дня і затверджується директором закладу. Робочий час педагогічних працівників визначається навчальним розкладом, графіком роботи.

1.9. Тривалість робочого дня обслуговуючого персоналу і робітників визначається графіком змінності, який складається відповідно до встановленої тривалості робочого часу на тиждень.

1.10. На бажання працівника, який працює у святковий день, йому може бути наданий інший день відпочинку.

1.11. Необхідність підвищення рівня безпечних умов праці у закладі, як одного із навчально-виховних закладів зумовлена особливою турботою про збереження життя і здоров'я підростаючого покоління. У процесі навчання вихованці оволодівають різносторонніми знаннями, вони також залучаються до суспільно корисної, продуктивної праці. У зв'язку з цим, першочерговим є завдання створення здорових і безпечних умов праці й навчання.

1.12. Охорона здоров'я і життя вихованців під час навчально-виховного процесу закладу, при залученні їх до суспільно корисної праці організовується так, щоб заздалегідь виключити можливі несприятливі наслідки, а заходи щодо виконання вимог норм, правил та інструкцій з техніки безпеки, щоб мали попереджувальний, профілактичний характер, тобто виключали б ситуації, які можуть призвести до травматизму.

1.13. Обов'язковим у роботі з охорони праці та безпеки життєдіяльності в закладу є навчання та інструктування про безпечні методи праці працюючих і безпечні методи навчання для вихованців.

1.14. Виконання вимог правил з техніки безпеки вчителями та викладачами і класними керівниками закладу, завідуючими кабінетами, адміністрацією та іншими працівниками є обов'язковим у роботі, яка спрямована на організацію безпечних та здорових умов праці співробітників, а також збереження життя та здоров'я вихованців – під час проведення занять у навчальних кабінетах, лабораторіях, спортивних залах, інших навчальних приміщеннях закладу та в період проведення навчальних заходів (екскурсії, практичне навчання на свіжому повітрі, змагання тощо) за межами закладу.

2. Основні положення Закону "Про охорону праці", Кодексу законів про працю та інших нормативних актів про охорону праці (Основні законодавчі акти з охорони праці).

2.1. Основні положення щодо реалізації конституційного права громадян на охорону праці, їх життя і здоров'я у процесі трудової діяльності визначає Закон України "Про охорону праці", введений в дію Верховною Радою з 14 жовтня 1992 р. із змінами від 2002 року Закон "Про охорону праці" поширюється на всіх громадян, що працюють (ст. 2).

2.2. Закон проголошує, що кожен працівник має право відмовитись від дорученої роботи, якщо створилася ситуація, небезпечна для його життя чи здоров'я, або для людей, які його оточують (ст.7. вищезазначеного закону).

2.3. Працівникам видається безплатно за встановленими нормами спецодяг та інші засоби індивідуального захисту на таких видах робіт (ст. 10. вищезазначеного закону).

- на роботах, пов'язаних із забрудненням;

- на роботах, що здійснюються в несприятливих температурних умовах;

- на роботах із шкідливими і небезпечними умовами праці.

2.4. Якщо нещасний випадок трапиться внаслідок невиконання працівником вимог нормативних актів про охорону праці, виділяється розмір допомоги, який визначається комісією з розслідування нещасного випадку.

2.5. У разі смерті потерпілого встановлюється такий розмір одноразової допомоги його сім'ї: не менше п'ятирічного заробітку працівника на його сім'ю, і, крім того, не менше однорічного заробітку на кожного утриманця потерпілого, а також на його дитину, яка народилася після його смерті (ст. 11. вищезазначеного закону).

2.6. Закон передбачає також відшкодування моральних збитків працівникові, якщо небезпечні або шкідливі умови праці призвели до них, порушили нормальні життєві зв'язки потерпілого.

3. Кодекс законів про працю України — основний закон національного трудового законодавства

3.1. Законодавство про працю України визначає правові засади і гарантії здійснення громадянином України права розпоряджатися своїми здібностями продуктивної і творчої праці, регулює трудові відносини працівників усіх підприємств, установ незалежно від форми власності.

3.2. Працівники мають право на:

- відпочинок згідно з законами про обмеження робочого дня та робочого тижня і про щорічні оплачувані відпустки;
- здорові і безпечні умови праці;
- матеріальне забезпечення у порядку соціального страхування у старості, при хворобі, втраті працездатності, а також матеріальну допомогу у разі безробіття;
- об'єднання у професійні спілки;
- вирішення колективних трудових конфліктів.

3.3. Закон України "Про охорону здоров'я населення" визначає правові, організаційні, економічні та соціальні основи охорони здоров'я населення в Україні. Згідно цього закону громадяни зобов'язані:

- піклуватися про своє здоров'я і здоров'я своїх дітей, не шкодити здоров'ю інших громадян;
- проходити своєчасні профілактичні щеплення та медичні огляди;
- надавати невідкладну допомогу іншим громадянам, які потрапили в умови, що загрожують їхньому життю і здоров'ю.

