

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА МОРСЬКА АКАДЕМІЯ»
ДУНАЙСЬКИЙ ІНСТИТУТ



ІНСТРУКЦІЯ
З ОХОРОНИ ПРАЦІ № 26
з безпеки під час літніх канікул

м.Ізмаїл

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА МОРСЬКА АКАДЕМІЯ»
ДУНАЙСЬКИЙ ІНСТИТУТ**

ЗАТВЕРДЖЕНО
Наказом директора ДІ НУ «ОМА»
«24» липня 2019 р. № 345/орг

ІНСТРУКЦІЯ № 1

з безпеки життєдіяльності для курсантів та студентів під час літніх канікул

1. Загальні положення.

1.1. Інструкція з безпеки під час літніх канікул поширюється на всіх курсантів та студентів ДІ НУ «ОМА».

1.2. Інструкцію розроблено відповідно до Законів України «Про охорону праці», «Про вищу освіту», «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, Міністерства внутрішніх справ України, Головного управління державної пожежної охорони від 15.08.2016 № 974.

1.3. Всі курсанти та студенти повинні знати правила поведінки на воді, під час прогулінки у лісі, правила поведінки та порядок дій у разі виникнення пожежі, правила електробезпеки, дотримання правил дорожнього руху та правил надання першої лікарської допомоги потерпілому.

2. Правила поведінки під час відпочинку на воді.

2.1. Загальні правила поведінки на воді:

- відпочинок на воді (купання, катання на човнах) повинен бути тільки в обладнаних для цього **місцях, спеціально відведені місцевими органами виконавчої влади** ;
- безпечноше 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 поодинці 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.

2.2. 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, і є 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;
- підплівати близько до плавзасобів, які йдуть неподалік від місця купання.

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

2.4. Як діяти у випадку нещастя, що сталося при катанні на човні або купанні

Якщо човен перевернувся, головне - не розгубитися. Човен, що перекинувся, добре тримається на воді, отже потрібно зберігати спокій і до прибутия рятувальників триматися за човен, штовхаючи його до берега. Потрапивши під пліт або вітрило човна, що перекинулось, ні в якому разі не можна заплющувати очі. Варто плисти в тому напрямку, відкіля надходить світло.

Той, хто добре вміє плавати, у першу чергу повинен допомогти тому, хто не вміє плавати, підтримувати його на плаву. Рятувати треба спочатку одного потопаючого, потім іншого; спасти вплав одночасно кількох людей неможливо.

Причиною загибелі людей на воді можуть бути вири, що затягають навіть досвідчених плавців; підводні плини, які паралізують волю людини, що пливе; водорості, що сковують рух плавця.

У швидкій річці можна потрапити у сильну течію. Вона підхоплює плавця і починає безладно нести. Непосильна боротьба з течією може вкінець виснажити сили плавця. Тому розсудливіше плисти за течією, періодично відпочиваючи на спині, повільно наближаючись до берега. У випадку, якщо плавець опинився у воді під час шторму, він не зможе вийти з води. У такому разі необхідно обрати найбільш сильну попутну хвилю, наблизитися на ній до берега і вибігти на нього. Якщо це не вдається зробити, необхідно схопитися за водорості чи прибережне каміння і всіма силами утриматися, упираючись пальцями ніг до тих пір, поки не спаде хвиля, потім зіскочити і вибігти за межу прибою.

Якщо ви потрапили у вир, наберіть якнайбільше повітря, занурюйтесь у воду і зробивши сильний ривок убік за течією, спливайте на поверхню.

Від переохолодження або різкого переходу з зони теплої води у зону холодної з'являються судороги, що зводять руки і ноги. **Головне — не розгубіться!** Треба негайно перемінити стиль плавання, найкраще лягти на спину і плисти до берега. Намагайтесь утриматися на поверхні води і **кличте на допомогу !!!**

Плавець, що заплутався у водоростях, не повинен робити різких рухів і ривків, інакше петлі рослин затягнуться ще щільніше. Необхідно лягти на спину і постаратися м'якими, спокійними рухами виплисти у бік, відкіля приплів. Якщо це не дозволить, потрібно підтягти ноги, обережно звільнитися від рослин руками. Іншими причинами нещасних випадків на воді можуть бути: переохолодження у воді; перевтомлення м'язів, викликане тривалою роботою їх без розслаблення, безперервного плавання одним стилем; купання незагартованого плавця у воді з низькою температурою та інше. В усіх випадках плавцю рекомендується перемінити стиль плавання і по можливості вийти із води.

Якщо немає умов для негайного виходу із води, то необхідно діяти таким чином:

- при відчутті стягування пальців руки потрібно швидко з силою стиснути пальці кисті руки у кулак, зробити різкий відкидаючий рух рукою у зовнішній бік та розтиснути кулак;
- при судомі ікроножного м'яза необхідно, підігнувшись, двома руками обхопити ступню постраждалої ноги і з силою піджати ногу в коліні поперед себе.

2.5 Надання невідкладної медичної допомоги постраждалим на воді

Серед станів з боку здоров'я людини, які потребують невідкладної медичної допомоги, найбільш часто, при нещасних випадках на воді, зустрічаються переохолодження і утоплення.

У разі загального переохолодження необхідно провести заходи, які відвертають можливість подальшого переохолодження. Мокрий одяг знімають, а хворого загортают в ковдру, можна зробити декілька активних фізичних вправ. **Забороняється вживати алкоголь, через те що він підвищує потребу в кисні і може спровокувати виникнення судорог.** При виникненні локального

переохолодження або відмороження невідкладна допомога полягає у відігріванні уражених холодом ділянок шкіри з метою відновлення кровообігу в цих зонах. Пропонується зігрівання тканин занурюванням уражених частин тіла у воду, підігріту до температури 30-40°C, на 15-20 хв. Після цього відморожену частину тіла слід висушити і накласти асептичну пов'язку, покрити теплим 2 одягом. При неможливості зігрівання теплою водою, необхідно застосовувати розтирання уражених ділянок шкіри етиловим спиртом або горілкою, дотримуючись заходів безпеки, направлених на запобігання механічного ушкодження відшарованої шкіри та інфікування.

