

Додаток 2 до наказу від

31.12.2021 № 122

Середня загальноосвітня школа № 95 м. Львова

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Наказ СЗШ № 95

31.12.2021 № 122

## **ІНСТРУКЦІЯ**

**З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ № 56 г**

**під час навчальних практик та літніх канікул**

Середня загальноосвітня школа № 95 м. Львова

**ІНСТРУКЦІЯ  
З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ № 56 г**

**ПІД ЧАС ЛІТНІХ КАНІКУЛ**

**1. Загальні положення.**

1.1. Інструкція з безпеки життєдіяльності під час літніх канікул поширюється на всіх учасників навчально-виховного процесу під час перебування учнів на літніх 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, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 23.01.2018 за № 100/31552, Правил пожежної безпеки для навчальних закладів та установ системи освіти України, затверджених наказом Міністерства освіти України і Головного управління Державної пожежної охорони Міністерства внутрішніх справ України від 15.08.16 № 974, Правил дорожнього руху України, затверджених постановою Кабінету Міністрів України від 10.10.2001 № 1306 (із змінами)

1.3. Всі учасники навчально-виховного процесу повинні знати правила надання домедичної допомоги при характерних ушкодженнях, мати необхідні знання і навички користування медикаментами.

**2. Вимоги безпеки життєдіяльності під час літніх канікул.**

2.1. Вимоги безпеки життєдіяльності перед початком літніх канікул.

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

2.1.2. Ознайомитися з планом проведення канікул у навчальному закладі, брати активну участь у запланованих заходах.

2.1.3. У разі неможливості (за поважних причин або сімейних обставин) узяти участь у запланованих заходах під час канікул або вчасно приступити до навчальних занять після канікул, слід завчасно попередити вихователя або класного керівника, надавши заяву чи медичну довідку, що підтверджує обґрунтованість причини.

2.2. Вимоги безпеки життєдіяльності учнів під час літніх канікул.

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

## 2.2. Вимоги безпеки життєдіяльності учнів під час літніх канікул.

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

### *Коли ти пішохід*

Пішоходи ходять лише тротуарами тримаючись лише правого боку щоб не заважати зустрічним пішоходам.

За містом треба ходити узбіччям назустріч автомобілям, що рухаються, з тим, щоб вчасно побачити їх і поступитись дорогою.

Перехрестя - найнебезпечніше місце для пішоходів. Переходити перехрестя необхідно лише визначеними переходами.

Найбезпечніше переходити дорогу підземними переходами. Якщо підземних переходів немає, дорогу треба переходити в тих місцях, які означені лініями розмітки або дорожніми знаками.

До того, як переходити вулицю, спершу треба подивитися ліворуч. Якщо проїжджа частина вулиці вільна - можна йти. Коли ти дістався середини вулиці, подивися праворуч. Якщо проїзна частина вільна - переходи. Якщо ти не встигаєш перейти вулицю, обов'язково зупинися на островці безпеки. В разі відсутності його - треба зачекати на лінії, що розділяє транспортні потоки протилежних напрямів. Вулицю, де відсутній пішохідний перехід, треба переходити від одного рогу до протилежного.

Під час переходу вулиці уважно стежте за сигналами світлофора.

- червоний колір означає: "Стій! Зупинися!"
- жовтий колір світлофора попереджає: "Увага! Приготуйся!"
- зелений колір світлофора подає команду: "Шлях вільний! Можна йти!"

### *Коли ти пасажир*

Перебуваючи в автобусі, трамваї чи тролейбусі не заважай пасажирам заходити або виходити з транспорту.

Заходити треба через двері з написом "Вхід", а виходити - через двері з написом "Вихід".

Забороняється відволікати розмовами водія під час руху транспорту.

В громадському транспорті не можна перевозити вантажі, що мають неприємний запах або можуть забруднити пасажирів. Ні в якому разі не можна перевозити вибухонебезпечні або легкозаймисті речовини.

Пасажирові забороняється заважати під час зачинення або відчинення дверей, притулятися до них, а також визирати з вікон громадського транспорту.

Після виходу з трамваю, треба дістатися пішохідного переходу і тільки там переходити дорогу. Обходити трамвай треба лише спереду.

2.2.2. Під час канікул проводячи вільний час катаючись на велосипеді або мопеді треба дотримуватися правил, а саме правил користування велосипедом і мопедом:

- кататися на дитячому велосипеді може навіть малюк, але тільки на закритих для руху машин майданчиках, стадіонах та в інших безпечних місцях;

- рухатися по дорозі на мопедах дозволяється людям, які досягли 16-річного, на велосипедах — 14-річного віку;

- мопеди і велосипеди повинні бути обладнані звуковим сигналом та світловідбивачами: спереду — білого кольору, з боків — оранжевого, ззаду - червоного;

- для руху в темну пору доби та в умовах недостатньої видимості на мопеді необхідно увімкнути освітлення, на велосипеді — ліхтар (фару).

