



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНИ
«КИЇВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ
імені ІГОРЯ СІКОРСЬКОГО»**

**ІНСТРУКЦІЇ З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ
ПІД ЧАС ЗИМОВИХ КАНІКУЛ
для студентів КПІ ім. Ігоря Сікорського**

*Рекомендовано Методичною радою КПІ ім. Ігоря Сікорського
як навчальний посібник для здобувачів ступенів бакалавра та магістра
всіх спеціальностей КПІ ім. Ігоря Сікорського*

Київ
КПІ ім. Ігоря Сікорського
2021

Інструкції з безпеки життєдіяльності під час зимових канікул [Електронний ресурс] : навч. посіб. для здобувачів ступенів бакалавра та магістра всіх спеціальностей /КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: О. В. Землянська. – Електронні текстові дані (1 файл: 0,11 Мбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 35 с.

*Гриф надано Методичною радою КПІ ім. Ігоря Сікорського (протокол № 2 від 09.12.2021 р.)
за поданням Вченої ради Навчально-наукового інституту енергозбереження
та енергоменеджменту (протокол № 4 від 29.11.2021 р.)*

Електронне мережне видання

ІНСТРУКЦІЇ З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ПІД ЧАС ЗИМОВИХ КАНІКУЛ

Укладач: *Землянська Олена Василівна*

Відповідальний
Редактор *Хижняк Т. А.*, канд. техн. наук, доц.

Рецензент: *Ткаченко В. В.*, канд. техн. наук, доц.,
доцент кафедри ЕП, ННІЕЕ

Інструкції розроблено на виконання листа МОН України та розпорядження КПІ ім. Ігоря Сікорського № С/2400.01/0103.01/2201/2021 від 14.06.2021 р. Видання містить дванадцять інструкцій та додаток. Тематика інструкцій охоплює основні найбільш поширені можливі небезпеки, що можуть виникнути під час зимових канікул та надано алгоритми дій на ці випадки. В додатку надано зразок заповнення журналу реєстрації інструктажів.

Інструкції призначені для проведення первинних та повторних інструктажів студентів всіх спеціальностей КПІ ім. Ігоря Сікорського з безпеки життєдіяльності перед початком зимових канікул.

© О. В. Землянська, 2021

© КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021

ЗМІСТ

Інструкція 1. Дотримання обмежень задля запобігання поширенню COVID-19	4
Інструкція 2. Правила пожежної безпеки	6
Інструкція 3. Правила безпеки дорожнього руху	10
Інструкція 4. Правила користування метрополітемом	12
Інструкція 5. Попередження травмування на об'єктах залізничної інфраструктури	13
Інструкція 6. Правила поведінки в зимовий період	14
Інструкція 7. Безпека на Водохрещі: правила пірнання у відкритих водоймах взимку	21
Інструкція 8. Профілактика шлунково-кишкових захворювань	22
Інструкція 9. Поради на кожний день щодо особистої безпеки	24
Інструкція 10. Правила поведінки у натовпі під час масових заходів	25
Інструкція 11. Правила поведінки при виявленні вибухового пристрою в місцях масового перебування людей	27
Інструкція 12. Правила поведінки в екстремальних умовах	29
Додаток. Журнал реєстрації інструктажів з питань безпеки	35

Інструкція 1

Дотримання обмежень задля запобігання поширенню COVID-19

Залежно від епідемічної ситуації на території України або в окремих регіонах встановлюється «зелений», «жовтий», «помаранчевий» або «червоний» рівень епідемічної небезпеки поширення COVID-19, який визначається керівником робіт з ліквідації наслідків медико-біологічної надзвичайної ситуації природного характеру державного рівня. Інформація про зазначені рівні розміщується на офіційному інформаційному порталі Кабінету Міністрів України (за посиланням <http://covid19.gov.ua>) та веб-сайті Міністерства охорони здоров'я (за посиланням <https://moz.gov.ua>).

З 17 червня 2021 р. та до припинення дії медико-біологічної надзвичайної ситуації природного характеру державного рівня на території України забороняється перебування на вулицях без документів, що посвідчують особу.

З метою запобігання поширенню на території України ГРВІ COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2 (зі змінами) необхідно:

- в громадських місцях носити медичну маску або респіратор (перед тим, як одягати маску, вимити руки з милом або обробити їх спиртовмісним розчином; одягати маску так, щоб вона закривала рот і ніс без проміжків між обличчям і маскою; не торкатися маски під час використання; в разі дотику, обробити руки спиртовмісним розчином або вимийте їх з милом; не використовувати одноразові маски повторно; безпечно знімати маску, торкаючись її тільки ззаду (не торкатися передньої частини маски; використану маску відразу викинути у спеціальний контейнер для сміття);

- уникати місць з великим скупченням людей;

- якщо місцевість, в якій ви перебуваєте увійшла до «червоної» зони, без необхідності не залишати оселю – це найдієвіший спосіб убезпечити себе від інфікування;

- обов'язково звернутися за медичною допомогою якщо ви перебуваєте в групі ризику або маєте наступні симптоми: підвищення температури, появи кашлю, нежиті; утруднене дихання, кровохаркання; нудота, ядуха, блювання, сплутаність свідомості;

- частіше провітрювати приміщення, доступ чистого повітря перешкоджає розповсюдженню вірусів;

- регулярно протирати дезінфікуючим засобом усі поверхні, а також дверні ручки, стільниці, клавіатуру, телефон тощо;

- регулярно мити руки з милом протягом 30- 40 секунд або обробляти їх спиртовмісним засобом;
- дотримуватися дистанції від людей на відстані мінімум 1,5-2 метра, особливо, якщо у них кашель, нежить;
- перебуваючи не в дома не чіпати руками обличчя, щоб не перенести вірус з поверхні рук до організму;
- дотримуватися правил респіраторної гігієни: при кашлі або чханні прикривати рот і ніс серветкою або згином ліктя; використану серветку відразу викинути у контейнер для сміття;
- ретельно мити овочі, фрукти, ягоди; піддавати термічній обробці м'ясо, птицю, рибу, яйця; купувати упаковані продукти;
- уникати будь-яких контактів з бродячими котами, собаками, птахами, гризунами, кажанами;
- пройти лабораторне дослідження, якщо ви мали контакт з людиною хворою на COVID – 19.

Людина може вважатися контактною якщо:

- проживає в одному домі з хворим на COVID-19;
- мала прямий фізичний контакт з хворим на COVID-19 (наприклад, через рукостискання);
- мала контакт із слизовими виділеннями з дихальних шляхів хворого на COVID-19 та не використовувала засоби індивідуального захисту;
- контактувала із хворим на COVID-19 на відстані до одного метру протягом 15 хвилин і більше та не використовувала засоби індивідуального захисту;
- контактувала в транспорті в межах двох сидінь з хворим на COVID-19 (супутники подорожі).

Контактній або хворій людині забороняється самовільно залишати місце самоізоляції, обсервації.

Обмеження на відвідування громадських місць не застосовуються за умови наявності документа, що підтверджує отримання повного курсу вакцинації, міжнародного, внутрішнього COVID-сертифіката України, виданого в Україні відповідно до Порядку формування та використання сертифіката, що підтверджує вакцинацію від гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2, або іноземного сертифіката, що підтверджує вакцинацію від COVID-19 однією дозою дводозної вакцини (жовті сертифікати), або однією дозою однодозної вакцини

чи двома дозами дводозної вакцини (зелені сертифікати), які включені Всесвітньою організацією охорони здоров'я до переліку дозволених для використання в надзвичайних ситуаціях, негативного результату тестування методом полімеразної ланцюгової реакції або одужання особи від зазначеної хвороби, чинність якого підтверджена за допомогою Єдиного державного вебпорталу електронних послуг, зокрема з використанням мобільного додатка Порталу Дія.

Інструкція 2

Правила пожежної безпеки

Нехтування правилами безпеки призводить до того, що 75 % пожеж виникають у побуті, з них: понад 50 % внаслідок необережного поводження з вогнем, близько 40 % стається через порушення вимог правил пожежної безпеки при експлуатації електрообладнання та опалювальних приладів, майже 6 % через необережність під час паління.