При утопленні необхідно якнайшвидше витягти постраждалого з води. Рятувати потопаючих доводиться, коли: потопаючий знаходиться на поверхні, тільки що зник під водою або пробув під водою декілька хвилин. В цих випадках, перш ніж кинутися у воду, потрібно швидко оцінити становище і вибрати спосіб надання допомоги. Іноді, якщо випадок трапився біля берега можна кинути з берега предмет, за який може вхопитися потопаючий: рятівний круг, дошку, мотузку, і інше. Якщо поблизу є човен, необхідно використати його. До потопаючого необхідно підплівати таким чином, щоб він не бачив рятівника та не став чіплятися за нього. До потопаючої людини підпливають ззаду, якщо це неможливо, то потрібно піднірнути під потерпілого, захопити лівою (правою) рукою під коліно його правої (лівої) ноги, а долонею правої (лівої) руки сильно штовхнути ліве (праве) коліно спереду і повернути потопаючого до себе спиною. У осебі, яку взяли з поверхні води, частіше бувають психічні розлади, викликані страхом. Необхідно зняти її неї мокрій одяг, витерти тіло, дати 15-20 крапель настойки Валеріани чи крапель Зеленіна, заспокоїти та зігріти людину (укутати і дати гарячого напою). Якщо свідомість відсутня (не реагує на звернення та легкі постукування по щоках), але збережені пульсація на сонній артерії та дихання, необхідно надати тілу постраждалого горизонтальне положення з повернутою на бік головою, дати вдихнути через ніс пари нашатирного спирту, яким змочений шматок вати, та провести вищевказані заходи.

Пульс на сонних артеріях перевіряється на рівні щитовидного хряща по черзі з обох боків. Дослідження пульсу на променевій артерії не доцільно, оскільки його відсутність тут ще не свідчить про зупинку кровообігу. Ознаками зупинки дихання є відсутність рухів грудної клітки, руху повітря через ніс та рот. В разі, якщо свідомість, пульс на сонних артеріях відсутні, наявні ознаки зупинки дихання; широкі зіниці. Але нема трупних плям, задубіння тіла, необхідно якнайшвидше почати відновлення дихання та кровообігу. По-перше, спробувати видалити воду з дихальних шляхів. Рідину з них можна частково вивести, трохи піднявши постраждалого за талію так, щоб верхня частина тулуба і голова провисали, або "перегнути" постраждалого через своє стегно при зігнутій в коліні нозі, одночасно натискуючи на його спину. Ці заходи необхідно проводити у виняткових випадках максимально швидко. Не слід пориватися до видалення всієї рідини або значної її частини тому що це практично неможливо і потребує багато часу. На обстеження постраждалого, видалення рідини та підготовку до проведення штучної вентиляції легень є 4-5 хвилин, тому що потім відбудуться незворотні зміни в організмі.

Діяти треба швидко і послідовно

1. Покладіть постраждалого на спину, на тверду поверхню.
2. Однією рукою відкрийте йому рот; пальцями іншої руки, загорнутими у салфетку або носову хустинку, видалити з порожнини рота пісок, мул та інші інородні тіла.
3. Рукою, підкладеною під потилицю, максимально розігнути хребет в шийному відділі (це не потрібно робити, якщо є підозра на пошкодження цього відділу хребта), взяти за підборіддя висунути вперед нижню щелепу. Утримуючи її в такому положенні однією рукою, другою стисніть крила носа.
4. Наберіть повітря у свої легені, щільно охопіть відкритий рот пацієнта та зробіть пробне вдування повітря в його легені. Одночасно "краєм ока" контролюйте підіймання грудної клітки, якщо воно є — продовжуйте. У випадку, якщо грудна клітка не підіймається, або підіймається надчревна ділянка, повторіть все з пункту № 2. Якщо щелепи постраждалого щільно стиснуті або є пошкодження щелепи, язика, губ, проводять штучну вентиляцію не методом "рот в рот", а "рот в ніс", затискаючи при цьому не ніс, а рот. Кількість вдувань — 16-20 за хвилину.
5. Для зовнішнього масажу серця розташуйтесь з боку від хворого; основу долоні однієї кисті руки покладіть вздовж передньо-нижньої поверхні грудини, основу другої долоні впоперек першої, розігніть руки в ліктівових суглобах. Робіть ритмічні поштовхи всією масою тулубу, зміщуючи

грудину в напрямку до хребта з частотою 80-100 рухів за хвилину. Ознакою правильності виконання закритого масажу серця є наявність пульсовых поштовхів, синхронно з натискуванням на грудину, на сонних артеріях.

6. У випадку, коли рятувальник один, співвідношення кількості вдувань і натискувань на грудину 2:15, якщо рятувальників двоє — 1:5.
7. Через кожні 2 хвилини серцево-легеневу реанімацію необхідно на декілька секунд припинити для перевірки, чи не з'явився пульс на сонних артеріях.

Масаж серця та штучну вентиляцію легень необхідно проводити до відновлення дихання, пульсу, звуження зіниць, покращення кольору шкіри. В тих випадках, коли протягом 30-40 хвилин, не зважаючи на правильно проведену реанімацію, змін у стані хворого немає, або з'являються трупні плями, задубіння, реанімаційні заходи припиняються.

3. Основні рекомендації безпеки під час прогулянки у лісі.

3.1. Підготовка до подорожі у ліс:

- повідомте про те, куди ви збираєтесь. Якщо поблизу нікого немає — залишіть записку з повідомленням (дата, час відправлення, кількість людей, що йдуть разом з вами, напрямок подорожі і приблизний час повернення);
- візьміть собі за правило — перед мандрівкою чи походом до лісу, подивитися карту або хоча б намальований від руки план місцевості та запам'ятати орієнтири;
- одягніть зручний одяг та взуття. Вони повинні підходити для місцевості та погодних умов.
Запам'ятайте
 - погодні умови можуть змінитися дуже швидко.
 - переконайтесь, що все ваше спорядження — у доброму, робочому стані. Якщо ви сумніваєтесь брати чи іншу річ, пам'ятайте — зайва вага буде вам заважати.