4. Загальні правила електробезпеки

4.1. Електробезпека - це система організаційних і технічних заходів і засобів, які забезпечують захист людей від шкідливого і небезпечного впливу електричного струму, електричної дуги, електромагнітного поля і статичної електричної електрики.

4.2. Електротравма – це травма, викликана впливом електричного струму або електричної дуги.

4.2.1. Особливості електротравматизму:

- організм людини не наділений властивістю , за допомогою якої можна було б визначити наявність електроструму;
- електротравма може виникнути без безпосереднього контакту зі струмо-провідниками, частинами устаткування (ураження через електричну дугу, крокову напругу, тощо);

- електричний струм, проходячи через тіло людини, діє не тільки в місцях контактів і на шляху проходження через організм, а й на центральну нервову систему, що спричиняє ураження внутрішніх органів (порушення нормальної діяльності серця, зупинку дихання тощо).

- дія електричного струму на організм людини супроводжується зовнішнім ураженням тканин та органів у вигляді механічних ушкоджень електричних знаків, електро-металізації шкіри, опіків.

- електричний струм, проходячи через організм людини, спричиняє термічну, електролітичну та біологічну дію.

- термічна дія струму виявляється в опіках окремих ділянок тіла, в нагріванні до високої температури кровоносних судин, нервів, серця, мозку, що стає причиною серйозних функціональних розладів.

- електротермічна дія струму виявляється в розкладанні органічної рідини крові, що призводить до значних порушень її фізико-хімічного складу.

- біологічна дія струму виявляється у подразненні і збудженні живої тканини організму, що супроводжується мимовільним скороченням м'язів.

- тривалість проходження струму через організм впливає на кінцевий результат ураження: чим довше проходження струму, тим більша можливість тяжкого і смертельного наслідку.

- правильне користування електроенергією виключає випадки ураження електричним струмом.

4.3. Основні вимоги, яких потрібно дотримуватись при користуванні електроенергією:

- захист від коротких замикань (автомати, пробкові запобіжники) у електропроводці повинен бути завжди справним.

- заміна заводських запобіжників, навіть тимчасово, усілякими металевими провідниками ("жучками") може стати причиною нещасного випадку чи пожежі.

4.4. Основною умовою безпечного застосування електроенергії у приміщеннях є справний стан ізоляції електропроводів, електроприладів і апаратів, електричних щитків, вимикачів, штепсельних розеток, лампових патронів і світильників, а також електрошнурів, з допомогою яких вмикають в електромережу електроприлади, тому необхідно слідкувати за станом ізоляції, забезпечуючи своєчасний ремонт.

4.5. Щоб уникнути пошкодження ізоляції, забороняється:

- підвішувати електропровід на цвяхах, металевих і дерев'яних предметах;

- перекручувати проводи;

- закладати провід і шнури за газові і водопровідні труби, за батареї опалення;

- витягати за шнур вилку з розетки.

4.6. У приміщеннях, де електропроводка зроблена закритим способом під штукатуркою, забивання у довільні місця стіни цвяхів (костилів) для підвішування штор, картин та інших предметів, а також пробивання отворів і борінок може призвести до пошкодження схованої електропроводки і ураження електричним струмом. Тому всі подібні роботи треба виконувати, попередньо переконавшись у відсутності в даному місці електропроводки.

4.7. Освітлювальну арматуру і електролампи небезпечно чистити від забруднення і пилу при ввімкненому вимикачі, тобто під напругою, мокрими чи вологими ганчірками. Чистку треба виконувати при вимкненому вимикачі сухою ганчіркою, стоячи на підставці, яка не проводить електроструму.

4.8. Пошкоджені вимикачі, лампові патрони, штепсельні розетки, електроприлади і апарати заборонено замінювати під напругою. Для цього прилад, апарат слід вимкнути з електромережі, а при ремонті електропроводки - викрутити запобіжник (чи вимкнути автомат). Цю роботу повинна виконувати особа, яка обізнана з правилами ремонту.

4.9. При користуванні переносними приладами, електроінструментами небезпечно одночасно торкатись батареї опалення, водопровідних труб та інших заземлених металевих конструкцій, тому що при пошкодженні ізоляції електричного приладу через тіло людини, яка доторкнулась до названих металевих конструкцій, пройде небезпечний для організму струм.

4.10. Небезпека ураження електричним струмом може виникнути також у таких випадках:
- при користуванні електроприладами із пошкодженою ізоляцією, електроплитками із відкритою спіраллю;

- саморобними електропечами, електроводонагрівачами, при заповненні водою електронагрівальних приладів (чайників, каструль, самоварів, тощо), вже ввімкнених в електромережу;

- при порушенні порядку ввімкнення приладу у електромережу необхідно електрошнур спочатку підключити до приладу, а потім до мережі, а не навпаки;

- при застосуванні оголених кінців проводу замість штепсельних вилок.