Для запобігання виникненню пожежі не дозволяється:

- викидати непогашені недопалки цигарок; залишати після відпочинку непогашене багаття;
- здійснювати паління цигарок у не визначених для цього місцях;
- зберігати у житлових та побутових приміщеннях легкозаймисті та горючі речовини, а також використану тару з-під них.
- експлуатувати побутові газові прилади без працюючої витяжки або тяги в вентиляційних каналах;
- залишати включеними газові або електричні плити після приготування їжі;
- при появі запаху газу в оселі вмикати світло, електроприлади, користуватися стаціонарним чи мобільним телефоном запалювати сірники, застосовувати відкритий вогонь, палити цигарки; необхідно негайно відкрити вікна, двері, вимкнути газове обладнання (плита, колонка, котел і т.ін.), якщо воно було включено, перевірити приміщення на наявність мешканців, вивести/винести їх і самому вийти з приміщення; негайно повідомити в газову службу за номером 104 чи пожежну охорону – 101, назвавши своє ім'я, прізвище, номер телефону, коротко описавши ситуацію;
- експлуатувати опалювальні печі періодичної дії на твердому та рідкому паливі та печі безперервної дії з недостатньою або відсутньою тягою та

не очищеними від сажі димоходами;

- експлуатувати кабелі і дроти з пошкодженою ізоляцією або такою, що в процесі експлуатації втратила захисні властивості;
- застосовувати саморобні подовжувачі, які не відповідають вимогам ПУЕ, що пред'являються до переносних (пересувних) електропроводок;
- застосовувати для опалення приміщення нестандартне (саморобне) електронагрівальне обладнання або лампи розжарювання;
- користуватися пошкодженими розетками, вимикачами та іншими електровиробами;
- залишати без догляду при виході з приміщення, увімкненими в електромережу нагрівальні прилади, телевізори тощо;
- використовувати побутові електронагрівальні прилади (праска, чайник тощо) без негорючих теплоізоляційних підставок.

Під час проведення новорічних та різдвяних свят:

- ялинка повинна встановлюватися на стійкій основі так, щоб вона знаходилася на відстані не менше півметра від системи опалення, телевізорів, легкозаймистих матеріалів;
- за відсутності в приміщенні електричного освітлення або його відключення святкування новорічної ялинки повинно проводитися тільки протягом світлового дня;
- ялинку не слід встановлювати в проходах, біля виходів, на шляхах евакуації;
- гірлянди та інші прикраси, які підключаються до електромережі, промислового виробництва застосовуються за умови наявності паспорта або сертифіката відповідності;
- підключення гірлянд до мережі повинно виконуватися тільки за допомогою штепсельних з'єднань;
- у разі виявлення несправності в ілюмінації вона повинна бути терміново вимкнена;
- забороняється застосовувати відкритий вогонь: факели, свічки, феєрверки, бенгальські вогні тощо, влаштовувати світлові ефекти із застосуванням хімічних та інших речовин, які можуть викликати загоряння;
- забороняється захаращувати предметами проходи та аварійні виходи.

Слід пам'ятати, що хвоя природної ялинки легкозаймиста, а синтетична ялинка горить швидше, при цьому матеріал, з якого вона виготовлена,

плавиться і розтікається, виділяючи отруйні речовини (оксид вуглецю, синильну кислоту і фосген).

Піротехнічні вироби (салюти, ракети, петарди, бенгальські вогні, хлопавки), які отримали таку назву тому, що до їх складу входять горючі речовини і порох, стали одними із своєрідних атрибутів зимових свят.

Для запобігання негативним наслідкам при користуванні піротехнічними виробами необхідно:

- купувати піротехнічні вироби у перевірених продавців;
- зберігати піротехнічні вироби у недоступному для дітей місці.
- до роботи з будь-якими піротехнічними виробами, належним чином ознайомитися з їх інструкціями і звернути особливу увагу на вказані зони безпеки: точний безпечний радіус, вказаний на упаковці кожного піротехнічного виробу;
- запускати піротехнічні вироби лише на відкритому повітрі, за відсутності сильного вітру;
- виконувати всі роботи на відстані витягнутих рук, не нахилятися над феєрверком;
- одразу ж після запалювання гніту, віддалитися на безпечну відстань, не запускати піротехніку з рук;
- дотримуватися відстані від піротехнічного виробу до найближчих будинків, дерев інших предметів, які можуть загорітись, вона повинна бути не менше 20 метрів, так само необхідно звернути увагу на відсутність поблизу ліній електропередач;
- не користуватися ними у приміщенні;
- пам'ятати, що піротехнічні вироби бояться вогкості, і це може відбитися на їх роботі;
- застосовувати піротехнічні вироби лише за призначенням, не носити їх у кишенях, не розбирати, не піддавати механічним діям, не кидати у вогонь;
- не використовувати піротехнічні вироби, термін дії яких закінчився.

У разі виявлення ознак пожежі необхідно:

- негайно повідомити Державну пожежну охорону за телефоном 101, вказавши при цьому адресу, кількість поверхів, місце виникнення пожежі, наявність людей, а також своє прізвище;
- повідомити чергового та особу відповідальну за пожежну безпеку гуртожитку;

- задіяти систему оповіщення і вжити відповідних заходів щодо евакуації людей;

- здійснити в разі необхідності: відключення електроенергії (за винятком систем протипожежного захисту), зупинення систем вентиляції в аварійному і суміжних з ним приміщеннях (за винятком пристроїв протидимового захисту) та здійснити інші заходи, що сприяють запобіганню розвитку пожежі й задимленню будівлі;

- у разі необхідності викликати швидку медичну допомогу та інші аварійно-рятувальні служби;

- вжити (за можливості) заходів щодо гасіння (локалізації) пожежі та збереження матеріальних цінностей.

Уражаючими факторами під час пожежі є:

- величина теплового потоку, в осередку пожежі температура досягає декількох тисяч градусів;

- сильне задимлення;

- токсичні речовини, які утворюються в процесі згорання.

Рекомендації щодо правил поведінки при пожежах:

- остерігайтеся високої температури, задимленості і загазованості, вибухів, падіння дерев та будівель, провалів у прогорілий ґрунт;

- якщо є можливість вийти з приміщення де сталася пожежа через двері, рятуйтеся самі і допоможіть іншим;

- перш ніж визирнути в коридор, торкніться тильним боком долоні ручки вхідних дверей, якщо вона гаряча, не відчиняйте – там пожежа; якщо ручка дверей холодна, визирніть в коридор, коли там вогонь або багато диму зачинить двері; якщо диму небагато і він іде знизу, це означає, що пожежа – на нижніх поверхах; поверніться в приміщення, затуліть щілини під дверима (ліпше вологими ганчірками);

- двері в задимлене приміщення треба відчиняти обережно, щоб запобігти спалаху полум'я від швидкого притоку свіжого повітря; в дуже задимленому приміщенні треба плазувати;

- якщо вихід перекрито вогнем, але поряд є зовнішня пожежна драбина, використовуйте її;

- не можна ховатися в глухі кути, під столи, у коморі тощо; рятівникам буде важко вас знайти якщо ви втратите свідомість;

- якщо неможливо залишити приміщення, а у вас є мобільний зв'язок, зателефонуйте за номером 101, щоб повідомити про себе, стояти слід у

приміщенні біля вікна;

– для захисту від чадного газу необхідно дихати через вологу тканину (у разі безвихідної ситуації використати рідину власного тіла (слина/сеча) – це допоможе збереженню життя до прибуття рятувальних служб);

– якщо пожежа сталася вище поверхом, спускайтеся вниз сходами, захистивши органи дихання;

– перед тим як увійти в палаюче приміщення, треба накритися з головою мокрою тканиною;

– якщо на людині загорівся одяг, бігти не можна, треба лягти та збити полум'я;

– якщо побачите людину в палаючому одязі, накиньте на неї пальто, плащ, будь-яке простирадло і щільно притисніть;

– при гасінні пожежі використовуйте вогнегасники, воду, пісок, землю, простирадла та інші засоби; при гасінні лісових пожеж використовуйте гілля листяних дерев (берези, ліщини), лопати тощо;

– виходити із зони лісової (степової) пожежі треба проти вітру (тобто в тому напрямку, звідки дує вітер), перпендикулярно краю пожежі, по просіках, дорогами, галявинами, берегами струмків та річок.

Інструкція 3

Правила безпеки дорожнього руху

Необхідність транспорту в наш час не викликає жодного сумніву. Транспортні засоби мають великий позитивний вплив на економіку країни, створюють зручність і комфортність для людей. Розвиток транспорту, підвищення його ролі в житті людей супроводжується не тільки позитивним ефектом, а й негативними наслідками, зокрема, високим рівнем аварійності транспортних засобів та дорожньо-транспортних подій.

