ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ Державного університету
«Житомирська політехніка»
18 грудня 2023 р. № 639/од

Ректор

Віктор ЄВДОКИМОВ

ІНСТРУКЦІЯ
з безпеки життєдіяльності учасників освітнього процесу під час зимових канікул Державного університету «Житомирська політехніка»

[X] Контрольний примірник

[ ] Врахований примірник

Погоджено Вченою радою
Державного університету
«Житомирська політехніка»
18 грудня 2025 р., протокол № 20

Житомир
2025

ЗМІСТ

1. Загальні положення……. 3
2. Правила поведінки в громадських місцях …… 4
3. Правила користування громадським транспортом. Попередження травмування на об'єктах залізничної інфраструктури …… 5
4. Правила безпеки дорожнього руху …… 8
5. Правила поведінки з незнайомими людьми ……. 11
6. Правила поведінки з підозрілими предметами ……. 13
7. Правила пожежної безпеки ……. 14
8. Правила електробезпеки ……. 15
9. Заходи безпеки при контакті з собаками …….. 17
10. Профілактика шлунково-кишкових захворювань …… 18
11. Дотримання обмежень по запобіганню поширення гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-COV-2……. 19
12. Правила безпечного перебування біля річок та водоймищ, що вкриті кригою ……... 20
13. Правила безпечного використання піротехніки ...…… 22
14. Перша домедична допомога ……... 23
15. Дії у випадку надзвичайної ситуації …….. 26

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1.1. Інструкція з безпеки життєдіяльності учасників освітнього процесу під час зимових канікул (надалі – Інструкція) розроблена відповідно до вимог «Положення про порядок проведення навчання і перевірки знань з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності в закладах, установах, організаціях, підприємствах, що належать до сфери управління Міністерства освіти і науки України», затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 18.04.2006 № 304 (у редакції наказу Міністерства освіти і науки України від 22.11.2017р. №1514), «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 р. №1669.

1.2. Дія Інструкції поширюється на всіх учасників освітнього процесу Державного університету «Житомирська політехніка» (надалі – Університет).

1.3. Інструкція використовується при проведенні первинного інструктажу з безпеки життєдіяльності учасників освітнього процесу під час зимових канікул (надалі – Первинний інструктаж).

1.4. Первинний інструктаж проводиться кураторами академічних груп (відповідальними особами) перед початком зимових канікул.

1.5. Запис про проведення Первинного інструктажу здійснюється кураторами академічних груп (відповідальними особами) в Журналі реєстрації первинного, позапланового, цільового інструктажів з безпеки життєдіяльності здобувачів освіти. Здобувачі освіти, які інструктуються, ставлять підпис в цьому журналі. У разі неможливості відвідування Університету здобувачами освіти з причини встановлення карантину з метою запобігання поширення гострих респіраторних захворювань Первинний інструктаж проводиться дистанційно.

1.6. Контроль за проведенням Первинних інструктажів покладено на деканів факультетів Університету.

2. ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ В ГРОМАДСЬКИХ МІСЦЯХ

2.1. Правила поведінки в громадських місцях передбачають:

- виявляти ввічливість до людей, допомагати людям похилого віку та малолітнім особам, бути уважними до людей з обмеженими можливостями;
- дотримуватися чистоти в громадських місцях – не смітити, не плюватися, берегти зелені насадження;
- на вулиці і в громадських місцях розмовляти без крику, не шуміти, не заважати іншим людям;
- берегти суспільне і чуже майно;
- не робити негідних вчинків і оберігати від них друзів: не ображати інших, не брати чужі речі, не знущатися над тваринами і ін.;
- не брати участь в будь-яких акціях, які порушують порядок в громадських місцях;
- не розпивати спиртні напої, не палити, не лихословити.

2.2. При знаходженні на вулиці взимку будьте обережні:

- при русі тротуаром не поспішайте, не біжіть, можете посковзнутися і впасти;
- не перебігайте дорогу навіть коли немає транспортних засобів, дорога не прибрана від снігу може бути слизька, є ймовірність падіння;
- при знаходженні на зупинці громадського транспорту не ставайте на край тротуару, можете посковзнутися чи ненароком хтось може штовхнути вас і ви потрапите під колеса транспорту;
- обережно ходіть вздовж будинків - можливе падіння снігу та бурульок з дахів будинків;
- при пересуванні вулицею не тримай руки в кишенях: це збільшує можливість падіння й отримання важких травм, особливо переломів;

- обходь люки: як правило, вони покриті льодом, крім того, люки можуть бути погано закріплені, що збільшує ризик травмування;

- якщо після падіння чи через деякий час ви відчуваєте біль у голові й суглобах, нудоту - терміново зверніться до лікаря.

3. ПРАВИЛА КОРИСТУВАННЯ ГРОМАДСЬКИМ ТРАНСПОРТОМ. ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМУВАННЯ НА ОБ'ЄКТАХ ЗАЛІЗНИЧНОЇ ІНФРАСТРУКТУРИ.

