



НАКАЗ

11.11.2016

№ 41-ВК

м. Івано-Франківськ

Щодо безпеки життєдіяльності учасників навчально-виховного процесу
на час зимових канікул

На виконання листа №1/9-592 від 09.12.2015 р. Міністерства освіти і науки України та з метою посилення контролю за збереженням життя й здоров'я студентів університету на час зимових канікул, -

НАКАЗУЮ:

1. Затвердити Інструкцію № 4 з безпеки життєдіяльності для студентів на час зимових канікул, яка додається.
2. Деканам факультетів та в.о. директора Коледжу разом з інженером з охорони праці організувати проведення інструктажів з безпеки життєдіяльності студентам університету перед початком канікул з реєстрацією у відповідних журналах.
3. Проректору з навчально-виховної роботи здійснювати контроль за дотриманням даної інструкції.

Ректор університету

Луцький А.І.

Погоджено:

Відділ кадрів

Юридичний відділ

Бухгалтерія

ЗАТВЕРДЖЕНО
наказом ректора № 41-ВК
від «11» листопада 2016р.

ІНСТРУКЦІЯ № 4
з безпеки життєдіяльності для студентів на час зимових канікул

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1.1 Дана інструкція поширюється на усіх студентів, які перебувають на зимових канікулах та відпочинку.

1.2 Інструкцію розроблено відповідно до «Положення про організацію роботи з охорони праці учасників навчально-виховного процесу», затвердженого Наказом Міністерства освіти і науки України від 01.08.2001 р. № 563, «Правил дорожнього руху України», Кодексу цивільного захисту України від 02.10.2012 р. № 5403-VI.

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

1.3.1. Конкретні дії щодо надання першої допомоги потерпілому під час різних уражень описані в інструкції № 3 з надання першої (долікарської) медичної допомоги при нещасних випадках, затвердженої наказом ректора № 40-ВК від 11.11.2016 р.

**2. ОСНОВНІ ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ
ДЛЯ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ЗИМОВИХ КАНІКУЛ**

2.1 Загальні рекомендації щодо дотримання Правил дорожнього руху:

2.1.1 Пішоходи повинні рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках, тримаючись правого боку.

Якщо немає тротуарів, пішохідних доріжок або пересуватися по них неможливо, пішоходи можуть рухатися велосипедними доріжками, тримаючись правого боку і не утруднюючи рух на велосипедах і мопедах, або в один ряд узбіччям, тримаючись якомога правіше, а у разі його відсутності або неможливості рухатися по ньому – по краю проїзної частини руху транспортних засобів. При цьому треба бути обережним і не заважати іншим учасникам дорожнього руху.

2.1.2 У темну пору доби та в умовах недостатньої видимості пішоходи, які рухаються проїзною частиною чи узбіччям, повинні виділити себе для своєчасного їх виявлення іншими учасниками дорожнього руху.

2.1.3 Пішоходи повинні переходити проїзну частину по пішохідних переходах, у тому числі підземних і надземних, а у разі їх відсутності – на перехрестях по лінії тротуарів або узбіч.

2.1.4 Якщо у зоні видимості немає переходу або перехрестя, а дорога має не більше трьох смуг для обох його напрямків, дозволяється переходити її під прямим кутом до краю проїзної частини в місцях, де дорогу добре видно в обидва боки, і лише після того, як пішохід упевниться у відсутності небезпеки.

2.1.5 Пішоходам забороняється:

а) виходити на проїзну частину, не впевнившись у відсутності небезпеки для себе та інших учасників руху;

б) раптово виходити, вибігати на проїзну частину, в тому числі на пішохідний перехід;

в) переходити проїзну частину поза пішохідним переходом, якщо є розділювальна смуга або дорога має чотири і більше смуг для руху в обох напрямках, а також в місцях, де встановлено огороження;

г) затримуватись і зупинятись на проїзній частині, якщо це не пов'язано із забезпеченням безпеки дорожнього руху;

д) рухатися по автомагістралі чи дорозі для автомобілів, за винятком пішохідних доріжок, місць стоянки і відпочинку.

