

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

ІНСТРУКЦІЯ З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ №78
під час проведення екскурсій, туристичних походів та поза навчальних заходів, проведених
поза межами університету та на його території

1. Загальні положення

1.1. Університет під час підготовки та проведення туристських подорожей керується Положенням про туристські маршрутно-кваліфікаційні комісії навчальних закладів, затвердженим наказом Міністерства освіти і науки України від 02.10.2014 №1124 (з1342-14), зареєстрованим Міністерством юстиції України 27.10.2014 за №1342/26119 та Кваліфікаційні норми та вимоги Єдиної спортивної класифікації України з олімпійських видів спорту, затвердженим наказом Міністерства молоді та спорту України від 17.04.2014 №1258 (з0488-14), зареєстрованим Міністерством юстиції України 08.05.2014 за №488/25265, а також цією Інструкцією.

Туристські подорожі проводяться шляхом формування туристських груп у різноманітних організаційних формах: екскурсії, експедиції, походи.

Екскурсія - це колективне відвідування учнівською та студентською молоддю визначних місць з освітньою, навчально-виховною, науковою чи розважальною метою.

Експедиція - це подорож, яка проводиться з учнівською та студентською молоддю з метою вивчення історії рідного краю, довкілля, явищ соціального життя, світової цивілізації, географічних, етнографічних, історичних об'єктів та їх дослідження з використанням технічних засобів пересування або ж без них. Під час проведення експедиції можливе подолання природних перешкод (перевалів, порогів, печер тощо). Експедиції в залежності від мети та напряму роботи можуть бути красзнавчі, наукові тощо.

Походи - це подорож організованої групи учнівської та студентської молоді з використанням активних форм пересування за визначеним маршрутом, під час проходження якого можливе подолання природних перешкод: перевалів, порогів, печер тощо різних категорій та ступенів складності (далі - туристсько-спортивні походи).

1.2. Туристські групи учнівської та студентської молоді (далі - туристські групи), які використовують для руху автомобільні дороги та вулиці, судноплавні водні шляхи, території заповідників, заказників, національних парків, прикордонну зону тощо, зобов'язані діяти у відповідності до вимог, що визначають порядок користування цими шляхами та перебування на зазначених територіях.

Під час проведення експедицій і туристсько-спортивних походів з учнівською та студентською молоддю забороняється безпідставний поділ груп на підгрупи.

Як правило, поділ групи на підгрупи здійснюється у разі потреби проведення розвідки окремих ділянок маршруту; організації базового табору, проміжних пунктів зберігання продуктів харчування та спорядження; проведення радіальних виходів на маршрут з поверненням до початкового пункту виходу; виникнення та ліквідація наслідків аварійної ситуації, потреби надання допомоги іншим туристським групам або окремим громадянам.

2. Повноваження адміністрації навчальних закладів, яка здійснює туристські подорожі

2.1. Університет здійснює туристські подорожі, приймає рішення про їх проведення самостійно без погодження з органами державного управління освітою та несе відповідальність за підготовку, успішне проведення туристських подорожей, їх педагогічну доцільність та результативність.

2.2. У разі прийняття рішення про проведення туристської подорожі адміністрація навчального закладу зобов'язана:

2.2.1. Сприяти успішній роботі туристської групи з підготовки та проведення подорожі, систематично контролювати хід її підготовки.

2.2.2. Видати наказ про проведення туристської подорожі, у якому:

- визначити мету, район, термін проведення, категорію, ступінь складності експедиції або туристсько-спортивного походу;
- призначити керівника туристської групи та його заступника (заступників, помічників);
- обумовити відповідальність керівника та його заступника за збереження життя і здоров'я учасників протягом усього часу подорожі;
- затвердити персональний склад учасників, маршрут та план проведення подорожі; визначити, у разі потреби, порядок дій керівника групи при плановому поділі групи на підгрупи, а також кандидатури керівників підгруп, їх заступників (помічників).

