

## 1. Загальні правила поведінки

Перебуваючи вдома, на вулиці, у громадських місцях, в службових приміщеннях чи в іншому замкнутому просторі, з незнайомими людьми необхідно чітко виконувати правила з попередження нещасних випадків та травмування:

- заборонено перебувати біля будівельних майданчиків, кар'єрів, закинутих будівель тощо;
- заборонено вживати алкоголь, наркотичні засоби, тютюнові вироби, стимулятори;
- заборонено брати в руки, нюхати, їсти незнайомі дикі рослини чи паростки квітів, кущів, дерев, що може призвести до отруєння;
- на вулиці бути обережним, дивитися під ноги, щоб не впасти в яму чи відкритий каналізаційний люк;
- не підходити на вулиці до обірваних проводів, особливо, якщо проводи під напругою;
- не підходити до щитових, не залазити на стовпи з високовольтними проводами – можна отримати удар електрострумом від високовольтних живлень на відстані 5 м;
- бути обережним на дитячих майданчиках, у парках відпочинку: спочатку переконатися, що гойдалки, атракціони, турнікети та інші прилади справні, сильно не розгойдуватися й не розгойдувати інших, щоб не призвести до падіння чи іншого травмування;
- не виходити на дах багатопверхівки для попередження падіння із висоти;
- не нахилятися з відчинених вікон, на перила чи парапети сходових маршів для запобігання падіння з висоти;
- не спускатися у незнайомі підвали будинків чи інші підземні ходи, катакомби, бомбосховища – там може бути отруйний газ;
- не вступати в контакт з тваринами для запобігання отримання укусів, інфікування від хворих тварин;
- застосовувати всі знання й правила, отримані на заняттях основ безпеки життєдіяльності;
- бути подалі від тих, хто влаштовує бійки, не провокувати словами чи діями агресивну поведінку, що може призвести до бійки або травми; у стосунках із оточуючими керуйтеся толерантними відносинами;
- не заходити в під'їзд, ліфт із підозрілими людьми, в разі небезпеки одразу кликати на допомогу, якщо незнайомиць провокує якісь дії щодо вас;
- бути уважними, оглядатися й перевіряти, чи не слідує за вами у провулках, підземних переходах між домами й тунелями. Якщо за вами хтось іде, слід зупинитися й відійти у сторону, щоб потенційний переслідувач пройшов повз вас;

- під час перебування на дискотеці, слід керуватися загальними правилами етикету й правилами поведінки, не провокувати оточуючих на агресивну поведінку своїми діями і словами;
- у разі небезпечної ситуації звертатися до служби охорони закладу, викликати поліцію за номером 102, телефонувати родичам;
- не вчиняти дії, що можуть призвести до правопорушень;
- знати напам'ять номери телефонів близьких родичів, а також номери телефонів служб екстреної допомоги: 101- пожежна охорона; 102- поліція; 103- швидка медична допомога; 104-газова служба; 112- служба екстреного виклику. При наданні інформації про небезпеку, коротко і як можливо точніше описати ситуацію, назвати адресу, де сталася надзвичайна ситуація, а також своє прізвище, ім'я, номер свого телефону.

## **2. Правила дорожнього руху**

Під час канікулярного періоду, перебуваючи на вулиці і ставши учасником дорожньо-транспортного руху, чітко виконувати правила дорожнього руху:

- рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках, притримуючись правого боку;
- за межами населених пунктів, рухаючись узбіччям чи краєм проїжджої частини, йти назустріч руху транспортних засобів;
- переходити проїжджу частину тільки по пішохідних переходах, зокрема підземних і наземних, а у разі їх відсутності – на перехрестях по лініях тротуарів або узбіччя;
- у місцях із регульованим рухом керуватися тільки сигналами регулювальника чи світлофора;
- виходити на проїжджу частину з транспортних засобів переконавшись, що не наближаються інші транспортні засоби;
- чекати на транспортний засіб тільки на зупинках, узбіччях, не створюючи перешкод для дорожнього руху;
- у разі наближення транспортного засобу з увімкненим маячком чи спеціальним звуковим сигналом, треба утриматися від переходу на пішохідному переході проїжджої частини або негайно залишити її;
- заборонено вибігати на проїжджу частину, влаштовувати на ній або поблизу неї ігри,
- по проїжджій дорозі рухатися на велосипеді можна тільки особам, які досягли 16-ти років; мопеди й велосипеди повинні бути обладнані звуковим сигналом та світловими відбивачами: попереду – білого кольору, по боках – оранжевого, позаду – червоного; на голові у водія має бути захисний шолом;
- слід чітко дотримуватися правил дорожнього руху;
- водіям мопедів і велосипедів заборонено: керувати транспортом із несправним гальмом, звуковим сигналом, у темну пору доби; рухатися по автомагістралях, якщо є поряд велосипедна доріжка; рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках; їздити не тримаючись за кермо та

