

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

**ІНСТРУКЦІЯ З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ № 142**  
**під час проведення зимових канікул та новорічних свят (встановлення ялинки)**

**1. Загальні положення**

1.1. Інструкція з безпеки студентів під час зимових канікул поширюється на всіх учасників освітнього процесу під час перебування студентів на зимових канікулах.

1.2. Інструкцію 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, «Правил дорожнього руху України», затверджених Постановою Кабінету Міністрів України від 10.10.2001 № 1306, «Правил пожежної безпеки для навчальних закладів та установ системи освіти України», затверджених Наказом Міністерства освіти і науки України від 15.08.2016 № 974.

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

**2. Вимоги безпеки життєдіяльності перед початком зимових канікул**

2.1. Вимоги безпеки життєдіяльності перед початком зимових канікул.

2.1.1. Перед початком зимових канікул слід чітко визначити терміни початку та закінчення канікул.

2.1.2. У разі неможливості за поважних причин або сімейними обставинами взяти участь у запланованих заходах під час канікул або вчасно приступити до навчальних занять після канікул, студентів, батьки повинні завчасно попередити вихователя, викладача, куратора, надавши заяву чи медичну довідку, що підтверджує причину.

**3. Вимоги безпеки життєдіяльності під час зимових канікул**

3.1. Під час канікул, перебуваючи на вулиці й ставши учасником дорожньо-транспортного руху, слід чітко виконувати правила дорожнього руху:

- рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках, притримуючись правого боку, обережно по слизькій дорозі, особливо під час ожеледиці. Взуття має бути зручним, підбори – низькими;
- за межами населених пунктів, рухаючись узбіччям чи краєм проїжджої частини, слід іти назустріч руху транспортних засобів;
- переходити проїжджу частину можна тільки по пішохідних переходах, зокрема підземних і наземних, а у разі їх відсутності – на перехрестях по лініях тротуарів або узбічч;
- у місцях, де рух регулюється, треба керуватися тільки сигналами регулювальника чи світлофора;
- виходити на проїжджу частину з-за транспортних засобів, упевнившись, що не наближаються інші транспортні засоби;
- чекати на транспортний засіб потрібно тільки на посадкових майданчиках (зупинках), тротуарах, узбіччях, не створюючи перешкод для дорожнього руху;
- на трамвайних зупинках, не обладнаних посадковими майданчиками, можна виходити на проїжджу частину лише з боку дверей і тільки після зупинки трамвая;
- у разі наближення транспортного засобу з увімкненим проблісковим маячком червоного або синього кольору, або спеціальним звуковим сигналом треба утриматися від переходу проїжджої частини або негайно залишити її;
- категорично заборонено вибігати на проїжджу частину, влаштовувати на ній або поблизу неї ігри, переходити проїжджу частину поза пішохідним переходом або встановленими місцями;
- заборонено під час зимових канікул студентам кататися на велосипедах, мопедах, роликах тощо, що не відповідає погодним умовам та сезону для запобігання ДТП за участю дітей;

- для запобігання ДТП за участю дітей категорично заборонено кататися на санчатах, ковзанах, лижах (інших зимових приладах для розваг) на проїжджій дорозі, катання наданих предметів діти повинні здійснювати у спеціально відведених для цього місцях і під наглядом дорослих, батьків;
- категорично заборонене катання з гірок із виїздом на проїжджу частину дороги;
- у жодному разі не можна чіплятися за задній бампер машин для того, щоб покататися по проїжджій частині дороги – ці дії визначені вищою категорією небезпеки, що може призвести до ДТП, травмування й загибелі;
- для запобігання травмування можна кататися на ковзанах тільки у відведених для цього спеціальних місцях й на міцному льоду без розщелин;
- студенти повинні виконувати зазначені правила, а також інші Правила дорожнього руху України, знання про які вони отримали на уроках основ здоров'я, виховних годинах, інших навчальних спеціалізованих установах, предметних уроках;
- перебувати поблизу залізничних колій дітям без супроводу дорослих заборонено;
- студенти, користуючись транспортним засобом, повинні сидіти або стояти тільки в призначених для цього місцях, тримаючись за поручень або інше пристосування.

