

Міністерство освіти та науки України
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка

ЗАТВЕРДЖЕНО
наказом ректора
ЦДУ ім. В.Винниченка
від «08» грудня 2022 р.
№ 216-ун

ІНСТРУКЦІЯ З ОХОРОНИ ПРАЦІ №143
для проведення первинного (повторного) інструктажу з
працівникам кафедри

Тема: Система охорони праці на кафедрі, місце і роль в неї завідуючого кафедрою і співробітників кафедри

Час: 30 хвилин

Місце: приміщення кафедри

Мета: Ознайомити осіб, які щойно приймаються на роботу (працівників кафедри), незалежно від посади:

- із основними вимогами Закону України «Про освіту» чи змінами до нього;
- із відомостями про кафедру та Колективним договором (для щойно прийнятих працівників);
- із діючими Правилами внутрішнього розпорядку, умовами праці на кафедрі;
- із основними вимогами електро-, пожежобезпеки в приміщеннях, закріплених за кафедрою;
- із правилами поведінки працівників в навчальних аудиторіях, кабінетах та лабораторіях кафедри;
- із правилами надання першої медичної допомоги потерпілому у разі нещасного випадку;
- із порядком дій у випадку виробничого і невиробничого травматизму, а також у разі конфліктних ситуацій з питань умов праці та охорони праці на робочих місцях.

Література:

- Законодавство України «Про охорону праці»; «Про пожежну безпеку», «Про правила дорожнього руху України»;
- Правила безпечної експлуатації електроустановок споживачів;
- Кодекс законів про працю України;
- Колективний договір між адміністрацією та працівниками ЦДПУ;
- Правила внутрішнього трудового розпорядку;
- Положення про навчання і перевірки знань з питань охорони праці в університеті;
- Положення про систему управління охороною праці в університеті;
- Інструкції з охорони праці в лабораторіях, кабінетах, майстернях на кафедрах;
- Інші нормативні документи та акти з охорони праці.

1. Питання первинного (повторного) інструктажу та їх короткий зміст:

- Навчальна кафедра є навчально-науково-виховним структурним підрозділом університету і займається вивченням (*підготовкою*) _____
- Кафедра складається із _____ навчальних аудиторій, (лекційні заняття проводяться в аудиторіях _____, лабораторні (практичні) в лабораторіях (аудиторіях) _____, кабінету завідуючого кафедрою №____, робоче приміщення для співробітників кафедри №_____ та інші приміщення кафедри _____

Із коридору приміщень, закріплених за кафедрою, виходять аварійні виходи (у випадку виникнення пожежі);

Телефони знаходяться в приміщеннях № _____

Ближній внутрішній пожежний кран знаходиться _____

Електричний освітлювальний та силовий щиток знаходиться _____

Робочим місцем співробітників кафедри на заняттях при роботі із студентами являються аудиторії, комп'ютерний клас, лабораторії та інші навчальні приміщення. Основними небезпечними факторами в приміщеннях являються: електричні розетки та вимикачі, електричні

лампи, комп'ютери, скляні частини шафи, вікон та обладнання, стенди, установки, прилади, електричне устаткування, верстати що працюють під напругою, хімічні препарати, які знаходяться в лабораторіях, кабінетах, навчальних майстернях.

Для надання допомоги викладачам при проведенні лабораторних (практичних) занять залучається навчально-допоміжний персонал кафедри.

При проведенні навчання із студентами викладач несе юридичну відповідальність за життя і безпеку учасників освітнього процесу згідно посадових обов'язків.

У випадках, якщо тематика занять передбачає можливість травмування в процесі її навчання – заняття повинні починатися із вивчення заходів безпеки при опрацюванні даної теми або лабораторної роботи. Заходи безпеки в (інструкції з охорони праці) повинні бути викладені в тезисах в методичних рекомендаціях по даній темі.

Робочим місцем співробітників кафедри при виконанні наукової роботи являються _____

Основними небезпечними факторами являються (перерахувати всі види приладів, установок, реактивів, хімікатів та інше, що може стати причиною травми працівника)

1.1. _____

1.2. _____

1.3. _____

Робочим місцем працівника кафедри у вільний час від навчальних занять, наукових дослідів являються робочі кабінети, де повинні дотримуватися норми і правила з охорони праці, які передбачені для службових приміщень.

Тривалість робочої неділі для працівників кафедри (при об'ємі робочої загрузки 1.0 ставки) складає:

- для науково-педагогічного персоналу – 36 годин на неділю;
- для навчально-допоміжного персоналу – 40 годин на неділю.

При зменшенні об'єму робочої загрузки відповідно зменшується тривалість робочої неділі.

Робоча загрузка науково-педагогічного персоналу включає в себе педагогічну, наукову і методичну роботу. В межах робочого дня педагогічні працівники повинні виконувати всі види навчально-методичної та науково-дослідної роботи відповідно до посадових обов'язків та індивідуального плану роботи.

Викладачам **забороняється** змінювати на свій розсуд розклад занять і графіки роботи, продовжувати або скорочувати тривалість занять і перерв між ними, передоручати виконання трудових обов'язків.

2. Загальні питання про навчальний заклад

Центральноукраїнський державний педагогічний університет являється закладом вищої освіти України із державною формою власності. Університет безпосередньо підпорядковується Міністерству освіти і науки України.

Структура університету розподіляється на три підгрупи:

- адміністративно-керівний персонал (ректор, проректори, відділ кадрів, бухгалтерія, служби і відділи, які безпосередньо підпорядковуються ректору університету);
- структурні підрозділи освітнього процесу (деканати, кафедри, центр довузівської підготовки та інші.);
- структурні підрозділи, які забезпечують освітній процес (служби і підрозділи АГЧ, студентський клуб, гуртожитки, їдальня, профілакторій, та інші);
- структурні підрозділи, які виконують наукову роботу (аспірантура, докторантура), навчально-науковий відділ, інформаційний відділ, редакційно-видавничий відділ та інші).

Учасники освітнього процесу розподіляються на три основні групи:

- слухачі мовних курсів;
- слухачі курсів довузівської підготовки;
- здобувачі освіти України, які навчаються на бюджетній основі;
- здобувачі освіти України, які навчаються на контрактній основі.

