

Міністерство освіти і науки України  
Харківський комп'ютерний фаховий коледж



«Затверджено»

Луценко С.С.

2024 р.

**Інструкція №19**

**З безпеки життєдіяльності для студентів ХКФК під час перебування за межами коледжу протягом навчального року, під час літніх та зимових канікул, новорічних та різдвяних свят.**

**НЕБЕЗПЕКА** – явище, процес, об'єкти, що можуть за певних умов заподіяти шкоду здоров'ю людини.

**Безпека спілкування з незнайомими людьми**

1. Не рекомендується спілкуватися з незнайомими особами, запрошувати їх до дому, передавати ключі від квартири, розповідати про своїх батьків, про характер їх трудової діяльності, рівень забезпечення, наявності коштовної побутової техніки, автомобіля, дачі тощо.
2. Не рекомендується користуватися приватним транспортом, який належить незнайомим особам, знаходитись з ними у місцях, що віддалені від людей, свого житла, приймати запрошення щодо відвідування незнайомих квартир, прогулянки на природі та в затишних місцях. Нехтування цим правилом є головною причиною зникнення людей, особливо молодого віку.
3. Для запобігання проявів агресивності, фізичного впливу з боку незнайомих людей, спілкування з якими уникнути неможливо, рекомендується розмовляти з ними спокійно, не допускати грубощів, лайки, образ (в тому числі фізичними діями), не провокувати незнайому особу на зустрічні дії. Недотримання цього правила може тягти за собою бійки, фізичне знущання, одержання травм, поранень.

## Безпека пересувань та поїздок у громадському транспорті

1. Необхідно пересуватись пішохідними доріжками або вздовж узбіччя доріг. За межами населених пунктів необхідно рухатись тільки вздовж узбіччя або межі проїжджої частини дороги назустріч руху транспортних засобів.
2. Проїжджу частину дороги (вулиці) перетинати пішохідними переходами (підземними та наземними), на перехрестях у місцях, позначених відповідним знаком або розміткою (смуга (зебра)). Пішохід може виходити на проїжджу частину дороги тільки після того, як переконається, що немає ніяких загроз для безпечного пересування. Не слід без особливої необхідності стояти або затримуватись на проїжджій частині дороги. За наявності світлофора – перетинати дорогу тільки на зелене світло.
3. Чекати громадський транспорт та здійснювати посадку в нього необхідно на спеціально обладнаних площадках, тротуарі або узбіччі. Посадка та висадка проводяться тільки після повної зупинки транспорту. Трамвай треба обходити з переду, а весь інший транспорт – позаду.

## Пожезна безпека в побуті та на природі

З метою запобігання пожеж необхідно дотримуватись таких елементарних правил:

1. Не палити у приміщеннях, не залишати без догляду запалених газових плит, увімкнених електричних побутових приладів, освітлювального обладнання.
2. Не допускати користування несправними електричними розетками, вимикачами, електричними дротами без ізоляції при підключенні приладів до електричної мережі.
3. При виникненні пожежі негайно телефонувати за номером 101 або 112.
4. Забороняється розводити багаття поблизу ланів із злаковими культурами, сухою соломною, а також у лісах, захаращених сухими гілками та листям.
5. Забороняється палити й розводити вогонь у будь-яких хвойних лісах. При виникненні пожежі негайно повідомити до найближчої пожежної охорони, лісництва, сільської ради, будь-якої організації або установи у найближчому населеному пункті.

## Безпека на воді

1. Безпека під час перебування на воді, водосховищах, річках, ставках залежить від стану здоров'я людини, а також від стану водоймища, його берегів та дна.
2. При незадовільному самопочутті, в нетверезому стані перебування на воді **НЕБЕЗПЕЧНО** для життя та здоров'я.
3. Рекомендується заходити у воду в місцях, спеціально обладнаних під пляжі, у присутності батьків, рятувальників, за умов наявності рятувальних засобів.
4. У будь-якому випадку не допускається плавання в місцях, не придатних для купання, якщо не проведено обстеження дну, стану води (насамперед її прозорості), а також за умов низької температури води та повітря.
5. Не допускається стрибання у воду в незнайомих місцях.
6. Необхідно добре знати правила поведінки на воді та порядок надання домедичної допомоги особам, які постраждали під час перебування на воді.

## Правила поведінки в умовах підвищення температури повітря

1. Підтримуйте прохолодну температуру повітря в приміщенні.
2. Вдень закривайте вікна, завішуйте їх темними шторами.
3. Намагайтесь не перебувати на сонці.
4. Не виходьте на вулицю в найспекотніший час доби.
5. Намагайтесь знаходитись в тіні.
6. Не допускайте перегріву тіла, пийте достатню кількість рідини.
7. Приймайте прохолодний душ або ванну.
8. Носіть легкий і вільний одяг з натуральних тканин.

**ТЕПЛОВИЙ УДАР** – хворобливий стан, що виникає внаслідок загального перегріву організму. Від теплового удару страждає весь організм.

**СОНЯЧНИЙ УДАР** – окремий випадок теплового удару, виникає під впливом сонячних променів і впливає в першу чергу на мозок

Перша допомога при тепловому ударі повинна бути спрямована на припинення теплового впливу і охолодження організму:

- Перейти в затінене, добре провітрюване приміщення;
- Зняти одяг, що заважає охолодженню організму;
- Прийняти горизонтальне положення;
- Прийняти валідол (під язик), м'ятних капель, або м'ятний льодяник, це полегшить дихання і загальний стан;
- Випити підсоленої води не менше 1 літра;
- Охолоджувати тіло, змочуючи водою
- При важких формах може знадобитися непрямий масаж серця та штучне дихання.