Задля забезпечення безпеки дорожнього руху:

– пішоходи повинні рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках, тримаючись правого боку;

– особи, які рухаються узбіччям чи краєм проїзної частини за межами населених пунктів, повинні йти назустріч руху транспортних засобів;

– особи, які рухаються узбіччям чи краєм проїзної частини в кріслах колісних без двигуна, ведуть мотоцикл, мопед або велосипед, повинні пересуватися в напрямку руху транспортних засобів;

– пішоходи, які рухаються проїзною частиною чи узбіччям у темну пору доби та в умовах недостатньої видимості, повинні використовувати світлоповертальні елементи (стрічку, наклейку, жилет тощо) для своєчасного їх виявлення іншими учасниками дорожнього руху;

– переходити проїзну частину необхідно по пішохідних переходах, у тому числі підземних і надземних, а у разі їх відсутності – на перехрестях по лініях тротуарів або узбіч;

– якщо в зоні видимості немає переходу або перехрестя, а дорога має не більше трьох смуг руху для обох його напрямків, дозволяється переходити її під прямим кутом до краю проїзної частини в місцях, де дорогу добре видно в обидва боки, і лише після того, як пішохід упевниться у відсутності небезпеки;

– пішоходи повинні керуватися сигналами світлофора в місцях, де рух регулюється; якщо не встигли закінчити перехід проїзної частини дороги одного напрямку, повинні перебувати на островці безпеки або лінії, що розділяє транспортні потоки протилежних напрямків, а у разі їх відсутності – на середині проїзної частини і можуть продовжити перехід лише тоді, коли це буде дозволено відповідним сигналом світлофору;

– перед виходом на проїзну частину з-за транспортних засобів, що стоять, та будь-яких об'єктів, що обмежують оглядовість, необхідно впевнитись у відсутності транспортних засобів, що наближаються;

– чекати транспортний засіб необхідно на тротуарах, посадкових майданчиках, а якщо вони відсутні, – на узбіччі, не створюючи перешкод для дорожнього руху;

– на трамвайних зупинках, не обладнаних посадковими майданчиками, дозволяється виходити на проїзну частину лише з боку дверей і тільки після зупинки трамвая;

– потрібно обходити автобуси, тролейбуси, маршрутний транспорт виключно ззаду, переконавшись у тому, що водії інших транспортних засобів, які наближаються, вас бачать.

Під час подорожі в легковому автомобілі необхідно:

– пристібати ремені безпеки, відрегулювавши їх так, щоб пасажир був щільно притиснутий до сидіння;

– багаж слід розміщати в багажнику;

– не допускати наявності в салоні гострих, колючих та ріжучих предметів.

Інструкція 4

Правила користування метрополітеном

Метрополітен – один з найшвидших та найзручніших видів транспорту для пересування містом. За один робочий день послугами київського метро користується приблизно 1,4 мільйона людей. У годину «пік» це помітно знижує навантаженість наземного транспорту.

Правила поведінки у метрополітені:

- входячи у вестибюль метро і виходячи з нього, притримуйте двері;
- входити на ескалатор необхідно спокійно і обережно, намагатися не підштовхувати людей попереду та не робити непотрібних рухів у бік оточуючих, стояти слід з правого боку;
 - забороняється бігти по ескалатору;
 - необхідно триматись за поручень, щоб під час раптової зупинки ескалатора інерція руху не кинула вас уперед; швидкість падіння під час раптової зупинки буде вдвічі, тричі більша;
 - не кидайте сміття, монети або інші дрібні предмети, перебуваючи на ескалаторі або у вестибюлі метро;
 - в усіх аварійних випадках черговий повинен терміново зупинити ескалатор, але, якщо допомога з якихось причин запізнилася, натиснути кнопку аварійного гальма має хтось із пасажирів;
 - не слід підходити до краю платформи, адже вас можуть випадково штовхнути чи ви самі можете підсковзнутися; поїзд, що під'їжджає на станцію, може зачепити вас дзеркалом;
 - очікуючи потягу, стійте у місці найменшого скупчення пасажирів, по можливості, далі від краю платформи;
 - підходьте до дверей вагону тільки після повної зупинки потягу та виходу пасажирів з вагонів; якщо у вагоні багато людей, краще пропустіть 1-2 потяги, щоб не бути задавленим натовпом.
 - якщо у вас щось раптом впало на колію, не намагайтеся самотійно дістати свої речі – у чергового по станції для цього є спеціальне пристосування;
 - якщо хтось потрапив між вагони потягу, що стоїть, або на колії терміново повідомте про це машиніста, розмахуючи руками, та чергового по станції;
 - будьте обережні з покинутими валізами, коробками та сумками: невідомо, що в них знаходиться – може, вибухівка; на цей випадок на кожній

станції є спеціальна кімната, де підозріла знахідка залишиться до приїзду саперів.

– під час аварії або технічних неполадок на лінії, коли ваш потяг зупиняється у тунелі, перш за все зберігайте спокій та виконуйте розпорядження працівників метрополітену.

Інструкція 5

Попередження травмування на об'єктах залізничної інфраструктури

Зонами підвищеної небезпеки на залізничному транспорті є: залізничні колії, переїзди, посадочні платформи. Постійну небезпеку становить система електропостачання, можливість аварій, зіткнення, отримання травм під час посадки або висадки. Залізничні переїзди небезпечні через аварійні зіткнення. Крім цього, залізничними коліями перевозяться небезпечні вантажі: від палива та нафтопродуктів до радіоактивних відходів та вибухових речовин.

Основні правила безпеки:

– під час руху вздовж залізничної колії не дозволяється підходити ближче 5 м до крайньої рейки;

– на електрифікованих ділянках залізничної колії не підніматися на опори, не торкатися спуску, який відходить від опори до рейок, а також дротів, які лежать на землі;

– залізничні колії можна переходити тільки в установлених місцях (по пішохідних містках, переходах тощо); перед переходом колій необхідно впевнитись у відсутності потяга або локомотива і тільки після цього здійснювати перехід;

– у разі екстреної евакуації з вагона зберігайте спокій, з собою беріть тільки те, що необхідно; великі речі залишайте у вагоні, тому що це погіршить швидкість евакуації; надайте допомогу в евакуації пасажиром з дітьми, літнім людям, інвалідам та іншим;

– підходячи до переїзду, уважно простежте за світловою і звуковою сигналізацією та положенням шлагбаума; переходити колії можна тільки при відкритому шлагбаумі, а при його відсутності – коли не видно потяга;

– забороняється бігти по платформі вокзалу вздовж потяга, що прибуває чи відходить;

– під час проходження потяга без зупинки не стояти ближче двох метрів від краю платформи;

- підходити до вагона дозволяється тільки після повної зупинки потяга;
- посадку у вагон та вихід з нього здійснювати тільки з боку перону і бути при цьому обережним, щоб не оступитися та не потрапити в зазор між посадочною площадкою вагона і платформою;
- на ходу потяга не відкривайте зовнішні двері тамбурів, не стійте на підніжках та перехідних майданчиках, а також не висовуйте з вікон вагонів; при зупинках потяга на перегонах не виходьте з вагонів;
- у вагонах забороняється використовувати відкритий вогонь та користуватися побутовими приладами, що працюють від вагонної електромережі (чайники, праски і таке інше); перевозити у вагонах легкозаймисті та вибухонебезпечні матеріали;
- при виході через бокові двері та аварійні виходи будьте обережними, щоб не потрапити під зустрічний потяг.

Інструкція 6

Правила поведінки в зимовий період

Сильний мороз

- зниження температури повітря до мінус 30° С і нижче протягом 5 діб і довше.

Сильні морози протягом тривалого часу викликають збільшення витрат електроенергії та палива, ускладнюють роботу транспорту, призводять до загибелі від вимерзання озимих культур та фруктових дерев на значних площах, глибокого промерзання ґрунту, що може призвести до аварій на підземних комунікаціях.

Найбільш холодна частина України – східні і північно-східні області (Луганська, Сумська, Харківська, Чернігівська) та гірські райони Карпат. У цих місцевостях температура буває нижче –35° С.

При сильних морозах може виникнути гіпотермія – виражене зниження внутрішньої температури тіла.