3.2. У лісі:

- встановіть між собою сигнали, щоб не загубити один одного у лісі, особливо на випадок несподіванок — свистом або голосом;
- запам'ятуйте орієнтири під час руху у лісі. Щоб не заблукати — лишайте примітки. Без орієнтирів людина в лісі починає кружляти;
- виберіть місце для вогнища та обладнайте його. Ніколи не залишайте вогнище без догляду. Незагашене вогнище може бути причиною лісової пожежі;
- ніколи не пийте воду з річок та озер. Найбільш надійні джерела води — струмки. Поблизу місць, де ви побачите мертвих риб чи тварин, взагалі не можна навіть мити руки;
- будьте обережні, у лісі може бути болотиста місцевість — обходьте її. Болотною водою також не можна користуватися. Поблизу болота, як правило, водиться багато гадюк;
- пам'ятайте — збирати можна тільки ті гриби та ягоди, які ви добре знаєте. Щоб уникнути отруєння ними, ніколи не кушуйте сиріх грибів; ніколи не збирайте гриби та ягоди поблизу транспортних магістралей, навіть їстівні гриби в тих місцях — отруйні.
- уникайте диких тварин. Пам'ятайте, що небезпечними можуть бути і лось, і олень, і лисиця — у людей і тварин близько 150 спільніх хвороб. Тварини нападають на людину — якщо вони поранені, перелякані несподіванкою або захищають своє потомство. При явно агресивному поводженні тварин можна використовувати як засіб захисту вогонь, або стукати палицею об дерево;
- уникайте додаткових неприємностей з тваринами, особливо у нічний час — ніколи не залишайте їжу у вашому наметі або поряд з місцем вашого відпочинку, краще покладіть її на дерево; недоїдки їжі закопайте подалі від місця відпочинку;
- будьте обережні при зустрічі зі зміями. У випадку зміїного укусу терміново видавіть з ранки краплі крові з отрутою та висмоктуйте впродовж півгодини, весь час сплюючи. Цього не можна робити при наявності ранок на губах та у роті. Потім необхідно накласти щільну пов'язку вище місця укусу та негайно дістатися до лікарні;
- в лісі багато кліщів, які можуть прилепитися до тіла. Якщо вас укусив кліщ, треба не пробувати виколупати його, а якнайшвидше дістатися до лікарні.

- якщо ви опинилися біля поламаних дерев — не затримуйтесь. Вони спираються одне на одне і можуть впасти, особливо під час вітру;
- не ховайтесь під високими деревами та не залишайтесь на галевині під час зливи з блискавкою, бо блискавка може вдарити у найвище місце.

3.3. Якщо ви заблукали у лісі:

- зберігайте спокій та уникайте паніки. Якщо ви панікуєте — думати логічно неможливо;
- негайно зупиніться і присядьте. І не робіть більше жодного кроку, не подумавши. Думати можна тільки про одне, як дістатися того місця, звідки починається знайомий шлях;
- пригадайте останню прикмету на знайомій частині шляху і постараїтесь простежити до неї дорогу. Якщо це не вдається, пригадайте знайомі орієнтири, найкраще — залізницю, судноплавну ріку, шосе. Прислухайтесь. При відсутності знайомих орієнтирів, стежок і доріг виходьте “на воду” — униз за течією. Струмок виведе до ріки, ріка — до людей. Якщо орієнтирів немає, залізьте на найвище дерево — погляд з висоти допомагає краще зорієнтуватися;
- правильно користуйтесь вогнем. Він є одним з основних засобів виживання в лісі. За допомогою вогню ви можете зберегти тепло, сушити одяг і подавати сигнали. Завжди тримайте сірники у водонепроникному пакеті;
- уникайте переохолодження. Воно трапляється, коли людина не звертає уваги на холод та не має відповідного одягу і захисту;
- використовуйте навички та вміння будування схованок (буда, навіс, намет і ін.) або користуйтесь природними печерами. Це допоможе виживанню у лісі, забезпечить вам захист і тепло;
- бережіть та економно використовуйте воду. Вона більш важлива для вашого виживання, ніж їжа.

5. Основні правила поведінки на транспорті, автошляхах та залізниці

5.1 У повсякденному житті слід дотримуватися таких правил:

у пізній час уникайте малолюдних зупинок. Очікуючи транспорт, стійте на добре освітленому місці поряд із людьми.

на зупинках не повертайтесь спиною до транспорту, що рухається; а коли машина наближається до зупинки, не намагайтесь стати в першому ряду нетерплячого натовпу — вас можуть виштовхнути під колеса.

автобус і тролейбус обходьте позаду, трамвай — попереду, будь-який транспорт може закрити собою інший, який рухається позаду ще з більшою швидкістю.

не спіть, коли транспорт рухається: небезпечно не стільки прогавити потрібну зупинку, скільки травмуватися при різкому гальмуванні або маневруванні.

не притуляйтесь до дверей, уникайте їздити на сходинах і в проході. Якщо є можливість, користуйтесь проїзними квитками, це позбавить вас додаткового пересування салоном і не відволікатиме вашу увагу.

не задивляйтесь у вікно, якщо на підлозі стоїть ваша сумка, тримайте її при собі; притуліть речі до стінки, якщо ви стоїте. Пам'ятайте, що в громадському транспорті часто діють кишеневі злодії, а їх улюблені місця — у проході та біля дверей.

намагайтесь не сідати в порожні автобуси, тролейбуси, трамваї. А якщо ви єдиний пасажир і їдете пізно, то сідайте більче до водія, не біля вікна, а біля проходу, тоді до вас незручно буде підсісти. Якщо у вагоні з'явився агресивний пасажир, відверніться від нього і не зустрічайтесь з ним поглядом.

