

ІНСТРУКТАЖІ З ПРАВИЛ БЕЗПЕКИ



Зміст

БЕСІДИ З ПОПЕРЕДЖЕННЯ ДИТЯЧОГО ТРАВМАТИЗМУ

1. Правила безпеки на вулиці, у школі, на спортмайданчику, під час перерви та навчальних занять.
2. Безпека під час перебування на вулиці під час осінніх канікул.
3. Обережно, ожеледиця! Правила вуличного руху. Правила поведінки на замерзлих водоймах.
4. Правила безпечної поведінки під час зимових канікул.
5. Правила безпечної поведінки у поїзді, автобусі та громадських місцях.
6. Заходи по запобіганню захворювання на грип.
7. Обережно, бурульки! Небезпека знаходження під дахами будинків
8. Правила безпечної поведінки під час весняних канікул.
9. Бесіда про необхідність обережного поводження учнів у селі після навчальних занять.
10. Правила безпечної поведінки на воді.
11. Профілактика травматизму під час навчальної практики та під час літніх канікул.

БЕСІДИ З ПРАВИЛ ДОРОЖНЬОГО РУХУ

1. Безпека руху школярів. Уміння правильно обирати дорогу.
2. Рух транспорту. Шлях до зупинки транспортних засобів. Правила безпеки руху на осінніх канікулах.
3. Дорожня розмітка. Її види, призначення. Групи дорожніх знаків. Сигнали світлофора. Регулювання дорожнього руху.
4. Правила безпечної поведінки на дорогах під час зимових канікул.
5. Причини ДТП. Правила надання першої медичної допомоги.
6. Правила поведінки на залізничних переїздах. Відповідальність за порушення.
7. Правила безпечної поведінки на дорогах під час весняних канікул.
8. Основні правила руху велосипедистів. Безпека руху.
9. Чи знаєш ти права та обов'язки пішохода?
10. Правила безпечної поведінки на дорогах під час навчальної практики та літніх канікул.

БЕСІДИ З ПРАВИЛ ПРОТИПОЖЕЖНОЇ ТА РАДІАЦІЙНОЇ БЕЗПЕКИ

1. Правила пожежної безпеки в школі.
2. Протипожежна безпека у побуті. Правила протипожежної безпеки під час осінніх канікул.
3. Правила безпеки під час користування газом.

4. Бесіда про заборону використання піротехнічних засобів. Дотримання правил пожежної безпеки під час новорічних свят.
5. Правила протипожежної та радіаційної безпеки під час зимових канікул.
6. Попередження трагічних наслідків пожеж. Правила поведінки та дії в разі пожежі.
7. Сильнодіючі отруйні речовини. Ознаки отруєнь. Засоби захисту та надання першої допомоги.
8. Дотримання правил протипожежної та радіаційної безпеки під час весняних канікул.
9. Ртуть і небезпечність для людини. Дії учнів у випадку виявлення ртуті.
10. Аварії, катастрофи й стихійні лиха. Засоби захисту та надання першої допомоги.
11. Правила протипожежної та радіаційної безпеки під час навчальної практики та літніх канікул.

БЕСІДИ З УСІХ ВИДІВ ДИТЯЧОГО ТРАВМАТИЗМУ НАПЕРЕДОДНІ КАНІКУЛ.

Хто попереджений - той захищений !

Проблема безпечної життєдіяльності людини з кожним роком стає все більш актуальною. Основною причиною загрозливого становища є незнання чи нехтування елементарними правилами безпеки, недостатня інформованість щодо поведінки у разі виникнення надзвичайних ситуацій, відсутність практичних умінь та навичок самодопомоги.

Велика кількість нещасних випадків, які трапляються з дітьми в урочний та позаурочний час, загибель і травмування учнів через необачне та безпечне поводження на дорогах, на воді, з пожежонебезпечними, вибуховими та іншими речовинами вимагають від педагогічних працівників більш сумлінної та відповідальної роботи.

Діти найбільш уразлива та невідгодована до виживання в умовах надзвичайних ситуацій категорія громадян. Моменти небезпеки особливим чином впливають на психіку дитини, тому саме вони в умовах екстремальних ситуацій особливо гостро відчують страх, розгубленість, втрату контролю, діти зовсім погано орієнтуються в обстановці, яка складається під час виникнення нестандартних ситуацій.

Здоров'я школярів багато в чому залежить від їхніх теоретичних знань і практичних навичок, які сприяють збереженню здоров'я. Школярам потрібні не лише знання, а й життєві навички, що допомагають робити свій вибір, досягати мети, корегувати поведінку, оцінювати ризики, зберігати здоров'я і покращувати якість життя. Саме тому дані бесіди дадуть можливість виховувати здорове покоління, зі сформованою культурою безпечної поведінки, із засвоєним алгоритмом дій в умовах конкретної надзвичайної ситуації.

Бесіди щодо попередження дитячого травматизму



Правила безпеки на вулиці, у школі, на спортмайданчику, під час перерви та навчальних занять.

Вимоги безпеки життєдіяльності учнів навчального закладу під час навчально-виховного процесу в приміщенні навчального закладу та на його території.

- ☞ Під час перебування в навчальному закладі та на його території чітко виконувати правила безпеки життєдіяльності учнів: не бігати, не штовхатися, не кричати, не влаштовувати метушливого, неконтрольованого руху та рухливих ігор, що можуть призвести до падіння та травмування, не провокувати словами та рухами агресивної поведінки, що може призвести до бійки та травмування.
- ☞ Бути обережним у найбільш травмонебезпечних місцях – уважно та спокійно спускатися й підійматися сходами, перебувати й пересуватися у вузьких коридорах, бути обережним у туалетах, приміщенні гардеробу, де наявні травмонебезпечні гачки, не підходити до вікон, не перехилятися через перила на сходах, не стояти біля дверей кабінетів (їх можуть раптово відчинити), не чіпати скляні двері в коридорах, не ховатися за ними – ці двері призначені для затримання проникнення диму й вогню у разі пожежі, вони найбільш травмонебезпечні.
- ☞ Мати змінне взуття на низькому стійкому підборі. У дівчат підбори мають бути до 5 см, стійкі, з квадратною основою. Ученицям категорично заборонено носити травмонебезпечне взуття на високих підборах, підборах-шпильках для попередження падіння та травмування. Обережно пересуватися щойно помитою або намастикованою підлогою, щоб не впасти та не травмуватися.
- ☞ Не одягати на навчання ніяких прикрас, мати короткий манікюр, щоб запобігти ушкодженню, втрат цінних речей. Якщо ви прийшли у школу з цінними речами (мобільний телефон, гаманець із грошима, прикраси тощо), то тримати їх слід постійно при собі, не передавати іншим. Категорично заборонено користуватися мобільним телефоном на уроках та перервах у кабінетах, коридорах, інших приміщеннях навчального закладу. Якщо вам потрібно зробити дзвінок – слід спуститися на перший поверх у вестибюль та здійснити його у зазначеному місці – біля телефону-автомату Укртелекому.
- ☞ Категорично заборонено перебувати у навчальному закладі з колючо-ріжучими предметами (ножі, голки тощо). Якщо є потреба наявності ножиць та голок на уроках праці, то користуватися ними слід тільки під наглядом учителя на уроці та попередньо прослухавши інструктаж із безпеки життєдіяльності.