Для уникнення обмороження та переохолодження:

- одягайтеся багатошарово, тобто кілька тонших речей замість однієї теплої – це попередить спітніння, яке на морозі небезпечне, якщо стане жарко, завжди можна зняти одну з кофт; одяг має бути цілком вільним;
- захищайте відкриті ділянки шкіри спеціальними засобами;
- візьміть запасний одяг, якщо плануєте провести цілий день на морозі,

іноді достатньо змінити мокрий одяг на сухий, щоб уникнути переохолодження;

- не виходьте на мороз голодним, обов'язково добре поїжте, краще щось висококалорійне, замерзли – також з'їжте що-небудь;

- візьміть із собою термос із гарячою кавою, чаєм чи супом;

- по можливості заходьте кожні півгодини-годину у тепле приміщення, якщо ви проводите цілий день на вулиці;

- рухайтесь, аби посилити кровообіг у замерзаючих судинах, можна пострибати з ноги на ногу – тільки не дуже енергійно, це може зашкодити замерзлим тканинам;

- не перевтомлюйтесь, втомлена людина швидше піддається переохолодженню; не варто рухатись дуже активно, тому що енергія використовується дуже швидко, а сили треба поновлювати.

Категорично забороняється:

- торкатися на морозі металу голими руками, він дуже добре проводить тепло, а отже, миттєво забирає його у вас, і у місці зіткнення може виникнути обмороження; те саме стосується бензину, ця рідина дуже швидко обморожує шкіру при контакті, а отже під час роботи з подібними матеріалами на морозі неодмінно використовуйте водонепроникні рукавички;

- вживати алкогольні напої, тому що алкоголь розширює судини на поверхні тіла, а це заважає судинам оберігати від тепловтрат внутрішні органи, що призводить до переохолодження; крім того, алкоголь послаблює ваш власний контроль за ситуацією; нікотин також згубно впливає на стінки судин.

Сильний снігопад

– це інтенсивне випадання снігу у кількості понад 20 мм за період менше 12 годин.

Призводить до значного погіршення видимості, снігових заметів і як наслідок припинення руху транспорту, аварій на транспорті, порушення електропостачання через налипання снігу на дроти електромереж та їх обривання, ушкодження крон дерев. Випадання снігу з дощем при зниженій температурі повітря і вітрі створює умови для зледеніння шляхів, ліній електропередач, зв'язку, контактних мереж електротранспорту, покрівель будівель, різного роду опор і конструкцій, що нерідко викликає їх руйнування. Разом із сильним вітром сніг створює дуже важкі умови для життєдіяльності людини; може викликати обмороження, запалення дихальних шляхів тощо.

Сильні снігопади найчастіше спостерігаються у Львівській, Закарпатській та Івано-Франківській областях – від 60 до 80 %; рідше – у Київській, Кіровоградській областях та Криму – до 42 %.

Основний напрям забезпечення безпеки від снігопаду: після метеопередження знаходитись у захищеному місті, обмежити пересування за межами помешкань.

Якщо попали у хуртовину під час руху на автомобілі:

- не варто намагатися подолати снігові замети, необхідно зупинитися, повністю закрити жалюзі машини, укрити двигун зі сторони радіатора;
- якщо є можливість, автомобіль треба встановити двигуном у навітряну сторону;
- періодично треба виходити з автомобіля, розгрібати сніг, щоб не опинитися похованим під снігом;
- двигун автомобіля необхідно періодично прогрівати для уникнення «розморожування двигуна»;
- при прогріванні автомобіля важливо не допускати попадання в кабінку (кузов, салон) вихлопних газів; з цією метою важливо слідкувати, щоб вихлопна труба не завалювалася снігом;
- якщо у дорозі разом опинилося декілька автомобілів доцільно зібратися разом і використати один автомобіль, як укриття; з двигунів необхідно злити воду;
- ні в якому разі не можна залишати укриття – автомобіль: у сильній снігопад орієнтири, які здавалися надійними з першого погляду, через декілька десятків метрів можуть бути загублені.

Сильне налипання снігу

- шар мокрого замерзлого снігу на деревах, стовбурах, дротах електромереж тощо діаметром 35 мм і більше.

Виникає коли випадає мокрий сніг або сніг з дощем при заниженій температурі повітря.

Лінії електропередач, гілки дерев, дахи будинків не витримуючи маси налиплого снігу з льодом руйнуються, при цьому можуть спричинити травмування й загибель людей.

Сильна ожеледь

- шар щільного матового чи прозорого льоду діаметром понад 20 мм, що наростає на дротах та наземних предметах внаслідок замерзання крапель дощу, мряки, туману.

Ожеледь виникає на земній поверхні та на предметах при намерзанні переохолоджених крапель води при температурі повітря трохи нижче 0° С.

В Україні сильна ожеледь спостерігається у Криму, на Донецькому кряжі, Приазовській, Волинській та Подільській височинах.

Рекомендації щодо правил поведінки при ожеледиці:

– кращим для льоду є взуття з підошвами із мікропористої та іншої м'якої основи, без високих підборів;

– пересувайтеся обережно, не поспішаючи, наступаючи на всю підошву; ноги повинні бути злегка розслаблені, руки вільні;

– літнім людям при пересуванні рекомендується використовувати тростину з гумовим наконечником або спеціальну палицю із загостреними шипами;

– якщо Ви посковзнулися, присядьте, щоб знизити висоту падіння; у момент падіння постарайтеся згрупуватися і впасти на бік або перекотившись, пом'якшити удар об землю;

– не тримайте руки в кишенях, це збільшує можливість отримання важчих травм при падінні (якщо через деякий час відчули біль у голові, в суглобах, нудоту, побачили, що утворилися набряки в місці удару – терміново зверніться в травмпункт, для вчасної діагностики і за необхідності лікування);

– обходьте металеві кришки люків;

– при переході дороги будьте особливо пильними, в цей період значно збільшується гальмівний шлях автомобілів;

– пам'ятайте, що взимку особливо слизькі залізничні та трамвайні колії, тому переходити їх потрібно особливо обережно;

– будьте обережні, якщо виявили обрив дроту електромережі, не наближайтесь до нього, зателефонуйте в службу 112;

– у таку погоду на колесах автомобіля слід використовувати спеціальну шиповану гуму; їхати потрібно повільно, дотримуючись безпечної дистанції, гальмувати завчасно і плавно.

Бурульки

Нестійкі погодні умови – відлига вдень і заморозки вночі та значне нагромадження снігового покриву сприяють активному утворенню бурульок на покрівлях споруд, особливо старих будинків з похилим дахом, виступаючих архітектурних частинах будинків та великих деревах. Пересуваючись містом в цей період, слід бути особливо уважним, спершу необхідно впевнитись у відсутності загрози падіння льодових наростів. По можливості, необхідно

триматись на відстані 3-5 метрів від будинків та інших споруд, вибираючи найбільш безпечний маршрут руху.

Снігова лавина

є особливо небезпечним природним явищем, її схід загрожує населеним пунктам, залізничним та автомобільним дорогам, лініям електропередач та іншим об'єктам.

Снігові лавини виникають так само, як і інші зсувні зміщення. Сили зчеплення снігу переходять певну межу і гравітація викликає зміщення снігових мас вздовж схилу.

Обсяг маси снігу, спадаючої зі схилів гір, часто досягає 1 млн. т. Сила удару лавини досягає 60-100 т на 1 м, швидкість лавини може досягати 100 м/с, спустошуючи все на своєму шляху. Небезпека руйнівної сили лавини полягає ще в тому, що сніговий вал жене поперед себе повітряну хвилю, а повітряний таран більш небезпечний, ніж удар снігової маси – перевертає будинки, ламає дерева, контузить і душить людей.

Уражаючим фактором при снігових лавинах є: зміщення (рух) мас снігу, удар, тиск зміщених мас снігу, ударна повітряна хвиля, звуковий удар.

Рекомендації щодо правил поведінки під час снігових лавин:

– почувши шум снігової лавини, що наближається, негайно заховайтесь за скелю, дерево, ляжте на землю, захистіть руками голову, притисніть коліна до живота, орієнтуючи своє тіло за рухом лавини, і дихайте через одяг;

– при захопленні сніговою лавиною необхідно зробити все, щоб опинитись на її поверхні (звільнитись від вантажу, намагатись рухатись вгору, рухи як при плаванні); якщо це не вдається, то потрібно намагатись закрити обличчя курткою, щоб створити повітряну подушку (сніговий пил потрапляє в ніс і рот – людина задихається);

– вирушаючи в гори, необхідно знати метеозведення, мати при собі мобільні телефони, а також лавинні мотузки яскравого кольору; мотузку намагатись викинути на поверхню, щоб завдяки мотузці людину, яка потрапила в снігову лавину, могли знайти.