2.2.3. Провести цільовий інструктаж керівника туристської групи та його заступника (заступників) з питань охорони праці та техніки безпеки під час подорожі з дітьми згідно з вимогами *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 (з0100-18), зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 23.01.2018 р. за №100/31552, з обов'язковою реєстрацією в журналі встановленого зразка, що додається.*

2.2.4. Після отримання дозволу про можливість проведення туристської подорожі видати керівнику заходу підписані і завірені печаткою: наказ про проведення туристської подорожі, посвідчення про відрядження керівника та його заступника, а також завірити печаткою закладу туристські маршрутні документи групи: маршрутний лист - для некатегорійних туристсько-спортивних походів, маршрутну книжку - для категорійних походів.

2.2.5. Контролювати відправлення керівником туристської групи повідомлення, до відповідної аварійно-рятувальної служби, яка обслуговує територію, де проводиться експедиція або туристсько-спортивний похід, не пізніше ніж за 10 днів до виїзду групи на маршрут і вести контроль за дотриманням групою термінів проходження маршруту.

2.2.6. У разі порушення туристською групою встановлених контрольних термінів проходження маршруту терміново встановити зв'язок з територіальними органами управління освітою та відповідною аварійно-рятувальною службою для з'ясування місцезнаходження групи та надання їй, при потребі, допомоги.

2.2.7. Після завершення туристської подорожі заслухати повідомлення керівника туристської групи та його заступника на педагогічній раді.

3. Вимоги до керівника туристської групи

3.1. Керівник, його заступник (заступники) туристської групи призначаються адміністрацією університету, який здійснює подорож.

Заступником керівника експедиції або походу призначається особа *віком старше 18 років*. Досвід заступника керівника повинен відповідати вимогам, які висуваються до досвіду учасників. Керівник і його заступник (заступники) повинні мати знання і навички з *надання першої долікарської допомоги*. Кількість заступників керівника визначається навчальним закладом, який здійснює туристські подорожі.

3.2. У разі проведення туристсько-спортивного походу в період міжсезоння керівник повинен мати досвід керівництва походом, що проводився в такий час - час з несприятливими для даного виду туризму природними умовами, або походом тієї самої категорії складності, який здійснений у звичайних умовах.

4. Обов'язки і права керівника та заступника керівника туристської групи

4.1. Керівник туристської групи та його заступник (заступники) *несуть відповідальність за життя, здоров'я учасників подорожі відповідно до законодавства*, а також за виконання плану заходів, зміст оздоровчої, виховної і пізнавальної роботи, правил протипожежної безпеки, охорони природи, пам'яток історії і культури тощо.

4.2. Керівник туристської групи та його заступник (заступники) зобов'язані:

- 4.2.1. При підготовці та проведенні будь-яких туристських подорожей:
- забезпечити підбір учасників подорожі відповідного віку та туристського досвіду;
 - ознайомити учасників подорожі з цією Інструкцією;
 - провести цільовий інструктаж учасників, помічників керівника з питань охорони праці та техніки безпеки під час подорожі з учнями та студентами згідно з вимогами 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 (z0100-18), зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 23.01.2018 за №100/31552, з обов'язковою реєстрацією в журналі встановленого зразка;

- сприяти страхуванню учасників туристської подорожі;
- отримати необхідну документацію та дозволи на проведення туристської подорожі;
- провести збори батьків учасників туристської подорожі (для подорожей учнів та студентів віком до 18 років);
- забезпечити під час подорожі додержання учасниками належного громадського порядку, санітарно-гігієнічних норм, виконання Правил дорожнього руху, затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 10 жовтня 2001р. №1306 (1306-2001-п), правил пожежної безпеки в Україні, затверджено наказом Міністерства внутрішніх справ України від 30 грудня 2014р. №1417 (z0252-15), використання туристського спорядження, а також інших правил безпеки життєдіяльності.
- при аварійній ситуації (раптовому виникненні умов, що загрожують життю та здоров'ю учасників подорожі) ужити заходів щодо збереження життя та здоров'я учасників, виходячи з конкретної ситуації та реальної наявності сил та засобів для ліквідації аварії;
- у разі нещасного випадку керівник туристської групи зобов'язаний: терміново організувати надання першої долікарської допомоги потерпілому та його доставку до лікувальної установи, викликати, при потребі, найближчу аварійно-рятувальну службу;
- повідомити про випадок, що стався, ректора університету, проректорів, службу охорони праці та інші відповідні служби;
- до прибуття комісії з розслідування зберегти обстановку на місці в тому стані, у якому вона була на момент події (якщо це не загрожує життю і здоров'ю оточення і не призведе до більш тяжких наслідків). Про нещасний випадок, що трапився під час далеких подорожей поза територією району (міста), керівник групи також повідомляє відповідний орган управління освітою;
- організувати, при потребі, оперативну допомогу іншій групі, що перебуває в даному районі і потребує допомоги.