3.1. При користуванні громадським транспортом слід дотримуватись таких правил:

- автобус і тролейбус обходити позаду, трамвай - попереду, звертати увагу, що будь-який транспорт може закрити собою інший, який рухається позаду ще з більшою швидкістю;

- на зупинках бути уважними, не повертатися спиною до транспорту, що рухається;

- не спати у транспорті, що рухається, є можливість травмуватися при різкому гальмуванні або маневруванні;

- не притулятися до дверей, не стояти на сходинах та у проході;

- не задивлятися у вікно, якщо на підлозі стоїть ваша сумка, тримати її при собі; пам'ятайте, що в громадському транспорті часто діють кишенькові злодії, а їх улюблені місця - у проході та біля дверей;

- посадку та висадку з легкового автомобіля слід здійснювати не на проїжджій частині, а у спеціально відведених місцях або біля бордюру і лише після повної зупинки транспорту;

- під час руху автомобіля не можна відволікати водія, чіпати ручки дверей, гратися гострими предметами, висовувати руки і голову у вікна автомобіля;

- намагатись не сідати в порожні автобуси, тролейбуси, трамваї, а якщо ви єдиний пасажир і їдете пізно, то сідати ближче до водія, не біля вікна, а біля проходу, тоді до вас незручно буде підсісти;

- у пізній час уникати малолюдних зупинок; очікуючи транспорт, знаходитись на добре освітленому місці поряд із людьми;

- якщо в салоні виникла пожежа, негайно повідомити про це водія та пасажирів; попросити зупинитися і відчинити двері або натиснути кнопку аварійного відкриття дверей; при блокуванні дверей для евакуації застосовувати аварійні люки вгорі та виходи через бокове скло; при евакуації бути обережним, бо металеві частини трамваїв і тролейбусів можуть виявитися під напругою через порушення захисної ізоляції.

3.2. Попередження травмування на об’єктах залізничної інфраструктури.

Правила безпеки на залізниці:

- пішоходам дозволяється переходити залізничні колії тільки в установлених місцях (пішохідні мости, переходи, тунелі, переїзди, тощо); на станціях, де немає мостів і тунелів, залізничні колії слід переходити по спеціальних настилах, біля яких встановлені покажчики «Перехід через колії»;

- перед тим, як увійти в небезпечну зону (ступити на колію), впевнитися у відсутності поїзда, що рухається;

- при наближенні поїзда до перону або платформи необхідно стежити за звуковими сигналами, що подаються з локомотива, електропоїзда та іншого самохідного рухомого складу, уважно слухати оповіщення, що передаються по гучномовному зв’язку;

-при наближенні поїзда потрібно зупинитися поза межами небезпечної зони, пропустити його і, впевнившись у відсутності рухомого складу, що пересувається по сусідніх коліях, почати перехід;

-наближаючись до залізничного переїзду, необхідно уважно стежити за світловою 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 поїзд.

Пішоходам забороняється:

- ходити по залізничних коліях та наближатися до них на відстань менше п’яти метрів;

- переходити і перебігати через залізничні колії перед поїздом що наближається, якщо до нього залишилося менше ніж 400 м.;

- переходити колію зразу після проходу поїзда, не впевнившись, що по сусідніх коліях не пересувається рухомий склад;

- переходити та переїжджати залізничні колії при закритому положенні шлагбаума або при червоному світлі світлофора та звуковому сигналі переїзної сигналізації;

- на станціях і перегонах пролізати під вагонами і перелізати через автозчепи для переходу через колію;

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

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

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

- наближатися до електропроводу, що лежить на землі, ближче ніж на 10 метрів;

- підніматися на дахи поїздів, локомотивів та вагонів, а також на конструкції мостів, освітлювальних вишок тощо;

- класти на рейки залізничної колії будь-які предмети;

- підходити ближче ніж на 0,5 метра до краю платформи після оголошення про подачу або прибуття поїзда до його повної зупинки;

- обходити вагони, що стоять на колії, на відстані менше п’яти метрів від крайнього вагона;

- проходити між розчепленими вагонами, що стоять на колії, якщо відстань між ними менше десяти метрів;

- знаходитись на об’єктах залізничного транспорту в стані алкогольного сп’яніння;
- сидіти на краю посадкової платформи, перону;
- ставити особисті речі на краю платформи, перону.

4. ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ДОРОЖНЬОГО РУХУ

Обов'язки і права пішоходів:

4.1. Пішоходи повинні рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках, тримаючись правого боку.

Якщо немає тротуарів, пішохідних доріжок або пересуватися по них неможливо, пішоходи можуть рухатися велосипедними доріжками, тримаючись правого боку і не утруднюючи рух на велосипедах, або в один ряд узбіччям, тримаючись якомога правіше, а у разі його відсутності або неможливості рухатися по ньому — по краю проїзної частини назустріч руху транспортних засобів. При цьому треба бути обережним і не заважати іншим учасникам дорожнього руху.

4.2. Пішоходи, які переносять громіздкі предмети, або особи, які пересуваються в кріслах колісних без двигуна, ведуть мотоцикл, велосипед чи мопед, везуть санки, візок тощо, якщо їх рух тротуарами, пішохідними чи велосипедними доріжками або узбіччями створює перешкоди для інших учасників руху, можуть рухатися по краю проїзної частини в один ряд.

4.3. За межами населених пунктів пішоходи, які рухаються узбіччям чи краєм проїзної частини, 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.

4.4. У темну пору доби та в умовах недостатньої видимості пішоходи, які рухаються проїзною частиною чи узбіччям, повинні виділити себе, а за можливості мати на зовнішньому одязі

світлоповертальні елементи, для своєчасного їх виявлення іншими учасниками дорожнього руху.