4.11. Діти, не усвідомлюючи небезпеки, доторкаються до електроприладів, ввімкнених у електромережу, і часто отримують опіки й більш серйозні травми. Необхідно виключити можливість доступу дітей до електроприладів і відкритих розеток.

4.12. Особливо обережним треба бути при користуванні електроенергією у вологих приміщеннях, у приміщеннях із земляною, цегляною і бетонною підлогою (підвали, ванна кімната, вбиральня та ін.), які є добрим провідником струму, бо за таких умов небезпека ураження електричним струмом збільшується. Тому в санвузлах та інших подібних приміщеннях не дозволяється встановлювати вимикачі і штепсельні розетки, користуватись ввімкненими в електромережу різними електронагрівальними приладами (плитками, камінами, рефлекторами), пральними машинами і переносними світильниками, а також використовувати стаціонарні світильники без запобіжної арматури.

5. Основи гігієни та санітарії

5.1. Санітарія – це система організаційних і технічних заходів, спрямованих на усунення потенційно небезпечних факторів і запобігання захворювань та отруєнь.

5.2. До організаційних заходів санітарії належать:

- дотримання вимог охорони праці жінок та осіб віком до 18 років;

- проведення попередніх та періодичних медичних оглядів;

- забезпечення працюючих у шкідливих умовах лікувально-профілактичним обслуговуванням.

5.3. Технічні засоби, які використовуються для виконання санітарних вимог передбачають:

- систематичне підтримання чистоти у приміщеннях і на робочих місцях;

- розробку та конструювання обладнання, що виключає виділення пилу, газів та пари, шкідливих речовин у приміщеннях;

- влаштування систем вентиляції та кондиціонування робочого місця із шкідливими умовами праці;
- забезпечення захисту працюючих від шуму, вібрації, різних видів випромінювання.

5.4. Граничні норми підіймання та переміщення вантажів вручну для жінок становлять 10 кг , для підлітків віком 16-17 років встановлені такі граничні норми переміщення та підіймання важких речей: для юнаків - 12,6 кг; для дівчат - 6,3 кг.

5.5. Забороняється використання побутових приміщень не за призначенням. Усі побутові приміщення повинні мати на видному місці укомплектовані аптечки. Дезінфекцію побутових приміщень необхідно здійснювати не рідше одного разу на місяць.

5.6. Працівник має право:

- одержувати інформацію про стан свого здоров'я на основі висновків медичної комісії;
 - відмовитись від роботи, яка протипоказана йому згідно з медичними висновками.
- 5.7. Працівник зобов'язаний проходити в установленому порядку і термінах медичні огляди та виконувати медичні рекомендації.

ПОГОДЖЕНО:

Голова профспілкового
комітету

(підпис)

Л. ГОРДИГАГА

ПРОГРАМА
вступного інструктажу з безпеки життєдіяльності для вихованців
Старокостянтинівської міської станції юних техніків

Програму вступного інструктажу з безпеки життєдіяльності вихованців розроблено відповідно до **ПОЛОЖЕННЯ про організацію роботи з охорони праці та безпеки життєдіяльності учасників освітнього процесу в установах і закладах освіти**, затвердженого Наказом Міністерства освіти і науки України від 26.12.2017 № 1669 (із змінами та доповненнями).

Перед початком навчальних занять один раз на рік, а також при зарахуванні або оформленні до навчального закладу вихованця, проводиться вступний інструктаж з безпеки життєдіяльності вихователями, класоводами, класними керівниками, майстрами. Запис про вступний інструктаж робиться на окремій сторінці журналу обліку навчальних занять.

Загальні відомості про навчальний заклад, його структуру (кабінети, лабораторії, майстерні, спортзали тощо). Види та джерела небезпеки в навчальних приміщеннях, на спортивних майданчиках, навчально-дослідних ділянках тощо.

У закладі для учасників навчально-виховного процесу встановлено п'ятиденний робочий тиждень із двома вихідними.

Початок навчально-виховного процесу починається о другій половині дня згідно розкладу.

Виконання вимог правил безпеки життєдіяльності вихованцями є обов'язковим у роботі, спрямованій на організацію безпечних та здорових умов праці вихованців, під час проведення занять у навчальних кабінетах, кабінетах підвищеного ризику. Усі кабінети підвищеного ризику, спортивний майданчик є об'єктами небезпеки, тому необхідно дотримуватися Правил безпеки під час роботи та бути одягненим у відповідний одяг.

Заборонено використовувати електроприлади із пошкодженою ізоляцією, зберігати біля них легкозаймисті рідини, обгортати папером або Тканиною електричні лампи, клеювати ділянки електропроводки легкозаймистою тканиною, папером, працювати на несправному обладнанні.