знімати ноги з педалей; перевозити пасажирів; буксирувати інші транспортні засоби;

- для катання на інших засобах (скейтборди, самокати, ролики тощо) слід обирати місце на безпечних майданчиках та пристосованих для цього місцях, на проїжджу частину виїжджати заборонено.

### **3. Правила поведінки при користуванні громадським транспортом**

Правила особистої безпеки при знаходженні в автобусі, тролейбусі, трамваї:

- не притуляйтеся до дверей;
- уникайте поїздки на сходах;
- не засинайте під час руху;
- триматись за поручні, оскільки можливо одержати травму при різкому гальмуванні або маневрі транспортного засобу;
- після виходу із салону транспортного засобу краще почекати, поки він від'їде, і лише потім переходити вулицю;
- автобус або тролейбус, що стоїть, обходьте ззаду, трамвай - спереду, інакше ви ризикуєте потрапити під транспортний засіб;
- при користуванні ескалатором уважно стежте за гострими і великими предметами, об які можна спіткнутися.

Коли Ви користуєтесь послугами таксі:

- намагайтеся викликати таксі через диспетчерські служби, що викликають більше довіри;
- стежте за тим, щоб таксист віз вас правильним і найкоротшим шляхом;
- точно і чітко називайте потрібну адресу.

### **4. Правила особистої безпеки при знаходженні в залізничному транспорті**

Щоб знизити ризик травмування, дотримуйтесь таких правил:

- не відчиняйте зовнішні двері;
- не стійте на підніжці;
- не виглядайте з вікон, особливо в сторону колії зустрічного руху;
- не перевозьте вибухові та легкозаймисті речовини;
- не зривайте без необхідності стоп-кран;
- не залишайте на столі у вагоні скляний посуд, гострі предмети – вони можуть нанести вам поранення при екстремному гальмуванні;
- рухаючись вздовж полотна залізничної колії, не підходьте ближче 5м до неї;
- переходьте залізничну колію тільки в установлених місцях;
- перед переходом через залізничні колії по спеціальному настилу спочатку треба упевнитися у відсутності потяга, який рухається; при наближенні потяга його треба пропустити та, упевнившись у відсутності потяга на сусідніх коліях, продовжувати свій рух;

- при очікуванні потяга не влаштовувати на платформі рухові ігри, не бігайте по перону уздовж потяга, який рухається, робіть посадку та висадку з вагона після його зупинки.

### **5. Правила особистої безпеки в літаку**

Перед кожним зльотом і посадкою старанно підганяйте ремінь безпеки. Він повинен бути щільно закріплений.

Перевірте, чи немає у вас над головою важких валіз.

Перед можливою аварією слід прийняти безпечну фіксовану позу. Рекомендується зігнутися і щільно зчепити руки під колінами (або схопитися за щиколотки). Голову треба покласти на коліна, а якщо це не виходить, нахилити її як найнижче. Ноги варто виставити поздовж, висунувши їх якнайдалі (але не під переднє крісло, яке при аварії може заклинити). У момент удару варто максимально напружитися і підготуватися до значного перевантаження.

Про стан усіх виходів із салону розповідає стисло стюардеса. Обов'язково, подумки уявіть свій шлях до найближчого виходу. А якщо ви знаходитесь поруч з аварійним люком, то на вас покладається додаткова відповідальність: від того, чи зумієте ви його відчинити, залежить життя багатьох людей.

### **6. Дотримання правил пожежної безпеки**

Під час канікулярного періоду, перебуваючи вдома, на вулиці, в різних установах, організаціях, необхідно чітко виконувати правила пожежної безпеки.