4.5. Рух організованих груп людей по дорозі дозволяється тільки в напрямку руху транспортних засобів колоною не більш як по чотири особи в ряду за умови, що колона не займає більше половини ширини проїзної частини одного напрямку руху. Попереду і позаду колони на відстані 10–15 м з лівого боку повинні бути супровідники з червоними прапорцями, а у темну пору доби та в умовах недостатньої видимості — із засвіченими ліхтарями: спереду — білого кольору, позаду — червоного.

4.6. Організовані групи дітей дозволяється водити тільки по тротуарах і пішохідних доріжках, а коли їх немає — по узбіччю дороги у напрямку руху транспортних засобів колоною, але тільки у світлу пору доби і лише в супроводі дорослих.

4.7. Пішоходи повинні переходити проїзну частину по пішохідних переходах, у тому числі підземних і надземних, а у разі їх відсутності — на перехрестях по лініях тротуарів або узбіч.

4.8. 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.

4.9. У місцях, де рух регулюється, пішоходи повинні керуватися сигналами регулювальника або світлофора.

У таких місцях пішоходи, які не встигли закінчити перехід проїзної частини дороги одного напрямку, повинні перебувати на острівці 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 світлофора чи регулювальника та переконаються в безпеці подальшого руху.

4.10. Перед виходом на проїзну частину з-за транспортних засобів, що стоять, та будь-яких об’єктів, що обмежують оглядовість,

пішоходи повинні впевнитись у відсутності транспортних засобів, що наближаються.

4.11. Чекати транспортний засіб пішоходи повинні на тротуарах, посадкових майданчиках, а якщо вони відсутні, — на узбіччі, не створюючи перешкод для дорожнього руху.

4.12. На трамвайних зупинках, не обладнаних посадковими майданчиками, пішоходам дозволяється виходити на проїзну частину лише з боку дверей і тільки після зупинки трамвая.

Після висадки з трамвая необхідно залишити проїзну частину не затримуючись.

4.13. У разі наближення транспортного засобу з увімкненим проблисковим маячком червоного та (або) синього кольору і (або) спеціальним звуковим сигналом пішоходи повинні утриматися від переходу проїзної частини або негайно залишити її.

4.14. Пішоходам забороняється:

- виходити на проїзну частину, не впевнившись у відсутності небезпеки для себе та інших учасників руху;
- допускати самостійний, без нагляду дорослих, вихід дітей дошкільного віку на проїзну частину;
- переходити проїзну частину поза пішохідним переходом, якщо є розділювальна смуга або дорога має чотири і більше смуг для руху в обох напрямках, а також у місцях, не встановлено огородження;
- затримуватися і зупинятися на проїзній частині, якщо це не пов’язано із забезпеченням безпеки дорожнього руху;
- рухатися по автомагістралі чи дорозі для автомобілів, за винятком пішохідних доріжок, місць стоянки і відпочинку.

4.15. У разі причетності до дорожньо-транспортної пригоди він повинен надати можливу допомогу потерпілим, записати прізвища та адреси очевидців, повідомити орган чи уповноважений підрозділ Національної поліції про пригоду, необхідні данні про себе і перебувати на місці до прибуття поліцейських.

4.16. Пішохід має право:

- на перевагу під час переходу проїзної частини позначеними нерегульованими пішохідними переходами, а також регульованими переходами за наявності на те відповідного сигналу регулювальника чи світлофора;

- вимагати від органів виконавчої влади, власників автомобільних доріг, вулиць і залізничних переїздів створення умов для забезпечення безпеки дорожнього руху.

5. ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ З НЕЗНАЙОМИМИ ЛЮДЬМИ

5.1. Однією з найбільш серйозних небезпек, що підстерігає людей молодого віку, особливо в міських умовах, може бути зустріч із небезпечними незнайомцями - людьми схильними до злочинних дій, психічно неврівноваженими, а також тими, хто перебуває в наркотичному чи алкогольному сп'янінні. Серед них можуть бути ґвалтівники, грабіжники, хулігани, убивці, маніяки та ін. Для того, щоб уникнути такої небажаної зустрічі, а якщо вона все ж таки відбулася, то зберегти своє життя й здоров'я необхідно дотримуватися наступних правил поведінки:

- пам'ятати, що небажана зустріч із небезпечним незнайомцем найбільш ймовірна в темний час доби. Місцем цієї зустрічі може бути безлюдна вулиця, парк або сквер, тихий двір, гаражі, лісопосадки, привокзальні райони, під'їзди житлових будинків, ліфти тощо;

- не вступати в розмови з незнайомими людьми на вулиці, в міському транспорті, в інших місцях, а у випадку коли поблизу немає інших людей не відповідати навіть на запитання незнайомців і при цьому не боятися показатися погано вихованими;

- якщо незнайомці проявляють наполегливість в установлюванні контакту з вами необхідно терміново тікати від них. А якщо вони вас переслідують, необхідно голосно кричати й звати на допомогу;

- у випадку застосування незнайомцем фізичної сили, активно пручайтеся й голосно кричіть, "Рятуйте!". Якщо Вам було нанесені тілесні ушкодження – звертатись в поліцію та екстрену допомогу;

- не приймати подарунків й особливо любих видів частувань від незнайомців: цукерок, жувальних гумок, соків та інших солодких напоїв, у яких можуть знаходитися отрута та психотропні речовини;

- ніколи не заходити одному в під'їзди будинків, ліфти, приміщення разом з незнайомими людьми;