### **3.2. Під час канікул, перебуваючи вдома, на вулиці, в спеціалізованих установах, приміщеннях, транспорті студенти повинні чітко виконувати правила пожежної безпеки:**

- не брати з собою вогнебезпечні предмети, що можуть спричинити пожежу (запальнички, сірники, петарди, бенгальські вогні, феєрверки, цигарки, легкозаймісті речовини, вогнезаймісту рідину тощо);
- користуватися газовою плитою вдома тільки із спеціалізованим електричним приладом для вмикання і під наглядом дорослих;
- заборонено використовувати віконниці на вікна для затемнення приміщень і застосовувати горючі матеріали;
- зберігати бензин, газ та інші легкозаймісті горючі рідини, приносити їх до приміщення; застосовувати предмети оформлення приміщень, декорації та сценічне обладнання, виготовлене з горючих синтетичних матеріалів, штучних тканин і волокон (пінопласту, поролону, полівінілу тощо);
- застосовувати відкритий вогонь (факели, свічки, феєрверки, бенгальські вогні тощо), хлопушки, дугові прожектори; влаштовувати світлові ефекти із застосуванням хімічних та інших речовин, які можуть викликати загоряння; встановлювати стільці, крісла тощо, конструкції з пластмас і легкозаймістих матеріалів, а також захищати предметами проходи та аварійні виходи;
- у жодному разі не брати на вулиці чи в іншому місці незнайому чи чужу побутову техніку, не вмикати її у розетку вдома чи в інших установах – це може призвести до вибуху та надзвичайної ситуації;
- не можна наближатися до електроприладів, музичної апаратури, які живляться струмом. Користуватися електроприладами тільки в присутності батьків, сухими руками. У разі виявлення обірваних проводів, неізолюваної проводки, іскріння проводки, слід негайно повідомити дорослих;
- не збиратися біля проходів у громадських установах, входах та виходах, у приміщеннях вестибюлю;
- під час участі в масових заходах не кричати, не свистіти, не бігати, не стрибати, не створювати травмонебезпечних ситуацій у приміщенні, виконувати правила пожежної безпеки;
- **у разі пожежної небезпеки:** наявності вогню, іскріння, диму – негайно вийти на повітря (за двері, балкон) та кликати на допомогу. Викликати службу пожежної охорони **за номером 101**, назвавши своє ім'я, прізвище, коротко описавши ситуацію: наявність вогню, диму, кількість людей у приміщенні, свій номер телефону;
- **при появі запаху газу в приміщенні** у жодному разі не вмикати електроприлади, не користуватися стаціонарним чи мобільним телефоном, відчинити вікна, двері, вимкнути газову плиту, якщо вона була ввімкнена, й вийти з приміщення; покликати на допомогу дорослих, негайно повідомити в газову службу **за номером 104 чи пожежну охорону – 101**, назвавши своє ім'я, прізвище, коротко описати ситуацію, залишити свій номер телефону;

### **3.3. Під час святкування Нового року вдома або інших закладах чітко дотримуватися вимог протипожежної безпеки:**

- не приходити на свято в одязі з легкозаймистого матеріалу, не просоченого вогнезахисною сумішшю;
- під час святкування не наближатися до новорічної ялинки, в її сторону категорично заборонено кидати будь-які предмети;
- не можна прикрашати ялинку іграшками, гірляндами не фабричного, або низької якості виробництва; заборонено використовувати відкритий вогонь під час новорічних свят (факели, свічки, феєрверки, бенгальські вогні, хлопавки тощо);
- застосовувати дугові прожектори, влаштовувати світлові ефекти із застосуванням хімічних та інших речовин, що можуть спричинити загоряння; встановлювати стільці, крісла, різні конструкції, виконані з пластмас і легкозаймистих матеріалів, а також захищати предмети проходи та аварійні виходи; не можна застосовувати для оформлення приміщень декорації та обладнання, виготовлені з горючих синтетичних матеріалів, штучних тканин і волокон (пінопласту, поролону, полівінілу тощо).