У разі пожежної небезпеки (наявності вогню, іскріння, диму) слід подзвонити до служби 101 (якщо це можливо), повідомити: повну адресу, де відбувається пожежа, свій телефон, прізвище, ім'я та по батькові, скільки поверхів у будинку і, якщо ви знаєте як до нього під'їхати;

Вікна відкривати не можна, адже кисень посилить полум'я. Слід негайно вийти з приміщення, покликати дорослих, повідомити чи в приміщенні залишились люди;

З висотного будинку не біжіть сходами вниз, якщо зайнялося внизу, а рятуйтеся на даху, використовуйте пожежну драбину, не користуйтеся ліфтами. Щоб уберегти органи дихання від чадного газу, слід пробиватися до виходу поповзом, бо внизу менше диму, накрити голову шматком мокрої тканини, покривалом, пальтом тощо.

### **7. Основні вимоги пожежної безпеки в лісі**

Причинами пожежі в лісі можуть стати блискавка або засуха, але основною причиною виникнення пожеж у лісі є необережність людини. Пам'ятайте, що украї небезпечно:

- кидати палаючі сірники, недопалки на землю;
- палити суху траву, розводити вогнища;

- залишати в лісі промаслені або просочені іншою горючою речовиною шматки тканини.
- Щоб запобігти пожежі необхідно дотримуватись таких правил поведінки в лісі:
- розводити багаття в лісі тільки в спеціально передбачених для цього місцях;
- багаття розпалювати дрібними сухими сосновими і ялиновими гілками, корою, трісками тощо;
- перед тим як розпалювати багаття, звільніть місце для нього від нагромадження сушняку, сухої трави або ж обкопайте місце навколо багаття невеликим рівчаком;
- у суху погоду навколо багаття прибирати суху траву, мох, хвою, щоб запобігти пожежі;
- не лягайте відпочивати біля багаття – це небезпечно, ви можете обгоріти або й задихнутися;
- перед тим, як залишити місце, де було розпалено багаття, обов'язково загасіть вогонь, залийте багаття водою, якщо її немає, то розгребіть та подрібніть великі вуглини;
- покидати місце багаття можна тільки тоді, якщо є повне переконання, що вогонь не розгориться знову;
- категорично забороняється розводити багаття на торфовищі;
- якщо ви не можете погасити багаття, негайно телефонуйте за номером "101" або "112".

### **8. Правила безпечної поведінки на воді**

Відпочиваючи у прибережній зоні водоймища, річки чи озера, слід виконувати правила безпечної поведінки на воді:

- купатися можна тільки у спеціально відведених і обладнаних для цього місцях, а безпечніше відпочивати на воді у світлу частину доби;
- купатися краще в спокійну безвітряну погоду за температури води не нижче +20С°, повітря – не нижче +24С°;
- у воду заходити слід повільно: постояти і почекати, дозволяючи тілу пристосуватися до температури води, а перед самим зануренням у воду необхідно змочити обличчя і плечі;
- не запливати за огорожувальні буї, не підпливати до моторних човнів, вітрильників, веслових човнів та інших плавзасобів; не залізати на технічні та попереджувальні знаки, буї та інші предмети;
- не використовувати рятувальні засоби і спорядження не за призначенням;
- не стрибати у воду зі споруд, не пристосованих для цього, й у місцях, де невідомі глибина та стан дна;
- не організовувати у воді ігри, пов'язані з пірнанням і захопленням тих, хто купається;

- перед тим як стрибнути у воду, переконайся у безпеці дна і достатній глибині водоймища, не стрибати у воду з човнів, катерів, вітрильників та інших плавзасобів;
- не використовувати для плавання дошки, камери від волейбольних м'ячів, рятувальні круги, надувні матраци (особливо у штормову погоду);
- не купатися біля причалів та у вечірній час, особливо після заходу сонця;
- не купатися біля обривів, зарослих рослинністю берегів;
- перебуваючи у воді не стояти на одному місці, активно рухатися, плавати а, при перших ознаках переохолодження негайно виходити з води, переодягнутися у сухий одяг, зробити кілька фізичних вправ;
- не засмічувати воду та узбережжя, не залишати та не кидати сміття. Заборонено купання у затоплених кар'єрах, каналах, озерах, пожежних водоймах, ставках, морських акваторіях та інших водоймах, що не мають обладнаних пляжів сезонними рятувальними постами, не зареєстровані місцевою владою як місця масового відпочинку;
- коли вже трапилося лихо і хтось тоне, слід швидко витягнути потерпілого з води. Якщо ви не впевнені у своїх силах - кличте на підмогу;
- до прибуття лікарів "швидкої допомоги" надайте першу домедичну допомогу.