- не підніматися поодинці по темним сходам, і ні в якому разі не заходити в чужі квартири. У разі нападу кличте на допомогу. Кричить голосно "Пожежа", тому що на цей заклик мешканці будинків більш активно реагують, і активно захищайтеся;

- не сідайте в машину, якщо в ній перебувають незнайомі люди;

- ніколи поодинці, без друзів або батьків, не надавайте допомогу незнайомим людям у перенесенні речей, особливо до них додому або до їхньої машини;

- у ситуації, коли до вас застосовується фізичний вплив постарайтеся їх запам'ятати й відразу ж повідомите про те, що трапилося до поліцію, за телефоном 102 або безпосередньо першому співробітникові поліції, якого ви зустрінете. Пам'ятайте, що головне в подібній ситуації - зберегти своє життя й здоров'я;

- перш ніж прийняти від друзів або знайомих запрошення відсвяткувати день народження або інші свята обов'язково поцікавтеся хто ще запрошений, де точно буде відбуватися святкування й обов'язково про це повідомте своїм батькам;

- ніколи не приймайте пропозиції від незнайомих людей сходити в кінотеатр, кафе, бар або покататися на машині;

- не приймайте від незнайомих людей пропозицій знятися в рекламному ролику, надати допомогу у влаштуванні на роботу або навчання. Про всі подібні пропозиції обов'язково розповідайте своїм батькам;

- не розповідайте незнайомим людям де живете, хто ваші батьки, як ваше прізвище;

- про всі дивні зустрічі, подарунки і пропозиції незнайомих людей обов'язково й негайно повідомляйте своїм батькам;

- пам’ятайте, що говорити ласкаві слова, обіймати, цілувати, дарувати подарунки й пригощати насолодами можуть тільки дуже близькі люди.

6. ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ З ПІДОЗРІЛИМИ ПРЕДМЕТАМИ

6.1. До підозрілих предметів (що можуть бути вибуховими пристроями), можна віднести:

- електропроводи, що виходять з невідомого предмета, антени, лампочки на його поверхні, хід годинника, що прослуховується;
- залишені предмети побутового призначення (валізи, сумки, гаманці, дитячі іграшки, ручні ліхтарики тощо);
- предмети, що знаходиться в не призначених для цього місцях (наприклад, велика дитяча іграшка біля вхідних дверей);
- предмети з прикріпленими до них мобільними телефонами, радіостанціями, акумуляторами;
- наявність розтяжки дротів, або дротів, що тягнуться від механізму на велику відстань.

6.2. При виявленні підозрілої речі необхідно:

- негайно повідомити про знахідку представників поліції, охорони, аварійно-рятувальних служб або зателефонувати за номерами 101, 102;
- не курити;
- не користуватись запальничками, іншими джерелами відкритого, а також предметами, що можуть його утворювати;
- не торкатись до підозрілої речі руками або іншими речами;
- у жодному разі не намагатися переміщувати підозрілий предмет або змінювати його положення;
- залишити місце, де виявлено підозрілий предмет, при можливості організувати охорону на безпечній відстані.

6.3. Якщо ви знайшли забуту річ в громадському транспорті, опитайте людей, що знаходяться поряд. Постарайтеся встановити, чия вона або хто міг її залишити. Якщо господар не встановлений, негайно повідомте про знахідку водія.

6.4. У разі знаходження підозрілого предмету в під'їзді свого будинку, опитайте сусідів, можливо, він належить їм. При неможливості встановлення власника — негайно повідомте про знахідку у ваше відділення поліції.

6.5. Якщо ви знайшли підозрілий предмет в установі, негайно повідомте про знахідку охоронця та адміністрацію.

7. ПРАВИЛА ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ

7.1. Вогонь здавна став надійним помічником у житті людей. Разом із тим необережне поводження з ним може призвести до виникнення пожежі. Запобігти пожежі можливо, дотримуючись нескладних правил:

- не можна перевантажувати електромережу одночасним ввімкненням великої кількості електроприладів в одну електророзетку;
- не застосовувати замість запобіжників заводського виготовлення саморобні;
- електронагрівальні прилади: праски, чайники, плитки та інші – слід встановлювати на підставках, що не згорають, а йдучи з будинку не забувати їх вимикати;
- виконуючи фарбувальні роботи, потрібно ретельно провітрювати приміщення, не запалювати сірники і не палити;
- не захаращувати сходові клітки і протипожежні виходи меблями та іншими предметами;
- не встановлювати електроприлади поблизу горючих речовин;
- дотримуватись обережності при палінні і користуванні відкритим вогнем, не сушити одяг та білизну над газовою або електричною плитою;

- при появі запаху газу у приміщенні не вмикати електроприлади, не користуватися стаціонарним чи мобільним телефоном, відчинити вікна і двері, перекрити подачу газу та вийти з приміщення; негайно повідомити в газову службу за номером 104 чи пожежну охорону за номером 101;

- не залишати малолітніх дітей без нагляду, та не дозволяти їм бавитися сірниками.

7.2. У разі виникнення пожежі у помешканні:

- вимкнути джерела струму, перекрити крани подачі побутового газу;

- при пожежі з причини несправності електропроводки чи електроприладу, не заливати полум'я водою, гасіння виконувати вогнегасником чи піском;

- не відкривати вікна - надходження повітря посилить полум'ям;

- якщо вогонь відразу загасити не вдалося, необхідно якомога швидше покинути приміщення, закриваючи двері, та покликати на допомогу;

- зателефонувати за номером 101 та визвати рятівників пожежної охорони.