#### **3.4. Під час канікул, перебуваючи вдома, на вулиці, в спеціалізованих установах, громадських місцях, приміщеннях, транспорті та ін. студенти повинні чітко виконувати правила з попередження нещасних випадків, травмування, отруєння тощо:**

- категорично заборонено наближатися й перебувати біля будівельних майданчиків, кар'єрів, закинутих напівзруйнованих будівель для запобігання обрушень будівельних матеріалів й попередження травм та загибелі дітей;
- категорично заборонено вживати алкоголь, наркотичні засоби, тютюнові вироби, стимулятори;
- уникати вживання в їжу грибів;
- заборонено брати в руки, нюхати, їсти незнайомі дикі рослини чи паростки квітів, кущів, дерев, що може призвести до отруєння;
- пересуватися слід обережно, спокійно. Беручи участь в іграх, не створювати хаотичного руху, не штовхатися, не кричати. На вулиці бути обережним, дивитися під ноги, щоб не впасти в яму чи відкритий каналізаційний люк, не травмуватися через ожеледь;
- не підходити на вулиці до обірваних, обвислих проводів, або проводів, які стирчать, а особливо, якщо від них іде гудіння – дані проводи можуть бути ще підживлені електрострумом;
- не підходити до щитових, не залазити на стовпи з високовольтними проводами – удар електрострумом від високовольтних живлень можна отримати на відстані 5 м;
- слід бути обережним на дитячих майданчиках, у парках відпочинку: спочатку переконатися, що гойдалки, атракціони, турніки та інші прилади справні, сильно не розгойдуватися й не розгойдувати інших, щоб не призвести до падіння чи іншого травмування;
- не виходити на дах багатоповерхівки для попередження падіння дітей із висоти;
- не підходити до відчинених вікон, мити вікна тільки в присутності дорослих, не нахилитися на перила, парапети сходинок для запобігання падіння дітей із висоти;
- не спускатися у підвали будинків чи інші підземні ходи, катакомби, бомбосховища – там може бути отруйний газ;
- не вступати в контакт із незнайомими тваринами для запобігання отримання укусів від хворих на сказ тварин;
- застосовувати всі знання й правила, отримані на уроках основ здоров'я, виховних годинах, навчальних уроках.

#### **3.5. Під час канікул студенти повинні дотримуватися правил безпеки життєдіяльності під час самостійного перебування вдома, на вулиці, громадських місцях, у друзів, на молодіжних дискотеках, у замкнутому просторі із чужими людьми, правила попередження правопорушень та насильства над дітьми:**

- не розмовляти й не вступати в контакт із незнайомцями, зокрема, не передавати їм цінні речі, ключі від дому, навіть якщо вони назвалися представниками міліції. **Слід одразу кликати на допомогу і швидко йти до людей;**
- не підходити до автомобілів із незнайомцями, навіть якщо вони запитують дорогу. Краще сказати, що не знаєте, і швидко йти геть;
- перебувати без супроводу дорослих на вулиці дітям до 10-ти років можна до 20 год, до 14-ти років – до 21 год, до 18-ти років до 22 год. У темну пору сезону – до настання темряви;
- діти мають право не відчиняти двері дому навіть представникам правоохоронних органів. Якщо незнайомиць запитує, чи скоро прийдуть батьки, повідомте, що скоро – вони у сусідів. Тим часом слід зателефонувати батькам, а незнайомцям двері не відчиняти;