посадку та висадку з легкового автомобіля слід здійснювати не на проїжджій частині, а у спеціально відведеніх місцях або біля бордюру і лише після повної зупинки транспорту, головне — не з боку руху транспорту.

під час руху автомобіля не можна відволікати водія, чіпати ручки дверей, гратися гострими предметами, висовувати руки і голову у вікна автомобіля, обов'язково потрібно користуватися ременями безпеки.

У громадському транспорті не виключені випадки пожеж. Якщо в салоні виникла пожежа, негайно повідомте про це водія та пасажирів; попросіть зупинитися і відчинити двері або натисніть кнопку аварійного відкриття дверей. Постараїтесь застосувати для гасіння вогнища вогнегасник у салоні або інші підручні засоби. При блокуванні дверей для евакуації застосуйте аварійні люки вгорі та виходи через бокове скло. При евакуації будьте обережні, бо металеві частини трамваїв і тролейбусів можуть виявитися під напругою через порушення захисної ізоляції.

5.2 На автошляхах

Правила безпеки при переході вулиці. Існує правосторонній, лівосторонній, односторонній і двосторонній дорожній рух. У нашій країні транспорт рухається з правого боку або в одному напрямку. Пішоходи, щоб не створювати аварійної ситуації на дорогах, мають переходити проїжджу частину по переходах - підземних, надземних або наземних. При наземному переході необхідно подивитися ліворуч, а дійшовши до середини дороги, - правоуч.

Типи переходів. Правила переходу дороги на перехрестях. Перехрестям називається місце перетину вулиць. Воно с регульованим і нерегульованим. На регульованому перехресті рух транспорту упорядковується за допомогою регулювальника або світлофора. Переходити дорогу необхідно тільки на зелене світло світлофора. Якщо перехрестя регульується регулювальним, то слід підкорятися його сигналам. Пішоходи не повинні затримуватися чи зупинятися на дорозі, переходити перехрестя по діагоналі. За відсутності і світлофора, і регулювального, перехрестя с нерегульованим. Переходити його слід біля знаку «Пішохідний переход» або по дорожній розмітці «зебра».

Дорожні знаки. Існує кілька груп дорожніх знаків: попереджуючі, пріоритетні, забороняючі, наказові, інформаційно-вказівні та знаки сервісу. За допомогою дорожніх знаків учасники дорожнього руху розуміють одне одного.

Дорожня розмітка. Для зменшення дорожньо-транспортних пригод на дороги наносять дорожню розмітку, яка уточнює або підкреслює вимоги дорожніх знаків. Дорожня розмітка може бути горизонтальною (наноситься на проїжджій частині або по верху бордюру у вигляді стріл, ліній, написів) або вертикальною (наноситься на дорожніх спорудах, елементах обладнання доріг у вигляді смуг білого і чорного кольору). Вона допомагає водію вибрати правильне положення транспорту на проїжджій частині дороги.

Рух за сигналами регулювальника. Регулювання транспортного руху і пішоходів у необхідних випадках здійснюється регулювальними. Всі учасники дорожнього руху зобов'язані керуватися сигналами регулювальника, навіть якщо вони суперечать сигналам світлофора, дорожнім знакам і розмітці на дорозі.

Безпека руху велосипедиста. Велосипед є транспортним засобом пересування, і на нього також поширюються правила дорожнього руху.

Правила користування велосипедом:

велосипед має бути обладнаний світловідбивачами - спереду білого кольору, з боків - оранжевого, заду - червоного.

Велосипедистові забороняється:

рухатися по проїжджій частині, коли поряд є велосипедна доріжка; рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках (крім дітей на дитячих велосипедах під наглядом дорослих);

під час руху триматися за інший транспортний засіб;

буксирувати велосипед;

їздити, не тримаючись за кермо та знімати ноги з педалей;

керувати велосипедом з несправним гальмом і звуковим сигналом, а також без освітлення у темну пору доби та в умовах недостатньої видимості.

Основні види дорожньо-транспортних пригод (ДТП). Поведінка при ДТП. Найбільш розповсюджені види ДТП - це наїзд на пішохода, зіткнення, перекидання автотранспорту. Існує декілька правил для тих, хто виявився свідком або учасником ДТП:

за будь-яких обставин не залишати постраждалого без допомоги;

негайно сповістити про пригоду в ДАІ (це не обов'язково у разі відсутності жертв, а в учасників - претензій одне до одного);

намагатися нічого не змінювати на місці пригоди;

свідкам наїзду або аварії, після якої водій покинув місце пригоди, запам'ятати та записати номер, марку, колір і прикмети машини та водія, викликати швидку допомогу, сповістити дорослих та працівників ДАІ.

Самозахист від ДТП. Кращим засобом самозахисту від ДТП є виконання правил дорожнього руху. Досягти цього можна, завжди дотримуючись пішохідної дисципліни, а саме:

не переходити дорогу на червоне світло незалежно від наявності на ній автомобілів;

не вибігати на проїжджу частину з тротуару, можна лише спокійно зійти, попередньо оцінивши ситуацію;

ходити лише тротуарами, а якщо вони відсутні - по узбіччю, обов'язково повернувшись обличчям до транспорту; що рухається, тоді не тільки водій бачитиме пішохода, а й пішохід - водія;

зібравшись переходити вулицю, спочатку подивитися ліворуч, а, дійшовши до середини, - правоуч;

на дорозі відстань до автомобіля залежить від швидкості, з якою той рухається, отже, навчіться розраховувати, коли до авто далеко, а коли близько, при цьому пам'ятайте, що навіть при швидкості 60 км/год гальмовий шлях автомобіля буде довшим на 15 метрів.

Пам'ятайте, що причиною ДТП може стати не тільки наїзд автомобіля або мотоцикла, але й велосипеда. Нерідко саме велосипедисти є джерелом напруженості на вулицях, у дворах. Чітко визначте для себе межі територій для прогулянок, вулиці переході тільки в групі з іншими пішоходами.