3. Загальні правила поведінки учасників освітнього процесу на території університету

Всім категоріям учасників освітнього процесу на території університету дозволяється знаходитися в робочий час, який встановлений Правилами внутрішнього трудового розпорядку ЦДПУ і розкладом навчальних занять, планами проведення різних заходів.

На території університету під час виконання службових обов'язків **не дозволяється вживати спиртні напої.**

В'їзд на територію університету дозволяється тільки підвідомчого транспорту та транспорту працівників університету і тільки в робочий час. При цьому швидкість транспортних засобів не повинна перевищувати 5 км/год. Пересування пішоходів по території університету дозволяється тільки по пішохідним тротуарам та встановленими маршрутами під'їзними дорогами. Під час пересування бути уважними, прислухатися до сигналів транспорту, що рухається. При зустрічному транспорті слід триматися правої сторони. Пересування по вимощенням вздовж будівель і споруд **ЗАБОРОНЕНО.**

Під час проведення освітнього процесу працівники повинні знаходитися в навчальних аудиторіях, лабораторіях, кабінетах, майстернях і виконувати роботу відповідно до Програми навчання та навчальних планів з тієї чи іншої дисципліни на тій чи іншій кафедрі.

Під час проведення навчальних занять ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ;

- відволікати учасників освітнього процесу від безпосереднього навчання, відзивати або знімати їх із занять для виконання громадських обов'язків чи проведення різних заходів, не пов'язаних із навчальним процесом, без відповідного наказу або письмового розпорядження по університету.

Конференції, збори, наради по громадським питанням проводяться за розпорядженням ректорату, за відповідним планом роботи університету.

Розміщення об'єктів університету:

Освітня і наукова діяльність здійснюється на таких факультетах: педагогіки, психології та мистецтв; математики, природничих наук та технологій; історії, бізнес-освіти та права; української філології, іноземних мов та соціальних комунікацій; фізичного виховання.

Деканати факультетів розміщені в університеті:

- історії, бізнес-освіти та права – 1-й поверх, двохповерхового навчального корпусу №1, вул. Шевченка, 1;
- фізичного виховання – двохповерховий навчальний корпус №2, вул. Пермська, 3
- математики, природничих наук та технологій - 1, 2, 3, 4, 5-й поверхи, семиповерхового навчального корпусу № 4, вул. Шевченка,1;
- української філології, іноземних мов та соціальних комунікацій – 3, 4, 5-й поверхи п'ятиповерхового навчального корпусу № 5, вул. Шевченка,1;
- педагогіки, психології та мистецтв – 2-й поверх, двохповерхового навчального корпусу №1, вул. Шевченка, 1;
- довузівської підготовки – 1-й поверх;

Гуртожитки: №№1, 2 знаходяться за адресою проспект Студентський,19-А,19-Б;

Гуртожитки №№ 3, 4 знаходяться за адресою вул. Полтавська,35,37.

Санаторій – профілакторій знаходиться в гуртожитку №1, а медпункт в навчальному корпусі №4 семиповерхового навчального корпусу на цокольному поверсі. На території університету є їдальня.

4.Основні права і обов'язки учасників освітнього процесу в університеті

Згідно діючого в Україні законодавства всі учасники освітнього процесу мають гарантоване право на:

- на навчання для отримання відповідного освітнього та освітньо-кваліфікаційного рівня;
- продовження отримання освіти по спеціальності на основі отриманого освітньо-кваліфікаційного рівня;
- користування навчальною, науковою, виробничою, культурною, спортивною, побутовою та оздоровчою базою університету;
- доступ до інформації у всіх областях знань;
- участь в науково-дослідницьких чи інших видах наукової діяльності, конференціях, олімпіадах, конкурсах та інше;
- особисто чи через своїх представників участь в громадському самоврядуванні;
- участь в об'єднаннях громадян (громадських організаціях, політичних партіях);
- безпечні та нешкідливі умови навчання та праці;

- забезпечення гуртожитками, стипендіями в порядку встановленому Кабінетом Міністрів України;
- трудову діяльність в установленому порядку в вільний від занять час;
- користування послугами установ охорони здоров'я, профілактики захворювань та зміцнення здоров'я;
- отримувати матеріальну допомогу згідно діючого законодавства;
- на академічну відпустку, відновлення, перевід в інший навчальний заклад відповідно до Положення, затвердженого Міністерством освіти і науки України;
- захисту від любых форм експлуатації, фізичного чи психічного насилля, від дій педагогічних чи інших працівників, які посягають на права чи приниження честі і гідності студентів.

Учасник освітнього процесу зобов'язаний:

- додержуватися діючого в Україні законодавства, моральних та етичних норм поведінки;
- систематично і глибоко оволодівати знаннями, практичними навиками, підвищувати професійну майстерність, загальнокультурний рівень;
- додержуватися Уставу, Правил внутрішнього трудового розпорядку університету;
- виконувати вимоги навчального плану в терміни встановлені графіком навчального процесу;
- своєчасно інформувати відповідні деканати у випадку неможливості (з поважних причин) відвідувати заняття, здавати заліки, екзамени, виконувати контрольні та рубіжні завдання та інше.

За невиконання обов'язків і порушення Правил внутрішнього розпорядку університету на учасника освітнього процесу наказом ректора може бути накладено дисциплінарне стягнення чи відрахування із університету.

Підставами для відрахування здобувача вищої освіти є:

- завершення навчання за відповідною освітньою (науковою) програмою;
- власне бажання;
- переведення до іншого закладу вищої освіти;
- невиконання індивідуального навчального плану;
- порушення умов договору (контракту), укладеного між університетом та особою, яка навчається, або фізичною (юридичною) особою, яка оплачує таке навчання;
- інші випадки, передбачені законом (ст.46. ч.1 Закону України «Про вищу освіту»).

Особи, які відраховані з I курсу університету за різними причинами, право на відновлення не мають.

5. Обставини і причини нещасних випадків. Порядок розслідування і оформлення нещасних випадків.