- ☞ Заборонено розмахувати навколо себе портфелем із підручниками або сумкою зі змінним взуттям, кидати ці та інші предмети з метою передачі в руки іншим учасникам навчально-виховного процесу. Категорично заборонено кидати будь-які предмети з метою передачі іншим учасникам навчально-виховного процесу на сходах із метою попередження травм.
- ☞ З метою попередження отруєнь кожен учень повинен мати, ідучи на навчання, запас кип'яченої питної води. Заборонено вживати зафарбовані напої (фанту, колу тощо), продукти швидкого харчування (чіпси, сухарики тощо). Чітко дотримуватися санітарно-гігієнічних норм: мати засоби особистої гігієни, регулярно мити руки перед уживанням їжі, до й після відвідування туалетних кімнат.
- ☞ Учні не можна вживати жувальні гумки з метою попередження удушення дітей та ушкоджень шкільного майна, особистих речей учнів.
- ☞ На уроках підвищеної небезпеки (фізичне виховання, трудове навчання, ритміка) виконувати вправи, задані вчителем, тільки після прослуханого інструктажу та дозволу початку роботи.
- ☞ Уважно та спокійно користуватися виделками, скляним посудом та іншими приборами в їдальні, використовувати їх тільки за призначенням. Заборонено спрямовувати ложки, виделки на себе або іншу людину, щоб уникнути травм.
- ☞ Вимоги безпеки життєдіяльності учня під час проведення перерв та прогулянки впродовж навчального дня, літньої навчальної практики.
- ☞ Вимоги безпеки перед початком перерв та прогулянки впродовж навчального дня.
- ☞ Чітко визначити місце перебування класу на перерві.
- ☞ Повторити правила безпеки життєдіяльності під час проведення перерви та прогулянки.
- ☞ Виконувати всі розпорядження вихователя або наставника класу.
- ☞ Вимоги безпеки під час проведення перерв та прогулянки впродовж навчального дня.
- ☞ Під час перерви перебувати біля вихователя або наставника класу.
- ☞ Виконувати вимоги внутрішнього розпорядку та режиму навчального закладу.

Під час організації прогулянки на вулиці слід дотримуватися правил безпеки та вимог режиму навчального закладу:

- ✓ обов'язкове змінне взуття та одяг за погодними умовами;
- ✓ під час прогулянки в разі наявності калюж заборонено перебувати біля них;
- ✓ у разі снігових опадів заборонені ігри в сніжки, катання на ковзанах та катках – для запобігання падінь та травм;
- ✓ під час перебування на вулиці не можна бігати, штовхатися та влаштовувати безсистемний рух, не провокувати словами, жестами агресивну поведінку, що може призвести до бійки;

- ✓ під час прогулянки учні повинні перебувати біля вихователя або наставника класу, не розмовляти з незнайомими людьми. У разі непередбачуваної ситуації відразу звернутися до вихователя або наставника класу, у жодному разі не підходити до тварин або незнайомих людей, не вступати з ними в контакт. Особисті речі залишати при собі, не передавати нікому – ні однокласникам, ні незнайомим людям для попередження пропажі цих речей.
- ✓ Вимоги безпеки після закінчення перерв та прогулянки впродовж навчального дня.
- ☞ Вишикуватися для остаточної перевірки наявності учнів при поверненні з перерви та прогулянки впродовж навчального дня.
- ☞ Заборонено без дозволу вихователя або наставника класу підійматися до навчального кабінету або перебувати в гардеробі.
- ☞ Під час навчальних занять у кабінетах підвищеного рівня небезпеки (комп'ютерному класі, фізики, хімії, ритміки, спортивній залі, трудових майстернях) приступати до занять тільки після проведеного інструктажу. Не можна заходити й виходити з кабінетів без дозволу вчителя.
- ☞ Під час навчальних занять чітко виконувати вказівки вчителя. Без дозволу не підходити до спортивних предметів на спортивних майданчиках. Бути обережним – рухатися повільно та спокійно, щоб не поранитися камінням, битим склом, не впасти у відкритий люк. Самостійно йти із заняття заборонено.
- ☞ Вимоги до безпеки життєдіяльності учня під час проведення масових заходів із учнями на базі навчального закладу (актовій та спортивній залах і вестибюлі), а також на території гімназії (спортивному майданчику, подвір'ї).
- ☞ Вимоги безпеки життєдіяльності учнів перед проведенням масових заходів з учнями на базі навчального закладу, а також його території.
- ☞ Перед проведенням масових заходів на базі навчального закладу, а також його території визначити дату, час і місце проведення заходу.
- ☞ Повторити правила безпеки життєдіяльності та план евакуації в разі надзвичайної ситуації під час проведення масових заходів із учнями.
- ☞ Чітко виконувати вказівки вихователя або наставника класу. Без його дозволу не можна заходити або виходити з приміщення, у якому відбувається захід.
- ☞ Перевірити наявність вогнегасників та тканини, перших засобів пожежогасіння, наявність аптечки, присутність медичного працівника та членів ДПД. Наявність двох вільних аварійних виходів.
- ☞ Вимоги безпеки життєдіяльності учнів під час проведення масових заходів із учнями на базі навчального закладу, а також на його території.
- ☞ Під час проведення масових заходів у навчальному закладі слід перебувати у зазначеному вихователем або наставником класу місці.

- ☞ Під час проведення масових заходів потрібно поводитися чинно, пристойно, не галасувати, уважно слухати промовців. Якщо проводяться розважальні конкурси або вікторина з залом, не зіскакувати з місця, а чекати запрошення на сцену.
- ☞ Після закінчення масового заходу залишати своє місце й виходити із приміщення слід тільки за вказівкою вихователя або наставника класу, не створювати натовп.
- ☞ Заборонено вибігати з приміщення, штовхатися під час виходу з приміщення, у якому відбувався захід.
- ☞ Вимоги безпеки життєдіяльності після проведення масових заходів з учнями на базі навчального закладу, а також його території.
- ☞ Звітувати вихователю або наставнику класу про свій вихід.
- ☞ Якщо масовий захід закінчується пізно, у темну пору доби або на світанку (випускний вечір, новорічна дискотека), обов'язково є наявність батьків, які зустрічають учнів.
- ☞ Після добирання додому, обов'язково слід зателефонувати вихователю або наставнику класу й повідомити, що все гаразд.
- ☞ Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях.
- ☞ У разі виникнення аварійної ситуації під час проведення масового заходу слід негайно повідомити вихователя або наставника класу.
- ☞ Чітко виконувати вказівки вихователя, не панікувати, не метушитися, нікуди не йти від керівника.
- ☞ Якщо непередбачувальна ситуація виходить з-під контролю дорослих, потрібно терміново зв'язатися зі службами екстреної допомоги (101 – пожежна охорона, 102 – міліція, 103 – швидка медична допомога, 104 – газова служба) або рідними за мобільним зв'язком, вказуючи своє прізвище, ім'я, номер свого телефону та коротко описавши ситуацію, що склалася. Обов'язково слід вказати адресу закладу та телефон приймальні.

Вимоги безпеки життєдіяльності учнів під час навчально-виховного процесу в приміщенні навчального закладу та на його території в разі, якщо аварійна ситуація виходить з-під контролю дорослих.