2.1.6 У разі наближення транспортного засобу з увімкненим проблісковим маячком і спеціальним звуковим сигналом пішоходи повинні утриматися від переходу проїзної частини або негайно залишити її.

2.2 Правила поведінки при користуванні громадським транспортом.

Правила особистої безпеки при знаходженні в автобусі, тролейбусі, трамваї:

- не притуляйтесь по можливості до дверей;
- уникайте поїздки на сходах;
- не засинайте під час руху;
- тримайтеся за поручні оскільки можливо одержати травму при різкому гальмуванні або маневрі транспортного засобу.

Після виходу із салону краще почекати, поки автобус від'їде, і лише потім переходити вулицю. Автобус або тролейбус, що стоїть, обходьте ззаду, трамвай – спереду, інакше ви ризикуєте потрапити під транспортний засіб.

2.3 Правила особистої безпеки при знаходженні в залізничному транспорті.

Щоб знизити ризик травмування, дотримуйтесь таких правил:

- не відчиняйте зовнішні двері;
- не стійте на підніжці;
- не виглядайте з вікон, особливо в сторону колії зустрічного руху;
- не перевозьте вибухових та легкозаймистих речовин;
- не зривайте без необхідності стоп-кран;
- не залишайте на столі у вагоні скляний посуд, гострі предмети – вони можуть нанести вам поранення при різкому екстреному гальмуванні;
- ні за яких обставин не залишайте своє місце до повної зупинки потяга;
- рухаючись вздовж полотна залізної колії, не підходьте ближче 5 м до неї;
- переходьте залізничну колію тільки в установлених місцях;

- перед переходом через залізничні колії по спеціальному настилу спочатку треба упевнитися у відсутності потяга, який рухається; при наближенні потяга його треба пропустити та, упевнившись у відсутності потяга на сусідніх коліях, продовжувати свій рух;
- при переході через колії не підлазьте під вагони та не перелазьте через автозчеплення;
- при очікуванні потяга не влаштовуйте на платформі рухові ігри, не бігайте по перону уздовж потяга, який рухається, робіть посадку та висадку з вагона при його зупинці.

3. ДОТРИМАННЯ ПРАВИЛ ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ

3.1 Підчас канікул, перебуваючи вдома, на вулиці, в різних установах, організаціях, студенти повинні чітко виконувати правила пожежної безпеки:

- у разі пожежної небезпеки (наявності вогню, іскріння, диму) слід подзвонити до служби «101» (якщо це можливо); повідомити – повну адресу, що горить, свій телефон, прізвище, ім'я та по батькові, скільки поверхів у будинку і, якщо ви знаєте – як до нього під'їхати;
- вікна відкривати не можна, адже кисень посилить полум'я; негайно вийти з приміщення, покликати на допомогу; повідомити чи в приміщенні залишились люди;
- з висотного будинку не біжіть сходами вниз, якщо зайнялося внизу, а рятуйтеся на даху, використовуйте пожежну драбину, не користуйтеся ліфтами;
- щоб уберегти органи дихання від чадного газу, слід пробиватися до виходу поповзом, бо внизу менше диму, накрити голову шматком мокрої тканини, покривалом, пальтом тощо.

3.2 У разі виявлення пожежі (ознак горіння) кожен громадянин зобов'язаний:

- негайно повідомити про це Державну службу України з надзвичайних ситуацій (номер телефону для виклику – «101»), вказати при цьому адресу, кількість поверхів, місце виникнення пожежі, наявність людей, а також своє прізвище;
- вжити заходів щодо оповіщення й евакуації людей, гасіння пожежі з використанням наявних вогнегасників та інших засобів пожежогасіння;
- організувати зустріч підрозділів Державної служби України з надзвичайних ситуацій, надати їм допомогу під час локалізації та ліквідації пожежі;
- викликати (за необхідності) інші аварійно-рятувальні служби (медичну, газорятувальну тощо).

