

1. ПРАВИЛА ЕЛЕКТРОБЕЗПЕКИ

1.1. 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, каналізаційних пристроїв, труб опалення, 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 електролампочок;
- якщо ви приймаєте ванну чи стоїте босоніж на вологій підлозі, не торкайтеся руками елементів проводки, електроламп, вимикачів та працюючих електроприладів;
- не залишайте без нагляду увімкнені електроприлади, особливо праску, електроплитку, обігрівач;
- при займанні проводу у жодному разі не заливайте його водою та не обривайте його руками, в такій ситуації слід викрутити електрозапобіжники таким чином вимкнути електричний струм, після чого необхідно загасити пожежу землею, піском чи брезентом;
- забороняється висмикувати штепсельну електровилку з електророзетки за провід;
- оберігайте кабелі та електричні дроти від перегинання та перетирання;
- у ванній кімнаті всі електричні прилади слід підключати до мережі лише із використанням електророзетки та електровилки із захисним контактом та розмішувати 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.

1.2. Правила електробезпеки на вулиці:

- не відчиняйте двері розподільчих електричних щитів, силових шаф, трансформаторних підстанцій та не проникайте в приміщення електроустановок;
- не підходьте ближче, ніж на 8 метрів, 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.

2. ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ З ПІДОЗРІЛИМИ ПРЕДМЕТАМИ

2.1. 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 знаходяться в не призначених для цього місцях (наприклад, велика дитяча іграшка біля вхідних дверей);
- предмети з прикріпленими до них мобільними телефонами, радіостанціями, акумуляторами;
- розтяжки дротів, або дротів, що тягнуться від механізму на велику відстань.

2.2. 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.

2.3. 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.

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

2.5. Якщо ви знайшли підозрілий предмет в установі, негайно повідомте про знахідку адміністрацію.

3. ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ В ГРОМАДСЬКИХ МІСЦЯХ

Правила поведінки в громадських місцях передбачають:

- виявляти ввічливість до людей, допомагати людям похилого віку та малолітнім, 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;
- бережно ставитись до суспільного і чужого майна;
- не робити негідних вчинків і оберегати від них друзів: не ображати інших, не брати чужі речі, не знущатися над тваринами та ін.;
- не брати участь в будь-яких акціях, які порушують порядок в громадських місцях;
- не вживати алкогольні напої, не палити, не лихословити.

4. ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ З НЕЗНАЙОМИМИ ЛЮДЬМИ

Необхідно дотримуватися наступних правил поведінки:

- пам'ятати, що небажана зустріч із небезпечним незнайомцем найбільш ймовірна влітку, в період з 21.00 до 1.00. 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, інших місцях, а у випадку коли поблизу немає інших людей не відповідати навіть на запитання незнайомців і при цьому не боятися показатися погане 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!";
- не приймати подарунків і 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 й інші замкнуті приміщення разом з незнайомими людьми;
- не підніматися поодиночці по темним сходам, і ні в якому разі не заходити в чужі квартири. У разі нападу кличте на допомогу. Кричіть голосно "Пожежа", тому що на цей заклик мешканці будинків більш активно реагують, а далі активно захищайтеся;
- не сідайте в машину, якщо в ній перебувають незнайомі люди;
- ніколи поодиночці, без друзів або батьків, не надавайте допомогу незнайомим людям у перенесенні речей, особливо до них додому або до їхньої машини;
- у ситуації, коли фізично сильніші за вас незнайомі люди вимагають у вас гроші або речі - віддайте їм те, що вони хочуть, при цьому 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.

5. ПРАВИЛА КОРИСТУВАННЯ ГРОМАДСЬКИМ ТРАНСПОРТОМ

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, уникати їздити на сходах;
- 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 заходити у 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 вікно;
- при евакуації бути обережним, бо металеві частини трамваїв і тролейбусів можуть виявитися під напругою через порушення захисної ізоляції.

6. ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМУВАННЯ НА ОБ'ЄКТАХ ЗАЛІЗНИЧНОЇ ІНФРАСТРУКТУРИ

Запобігти травмуванню на об'єктах залізничної інфраструктури можливо додержуючись наступних 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.

7. РАДІАЦІЙНА БЕЗПЕКА. НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ ПРИРОДНОГО І ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРУ. ДІЇ У ВИПАДКУ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ. ЦИВІЛЬНИЙ ЗАХИСТ

1. Радіаційна безпека - комплекс заходів, спрямований на обмеження опромінення населення та запобігання виникненню його наслідків.

2. Радіаційна безпека населення і оточуючого середовища вважається забезпеченою, якщо дотримуються основні вимоги радіаційного захисту, встановлені діючими нормами радіаційної безпеки та санітарними правилами.