Правила безпечної поведінки на водоймах взимку

Для візуальної оцінки міцності льоду варто пам'ятати, що ***лід блакитного кольору – найміцніший, а білого – значно слабший.***

Для однієї людини безпечним вважається лід синюватого або зеленуватого відтінку, товщиною більшою за 7 см. Для групи людей безпечним є лід товщиною не менше, ніж 15 см. При пересуванні декількох людей по

льоду треба йти один за одним на відстані. При масовому катанні на ковзанах лід має бути товщиною не менше, ніж 25 см.

На початку зими, небезпечною є середина водоймища, а в кінці зими – прибережні ділянки.

Перш ніж ступити на лід водоймища, необхідно дізнатися про товщину льодового покриву за допомогою довгої загостреної палиці (плішні) чи іншого подібного предмета, але обов'язково легкого, який вільно можна тримати в руці.

Ніколи не можна перевіряти товщину льоду ударами ніг.

При переході по льоду необхідно йти один за одним на відстані 5 м. Важкі вантажі перевозять санчатами. Якщо лід недостатньо міцний, потрібно негайно зупинися і повертатися назад тим же шляхом, роблячи перші кроки без відриву від поверхні льоду.

При переході водойми на лижах рекомендується користуватись прокладеною лижнею, а за її відсутності – цілиною. Перш ніж рухатись, необхідно відстебнути кріплення лиж та зняти петлі лижних палиць з рук. Якщо є рюкзак або ранець, необхідно їх узяти на одне плече. Відстань між лижниками повинна бути не менше 5-6 метрів. Під час руху лижник, який іде першим, ударами палиць перевіряє міцність льоду та контролює його стан.

Під час підлідного лову риби не рекомендується на невеликому майданчику пробивати багато ополонки, стрибати і бігати по льоду, скупчуватись у великі групи. Рибалки повинні пробивати ополонки одну від одної на відстані 5-6 метрів. Кожний рибалка повинен мати з собою рятувальний жилет та лінь довжиною 15-20 м з петлею на одному кінці і вантажем вагою 400-500 г на іншому.

Людина, яка опинилася в холодній воді, зазвичай відчуває напад паніки. В крижаній воді перехоплює дихання, голову ніби здавлює залізний обруч, серце скажено б'ється. Щоб захиститися від смертоносного холоду, організм включає захист – починається сильне тремтіння. За рахунок цього організм зігрівається, але через деякий час і цього тепла стає недостатньо. Коли температура шкіри знижується до 30° С, тремтіння припиняється і організм дуже швидко охолоджується. Дихання стає все рідше, пульс сповільнюється, тиск падає. Смерть людини, що несподівано опинилася в холодній воді, настає найчастіше через порушення дихання або шок, що розвивається протягом перших 5–15 хвилин після занурення у воду.

У випадку, якщо ви провалилися під лід:

- не піддавайтеся паніці, утримуйтеся на плаву, розставте широко руки та намагайтеся утримуватися на поверхні, уникаючи занурення з головою;
- кличте на допомогу;
- намагайтеся вилізти на лід, широко розкинувши руки, наповзаючи на його край грудьми і по чергово витягуючи на поверхню ноги;
- намагайтеся якомога ефективніше використати своє тіло, збільшуючи ним опорну площу;
- вибравшись на лід, необхідно перекотитися та відповзати в той бік, звідки ви прийшли, де міцність льоду вже відома;
- далі необхідно переодягнутися, якщо сухого одягу немає треба викрутити мокрий і знову одягнути його;
- щоб зігрітися, слід виконувати будь-які фізичні вправи, розтертися сухою вовняною тканиною;
- оптимально доправитися до лікарні задля усунення наслідків переохолодження, або до дому, але якщо такої можливості немає необхідно сховатися в захищеному від вітру місці, добре укутатися, по можливості випити чогось гарячого.

Якщо ви стали свідками того, що хтось провалився під воду, перш ніж кинутися до того, хто провалився, необхідно:

- покликати, якщо це можливо, на допомогу інших людей;
- знайти предмет, який можна кинути потерпілому: міцну палицю, мотузку, власний пояс, шарф, сумку або рюкзак, якщо вони без речей і мають довгу, міцно пристрочену лямку;
- оцінити, наскільки далеко від берега опинився потерпілий, і чи є можливість без перешкод дістатися до нього.

Якщо ви впевнені, що зможете (чи готові) врятувати людину, то:

- крикніть, що ви йдете на допомогу;
- наближайтеся до ополонки поповзом, широко розкинувши руки;
- по можливості (по наявності) підкладіть під себе лижі, дошку, фанеру;
- коли поруч немає допоміжних предметів, то 2-3 чоловіка лягають на лід і ланцюжком просуваються до постраждалого, утримуючи один одного за ноги, а перший подає жертві ремінь або шарф.
- обговоріть свої дії з постраждалим (домовтеся про команду, на яку потужним ривком ви будете його тягнути, а він в цей час намагатиметься виштовхнути тіло на поверхню);

- не підповзаючи до самого краю ополонки, подайте потерпілому палицю, жердину, лижу, шарф, мотузку, санки чи щось подібне і витягніть його на лід;
- витягнувши потерпілого на лід, разом із ним поповзом повертайтеся назад.

Дуже важливо не панікувати і правильно оцінити обстановку.

Інструкція 7

Безпека на Водохреща: правила пірнання у відкритих водоймах взимку

Перед тим, як розпочати планове загартування організму або разово пірнути в ополонку, необхідно обов'язково порадитись з лікарем, адже існує цілий перелік гострих та хронічних захворювань, при яких зимове плавання протипоказане.

До них відносять: запальні процеси носоглотки та придаткових пазух носа, середнього вуха (отити), захворювання серцево-судинної системи (вроджені та набуті вади серця, ішемічна хвороба серця з нападами стенокардії, перенесений інфаркт міокарда, важкий коронаросклероз, гіпертонічна хвороба II та III стадії), хвороби центральної нервової системи (епілепсія, наслідки важких травм черепа, виражений склероз судин головного мозку, енцефаліт, арахноїдит), периферичної нервової системи (неврити та поліневрити), ендокринної системи (цукровий діабет, тиреотоксикоз), органів зору (глаукома, кон'юнктивіт), органів дихання (туберкульоз легень – активний та в стадії ускладнень, запалення легень, бронхіальна астма, емфізема легень), сечостатевої системи (нефрит, цистит, аднексит, простатит), шлунково-кишкового тракту (виразкова хвороба шлунка, ентероколіт, холецистит, гепатит), шкірно-венеричні захворювання, наявність великих післяопікових рубців.

Якщо протипоказань немає, то слід ознайомитись з основними принципами зимового пірнання, які допоможуть зберегти та покращити здоров'я.

Перше правило будь-якого загартування – систематичність.

Пристосування до холоду забезпечується лише при щоденному контакті з холодною водою. В дні без купання у відкритій водоймі варто приймати холодний душ або обливатись.

Друге правило – поступовість.

Загартування водою бажано розпочинати в теплу пору року, повільно знижуючи температуру води і збільшуючи тривалість плавання. Взимку перебування в ополонці для початківців, в залежності від температури води, триває в середньому 10-20 секунд, а для моржів зі стажем – не довше 2 хвилин. Перед зануренням у воду необхідно зробити енергійну розминку, потім намочити обличчя, груди, живіт та спину і лише після цього занурюватись по шию та плісти. «Моржі» з досвідом, зазвичай, не пірнають з головою, адже це може призвести до різкого охолодження організму.

Третє правило – після виходу взимку з води людина відчуває велике холодове навантаження, особливо, якщо є вітер та підвищена вологість повітря.

Необхідно зняти мокрий одяг, швидко розтертись рушником і одягнутись в теплі речі. Одяг та взуття повинні бути просторими, з мінімальною кількістю гудзиків, застібок та шнурівок. При онімінні пальців рук – слід потримати їх на шії або животі декілька секунд, зігріти подихом і продовжувати одягатися.

Четверте правило – врахування індивідуальних особливостей конкретного організму.

Чутливість до холоду та реакції на охолодження залежать від статі і віку, конституції, рівня фізичного розвитку, типу вищої нервової діяльності людини та деяких інших чинників. Наприклад, при однаковому за тривалістю перебуванні у воді однієї і тієї ж температури діти віддають на 10-20 % більше тепла, ніж дорослі, чоловіки – на 10-18 % більше, ніж жінки.

Інструкція 8

Профілактика шлунково-кишкових захворювань

Шлунково-кишковий тракт – це шлунок, печінка і жовчовивідні шляхи, стравохід, тонкий і товстий кишечник. Робота цих органів складна і багатопланова, порушити її можуть найрізноманітніші причини, розташовані тут в порядку їх значимості:

1. ***Неправильне харчування.*** Ця причина – найчастіша серед усіх причин захворювань шлунково-кишкового тракту. Вона може мати на увазі брак або надлишок їжі, занадто великий або занадто маленький інтервал між їжею, дефіцит клітковини або надлишок консервантів і синтетичних речовин.