5.3 На залізничному транспорті.

Правила безпеки для пішоходів

Пішоходам дозволяється переходити залізничні колії тільки у встановлених місцях (пішохідні мости, переходи, тунелі, переїзди тощо). На станціях, де немає мостів і тунелів, громадянам належить переходити залізничні колії у місцях, обладнаних спеціальними настилами, біля яких встановлені знаки «Перехід через колії».

Перед тим, як увійти в небезпечну зону (ступити на колію), потрібно впевнитись у відсутності потяга (або локомотива, вагона, дрезини тощо). При наближенні потяга (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 переході.

Наближаючись до залізничного переїзду, громадяни повинні уважно стежити за світлою і звуковою сигналізацією, а також положенням шлагбаумів. Переходити колії дозволяється тільки при відкритому шлагбаумі. При відсутності шлагбаума (коли переїзд не охороняється) перед переходом колії необхідно впевнитись, що до переїзду не наближається потяг (або локомотив, вагон, дрезина тощо).

Пішоходам забороняється:

Ходити по залізничних коліях.

Переходити і перебігати через залізничні колії перед потягом (або локомотивом, вагоном, дрезиною тощо), що наближається, якщо до нього залишилося менше ніж 400м.

Переходити колію одразу після проходу потяга (або локомотива, вагона, дрезини тощо), не впевнившись, що по сусідніх коліях не пересувається рухомий склад.

Переходити залізничні переїзди при закритому положенні шлагбаума та при червоному світлі світлофора залізничної сигналізації.

На станціях і перегонах пролізати під вагонами і перелізати через автозчепи для переходу через колію. Проходити вздовж залізничної колії більше п'яти метрів від крайньої рейки.

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

Класти на рейки залізничної колії будь-які предмети.

Підходити більше ніж на 0,5 метра до краю платформи після оголошення про подачу або прибуття потяга до його повної зупинки.

6. Основні правила поведінки при виявленні маловідомих предметів

Види боєприпасів, методи їх розпізнання. Небезпечні предмети (знахідки) та дії при їх виявленні. Час від часу в землі відщуковують небезпечні знахідки - вибухові предмети, що й до сьогодні являють велику загрозу життю і здоров'ю людей. Це різні види боєприпасів: артилерійські снаряди, артилерійські та реактивні міни, авіаційні бомби, інженерні міни, ручні гранати. Зовні небезпечні предмети нагадують безформенні шматки металу. Роздивлятися їх та кидати у вогонь не можна, адже це може привести до нещасного випадку. Знайшовши небезпечний предмет, сповістіть про це дорослих.

Правила поводження з вибуховими небезпечними предметами (ВНП), невизначеними предметами та речовинами. Щоб уникнути нещасних випадків, треба твердо запам'ятати, що доторкатися до вибухових або невизначених предметів не можна, бо це небезично для життя. Виявивши вибухонебезпечні предмети далеко від населених пунктів, треба добре запам'ятати дорогу до того місця, де їх виявлено, поставити біля них пам'ятну мітку.

Про знайдені вибухонебезпечні предмети треба негайно сповістити працівників місцевого самоврядування, міліції (102), найближчого підприємства, школи або просто дорослих, які є поблизу. До жодних самостійних дій вдаватися не можна!

Запобігання дитячому травматизму від ВНП побутового призначення. Не можна користуватися без нагляду дорослих піротехнічними засобами: хлопавками, петардами, феєрверками. Більш того, не можна зберігати їх вдома, адже вони належать до вибухонебезпечних предметів.

Міра небезпеки зростає у випадку із саморобними піротехнічними іграшками: можна отримати важкі опіки, втратити зір, скалічитися та навіть загинути.

Так само існує висока ймовірність спричинити пожежу, якщо бавитися з вогнем біля горючих і легкозаймистих речовин та матеріалів.

Вогнепальна зброя - не забава. Небезнечність користування мисливськими рушницями, виготовлення та випробування вибухових пакетів. Вогнепальна зброя не забава. Якщо в домі є мисливська рушниця або якась інша зброя, вона повинна зберігатися у спеціальному сейфі або дерев'яному ящику, які не дають можливості доступу стороннім особам.

Неповнолітнім та особам без спеціального дозволу зброю вдома тримати не можна.

Необережне поводження з предметами, призначення яких ви не знаєте, та вибухонебезпечними речовинами може привести до нещасного випадку. Тим більше дітям не можна виготовляти вибухові чи вогненебезпечні предмети, перевіряти їх на міцність.

Вкрай небезпечно кидати їх у вогонь, бавитися поблизу них сірниками чи запальничками. Вибухова речовина, що знаходитьться всередині, може вибухнути та завдати великої шкоди.

Балони зі стисненим газом при ушкодженні чи перегріванні на сонці також можуть вибухнути.

Заходи з безпеки під час збирання металевого брухту. Особливо уважними треба бути при збиранні металевого брухту. При виявленні незнайомих предметів негайно сповістити про це класного керівника або когось із дорослих. Вибухові предмети являють високу загрозу здоров'ю і життю людей, отже, не можна ризикувати через власну недбалість або необережність.

7. Основні правила поведінки при користуванні предметами побутової хімії та піротехнічними засобами

7.1 Побудова хімія

У наш час у побуті використовуються різноманітні хімічні засоби для прання, миття посуду, виведення плям, догляду за меблями, дезінфекції, препарати для боротьби з комахами та тарганами, засоби підгодівлі рослин тощо.

У разі правильного використання препарати побутової хімії безпечні. Але невміле користування ними може стати джерелом лиха.

За ступенем небезпеки для людини засоби побутової хімії можуть бути розділені на чотири групи:

1. Безпечні. На упаковці відсутній застережний напис. Це синтетичні засоби для прання, підсилення, підфарбування, чистки посуду тощо.
2. Відносно безпечні. На упаковці є застережний напис, наприклад, «Берегтися від попадання в очі».
3. Отруйні. На упаковці є напис «Отруйно», «Отрута» тощо.
4. Вогненебезпечні. На упаковці є напис «Вогненебезпечно», «Не розпилювати біля відкритого вогню».