- слід триматися подалі від тих, хто влаштовує бійки, не брати участі в суперечках дорослих і не провокувати словами чи діями агресивної поведінки, що може призвести до бійки або травми; у стосунках із оточуючими слід керуватися толерантними стосунками;
- не заходити в під'їзд, ліфт із незнайомими людьми; одразу кликати на допомогу, якщо незнайомиць провокує якісь дії щодо вас. Бути уважними, оглядатися й перевіряти, чи не слідує за вами хтось під час проходу провулків, підземних переходів між будинками й тунелями. Якщо за вами хтось іде, зупинитися й відійти у сторону, щоб потенційний переслідувач пройшов повз вас;
- під час перебування на дискотеці, потрібно завчасно попередити батьків, щоб зустріли вас після закінчення заходу; керуватися загальними правилами етикету й нормами поведінки, не провокувати оточуючих на агресивну поведінку рухами й словами. У разі небезпечної ситуації потрібно звертатися до служби охорони закладу, **викликати міліцію за номером 102**, зателефонувати батькам;
- не вчиняти дії, що можуть призвести до правопорушень. Неповнолітніми у кримінальному праві вважаються особи віком до 18-ти років. За злочин, вчинений після 14-річного віку, неповнолітні підлягають кримінальній відповідальності; позбавлення волі неповнолітньому може бути призначене терміном не більш як на 10 років; найбільш суворим примусовим заходом виховного характеру є направлення до спеціальних навчально-виховних установ, що здійснюється примусово, незалежно від бажання неповнолітнього чи його батьків;
- батьки неповнолітніх, які не займаються вихованням своїх дітей, підлягають адміністративному штрафу в розмірах, передбачених відповідною статтею Карного кодексу України;
- всеукраїнські гарячі лінії підтримки дітей та молоді України: Всеукраїнська лінія «Телефон довіри» – **0-800-501-701**; національна гаряча лінія для дітей та молоді – **800-500-225**; національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації – **0-800-500-335** (у межах України дзвінки безкоштовні).

### **3.6. Під час канікул студенти повинні виконувати правила із запобігання захворювань на грип, інфекційні, кишкові захворювання, педикульоз тощо:**

- при нездужанні не виходити з дому, щоб не заражати інших людей, викликати лікаря;
- хворому виділити окреме ліжко; посуд, білизну;
- приміщення постійно провітрювати;
- у разі контакту із хворим одягати марлеву маску;
- хворому дотримуватися постільного режиму;
- вживати заходів профілактики: їсти мед, малину, цибулю, часник; чітко виконувати рекомендації лікаря;
- перед їжею мити руки з милом;
- не їсти брудних овочів та фруктів, ретельно їх мити й ошпарювати;
- для запобігання захворювань на педикульоз, регулярно мити голову; довге волосся у дівчат має бути зібране у зачіску, не слід користуватися засобами особистої гігієни (гребінцем) інших осіб, а також не передавати свої засоби гігієни іншим. Не міряти й не носити чужого одягу, головних уборів, а також не передавати свого одягу іншим;
- не вживати самостійно медичних медикаментів і препаратів, не рекомендованих лікарем;
- якщо ви погано почуваєтеся, а дорослих немає поряд, слід викликати швидку медичну допомогу **за номером 103**, описавши свій стан, назвавши номер свого телефону, домашню адресу, прізвище, ім'я, а також зателефонувати батькам.

### **4. Основні правила безпеки під час зимового відпочинку. Небезпека ходіння по льоду на водоймищах**

Для зимового відпочинку слід правильно підбирати одяг та взуття. Одяг повинен бути легким, зручним та багатошаровим. Повітряні прошарки захистять від вітру та збережуть тепло тіла. Якщо взуття тісне, можна обморозити ноги, коли ж занадто просторе - натерти їх. На прогулянку слід вдягти вовняні шкарпетки. Синтетичні гріють гірше і натирають шкіру.

Чимало радості приносить катання на ковзанах. Щоб уникнути травми, слід бути обачливими. З перших кроків на льоду треба навчитись правильно падати: на бік, пригинаючи голову до грудей, або вперед - "рибною" - прослизнути по льоду на животі, витягнувши руки. Не можна опиратися на руки, щоб їх не зламати. Можна падати в найближчу кучугуру снігу.

#### ***Потрібно виконувати визначені правила поведінки на льоду:***

- падати правильно (на бік чи "рибною"), при падінні не триматися за людей;

- не сідати на лід, сніг, відпочивати тільки на лавках;
- не ходити на катку в мокрому одязі.

Якщо немає поблизу катка, часто місцем для катання на ковзанах обирають кригу водоймища. Але при цьому слід дотримуватись правил безпеки:

- ніколи не кататись одному, а тільки гуртом. Якщо хто-небудь провалиться у воду, буде кому надати допомогу;
- не кататись на тонкій кризі (крига темного кольору).