Під час практичних та лабораторних занять у кабінетах підвищеного ризику виконувати лише ту роботу, з якої пройдено інструктаж, чітко дотримуючись вимог інструкції з охорони праці.

Вихованці зобов'язані виконувати вимоги з безпеки життєдіяльності, передбачені відповідними правилами та інструкціями, дотримуватися дисципліни, сумлінно навчатися.

Вихованці зобов'язані берегти обладнання, інвентар, матеріали, навчальні посібники тощо, бережливо ставитися до майна закладу.

Вихованці зобов'язані сумлінно дотримуватися Правил особистої гігієни і санітарних норм на місці праці.

Виконувати лише ту роботу, яку доручив учитель, керівник після прослуханого інструктажу.

Не заходити до навчального кабінету й не виходити з нього без дозволу керівника.

Не підходити до вікон.

Не бігати, не штовхатися, не кричати, не грати в рухливі ігри на перервах, а також під час навчально-виховного процесу.

Заборонено провокувати словами, діями агресивну поведінку, що може призвести до бійки під час навчально-виховного процесу.

Не підходити до внутрішніх балконів, перил, не перехилитися через них, не спускатися перилами сходів.

Не допускати грубощів, образ, застосування протиправних дій у розв'язанні конфліктних ситуацій.

Не приносити до навчального закладу небезпечні предмети (різучі, колючі, вибухові, вогненебезпечні предмети, газові балончики, петарди тощо).

Не курити, не вживати алкогольних напоїв, наркотичних речовин.

Не виносити з навчального закладу цінності.

Мати зручне взуття на низькому підборі. У дівчат підбір має бути до 5 см заввишки, стійкий, квадратний. Дівчатам у навчальному закладі заборонено носити взуття на високих підборах, підборах-шпильках для попередження травмування. Обережно пересуватися по намастикованій підлозі.

Бути обережним у найбільш травмонебезпечних місцях (уважно та спокійно спускатися сходами, перебувати в рекреаціях, біля дверей кабінетів та скляних дверей коридорів, не ховатися за ними).

Не одягати на навчання прикрас, мати короткий манікюр.

Співпрацювати з адміністрацією навчального закладу щодо створення безпечних умов для навчання (повідомляти про всі недоліки, що можуть призвести до небезпеки життєдіяльності під час навчально-виховного процесу).

Вимоги пожежної безпеки в навчальному закладі. Ознайомлення з правилами пожежної безпеки для закладів, установ, організацій і підприємств системи освіти України.

Кожен вихованець зобов'язаний знати і точно виконувати правила пожежної безпеки, а при виникненні пожежі не панікувати, а виконувати вимоги інструкції та вказівки дорослих щодо виходу в безпечне від вогню місце.

Учням на території навчального закладу заборонено курити і розкидати запалені сірники, застосовувати в приміщеннях відкритий вогонь (паяльні лампи, факели, запальнички тощо).

На території навчального закладу не можна розкладати багаття, спалювати сміття, відходи, пакувальні матеріали.

Не використовувати у приміщеннях електрокип'ятильники, чайники та інше; не залишати без нагляду вчленені в електромережу електричні прибори. Негайно повідомити про це вчителя.

Під час навчальних занять, масових заходів не наближатися до електроприладів, музичної апаратури, що живляться електрострумом. У разі виявлення обірваних проводів, неізольованої проводки, іскріння проводки негайно повідомити вихователя, вчителя, наставника класу, адміністрацію, чергових.

Не збиратися під час проведення масових заходів, перерв біля проходів, входів та виходів, сходинок та аварійних виходів у приміщенні вестибюлю. Не загороджувати предметами проходи, залишати їх завжди вільними для здійснення евакуації у разі надзвичайної ситуації.

У разі виникнення пожежі або аварійної ситуації:

- негайно повідомити про це керівника, вихователя, наставника групи, адміністрацію, чергових;
- після евакуації вишикуватися в зазначеному місці і під час переклички зазначити свою присутність для обліку евакуйованих дітей. Нікуди після евакуації без дозволу вихователя, наставника класу, вчителя не йти;
- якщо непередбачувана ситуація виходить з-під контролю дорослих, слід терміново зв'язатися за телефонним зв'язком за номером 101, повідомити про пожежу або аварійну ситуацію, назвати своє прізвище, ім'я та адресу навчального закладу, телефон свій або навчального закладу. Коротко описати

ситуацію: кількість людей,
відкритий чи закритий вогонь, наявність диму.

Правила поведінки під час пожежі в навчальному закладі у разі відсутності поруч з учнями дорослої людини.