Крім засобів побутової хімії у будинках, квартирах, на дачах зберігаються та використовуються й інші хімічні речовини: ацетон, бензин, лимонна кислота, скіпідар тощо. Усі вони вимагають дуже обережного використання.

Отруєння препаратами побутової хімії. Джерелами забруднення осель можуть бути паласи, лінолеум, синтетичні миючі засоби, різні поліетиленові та полімерні матеріали, що виділяють формальдегід, дібутилфталат, метанол, аміак, бензоломісткі речовини. З повітрям увесь цей набір потрапляє до організму людини, руйнує імунну систему.

До складу миючих речовин різного призначення (наприклад, «Антінакип», «Персоль») входять розчини кислот і лугів. Якщо помилково прийняти їх всередину, неминуче трапиться опік травного тракту, а в деяких випадках і дихальних шляхів.

Плямовивідники також можуть стати причиною дуже тяжких отруєнь. У більшості своїй вони отримують мурашину і щавельну кислоти, що небезпечні не тільки через сильну опікову дію.

Усі лакофарбні препарати містять спиртові сполуки та інші токсичні речовини, що шкідливо впливають насамперед на печінку. При отруєнні аніліновим барвником, кров втрачає здатність транспортувати кисень до органів і тканин, що може привести до смерті через кисневе голодування організму.

Препарати, які використовуються проти комах, містять диметилфталат, який в організмі перетворюється у метиловий спирт, який, у свою чергу, розкладається на досить токсичні для центральної нервової системи мурашину кислоту та формальдегід.

Тяжкі отруєння викликають широко поширені у побуті кислоти: 80% розчин оцтової кислоти (оцтова есенція), соляна кислота, що міститься у рідині для миття ванн, карболова та щавлева кислоти, що входять до складу засобів для знищенння плям іржі. З лугів найбільш небезпечна каустична сода, нашатирний спирт (водний розчин аміаку).

Всі ці речовини потрібно зберігати окремо від харчових продуктів.

До отрутохімікатів, що використовуються в побуті, належать побутові інсектициди - засоби побутової хімії для боротьби з домашніми та садовими комахами дуже ефективні, методи їх використання нескладні. Але ці препарати отруйні для людини і можуть викликати тяжкі гострі отруєння з потраплянням хлорофосу чи карбофосу у травний тракт чи при вдиханні їхніх парів.

Отрутохімікати з групи фосфорорганічних сполук (карбофос, тио-фос, хлорофос, дихлофос тощо), попадаючи в організм, можуть перетворюватись на ще більш токсичні сполуки. При отруєнні у початковій стадії у постраждалих з'являється збудження, відчуття стиснення у грудях, задишка, спінність, підвищується артеріальний тиск. Якщо не вжити необхідних заходів, стан потерпілого погіршується: спостерігається порушення дихання, уповільнення пульсу, смикання м'язів, спазматичний біль у животі. У важких випадках можуть настати втрата свідомості, судороги, утруднення дихання тощо.

Отрутохімікати з групи хлорорганічних сполук (тексахлоран, гентахлор тощо) при попаданні в організм чи на шкіру швидко всмоктуються, накопичуються у жировій тканині, повільно виводяться з організму через шлунково-кишковий тракт. У потерпілого з'являються біль у животі, загальна слабість, підвищення температури, остуда, судороги в ікроножких м'язах.

Засоби, що віднажують комах і кліщів, у більшості випадків містять диметилфталат. У разі неправильного використання препарату із надмірним його попаданням в організм може настати важке враження центральної нервової системи.

Перша допомога при побутових отруєннях. За будь-яких отруєнь слід негайно звернутися до лікаря. Але ще до його появи треба надати потерпілому першу допомогу. Головне завдання надання першої допомоги - виведення з організму отруйного продукту або його знешкодження.

Часто ефективним засобом для виведення отрути є промивання шлунку. Потерпілому необхідно дати випити кілька склянок води та викликати блювання. У воду можна додати сіль чи суху гірчицю (2 чайні ложки на склянку води) при отруєнні фосфорорганічними речовинами, а також метиловим спиртом, у воду додають питну соду (1 чайна ложка на склянку води), а при отруєнні отруйними рослинами - перманганат калію (розчин мусить мати слабкий рожевий колір). Необхідно зробити 3-4 промивання шлунка, а потім дати потерпілому проносне.

У разі отруєння нашатирним спиртом, каустичною содою та препаратами, що містять її, кислотами, оцтовою есенцією, препаратами із сильнодіючими кислотами, а також органічними розчинниками, засобами для виведення плям, змивками фарб, потерпілому слід випити 2-3 склянки води. Добре діє розведений у воді розчин яєчних білків (шість білків на 0,5 л води), а також кисель, желе, рисовий і вівсяний відвари. Молоко рекомендується тільки при отруенні кислотами чи препаратами, що їх містять.

7.2 Піротехніка

Яскравий вид розваг, такий як запалювання петард, ракет та феєрверків є разом з тим небезпечною та ризикованою справою. І це не дивно. Адже з використанням піротехнічних засобів у небо злітають і вибухають тисячі вогнів. Але, іноді, буває, ці самі вогні не погаснувшипадають на дахи будинків і підпалюють їх, іноді вибухають під ногами перехожих, чи в руках самих підпалювачів.