- ☞ Якщо аварійна ситуація вийшла з-під контролю дорослих, слід не панікувати і пам'ятати, що безпека твого життя залежить від тебе. Потрібно правильно оцінити ситуацію і діяти в руслі правил та вимог даної інструкції з безпеки життєдіяльності. Намагатися залишити аварійно-небезпечне місце.
- ☞ Потрібно пам'ятати номери викликів екстрених служб, у разі потреби звертатися за номерами до спеціалістів, зазначеними у п. 2.14.4.3.

Правила поведінки під час перерви

1. Під час перерви учень зобов'язаний прибрати своє робоче місце й підготуватися до наступного уроку.
2. Під час перерви забороняється:
 - бігати сходами, коридорами та в класних приміщеннях;

- штовхатися або грати у м'яча у приміщеннях, не пристосованих для цього;
- сваритися між собою та зі сторонніми людьми, з'ясовувати стосунки за погані слова, битися.



3. У шкільній їдальні учні повинні виконувати вимоги вчителів, працівників їдальні та чергових і дотримуватися черги.
4. Заборонено перебувати у приміщенні їдальні у верхньому одязі.
5. Заборонено виносити їжу і напої за межі їдальні.

Безпеки під час перебування на вулиці під час осінніх канікул

Вимоги безпеки життєдіяльності учнів під час осінніх канікул.

✓ Під час канікул, перебуваючи на вулиці й ставши учасником дорожньотранспортного руху, **чітко виконувати правила дорожнього руху:**

рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках, тримаючись правого боку; за межами населених пунктів, рухаючись узбіччям чи краєм проїзної частини, йти назустріч руху транспортних засобів;

переходити проїзну частину тільки на пішохідних переходах, у тому числі підземних і наземних, а у разі їх відсутності — на перехрестях по лініях тротуарів або узбіч;

у місцях, де рух регулюється, керуватися тільки сигналами регулювальника чи світлофора;

чекати транспортний засіб тільки на посадкових майданчиках (зупинках), тротуарах, узбіччях, не створюючи перешкод для дорожнього руху;

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

у разі наближення транспортного засобу з увімкненим проблісковим маячком червоного чи синього кольору або зі спеціальним звуковим сигналом треба утриматися від переходу проїзної частини або негайно залишити її;

категорично забороняється вибігати на проїзну частину, влаштовувати ігри на проїзній частині або поблизу неї, переходити проїзну частину поза пішохідним переходом або встановленими місцями;

по проїзній дорозі на велосипеді рухатися дозволяється тільки дітям, які досягли 16 років; мопеди й велосипеди мають бути обладнані звуковим сигналом і світлоповертачами: спереду — білого кольору, по боках — оранжевого, ззаду — червоного; на голові у водія має бути захисний шолом; необхідно чітко дотримуватись правил дорожнього руху;

водіям мопедів і велосипедів забороняється: керувати транспортом з несправним гальмом, звуковим сигналом, у темну пору доби; рухатися по автомагістралях, коли є поряд велосипедна доріжка; рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках; їздити, не тримаючись за руль та знімати ноги з педалей; перевозити пасажирів; буксирувати інші транспортні засоби;

на інших засобах для катання (скейт-борд, самокат, ролики тощо) обирати місце на дитячих майданчиках та ін., на проїзну частину виїжджати заборонено;

учні повинні виконувати зазначені правила, а також інші Правила дорожнього руху України, про які дізналися на уроках ОБЖ, виховних годинах, в інших навчальних спеціалізованих установах, на предметних уроках;

перебувати поблизу залізничних колій дітям без супроводу дорослих заборонено;

учні, користуючись транспортним засобом, повинні сидіти або стояти тільки в призначених для цього місцях, тримаючись за поручень або інше пристосування.

✓ Під час канікул, перебуваючи вдома, на вулиці, в спеціалізованих установах, громадських місцях, приміщеннях, транспорті тощо, учні повинні чітко виконувати правила з попередження нещасних випадків, травмування, отруєння тощо:

під час канікул забороняється наближатися та перебувати біля водоймищ без супроводу дорослих для запобігання утоплення дітей, особливо, коли вода покрита кригою — категорична заборона виходити на лід для попередження провалу під лід;

категорично забороняється наближатися й перебувати біля будівельних майданчиків, кар'єрів, у покинутих напівзруйнованих будівлях для запобігання обрушень будівельних матеріалів й попередження травм і загибелі;

категорично забороняється вживати алкоголь, наркотичні засоби, тютюнові вироби, стимулятори;

пересуватися обережно, спокійно. Беручи участь в іграх, не створювати хаотичний рух, не штовхатись, не кричати. На вулиці бути обережним, дивитись під ноги, щоб не впасти в яму чи у відкритий каналізаційний люк;

не підходити на вулиці до обірваних, обвислих проводів, або проводів, які стирчать, а особливо, якщо від них іде гудіння — проводи можуть бути ще підживлені електрострумом;

не можна підходити до щитових, залазити на стовпи з високовольтними проводами, можна отримати удар електрострумом від високовольтних живлень за 5 метрів;

бути обережним на дитячих майданчиках, у парках відпочинку: спочатку переконатись, що гойдалки чи атракціони, турніки, прилади справні, сильно не розгойдуватись й не розгойдувати інших, щоб не призвести до травмування, падіння;

не виходити на дах багатоповерхівки для попередження падіння з висоти;

не підходити до відкритих вікон, мити вікна тільки в присутності дорослих, не нахилятись на перила, парапети сходинок для запобігання падіння дітей з висоти;

не спускатись у підвали будинків чи інші підземні ходи, катакомби, бомбосховища: там може бути отруйний газ;

не контактувати з незнайомими тваринами для запобігання укусів хворих на сказ тварин;

застосовувати всі знання й правила, отримані на уроках ОБЖ, виховних годинах, навчальних уроках.

✓ Під час канікул учні повинні виконувати правила безпеки життєдіяльності під час самостійного перебування вдома, на вулиці, у громадських місцях, у друзів, на молодіжних дискотеках, у замкнутому просторі приміщень із

чужими людьми, правила попередження правопорушень та насильства над дітьми:

не розмовляти й не контактувати з незнайомцями, особливо не передавати їм цінні речі, ключі від дому, навіть якщо вони назвалися представниками правоохоронних органів, одразу ж кличте на допомогу й ідіть швидко до людей;

не сідати й не підходити до автомобілів із незнайомцями, навіть якщо вони питають, як проїхати на вулицю, скажіть, що не знаєте, а самі йдіть далі;

перебувати без супроводу дорослих на вулиці дітям до 10 років можна до 20.00, до 14 років до 21.00, до 18 років до 22.00; у темну пору сезону — до настання темряви;

діти мають право не відкривати двері дому навіть представникам правоохоронних органів. Якщо незнайомець питає вас, чи скоро прийдуть батьки, повідомте, що скоро: вони в сусідів, а в цей час зателефонуйте батькам і двері незнайомцям не відкривайте;

тримайтесь подалі від тих, хто влаштовує бійки, не втручайтесь у суперечки дорослих і не провокуйте словами, діями агресивну поведінку, яка може призвести до бійки або травми; у стосунках із оточуючими керуйтеся толерантними відносинами;