3.3 Під час проведення новорічних свят біля ялинки потрібно дотримуватися наступних правил:

- ялинка повинна встановлюватися на стійкій основі;
- за відсутності в приміщенні електричного освітлення (під час можливого відключення тощо) святкування біля новорічної ялинки повинно проводитися тільки протягом світлового дня;
- ялинку не слід встановлювати в проходах, біля виходів, на шляхах евакуації;

- ілюмінація повинна бути виконана з дотриманням правил улаштування електроустановок; у разі використання електричної освітлювальної мережі без понижуючого трансформатора на ялинці можуть застосовуватись гірлянди тільки з послідовним увімкненням лампочок напругою до 12В; потужність лампочок не повинна перевищувати 25Вт; електропроводка до лампочок ялинкової ілюмінації повинна бути виконана гнучкими проводами з мідними жилами; підключення гірлянд до мережі повинно виконуватись тільки за допомогою штепсельних з'єднань;

- при виявленні несправності в ілюмінації (нагрів проводів, блимання лампочок, іскріння тощо) вона повинна бути терміново вимкнена;

- не дозволяється прикрашати ялинку целулоїдними іграшками, а також марлею і ватою, застосовувати для ілюмінації ялинки парафінові свічки.

4. ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС ОЖЕЛЕДИЦІ

- Ходіть не поспішаючи, ноги злегка розслабивши у колінах, ступайте на всю підошву. Руки мають бути вільні. Пам'ятайте, що поспіх збільшує небезпеку під час ожеледиці, тому виходьте із будинку повільно.

- У разі порушення рівноваги швидко присядьте – це найбільш реальний шанс утриматися на ногах.

- Падайте із мінімальної шкодою для свого здоров'я. Відразу присядьте, щоб знизити висоту. У момент падіння зберіться, напружте м'язи, а доторкнувшись до землі, обов'язково перекотіться – удар, спрямований на Вас, зменшиться.

- Не тримайте руки в кишенях: це збільшує можливість не тільки падіння, а й важких травм, особливо переломів.

- Обходьте люки: як правило, вони покриті льодом. Крім того, люки можуть бути погано закріплені, що збільшує ризик травмування.

- Ідучи тротуаром, не проходите близько до проїжджої частини дороги. Це небезпечно, адже є ризик підсковзнутися і впасти під колеса автомобіля, що проїжджає.

- Не перебігайте проїжджу частину дороги під час снігопаду та ожеледиці, пам'ятайте, що через ожеледицю значно збільшується відстань гальмівного шляху.

- Якщо Ви впадете і деякий час відчуваєте біль у голові й суглобах, нудоту – терміново зверніться до лікаря.

5. ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС СИЛЬНОГО МОРОЗУ

- Не вживайте алкогольних напоїв – алкогольне сп'яніння сприяє високій втраті тепла, в той же час викликає ілюзію тепла.

- Не паліть на морозі – паління зменшує периферійну циркуляцію крові і робить кінцівки більш уразливими до дії холоду;

- Носіть просторий одяг – це сприяє нормальній циркуляції крові.

- Не виходьте на мороз без рукавичок та шарфу.

- У вітряну погоду відкриті ділянки тіла змащуйте спеціальним кремом.

- Не носіть на морозі металевих (у тому числі золотих та срібних) прикрас.
- Слідкуйте за обличчям друзів, особливо за носом, вухами та щоками, звертайте увагу на зміну їх кольору.
- Повернувшись додому після довготривалої прогулянки по морозу, обов'язково впевніться у відсутності обмороження кінцівок, спини, вух та носа.
- В разі необхідності своєчасно розпочинайте лікування обмороження. Несвоєчасне надання допомоги може призвести до гангрени та втрати кінцівки.
- Якщо під час перебування на відкритому повітрі Ви відчуваєте початок переохолодження, негайно зайдіть до теплового приміщення – магазину, кафе, під'їзду для зігрівання та огляду місць потенційного обмороження.
- Ховайтеся від вітру. На вітрі вірогідність обмороження зростає.
- Не мочіть шкіру – вода проводить тепло швидше ніж повітря.
- Не виходьте на мороз із вологим волоссям.
- Перед виходом на мороз бажано поїсти – Вам необхідна додаткова енергія.

6. ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ОБМОРОЖУВАННІ

Причини відморожування різноманітні і при відповідних умовах (тривалий вплив холоду, вітер, підвищена вологість, тісне або мокре взуття, нерухоме положення, поганий загальний стан потерпілого, хвороба, виснаження, алкогольне сп'яніння, крововтрати тощо) обморожування може настати навіть при температурі 3-7 °С. Більше наражаються на обморожування пальці, кисті, стопи, вуха, ніс.

Перша допомога полягає в негайному зігріванні потерпілого, особливо обмороженої частини тіла, для чого потерпілого треба якомога швидше перевести в тепле приміщення. Передусім необхідно зігріти обморожену частину тіла, відновити в ній кровообіг. Необхідно обморожену кінцівку помістити в теплу воду (20 °С). За 20-30 хвилин температуру води поступово збільшують з 20 до 40 °С; при цьому кінцівку ретельно відмивають милом від забруднень.

Після ванни (зігрівання) пошкоджені частини тіла треба висушити (протерти), закрити стерильною пов'язкою і тепло укрити. Забороняється змащувати їх жиром і мазями бо це значно ускладнює наступну первинну обробку. Обморожені частини тіла забороняється розтирати снігом, бо при цьому посилюється охолодження, а льдинки поранять шкіру, що сприяє інфікуванню (зараженню) зони обморожування; забороняється розтирати обморожені місця також рукавичкою, сукнею, носовою хусткою. Можна здійснювати масаж чистими руками, починаючи від периферії до тулубу.

Під час зігрівання потерпілого, йому треба дати гарячу каву, чай, молоко. Найшвидша доставка потерпілого до медичної установи є також першою допомогою. Якщо перша допомога не була надана до прибуття санітарного транспорту, то її слід надати в машині під час транспортування потерпілого.

7. ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА ВОДОЙМАХ, ПОКРИТИХ ЛЬДОМ

- Не можна з'їжджати на лижах із крутого берега на лід: у разі різкого навантаження він може провалитися.

- Категорично забороняється грати на незміцнілому льоду.
- Небезпечно бути біля берегів, де найчастіше виникають промоїни, тріщини й розриви льоду.
- На льоду краще мати при собі знаряддя безпеки (лижі, мотузку, палицю).
- Обходьте місця, вкриті товстим шаром снігу, під снігом лід завжди тонший.
- Переходьте річку тільки у встановлених місцях, товщина льоду має бути не менше за 15-20 см.
- Катайтеся на ковзанах лише в перевірених та обладнаних для цього місцях.
- Якщо лід почав тріщати та з'явилися характерні тріщини, негайно повертайтеся на берег. Не біжіть, відходьте повільно не відриваючи ступнів ніг від льоду.

8. ПРАВИЛА ВИКОРИСТАННЯ ПІРОТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ

Щоб не наражати своє життя і життя оточуючих на небезпеку слід дотримуватись таких правил:

- піротехнічні вироби I класу (хлопавки, бенгальські вогні) дозволяється використовувати дітям лише з 12-річного віку і, до того ж, під наглядом батьків. **Вироби II класу (наземні феєрверки, петарди)** дозволяється продавати лише особам, яким виповнилося 16 років, а використовувати їх вони повинні, знову ж таки, під наглядом дорослих. **Фестивальні фари і салюти (III клас)** дозволяється брати до рук лише повнолітнім особам, а от вироби IV класу – лише професійним піротехнікам, для звичайних непідготовлених людей вони смертельно небезпечні;

- купувати тільки ліцензовану продукцію, яка пройшла перевірку якості і тільки в спеціалізованих торгівельних закладах, а не на ринках чи з рук, оскільки до зберігання цих виробів є особливі вимоги, пов'язані з властивостями запалювальних сумішей. Упаковка повинна бути тільки фабрична, на ній обов'язково повинна бути **інструкція** з підготовки, запуску піротехнічного виробу та його утилізації, викладена правильною українською мовою.