8. ПРАВИЛА ЕЛЕКТРОБЕЗПЕКИ

8.1. Електрична енергія добрий помічник на виробництві і в побуті, але вона може принести велику шкоду здоров'ю людині, якщо при користуванні не виконувати звичайних правил безпеки.

8.2. Правила електробезпеки вдома:

- перед підключенням нового електроприладу до мережі, уважно вивчіть інструкцію, що додається до нього – якщо згідно неї прилад має бути заземлений, використовувати його без заземлення небезпечно;

- не вмикайте у мережу одночасно кілька енергоємних приладів – внаслідок цього можуть перегрітися розетки або спрацювати

запобіжники; якщо це сталося, негайно відключіть від мережі частину приладів;

- якщо у корпусі електроприладу при вмиканні виникає іскріння, користуватися ним забороняється;

- не торкайтеся водопровідних кранів та каналізаційних пристроїв, а також будь-яких металевих предметів, якщо в руках ви тримаєте прилад, підключений до електромережі;

- не допускайте потрапляння вологи чи води на електроприлади;

- не торкайтеся вологими руками електроприладів, підключених до мережі, а також розеток, цоколів лампочок;

- якщо ви приймаєте ванну чи стоїте босоніж на вологій підлозі, не торкайтеся елементів проводки, ламп, вимикачів-перемикачів та працюючих електроприладів руками;

- не залишайте без нагляду увімкнені електроприлади, особливо праску, електроплитку, обігрівач;

- при займанні проводу у жодному разі не заливайте його водою та не обривайте руками, в такій ситуації слід викрутити пробки та відключити електричний струм, після чого необхідно загасити пожежу землею, піском чи брезентом;

- забороняється висмикувати штепсельну вилку з розетки за провід;

- оберігайте кабелі та електричні дроти від перегинання та перетирання;

- у ванній кімнаті всі електричні прилади слід підключати до мережі лише із використанням розетки та вилки із захисним контактом та розміщувати їх на відстані не менш ніж 60 см безпосередньо від ванни чи душу;

- не можна торкатися руками оголених кінців електричного проводу;

- якщо при відключенні від мережі всіх електроприладів та освітлення лічильник продовжує фіксувати витрату електроенергії, це означає, що в мережі порушена ізоляція. У такому випадку необхідно терміново звернутися до фахівця-електрика;

- не можна витирати пил з працюючих електроприладів вологою тканиною;

- якщо розетка чи електричний дріт зайнялися, не можна заливати їх водою;

- під час заміни несправних ламп у світильниках забороняється використовувати лампи більшої потужності, ніж та, на яку розрахований прилад, так як це може спричинити перегрів частин світильника та цоколя лампи, що, в свою чергу, створить небезпеку виникнення пожежі;

- не намагайтеся виконувати складні ремонтні та монтажні роботи, пов'язані із втручанням в роботу електроприладів та електропроводки, самостійно.

8.3. Правила електробезпеки на вулиці:

- не відчиняйте двері розподільчих щитів, силових шаф, трансформаторних підстанцій та не проникайте в приміщення електроустановок;

- не підходьте ближче ніж на 8 м. до обірваного дроту повітряної лінії, який лежить на землі чи звисає з опори;

- не піднімайтесь на опори повітряних ліній електропередачі;

- не закидайте дроти та інші предмети на проводи повітряних ліній електропередачі;

- заборонено рибалити, розпалювати вогнища, вилазити на дерева поблизу повітряних ліній електропередачі та електрообладнання, діставати будь-які предмети, що нависли на проводах лінії електропередачі.

9. ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ ПРИ КОНТАКТІ З СОБАКАМИ

9.1. Багато людей страждають від укусу собак. Крім того що укус є болючим, він ще й несе небезпеку заразитися сказом.

9.2. Щоб уникнути нападу собаки, необхідно виконувати слідуючи правила:

- не торкайтесь тварин за відсутності господаря;

- не чіпайте тварин, коли вони сплять або їдять;
- не відбирайте те, чим собака грається;
- не підходьте до собаки, яка знаходиться на прив'язі;
- не робіть різних рухів і не наближайтеся до собаки;
- не втікайте від собаки;
- якщо собака на вас нападає, киньте в її бік що-небудь з того, що є у вас в руці, щоб відволікти та виграти час;
- намагайтесь захищати шию та обличчя.

9.3.Якщо вас укусила собака то**:**

- промийте місце укусу водою з милом;
- накладіть пов'язку;
- при можливості виясніть у господаря чи була собака привита від сказу;
- зверніться до лікаря.

10. ПРОФІЛАКТИКА ШЛУНКОВО-КИШКОВИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

10.1. Шлунково-кишкові інфекції мають широке поширення і високий рівень захворюваності та становлять важливу медичну проблему. До цих захворювань відносяться гостра дизентерія, вірусний гепатит та гастроентероколіти, харчові токсикоінфекції, сальмонельоз та інші захворювання, які реєструються протягом всього року.