Водіям мопедів і велосипедів забороняється:

- керувати мопедом або велосипедом з несправними гальмами, звуковим сигналом, а в темну пору доби і в умовах недостатньої видимості - з неувімкненою фарою і заднім ліхтарем на мопеді чи без світловідбивачів на велосипеді;

- рухатися по автомагістралях і дорогах для автомобілів, а також по проїжджій частині, коли поряд є велосипедна доріжка;

- рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках (крім дітей до 7-ми років на дитячих велосипедах під наглядом дорослих);

- під час руху триматися за інший транспортний засіб;

- їздити не тримаючись за руль та знімати ноги з педалей (підніжок);

- перевозити пасажирів на велосипеді, за винятком дітей до 7 років, на додатковому сидінні, обладнаному надійно закріпленими підніжками;

- буксирування мопедів і велосипедів;

- буксирування причепа, не передбаченого для експлуатації з цими транспортними засобами.

2.2.3. Під час літніх канікул проводячи вільний час біля води та для того, щоб відпочинок на воді приніс тільки задоволення необхідно дотримуватись певних правил.:

- купатися можна тільки у спеціально відведених та обладнаних для цього місцях;

- безпечніше відпочивати на воді у світлу частину доби;

- купатися краще в спокійну безвітряну погоду при температурі води - не нижче +20С, повітря - не нижче +24С;

- після прийняття їжі купатися можна не раніше, ніж через 1,5-2 години;

- у воду заходити слід повільно: постій і почекай, дозволяючи тілу пристосуватися до температури води. Перед зануренням у воду необхідно змочити обличчя і плечі. Це особливо важливо для тих, хто купається вперше в сезоні, а також для тих, хто особливо чутливо сприймає холод;

- у воду слід входити неспішно, обережно пробуючи дно ногою. Якщо не вмієш плавати, не заходь у воду глибше пояса, щоб не оступитися і не потрапити на глибоке місце, в яму, чи не опинитися на сильній течії;

- у воді варто бути не більше 15 хвилин. Перебуваючи у воді, не стійте на одному місці, активно рухайтесь, плавайте. Не потрібно купатися аж доти, поки тобі не стане холодно, бо при переохолодженні у воді наступає різке скорочення м'язів, що несе за собою зупинку дихання. При перших ознаках переохолодження негайно виходьте з води, переодягнитися у сухий одяг, треба зробити декілька фізичних вправ, простих рухів, присідань;

- ніколи не плавайте наодинці. Не запливайте далеко, особливо за буї, оскільки можна не розрахувати свої сили;

- перед тим, як стрибати у воду, переконайтеся у безпеці дна і достатній глибині водоймища.

- пірнати можна лише там, де є для цього достатня глибина, прозора вода, рівне дно;

- після купання не рекомендується сидіти на сонці, краще відпочити в тіні.

*Ні в якому разі:*

- не купайтеся без дорослих;  
- не злазьте на попереджувальні знаки, буї, бакени;  
- не стрибайте у воду з човнів, катерів, споруджень, не призначених для цього;

- не пірняйте з містків, дамб, причалів, дерев, високих берегів;  
- не купайтеся біля крутих і зарослих густою рослинністю берегів;  
- не використовуйте для плавання такі небезпечні засоби, як дошки, колоди, камери від автомобільних шин та інше знаряддя, не передбачене для плавання. Пам'ятайте, надувні матраци і надувні іграшки вітром або течією може віднести дуже далеко від берега, а хвилиною перевернути; з них може вийти повітря, і вони втратять плавучість;

- не грайте у воді в небезпечні ігри, а саме: не слід підпливати під тих, хто купається, хапати їх за руки чи ноги, «топити»;

- не подавайте помилкові сигнали про допомогу;

- не купайтеся у непогоду, при сильному вітрові, великій хвилі.