4.3. Керівник туристської групи має право:

- у разі потреби і за наявності в групі не менше двох заступників керівника передати керівництво своєму заступнику за умови, що в наказі на проведення туристської подорожі обумовлено, кому може передаватися керівництво в екстремальних ситуаціях. Про передачу керівництва керівник групи повинен при першій нагоді повідомити навчальний заклад, який здійснює подорож;

Враховуючи фізичний, технічний та моральний стан групи або окремих учасників і свій власний, припинити подорож і зняти групу з маршруту.

5. Обов'язки та права учасника туристської подорожі, екскурсії

5.1. Учасник туристської подорожі (студент), екскурсії зобов'язаний:

- брати активну участь у підготовці подорожі, сумлінно виконувати покладені на нього обов'язки;
- своєчасно виконувати розпорядження керівника туристської групи та його заступника, помічників;
- під час екскурсій, походів, спортивних змагань та інших заходів студентам не дозволяється залишати групу і самостійно оглядати об'єкти, ділянки та інше;
- під час екскурсій на виробничі об'єкти забороняється підходити до діючого устаткування, самостійно включати верстати та інше устаткування, підбирати відходи виробництва;
- забороняється заходити на територію, яка закрита для відвідувачів;
- у період підготовки до подорожі пройти медичний огляд у закладі охорони здоров'я і подати довідку про стан здоров'я керівникові;
- своєчасно повідомляти керівника туристської групи або його заступника про погіршення стану здоров'я чи травму;
- виконувати правила пожежної безпеки, правила безпеки на воді, правила поведінки та інші правила особистої та колективної безпеки, володіти необхідними навичками страховки та самостраховки у поході, а також знати способи запобігання травматизму і надання долікарської допомоги;
- дотримуватися правил використання туристського спорядження;

- при знаходженні зброї, вибухонебезпечних та незнайомих предметів не торкатися і не зрушувати їх з місця. Про місцезнаходження таких предметів терміново повідомити керівника туристської групи або його заступника, які при першій нагоді зобов'язані повідомити про знахідку відповідні місцеві органи;
- дбайливо ставитись до природи, пам'яток історії, культури.

Обов'язки та дії працівників у разі пожежі

У випадку пожежі терміново повідомити пожежну охорону по телефону **101**, вказати місце виникнення пожежі, наявність людей, своє прізвище:

- організувати евакуацію людей та матеріальних цінностей.
- повідомити про виникнення пожежі адміністрацію ЦДПУ та районну адміністрацію.
- розпочати гасіння пожежі наявними засобами пожежогасіння вогнегасниками за наявністю або водою, пісок та інше.
- організувати зустріч підрозділів пожежної охорони.

Проїзд транспортом:

- посадка і вихід з автобусу проводиться з дозволу керівника і у встановленому ним порядку;
- під час руху дозволяється відкривати вікна лише з правої сторони;
- не можна кричати в салоні, смітити на підлогу, бруднити чи псувати обладнання, на ходу викидати з вікон банки, пляшки, недоїдки та інше.

в) Проїзд поїздом:

- група організовано виходить на перон після оголошення по вокзалу посадки на поїзд;
- посадка у вагон проводиться після повної зупинки поїзда в порядку черги, встановленої керівником ;
- під час руху забороняється висовуватися з вікон, ходити з вагону у вагон, перебувати у тамбурах та на перехідних майданчиках;
- виходити з вагону під час зупинок можна лише з дозволу керівника заходу.

5.2. Учасник має право:

- користуватися туристським спорядженням навчального закладу, який здійснює подорож, на встановлених умовах;
- брати участь у виборі і розробці маршруту;
- при значному погіршенні стану здоров'я наполягати на припиненні участі в подорожі, сході ^з маршруту.