3. Дії у випадку виникнення радіаційної небезпеки:

- при одержанні повідомлення про радіаційну небезпеку негайно укрийтеся в приміщенні навчального корпусу, гуртожитку, будинку проживання; - для зменшення можливості проникнення радіаційних речовин до приміщення закрийте всі вікна та двері;

- дізнайтеся про час та місце збору для евакуації;

- швидко зберіть у герметичну валізу необхідні документи, цінності, ліки, продукти, запас питної води, найпростіші засоби санітарної обробки та інші необхідні вам речі;

- перед виходом з приміщення вимкніть джерела електро-, водо- і газопостачання, візьміть підготовлені речі, одягніть протигаз (респіратор, ватно-марлеву пов'язку), верхній одяг (плащ, пальто, накидка), гумові чоботи;

- уникайте тривалого перебування на радіоактивно забрудненій території, а у разі вимушеного знаходження на такій території обов'язково використовуйте засоби захисту: для захисту органів дихання – протигаз, респіратор, ватно-марлеву чи протипилову пов'язку, зволожену марлеву пов'язку, хустинку або будь-яку частину одягу; для захисту шкіри – спеціальний захисний одяг типу ОЗК, плащ з капюшоном, накидку, комбінезон, гумове взуттям і рукавиці;

- з прибуттям на нове місце перебування, проведіть дезактивацію засобів захисту, одягу, взуття та санітарну обробку шкіри на спеціально обладнаному пункті або ж самостійно;

- дізнайтеся у місцевих органів державної влади адреси організацій, що відповідають за надання допомоги потерпілому населенню.

4. До надзвичайних ситуацій техногенного характеру відносяться:

- транспортні аварії, пожежі, вибухи, аварії з викидом 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.

5. 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.

6. Дії у разі надзвичайної ситуації природного та техногенного характеру:

- спокійно оцінити можливість загрозу для свого життя та визначити шляхи виходу у безпечне місце;

- 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;

- зателефонувати батькам, коротко описати ситуацію, повідомити про місце свого перебування;

- у разі можливості надати допомогу потерпілим від наслідків надзвичайної ситуації;

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

7. Цивільний захист України є державною системою органів управління, сил і засобів, що створюється для організації і забезпечення захисту населення від наслідків надзвичайних ситуацій техногенного, екологічного, природного та воєнного характеру.

8. Основні завдання цивільного захисту:

- запобігання надзвичайним ситуаціям; оперативне оповіщення;

- організація надання невідкладної медичної допомоги потерпілим;

- організація евакуації населення;

- проведення навчань та тренувань з питань цивільного захисту.

8. БЕЗПЕКА ДОРОЖНЬОГО РУХУ. ПОВЕДІНКА НА ВУЛИЦІ, ОЗНАЙОМЛЕННЯ З ПРАВИЛАМИ ДОРОЖНЬОГО РУХУ

Обов'язки і права пішоходів, як учасників дорожнього руху визначені «Правилами дорожнього руху», затверджені постановою Кабінету Міністрів України від 10.10.2001р. №1306, згідно яким:

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.

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.

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. 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.

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.

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.

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.

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.

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 переконуються в безпеці подальшого руху.

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.

11. Чекаючи транспортний засіб пішоходи повинні на тротуарах, посадкових майданчиках, а якщо вони відсутні, - на узбіччі, не створюючи перешкод для дорожнього руху.

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

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

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 огороження;

- 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.

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.

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.

9. ПОБУТОВИЙ ТРАВМАТИЗМ, ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА ДІЇ У РАЗІ НЕЩАСНИХ ВИПАДКІВ У ПОБУТІ

1. Під побутовим травматизмом слід розуміти події, які не пов'язані з освітнім процесом в Університеті, та призвели до отримання травм при користуванні громадським та приватним автотранспортом, внаслідок дорожньо-транспортних пригод, при використанні електричних та газових побутових приладів, при заняттях спортом, в результаті власного падіння чи падіння на потерпілого предметів, нанесення ушкоджень іншою особою, контактів з тваринами, теплового удару, обмороження, отруєння, опіку та інших подій техногенного та природнього характеру.

2. Факт ушкодження здоров'я внаслідок нещасного випадку встановлює і засвідчує лікувально-профілактичний заклад. Документом, який підтверджує ушкодження здоров'я особи, є листок непрацездатності чи довідка закладу охорони здоров'я.

3. Для попередження нещасних випадків у побуті необхідно:

- дотримуватися правил безпеки життєдіяльності удома, на вулиці, у транспорті;
- уникати небезпечних місць, обирати найбезпечніший маршрут свого руху;
- перед виконанням будь-яких дій пам'ятати про можливу небезпеку таких дій;
- виробити чітке розуміння того, що краще безпечніше, ніж швидше;
- аналізувати інформацію про нещасні випадки у засобах масової інформації та робити необхідні висновки;
- використовувати у повсякденній діяльності знання, отримані при проходженні інструктажів з безпеки життєдіяльності в Університеті.