2.2.4. Під час канікул спілкуючись в інтернеті пам'ятайте про те, що спілкування у чаті, в контакті та на інших подібних сайтах поряд з користю може приховувати і суттєву небезпеку для вас. Тому, щоб уберегти себе від неприємностей ви повинні постійно пам'ятати нескладні правила безпечної поведінки під час бесіди з

незнайомцями або новими друзями, з якими ти познайомився саме в Інтернеті, а не в реальному житті.:

Спілкуючись в Інтернеті, заради своєї безпеки ніколи:

- не повідомляйте своє прізвище, домашню адресу, номер свого мобільного або домашнього телефону, номер та місцезнаходження своєї школи та інші дані;
- не розміщуйте сітлини, на яких ви оголені або у нижній білизні чи піжамі, а також не відправляйте комусь свої фото електронною або звичайною поштою;
- не повідомляйте пароль до своєї Інтернет-сторінки.
- нікому не кажи, що ти вдома знаходишся один;
- не кажи, що ти сам знаходишся перед комп'ютером. Скажи краще, що час від часу до тебе у кімнату навідується твої батьки;
- не потрібно обговорювати теми, які тобі неприємні або яких ти соромишся;
- не потрібно показувати віртуальному другу перед Веб-камерою своє тіло або якісь його частини, робити те, що тобі не подобається.
- не потрібно відповідати на питання, які стосуються твого особистого життя або твого тіла. Пам'ятай: твоє тіло належить тільки тобі і ніхто не має права розмовляти про нього з тобою!;
- не розповідайте багато про своїх друзів, знайомих та родину, особливо, видавати їхні таємниці;
- не відправляйте поштою або передавати через когось свої особисті речі співрозмовнику по Інтернету;

*Крім того:*

- при реєстрації у Чаті ніколи не заповнюйте поля, де від тебе вимагають прізвище, номер мобільного та домашнього телефону, домашню адресу. Якщо ці поля обов'язкові, то краще вигадай для себе прізвище, адресу та номер телефону. Це потрібно для вашої безпеки. Взагалі, для реєстрації у фейсбуці та на інших подібних сайтах створи для себе окрему електронну поштову скриньку;
- обмежте доступ до своїх сторінок невідомих вам людей. Додавай до списку своїх друзів лише тих, кого ви добре знаєте у справжньому житті;

2.2.5. Під час канікул учні повинні виконувати правила безпеки життєдіяльності під час самостійного перебування вдома:

- не залишайте без догляду увімкненні електроприлади, а взагалі зовсім не вмикай без потреби. Безпечне поводження з електроприладами може призвести до таких нещасних випадків, як пожежа.
- якщо ви з друзями вирішили пограти у тебе вдома, пам'ятай про правила безпечного поводження:
  - з вогнем – ні в якому разі не грайтеся зі сірниками, запальничками та не включайте газові прилади! Це не інструмент для дитячих іграшок! Навіть від іскринки може спалахнути велика пожежа!

- з гострими предметами – різноманітні кухонні прилади, ножиці та інші подібні речі не призначені для гри! Ви можете когось серйозно поранити чи поранитися самі!

- ні в якому разі не експериментуйте з всілякими хімічними речовинами, які дорослі використовують у господарських цілях, оскільки багато з господарських речовин надто небезпечні для здоров'я. Потрапивши на тіло, вони можуть викликати опіки, а також пошкодити меблі тощо.

- якщо ви самі і у двері квартири подзвонили, пам'ятайте, ви залишилися за старшого у квартирі і відповідаєте як за свою безпеку, так і за збереження речей родини! Перевірте, чи замкнені двері на замок. Ніколи не відкривайте двері, не довідавшись, хто знаходиться за ними. Бажано не розмовляти з незнайомцем через двері, але якщо цього не вдалося уникнути, то спочатку спитайте: «Хто там?», зазирнувши у вічко, і ні в якому разі не відчиняйте двері, якщо там людина, яка вам не знайома! На допитливі запитання незнайомців про вас, ваших батьків, місце їх роботи, коли повертаються з роботи і таке інше – не відповідайте. Але якщо тебе попросять передати якусь інформацію для дорослих, запам'ятайте її і перекажіть батькам.

2.2.6. Під час канікул учні повинні виконувати правила безпеки життєдіяльності під час самостійного перебування на вулиці, громадських місцях, у друзів, на молодіжних дискотеках, у замкнутому просторі приміщень із чужими людьми, правила попередження правопорушень та насильства над дітьми:

- не можна розмовляти чи вступати в контакт із незнайомцями, не давайте їм цінні речі, ключі від дому, навіть якщо вони назвалися представниками міліції. Слід одразу кликати на допомогу й швидко йти до людей;

- не підходити до автомобілів із незнайомцями, навіть якщо вони запитують дорогу. Скажіть, що не знаєте, і швидко йдіть геть;

- не перебувати без супроводу дорослих на вулиці у темну пору;

- перебувайте подалі від тих, хто влаштовує бійки, не брати участі в суперечках дорослих і не провокувати словами чи діями агресивну поведінку, що може призвести до бійки або травми; у стосунках із оточуючими слід керуватися толерантними відносинами;

- 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 домами й тунелями. Якщо за вами хтось іде, зупиніться й відійдіть у сторону, щоб потенційний переслідувач пройшов повз вас;

