

**Виконавчий орган Київської міської ради(Київська міська
державна адміністрація)
Київський університет імені Бориса Грінченка**

**Інструкція
з безпеки життєдіяльності № 87 під час літнього відпочинку**

Київ – 2020

**Виконавчий орган Київської міської ради(Київська міська
державна адміністрація)**

Київський університет імені Бориса Грінченка

Затверджено

**Наказ Ректора Київського
університету імені Бориса Грінченка**

«29» 01 2020р. № 55

Інструкція

з безпеки життєдіяльності № 87 під час літнього відпочинку

1. ОСНОВНІ НАПРЯМИ.

- 1.1. Правила поведінки на воді.
- 1.2. Правила поведінки в лісі.
- 1.3. Правила поведінки під час грози.
- 1.4. Правила дорожнього руху для пішоходів.
- 1.5. Методи надання першої медичної допомоги.

2. ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА ВОДІ.

- 2.1. Купатись можна тільки на спеціально обладнаних пляжах.
- 2.2. Прийшовши на пляж, не піддавайте своє тіло термічному удару, це може призвести до судорог. Треба роздягтися, щоб тіло поступово охолело, і тільки тоді можна увійти у воду.
- 2.3. Якщо не вмієш плавати, то заходити у воду глибше пояса не дозволяється; треба знати профіль дна, щоб випадково не потрапити в яму, на глибоке місце.
- 2.4. Не влаштовуйте на воді небезпечних ігор, забороняється штовхати своїх товаришів у воду, хапати їх за руки і ноги.
- 2.5. Не зловживати сонцем і водою.

ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:

1. Купатися на необладнаних пляжах і місцях.
2. Заходити у воду у стані алкогольного сп'яніння.
3. Купатися при поганому почутті.
4. Купатися у шторм(на морі).
5. Запливати за буйки, що позначають пляж.
6. Спати на сонці. Це може призвести до сонячного удару.
7. Купатися у холодній воді.

3. ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ В ЛІСІ.

- 3.1. Вирушаючи до лісу, на природу завжди беріть з собою похідну аптечку, в якій повинні бути засоби надання першої допомоги(йод, бинт, джгут тощо).
- 3.2. Візьміть з собою запас питної води; не треба брати продукти, що швидко псуються.
- 3.3. Треба взути зручне та міцне взуття(кросівки), одягтися по погоді у зручний одяг.
- 3.4. В лісі треба бути обережним, щоб не наступити на вужа, гадюку.
- 3.5. Не пробуйте на смак ягід, яких не знаєте, не збирайте грибів, яких не знаєте.
- 3.6. Розпалювати багаття треба в місцях, де немає сухої трави, хмизу. В кінці походу багаття треба залити водою.
- 3.7. Не роздягайтесь у лісі, щоб уникнути попадання на вас кліщів.

4. ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС ГРОЗИ.

- 4.1. Якщо гроза застала вас у чистому полі, треба лягти на землю, накритись плащем, накидкою, перечекати грозу.
- 4.2. Якщо гроза застала вас у лісі, не можна ховатися від дощу під високим деревом, що стоїть поодиноким.
- 4.3. Якщо гроза застала вас на озері, треба завчасно, як можна далі, відійти від води. Не ховайтесь під навісами на березі – в них часто влучає блискавка.
- 4.4. Якщо гроза застала вас у помешканні, закрийте всі вікна, двері, квартирки. Відключіть всю вашу домашню електротехніку, електроніку від мережі. Не розмовляйте по телефону під час грози.
- 4.5. Під час грози, якщо ви перебуваєте не в приміщенні, мобільні телефони треба вимкнути.

5. ПРАВИЛА ДОРОЖНЬОГО РУХУ ДЛЯ ПІШОХОДІВ.

- 5.1. Переходити вулицю тільки по підземним переходам.
- 5.2. Якщо нема підземного переходу, можна переходити вулицю на обладнаних переходах зі світлофорами і тільки на зелене світло.
- 5.3. Трамвай, що зупинився, обходять попереду; а тролейбус, автобус – позаду.
- 5.4. Чекати транспорт можна тільки на обладнаних майданчиках, якщо таких немає – на узбіччі дороги.
- 5.5. Якщо треба перейти дорогу, то спочатку дивимось ліворуч, дійшовши до середини. – праворуч.
- 5.6. Рухатись можна тільки пішохідними доріжками; якщо їх немає, то по узбіччю дороги назустріч транспорту.