Пожежа у кабінеті, приміщенні навчального закладу:

- якщо можна вийти з класу через двері – слід рятуватися самому і допомогти іншим людям;
- якщо вихід перекрито вогнем, а учень перебуває не вище другого поверху або поряд є дерево чи пожежна дробина, слід вибиратися з класу через вікно;
- під час пожежі не можна ховатися в глухі кути, під парту, в шафи, у комору тощо;
- потрібно захищати органи дихання і закрити щілини під дверима (краще вологими ганчірками);
- подавати сигнали рятувальникам.
- Пожежа в коридорі навчального закладу:
 - перш ніж визирнути в коридор, слід торкнутися тильною стороною долоні ручки вхідних дверей. Якщо вона гаряча, відчиняти не можна – там пожежа;
 - якщо ручка дверей холодна, потрібно визирнути в коридор. Якщо там вогонь або багато диму, слід зачинити двері;
 - якщо диму небагато, але він іде знизу, це означає, що пожежа на нижніх поверхах. Не можна спускатися вниз, треба зайти в клас, зачинити двері й чекай на допомогу рятувальників;
 - якщо неможливо залишити приміщення, слід зв'язатися мобільним зв'язком за номером 101, щоб повідомити про себе. І зачинитися у приміщенні з виходом до вікна;
 - якщо пожежа сталася на поверх вище, слід, попередньо захистивши органи дихання, спускатися вниз сходами.

Дії у разі надзвичайних ситуацій природного і техногенного характеру.

Про загрозу та виникнення надзвичайних ситуацій радіоактивного, хімічного, бактеріологічного зараження, катастрофічного затоплення та інших видів небезпеки ДУ отримаєте сповіщення від місцевого штабу ЦО по радію, телебаченні, з газет, а також від учителів, вихователя, наставників, адміністрації навчального закладу.

У разі виникнення надзвичайної ситуації радіоактивного хімічного, бактеріологічного зараження та інших видів небезпеки ДУ чітко виконувати вказівки та інструкції вчителя, вихователя, наставника, адміністрації, медичних робітників.

Категорично заборонено підходити до вікон, якщо евакуацію не було здійснено з приміщення навчального закладу й вони загерметизовані, не відчиняти їх.

Не вживати воду та їжу, не організовану вчителями, вихователями, наставниками. Вода в крані може бути заражена, як і їжа, що перебувала на ураженому повітрі.

Якщо в кімнату приміщення, у якому ви перебуваєте, через щілини, не зачинені вікна поступає уражене повітря, слід негайно повідомити про це вчителя, вихователя, адміністрацію, наставника.

Якщо в кімнаті приміщення, у якому ви перебуваєте, наявне забруднення ртуттю, потрібно негайно відійти від зараженого місця, нічого не чіпати руками та негайно повідомити про це вихователя, наставника, вчителя, адміністрацію.

Визначити, що однією з провідних методик із попередження радіоактивного захворювання є йодопрофілактика.

Під час виникнення загрози затоплення чітко виконувати розпорядження й вказівки вихователя, наставника, вчителя, адміністрації: перебувати у зазначеному місці й

слідкувати за тим, щоб була відключена електрика й вода в приміщенні, у якому ви перебуваєте. У разі визначення даних порушень, слід одразу повідомити дорослих.

При снігових бурях, ураганах, смерчах та інших стихійних лихах чітко виконувати розпорядження і вказівки наставника, вчителя, адміністрації: перебувати у зазначеному місці. Категорично заборонено підходити до вікон і дверей, відчиняти їх. Чітко виконувати вказівки дорослих щодо евакуації.

У разі надзвичайних ситуацій епідемічного характеру мати при собі ватно-марлеву пов'язку; не давати засобів особистої гігієни в чуже користування; користуватися особистим посудом, питною водою та ємкостями для пиття; частіше перебувати на свіжому повітрі й вживати заходів щодо попередження інфекційних захворювань.

У разі виникнення землетрусу й обвалу будівлі закладу, діяти за такими правилами:

- покликати на допомогу;
- якщо хтось відгукнувся, повідомити про місце перебування і що сталося;
- спокійно чекати, поки розберуть завал;
- якщо ніхто не чує, спробувати вивільнити руки й ноги;
- роздивитися, якими предметами завалено;
- якщо вони не надто важкі, обережно розбирати завал. Намагатися не зачепити те, на чому все тримається;
- якщо не видно, чим завалено, або предмети, які на вас упали, дуже важкі, терпляче кликати на допомогу кілька годин;
- якщо ніхто не чує, все-таки спробувати розібрати завал;
- звільнившись, оглянути себе. Якщо необхідно, надати собі першу допомогу: зупинити кровотечу, зафіксувати зламану кінцівку;
- якщо не зможете вибратися з будинку, слід сповістити про себе (якщо є можливість, потрібно скористатися телефоном мобільного зв'язку, стукати по трубах опалення, голосно кликати на допомогу);
- очікуючи на допомогу, слід намагатися уникнути переохолодження: постелити щось на підлогу, лягти на бік, підклавши під себе руку, коліна підтягнути до грудей.

Безпека дорожнього руху. Поведінка на вулиці, ознайомлення з правилами дорожнього руху.