### **9. Надання допомоги при сонячному та тепловому ударі**

Тепловий удар виникає уразі тривалого перегрівання організму, особливо при підвищеному фізичному навантаженні. Це може статися у походах, на дачних ділянках, під час роботи в приміщенні з високою температурою, в умовах підвищеної вологості і за недостатнього провітрювання.

Для запобігання сонячному або тепловому удару слід:

- ходити у кепі з довгим козирком, у сонцезахисних окулярах та в світлому одязі з натуральних тканин;
- не приймати сонячних ванн на голодний чи повний шлунок ;
- перебувати переважно у затінку;
- засмагати слід вранці до 11 години або після 16 години ввечері;
- користуватися захисними кремами;
- не слід у спеку пити солодкі газовані напої – вони спричиняють набряки, молоко – посилює спрагу, вино – зневоднює організм;
- не слід у спеку зловживати їжею;
- рекомендується дотримуватись питного режиму;
- рекомендується вмиватися кілька разів на день, бажано мінеральною водою;
- перші ознаки сонячного та теплового удару: різка втома, слабкість, головний біль, запаморочення, біль у ногах, спині, нудота, блювота,

шум у вухах, потьмарення в очах, посилене дихання, кровотеча з носа, а, можливо, й втрата свідомості.

- якщо в цей час потерпілому не надати нагальної допомоги, він може загинути в найближчі години від зупинки дихання та кровообігу.
- Допомога при сонячному та тепловому ударах:
- потерпілого перенести у затінок, покласти потерпілого на спину, звільнити його тіло від одягу;
- змочити прохолодною водою голову та груди;
- за необхідності зробити штучне дихання ;
- викликати швидку допомогу;
- до приїзду лікаря треба боротися за життя потерпілого;
- для виведення зі стану непритомності потерпілому дають понюхати нашатирний спирт;
- намагатися знизити температуру тіла, для чого потрібно накрити потерпілого вологою тканиною, увімкнути вентилятор;
- при опіках не змащуйте тіло ніякими речовинами (кремами, мазями, за винятком лікувальних); поверхню опіку потрібно закрити сухою стерильною пов'язкою.

## 10. Електробезпека

Для запобігання ураження електрострумом при експлуатації електропобутових приладів та електромереж слід дотримуватись правил електробезпеки:

- не торкатися мокрими руками до електроустаткування та не витирати його мокрими ганчірками;
- не торкатися одночасно діючого електроустаткування та металевих конструкцій, що заземлені (труби водопроводу, опалювання і тощо);
- не можна користуватися несправними вимикачами, розетками, електричними приладами з пошкодженими проводами й пошкодженою ізоляцією;
- не можна з'єднувати проводи скручуванням, зав'язувати їх у вузли;  
Забороняється:
- висмикувати вилку з розетки за шнур;
- обмотувати шнур навколо прасок, фенів і подібних приладів;
- накривати та залишати без нагляду увімкнені освітлюючі електроприлади;
- користуватися саморобними електроприладами;
- використовувати електроприлади у ванні з водою.

У разі пошкодження ізоляції, несправності електроприладу, наявності обірваних електропроводів звертатися до фахівця електрослужби.

Правила поведіння при ураженні блискавкою.