10.2. Заразитись шлунково-кишковими інфекціями дуже легко при нехтуванні правилами особистої гігієни, вживанні забруднених продуктів, порушенні правил приготування, термічної обробки та зберігання їжі. Всі ці чинники становлять реальну загрозу для вашого здоров'я. Для попередження шлунково-кишковим захворюванням необхідно:

- дотримуватись правил особистої гігієни, у тому числі ретельно мити руки перед приготуванням і прийомом їжі, після відвідування туалету, місць загального користування;

- не купувати харчові продукти в місцях несанкціонованої торгівлі: стихійних ринках, проїжджих частинах вулиць тощо;

- не вживати продукти з вичерпаним терміном придатності;

- зберігати харчові продукти, особливо ті, що швидко псуються, в холодильнику;

- для пиття, приготування їжі, миття посуду використовувати тільки доброякісну воду з централізованих джерел водопостачання, кип'ячену або бутильовану;

- овочі та фрукти потрібно ретельно мити в проточній воді, не використовувати для цих цілей воду з відкритих водоймищ;

- використовувати окремий інвентар (ножі, дошки тощо) для розробки сирих та готових продуктів;

- проводити боротьбу з мухами, не допускати їх присутності в приміщеннях, де знаходяться харчові продукти та столовий посуд;

- не допускати осіб з розладами шлунково-кишкового тракту до роботи з харчовими продуктами.

11. ДОТРИМАННЯ ОБМЕЖЕНЬ ПО ЗАПОБІГАННЮ ПОШИРЕННЯ ГОСТРОЇ РЕСПІРАТОРНОЇ ХВОРОБИ COVID-19, СПРИЧИНЕНОЇ КОРОНАВІРУСОМ SARS-COV-2

11.1. Коронавірусна інфекція COVID-19 впливає на різні групи людей в різному ступені. У більшості інфікованих хвороба протікає в легкій або середній формі важкості, і їм не потрібна госпіталізація.

11.2. При захворюванні часто спостерігаються симптоми: підвищена температура тіла, сухий кашель, стомлюваність. У деяких інфікованих можуть також спостерігатись: різні больові відчуття, біль у горлі, діарея, кон'юнктивіт, головна біль, втрата нюху і смакових відчуттів, висипи на шкірі та депігментація нігтів на руках і ногах. Людям, у яких спостерігаються помірно виражені симптоми і немає інших захворювань, рекомендується симптоматичне лікування в домашніх умовах під наглядом сімейного лікаря.

11.3. Симптоми тяжкої форми захворювання: ускладнене дихання та задишка, відчуття здавленості або біль у грудній клітині, порушення мовлення або рухомих функцій. Якщо у вас проявляються симптоми тяжкої форми захворювання, негайно викликайте екстрену медичну допомогу або звертайтесь до лікарні.

11.4. Вберегтися від захворювання можливо дотримуючись заходів обережності та правил особистої гігієни:

- мити руки з милом упродовж не менше 20-ти секунд або користуватись антисептиком, вміст спирту в якому повинен бути 60-80%;
- не торкатись очей, носа, рота брудними руками;
- використовувати медичну маску для прикриття роту та носу і окуляри для захисту очей;
- закривати ніс та рот при чханні серветкою, яку потім варто обов'язково викинути;
- не контактувати з особами, у яких наявні симптоми застуди чи інших захворювань верхніх дихальних шляхів, триматись від них на відстані 1,5-2 м.;
- на певний час відмовитись від рукостискань і вітальних поцілунків;
- не подорожувати до епіцентрів захворювання;
- уникати контактів з хворими тваринами;
- не вживати сиру або без належної термічної обробки їжу тваринного походження.

12. ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОГО ПЕРЕБУВАННЯ БІЛЯ РІЧОК ТА ВОДОЙМИЩ, ЩО ВКРИТІ КРИГОЮ

12.1. З метою захисту свого життя та здоров’я необхідно знати та виконувати наступні правила перебування на льоду:

- на водоймах безпечним вважається лід (при температурі повітря нижче 0):для одного пішохода – товщиною не менше 7 см; для

групи людей – товщиною не менше 15 см; для масового катання на ковзанах - товщиною не менше 25 см;

- міцність льоду перевіряють товстою палицею (жердиною), ударяючи нею (2-3 рази в одне і те саме місце) якнайдалі від себе. Категорично забороняється випробовувати міцність льоду ударами ніг. Якщо лід недостатньо міцний, потрібно припинити рух і повертатися назад своїми слідами (там міцність льоду вже перевірена);
- забороняється виходити на тонкий лід;
- небезпечні місця на льоду, як правило, темніші за інші, небезпечний - каламутний, малопрозорий і білий лід;
- при переході замерзлої водойми необхідно користуватися прокладеними стежками. Під час групового переходу льодом необхідно йти на відстані 5-6 м один від одного й уважно стежити за тим, хто іде попереду;
- при пересуванні по льоду треба бути обережним, уважно стежити за його поверхнею, обходити небезпечні і підозрілі місця (вмерзлі в лід кущі, траву та інше). Дуже небезпечно виходити на лід у нічний час;
- під час підльодного вилову риби не рекомендується на невеликому майданчику пробивати багато лунок, стрибати і бігати по льоду, скупчуватись у групи. Рибалки повинні пробивати ополонки одну від одної на відстані 4-5 м.;
- кожен рибалка повинен мати з собою міцну мотузку 12-15 метрів із великою глухою петлею на кінці, а також тримати поруч з лункою дошку або велику гілку.