Основними причинами виробничого травматизму серед учасників освітнього процесу частіше являється особиста неуважність, необережність під час занять, при перебуванні в гуртожитках, на території університету, під час пересування до місця проведення занять до навчальних кафедр, що знаходяться поза територією університету (наприклад у зимовий період під час ожеледиці), проведення навчання, практичних робіт в майстернях та в інших небезпечних приміщеннях, самовільне використання в особистих цілях транспортних засобів, машин, механізмів, інструментів, устаткування, що належать або використовуються університетом як в робочий час так і в обідню перерву на та інше. До невиробничого травматизму відносяться: травми, що виникають у побуті, під час слідування на роботу чи з роботи.

Розслідування нещасних випадків, що сталися з працівниками університету під час виконання ними посадових обов'язків, проводиться згідно Порядку проведення розслідування та ведення обліку нещасних випадків, професійних захворювань і аварій на виробництві, затвердженого Постановою Кабінету Міністрів України від 30 листопада 2011 року за № 1232.

Про кожний нещасний випадок, який стався з учасником освітнього процесу, потерпілий або свідок нещасного випадку повинен:

- терміново прийняти заходи що до надання першої долікарської допомоги потерпілому;
- терміново повідомити про випадок безпосередньо начальника підрозділу, який сповіщає ректора та службу охорони праці.

Потерпілий самостійно або за допомогою сторонніх осіб, в обов'язковому порядку, повинен звернутися в лікувально–профілактичний заклад (травмпункт, поліклініку), де документально зафіксується – дата і час звернення, попередній діагноз, жалоби потерпілого. Потерпілий надає на ім'я ректора пояснювальну записку про обставини та причини виникнення нещасного випадку.

Нещасний випадок, про який не було повідомлено безпосереднього керівника або внаслідок якого втрата працездатності настала не одразу, розслідується і береться на облік протягом місяця після надходження заяви потерпілого.

Про кожен випадок, який призвів до погіршення стану здоров'я (втрати працездатності) **на один день і більше згідно з медичним висновком, комісія з розслідування нещасних випадків, яка створюється за наказом ректора, розслідує обставини та причини нещасного випадку і складає акт за формою Н-1.** Один екземпляр акту видається на руки потерпілому або особі, яка представляє його інтереси. Зберігається акт за формою Н-1 – 45 років.

З метою профілактики попередження нещасних випадків працівникам кафедри ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:

- самовільно відлучатися з території університету під час навчально-виховного процесу, не поставив до відома безпосереднього керівника;
- самостійно ремонтувати електро і інше устаткування, прилади або працювати на несправному обладнанні, яке може опинитися під дією електричного струму;
- не виконувати небезпечну роботу з особистою метою, що може призвести до нещасного випадку.

6. Травматизм у побуті. Дії в надзвичайних ситуаціях:

6.1. Електробезпека в побуті.

Крім виробництва, електроенергія з кожним роком знаходить все більше застосування в побуті. Недотримання вимог безпеки в цьому випадку супроводжується електротравмами. Для попередження електротравмування при користуванні побутовими електроприладами та іншим обладнанням, джерелом живлення яких є електричний струм, необхідно чітко дотримуватися вказівок виробників та прийнятих Правил електробезпеки, визначених ПТЕ та ПТБ електроустановок.

При експлуатації електромережі та електроприладів забороняється:

- а) використання проводів з пошкодженою ізоляцією, несправних електророзеток, вилок;
- б) провисання електропроводів, дотикання їх між собою (крім скручених проводів);
- в) вживати для захисту електромережі некалібровані запобіжники і сурогати, так звані "жучки" тощо;
- г) влаштовувати тимчасові електромережі;
- д) використовувати нагрівальні прилади без вогнетривких підставок;
- е) пропускати електропроводи через стіну, перегородки без додаткової ізоляції (фарфорові втулки, ебонітові трубки і т. п.);
- ж) вживати для опалення саморобні нагрівальні печі або потужні електричні лампи;

У випадку виникнення аварій (**підтоплення чи займання вогнем приміщень**) співробітники кафедри повинні приймати активні заходи щодо евакуації студентів, спасіння матеріальних цінностей кафедри, ліквідації аварії та її наслідків. **Крім цього обов'язково:**

- при запаху диму (**навіть без видимих ознаках горіння**) терміново повідомити про це завідуючого кафедрою, декана чи адміністрацію АГЧ;
- при роботі із комп'ютером можна доторкатися тільки до пластмасових струмонепровідних частин;
- знати загальні правила: користування електроприладами, електрообладнанням, що знаходяться на кафедрі (лабораторії, кабінеті), у побуті, користування газовими приладами (плитами, колонкою).

Не дозволяється як викладачеві, так і студентам самостійно відкривати кришки рубильників, вмикати електроустановки, замінювати перегорілі електричні лампочки, вставки запобіжників, виконувати будь-які дії в розподільному щиті, а у разі виявлення обірваних проводів, несправності заземлення обладнання повідомити коменданту. З цієї метою потрібно запрошувати електрика.

Пускова (рубильники, вимикачі, магнітні пускачі, реостати тощо) і захисна (запобіжники, автомати тощо) апаратура повинна бути закритого типу, щоб виключити можливість доторкування до струмоведучих частин.

Під час роботи на обладнанні треба обов'язково звертати увагу на заземлення. У разі порушення або несправності заземлення необхідно припинити роботу і викликати електромонтера. Треба бути обережним під час роботи з електрообладнанням, на яке діють волога, газу і перепад температур.

Слід пам'ятати, що на електроустановки та обладнання діють волога, газу і перепад температури. Термін служби ізоляції проводів різко скорочується, тому виникає небезпека потрапляння напруги на металеві частини обладнання. У зв'язку з цим не дозволяється торкатись до проводів. У разі виявлення "**пощипування**" під час обслуговування обладнання треба **негайно припинити роботу і викликати електромонтера**.

Не чіпай голими руками частин електроприладів та електроустаткування, що знаходяться під струмом. **Не доторкайся до погано ізольованих проводів!!!**

Рубильники та пускачі для вмикання електричного струму до електродвигунів, електроприладів повинні бути закриті захисними кожухами.

Якщо при доторканні до верстата або іншого обладнання відчуєш дію струму, не торкайся більше до верстата і зв'язаних з ним металевих частин: негайно повідомте про це електротехнічний персонал.