Чого не слід робити:

- ховатися під деревами (особливо тими, що стоять окремо);
- стояти прямо на відкритому просторі, (блискавка б'є в найвищу точку на місцевості);

- лягати на землю (таким чином ви підставите все тіло під удар блискавки), краще присісти навпочіпки в суху яму чи траншею, обхопивши ноги руками;
- бігти;
- їхати на велосипеді;
- купатися;
- перебувати поруч з металевими предметами, торкатися металевих споруджень, дротяної огорожі, тримати в руках довгі чи металеві предмети,(вудки, парасольки);
- стояти біля відчиненого вікна;

Що слід робити при ураженні блискавкою:

- потерпілого слід роздягнути;
- облисти голову холодною водою та обгорнути мокрим холодним простиралом;
- якщо людина ще не опритомніла, треба зробити штучне дихання “рот у рот”, а при зупинці серця – непрямий масаж, поверхню опіку закрити пов’язкою та як найшвидше викликати медичну допомогу або відправити до лікарні, не забуваючи, що в будь-який момент може наступити зупинка дихання і серця. Навіть якщо людина опритомніла, у неї можуть виявитися серйозні ушкодження внутрішніх органів.

## **11. Безпека під час проведення спортивних ігор**

Під час проведення ігор треба користуватися спеціальним спортивним одягом та спортивним взуттям, яке відповідає окремим видам спорту.

Проводити ігри без спортивного одягу і спортивного взуття не дозволяється.

Поступово давати навантаження на м’язи з метою запобігання травматизму.

Під час ігор треба виконувати вказівки тренера або судді, дотримуватись встановлених правил.

В спортивних спорудах слід мати аптечку (на відкритих спортивних майданчиках - переносну аптечку) з набором медикаментів, перев’язувальних засобів.

Жваві ігри треба проводити на спортивних майданчиках, які повинні відповідати таким вимогам:

- майданчики не повинні бути огорожені канавами, дерев’яними або цегляними бровками;
- не менше ніж на 2м від майданчика не повинно бути дерев, стовпів, парканів та інших предметів, що можуть спричинити травму;
- поверхня має бути рівна і не слизька.

## **12. Профілактика гострих шлунково-кишкових інфекцій**

Основною причиною виникнення гострих кишкових інфекцій є елементарне недотримання правил особистої гігієни, технології приготування страв, умов та термінів зберігання сировини та готових страв,



вживання неякісних харчових продуктів, які містять в собі збудник захворювання, тощо.

Для профілактики гострих кишкових інфекцій необхідно:

- дотримуватися правил особистої гігієни;
- ретельно мити руки з милом перед вживанням їжі, після повернення з вулиці та після кожного відвідування вбиральні;
- мити та тримати у чистоті всі поверхні та кухонні прилади, що використовуються для приготування їжі;
- користуватися індивідуальним посудом;
- запобігати проникненню комах та тварин до приміщень, де відбувається приготування їжі та зберігаються харчові продукти;
- регулярно мити та обдавати окропом посуд та іграшки;
- окремо готувати і зберігати сирі та готові до вживання харчові продукти (сире м'ясо, птицю, рибу, овочі, фрукти тощо);
- для обробки сирих продуктів використовувати окремі кухонні прилади (ножі, обробні дошки тощо);
- добре прожарювати або проварювати продукти, особливо м'ясо, птицю, яйця і рибу;
- дотримуватись відповідного температурного режиму при зберіганні харчових продуктів (не залишати приготовлені харчові продукти при кімнатній температурі більше, ніж на 2 години);
- використовувати безпечну воду, не пити воду з неперевіраних джерел;
- вживати бутильовану воду, у разі неможливості придбання бутильованої води використовувати охолоджену кип'ячену воду;
- використовувати харчові продукти, оброблені з метою підвищення їх безпеки, наприклад, пастеризоване молоко;
- мити та обдавати окропом фрукти і овочі, особливо у разі споживання їх у сирому вигляді;
- не вживати продукти з вичерпаним терміном придатності, використовувати для приготування їжі тільки свіжі харчові продукти;
- при транспортуванні і зберіганні харчових продуктів використовувати чисту упаковку (поліетилен, контейнери для харчових продуктів тощо);
- не купувати харчові продукти у випадкових осіб або в місцях несанкціонованої торгівлі;
- не купатися в непроточних водоймах, у місцях несанкціонованих пляжів, уникати заковтування води під час купання;
- уникати контактів з особами, які мають ознаки інфекційного захворювання;
- при появі симптомів захворювання (підвищення температури тіла, біль голови, інтоксикація, блювання, рідкі випорожнення, біль у животі, висипання на шкірі тощо) своєчасно звертатися за медичною допомогою. Самолікування може призвести до значних ускладнень.