6. Оформлення маршрутної документації для проведення туристських подорожей з активними способами пересування

6.1. Документом для проведення походів I-VI категорій складності та некатегорійних походів, які включають елементи походів II-VI категорій складності, є маршрутна книжка.

Документом на проведення не категорійних походів є маршрутний лист.

7. Кінцеві положення

За порушення цієї Інструкції кожен учасник заходу несе відповідальність, установлену законодавством, навчальні заклади, що проводять туристські подорожі, можуть прийняти рішення:

- про незарахування участі або керівництва в здійсненому поході;
- забороні участі в походах певної категорії складності на певний термін або керівництва ними;
- заборона на певний час керівництва туристськими групами.

8. Побутові травми

Найпоширенішими з побутових травм в польових умовах бувають поранення сокирою при заготівлі палива, порізи кухонними ножами, кришками від консервних банок, битим скляним посудом, опіки під час приготування і роздачі гарячої страви, переносу емкостей з гарячою водою під час купання, ураження електричним струмом, внаслідок експлуатації несправної електромережі, електроприладів з пошкодженою ізоляцією проводів, відсутність заземлення при роботі на електрообладнанні, попадання під крокову напругу у разі пошкодження лінії електропередачі.

Необхідно:

- доручати користуватися сокирами та палити багаття лише визначеним на певний день черговим і тільки на час, передбаченого розпорядком дня;

- біля вогнища (кухні) можуть знаходитися лише чергові, інші учасники займаються дорученими їм справами поза межами господарської частини;
- категорично забороняється використовувати для розпалювання вогнища бензин, гас, солярку та інші легкозаймисті матеріали;
- для роздачі гарячої їжі визначається спеціальне місце, вона проводиться в порядку черговості який встановлюється на весь час практики чи перебуванні на території табору;
- керівник особисто контролює дотримання правил техніки безпеки під час приготування гарячих страв (супи, чай, кава та інше) і їх роздачі;
- на ночівлях забороняється влаштовувати постелі поблизу вогнища, залишати польовий табір без нічного чергування.

9. Електробезпека

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;
- є) 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;

Під час надання потерпілому допомоги не дозволяється охолодження його тіла, залишати потерпілого на сирій землі, на кам'яній, бетонній або металевій підлозі. Під потерпілого необхідно підстелити що-небудь тепле і, якщо можливо, зігріти його.

10. Надання першої долікарської допомоги потерпілим

При наданні допомоги важливо правильно визначити стан потерпілого. Без необхідності не можна ставити потерпілого на ноги, трясти, знімати одяг, обливати водою, переносити, взявши за руки та ноги. Визначивши, якої саме допомоги потребує потерпілий, треба, насамперед, усунути найбільшу для життя і здоров'я загрозу - зупинити кровотечу, зробити штучну вентиляцію легень і непрямий масаж серця у разі припинення дихання та порушення серцевої діяльності тощо.

Дрібні подряпини і ранки обробляють йодом, зеленкою, спиртом, перев'язують стерильним бинтом, чистою білою тканиною або заклеюють пластиром (особливо на обличчі).

Забруднення рани землею або гноєм може призвести до тяжких наслідків (зараження крові, правець тощо). Тому той, хто надає першу допомогу повинен продезінфікувати руки (милом, одеколоном, спиртом), змастити йодом, зеленкою або спиртом шкіру навколо рани, присипати рану порошком білого стрептоциду і тільки потім накладати стерильну пов'язку.

Накладати пов'язку треба так, щоб вона повністю покривала рану. При кровотечі на рану спочатку кладуть подушечку з пакету першої допомоги або згорнутий у кілька шарів стерильний бинт (на рану його опускають хвилями), потім рану бинтують. Бинт має щільно прилягати не здавлювати тіло, щоб не порушувати кровообігу. При накладанні пов'язки бинт треба розмотувати поступово. Щоб бинт не крутився навколо ноги або руки, його кінець після першого оберту піднімають догори і притискають новим обертом. При відсутності стерильного матеріалу для пов'язки можна використати чистий шматок тканини, потривавши його кілька секунд над полум'ям.