У разі загоряння електропроводки необхідно негайно вимкнути електроустановку, а полум'я гасити тільки піском або вуглекислотним, порошковим вогнегасником, але ні в якому разі ні водою, ні пінним вогнегасником.

Несправності в електромережі, які можуть викликати іскріння, коротке замикання, перегрів електропроводів повинні негайно усуватись.

Приєднання різних струмоприймачів (електроламп, електронагрівальних приладів, електроінструментів тощо) повинні здійснюватись з врахуванням пропускної спроможності електромережі з дозволу електромонтера або інженера відповідального за електрогосподарство.

Електроінструменти, електронагрівальні прилади повинні вмикатись тільки через справні штепсельні розетки заводського виготовлення, несправну електроапаратуру слід негайно вимикати.

До основних причин ураження людини електричним струмом належать:

- 1) доторкання до оголеного проводу струмоведучих частин електроустановок;**
- 2) замикання на корпус внаслідок пробією ізоляції;**
- 3) небезпека залишкового заряду.** (Це стосується конденсаторів (акумулятори), навіть якщо вони вимкнуті з джерел живлення. Доторкання людини до незаземлених пластинок конденсатора може призвести до ураження електричним струмом).

Щоб усунути небезпеку ураження людини електричним струмом, застосовують різні захисні засоби. До них належать:

- засоби для ізоляції людини від землі і струмоведучих частин (ізолюючі підставки, гумові килимки, калоші, рукавиці), монтажний інструмент, кліщі, пристрої, які фіксують напругу (пробники з неоновією лампочкою, контрольні лампи тощо).

Людину, уражену електричним струмом, необхідно перш за все відокремити від струмоведучих частин. Ні в якому разі не можна торкатись відкритих частин тіла або ділянок вологого одягу.

Треба швидко вимкнути електроустановку.

У більшості випадків потерпілий сам відірватись від проводів не може. Допомогти йому можна підручними засобами (палицею, дошкою), не доторкаючись до нього голими руками. Рекомендується при цьому діяти по можливості однією рукою. Якщо неможливо відтягнути потерпілого, необхідно перерубати проводи сокирою з сухою дерев'яною ручкою або перекусити кожний провід гострими зубцями з ізолювальною ручкою.

Якщо потерпілий знаходиться при свідомості, але злякався, можна різко крикнути: «Підстрибни!», щоб заставити його відірватись від землі. Якщо після звільнення потерпілого від електричного струму він не дихає, то потрібно негайно приступити до штучного дихання і непрямого масажу серця. Дати потерпілому серцеві і болезаспокійливі

препарати та дати пити у великій кількості води. Для запобігання ускладнень потерпілих необхідно госпіталізувати незалежно від стану здоров'я.

Про кожний нещасний випадок потерпілий або працівник, якій його виявив чи інша особа - свідок нещасного випадку, повинні негайно повідомити безпосереднього керівника робіт чи уповноважену особу, медперсонал університету, і вжити заходів до подання необхідної допомоги потерпілому, необхідно викликати швидку допомогу і до приїзду лікаря вчасно і

правильно надати першу допомогу потерпілому.

6.2. Правила поведінки під час грози

Електричні розряди під час грози несуть постійну загрозу людям.

Блискавки, в яких зосереджена величезна руйнівна енергія, можуть влучати в різні об'єкти, збудовані людьми. Але якщо на великих спорудах є можливість нейтралізувати їх удари через блискавковідводи, то житлові помешкання, особливо сільські, зовсім не захищені від блискавиць. А кожна окрема людина і залишена напризволяще.

Існують прийнятні для кожної людини, незалежно від віку, правила поведінки, виконання яких практично унеможливить трагічне зіткнення людської долі з грозовим розрядом. Ось вони:

Якщо ви перебуваєте просто неба, тобто якщо гроза застала вас на вулиці, у полі, в лісі, на річці, то:

- не ховайтеся в невеликих спорудах, хатинах, будинках, наметах, тим більше серед острівців дерев;
- краще в такому випадку затаїться у якомусь заглибленні;
- якщо вас двоє, троє чи більше, - не скупчуйтеся в укритті разом, а ховайтеся поодиноці, бо можливе ураження блискавкою спричинить трагедію одному, а не всім, бо розряд, як відомо, перебігає через контакт людських тіл;
- бігти до сховища слід нешвидко і злегка пригнувшись, а не випростано в увесь зріст - розряди контактують із вищими точками, якою може бути людська голова;
- перебуваючи у сховищі, ноги тримайте вкупі, а не розкидано, тим самим звузивши площу можливого ураження розрядом;
- негайно слід позбавитись усіх металевих предметів, які є на вас чи при вас: лопати, сокири, ножі, браслети, навіть годинник - покладіть у захищеному місці далі від себе;
- не лягайте на землю, бо тим самим збільшуєте площу ураження розрядом, а краще сядьте, злегка нагнувши голову, аби вона не вивищувалася над предметами, які поряд з вами;
- якщо відчули у схованці, що оточуючі вас предмети або частина споруд, скажімо, паркан, наче дзижчать чи якомось відлунюють, негайно поміняйте схованку, бо тут небезпечно;
- якщо волосся на голові ніби ворухиться, а то й здіблюється, принаймні так вам здається, теж перейдіть в інше місце, бо тут накопичується електрична присутність, яка може "притягти" блискавку;
- коли вас застала гроза з довгими, особливо металевими, предметами в руках (вудочками, граблями, вилами), не йдіть із ними, а покладіть подалі від себе і перечекайте негоду;
- під час грози ніколи не торкайтеся металевих споруд і залізних електричних опор, опор мостів, дротяних огорож і подібних об'єктів з металу;
- навіть під час невеликої або ж короткочасної грози негайно припиніть прогулянку на велосипеді або верхи на коні - веломашину поставте подалі від себе, а коня прив'яжіть, бажано не до високого дерева і не до металевого стовпа чи паркану;
- якщо гроза застала вас на човні в річці або ви плавали в цей час, то найбезпечніше - вибратися з води на берег, а якщо це неможливо, то намагайтеся на човні сидіти нерухомо, витягнувши весла, а вплавав слід добиратися повільно, спокійно, не вимахуючи руками;