не заходьте в під'їзд, у ліфт із незнайомими людьми; одразу кличте на допомогу, якщо незнайомець провокує якісь дії відносно вас. Будьте уважними, оглядайтесь назад й перевіряйте, чи не йде за вами хтось під час проходу провулків, підземних переходів між будинками й тунелями. Якщо за вами хтось іде, зупиніться й відійдіть убік, щоб людина пройшла повз;

під час перебування на дискотеці завчасно попросити батьків зустріти вас після заходу; керуватись загальними правилами етикету й нормами поведінки, не провокувати оточуючих на агресивну поведінку рухами й словами. У разі небезпечної ситуації звертатись до служби охорони закладу, викликати міліцію за номером **102**, зателефонувати батькам;

не вчиняти дії, які можуть призвести до правопорушень. Неповнолітніми, за Кримінальним кодексом, вважаються особи віком до 18 років. За злочини, вчинені після настання 14-річного віку, неповнолітні підлягають кримінальній відповідальності; позбавлення волі неповнолітньому може бути призначене строком не більше як 10 років; найбільш суровим примусовим заходом виховного характеру є направлення до спеціальних навчально-виховних установ, яке здійснюється примусово, незалежно від бажання неповнолітнього чи його батьків;

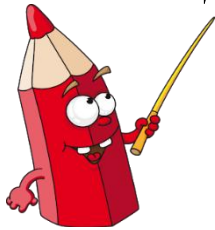
батьки неповнолітніх, що не займаються вихованням своїх дітей, підлягають адміністративному штрафу в розмірах, передбачених відповідною статтею Кримінального кодексу України;

✓ Під час канікул учні повинні виконувати правила щодо запобігання захворювань на грип, інфекційні, кишкові захворювання, педикульоз тощо:

при нездужанні не виходити з дому, негайно викликати лікаря — не заражати інших людей;

хворому виділити окреме ліжко, посуд, білизну;
приміщення провітрювати постійно;
у разі контакту з хворим, одягати марлеву маску;
хворому дотримуватись постільного режиму;
вживати заходів профілактики: їсти мед, малину, цибулю, часник; чітко дотримуватись рекомендацій лікаря;
постійно мити руки з милом перед їжею;
не їсти брудних овочів і фруктів, ретельно їх мити, обдавати окропом;
для запобігання захворювань на педикульоз регулярно мити голову; довге волосся в дівчат має бути зібране в зачіску, не користуватися засобами особистої гігієни (розчіскою) інших осіб, а також не передавати свої засоби гігієни іншим. Не міряти й не носити чужий одяг, головні убори, а також не передавати іншим свій одяг;
не вживати самостійно медикаментів, медичних препаратів, не рекомендованих лікарем;
у разі якщо ви відчуваєте себе погано, а дорослих немає поряд, викликайте швидку медичну допомогу за номером **103**, описавши свій стан, назвавши номер свого телефону, домашню адресу, прізвище, ім'я, обов'язково зателефонуйте батькам.

ПАМ'ЯТКА З БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ ДЛЯ УЧНІВ ПІД ЧАС ОСІННІХ КАНІКУЛ



Осінні канікули – це пора, на яку очікує кожен школяр, адже це перша можливість відпочити у навчальному році. Це всього тиждень, але його слід провести цікаво й корисно, не просиджуючи усі канікули перед телевізором чи комп'ютером. Подорожі, екскурсії, веселі і радісні зустрічі з друзями - ось яким повинен бути справжній відпочинок.

Дорогі учні, нагадую вам про необхідність дотримання правил техніки безпеки та поведінки аби уникнути травмування!

Коли ідеш на канікули, **ПАМ'ЯТАЙ:**

1. Про дозвіл гуляти лише у призначених для цього місцях: на ігрових майданчиках, біля будинків, школи, у скверах і парках.
2. Про суворе дотримання правил дорожнього руху, про поведінку у транспорті, при посадці і висадці із транспорту.
3. Про дотримання правил протипожежної безпеки при користуванні електроприладами (телевізором, праскою, холодильником) та газом.
4. Про правила поведінки у місцях громадського перебування (під час екскурсій, культпоходів, зустрічей тощо).
5. Про правила поведінки біля ліній електромереж, залізничного полотна, поблизу водоймищ, на воді та льоду, поряд із будівельними майданчиками, відкритими люками, біля відкритих вікон, на балконі, сходах тощо.
6. Про правила користування і правила поведінки у ліфтах.
7. Про правила користування гострими, колючими предметами, ліками, протипожежним, сільськогосподарським, будівельним та іншим інвентарем.
8. Про необхідність мити руки перед вживанням їжі, після ігор, фізичної праці, відвідування туалету.
9. Про категоричну заборону:
 - чіпати незнайомі і вибухонебезпечні предмети;
 - грати на проїжджій частині вулиці або поблизу неї;
 - відходити далеко від будинку, в якому мешкаєш;

- обігрівати приміщення газом;
- розпалювати вогнище;
- лазити по деревах і дахах;
- грати із чужими тваринами;
- збирати незнайомі види грибів і ягід;
- пити сиру воду;
- самостійно виїжджати за місто, в ліс без супроводу дорослих (вчителів або батьків);
- вступати у контакт та впускати у квартиру або будинок незнайомих людей;
- перебувати на вулиці пізніше, ніж о 21.00.



**ОБЕРЕЖНА ПОВЕДІНКА ПІД ЧАС КАНІКУЛ –
ЗАПОРУКА ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я!
ПРИЄМНИХ ТА БЕЗПЕЧНИХ ВАМ КАНІКУЛ!!!**

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ УЧНІВ

1. Допомогати товаришу. Не чекай, коли тебе попросять, допомагай коли бачиш, твоєї допомоги потребують інші.
2. Поважати старших. Поважай не тільки вчителя, батьків, а й усіх людей.
3. Пам'ятай: кожен дорослий гідний поваги як трудівник, як людина. Не засмучуй дорослих своїми поганими вчинками.
4. Навчатися та працювати на совість. Не дозволяй собі лінуватися, не чекай, коли, тебе змусять готувати уроки, примушуй себе сам.
5. Щодня робити хоча б одну добру справу. Будь чуйним: заспокой малюка, що плаче, пограйся з молодшим братом, сестрою, за невдачі підтримай товариша, допоможи мамі готувати обід або прибрати кімнату; переведи неспроможну людину через перехрестя; допоможи людині похилого віку; донести сумку з продуктами до житла; зроби закупівлю продуктів для інваліда.
6. Відпочивати й розважатися розумно, не заважаючи іншим працювати й відпочивати. Гуляючи містом, не галасуй, не кидай каміння, не зривай квітів, будь стриманим. Учися грати з товаришами, підкорятися загальним правилам гри.

Це можуть усі, це можеш і ти!

1. Рано лягати спати і рано вставати.

2. Мати багато товаришів і серед них обов'язково вірного друга.
3. Займатися цікавими для себе справами тоді, коли виконано основну роботу.
4. Забувати образи, але пам'ятати, коли й за що ти образив іншого сам.
5. Не опускає рук перед труднощами. Якщо бути наполегливим — усе вдасться!