6. МЕТОДИ НАДАННЯ ПЕРШОЇ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ.

Удари, розтяги

Внаслідок удару об твердий предмет або падіння можуть пошкодитись м'які тканини, розтягнутися зв'язки. Це проявляється у вигляді припухлості, синця на місці удару.

Щоб надати першу допомогу, треба створити спокій пошкодженій ділянці й покласти на неї 3-4 рази холод (протягом 1 години з інтервалами 15-20 хв.).

У разі удару носа, що супроводжується кровотечею, не дозволяється ськатися. Голову тримати рівно, затиснути крила носа пальцями на 10-15 хв.

За умови удару голови треба забезпечити спокій. Під час транспортування постраждалого слід покласти на спину, поклавши під голову подушку або м'яку тканину.

Переломи, вивихи

Основними ознаками перелому є різкий біль, що посилюється при спробі рухатись, припухлість, що поступово збільшується у місці пошкодження. Деформація. Діагноз перелому може встановити тільки лікар.

У разі вивиху відбувається зміщення з'єднаних кісток.

Якщо є підозра на вивих, перелом, підвивих, розтягнення зв'язок, не можна пробувати вправляти, тягти за пошкоджене місце. Необхідно створити максимальний спокій, нерухомість пошкодженої частини тіла за допомогою транспортної шини – твердого матеріалу, обгорнутого в м'яку тканину. Шину треба прибинтувати так, щоб вона захоплювала суглоби нижче і вище від місця пошкодження. У разі перелому кісток гомілки накладають дві шини із зовнішнього і внутрішнього боків ноги від стопи до верхньої третини стегна.

У разі перелому стегна одну шину розміщують уздовж зовнішнього боку від пахової западини пошкодженого боку до стопи, а другу – уздовж внутрішнього боку від паху до стопи. Шини туго прибинтовують до ноги бинтами або рушниками в 3-4 місцях. Стопу фіксують тугою пов'язкою.

Утоплення

Витягнувши потерпілого з води, необхідно швидко очистити йому порожнину рота і витягнути язик, щоб він не западав в горлянку. Ставши на праве коліно, покласти потерпілого вниз обличчям на ліве стегно, упираючись ним у нижню частину грудної клітини. У ділянці нижніх ребер натиснути на спину, щоб звільнити від води та інших предметів дихальні шляхи. Потім покласти потерпілого на спину, щоб голова була відкинута назад, на тверду поверхню і почати робити штучне дихання способом «рот в рот» та непрямий масаж серця. Разом з штучним диханням здійснюють нагрівання розтиранням тіла.

Поранення

Під час надання першої допомоги у разі поранення, необхідно зупинити кровотечу, накласти стерильну пов'язку і доставити потерпілого до лікаря.

Той, хто надає допомогу при пораненні, повинен з милом помити руки, а якщо це не можливо – намазати пальці йодною настоянкою. Доторкатися до рани навіть вимитими руками не дозволяється. Не дозволяється обмивати рану водою.

При незначних порізах рану обробляють йодною настоянкою і накладають марлеву пов'язку або бинт, які захищають організм від мікробів і сприяють швидкому згортанню крові.

При пораненні склом або іншим предметом, рану промивають великою кількістю дистильованої води або тампоном, змоченим етиловим спиртом чи розчином перекису водню. Якщо рана забруднена, бруд видаляється тільки навкруги, але ні в якому разі не з глибинних шарів рани. Шкіру навколо рани обробляють йодною настоянкою або розчином брильянтової зелені, перев'язують і звертаються до медичного закладу.

У разі кровотечі у вигляді крапель або струмینی під тиском, судину, яка кровоточить потрібно притиснути до кістки вище від місця поранення, а якщо це кровотеча на руці або нозі, то – максимально зігнути кінцівку в суглобі та забинтувати його в такому положенні. Потім накладають джгут на 5-10 см вище від рани. Під джгут необхідно підкласти тканину або марлеву пов'язку, а також записку про час його накладання. Джгут не можна залишати на кінцівці довше ніж на 1,5 години.

Проректор з науково-методичної,
соціально-гуманітарної роботи
та лідерства



Олена БОНДАРЕВА

Інженер з протипожежної безпеки
та охорони праці



Сергій КОВАЛЬ

Провідний фахівець(юрисконсульт)



Олександр МІСАІЛОВ