Якщо ви перебуваєте в приміщенні, то:

- негайно зачиніть усі кватирки, вікна, двері, бо протяги можуть "спровокувати" сюди блискавку;
- у квартирах не користуйтеся водогоном, відкручуючи та закручуючи крани, тим більше не слід умиватися над раковинами або ваннами, в жодному разі не митися у ваннах, негайно припинивши це, якщо щойно побачили перші спалахи блискавки та зачули удари грому;

- перебувайте подалі від вікон, де можливі протяги, від електроприладів, труб, взагалі будь-якого металевого начиння;
- утримайтеся дзвонити по телефону, але якщо вже біда примусила викликати "швидку допомогу" чи пожежну бригаду, то зробіть це одразу ж після чергового грозового розряду, швидко використавши невеличку паузу до наступного.

У селищах, містах на всіх високих спорудах ставляться блискавковідводи. Тому якщо ви під час грози знаходитесь удома, то слід вжити тільки застережливих заходів:

- вимкнути електроприлади і радіоприлади з електромережі;
- вимкнути освітлення;
- закрити двері, вікна, кватирки, перекрити засувки в коминах.

Якщо гроза застала людину в лісі, то слід пам'ятати про те, що не можна шукати укриття під високими деревами, на пагорбах, поблизу інїй радіо - та електропередач.

Під час грози в полі людина повинна шукати сховище в низовинній місцевості, не можна наближатись до дерев, стовпів, техніки, що стоять окремо, а також необхідно покрити голову і не тримати в руках металевих предметів, не перебувати біля води.

6.3. Загальні правила поведінки на воді:

- відпочинок на воді (купання, катання на човнах) повинен бути тільки в обладнаних для цього місцях, спеціально відведених місцевими органами виконавчої влади;
- безпечніше відпочивати на воді у світлу частину доби;
- купатися дозволяється в спокійну безвітряну погоду при швидкості вітру до 10м/сек, температурі води — не нижче +18° С, повітря — не нижче +24 С;
- після прийняття їжі купатися можна не раніше, ніж через 1,5-2 години;
- заходити у воду необхідно повільно, дозволяючи тілу адаптуватися до зміни температури повітря та води;
- у воді варто знаходитись не більше 15 хвилин;
- після купання не рекомендується приймати сонячні ванни, краще відпочити в тіні;
- не рекомендується купатися поодиноці біля крутих, стрімчастих і зарослих густою рослинністю берегів;
- перед тим, як стрибати у воду, переконайтесь в безпеці дна і достатній безпечній для Вас глибині водоймища;
- пірнати можна лише там, де є для цього достатня глибина, прозора вода, рівне дно.

Правилами поведінки на воді забороняється:

- купатися в місцях, які не визначені місцевими органами виконавчої влади та не обладнані для купання людей;
- залазити на попереджувальні знаки, буї, бакени;
- стрибати у воду з човнів, катерів, споруджень, не призначених для цього;
- пірнати з містків, дамб, причалів, дерев, високих берегів;
- використовувати для плавання такі небезпечні засоби, як дошки, колоди, камери від автомобільних шин, надувні матраци та інше знаряддя, не передбачене для плавання;
- плавати на плавзасобах біля пляжів та інших місць, які відведені для купання;
- вживати спиртні напої під час купання;
- забруднювати воду і берег (кидати пляшки, банки, побутове сміття і т.д.), прати білизну і одяг у місцях, відведених для купання;
- підпливати близько до плавзасобів, які йдуть неподалік від місць купання.

Місця купання (пляжі) повинні відповідати санітарно-технологічним нормам.

Під час катання на човнах суворо дотримуватись встановлених правил поведінки під час катання на цих плавзасобах.

6.4. Обережно — гриби!

Гриби — це дарунок лісу, але водночас вони є небезпечним продуктом харчування, який може привести до отруєння, а іноді й смерті. Отруєння організму викликають токсини, алкалоїди та сполучення важких металів, які містяться в грибах. Прикро, що багато людей висновки робить лише на основі свого гіркоого досвіду.

Основні причини отруєнь:

- вживання отруйних грибів;
- неправильне приготування умовно їстівних грибів;
- вживання старих або зіпсованих їстівних грибів;
- вживання грибів, що мають двійників або змінилися внаслідок мутації (навіть білі гриби і підберезники мають своїх небезпечних двійників);

Симптоми отруєння: нудота, блювота, біль у животі, посилене потовиділення, зниження артеріального тиску, судоми, мимовільне сечовиділення, проноси, розвиток симптомів серцево-судинної недостатності.

Щоб запобігти отруєнню грибами, надаються такі рекомендації та правила, яких необхідно дотримуватися кожній людині.

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ:

Купуйте гриби тільки у відведених для їх продажу місцях (магазинах, теплицях, спеціалізованих кіосках), особливо уникайте стихійних ринків.

Збирайте і купуйте тільки гриби, про які вам відомо, що вони їстівні.

Не збирайте гриби:

- якщо не впевнені, що знаєте їх — якими б апетитними вони не здавалися;
- поблизу транспортних магістралей, на промислових пустирях, колишніх смітниках, в хімічно та радіаційно небезпечних зонах;
- невідомі, особливо з циліндричною ніжкою, в основі якої є потовщення “бульба”, оточене оболонкою;
- з ушкодженою ніжкою, старі, в’ялі, червиві або ослизлі;
- ніколи не збирайте пластинчаті гриби, отруйні гриби маскуються під них;
- “шампіньйони” та “печериці”, у яких пластинки нижньої поверхні капелюшка гриба білого кольору.

Не порівнюйте зібрані чи придбані гриби із зображеннями в різних довідниках, — вони не завжди відповідають дійсності.

Не куштуйте сирі гриби на смак.

7. Основні правила поведінки та порядок дій у разі виникнення пожежі.

Щорічно внаслідок пожеж гине та страждає значна кількість людей. В дим та попіл перетворюються цінності на мільярди гривень.