На синці та садна накладають здавлюючі пов'язку і холодний компрес (змочена у воді тканина, пластиковий мішечок з кригою, снігом або холодною водою і т. п.). Компрес на пов'язці тримають годину-півтори (змінюючи по мірі нагрівання), без пов'язки - 15-20 хв. Якщо синець з'являється через кілька днів після удару і його колір зеленкуватий, то це свідчить про крововилив у глибині тіла, про можливу тріщину або й перелом кістки. Якщо синець довго болить і не зникає, слід звернутись до лікаря.

Якщо людина вдарилась головою і втратила свідомість, це свідчить про можливість струсу мозку. Потерпілого кладуть на спину (трохи піднявши голову), роблять холодний компрес, дуже обережно транспортують у лікарню.

При запамороченні з інших причин (психічне потрясіння, сильний біль, вигляд крові й ін.) хворого кладуть горілиць, ноги піднімають вище голови на 15-20 см (щоб поліпшився приплив крові до голови), розстібають комір і пояс, голову відхиляють назад і висувають нижню щелепу, щоб запобігти западанню язика і утрудненню дихання. Щоб вивести потерпілого зі стану непритомності, у більшості випадків достатньо поплескати його по обличчї долонями, обприскати холодною водою, дати вдихнути розчин аміаку (нашатирного спирту), після повернення свідомості - обережно посадити.

Струс мозку - Причина - травматичне пошкодження тканин і діяльності мозку внаслідок падіння на голову, при ударах і забитті голови. При цьому можуть виникати дрібні крововиливи і набряк мозкової тканини.

Ознаки - миттєва втрата свідомості, яка може бути короткочасною або тривати кілька годин. Можуть спостерігатися порушення дихання, пульсу, нудота, блювання.

Допомога - Для запобігання удушенню потерпілого у непритомному стані від западання язика або блювотних мас його кладуть на бік або на спину, при цьому голова має бути поверненою вбік. На голову кладуть охолоджувальні компреси. При відсутності або порушенні дихання проводять штучне оживлення. **Потерпілого ні в якому разі не можна намагатися напоїти.** При першій можливості потерпілого треба негайно транспортувати до лікувального закладу у супроводі особи, яка вміє надавати допомогу для оживлення.

Біль у животі, особливо сильний, потребує негайного транспортування хворого в лікувальний заклад. Давати йому рідину, їжу, а також ліки ні в якому разі не можна.

Часто внаслідок різкого повороту, недбалого стрибка, інших погано розрахованих рухів людина може **розтягти м'язи або сухожилля**. Ознаки розтягнення: біль у суглобі (під час руху - гострий), припухлість, синець; різкий біль у суглобі, зміна його форми, набряк, неприродне положення руки - все це ознаки вивиху суглоба. В обох випадках перш за все необхідно забезпечити нерухомість кінцівки (в такому положенні в якому вона найменше болить). Для цього на ушкоджений суглоб накладають тугу пов'язку, а зверху - шину. Доцільний холодний компрес. Самотужки виправляти вивих не слід, бо це може призвести до негативних наслідків.

Травми з переломами кісток (відкритими або закритими). Ознакою перелому є сильний біль, який різко посилюється при дотику до кінцівки або при спробі змінити природне її положення. Найважливіше завдання першої допомоги - створити умови для повної нерухомості ушкодженого органу. На місце перелому накладають шини з негнучкого матеріалу - гілки, дошки, лижної палки, парасольки, пучка лози, очерету, навіть жмута соломи. Шина має захоплювати найближчі суглоби, між якими знаходиться зламана кістка. Накладають її просто на одягнену руку або ногу з зовнішньої і внутрішньої сторін. Щоб шина не тиснула, її обгортають м'яким матеріалом. При переломі ключиці зігнути в лікті руку підвішують на перев'язь. При травмі грудної клітки пов'язка не накладається. В лісі завжди є з чого зробити шину, але якщо нещасний випадок стався по дорозі до лісу і матеріалу для шини не виявилось, то зламану ногу треба прибинтувати до здорової, а зламану руку, зігнути в лікті, - до тулуба.