4. У разі нещасного випадку у побуті потерпілий зобов'язаний:

- негайно звернутися до закладу охорони здоров'я для отримання медичної допомоги;
- повідомити про подію, куратора академічної групи, деканат Університету;
- після закінчення лікування надати до Університету документ лікувально-профілактичного закладу про проходження лікування.

10. ПРОФІЛАКТИКА ШЛУНКОВО-КИШКОВИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Для попередження шлунково-кишковим захворюванням необхідно:

- дотримуватись правил особистої гігієни, у тому числі ретельно мити руки перед приготуванням та вживанням їжі, після відвідування туалету, місць загального користування;
- не купувати харчові продукти у місцях несанкціонованої торгівлі: стихійних ринках, проїжджих частинах вулиць тощо;
- не вживати продукти, термін придатності яких скінчився;
- 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. ПРАВИЛА ПРО БЕЗПЕКУ ПЕРЕБУВАННЯ БІЛЯ РІЧОК, ВІДКРИТИХ ВОДОЙМ ТА НА ЛЬОДУ

Виходячи на лід, пам'ятайте, що:

- лід може бути слабким біля стоку води (наприклад з ферми або промислового підприємства);
- тонкий або крихкий лід поблизу кущів, очерету, під кучугурами, у місцях, де водорості вмерзли у лід;
- тонкий лід і там, де б'ють джерела, де швидка течія або струмок впадає у ріку;

- обминайте ділянки, покриті товстим шаром снігу - під снігом лід завжди тонший;
- обережно спускайтеся з берега: лід може нещільно з'єднуватися із сушею, можливі тріщини, під льодом може бути повітря;
- якщо лід почав тріщати та з'явилися характерні тріщини – негайно повертайтеся. Не біжіть, а відходьте повільно, не відриваючи ступні ніг від льоду;
- не перевіряйте міцність льоду ударом ноги;
- якщо необхідно перейти через замерзлу річку, озеро чи ставок – то запам'ятайте, що найкраще це зробити на лижах. Кріплення лиж відстібніть, палиці тримайте у руках, але їх петлі не накидайте на кисті рук; рюкзак повісьте лише на одне плече, а краще волочіть на мотузці на 2-3 метри позаду; якщо ви ідете групою, відстань між лижниками (та й пішоходами) не скорочуйте менше, ніж 5 метрів;
- візьміть з собою палицю для перевірки міцності льоду. Якщо після першого удару палицею на ньому з'являється вода, лід пробивається, негайно повертайтеся на те місце, звідки ви прийшли. Причому перші кроки треба робити, не відриваючи підшви від льоду;
- безпечним вважається лід: для одного пішохода - зеленуватого відтінку, товщиною не менше 7 сантиметрів (нижній прошарок льоду); для обладнання ковзанки - не менше 10-12 сантиметрів (масове катання - 25 сантиметрів); масова переправа пішки може бути організована при товщині льоду не менше, ніж 15 сантиметрів.

У випадку, якщо ви все ж провалились під лід, то:

- широко розкиньте руки по краях льодового пролому та утримуйтеся від занурення з головою. Дійте рішуче і не лякайтеся і не піддавайтесь паніці, тисячі людей провалювалися до вас і врятувалися;
- намагайтесь не обламувати край льоду, вибирайтесь на лід без різких рухів, наповзаючи на лід грудьми або спиною і почергово витягуючи на поверхню ноги;
- намагайтесь якомога ефективніше використати своє тіло, збільшуючи ним площу опори;
- вибравшись на лід, відкотіться і відповзайте у той бік, звідки ви прийшли і де міцність льоду вже відома. Незважаючи на те, що вогкість і холод штовхають вас побігти і зігрітися, будьте обережні до самого берега, а там не зупиняйтесь, поки не опинитесь в теплі.

Якщо у Вас на очах під лід провалилась людина то:

- крикніть, що ви йдете на допомогу;
- наближайтесь до ополонки повзком, широко розкинувши руки ;
- підкладіть під себе лижі, дошку, фанеру ;
- не підповзаючи до самого краю ополонки, подайте потерпілому палицю, лижу, шарф, вірвовку, санки чи щось подібне і витягніть його на лід. Кидати пов'язані ремені, шарфи або дошки треба за 3-4 метри;
- витягнувши потерпілого на лід, разом з ним повзком повертайтеся назад;
- якщо ви не один, тоді, узявши один одного за ноги, лягайте на лід ланцюжком

і рухайтесь до пролому. Дійте рішуче і швидко - постраждалий швидко мерзне в крижаній воді, мокрий одяг тягне його донизу;
- подавши постраждалому підручний засіб порятунку, витягайте його на лід і повзіть з небезпечної зони. Потім укрийте його від вітру і якнайшвидше доставте в тепле місце, розітріть, переодягніть у сухий одяг і напоїть чаєм.

Інженер з охорони праці

Ольга БУТИЛОВА