Вихованці зобов'язані:

- вчити на виховних годинах правила дорожнього руху й неухильно дотримуватися їх та інших нормативних актів із питань безпеки дорожнього руху;
- створювати безпечні умови для дорожнього руху, не завдавати своїми діями або бездіяльністю шкоди підприємствам, установам, організаціям, навчальному закладу і громадянам;
- виконувати розпорядження органів державного нагляду та контролю щодо дотримання законодавства про дорожній рух.

Вихованці, вихованці навчального закладу під час перебування на вулиці за межами навчального закладу зобов'язані:

- рухатися по тротуарах, пішохідних або велосипедних доріжках, узбіччях, у разі їх відсутності – по краю проїжджої частини автомобільної дороги чи вулиці;
- перетинати проїжджу частину автомобільної дороги, вулиці по пішохідних переходах, а в разі їх відсутності – на перехрестях по лінії тротуарів і узбіччя;
- керуватися сигналами регулювальника та світлофора (переходити тільки на зелене світло для пішохода) в місцях із регульованим дорожнім рухом;
- не затримуватися і не зупинятися без потреби на проїжджій частині

- автомобільної дороги, вулиці й залізничному переїзді;
- не переходити проїжджу частину автомобільних доріг, вулиць, залізничних переїздів, безпосередньо перед транспортними засобами, що наближаються поза пішохідними переходами за наявності роздільної смуги, а також у місцях, де встановлені пішохідні чи дорожні огорожі;
 - стримуватися від переходу проїжджої частини при наближенні транспортного засобу з увімкненим проблісковим маячком та спеціальним звуковим сигналом;
 - виходити на проїжджу частину з-за нерухомого транспортного засобу або іншої перешкоди, що обмежує видимість, упевнившись, що не наближаються інші транспортні засоби;
 - молодшим школярам рухатися додому та до школи відповідно до розробленого класоводом безпечного маршруту, що є в щоденнику учня;
 - здійснювати посадку в транспортний засіб лише зі спеціального майданчика, а в разі його відсутності – з тротуару чи узбіччя;
 - здійснювати посадку і висадку лише після припинення руху транспортного засобу;
 - не відволікати увагу водія від керування транспортним засобом (тролейбусом, автобусом, трамваєм, маршрутним таксі);
 - під час руху на автомобілі бути пристебнутим поясом безпеки, а на мотоциклі в застібнутому мотошоломі.

Вихованець при користуванні велосипедом без двигуна, має право:

- їздити по спеціальних велосипедних доріжках, а в разі їх відсутності – по краю проїжджої частини дороги, вулиці чи узбіччю.
- Зобов'язаний:
 - використовувати технічно справний та належним чином обладнаний велосипед;
 - не перевозити вантажів, що заважають керувати;
 - не перевозити пасажирів, за винятком дітей віком до 7-ми років на спеціально обладнаному сидінні.

Побутовий травматизм. Попередження та дії у разі нещасних випадків у побуті.

Під нещасними випадками в побуті слід розуміти не пов'язані з навчально-виховним процесом травми, зокрема отримані внаслідок заподіяних тілесних ушкоджень іншою особою, отруєння, самогубства, опіки, обмороження, утоплення, ураження електричним струмом, блискавкою, травми, отримані внаслідок стихійного лиха, контакту з тваринами тощо, які призвели до ушкодження здоров'я потерпілих.

Факт ушкодження здоров'я внаслідок нещасного випадку встановлює і засвідчує лікувально-профілактичний заклад.

Документом, що підтверджує ушкодження здоров'я особи, є листок непрацездатності чи довідка з лікувально-профілактичного закладу.

Для попередження побутового травматизму слід чітко виконувати правила безпеки життєдіяльності, бути обережним щодо особистого стану здоров'я та стану здоров'я оточуючих. Застосовувати знання щодо попередження травм, отримані на уроках основ здоров'я, виховних годинах, предметних уроках під час навчально-виховного процесу.

Виконувати дані правила з безпеки життєдіяльності:

Правила для тих, хто опинився в небезпечній ситуації:

- оцінити рівень небезпеки. Якщо ситуація загрожує життю, часу на роздуми немає, слід діяти негайно;
- якщо загрози життю немає, спочатку потрібно заспокоїтися;
- якщо не впорається з ситуацією, слід скласти план дій і виконувати його;