- у радіусі 50 м не повинно бути пожежонебезпечних об'єктів;
- не дозволяється використовувати піротехнічні вироби ближче ніж за 100 метрів до житлових будинків, лікарень, дитячих садочків, шкіл. Поблизу не повинно бути легкозаймистих речовин. Не дозволяється використовувати піротехніку під деревами, під лініями електропередач, під арками, у приміщеннях. Також не дозволяється використовувати піротехнічні вироби, які ненадійно закріплені, направляти їх на людей, запалювати в руках, запускати їх із балконів, з дахів житлових будинків;

- **перевірте**, в якому стані знаходиться піротехніка. Якщо є **дефекти**, типу відірваного гнота або начинка петарди висипалася, то використовувати такий виріб дуже небезпечно. Так само небезпечно використовувати піротехніку, у якій вийшов термін придатності – вона може повести себе непередбачувано.

Використання піротехнічних засобів забороняється:

- на дахах будинків; балконах, лоджіях, в приміщеннях;
- у заповідниках, заказниках, національних парках;

- на території особливо цінних об'єктів культурної спадщини, біля пам'ятників історії та культури; на кладовищах;
- на стадіонах, на сценічних, спортивних площадках;
- під час проведення заходів з масовим перебуванням людей.

9. ПРАВИЛА ПОВОДЖЕННЯ З ВИЯВЛЕНИМИ ПІДОЗРІЛИМИ, ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНИМИ ПРЕДМЕТАМИ

Під вибухонебезпечними предметами слід розуміти будь-які пристрої, засоби, підозрілі предмети, які здатні за певних умов (або при дії на них) вибухати. Ознаками, за якими можна визначити предмет як вибухонебезпечний, є характерна форма предмету (видовжена форма снаряду); наявність електричних дротів, що стирчать з предмету або тягнуться до нього; дивні звуки, які лунають з предмету (цокання годинника, шипіння, виділення газу тощо); світлові сигнали, які подає предмет (мигання лампочки). Практично всі вибухові речовини отруйні, чутливі до механічних дій і нагрівання. Поводження з ними вимагає граничної уваги і обережності.

Одна з основних причин нещасних випадків з вибуховими пристроями – грубе порушення елементарних правил безпеки.

При знаходженні вибухонебезпечного пристрою не можна:

- наближатися до предмету;
- пересувати його або брати в руки;
- розряджати, кидати, ударяти по ньому;
- розпалювати поряд багаття або кидати в нього предмет;
- приносити предмет до дому, у навчальний заклад.

Не підходьте до предмету, не торкайтеся і не пересувайте його, не допускайте до знахідки інших людей. Припиніть всі види робіт в районі виявлення вибухонебезпечного предмету.

Не користуйтеся засобами радіозв'язку, мобільними телефонами (вони можуть спровокувати вибух).

Негайно (з безпечного місця) повідомте чергові служби органів Національної поліції, уповноважені органи з питань надзвичайних ситуацій (тел. «101»), міліцію (тел. «102»), оперативному черговому управлінню з питань надзвичайних ситуацій.

Дочекайтеся прибуття фахівців, вкажіть місце знахідки та повідомте час її виявлення.

10. ПРОФІЛАКТИКА ШЛУНКОВО-КИШКОВИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Шлунково-кишкові інфекції мають широке поширення і високий рівень захворюваності та становлять важливу медичну проблему. До цих захворювань відносяться гостра дизентерія, вірусний гепатит та гастроентероколіти, харчові токсикоінфекції, сальмонельоз та інші захворювання, які реєструються протягом всього року.