Тому, задля захисту мирного населення та особистої безпеки якщо ви все ж таки придбали петарди, ракети чи феєрверки або вирішили побути в місцях їхнього масового застосування, суверо дотримуйтесь основних правил безпеки:

не купуйте петарди і феєрверки на стихійних ринках, в електричках, в підземних переходах, а тільки в магазинах, що мають держліцензію на продаж піротехніки. Придбана з рук піротехнічна іграшка може розірватися вже у момент підпалу, а як вона діятиме в процесі спалювання порохової суміші - взагалі непередбачувано;

не підходить до місця проведення феєрверку (салюту) близче ніж на 300 - 400 м;

не збирайте залишки ракет, що впали на землю, вони можуть вибухнути прямо у вас в руках, і в жодному разі не кладіть їх до кишень, це може привести до трагічного наслідку; кожен виріб має бути забезпечений докладною інструкцією українською або російською мовою, яка містить обмеження в користуванні за віком (чи можна давати в руки дітям) і правила утилізації; переконайтесь, що термін їх придатності не закінчився. Багато нешкідливих хлопавок після довготривалого зберігання стають смертельно небезпечними; бавлячись з уже купленою піротехнікою, не намагайтесь дізнатися, що у ракети всередині. Не виключено, що ваша цікавість може коштувати зам життя; минайте стороною піротехніку з дефектами. Якщо корпус тріснув, роздувся або видно, що виріб намок, навіть близько до нього не підходьте. Подивіться, чи немає на поверхні ракети сірого або чорного нальоту. У будь-який момент вона може спалахнути від тертя; якщо запальний шнур коротший ніж два сантиметри або зламаний, то після запуску ви не встигнете відбігти на безпечну відстань; піротехніку не можна зберігати без упаковки, в якій вона була продана. А вже тим більше не носіть її в кишенях - суміш, яка містить порох, може від тертя вибухнути, а ви перетворитеся на живий факел; не лягайте спати відразу, якщо спалили в квартирі кілька бенгалських вогнів. Після цих забав у повітрі залишається мало кисню, воно насичується шкідливими продуктами горіння. Тому після забав з вогнем обов'язково провітріть приміщення; не пускайте ракети біля будівель а тим більше всередині них. «Снаряд» калібр 30 мм здатний при влучному потраплянні повністю знищити підприємство середніх розмірів або випалити квартиру; салют - штука також запальна. Температура крапель магнієвих сполук, що утворюється при горінні, сягає 3000 градусів; до будь-якого піротехнічного виробу не можна підходити раніше, ніж через дві хвилини після закінчення його роботи. А до багатозарядних краще не підходити ще довше. До речі, якщо в пристрої закладено більш ніж 90 зарядів, купувати його не радимо. Це вже професійне устаткування. У невмілих руках воно може виявитися дуже небезпечним; піротехніку, яка спрацювала, гасіть, дотримуючись усіх можливих застережних заходів. Найкраще закидати її снігом; у жодному разі не знищуйте непридатні петарди в багатті або в печі. Загальноприйнятий спосіб утилізації піротехніки такий: заливте її водою на дві години і лише після цього викиньте разом із звичайним сміттям.

8. Правила щодо сбору грибів

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 гіркого досвіду.

Основні причини отруєння:

- вживання отруйних грибів;
- неправильне приготування умовно юстівних грибів;
- вживання старих або зіпсованих юстівних грибів;
- вживання грибів, що мають двійників або змінилися внаслідок мутації (навіть білі гриби і підберезники мають своїх небезпечних двійників); Симптоми отруєння: нудота, блівота, 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.

8.1 Застереження:

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

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

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 радіаційне небезпечних зонах;
- невідомі, особливо з циліндричною ніжкою, в основі якої є потовщення “бульба”, оточене оболонкою;
- з ушкодженою ніжкою, старі, в'ялі, червиві і 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 зібрани чи придбані гриби із зображеннями в різних довідниках, — вони не завжди відповідають дійсності.

Не куштуйте сирі гриби на смак.

Ще раз перевірте вдома гриби, особливо ті, які збирали діти. Усі сумнівні -викидайте. Нижню частину ніжки гриба, що забруднена ґрунтом - викидайте. Гриби промийте, у маслюків та мокрух зніміть з капелюшка слизьку плівку.

Гриби підлягають кулінарній обробці в день збору, інакше в них утворюється трупна отрута.

При обробці кип'ятіть гриби 7-10 хвилин у воді, після чого відвар злийте. Лише тоді гриби можна варити або смажити.

Обов'язково вимочіть або відваріть умовно єстівні гриби, які використовують для соління, — груді, вовнянки та інші, котрі містять молочний сік: тим самим позбудеться гірких речовин, які уражают слизову оболонку шлунку.

Не пригощайте ні в якому разі грибами дітей, літніх людей та вагітних жінок.

Гриби (зеленушка, синяк-дубовик, та деякі інші) містять отруйні речовини, які у шлунку не розчиняються. У взаємодії із алкоголем отрута розчиняється та викликає бурхливе отруєння.

Суворо дотримуйтесь правил консервування грибів. Неправильно приготовлені консервовані гриби можуть викликати дуже важке захворювання — ботулізм. Гриби, які довго зберігалися, обов'язково прокип'ятіть 10-15 хвилин.

УВАГА! Ні в якому разі не довіряйте таким помилковим тлумаченням:

- “Усі єстівні гриби мають приемний смак”.
- “Отруйні гриби мають неприємний запах, а єстівні -приємний”.
- “Усі гриби в молодому віці єстівні”.
- “Личинки комах, черви й равлики не чіпають отруйних грибів”.
- Опущена у відвар грибів срібна ложка або срібна монета чорніє, якщо в каструлі є отруйні гриби”.
- Цибуля або часник стають бурими, якщо варити їх разом з грибами, серед яких є отруйні”.
- Отрута з грибів видаляється після кип'ятіння протягом кількох годин”.
- “Сушка, засолювання, маринування, теплова кулінарна обробка знешкоджують отруту в грибах”.

Первинні ознаки отруєння (нудота, блівота, біль у животі, пронос) з'являються через 1-4 години після вживання грибів, в залежності від виду гриба, віку та стану здоров'я потерпілого, кількості з'їдених грибів.

Біль та нападки нудоти повторюються декілька разів через 6-48 годин, а смерть настає через 5-10 днів після отруєння.