Якщо виникла пожежа - рахунок часу йде на секунди. Не панікуйте та остерігайтеся: високої температури, задимленості та загазованості, обвалу конструкцій будинків і споруд, вибухів технологічного обладнання і приладів, падіння обгорілих дерев і провалів. Знайте, де знаходяться засоби пожежегасіння, та вмійте ними користуватися.

Заходи щодо рятування потерпілих з будинків, які горять, та під час гасіння пожежі:

- перед тим, як увійти в приміщення, що горить, накрийтеся мокрою ковдрою, будь-яким одягом чи щільною тканиною;
- відкривайте обережно двері в задимлене приміщення, щоб уникнути посилення пожежі від великого притоку свіжого повітря;
- в сильно задимленому приміщенні рухайтесь поповзом або пригинаючись;
- для захисту від чадного газу необхідно дихати через зволожену тканину;
- виходити із осередку пожежі необхідно в той бік, звідки віє вітер;
- побачивши людину, на якій горить одяг, зваліть її на землю та швидко накиньте будь-яку ковдру чи покривало (бажано зволожену) і щільно притисніть до тіла, при необхідності, викличте медичну допомогу;
- якщо загорівся ваш одяг, падайте на землю і перевертайтеся, щоб збити полум’я, ні в якому разі не біжіть — це ще більше роздуває вогонь;
- під час гасіння пожежі використовуйте вогнегасники, пожежні гідранти, воду, пісок, землю, кошму та інші засоби гасіння вогню.

Пожежа застала вас у приміщенні:

- ви прокинулись від шуму пожежі і запаху диму, не сідайте в ліжку, а скотіться з нього на підлогу та повзіть під хмарою диму до дверей вашого приміщення, але не відчиняйте їх відразу;

- обережно доторкніться до дверей тильною стороною долоні, якщо двері не гарячі, то обережно відчиніть їх та швидко виходьте, а якщо двері гарячі — не відчиняйте їх, дим та полум'я не дозволять вам вийти;
- щільно закрийте двері, а всі щілини і отвори заткніть будь-якою тканиною, щоб уникнути подальшого проникнення диму та повертайтеся поповзом у глибину приміщення і приймайте заходи до порятунку;
- присядьте, глибоко вдихніть повітря, розкрийте вікно, висуньтеся та кричіть “Допоможіть, пожежа!”, а якщо ви не в змозі відкрити вікно — розбийте віконне скло твердим предметом та зверніть увагу людей, які можуть викликати пожежну команду;
- якщо ви вибрались через двері, зачиніть їх і поповзом пересувайтесь до виходу із приміщення (обов'язково зачиніть за собою всі двері);
- якщо ви знаходитесь у висотному будинку, не біжіть вниз крізь вогнище, а користуйтеся можливістю врятуватися на даху будівлі, використовуйте пожежну драбину. Під час пожежі заборонено користуватися ліфтами.

У всіх випадках, якщо ви в змозі, викличте пожежну команду (телефон “101”).

8. Основні правила поведінки та порядок дій щодо дотримання Правил дорожнього руху Недотримання Правил дорожнього руху залишаються постійними факторами трагічних випадків з людьми на дорогах (травмування, загибель).

Причинами виникнення дорожньо-транспортних пригод є:

- неочікуваний вихід на проїжджу частину;
- перехід дороги у невстановленому місці;
- гра на проїжджій частині;
- перехід дороги у невстановленому місці;
- невідкорення сигналам регулювання (заборонний сигнал світлофора);
- безпечність;
- недисциплінованість;
- не використання в легкових автомобілях ременів безпеки.

Отже, пішоходам необхідно бути обережними на перехрестях та місцях зупинки маршрутного транспорту, переходити дорогу тільки га пішохідних переходах на зелене світло світлофора і лише переконавшись, що у безпосередні близькості від них відсутні, транспортні засоби.

9. Надання першої долікарської допомоги потерпілим.

Для запобігання ускладнень потерпілих необхідно госпіталізувати незалежно від стану здоров'я.

При нещасних випадках дуже важливо до приїзду лікаря своєчасно надати першу долікарську допомогу потерпілому.

Схема послідовності дій при наданні першої долікарської допомоги:

- Вивести потерпілого з оточення, де стався нещасний випадок якщо це можливо та небезпечно для його життя та й оточуючих.
- Вибрати потерпілому найбільш зручне положення, що забезпечує спокій.
- Визначити вид травми (перелом, поранення, опік тощо)
- Визначити загальний стан потерпілого, встановити чи не порушені функції життєво важливих органів.
- Розпочати проведення необхідних заходів: зупинити кровотечу, зафіксувати місце перелому, вжити реанімаційних заходів (оживлення) – штучне дихання та зовнішній масаж серця, обробити ушкоджені частини тіла.
- Одночасно з наданням долікарської допомоги необхідно викликати швидку допомогу, або відправити до найближчої медичної установи.

Важливо знати обставини, при яких сталася травма, умови які спонукали до її виникнення та час, годину і навіть хвилини, особливо, коли потерпілий втратив свідомість.

9.1 Перша допомога при кровотечах.

9.1.1. При артеріальній кровотечі (кров ярко червоного кольору тече фонтаном):

- туго пов'язка на рану (стерильна марля + жмуток вати + бинт); натискання пальцем артерію вище рани; натискання артерії із фіксацією кінцівок у відповідному положенні;

- туго кругове перетягування кінцівки **ВИЩЕ** місця поранення; на рану – холод; потерпілого терміново доставити до медичного закладу.

9.1.2.Венозна кровотеча (кров темно вишневого кольору, тече повільно): туго пов'язка на рану; пальцеве натискання; при сильній кровотечі – туго кругове потягування кінцівок **НИЖЧЕ** місця поранення; на рану - холод; потерпілого терміново доставити до медичного закладу.

9.1.3.Капілярна кровотеча (садни, невеликі порізи та інше): пов'язка на рану; поранену кінцівку підняти як можна вище.

9.2. Перша допомога при опіках кислотами і лугами.

У разі попадання кислоти або лугу на шкіру необхідно ретельно промити місце ураження водою на протязі 15-20 хвилин, після цього пошкоджену кислотою поверхню обмити 5 %- ним розчином питної соди, а обпечену лугом - 3%-ним розчином борної кислоти або 3 %- ним розчином оцтової кислоти.