При відкритих переломах й інших ушкодженнях тіла, які супроводжуються ранами, спочатку треба зупинити кровотечу. При незначній кровотечі досить тугої пов'язки на рану. Для припинення сильної кровотечі (а це треба робити якнайскоріше, бо при великій втраті крові людина може загинути) перетягують кінцівку гумовим або зробленим з бинта, хустки, мотузки, ремня, рушника тощо джгутом. Під джгут підкладають м'яку тканину, щоб не травмувати шкіру. Якщо кровотеча зупиняється, кінцівка стає холодною на дотик, джгут накладено правильно.

Для швидкої зупинки кровотечі (доки готують джгут) притискають великим або іншими чотирма пальцями кровоносну судину (артерію) до кістки вище місця, що кровоточить. Притискання потребує значного зусилля, тому зволікати з накладання джгута не можна.

Джгут накладають не довше як на годину. За цей час потерпілого треба доставити в медпункт. Якщо ж це неможливо, то за годину, а в холодну пору року за півгодини треба, притиснувши артерію пальцями, джгут послабити або зняти зовсім і накласти знову, коли кінцівка потепліє порожевіє. Ефективним засобом зупинки кровотечі є максимальний згин кінцівки в суглобі вище рани і фіксація її в такому положенні (прибинтуванням до тулуба).

При переломі витягти з рани шматок одягу, промити її, вправляти уламки кісток не слід. Потерпілого треба посадити, а краще покласти, бо навіть при невеликих ранах під впливом нервового збудження, болю, вигляду крові людина може знепритомніти. Дуже негативно діє на потерпілого надмірна метушливість, гучна розмова, обговорення його травми і стану.

При сонячному або тепловому ударі, ознаками яких є почервоніння обличчя, надмірний біль голови, загальна кволість, потемніння в очах, інтенсивне потовиділення, частий пульс і дихання, нудота, блювання, нарешті запаморочення і судоми, потерпілого треба перенести в затінок, розстібнути одяг, до голови й грудей прикласти холодний компрес, напоїти холодною водою з сіллю (1/2 чайної ложки на 0,5 літра води). Щоб запобігти тепловому та сонячному ударам, рекомендують носити світлий, вільний і легкий одяг, краще бавовняний або вовняний. Звичайно, треба покривати голову.

При кровотечі з носа потерпілого потрібно насамперед посадити у прохолодному місці, нахиливши голову вперед, поклавши в ніздрі шматочки вати і стиснути ніс пальцями. Потім голову треба відхилити назад, розстебнути комір, на перенісся покласти холодний компрес або сніг. Не можна промивати ніс, сякатися.

Порошину з ока витягають так. Чистими руками відтягають верхню повіку, потім нижню. Іноді цього буває досить, щоб порошок випала. Якщо не випала, кінчиком чистої хустинки або стерильного бинта її підсувають до краю повіки і витягають. У складніших випадках треба звернутися у лікувальний заклад.

При розпалюванні вогнища, користуванні портативною газовою плитою, а також при довгому перебуванні на сонці можуть статись **опіки**. При опіках найперше треба усунути джерело високої температури або його дію. Якщо зайнявся одяг, то негайно загасити (зірвати, облили водою, збити вогонь, качаючись по землі). Одяг, який пристав до обпеченого тіла, не можна відривати, краще обрізати його навкруги опіку. Щоб полегшити больові відчуття і запобігти інфекції, на обпечену поверхню треба накласти пов'язку, змочену в спирті або в одеколоні, а при їх відсутності - суху стерильну пов'язку. Не можна класти на місце опіку будь-які мазі, жири, це збільшує небезпеку інфекційного запалення. Пухирі на місці опіку роздавлювати, проколувати, розрізати категорично забороняється.

Взимку при морозах, при вологій холодній погоді, в разі тісного або мокрого одягу і взуття, при ослабленні організму, алкогольному сп'янінню може статись **обмороження**. Ознаки його - втрата чутливості та побіління шкіри, утруднення рухів, відчуття втоми, сонливість. Наслідки обмороження будуть тим меншими, чим швидше і енергійніше буде зігріте обморожене місце.