Поради щодо спілкування:

- Ставлення людей до вас ніби віддзеркалює ваше ставлення до них.
- Хто любить людей, того й люди люблять.
- Виявляйте ініціативу в приязному ставленні до інших.
- Цікавтеся людьми, що оточують вас, їхніми турботами і радощами.
- Ніколи не користуватиметься популярністю той, хто не цікавиться справами інших людей.
- Учїться ставити себе на місце іншої людини.
- Вживайте якомога більше слів, які підкреслюють шанобливе ставлення до людей: "даруйте", "перепрошую", "дякую", "будь ласка" та інші.
- Ввічливість обеззброює.
- Використовуйте кожен нагоду для спілкування.

Для успішного встановлення контактів із людьми треба:

- Якомога швидше знайти спільні інтереси.
- По-дружньому ставитися до співрозмовника (усміхатися, уважно слухати).
- Не виявляти до співрозмовника зверхності.
- Щиро цікавитися співрозмовником, тим, що він говорить.
- Враховувати поведінку та термінологію людини, з якою говорите.
- Нападами та лайкою людей не переконаєте.
- Для того, щоб переконати когось, треба знайти необхідні аргументи, правильно їх упорядкувати і сформулювати.
- Намагайтеся діяти незалежно від свого настрою.

Увага! Під час канікул відповідальність за життя та здоров'я дітей несуть батьки!

Обережно, ожеледиця! Правила вуличного руху. Правила поведінки на замерзлих водоймах.

Ожеледиця – це шар щільного льоду, що утворюється на поверхні землі і на предметах, що оточують людину, при замерзанні переохолоджених крапель дощу або туману при невеликій мінусовій температурі навколишнього повітря. Ожеледиця представляє безпосередню небезпеку життя і здоров'ю людей, безпечному руху транспортних засобів по дорогах. Щоб уникнути надзвичайних ситуацій від ожеледиці необхідно:

- ✓ виходити з будинку у взутті в найменшій мірі схильного до ковзання по льоду (неслизька підшва);
- ✓ посипати піском або сіллю доріжки, сходинок під'їздів житлових будинків;
- ✓ особливу увагу звертати на правила переходу проїжджої частини доріг, по можливості користуватися підземними переходами. Потрібно пам'ятати, що на слизькій дорозі гальмівний шлях транспортних засобів подовжується у декілька разів;
- ✓ надавати допомогу в пересуванні жінкам і літнім людям;
- ✓ надавати першу допомогу постраждалим при падінні на слизькій дорозі (допомогти звестися на ноги, при необхідності допомогти в доставці до лікувальної установи).

Користуючись цими нехитрими правилами людина зможе забезпечити себе в зимовий період часу, коли на дорогах ожеледиця. Добре кататися взимку з гір на слизькі і санки снігу, який вже крижану гору. Діти готували таку гору, катання готували з крижану. Погано ж крижані доріжки і в місцях, де ходять перехожі.



Потрапляє на слизьку доріжку стара людина, маленька дитина або чиясь мама, сестра і падають. Пройти по таких місцях буває дуже складно. Нерідко такі падіння закінчуються тяжким травматизмом. Боляче і важко тоді цим людям в період лікування. І добре, якщо людина не залишиться інвалідом на все життя. Адже діти, які готують такі доріжки, абсолютно не замислюються про людей, що знаходяться поруч. Якщо ти хочеш приготувати таку доріжку, щоб з друзями покататися, то роби її, будь ласка, не в місцях руху людей, не для перехожих! Увага під час ожеледиці завжди має бути направлена і на проїжджу частину дороги. В цей час особливо небезпечно переходити дорогу в будь-якому місці. Обов'язково необхідно користуватися підземними переходами: саме там найбезпечніше для тебе. Якщо ж немає підземного

переходу в тому місці, де необхідно перейти дорогу, то треба пройти до світлофора і скористатися правилами переходу вулиці по світлофору, пам'ятаючи що гальмівний шлях машин набагато подовжується при ожеледиці. Будь уважний! Пам'ятай, водієві важко відразу зупинити свою машину. І навіть якщо він вчасно натиснув на гальма і колеса зупинилися, і вже не крутяться то в ожеледицю вона продовжує ковзати з такою ж високою швидкістю за інерцією і не скоро ще зупиниться. Переходячи дорогу треба бути гранично уважним і не розмовляти. Уважно спостерігати за дорогою і транспортом, що йде. Про це треба пам'ятати самим і нагадувати тим, хто забуває про безпеку крижаної траси.

Правила поведінки під час ожеледиці

Ходи не поспішаючи, ноги злегка розслаб у колінах, ступай на всю підошву. Руки мають бути вільні. Пам'ятай, що поспіх збільшує безпеку під час ожеледиці, тому виходь із будинку повільно.

У разі порушення Рівноваги швидко присядь — це найбільш реальні шанс утриматися на ногах.

Падай із мінімальної шкодою для свого здоров'я. Відразу присядь, щоб знизити висоту. У момент падіння зберись, напруж м'язи, а доторкнувшись до землі, обов'язково перекотися — удар, спрямований на тебе, зменшиться.

Не тримай руки в кишенях: це збільшує можливість не тільки падіння, а й важких травм, особливо переломів.

Обходь люки: як правило, вони покриті льодом. Крім того, люки можуть бути погано закріплені, що збільшує ризик травмування.

Ідучи тротуаром, не прохось близько до проїжджої частини дороги. Це небезпечно, адже є ризик під-ковзнутися і впасти по, колеса автомобіля, що проїжджає.

Не перебігай проїжджу частину дороги під час снігопаду та ожеледиці, пам'ятай, що через ожеледицю значно збільшаться відстань гальмівного шляху.

Якщо ти впадеш і деякий час відчуєш біль у голові й суглобах, нудоту - терміново звернися до лікаря.

Правила поведінки на льоду

Зима — чудова пора розваг, катання на санках, лижах і ковзанах, рибного лову на льоду. Безперечно, все це — радість і позитив не тільки для дітей, а і для дорослих — можливість весело провести час.

Проте не завжди розваги на льоду закінчуються добре. Коли довго стоять морози, то водойми поступово вкриваються першою ще тонкою та ненадійною кригою. Вона завжди небезпечна, а до того ж ще й зрадлива: без шуму та тріску крига раптово провалюється під ногами. Особливо слабкою вона буває в заростях прибережного очерету, адже тут вона вся пронизана стеблами рослин. Небезпечний для пересування матовий білий лід з жовтуватим відтінком. Для запобігання виникненню надзвичайних ситуацій, пов'язаних з поведінкою на льоду, необхідно дотримувати правила безпеки. Пам'ятайте, що лід може бути неміцним біля стоку води, поблизу кущів, очерету, під снігом. Особливо обережно спускайтеся з берега: лід може

нещільно з'єднуватися з сушею, можливі тріщини, під ним може бути повітря. Часто міцність льоду перевіряють палицею: якщо після удару на ній з'являється вода, негайно повертайтеся назад. Причому, перші кроки потрібно робити не відриваючи підшви. Не можна також стрибати та бігати по льоду, збиратися великими групами на одному місці. На початку зими, небезпечною є середина водоймища, а в кінці зими - прибережні ділянки.

Щоб ні з ким не трапилося лиха, потрібно обережно поводитись на льоду. Найбільш небезпечна крига – перша та остання, адже така крига ще надзвичайно тонка, неміцна і не витримує маси

Ця інформація досить блакитного кольору - білого - значно слабший.