2. **Депресія, стрес, тривала психічна травма.** Ця причина могла б поділити перше місце з такою причиною, як неправильне харчування, настільки тісно пов'язане нормальне функціонування органів шлунково-кишкового тракту зі станом нервової системи людини.

3. **Шкідливі звички.** Марні спроби популяризаторів медицини звернути увагу на шкідливий вплив алкоголю і нікотину, як і раніше приречені на невдачу. Всі нові покоління із завидною постійністю зловживають шкідливими звичками, руйнуючи імунну та ендокринні системи, а разом з ними і мікрофлору шлунково-кишкового тракту і самі процеси травлення .

4. **Зайва вага.** Ожиріння призводить до того, що зашлакований організм не справляється з процесами обміну речовин, і, як наслідок, першими страждають органи травлення.

5. **Екологічна небезпека.** Неякісна вода, їжа, що містить в своєму складі безліч шкідливих речовин і добавок, широке застосування у виробництві продуктів харчування, антибіотиків, гербіцидів і пестицидів призвело до того, що в кілька разів збільшилася кількість патологій шлунково-кишкового тракту.

6. **Спадкова схильність.** Є чимала частка патологій шлунково-кишкового тракту, що передаються разом з генами від батьків дитині. Найчастіше це відбувається по лінії матері, тому бажано перед плануванням вагітності відвідати генетичну лабораторію.

7. **Малорухливий спосіб життя.** Гіподинамія – бич сучасного світу: розвиток транспортної системи, робота, яка не потребує фізичного навантаження, відпочинок, пов'язаний з розвагами в Інтернеті призвели до того, що людина набагато рідше стала займатися спортом або просто посильними фізичними навантаженнями. Це дуже сильно впливає на стан організму і органів травлення.

8. **Недотримання гігієнічних норм і правил.** З цією причиною найчастіше доводиться зустрічатися відвідувачам підприємств громадського харчування. Прострочені продукти, їх неправильне зберігання і обробка призводять до того, що відвідувачі таких закладів стикаються з проблемами травлення.

Для уникнення захворювань кишково-шлункового тракту фахівці рекомендують:

– впорядкувати режим харчування: регулярні прийоми їжі у встановлений час синхронізують процеси виділення травних соків і рухову активність органів травлення;

- їсти частіше і невеликими порціями не менше 4 разів на добу і так, щоб обсяг разової порції містився в складені разом долоні;
- бажано, щоб вся добова енергоцінність розподілялася таким чином: 25 % – на сніданок, 15-20 % – на 2-й сніданок, 30-35 %; – на обід і 20-25 % – на вечерю;
- уникати їжі всухом'ятку – нестача рідини може стати поштовхом до появи запорів, густої жовчі, моторних розладів шлунку;
- бажано, щоб у добу організм приймав обсяг рідини не менше 1,5 літрів;
- не їсти дуже гарячу або надмірно холодну їжу, вона дратує чутливу слизову органів шлунково-кишкового тракту.

Інструкція 9

Поради на кожний день щодо особистої безпеки

Якщо людина не має змоги придбати зброю для самозахисту або не має можливості її застосувати, можна скористатися простими порадами на кожний день щодо особистої безпеки:

- не відчиняйте двері незнайомій людині (або тримайте двері на ланцюжку); пам'ятайте, грабіжники можуть приходити під виглядом сантехніків, службовців газопостачання, електромережі і навіть працівників міліції; посадові особи зобов'язані самі пред'явити посвідчення;
- гроші та цінні речі тримайте при собі; портфелі, сумочки не залишайте без догляду; в кафе або барі, перш ніж повісити пальто на вішалку або спинку крісла, заберіть з нього гроші і документи;
- при здійсненні операції з грошима намагайтесь вибирати банкомат у приміщенні банку; якщо користуєтесь вуличним банкоматом, уважно роззирніться: чи не ведеться спостереження, особливу увагу приділіть машинам, що стоять поряд, і людям, які сидять там.
- якщо Ви маєте при собі кишенькові гроші, то, по можливості, беріть їх стільки, скільки думаєте витратити; не показуйте відкрито, що у Вас із собою багато грошей;
- гаманець з грошима ніколи не слід класти в зовнішню кишеню пальта, піджака чи сумки, особливо в переповнену харчами сумку;

- нападаючи на жінок, злочинці часто намагаються вирвати з їхніх рук сумочку, тому безпечніше носити сумку на ремені через плече, притискаючи її до себе;
- йдете уздовж проїжджої частини – тримайте сумку з протилежного від неї боку, це убереже вас від зазіхань шахраїв на моторолерах, мотоциклах і т. ін.;
- ніколи не носіть разом гроші і документи;
- повертаючись додому пізно ввечері, намагайтесь йти по освітленій та жвавій вулиці, уникаючи темних провулків і парків, хоча це й забере більше часу; у вечірній час треба бути наготові на вулиці, в транспорті, в під'їзді будинку, в ліфті;
- уникайте повертатись додому вночі на самоті; ніколи не сідайте в машину до незнайомих людей;
- не ходіть по вулицях з навушниками: можна не почути злочинця, що підкрадається ззаду, або чийогось попередження;
- уникайте ситуацій, які загрожують насильством (суперечка з п'яними, агресивними), краще виглядати боягузом в очах злодіїв, ніж бути побитим до смерті;
- якщо вам здається, що хтось йде по п'ятах, перейдіть на інший бік вулиці; у разі подальшого переслідування – поспішайте до найближчого людного місця або хоча б до яскраво освітленої ділянки;
- якщо на Вас напали спробуйте поговорити з нападником і зверніться до його почуттів, якщо це не подіє кричіть якомога голосніше або розбийте скло найближчого помешкання чи магазину;
- якщо тікати нікуди, а грабіжник явно сильніший і налаштований дуже агресивно або озброєний – віддайте, що він вимагає, але запам'ятайте його так, щоб детально змалювати поліції;
- не заходьте до під'їзду та не сідайте у ліфт з незнайомими і відверто підозрілими людьми.

Інструкція 10

Правила поведінки у натовпі під час масових заходів

Поява натовпу можлива в місцях масового скупчення людей. Як правило, це відбувається на святах, концертах, гуляннях, біля стадіонів після закінчення спортивних матчів. У разі виникнення будь-якого інциденту або перешкоди на

шляху натовп перетворюється на джерело підвищеної небезпеки.

Якщо вам доведеться зіткнутися з тіснотою проходів у місці проведення масового видовища, порушенням правил пожежної безпеки або громадського порядку, правильною дією при цьому буде залишити цей захід.

Більше шансів врятуватися у тих, хто знає, де знаходиться найближчий вихід. Особливо важливо кинутися до нього перш, ніж натовп прийде в рух.

Проте, коли натовп набрав повну силу, спроба переміщення крізь його товщу може мати найбільш негативні наслідки. Найрозумніше зачекати поки основний потік схлине. Спрямовувати свій рух у вузькі проходи, коли натовп вже набрав чинності, допустимо лише у випадку пожежі, яка швидко поширюється, або утворюється задимленість в результаті згоряння пластикових матеріалів та покриттів.

Правила поведінки в натовпі – це комплекс заходів, що допомагають зберегти безпеку в місцях великого скупчення людей.

Щоб уникнути неприємностей і нещасних випадків у натовпі:

- намагайтеся уникати великих скупчень людей;
- не приєднуйтеся до натовпу, якою б не була зацікавленість подією, що відбувається;
- під час масових заворушень намагайтеся обійти натовп;
- якщо Ви потрапили в натовп, дозвольте йому нести Вас у напрямку від центру до краю натовпу, намагаючись поступово вибратися з нього;
- не тримайте руки в кишенях, глибоко вдихніть і розведіть зігнуті в ліктях руки в сторони, кулаки спрямуйте вгору, щоб грудна клітка була захищена від здавлення;
- намагайтеся знаходитись подалі від кремезних людей, чи тих, які мають громіздкі предмети чи великі сумки;
- опинившись в рухомому натовпі необхідно триматися подалі від будь-яких стін і виступів, особливо небезпечні в цих випадках всілякі металеві ґрати;
- намагайтеся втримати рівновагу, щоб не впасти;
- рухаючись, ставте ногу на повну стопу, не робіть короткі кроки, не піднімайтеся навшпиньки;
- якщо тиснява прийняла загрозливий характер, негайно, не роздумуючи, звільніться від будь-якої ноші, насамперед від сумки на довгому ремені; зніміть з себе довгий, надто вільний, оснащений металевими деталями одяг, а також все, що може здавити шию, тобто шарф, краватку, медальйон на шнурку, ланцюжок, будь-які коштовності та біжутерію;

- якщо у вас щось випало, у жодному разі не нахилийтеся, щоб підняти.
- у разі падіння, намагайтесь якнайшвидше піднятися на ноги, при цьому не опирайтесь на руки (їх віддавлять або зламають); намагайтесь хоч на мить встати на підощви чи на носки; знайшовши опору, «виринайте», різко відштовхнувшись від землі ногами; якщо встати не вдається, згорніться клубком (захистіть голову передпліччями, долонями прикрийте потилицю, а живіт – зігнутими та підтягнутими до тулуба ногами).