У разі попадання на слизову оболонку очей кислоти або лугу необхідно очі ретельно промити водою на протязі 15-20 хвилин, обмити 5 %- ним розчином питної соди (у разі попадання кислоти), а обпечену лугом - 3 %- ним розчином борної кислоти або 3 %- ним розчином оцтової кислоти.

При опіках порожнини рота лугом необхідно полоскати рот 3 %- ним розчином оцтової кислоти або 3 %- ним розчином борної кислоти, при опіках кислотою - 5 %- ним розчином питної соди.

У разі попадання кислоти в дихальні шляхи необхідно дихати розпиленням за допомогою пульверизатора 10 %- ним розчином питної соди, при попаданні лугу - розпиленням 3 %- ним розчином оцтової кислоти.

9.3. Перша допомога при переломах, вивихах, ударах.

При переломах і вивихах кінцівок необхідно пошкоджену кінцівку укріпити шиною, фанерною пластинкою, палицею, картоном або іншим подібним предметом. Пошкоджену руку можна також підвісити за допомогою перев'язки або хустки до шиї і прибинтувати до тулуба.

При переломі черепа (несвідомий стан після удару голови, кровотеча з вух або рота) необхідно прикласти до голови холодний предмет (грілку з льодом або снігом, чи холодною водою) або зробити холодну примочку.

При підозрінні перелому хребта необхідно потерпілого покласти на дошку, не підіймаючи його, чи повернути потерпілого на живіт обличчям униз, наглядаючи при цьому, щоб тулуб не перегинався, з метою уникнення ушкодження спинного мозку.

При переломі ребер, ознакою якого є біль при диханні, кашлю, чханні, рухах, необхідно туго забинтувати груди чи стягнути їх рушником під час видиху.

9.4. ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ОПІКАХ, ТЕПЛОВИХ УДАРАХ

При наданні першої допомоги при опіках, теплових ударах слід швидко припинити дію високої температури. Це має особливо велике значення при займанні одягу і при опіках через одяг. У першому випадку необхідно загасити полум'я, негайно накинути на людину, що горить, будь – яку цупку тканину, щільно притиснути її до тіла. Знімають тліючий одяг або обливають водою.

При промоканні одягу гарячою водою, його теж необхідно облити холодною водою або зірвати. Швидке занурення обпеченого лица у холодну воду зменшує біль і тяжкість опіку.

Опіки бувають трьох ступенів. При опіках **першого ступеня** з'являється почервоніння, припухлість шкіри. Уражені місця обробляють спиртом, прикладають примочки з розчину перманганату калію і забинтовують. При більш тяжких опіках (**II, III ступенів**) обпечені місця спочатку звільняють від одягу, накривають стерильним матеріалом, зверху накладають шар вати і забинтовують. Після перев'язування потерпілого направляють у лікувальний заклад. При опіках не слід розрізати пухирі, видаляти смолисті речовини, що прилипли до обпеченого місця, віддирати шматки одягу, які прилипли до рани.

9.5. Перша допомога при ураженні електричним струмом:

Як найшвидше звільнити потерпілого від дії електричного струму (по можливості виключити рубильник, якщо це не можливо виконати – необхідно відтягнути потерпілого в безпечне місце, використовуючи при цьому електроізоляційні засоби;

- а) покласти потерпілого на спину, голову відхилити трохи назад, розстебнути комір, зняти пасок, одяг, що заважає рухам, а також взуття;

б) за допомогою тупої викрутки, ложки або іншого подібного предмета розтиснути потерпілому зуби, видалити з рота й носа слиз та кров;

в) для кращого проходження повітря до легенів потерпілого бинтом або носовою хусточкою слід притиснути йому язик до нижньої щелепи, вставивши між зуби дерев'яну паличку, або тримати язик у витягнутому положенні пальцями, обгорнутими хустинкою;

г) потім, стоячи позаду голови потерпілого, взяти його за зігнуті руки нижче ліктя й відвести їх від грудної клітки у сторони вгору так, щоб плечові частини рук лягли поряд з головою (вдих), тримаючи в такому положенні близько трьох секунд (лічачи раз, два, три), відвести руки вниз, обережно притискаючи їх до грудної клітки (лічачи чотири, п'ять, шість). Ці рухи повторювати від 14 до 18 раз на хвилину, тобто по числу нормальних вдихів і видихів людини. При цьому не можна натискувати на живіт потерпілого, бо можна видавити з нього їжу, яка закупорить дихальні шляхи.

Надаючи першу медичну допомогу при ураженні електрострумом, слід звернути увагу на дихання, серцево-судинну систему потерпілого.

У разі припинення дихання, серцевої діяльності слід негайно розпочати непрямий масаж серця (натискувати долонями частими поштовхами в ділянці середини грудної кістки, трохи лівіше з ритмом 40-60 поштовхів за хвилину), штучне дихання рот у рот (попередньо закрити потерпілому ніс, вдихнувши повними грудьми, видихнути крізь марлю або носовичок у рот, крізь марлю або носовичок аналогічно робити видих у ніс). Штучне дихання роблять з частотою 16-18 раз на хвилину. Одночасно викликають спеціалізовану бригаду швидкої допомоги. Непрямий масаж серця, штучне дихання роблять до повного відновлення або до надання спеціалізованої допомоги.

При ослабленні серцевої діяльності дихання необхідно забезпечити потерпілому доступ свіжого повітря, дати понюхати нашатирного спирту, влити в рот чайну ложку 25 крапель кордіаміну, поплескати по щоках.

При пошкодженні шкіри - накласти стерильну пов'язку, направити потерпілого до лікаря. Пошкоджену поверхню шкіри навколо опіку треба обробити зеленкою чи рожевим розчином марганцівки. В лабораторії повинна бути аптечка першої лікарської допомоги.

Штучне дихання треба робити безперервно до прибуття лікаря або до відновлення у потерпілого нормального дихання. Далі потерпілого треба відправити на медпункт або в лікарню.