Для **однієї людини** безпеч- лід синюватого або зеленуватого товщиною більшою за 7 см.

Для **групи людей** товщиною не менше, ніж 15 см. декількох людей по льоду треба одним на відстані.

При **масовому катанні** на бути товщиною не менше, ніж 25

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

Ніколи не перевіряй товщину льоду ударами ніг!

Під час руху по льоду слідкуй за його поверхнею, обходь небезпечні місця та ділянки з кущами і травою. Особливу обережність проявляй у місцях зі швидкою течією, джерелами, струмками та теплими стічними водами підприємств. Якщо лід недостатньо міцний, негайно зупинися і повертайся назад тим же шляхом, роблячи перші кроки без відриву від його поверхні.

Спробуємо з'ясувати, що трапляється з людиною, яка опинилася в холодній воді

У людини в крижаній воді перехоплює дихання, голову ніби здавлює залізний обруч, серце скажено б'ється. Щоб захиститися від смертоносного холоду, організм включає захист – починається сильне тремтіння. За рахунок цього організм зігрівається, але через деякий час і цього тепла стає недостатньо. Коли температура шкіри знижується до 30 градусів, тремтіння припиняється і організм дуже охолоджується. Дихання стає сповільнюється, тиск падає. що несподівано опинилася в наступає найчастіше через шок, протягом перших 5–15 хвилин



цікава: лід найміцніший, а

ним вважається відтінку,

безпечним є лід При пересуванні йти один за

ковзанах лід має см.



швидко все рідше, пульс Смерть людини, холодній воді, що розвивається після занурення у

воду або порушення дихання.

Якщо ж ви все таки крижаній воді, а поряд нікого широко руки та намагайтеся поверхні, кличте на допомогу. під час перебування у воді швидкому охолодженню. різких рухів виповзти на звідкіля прийшли та повзти до



опинилися у немає, розставте утримуватися на Енергійні рухи сприяють Тому треба без міцний лід у бік, берега,

відштовхуючись ногами від краю льоду. Головне — пристосувати своє тіло для того, щоб воно займало найбільшу площу опори. Вибравшись з льодового полону, у жодному випадку не вставайте в повен зріст і не біжіть — просуватися до берега потрібно поволі, бажано повзучи.

Надаючи ж допомогу людині, що провалилася під лід, ні в якому разі не можна підходити до неї стоячи, потрібно наблизитися лежачи, розкинувши в сторони руки та ноги, використовуючи дошки або інші предмети, які є під руками. Лежачи на одному з таких предметів, закріплених мотузкою на березі або на твердому льоду, особа, яка надає допомогу, повинна наблизитися до потерпілого на відстань, яка дозволить подати мотузку, пояс або багор. Коли поруч нічого немає, то 2-3 чоловіка лягають на лід і ланцюжком просуваються до постраждалого, утримуючи один одного за ноги, а перший подає жертві ремінь або шарф.

А якщо ви раптом стали свідком нещасного випадку, треба телефонувати до служби порятунку «101».

Що стосується катання на ковзанах, то кататися можна лише в перевірених катайтеся поодиноці, тільки разом, щоб у непередбаченої ситуації було кому Любителі зимового рибного лову повинні небезпечно пробивати поряд багато лунок, групами в одному місці, ловити рибу берега. Для можливості надання допомоги, в першу чергу собі, рибалки повинні мати під рукою міцну мотузку завдовжки 12-15 метрів з петлею на одному кінці і вантажем вагою 400-500 грамів — на іншому, а також дошку або велику гілку.



яке так люблять діти, місцях. Ніколи не разі виникнення надати допомогу. знати, що дуже збиратися великими дуже далеко від

Будьте обережні! Піклуйтеся про своє здоров'я і життя! Проте, у випадку, якщо ви потрапили в льодову пастку, — не панікуйте, тепер ви знаєте, як потрібно діяти. Адже попереджений — означає озброєний!

Зважаючи на те, що зазвичай під час Новорічних святкування стрімко зростає кількість пожеж, які виникають внаслідок порушення правил пожежної безпеки при користуванні гірляндами, встановленні ялинок та при користуванні піротехнічними виробами, дослухайтеся корисних порад і це допоможе Вам безпечно зустріти та провести новорічні та різдвяні свята.

Правила безпечної поведінки під час зимових канікул.



Розпочинаються зимові канікули — пора відпочинку, свят та розваг. Але для того, щоб канікули були веселими й корисними, необхідно пам'ятати про безпечну поведінку

Правила поведінки на водоймах, вкритих кригою.

- Не можна з'їжджати на лижах із крутого берега на кригу: у разі різкого навантаження він може провалитися.
- Категорично забороняється дітям грати на тонкій кризі.
- Небезпечно бути біля берегів, де найчастіше виникають промоїни, тріщини й розриви льоду.
- На льоду краще мати при собі знаряддя безпеки (лижі, мотузку, палицю).
- Обходь місця, вкриті товстим шаром снігу: під снігом лід завжди тонший; тонкий лід і там, де розливаються джерела, де швидка течія або струмок впадає в річку.
- Переходь річку тільки у встановлених місцях, товщина льоду має бути не менше за 15—20 см.
- Катайся на ковзанах лише в перевірених та обладнаних для цього місцях.
- Якщо лід почав тріщати та з'явилися характерні тріщини, негайно повертайся на берег. Не біжи, відходь повільно, не відриваючи ніг від льоду.

Що треба робити, якщо Ви провалилися під лід?

1. розставити руки в боки по кромці льоду, щоб утриматись на поверхні і не піти під лід;
2. кликати на допомогу;
3. старатися зберігати спокій, не борсатися у воді;
4. стараючись не обломати лід, без різких рухів потрібно спробувати вибратися із води, повзучи грудьми та почергово витягуючи на поверхню ноги;
5. вибравшись із пролому, потрібно відкотитися, а потім повзти в той бік, звідкіля прийшли (де міцність льоду перевірена). Не дивлячись на те, що сирість і холод штовхають бігти і зігрітися, треба бути обережним до самого берега. Ну а там вже можна не зупинятись поки не опинитесь в теплому приміщенні. Якщо на ваших очах провалилася під лід людина,

негайно гукніть їй, що поспішаєте на допомогу. Все вирішує час: льодяна вода дуже швидко викликає переохолодження організму .

Надаючи допомогу, дотримуйтесь таких правил:

- ☐ не можна підбігати до товариша, який провалився у воду;
- ☐ до нього потрібно наблизитися повзком, використовуючи для зміцнення продовгуваті предмети (лижі, лижні палки, дошки), штовхаючи їх перед собою;
- ☐ до самого краю пролому підповзати не можна, бо у воді опинитеся удвох;
- ☐ пасок, шарф, всяка дошка або палка, санки, лижі можуть врятувати людину. Наблизившись на максимально можливу відстань (не менше 3-4 метрів), кинь своєму товаришу мотузку, шарф, палку, аби він ухопився. Подавши підручний засіб рятування потрібно витягнути друга і повзком вибратись із небезпечної зони. Потім постраждалого необхідно сховати від вітру, зняти мокрий одяг, розтерти тіло (але ні в якому разі не снігом), по можливості, вдягнути сухі речі (можна дещо зняти з себе), доставити потерпілого в тепле місце і напоїти гарячим чаєм.