- якщо потрібна допомога, необхідно звернутися до рятувальних служб, родичів, сусідів, випадкових перехожих;
- якщо допомога не надходить, не втрачайте надії, наступної миті ситуація може змінитися на краще.
- Правила безпечної поведінки під час грози:
 - якщо гроза застала вдома, слід зачинити вікна, вимкнути з розеток електроприлади, не виходити з дому;
 - якщо гроза застала надворі, потрібно намагатися сховатися в найближчому приміщенні;
 - якщо під час грози ви перебуваєте на відкритому місці, слід сховатися в яру, під кущами;
 - не можна ховатися від грози під високим поодиноким деревом, високовольтною лінією електропередач, у річці;
 - треба відкласти на 15-20 м від себе всі металеві речі;
 - якщо гроза застала в автомобілі, слід залишатися в ньому.
- Правила безпечної поведінки в місцях скупчення людей:
 - збираючись у місця скупчення людей, потрібно відповідно одягтися;
 - на концерти, вистави, змагання краще приходити раніше;
 - треба сідати на місця поблизу виходу;
 - після завершення краще зачекати, поки люди вийдуть;
 - у натовпі потрібно рухатися разом з усіма, намагаючись бути якомога далі від стін і дверей, до яких можуть притиснути;
 - якщо ви впали, спробуйте підвестись, а якщо це не вдається, слід згурпуватися і захищати руками голову;
 - не можна ходити на мітинги і демонстрації протесту. Для дітей там може бути особливо небезпечно.
- Правила для тих, хто залишається вдома сам :
 - не можна відчиняти двері незнайомим людям, навіть якщо вони назвалися працівниками комунальних служб чи міліції;
 - ключі від квартири треба носити з собою, надійно заховавши або залишити у сусідів, яким довіряють батьки;
 - не слід нікому розповідати про цінні речі, які є вдома.
- Правила безпечної поведінки на вулиці:
 - слід виконувати, правило п'яти «не»: не розмовляти з незнайомцями, не сідати в машину до незнайомців, не брати нічого у незнайомців, не звертати з дороги від школи до дому, не гуляти надворі після того, як стемніло;
 - надворі треба поводитися спокійно та впевнено;
 - якщо пізно повертаєтеся додому, слід уникати задвірків, пустирів, густих заростей. Краще, якщо батьки зустрінуть і проведуть додому;
 - не виносити з дому дорогі речі;
 - пізньої пори не йти самим далеко від дому.
- Дії у разі нещасних випадків у побуті:
 - заспокоїтися та заспокоїти оточуючих;
 - викликати швидку допомогу за телефоном 103;
 - за змогою надати потерпілому першу (долікарську) допомогу: зупинити кровотечу, зафіксувати зламану кінцівку.

Перша (долікарська) медична допомога у разі нещасних випадків, надзвичайних подій тощо, які сталися під час навчально-виховного процесу в навчальному закладі.

Визначити, що перша долікарська допомога – своєчасна правильна допомога потерпілому до приїзду лікарів.

У разі виявлення аварійної ситуації, під час якої постраждалий отримав певні ушкодження, негайно повідомити про це педагогічних працівників – учителів, вихователів, наставників, адміністрацію.

У разі відсутності дорослих слід самостійно викликати швидку медичну допомогу за телефонним номером 103, описавши коротко стан здоров'я та ушкодження, які отримав постраждалий. Обов'язково потрібно вказати відомості про місце перебування в навчальному закладі постраждалого та адресу, назвати номер свого телефону.

Надання першої допомоги при ураженні електричним струмом:

- вимкнути рубильник або викрутити запобіжник;
- вимкнути мережу живлення;
- сухою палицею відкинути від потерпілого провід, що перебуває під напругою, відтягти потерпілого від електричних проводів, струмопровідних частин установки. Слід користуватися гумовими рукавичками або намотати на руку шарф, прогумований плащ тощо. Рекомендовано стати на ізольований предмет (суху дошку, згорток сухого спецодягу);
- якщо після звільнення потерпілого від дії струму він не дихає, то потрібно негайно зробити штучне дихання і непрямий (зовнішній) масаж серця. Найбільш ефективним методом штучного дихання є «з рота в рот» або «з рота в ніс»;
- після завершення вдунання повітря в рот чи ніс потерпілому дати можливість вільного видиху. Частота вдунання повітря потерпілому повинна бути 12-13 разів на хвилину.

Перша допомога при переломах, вивихах, розтягненні зв'язок, суглобів, ударах:

- при переломах, вивихах необхідно надати потерпілому зручне положення, що виключає рухи пошкодженої частини тіла. Це досягається шляхом накладання шини, за її відсутності можна використати палиці, дошки, фанеру тощо;
- особливо небезпечні травми хребта. У таких випадках необхідно обережно, не піднімаючи потерпілого, підсунути під його спину дошку, щит, двері тощо;
- при переломі ребер необхідно міцно забинтувати груди або стягнути їх рушником під час видиху;
- при переломах і вивихах ключиці у підм'язову западину слід покласти вату або інший матеріал, зігнути руку в лікті під прямим кутом і прибінтувати її до тулуба;
- при переломах і вивихах кисті та пальців рук потрібно зробити так: кисть руки з вкладеним у долоню жмутом вати, бинта (пальці зігнуті) прикласти до шини, що має починатися біля середини передпліччя і закінчуватися біля кінчиків пальців, і перебинтувати;
- при розтягненні зв'язок суглобів – підняти хвору кінцівку вгору, накласти холодний компрес та тісну пов'язку, забезпечити спокій до прибуття лікаря;
- при ударах забезпечити потерпілому повний спокій, накласти на місце удару холодний компрес. При ударах із синцями не слід класти
- примочки, місце удару змастити йодом і накласти пов'язку.