Замерзлу або заляклу людину треба внести в тепле приміщення, роздягти, розтерти обморожене місце руками, ватою, м'якою вовняною тканиною до почервоніння і змастити будь-яким жиром. Відморожені (побілілі) відкриті частини тіла (ніс, щоки) розтирають до почервоніння спиртом або одеколоном, а от снігом чи рукавицею - не рекомендується бо можна поранити шкіру і занести інфекцію. Обморожену руку або ногу протирають спиртом, опускають потім у воду (температура 20-30°) весь час легко розтираючи її. Коли шкіра почервоніє, її витирають насухо змащують жиром, накладають суху зігріваючу пов'язку. Якщо потерпілий не приходить до пам'яті, йому дають нюхати нашатирний спирт при потребі роблять штучне дихання. Знепритомнілого потерпілого напувають гарячим чаєм або кавою і тепло вкривають.

При ураженні блискавкою енергійно розтирають шкіру рук, ніг, тулуба, зігрівають (вкривають). Потерпілому, який втратив свідомість дають понюхати нашатирний спирт, негайно роблять штучне дихання. При відсутності пульсу та розширених зіницях паралельно треба робити зовнішній масаж серця. Закопувати потерпілого по плечі в землю чи обкладати його землею забороняється, це тільки погіршить стан і може призвести до смерті.

При гострих харчових отруєннях передусім треба викликати у потерпілого блювання. Потім шлунок слід промивати теплою водою доти, доки вода, яка виливається з шлунка при блюванні, не стане прозорою. Після цього потерпілому треба дати білкову воду (2 яєчні білки на 0,5 л води) або міцний чай без цукру і терміново доставити в лікарню. Потерпілому не можна давати спати.

Харчовому отруєнню легко запобігти: до нього призводять вживання несвіжих продуктів, отруйних грибів, неякісних консервів. Не можна споживати консерви з порушеною герметичністю. Якщо здуття на кришці консервної банки не зникає після надавлювання, продукти з цієї банки вживати не можна.

Перша ознака масового отруєння - нудота і блювання у кількох осіб, що вживали однакову їжу. Згодом - загальна слабкість, розлад шлунка, запаморочення.

У разі отруєння грибами необхідно очистити шлунок, дати проносне, промити шлунок розчином марганцевокислого калію. Потерпілий повинен лежати в ліжку, оскільки йому небезпечно ходити. Під час отруєння у потерпілого виникає спрага, щоб її вгамувати потрібно давати пити холодну каву, молоко, ледь підсолену воду. Потерпілого доставити у лікарню.

Ті, хто страждає захворюваннями **серцево-судинної системи**, повинні брати з собою в ліс засоби проти цих захворювань.

Важливим завданням першої допомоги є - якнайшвидше і правильне транспортування потерпілого в найближчий медичний заклад.

При відсутності транспорту його переносять за допомогою шлейок на руках (способи: «на руках попереду», на плечі, на спині «один за одним», «замок з трьох рук», „замок з чотирьох рук»), на імпровізованих ношах, виготовлених з підручного матеріалу (жердки, дошки, плащ, ковдра та ін.). Ті, що несуть ноші повинні йти не в ногу, тоді ноші менше розхитуються. При перенесенні на твердих предметах під потерпілого підкладають щось м'яке (сіно, одяг) у деяких випадках потерпілий може пересуватися, спираючись на товариша і використовуючи палицю.

В Україні випадки смерті людини від укусу гадюки документально не засвідчені. Але ризикувати, мабуть, не варто, тим більше, що після укусу гадюки людина може серйозно хворіти, тіло в місці укусу набрякає, синіє, болить, з'являється кволість, задишка, блювання. Отже, при укусі гадюки треба видавити кров з отрутою з ранки, дезінфікувати її, а потім звернутися до лікаря.

При укусі бджоли, оси, шершня, джмеля тіло в місці укусу червоніє, набрякає, пече, зудить. Через годину-другу все минає. При алергійній чутливості до укусів жалючих комах у деяких людей підвищується температура. Невдовзі навіть після одного укусу у них прискорюється ритм серця, з'являється слабкість, утруднене дихання. У покусаного багатьма комахами виникає своєрідне отруєння організму: крутиться і болить голова, нудить, на шкірі з'являються дрібні пухирці, можлива непритомність. Такого потерпілого якнайшвидше треба транспортувати в напівлежачому стані в лікарню, укушені рука чи нога повинні бути нерухомими. Людям з підвищеною алергійною чутливістю не рекомендується застосовувати влітку косметику, парфуми, лак для волосся; їх аромати приваблюють комах.