Обережно: бурульки!

- Нестійкі погодні умови — відлига вдень і заморозки вночі — сприяють активному утворенню бурульок на покрівлях споруд (особливо старих будинків із похилим дахом) та великих деревах.

- Будь особливо уважним, проходячи біля будинків або високих дерев.

Спершу впевнись у відсутності загрози падіння льодових наростів.

- Якщо це можливо, тримайся на відстані від будинків та інших споруд, обираючи найбільш безпечний маршрут руху.

- У жодному разі не заходь за спеціальні огорожі поблизу будинків або дерев.

Правила поведінки під час ожеледиці

- Ходи не поспішаючи, ноги злегка розслаб у колінах, ступай на всю підошву. Руки мають бути вільні. Пам'ятай, що поспіх збільшує небезпеку під час ожеледиці, тому виходь із будинку заздалегідь.

- У разі порушення рівноваги швидко присядь — це найбільш реальний шанс утриматися на ногах.

- Падай із мінімальною шкодою для свого здоров'я. Відразу присядь, щоб знизити висоту. У момент падіння зберись, напруж м'язи, а доторкнувшись до землі, обов'язково перекотися — удар, спрямований на тебе, зменшиться.

- Не тримай руки в кишенях: це збільшує можливість не тільки падіння, а й важких травм, особливо переломів.

- Обходь люки: як правило, вони покриті льодом. Крім того, люки можуть бути погано закріплені, що збільшує ризик травмування.

- Ідучи тротуаром, не проходь близько до проїжджої частини дороги. Це небезпечно, адже є ризик підковзнутися і впасти по, колеса

автомобіля, що проїжджає.

- Не перебігай проїжджу частину дороги під час снігопаду та ожеледиці. Пам'ятай, що через ожеледицю значно збільшаться відстань гальмівного шляху.

- Якщо ти впадеш і через деякий час відчуєш біль у голові й суглобах, нудоту - терміново звернися до лікаря.

Правила поведінки на вулицях і дорогах у зимовий період

Коли ви рухаєтеся по тротуару, то не поспішайте, не біжіть, бо можете посковзнутися і впасти.

Ніколи не ковзайтеся, щоб не збити інших людей, які рухаються поруч, а ще тому, щоб не виїхати на проїжджу частину, бо це дуже небезпечно. Не ходіть близько біля краю тротуару, щоб вас не зачепила машина, яка випадково втратила керування

При переході дороги будьте особливо пильні. Переходьте її лише на переході й уважно придивляйтеся, щоб не було поблизу машини. Або тоді, коли транспортні засоби вже зупинилися.

Ніколи не перебігайте дорогу навіть коли немає транспортних засобів, бо по слизькій дорозі бігти небезпечно.

Не катайтеся на ковзанах по тротуару чи дорозі – це небезпечно.

Ніколи не чіпляйтеся до транспортних засобів, щоб прокататися з «вітерцем». Це приведе до тяжких трагічних наслідків.

Ніколи не спускайтеся з гірки на санчатах або лижах з тієї гірки, що веде на дорогу.

Залізничі взимку також небезпечні, адже скрізь слизько. Якщо виникає потреба перейти залізничну колію, то будьте уважні.

Не грайтеся в рухливі ігри поблизу проїжджої частини. Не штовхайтеся, щоб не потрапити під колеса автомобіля.

Коли чекаєте на зупинці громадський транспорт, ніколи не ставайте на край тротуару, тому що можете посковзнутися самі або ненароком хтось може штовхнути вас, і ви потрапите під колеса.

Поводьтеся на вулиці та зупинці культурно, чемно, адже соромно бути невихованим.

Обходьте транспортні засоби дуже уважно, коли обмежена чи недостатня видимість. Як каже народна мудрість «Сім раз відмір, а раз відріж».

Зимова дорога криє в собі небезпеку, тому зосередьте на ній всю увагу.



ПАМ'ЯТКА З БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ ДЛЯ УЧНІВ ПІД ЧАС ЗИМОВИХ КАНІКУЛ

Зимові канікули – пора відпочинку, свят та розваг. Але для того, щоб канікули були веселими й корисними, необхідно пам'ятати про безпечну поведінку

- ❖ Пам'ятайте і виконуйте правила переходу вулиць і доріг.
- ❖ Не грайтесь на тротуарі, біля доріг.
- ❖ Дотримуйтесь правил посадки в трамвай, тролейбус, автобус.
- ❖ На зупинці не стійте близько біля дороги.
- ❖ Не беріть в руки вибухонебезпечні предмети, а у випадку їх виявлення, необхідно повідомити дорослих.
- ❖ Не можна розпалювати вогнища і кидати у вогонь карбід, солярку, бензин тощо.
- ❖ Не підходьте до ліній електромереж. Якщо дріт обірваний, повідомте дорослих.
- ❖ Не грайтесь біля залізничного полотна, не кладіть на рейки предмети, не кидайте нічого у вікна потягу.
- ❖ Не лазьте по ярках і на будівельних майданчиках.
- ❖ Обережно користуйтеся побутовими електричними приладами: телевізором, праскою, холодильником.
- ❖ Не відходьте далеко від будинку і не впускайте в квартиру незнайомих людей у відсутності дорослих.
- ❖ Не грайтеся з бродячими собаками і кішками. Мийте руки після ігор перед обідом.
- ❖ У вільний час грайтесь у дворі на дитячому майданчику.
- ❖ Будьте обережні на тонкій кризі. Не катайтесь на санчатах, ковзанах та лижах біля водоймищ з тонкою кригою

- ❖ Не катайтесь на ковзанках біля проїжджої частини вулиці.
- ❖ Не торкайтесь вологими руками металевих предметів на морозному повітрі.
- ❖ Дотримуйтеся відповідних правил поведінки в громадських місцях.
- ❖ Не використовуйте піротехнічні засоби - це небезпечно!
- ❖ Не використовуйте відкритий вогонь (свічки, бенгальські вогні тощо) у приміщеннях біля новорічної ялинки – це може призвести до пожежі!
- ❖ Для прогулянки вдягайся зручно і тепло, щоб не застудитися
- ❖ Будь особливо уважним, проходячи біля будинків або високих дерев. Спершу впевнісь у відсутності загрози падіння льодових наростів. Якщо це можливо, тримайся на відстані від будинків та інших споруд, обираючи найбільш безпечний маршрут руху.

Щасливих канікул! Наберіться сил перед новим етапом навчання!

Правила безпечної поведінки у поїзді, автобусі та громадських місцях

Ми з вами кожен день користуємось громадським транспортом: автобусом, маршрутним таксі, тролейбусом чи трамваєм. І мало хто замислювався над тим, що скупчення людей у замкнутому просторі, який пересувається з великою швидкістю, означає ситуацію підвищеного ризику. Досвід користування громадським транспортом допоміг створити звід правил, які допомагають людині співіснувати з машинами. У повсякденному житті слід дотримуватися таких правил.

У пізній час уникайте малолюдних зупинок. Очікуючи транспорт, стійте на добре освітленому місці поряд із людьми.