12.2. Якщо ви провалились у воду:

- зберігайте спокій, не панікуйте;
- голосно покличте на допомогу;
- широко розкиньте руки на краї пролому та утримуйтесь від занурення у воду з головою;
- намагайтеся обережно дотягнутися до якогось предмета, що допоможе вам втриматися чи вибратися на поверхню;

- вибирайтеся на лід без різких рухів, налягаючи на нього грудьми та по черзі витягуючи на поверхню ноги. Намагайтеся зайняти своїм тілом найбільшу площу на льоду;

- вибравшись з ополонки, необхідно відкотитися від неї на безпечну відстань, а потім повзти в той бік, звідки ви прийшли, адже там міцність льоду вже перевірена. Ні в якому випадку не можна швидко бігти до берега, навіть якщо вам цього дуже хочеться;

необхідно переодягнутися. Якщо сухого одягу під руками немає, викрутіть мокрий і знову одягніть його. Для зігріву робіть будь-які фізичні вправи.

12.3. Якщо у вас на очах під лід провалилась людина:

- крикніть, що ви йдете на допомогу;

- знайдіть предмет, який можна кинути потерпілому (міцну палицю, мотузку, власний пояс, шарф, сумку, якщо вона має довгу та міцно пристрочену лямку;

- наближайтесь до ополонки повзком, широко розкинувши руки;

- підкладіть під себе дошку, фанеру;

- не підповзаючи до самого краю ополонки (за 3-4 метри), подайте потерпілому палицю (мотузку, лижу, шарф тощо) і витягніть його на лід;

- витягши потерпілого на лід, разом з ним повзком повертайтесь на берег;

- витягнувши потерпілого на берег, надайте йому першу допомогу, необхідну при охолодженні організму, викличте швидку допомогу.

13. ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОГО ВИКОРИСТАННЯ ПІРОТЕХНІКИ

13.1. Піротехніка відноситься до розважальних виробів підвищеної небезпеки, використання якої вимагає особливої обережності та уваги.

13.2. Вберегтися від нещасного випадку при використанні піротехнічних виробів можна дотримуючись наступних правил:

- купувати тільки ліцензовану продукцію і тільки в спеціалізованих торгівельних закладах;

- не переносити вироби у кишенях одягу;

- не зберігати вироби біля приладів опалення: радіаторів, газових та електроплит;

- не розбирати вироби, не піддавати їх механічному впливу;

- не запускати випроби в середині приміщень, під деревами, лініями електропередач, арками;

- не направляти вироби в сторону людей та будівель при його запуску;

- не використовувати повторно виріб, що не спрацював.

13.3. Потрібно пам'ятати, що час спрацювання виробу після підпалу становить 3-8 секунд, безпечна відстань від виробу складає 10-15 метрів.

14. ПЕРША ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА

14.1. Перед наданням першої домедичної допомоги потрібно оцінити загальний стан потерпілого та визначити характер пошкодження.

14.2. Рани. Ознаки: кровотеча, біль. Допомога: змащення країв рани розчином йоду, накладання пов'язки. Забороняється: промивати рану, витягувати чужорідні тіла, заливати рану розчином йоду.

14.3. Кровотеча. Ознаки артеріальної кровотечі: кров насиченого червоного кольору, пульсуюча. Допомога: накладання джгута чи закрутки, притискання пальцем артерії до потрібних кісток (там, де закрутку накласти не можна), максимальне згинання кінцівки, накладання стерильної пов'язки. Джгут чи закрутку накладають поверх одежі чи підкладної тканини не більш, ніж 1,5 години зимою та 2 години влітку. Час та дату накладання зазначають в записці, яку підкладають під джгут. Якщо джгут чи закрутку накладають на більш тривалий час, то через 1,5-2 години кінцівку

звільняють на 5-10 хвилини. На цей час артерію прижимають пальцем.

Ознаки венозної кровотечі: кров темно-червона, тече рівномірним струмом. Допомога: накладання давлючої пов'язки, у випадку необхідності – джгута.

Ознаки капілярної кровотечі: кров стікає по краплям, сльозиться. Допомога: накладання пов'язки на рану.

14.4. Забій. Ознаки: припухлість, синець, біль, порушення функції. Допомога: накладання тугої давлючої пов'язки, покій, холод, створення умов нерухомості та розташування у підвищеному положенні.

14.5. Переломи. Ознаки: біль, порушення функції, ненормальна рухливість у пошкодженому місці, шум від тертя кісткових обломків під час руху. Допомога: створення умов нерухомості для ушкодженої частини, накладання шини з використанням підручних засобів з фіксацією як мінімум двох суглобів – вище та нижче перелому. Якщо перелом відкритий – накладання стерильної пов'язки.

14.6. Черепно-мозкова травма. Ознаки струсу мозку: короткочасна втрата свідомості, головний біль, головокружіння, блювання, загальна слабкість. Допомога: спокій у положенні лежачі на спині, у випадку блювання – на боці. При зупинці дихання та серцебиття – зовнішній масаж серця, штучна вентиляція легень.

14.7. Зупинка дихання. Ознаки: відсутність самостійних дихальних рухів, блідість чи синюшність шкіри, втрата свідомості. Допомога: проведення штучного дихання способом «рот у рот». Потерпілого кладуть на тверду поверхню, під плечі підкладають валик з одежі, закидають голову, відновлюють здатність вільного проходження дихальних шляхів, затискають потерпілому ніс та вдувають у рот повітря з частотою 18-20 раз за годину.