Ужалене місце чи місця змочують розведеним аміачним, марганцевим розчином, підсоленою водою (чайна ложка солі на склянку води). Щоб вгамувати біль, на місце укусу кладуть листок подорожника або змочують його соком з листя чебрецю, звіробоя.

Жало бджоли (оса й інші жалючі комахи його не лишають) витягають пінцетом або голкою, попередньо продезінфікувавши їх. Ужалене місце протирають розрізаним зубком часнику, потім кладуть змочений у холодній воді бинт або компрес з тертої картоплі. Видавлювати і витягати жало пальцями не можна бо в тіло попаде отрута.

Укуси комарів дрібні, але болючі, неприємні, особливо для людей зі шкірою, яка легко подразнюється. Від укусів комарів допомагає сік лимону - ним натирають відкриті місця тіла. Укушені місця протирають розчином аміаку. При сильних укусах роблять компрес з тертої сирової картоплі.

Кліщ, який впився в тіло, не можна виривати, його голова може залишитися в тілі й спричинити згодом нарив. Кліща треба змазати йодом, спиртом, одеколоном, маслом чи олією, гасом і він сам відпаде.

При укусі будь-якою твариною протягом першої доби необхідно звернутись до лікаря, щоб одержати профілактичні щеплення проти сказу.

Небезпека укусу дрібної неотруйної тварини (вужа, білки, яструба і т. д.) в тому, що в ранку може попасти інфекція від залишків їжі в пащі. Тому ранку від укусу треба негайно промити будь-яким дезінфікуючим розчином.

11. Реанімація

При відсутності в потерпілого дихання і пульсу, необхідно робити штучне дихання і непрямий (зовнішній) масаж серця. Підчас долікарської допомоги необхідно стежити за зіницями очей.

Широкі зіниці свідчать про різке погіршення кровообігу мозку. При такому стані оживлення треба починати негайно.

Якщо у потерпілого відсутнє дихання і пульс, оживлення його необхідно робити у такому порядку:

- а) покласти потерпілого на спину, поклавши йому під лікті валик із згорненого одягу;
- б) стати з лівого боку від потерпілого, покласти свою ліву руку йому під потилицю і відкинути йому голову назад;
- в) відкрити потерпілому рот, звільнити його від слизу за допомогою марлі або носової хусточки і зробивши два-три глибоких вдихи, вдувати через марлю або хустку повітря із свого рота в рот потерпілого;
- г) звільнити рот і ніс потерпілого після закінчення вдудання, щоб не заважати вільному видиху, після видиху людина, що надає допомогу, знову повинна зробити два-три глибоких вдихи в рот потерпілому.

Частота дихання не повинна перевищувати 12–16 раз на хвилину.

При відновленні у потерпілого самостійного дихання деякий час слід продовжувати штучне дихання до повного приведення потерпілого до свідомості або до прибуття лікаря.

Якщо у потерпілого відсутній пульс, необхідно для підтримання життєвої діяльності організму (для відновлення кровообігу) одночасно з штучним диханням (вдуданням повітря) робити зовнішній масаж серця.

Зовнішній (непрямий) масаж серця слід робити ритмічно стискаючи серце через передню стінку грудної клітки при надавлюванні на відносно рухому нижню частину грудної клітки з частотою 60–70 раз на хвилину. Це забезпечує достатній кровообіг в організмі, якщо серце не працює. Оживлення не припиняйте, якщо навіть потерпілий не подає ознаки життя. Тільки лікар може вирішити питання про доцільність чи безкорисність проведення потерпілого до притомності.

У випадку, якщо необхідно надати першу допомогу, треба її надавати негайно, за можливістю тут же, на місці пригоди.

Проректор з науково-педагогічної роботи

Інженер з охорони праці

Узгоджено:

Юрисконсульт



Ірина КОЗИР



Олена БОНДАРЕНКО



Анна ШТАНЬКО