Потрапивши в переповнене людьми приміщення, заздалегідь визначте, які місця при виникненні екстремальної ситуації найнебезпечніші (проходи між секторами на стадіоні, скляні двері й перегородки в концертних залах тощо), зверніть увагу на запасні та аварійні виходи, сплануйте шлях до них.

Треба остерігатися стін і вузьких дверей. Для цього треба намагатися:

- потрапити в «основу течію», уникаючи тісняви;
- спрямувати рух убік, де може бути вільніше;
- дитину краще посадити на плечі і просуватися так далі або двоє дорослих можуть, повернувшись обличчям один до одного, створити зі своїх тіл і рук подобу захисної капсули для дитини.

При виникненні паніки намагайтесь зберігати спокій і здатність тверезо оцінювати ситуацію.

Інструкція 11

Правила поведінки при виявленні вибухового пристрою в місцях масового перебування людей

Упродовж останніх 200 років основним засобом терору є застосування вибухових речовин (ВР) та вибухових пристроїв (ВП). На сьогодні відомо більше ста типів ВР, але широко застосовують лише тридцять. Для воєнних дій використовують тротил, тетрил, гексоген, сплави тротилу з гексогеном, різні суміші на їх основі. Агрегатні стани ВР різні – тверді, рідкі, газоподібні.

Вибухові пристрої – це сукупність вибухових речовин, засобів їх вибухового ініціювання, системи управління вибуховим ініціюванням, а також уражаючих елементів. В процесі дії ВП створюються уражаючі фактори.

Системи управління дією ВП різноманітні й постійно вдосконалюються. Управляти вибухом за радіосигналом терорист може за допомогою радіокерованої іграшки, мобільного телефону, пейджера, радіостанції та інших пристроїв.

Вибух можна також ініціювати шляхом подачі імпульсу струму на електродетонатор через провід. Доволі поширені ВП, що спрацьовують у разі підключення споживачів енергії (телевізорів, радіоприймачів) до мережі або вмикання споживача електроенергії в автомобілі (фар, стоп-сигналу, звукового сигналу тощо). Вибух може також статися від безпосереднього контакту людини з транспортним засобом.

Під час підготовки вибухового теракту можна помітити демаскуючі ознаки. Найпоширеніші з них такі: припаркований в неналежному місці й близько до будинку автомобіль; залишений причіп або предмет з наявними на ньому джерелами живлення; протягнуті дроти або мотузки; шум, цокання, що доносяться із залишеного пакета; незвичне розташування урн, контейнерів для сміття тощо.

Найчастіше вибухові пристрої можна виявити в місцях масового перебування людей. Тому, якщо ви побачили підозрілий предмет на вулиці:

- негайно зателефонуйте до Служби порятунку за номером 101 або у відділення міліції за номером 102;
- попередьте перехожих про можливу небезпеку;
- очікуючи на прибуття рятувальників, огордіть чимось небезпечне місце та відійдіть від знахідки на безпечну відстань (100 м). Для огороження скористайся будь-якими підручними матеріалами: гілками, мотузками, шматками тканини, камінням тощо.

Якщо ви перебуваєте в громадському транспорті та інших місцях скупчення людей вам необхідно бути особливо уважними та дотримуватись таких правил:

- звертайте увагу на залишені сумки, портфелі, згортки чи інші предмети, в яких можуть бути заховані саморобні вибухові пристрої;
- у разі виявлення підозрілого предмета негайно кнопкою виклику водія, переговорним пристроєм чи іншим способом повідомте про знахідку водія чи правоохоронців;
- не відкривайте знайдені пакети чи сумки, не чіпайте їх та повідомте людей довкола про можливу небезпеку.

Категорично забороняється:

- торкатися предмету і пересувати його;
- користуватися засобами радіозв'язку, мобільними телефонами (вони можуть спровокувати вибух);
- заливати його рідинами, засипати ґрунтом або чимось його накривати;

– торкатися підозрілого пристрою та здійснювати на нього звуковий, світловий, тепловий чи механічний вплив, адже практично всі вибухові речовини отруйні та чутливі до механічних і звукових впливів та нагрівання.

Якщо лиха не вдалося оминати і стався вибух, дуже важливо не втратити контроль та не піддаватися паніці:

- спробуйте заспокоїтися та уточнити ситуацію;
- ні в якому разі не користуйтеся відкритим вогнем;
- зі зруйнованого приміщення слід виходити обережно, не торкаючись пошкоджених конструкцій та дротів;
- при задимленні обов'язково захистіть органи дихання змоченою хусткою, шматком тканини чи рушником;
- по можливості та наявності необхідних знань і навичок надайте першу домедичну допомогу постраждалим;
- дочекайтеся прибуття представників аварійно-рятувальних служб та в подальшому дійте за їх вказівками;
- якщо вибух стався в громадському транспорті, вам необхідно, насамперед, виконувати всі команди водія чи команди, які оголошуються дистанційно.

Якщо ВП виявлено в приміщенні, слід евакуювати людей, по можливості відкрити всі вікна й двері для розосередження ударної хвилі, вимкнути мобільні телефони, радіозв'язок, інакше може спрацювати система управління вибухом.

Інструкція 12

Правила поведінки в екстремальних умовах

Якщо вас захопили злочинці як заручника та вашому життю і здоров'ю загрожує небезпека:

- намагайтеся запам'ятовувати будь-яку інформацію (вік, зріст, голос, манеру розмовляти, звички і т.п.) про злочинців, що надалі може допомогти встановити їх місцезнаходження;
- при першій можливості намагайтеся повідомити про місце свого перебування рідним чи поліції.
- оберігайте себе від непотрібного ризику – зберігайте спокій, будьте розважливими, по можливості миролюбними;
- якщо злочинці перебувають у стані алкогольного або наркотичного

- сп'яніння, необхідно максимально обмежити себе від спілкування з ними, оскільки їх дії можуть бути непередбачуваними;
- не підсилюйте агресивність злочинців непокою, сваркою, зайвим опором; не слід дивитися прямо в очі терористу – такий погляд може бути сприйнятий як виклик;
 - не привертайте до себе уваги, не вставайте без дозволу, не пересувайтеся з одного місця в інше тощо; позбавтеся всього, що виділяє вас із поміж інших заручників – косметики, прикрас, яскравих елементів одягу (краватка, шарф, хустка і т.п.);
 - уникайте будь-яких дискусій, особливо політичних, зі злочинцями, будьте насамперед уважним слухачем;
 - не намагайтеся вступити в розмову з терористами, не пропонуйте їм свою допомогу, посередництво тощо, але й не відмовляйтеся, якщо терористи самі запропонують виступити посередником у перемовинах із владними структурами;
 - уникайте зайвих розмов з іншими заручниками, у разі необхідності робіть це тихо й непомітно;
 - зберігайте свою честь і нічого не просіть, намагайтеся з'їдати все, що дають, незважаючи на те, що їжа може бути не привабливою;
 - не дозволяйте собі падати духом, використовуйте будь-яку можливість поміркувати про свої надії, проблеми, які трапляються в житті, постарайтеся заспокоїтися та розслабитися;
 - уважно стежте за поведінкою злочинців та їх намірами, будьте готові до втечі, якщо ви абсолютно впевнені в безпеці такої спроби;
 - постарайтеся знайти найбільш безпечне місце в приміщенні, де вас тримають і де можна було б захиститися під час проведення визвольної операції (приміщення, стіни й вікна, які не виходять на вулицю, ванна кімната або комора), у разі відсутності такого місця падайте на підлогу при будь-якому шумі або стрілянині, при цьому бажано змінити місце свого розташування, зробивши один-два кроки вбік;
 - при застосуванні спеціальними підрозділами сльозоточивого газу дихайте через мокру тканину, швидко та часто моргайте, викликаючи сльози;
 - під час штурму ні в якому разі не беріть в руки зброю терористів, щоб не постраждати від штурмуючих, які стріляють по озброєним людям;
 - при звільненні виходьте швидше, речі залишайте там, де вони лежать, оскільки можливі вибухи або пожежа;

- беззаперечно виконуйте команди групи захоплення.

ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ! *Головне для заручника – залишитися живим, а не протидіяти озброєним людям, які готові піти на злочин заради досягнення своєї мети.*

Дії цивільного населення в зоні бойових дій

Поради:

- слідкуйте за політичними новинами, щоб робити правильні висновки; події, які можуть розгорнутися не повинні захопити Вас зненацька, для цього користуйтеся ЗМІ, Інтернетом;
- під час виникнення тривожних подій (ведення бойових дій) тримайте документи та гроші в одному потаємному, але для Вас легкодоступному місці;
- зберіть «тривожний рюкзак»;
- якщо у вашій родині є маленькі діти, обов'язково зробіть для них маячок, на якому зазначені прізвище, ім'я дитини, батьків, адреса та номери телефонів, та пришийте його до їх одягу.

Речі, які повинні бути в «тривожному рюкзаку»:

1. **Рюкзак.** Набагато зручніший за будь-яку сумку: звільняє руки та дозволяє підняти й нести набагато більше (вода та їжа самі важкі). Бажано місткий – мінімум літрів на тридцять. Економити на рюкзаку не варто, адже якщо він розійдеться по швах у дорозі, то весь задум втрачає сенс. Не спакууйте рюкзак за принципом пакета – «важке внизу». Для вас зараз найважливіше – швидкий доступ до необхідних речей, тому подбайте про те, щоб під рукою були найважливіші речі.

2. **Копії ваших документів і фотографії рідних та близьких.** Усе це зробіть заздалегідь і загорніть у водонепроникний пакет. Кладіть так, щоб могли відразу дістати й пред'явити на вимогу. В умовах воєнного часу блокпости та різноманітні перевірки будуть на кожному кроці. А для військових будь-яка особистість, навіть ви, буде підозрілою.

3. **Гроші.** Тут необхідно дотримуватись балансу між кредитками й готівкою. З одного боку, кредитка може виявитися марним шматком пластика, якщо поруч не буде працюючих банкоматів. А з іншого – велика кількість готівки привертає зайву увагу. 1000 доларів США, у принципі, буде достатньо. Розкладіть готівку невеликими сумами по різних кишнях.

4. **Паперова карта місцевості.** Так, адже зв'язку та Інтернету може не бути, і ваш смартфон виявиться непотрібним. Бажано, щоб була карта вашого міста й прилеглих територій та області.

5. **Туристичний набір:** ліхтарик (краще два або навіть три, і не забудьте про запасні батарейки), мультитул (виглядає як складні пасатижі з додатковими девайсами в ручках), ніж (окремо від мультитула, великий, гострий), годинник і компас (якщо дістанете водонепроникні, то відмінно).

6. **Недорогий мобільний телефон із хорошим зарядом.** Яка-небудь стара, але надійна «цеглина». По-перше, він буде під рукою, якщо раптом десь буде зв'язок. По-друге, на ньому є радіо й ви зможете дізнаватися, що відбувається навколо вас.

7. **Аптечка.** Подбайте про те, щоб у вас були: ліки від діареї та кишкових інфекцій, жарознижувальні препарати, щось від алергії (якщо вона у вас є), активоване вугілля, очні краплі, антибіотики, знеболюючі, бинти, пластир, вата, йод. Які саме ліки підійдуть вам, задалегідь уточніть у лікаря.

8. **Одяг.** Два комплекти нижньої білизни й шкарпеток. Запасні штани, кофта або светр, шапка, шарф і рукавиці. Бажано мати плащ дощовик. Які-небудь зручні та надійні черевики. Жодного камуфляжу! У «зеленого чоловічка» без розпізнавальних знаків будуть спочатку стріляти, а потім розбиратися, хто це був.

9. **Засоби особистої гігієни.** Мило, рушник, туалетний папір, сухі й вологі серветки, зубна щітка та паста, бритва. Жіночі гігієнічні засоби, якщо ви жінка. Зайвим не буде також манікюрний набір, такі інструменти стануть в нагоді не тільки для манікюру.

10. **Продукти.** Знадобляться консерви (пару банок тушонки, рибних), галетне печиво, солодкі шоколадні батончики, пачка макаронів чи каші й пакети зі швидким супом. Не найздоровіша їжа, зате не швидко псується й ситна. 1-2 літри питної води. Горілка або спирт для медичних цілей.

11. **Різне.** У цю категорію потрапляють предмети, які складно класифікувати, але вони можуть вам стати в нагоді. Мотузка довжиною не менше 20 метрів (добре підійде шнур із паракорду); сигнальні засоби на кшталт свистка або фальшфайера; сірники й пара запальничок; набір металевого посуду: кварта, тарілка, ложка, фляга та складальний стакан; рулон широкого скотча; нитки з голками; олівець із блокнотом.

Алгоритм дій у разі загрози масових заворушень:

- зберігайте спокій та розсудливість;
- при перебуванні на вулиці негайно покиньте місця масового скупчення людей, уникайте агресивно налаштованих осіб;
- не піддавайтеся на провокації;

- надійно закрийте двері;
- не підходьте до вікон та не виходьте на балкон;
- без крайньої необхідності не покидайте приміщення.

Якщо стався вибух:

- переконайтеся в тому, що ви не отримали значних травм;
- заспокойтеся й уважно озирніться навколо, чи не існує загрози подальших обвалів та вибухів;
- з'ясуйте чи не потрібна комусь допомога, яку ви спроможні надати;
- якщо є можливість спокійно вийдіть з місця події;
- якщо немає можливості покинути місце події, до прибуття рятувальників обробіть рани;
- якщо ви опинилися в завалі – періодично подавайте звукові сигнали; пам'ятайте, що при низькій активності людина може протриматися без води п'ять діб;
- виконуйте всі розпорядження рятувальників.

Алгоритм дій у разі загрози ураження стрілецькою зброєю:

- закрийте штори або жалюзі (заклейте вікна паперовою стрічкою) для зниження ураження уламками скла;
- вимкніть світло, закрийте вікна та двері;
- займіть місце на підлозі в приміщенні, що не має вікон на вулицю (комора, ванна, передпокій);
- інформуйте можливими засобами про небезпеку близьких та знайомих.

Якщо виникає загроза бойових дій:

- закрийте штори або жалюзі (заклейте вікна паперовими стрічками) для зниження можливості ураження уламками скла;
- вимкніть джерело живлення, закрийте воду та газ, загасіть пічне опалення;
- візьміть документи, гроші, медичну аптечку, предмети першої необхідності, теплі речі, продукти та питну воду;
- негайно покиньте житлове приміщення;
- попередьте про небезпеку сусідів, за необхідності надайте допомогу дітям та людям похилого віку;
- сховайтесь у найближчому укритті або підготовленому підвалі;
- без крайньої необхідності не залишайте безпечного місця перебування; проявляйте крайню обережність, не піддавайтеся паніці.

У разі повітряної небезпеки:

- вимкніть джерело живлення, закрийте воду й газ, загасіть пічне опалення;
- візьміть документи, гроші, медичну аптечку, предмети першої необхідності, теплі речі, продукти та питну воду;
- попередьте про небезпеку сусідів, за необхідності надайте допомогу дітям та людям похилого віку;
- якнайшвидше дійдіть до захисної споруди або сховайтеся на місцевості;
- дотримуйтеся спокою й порядку; без крайньої необхідності не залишайте безпечного місця перебування;
- слідкуйте за офіційними повідомленнями.

При проведенні тимчасової евакуації цивільного населення з небезпечного району:

- візьміть рюкзак (дорожню сумку), куди складено: документи, гроші, медичну аптечку, предмети першої необхідності, теплі речі, продукти та питну воду (на 3 доби);
- по можливості надайте допомогу громадянам похилого віку, людям із фізичними вадами;
- дітям дошкільного віку пришивається до одягу або вкладається в кишеню записка, де вказується прізвище, ім'я, по батькові, домашня адреса, а також прізвище, ім'я та по батькові матері й батька, або опікунів;
- дотримуйтеся вказаного маршруту, за необхідності зверніться за допомогою до працівників цивільного захисту, які здійснюють евакуацію, правоохоронців або медичних працівників.