*Культура поведінки студента – запорука його безпеки життєдіяльності.*

### Профілактика шлунково-кишкових захворювань

1. Дотримуватись правил особливої гігієни.
2. Ретельно мити руки з милом перед вживанням їжі, після повернення з вулиці та після кожного відвідування вбиральні.
3. Мити та тримати у чистоті всі поверхні та кухонні прилади, що використовуються для приготування їжі.
4. Користуватися індивідуальним посудом.
5. Використовувати безпечну воду, не пити воду з неперевірених джерел.
6. Не вживати продукти з вичерпаним терміном придатності.
7. Уникати контактів з особами, які мають ознаки інфекційного захворювання.

### Правила гігієни у період поширення епідемічних захворювань та гострої респіраторної хвороби COVID-19

1. Проводити наскрізне провітрювання приміщень та проведення вологих прибирань із використанням дезінфекційних засобів у приміщеннях.
2. Не спілкуватися з особами з ознаками інфекційних захворювання.

3. Обмежити масові заходи в закритих приміщеннях.
4. Дотримуватися правил особистої гігієни (рукомийники, мило, одноразові рушники, серветки тощо).
5. Проводити регулярну обробку рук спиртовмісними засобами та/або мити їх з милом.
6. Дотримуватися правил респіраторної гігієни.
7. Користуватися одноразовими масками.

**Правила безпечного перебування біля річок та водоймищ, вкритих кригою.**

1. Виходити на лід можна тільки за стійкої морозної погоди.
2. Забороняється виходити на лід, товщина і міцність якого вам невідома.
3. Переходити водойми потрібно в спеціально позначених і обладнаних для цього місцях.
4. Забороняється спускатися на лижах з берега на неперевірений на міцність і товщину лід.
5. Забороняється збиратися на кризі великими групами в одному місці.

**Правила дій у разі оголошення про загрозу виникнення надзвичайної ситуації**

1. Вимкнути джерело живлення.
2. Закрити воду, газ, загасити пічне опалення.
3. Взяти документи, гроші, продукти, медичну аптечку, предмети першої необхідності.
4. негайно покинути житлове приміщення, сховатися в підготовленому підвалі або найближчому укритті.
5. Під час оголошення повітряної тривоги одразу прямувати до найближчого укриття: підземний перехід, метро, бомбосховище, підвальне приміщення.

## **ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ**

- Відвідування лісових масивів, та територій, які можуть бути замінованими або наближеними до районів бойових дій;
- Торкатись вибухонебезпечних та підозрілих предметів;

### **Правила безпеки на залізничному транспорті**

#### **Залізниця є зоною підвищеної безпеки**

Для збереження вашого життя та здоров'я виконуйте основні правила поведінки на залізничному транспорті:

1. Пішоходам дозволяється переходити залізничні колії тільки у встановлених місцях (пішохідні мости, переходи, тунелі, переїзди тощо).

На станціях, де немає мостів і тунелів, належить переходити залізничні колії у місцях, обладнаних спеціальними настилами, біля яких, встановлені покажчики «Перехід через колії».

2. Перед тим, як увійти в небезпечну зону (ступити на колію), потрібно впевнитись у відсутності поїзда (або локомотива, вагона, дрезини тощо).

При наближенні поїзда до перону або платформи необхідно стежити за звуковими сигналами, що подаються з локомотива, моторвагонного рухомого складу та іншого спеціального самохідного рухомого складу, уважно слухати оповіщення, що передаються по гучномовному зв'язку.

3. При наближенні поїзда (або локомотива, вагона, дрезини тощо) треба зупинитись, поза межами небезпечної зони, пропустити його і, впевнившись у відсутності рухомого складу, що пересувається по сусідніх коліях, почати перехід.

#### ***Категорично заборонено***

- Ходити по залізничних коліях та наближатися до них на відстань менше 5 метрів;
- Переходити і перебігати через залізничні колії перед поїздом (або локомотивом, вагоном, дрезиною тощо), що наближається, якщо до нього залишилося менше ніж 400 м;

- Переходити колію зразу зразу після проходу поїзда (або локомотива, вагона, дрезини тощо), не впевнившись, що по сусідніх коліях не пересувається рухомий склад;

- На станціях і перегонах пролізати під вагонами і перелізати через автозчепи для проходу через колію;

- Проходити по залізничних мостах і тунелях, не обладнаних спеціальними настилами для проходу пішоходів;

- Пролізати під закритим шлагбаумом на залізничному переїзді, а також виходити на переїзд, коли шлагбаум починає закриватися;

- На електрифікованих лініях підніматися на опори, а також торкатися до металевих проводів заземлення, які ідуть від опори до рейки;

- Підніматися на дахи поїздів, локомотивів та вагонів, а також на конструкції мостів, освітлювальних вишок тощо.

***Пам'ятайте: Дотримання зазначених вимог вбереже Вас від фатальних випадків при знаходженні на території станцій, вокзалів та залізничних перегонів***

Провідний інженер

З охорони праці



В.М. Голота