14.8. Зупинка серцевої діяльності. Ознаки: відсутність пульсу, звуку серцебиття, розширені зіниці. Допомога: проведення закритого масажу серця. Потерпілого кладуть спиною на тверду поверхню.

Рятівник стає на коліна, кладе долоню на нижню половину грудини потерпілого, долоню іншої руки накладає поверх першої та енергійними поштовхами ритмічно вдавлює грудну клітину на 4-5 см. Частота поштовхів – 60-70 за хвилину. Вдування повітря та масаж серця чергують (1 вдування – 4-5 поштовхів). Допомогу слід надавати до ознак самостійного дихання та серцевої діяльності.

14.9. Ураження електричним струмом. Ознаки: непритомність, порушення дихання та серцебиття, опіки. Допомога: прийняти заходи до припинення дії електроструму на потерпілого шляхом вимкнення електроструму рубильником чи вимикачем, відкидання від потерпілого струмоведучого дроту діелектричним предметом, вивільнення потерпілого від джерела струму. У разі непритомності потерпілого з ознаками дихання, його слід зручно покласти, розстебнути стискуючий одяг, забезпечити приплив свіжого повітря. У разі слабкого дихання або його відсутності, слабкого пульсу або його відсутності, відсутності звуку серцебиття потерпілому терміново роблять штучне дихання та закритий масаж серця.

14.10. Харчове отруєння. Ознаки: нудота, блювання, діарея, болі в шлунку і кишечнику, інколи підвищення температури тіла, ускладнення дихання. Допомога: максимально швидко звільнити шлунок і кишечник потерпілого від спожитого: зробити промивання шлунку, викликати блювоту, зробити клізму, дати активоване вугілля з розрахунку 1 таблетка на кожні 10 кг ваги потерпілого. При підозрах на отруєння грибами чи хімічними речовинами потрібно негайно викликати екстрену медичну допомогу за тел.103.

14.11. Обмороження. Ознаки: відчуття холоду, поколювання; шкіра набуває блідого відтінку, втрачає чутливість, пізніше німіє і набуває синюшного відтінку. Допомога: зігрівання ушкодженої частини тіла, протирання спиртом, розтирання сухими руками до почервоніння шкіри, теплі ванни Не рекомендується розтирати обморожені ділянки снігом. Під час перебування на холоді закривати

всі відкриті ділянки шкіри, періодично перевіряти чутливість обличчя та кінцівок.

15. ДІЇ У ВИПАДКУ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ

15.1. До надзвичайних ситуацій техногенного характеру відносяться: транспортні аварії, пожежі, вибухи, аварії з викиданням небезпечних та шкідливих хімічних та радіоактивних речовин, раптове руйнування споруд, аварії в електроенергетичних системах, системах життєзабезпечення, системах зв'язку та телекомунікацій, на очисних спорудах, у системах нафтогазового промислового комплексу, гідродинамічні аварії та ін.

15.2. До надзвичайних ситуацій природного характеру відносяться явища та процеси атмосферного, гідрологічного, геологічного, біосферного або іншого походження: землетруси, повені, зсуви, селеві потоки, бурі, урагани, пожежі лісів, торфу, полів і населених пунктів та ін.

15.3. У випадку надзвичайної ситуації потрібно спокійно оцінити можливу загрозу для свого життя та визначити шляхи виходу у безпечне місце.

15.4. Оцінивши ситуацію потрібно зателефонувати до служб екстреної допомоги за номерами:

101 - пожежна охорона;

102 - поліція;

103 - екстрена медична допомога;

104 - газова служба;

112 - єдиний номер виклику екстрених служб

та коротко описати ситуацію, назвати адресу, де сталася надзвичайна ситуація, а також своє прізвище, ім’я, номер свого телефону.

15.5. Слід зателефонувати батькам, коротко описати ситуацію, повідомити про місце свого перебування.

15.6. У разі можливості надати допомогу потерпілим від наслідків надзвичайної ситуації.

15.7. У разі небезпеки для свого здоров'я та життя терміново залишити територію надзвичайної ситуації перемістившись у безпечне місце.

Провідний спеціаліст з охорони праці Анатолій ХАРЛАП

ВІЗИ:

Проректор з науково-педагогічної роботи Андрій МОРОЗОВ
17.12.2025

Начальник відділу моніторингу та забезпечення якості Ігор СВІТЛИШИН
17.12.2025

Провідний юрисконсульт Максим ОСТАПЧУК
17.12.2025

АРКУШ ПОШИРЕННЯ ДОКУМЕНТА

№ прим.	Куди передано (підрозділ)	Дата видачі	Прізвище та власне ім'я отримувача	Підпис отримувача	Примітки

АРКУШ ОЗНАЙОМЛЕННЯ З ДОКУМЕНТОМ

№ з/п	Прізвище та власне ім’я	Підпис ознайомленої особи	Дата ознайомлення	Примітки

АРКУШ ОБЛІКУ ЗМІН

№ зміни	№ листа/сторінки (пункту)				Підпис особи, яка внесла зміну	Дата внесення зміни	Дата введення зміни
	зміненого	заміненого	нового	анульованого			

АРКУШ РЕЄСТРАЦІЇ РЕВІЗІЙ

№ з/п	Прізвище та власне ім'я	Дата ревізії	Підпис	Висновок щодо адекватності