8.2 Перша допомога при отруєнні грибами

1. Викличте “Швидку медичну допомогу”.
2. Одночасно, не очікуючи її прибуття, негайно промийте шлунок: випийте 5-6 склянок кип'яченої води або блідо-рожевого розчину марганцівки; нажніть пальцями на корінь язика, щоб викликати блівоту; прийміть активоване вугілля (4-5 пігулок), коли промивні води стануть чистими.
3. 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
4. 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.

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

Якщо виникла пожежа — Не панікуйте та остерігайтесь: високої температури, задимленості та загазованості, обвалу конструкцій будинків і споруд, вибухів технологічного обладнання і приладів, падіння обгорілих дерев і провалів. Знайте, де знаходяться засоби пожежогасіння, та вмійте ними користуватися.

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

- перед тим, як увійти в приміщення, що горить, накройтесь 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 вісі вітер;
- побачивши людину, на якій горить одяг, зваліть її на землю та швидко накиньте будь-яку ковідро чи покривало (бажано зволожену) і щільно притисніть до тіла, при необхідності, викличте медичну допомогу;
- якщо загорівся ваш одяг, падайте на землю і перевертайтесь, 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.

9.2. 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 дозволяють вам вийти;
- щільно закройте двері, а всі щілини і отвори заткніть будь-якою тканиною, щоб уникнути подальшого проникнення диму та повертайтесь поповзом у глибину приміщення і приймайте заходи до порятунку;
- присядьте, глибоко вдихніть повітря, розкрійте 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 вибралися 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 користуйтесь 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).

10. 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.

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;
- дати потерпілому серцеві і болезаспокійливі препарати та дати пити у великій кількості води;
- потерпілого тепло укутати та доставити до лікарні в лежачому положенні;
- якщо після звільнення потерпілого від електричного струму він не дихає, то потрібно негайноприступити до штучного дихання і непрямого масажу серця.

11. 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 дорогі у невстановленому місці;
- непідкорення сигналам регулювання (заборонний сигнал світлофора);
- безпечності;
- 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 безпосередній близькості від них відсутні, транспортні засоби.

12. Надання першої долікарської допомоги потерпілим.

12.1. Перша допомога при опіках та теплових ударів.

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 обеченого 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 (ІІ, ІІІ ступенів) обечений 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 обеченого місця, віддирати шматки одягу, які прилипли до рані.

12.2. Перша допомога при пораненнях й кровотечі

Перша допомога при пораненні та кровотечі зводиться до обережного накладання на рану індивідуального пакета. При цьому мити її водою, змивати кров з рані забороняється. Якщо індивідуального пакету не має, для перев'язування використовують чисту носову хустину. У цьому випадку приготовлену для перев'язування тканину змочіть настойкою йоду так щоб пляма йоду трохи перебільшувала розмір рані.

При кровотечі необхідно підняти поранену кінцівку, закрити рану перев'язувальним матеріалом і притиснути ділянку біля неї на 4 – 5 хвилин, не торкаючись рані пальцем. Після цього рану треба забинтувати. Якщо кровотеча продовжується, слід вдатися до здавлювання кровоносних судин за допомогою згинання кінцівки у суглобах, притискування кровоносних судин пальцями, джгутом чи закруткою. При накладанні джгута спочатку місце накладення обгортають м'яким матеріалом (тканиною, ватою тощо). Потім джгут розтягають і тugo перетягають ним попередньо обгорнуту ділянку, кладуть записку із вказівкою часу, коли було накладено джгут.

При відсутності гумової трубки або стрічки, що розтягається, для джгута застосовуються інші матеріали (мотузку, ремінь, рушник тощо). У цьому випадку такий джгут зав'язують вузлом на зовнішньому боці кінцівки і використовують як закрутку. У вузол просовують важіль (паличку, металевий стержень, яким закручують до припинення кровотечі. Через 1 годину після накладання джгута його попускають на 5 – 10 хвилин, щоб невиникла небезпека омертвіння знекровленої кінцівки. При пораненні великих судин ший і верхньої частини грудної клітки джгут не накладається. Кровотеча зупиняється при натисканні пальцем на поражену судину у самому місці поранення.

12.3. Перша допомога при переломах, вивихах, розтягу зв'язок суглобів, ударах.

При переломах, вивихах необхідно надати потерпілому зручне положення, яке виключає рухи пошкодженої частини тіла. Це досягається шляхом накладення шини, а при її відсутності можна використати палки, дошки, фанеру тощо. Шина повинна бути накладена так щоб були надійно іммобілізовані два сусідні з місцем ушкодження суглоби (вище і нижче), а якщо перелом плеча чи стегна то три суглоби. Накладають шину поверх одягу. Фіксація відкритого перелому вимагає дотримання додаткових умов. З метою попередження забруднення рані, необхідно змастити поверхню шкіри навколо рані настойкою йоду, попередньо зупинивши кровотечу, і накласти стерильну пов'язку. При переломах і вивихах ключиці у під'язову западину кладуть вату або інший матеріал, згинають руку в лікті під прямим кутом і прибінтовують її до тулуба. Рука нижче ліктя повинна перебувати у косинці, яку підв'язують до ший.

При переломах і вивихах кисті та пальців рук роблять таким чином:

Кисть руки кладуть з вкладеним жмутом вати, синта (пальці зігнуті) прикладають до шини, яка повинна починатися біля середини передпліччя і закінчуватися біля кінців пальців, і перебінтовують.

При розтягу зв'язок суглобів – підняти хвору кінцівку догори, накласти холодний компрес, тісну пов'язку, створити спокій до прибууття лікаря. При ударах – забезпечити потерпілому повний спокій, накласти на місце удара холодний компрес. При ударах із синіями не слід класти примочки, місце удара змастити настойкою йоду.

РОЗРОБЛЕНО:

Інженер з охорони праці

П.А.Фтомович

ПОГОДЖЕНО:

Провідний юрисконсульт

О.М. Колесніченко