### **13. Вимоги безпеки життєдіяльності при виникненні надзвичайної або аварійної ситуації**

Надзвичайна ситуація – порушення нормальних умов життя і діяльності людей на об'єкті або території, спричинена аварією, катастрофою, стихійним лихом чи іншою небезпечною подією, яка призвела (може призвести) до загибелі людей та значних матеріальних втрат. Не панікувати, не кричати, не метушитися, а чітко і спокійно зателефонувати до служб екстреної допомоги.

Природні небезпеки. Серед надзвичайних ситуацій природного походження в Україні найчастіше трапляються:

- геологічні небезпечні явища (зсуви, обвали, просадки земної кори);
- метеорологічні небезпечні явища (зливи, урагани, сильні снігопади, сильний град, ожеледь);
- гідрологічні небезпечні явища (повені, підвищення ґрунтових вод та ін.);
- пожежі лісових та хлібних масивів;
- масові інфекції та хвороби людей, тварин та рослин.

Щорічно в суху, жарку погоду небезпека від лісових та торф'яних пожеж різко зростає. Лісові пожежі виникають головним чином з вини людини та в наслідок деяких природних чинників. Причиною пожеж з вини людини є: спалювання відходів на прилеглих до лісу територіях, недопалки, кинутий сірник тощо. Найбільш небезпечними бувають жаркі та сухі літні дні. Серед інфекційних захворювань найбільш поширені на території України дифтерія, кір, гострі кишкові інфекційні хвороби.

Радіаційна безпека.

Основними шляхами підвищення безпеки життєдіяльності в умовах радіоактивного забруднення є захист людини від:

- зовнішнього опромінення; ураження радіоактивними опадами;
- захист органів дихання та шлунково-кишкового тракту від попадання радіоактивних речовин всередину.
- У разі повідомлення про радіоактивну небезпеку необхідно:
- укритися у середовищі проживання чи виробничому середовищі. Стіни дерев'яних споруд послаблюють іонізуюче випромінювання в 2рази, цегляні - в 10 раз, заглиблені цегляні та бетонні – в 40...100 разів;
- закрити кватирки та вентиляційні люки, ущільнити рами вікон та дверей;
- створити запас питної води, набрати її у закриті посудини;
- підготувати мило та інші прості засоби санітарного призначення для обробки рук та інших частин тіла;
- після спеціального оповіщення провести екстрену йодну профілактику. Йодистий калій чи водно-спиртовий розчин є перешкодою для надходження радіоактивного йоду в щитовидну залозу та сприяє виведенню радіонуклідів, що потрапили до організму. Їх приймають після їжі разом з рідиною один раз на 7днів по 3-5 крапель. Протягом

тижня раз на день наносити на поверхню кистей рук настоячку йоду у вигляді сітки.

Безпека поводження з вибухонебезпечними пристроями.

Для того, щоб вирізнити вибухові пристрої з-поміж усіх інших, варто запам'ятати їхні характерні ознаки:

- предмети є незнайомими або незвичними для цієї обстановки чи території;
- наявність звуків, що лунають від предмету (цокання годинника, сигнали через певний проміжок часу), миготіння індикаторної лампочки;
- наявність джерел живлення на механізмі або поряд з ним (батарейки, акумулятори тощо);
- наявність розтяжки дротів, або дротів, що тягнуться від механізму на велику відстань, предмет може бути підвішений на дереві або залишений на лавці. У разі виявлення вибухонебезпечного пристрою забороняється:
- наближатися до нього, пересувати або брати в руки;
- користуватися засобами радіозв'язку, мобільними телефонами - поблизу пристроїв(вони можуть спровокувати вибух);
- заливати його рідинами, засипати землею, або чимось його накривати;
- розпалювати поряд багаття або кидати в нього предмети;
- торкатися підозрілого пристрою та здійснювати на нього звуковий, світловий, тепловий чи механічний вплив, адже практично всі вибухові речовини отруйні та чутливі до механічних, звукових впливів та нагрівання;
- при виявленні підозрілого предмету повідомити за номером: 101 або 112.!