Заразитись шлунково-кишковими інфекціями дуже легко при нехтуванні правилами особистої гігієни, вживанні забруднених продуктів, порушенні правил приготування, термічної обробки та зберігання їжі. Всі ці чинники становлять

реальну загрозу для вашого здоров'я. Для попередження кишкових інфекцій, які ще влучно називають хворобами «брудних рук», необхідно дотримуватись простих і доступних кожному правил:

- перш за все мити руки перед вживанням їжі, після туалету та приходу з вулиці;
- вживати в їжу тільки ретельно миті овочі, фрукти, ягоди;
- не купувати у випадкових осіб на стихійних ринках в антисанітарних умовах молочні та м'ясні продукти;
- не купувати «з рук» кондитерські кремові вироби, які без належної термічної обробки та умов виготовлення можуть стати середовищем для життєдіяльності і накопичення мікроорганізмів;
- не використовувати для пиття, приготування їжі та миття посуду воду з незнайомих джерел водопостачання (ріки, озера, підземні джерела, поверхневі води). Для пиття і приготування їжі – використовувати питну бутильовану воду або воду з централізованих джерел водопостачання;
- не допускати споживання продуктів та напоїв, у яких вийшов термін придатності;
- не вживати харчові продукти та напої при найменшій підозрі щодо їх якості.

11. ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ В ГРОМАДСЬКИХ МІСЦЯХ У ПЕРІОД ПОШИРЕННЯ ЕПІДЕМІЇ ГРИПУ

Для профілактики грипу необхідно:

Вранці:

- Зранку на голодний шлунок потрібно з'їсти ложку меду і запити водою (не гарячою) з соком лимона.
- Після сніданку необхідно прийняти вітаміни і препарат, що підвищує імунітет (наприклад, імупрет), згідно заявленого в інструкції дозування.
- Потім випийте гарячий вітамінний чай (з малиною, смородиною або настій шипшини).
- Перед виходом змастіть носові пазухи ефірним протизастудним маслом або «зірочкою».

В дорозі:

- Намагайтеся не знімати рукавички і не торкатися руками обличчя.
- Бажано зберігати дистанцію близько метра з людьми, або носити спеціальну маску.
- Якщо можете пройтися пішки, а не їхати в транспорті – зробіть це. Свіже повітря піде вам на користь. А ось велике скупчення людей – зона підвищеної небезпеки, в якій легко підхопити вірус.

Протягом дня:

- Періодично провітрюйте приміщення.
- Частіше мийте руки з милом і обробляйте антисептиками.
- Менше торкайтеся обличчя руками, так як саме слизові рота, носа і очей –

прямий шлях для вірусів і мікробів.

- Протягом дня пийте чай з лимоном.
- З'їдайте протягом дня один апельсин і одне ківі – вони забезпечать вас вітаміном С.

Увечері:

- Перед сном добре провітрить квартиру.
- Вечеря повинна бути легкою і вітамінною. Вибирайте продукти, які містять багато антиоксидантів і мікроелементів (овочі, риба, бобові, горіхи і злаки).
- Після вечері можна випити склянку натурального йогурту – живі бактерії, що містяться в ньому потрібні для міцного імунітету.

Якщо у вашому будинку (квартирі) є хворий на грип:

- Спілкуйтеся з ним тільки в спеціальній масці.
- Виділіть йому окремий посуд і рушник.
- Щодня проводьте вологе прибирання і провітрюйте приміщення.

Розробив:

Інженер з охорони праці



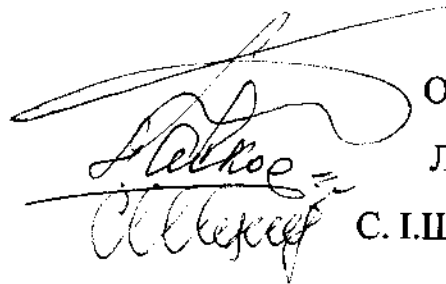
Г.І.Семків

Погоджено:

Проректор з
навчально-виховної роботи

Відділ кадрів

Юридичний відділ



О. І.Андрухів

Л. Р.Косьмій

С. І.Шулятицький