Перша допомога при опіках, теплових ударах:

- при наданні першої допомоги при опіках, теплових ударах слід швидко припинити дію високої температури;

- при появі різних ознак теплового або сонячного удару потерпілого потрібно негайно вивести на свіже повітря або в тінь, покласти, розстебнути тісний одяг, на голову і на серце покласти холодні компреси, дати пити у великій кількості холодну воду, у тяжких випадках потерпіло облили холодною водою;
- при припиненні дихання або його утрудненні до прибуття лікаря потерпілому роблять штучне дихання.

Перша допомога при обмороженні, переохолодженні:

- обмороження виникає при місцевій дії холоду на тіло;
- при обмороженні I ступеня слід розтерти обморожені місця тіла сухою теплою тканиною до почервоніння;
- при обмороженні II-III ступенів – накласти стерильні сухі пов'язки і забезпечити негайну доставку потерпілого в лікарню;
- при легкому ступені переохолодження тіло слід розігріти розтиранням і дати випити кілька склянок теплої рідини;
- при середньому і тяжкому ступенях – тіло енергійно розтерти вовняною тканиною до почервоніння шкіри, дати багато пити.

Надання першої допомоги при пораненні й кровотечі:

- перша допомога при пораненні та кровотечі зводиться до обережного накладання на рану індивідуального пакета. При цьому мити рану водою, змивати кров з рани заборонено;
- якщо індивідуального пакета немає, для перев'язування використовуйте чисту носову хустинку. У цьому випадку приготувану для перев'язування тканину змочіть йодом так, щоб пляма йоду трохи перебільшувала розміри рани;
- при кровотечі необхідно підняти поранену кінцівку, закрити рану перев'язувальним матеріалом і притиснути ділянку біля неї на 4-5 хв, не торкаючись рани пальцем;
- за відсутності гумової трубки або стрічки, що розтягується, для джгута можна застосовувати інші матеріали (мотузку, ремінь, рушник тощо).

Перша допомога при отруєнні:

- причиною отруєння є проникнення в організм людини різних токсичних речовин. Захворювання починається через 2-3 год, інколи через 20-26 год;
- при харчовому отруєнні потерпілому кілька разів слід промити шлунок (примушують випити 1,5- 2 л води, а потім викликають блювання подразненням кореня язика) до появи чистих промивних вод;
- можна дати 8-10 таблеток активованого вугілля. Потім – багато чаю, але не їжу. Якщо після отруєння минула 1-2 год і отрута потрапила із шлунка до кишечника, то викликати блювання даремно.
- Дії при харчовому отруєнні:
- за перших ознак харчового отруєння треба звернутися до лікаря або викликати швидку допомогу за номером 103;
- якщо є підозра, що отруєння спричинене грибами, слід негайно викликати швидку допомогу – кожна хвилина дорога;
- до прибуття лікарів бажано промити шлунок, а потім випити води або несолодкого чаю.

Перша допомога при ураженні хімічними речовинами:

- якщо хімічна речовина рідка, її треба негайно змити проточною водою впродовж 15-30 хв;

- якщо хімічна речовина потрапила в очі, слід промивати їх холодною водою впродовж 15-30 хв. Око треба розплющити, а струмінь води спрямовувати до його внутрішнього кутка;
- якщо речовина суха, її треба струсити чи зняти сухою ганчіркою (не можна здувати, щоб порошок не потрапив в очі);
- тільки після цього уражене місце потрібно промити водою;
- діти і люди похилого віку потребують негайної госпіталізації, навіть при незначному ураженні хімічними речовинами;
- за перших ознак отруєння слід викликати швидку допомогу за номером 103;
- до лікарні треба взяти посуд та етикетку від хімічної речовини, що викликала отруєння.

Якщо аварійна ситуація вийшла з-під контролю дорослих, не можна панікувати, пам'ятаючи, що безпека твого життя залежить від тебе. Слід правильно оцінити ситуацію і діяти в руслі правил та вимог даної інструкції з безпеки життєдіяльності. Намагатися залишити аварійно-небезпечне місце. За мобільним зв'язком зв'язатися з дорослими й описати ситуацію – вони підкажуть, як правильно діяти.

Пам'ятати номери екстрених служб, у разі потреби звертатися за номерами до спеціалістів:

- 112 – Центр громадської безпеки (універсальний)
- 101 – Пожежна допомога
- 102 – Поліція
- 103 – Швидка медична допомога
- 104 – Аварійна служба газової мережі.
- 109 – Довідкова служба

ПОГОДЖЕНО:

Голова профспілкового
комітету

(підпис)

Л. ГОРДИГАГА