**Безпечною є крига товщиною від 7 до 20 см (зеленуватий відтінок).**

Маючи на увазі, що структура, міцність і товща льоду змінюються на протязі зими і ранньої весни, дітям не рекомендується ходити на водойми - це небезпечно для життя. Лід стає міцним тільки після того, як встановляться безперервні морозні дні, але навіть при короткочасній відлизі, він втрачає цю якість.

Під дією сонця лід стає пористим і буде слабким, не дивлячись на те, що він зберігає достатню товщу.

**Навіть взимку є небезпека провалитися під лід, тому що:**

- лід може бути неміцним біля стоку води;
- тонкий або крихкий лід поблизу кущів, очерету, під товстим прошарком снігу, у місцях, де водорості вмерзли в лід;
- тонкий лід і там, де б'ють джерела, де швидкий плин або струмок впадає у річку;
- особливо обережно слід спускатися з берега: лід може не щільно з'єднуватися із сушею, можливі тріщини, під льодом може бути повітря.

В силу зміни погодних умов (відлиги, різкої зміни напрямку вітру) може статись відрив криги. В такому випадку не можна панікувати. Для збереження рівноваги необхідно присісти, не наближатися до краю криги і кликати на допомогу. Ні в якому разі не можна перестрибувати з однієї криги на іншу.

Необізнаність населення про загрозу для життя при виході на лід, відсутність знань заходів допомоги потерпілими, а інколи й особиста необачність, призводять до трагічних наслідків.

**Що треба робити, якщо Ви провалилися під лід?**

1. Розставити руки в боки по кромці льоду, щоб утриматись на поверхні і не піти під лід;
2. Кликати на допомогу;
3. Старатися зберігати спокій, не борсатися у воді;
4. Стараючись не обламати лід, без різких рухів потрібно спробувати вибратися із води, повзучи грудьми та почергово витягуючи на поверхню ноги;
5. Вибравшись із пролому, потрібно відкотитися, а потім повзти в той бік, звідкіля прийшли (де міцність льоду перевірена). Не дивлячись на те, що сирість і холод штовхають бігти і зігрітись, треба бути обережним до самого берега. Ну а там вже можна не зупинятись поки не опинитесь в теплому приміщенні. Якщо на ваших очах провалилася під лід людина, негайно гукніть їй, що поспішаєте на допомогу. Все вирішує час: льодяна вода дуже швидко викликає переохолодження організму.

**Надаючи допомогу, дотримуйтесь таких правил:**

- не можна підбігати до товариша, який провалився у воду;
- до нього потрібно наближатися повзком, використовуючи для зміцнення продовгуваті предмети (лижі, лижні палки, дошки), штовхаючи їх перед собою;
- до самого краю пролому підповзати не можна, бо у воді опинитесь удвох;
- пасок, шарф, всяка дошка або палка, санки, лижі можуть врятувати людину.

Наблизившись на максимально можливу відстань (не менше 3-4 метрів), кинь своєму товаришу мотузку, шарф, палку, аби він ухопився. Подавши підручний засіб рятування потрібно витягнути друга на лід і повзком вибратися із небезпечної зони. Потім постраждалого необхідно сховати від вітру, зняти мокрий одяг, розтерти тіло (але ні в якому разі не снігом), по можливості, вдягнути сухі речі (можна дещо зняти з себе), доставити потерпілого в тепле місце і напоїти гарячим чаєм.

**5. Вимоги безпеки життєдіяльності студентів при виникненні надзвичайної або аварійної ситуації:**

- 5.1. Не панікувати, не кричати, не метушитися, чітко й спокійно виконувати вказівки дорослих, які перебувають поряд.
- 5.2. Зателефонувати батькам, коротко описати ситуацію, повідомити про місце свого перебування.

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

**101 – пожежна охорона;**

**102– міліція;**

**103 – швидка медична допомога;**

**104 – газова служба,**

коротко описати ситуацію, назвати адресу, де сталася надзвичайна ситуація, своє прізвище, ім'я, номер свого телефону.

5.4. У разі можливості покинути територію аварійної небезпеки.

Проректор з науково-педагогічної роботи



Ірина КОЗИР

Інженер з охорони праці



Олена БОНДАРЕНКО

Узгоджено:

Юрисконсульт



Анна ШТАНЬКО