- під час перебування на дискотеці, слід завчасно попередити батьків, щоб зустріли вас після закінчення заходу; керуватися загальними правилами етикету й нормами поведінки, не провокувати оточуючих на агресивну поведінку діями чи словами. У разі небезпечної ситуації потрібно звертатися до служби охорони закладу, викликати поліцію за номером 102, зателефонувати батькам;

- заборонено вчиняти дії, що можуть призвести до правопорушень. Неповнолітніми у кримінальному праві вважаються особи віком до 18-ти років. За злочини, вчинені після настання 14-річного віку, неповнолітні підлягають

### **3. Вимоги безпеки життєдіяльності при виникненні надзвичайної або аварійної ситуації.**

3.1. Не панікувати, не кричати, не метушитися, чітко й спокійно виконувати вказівки дорослих, які перебувають поряд.

3.2. Зателефонувати батькам, коротко описати ситуацію, повідомити про місце свого перебування.

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

101 – пожежна охорона;

102 – поліція;

103 – швидка медична допомога,

104 – газова служба,

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

3.4. За можливості слід залишити територію надзвичайної або аварійної ситуації.

3.5 Літні небезпеки:

- тепловий і сонячний удар;

- укуси кліща;

- вжалила бджола чи оса;

- допомога при утопленні.

Перебуваючи довгий час на сонці, людина може навіть втратити свідомість. У цьому випадку необхідно перевірити пульс і переконатися в наявності дихання. При відсутності їх ознак відразу зробіть штучне дихання. Потім перемістіть його в прохолодне приміщення, підніміть ноги і покладіть під коліна валик з одягу. На голову покладіть рушник змочений холодною водою. Якщо людина не приходить в свідомість викликайте швидку, а покладіть постраждалого на бік, щоб виключити потрапляння блювоти в дихальні шляхи. Якщо людина у свідомості напоїти його міцним холодним чаєм.

Якщо ви проводите багато часу на сонці, то у вас є високий ризик отримати теплове виснаження, які може миттєво перейти в тепловий удар. Уважно слухайте сигнали свого тіла, і при поганому самопочутті обов'язково прийміть негайні заходи для того, щоб знизити температуру тіла. Не забувайте, що тепловий удар — серйозний стан, яке може загрожувати життю людини.

Навесні і на початку літа, в лісі, в чагарнику у високій траві, існує ймовірність укусу кліщів. Для видалення кліща бажано звернутися в медичний заклад, але можна видалити його самостійно або за допомогою дорослих. Захоплюєте кліща пінцетом якомога ближче до хоботка, а потім не поспішаючи, обертаючи його навколо осі витягають. Якщо головка відривається і залишається в ранці, то її треба продезінфікувати спиртом і витягти стерильною голкою, на подобу як це робиться при занозі.

Нерідкі влітку на природі укуси бджіл і диких ос. Насамперед необхідно витягнути жало. Потім по можливості дати потерпілому антигістамінний препарат і



при необхідності знеболювальне. Уражену ділянку промити холодною водою і прикласти холодний компрес. Це зменшує набряклість і знімає біль. При підвищенні температури дати прийняти жарознижуюче. Корисно рясне пиття. У загальному випадку укуси бджіл і ос не смертельні. Але, якщо на них існує алергія, то наслідки можуть бути дуже серйозними. Аж до задухи, судом та втрати свідомості. У таких випадках виклик «швидкої» обов'язковий.

Вода не тільки друг людини, вона може бути і причиною трагедії. Утоплення - це один з видів механічної асфіксії, при якому механічним чинником є будь-яка рідина (вода, вино, нафта тощо), яка потрапляє в дихальні шляхи. Для того, щоб людина загинула від утоплення, необов'язковим є занурення тіла у велике водоймище. Людина може втопитися навіть у калюжі, тазу, діжці тощо. Це можливо у випадках, коли людина в стані сильного алкогольного сп'яніння або, наприклад, під час епілептичного нападу потрапляє обличчям у калюжу води. Відразу ж після вилучення потонулого з води - перевернути його обличчям вниз і опустити голову нижче таза. Очистити рот від стороннього вмісту і слизу. Різко натиснути на корінь язика. При появі блювотного і кашльового рефлексів-допомогтися повного видалення води з дихальних шляхів і шлунку. Якщо ні блювотних рухів і кашлю-покласти на спину і приступити до реанімації. При появі ознак життя-перевернути обличчям вниз і видалити воду з легенів і шлунку. Викликати "швидку допомогу".

**Заступник директора з виховної роботи**



**М. Орбчук**

**УЗГОДЖЕНО**  
**Фахівець з охорони праці**



**Н. Бережанська**