Слід пам'ятати, що штучне дихання треба застосовувати не лише тоді, коли потерпілий виявляє ознаки життя, а й тоді, коли він не виявляє їх зовсім. Треба пам'ятати, що уявна смерть при ураженні електричним струмом у більшості випадків є лише глибокою непритомністю.

9.6. Перша допомога при отруєнні грибами:

Викличте "Швидку медичну допомогу".

Одночасно, не очікуючи її прибуття, негайно промийте шлунок: випийте 5-6 склянок кип'яченої води або блідо-рожевого розчину марганцівки; натисніть пальцями на корінь язика, щоб викликати блювоту; прийміть активоване вугілля (4-5 пігулок), коли промивні води стануть чистими.

Після надання первинної допомоги: дайте випити потерпілому міцний чай, каву, або злегка підсолену воду, відновіть тим самим водно-сольовий баланс; покладіть на живіт і до ніг потерпілого грілки для полегшення його стану.

З'ясуйте, хто вживав разом із постраждалим гриби, проведіть профілактичні заходи.

ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ вживати будь-які ліки та їжу, а надто ж алкогольні напої, молоко, — це може прискорити всмоктування токсинів грибів у кишечнику; займатися будь-якими іншими видами самолікування.

Перша допомога буде справді корисною для потерпілого при виконанні таких правил:

1. Подавати допомогу тільки в нещасних випадках при хворобливому стані, що загрожує життю, а не займатися лікуванням хворого.
2. З'ясовуючи характер ушкоджень, не доторкатися до ушкоджених частин тіла, не обмацувати їх, а обмежитись лише розпитуванням, оглядом.
3. Якщо неможливо визначити характер ушкодження, слід вважати його найтяжчим.
4. Піклуватися не тільки про те, щоб допомогти потерпілому, а й про і щоб не пошкодити йому: вибирати заходи допомоги безболісні, безпечні і вживати тільки найнеобхідніших заходів.

6. Твердо пам'ятати, що перша допомога не може замінити допомогу лікаря.

10. Про дотримання обмежень запобігання поширенню ГРВІ COVID-19

- 10.1. При перших симптомах респіраторних захворювань (підвищеній температурі, появі кашлю, нежиті або ускладнення дихання) потрібно негайно звернутися за медичною допомогою. Обов'язково зателефонуйте сімейному лікарю.
- 10.2. Залишайтеся вдома! Самоізоляція – найдієвіший спосіб уникнути інфікування.
- 10.3. Амбулаторне (домашнє) лікування суворо заборонено у разі, якщо людина перебуває в групі ризику або має наступні симптоми: утруднене дихання, кровохаркання, нудоту, блювання, сплутаність свідомості.
- 10.4. Частіше провітрюйте приміщення. Доступ чистого повітря перешкоджає розповсюдженню вірусів.
- 10.5. Усі поверхні: дверні ручки, стільниці, клавіатуру тощо потрібно регулярно протирати дезінфікуючим засобом.
- 10.6. Регулярно мийте руки з милом протягом 30-40 секунд або обробляйте їх спиртовмісним засобом. Якщо на поверхні рук є вірус, миття рук або їх обробка спиртовмісним розчином вб'є його.
- 10.7. В громадських місцях носіть маску або респіратор.
- 10.8. По можливості не чіпайте руками очі, ніс, рот. Торкаючись руками очей, носа або рота, можна перенести вірус з поверхні рук до організму.
- 10.9. Дотримуйтесь правил респіраторної гігієни. При кашлі або чханні прикривайте рот і ніс серветкою або згином ліктя. Використану серветку одразу викидайте у контейнер для сміття.
- 10.10. Уникайте контактів з потенційно зараженими відходами.
- 10.11. Дотримуйтесь дистанції. Тримайтесь від людей на відстані мінімум 1,5 – 2 метра, особливо, якщо у них кашель, нежить, підвищена температура. Кашляючи або чхаючи, людина, яка хворіє на респіраторну інфекцію, поширює навколо себе дрібні краплі, що містять вірус. Якщо ви перебуваєте занадто близько до такої людини, то можете заразитися при вдиханні повітря.
- 10.12. Пройдіть лабораторне дослідження, якщо ви мали контакт з людиною хворою на COVID-19

Критерії за якими людина може вважатися контактною:

- особа проживає в одному домі з хворим на COVID-19;
- особа мала прямий фізичний контакт з хворим на COVID-19 (наприклад, через рукостискання);
- особа мала контакт із слизовими виділеннями з дихальних шляхів хворого на COVID-19 та не використовувала засоби індивідуального захисту;
- особа контактувала із хворим на COVID-19 на відстані до одного метру протягом 15 хвилин і більше та не використовувала засоби індивідуального захисту;
- контакт в громадському транспорті, залізничному транспорті, літаку в межах двох сидінь з хворим на COVID-19 (супутники подорожі).

11. Дії у надзвичайних ситуаціях: При отриманні сигналу «Повітряна тривога»

Алгоритм дії під час отриманні сигналу «Повітряна тривога»

- При отриманні сигналу «Повітряна тривога!» педагогічний працівник має миттєво сповістити здобувачів освіти (словесно) про загрозу або виникнення надзвичайної ситуації та припинити навчальне заняття.
- Педагогічний працівник нагадує здобувачам освіти про головну мету та правила евакуації: не говорити, не бігти, не штовхатися, не повертатися.
- Педагогічний працівник бере з собою класний журнал, свої особисті речі, очолює групу здобувачів освіти і визначеним маршрутом рухається разом з ними в тимчасове укриття.
- У середині тимчасового укриття відповідальні особи повинні забезпечити, щоб здобувачі освіти швидко та обережно зайняли свої місця.
- Після того як усі здобувачі освіти займуть свої місця, педагогічний працівник повинен перевірити наявність усіх здобувачів освіти за списком.

- Під час перебування в тимчасовому укритті вчителі та відповідальні особи повинні провести заходи, щоб заспокоїти здобувачів освіти та всіх, хто знаходиться в укритті.
- Після отримання сигналу «Відбій повітряної тривоги!» здійснить організоване виведення здобувачів освіти.

Інженер з охорони праці

Олена БОНДАРЕНКО

Узгоджено:

Юрисконсульт

Анна ШТАНЬКО