На зупинках не повертайтеся спиною до транспорту, що рухається; а коли машина наближається до зупинки, не намагайтеся стати в першому ряду нетерплячого натовпу — вас можуть виштовхнути під колеса.

Автобус і тролейбус обходьте позаду, трамвай — попереду, будь-який транспорт може закрити собою інший, який рухається позаду ще з більшою швидкістю.

Не спіть, коли транспорт рухається: небезпечно не стільки прогавити потрібну зупинку, скільки травмуватися при різкому гальмуванні або маневруванні.

Не притуляйтеся до дверей, уникайте їздити на сходинках і в проході. Якщо є можливість, користуйтеся проїзними квитками, це позбавить вас додаткового пересування салоном і не відволікатиме вашу увагу.

Не забувайте про кримінальну безпеку!

Не задивляйтеся у вікно, якщо на підлозі стоїть ваша сумка, тримайте її при собі; притуліть речі до стінки, якщо ви стоїте. Пам'ятайте, що в громадському транспорті часто діють кишенькові злодії, а їх улюблені місця — у проході та біля дверей.

Намагайтеся не сідати в порожні автобуси, тролейбуси, трамваї. А якщо ви єдиний пасажир і їдете пізно, то сідайте ближче до водія, не біля вікна, а біля проходу, тоді до вас незручно буде підсісти. Якщо у вагоні з'явився агресивний або розв'язний пасажир, відверніться від нього і не зустрічайтеся з ним поглядом.

У громадському транспорті не виключені випадки пожеж.

Якщо в салоні виникла пожежа, негайно повідомте про це водія та пасажирів; попросіть зупинитися і відчинити двері або натисніть кнопку аварійного відкриття дверей. Постарайтеся застосувати для гасіння вогнища вогнегасник у салоні або інші підручні засоби.

При блокуванні дверей для евакуації застосовуйте аварійні люки вгорі та виходи через бокове скло. При евакуації будьте обережні, бо металеві частини трамваїв і тролейбусів можуть виявитися під напругою через порушення захисної ізоляції.

При горінні резини та пластику виділяються отруйні гази, тому салон залишайте швидко, закривши ніс та рот мокрою хустиною або рукавом.

тролейбусі, автобусі, трамваї, таксі

При користуванні громадським транспортом слід завжди пам'ятати наступні правила особистої безпеки:

- Не засинайте і не забувайтеся під час руху, не заглядайте у вікно, якщо на підлозі стоїть ваша сумка або валіза;

- Якщо немає вільного сидячого місця, постарайтеся стояти в центральному проході;

- Не стійте біля дверей, так як саме тут ви найчастіше можете бути пограбовані ким-небудь з виходять;

Ціла категорія злочинців «заробляє» на життя обкрадаючи тих, хто носить гаманець в задній кишені брюк. Часто і внутрішню кишеню піджака не є надійним місцем і очищується за тим же спритністю. Часом просто вирізується шматок матерії і, таким чином, страждає і одяг. Відкрита сумочка, як і сумка, повна пакетів і згорток, що заважають закрити її, служить запрошенням для викрадачів. Незрівнянно надійніше зберігати гроші у дипломаті. Пам'ятайте, що попередні заходи обережності набагато більш ефективні, ніж дії з виявлення, викриття та затримання злочинця. Непогано знаючи психологію натовпу, останній уміло маніпулює її настроєм і діями. Так, якщо жертва спробує блокувати двері з метою виявлення викрадача, пасажери легко вводяться в стан обурення, а злодій тим часом позбавляється від видобутку.

Після виходу з салону краще почекати, поки автобус від'їде, і лише потім переходити вулицю. (Що стоїть автобус або троллейбус обходьте позаду, трамвай - попереду, інакше ви ризикуєте потрапити під автомобіль). Виходячи з громадського транспорту, почекайте, поки спадє натовп або ж навпаки вийдуть першим. У будь-якому випадку уникайте тисняви. При користуванні ескалатором уважно стежте за дітьми, за гострими і великими предметами, про які можна спіткнутися.

Коли ви берете таксі намагайтеся користуватися державними машинами, які вселяють більше довіри; переконайтеся в тому, що лічильник працює правильно; стежте за тим, аби таксист віз вас правильним і найкоротшим шляхом; точно і чітко називайте потрібну адресу.

У поїзді, якщо є можливість, віддавайте перевагу центральним вагонам, які у випадку залізничної катастрофи страждають менше, ніж головні і хвостові, а також дотримуйтеся наступних правил безпеки:

- Вибирайте сидячі місця проти руху поїзда, тому що у разі якщо хулігани кинуть у вікно камінь, у вас значно більше шансів що він у вас не потрапить;

- Розташовуйтеся (особливо вночі) в тих купе, де вже хтось є;

- Не засинайте, якщо ваші попутники викликають у вас недовіру;

- Тримайте світло в купе включеним, навіть якщо це заважає відпочивати;

- Не залишайте двері відкритими, так як це дозволяє бачити з коридору те, що відбувається в купе;

- Коли ви їдете в плацкартному вагоні, тримайте документи або гаманець в надійному місці, портфель - ближче до стіни;

- На проміжних станціях під час виходу пасажирів, злодії можуть легко скористатися загальною метушнею, швидко пробігши через вагон, тому тримаєте ближче до себе сумку, піджак і особисті речі, не залишайте їх на сусідньому сидінні.

Користування громадським транспортом

1. Посадка в громадський транспорт здійснюється лише з посадочної площадки, або узбіччя тротуару.

2. До транспорту слід підходити після повної його зупинки.

3. Посадка на громадський транспорт відбувається дисципліновано, в порядку черги.

4. Зайшовши в салон, необхідно пройти вперед, не створюючи натовпу біля дверей.

5. Забороняється висовуватись з вікон.

6. Не можна ходити по салону під час руху автотранспорту – це небезпечно.

7. Під час руху не можна відволікати водія розмовами і заважати водієві керувати транспортним засобом.

8. Не можна відчиняти двері, не дочекавшись зупинки.

9. Не можна перешкоджати зачиненню дверей.

10. На зупинках виходять у сторону тротуару чи узбіччя.

11. Заборонено їздити на підніжках транспорту або чіплятись за борти машин.

12. Дітей слід перевозити лише в сидячому положенні.



13. Малюків під час руху транспорту необхідно тримати на руках, або у спеціальних кріслах.

12. Проїзд дітей в кузові транспортного автомобіля дозволяється лише тоді, коли кузов обладнаний сидіннями, а задні сидіння має спинку. У кузові повинно знаходитись не менше двох дорослих. Висадка і посадка здійснюється через правий або задній борт.

13. На мотоциклах дітей перевозять у колясках, з надітим шоломом. Посадка і висадка здійснюється лише на праву сторону.

Заходи по запобіганню захворювання на грип

Основні симптоми інфекційних захворювань

Що треба знати про грип та гострі респіраторні захворювання, чим вони відрізняються, які подібні симптоми їм притаманні представлено в таблиці.

Симптоми інфекційних захворювань	Гостре респіраторне захворювання (ГРЗ)	Звичайний грип (вірус В)	Свинячий грип (вірус С)
Початок захворювання	Частіше повільно (симптоми нарастають поступово)	Завжди гострий (хвороба буквально валить з ніг)	Як при звичайному грипі
Температура тіла	Рідко піднімається вище 38 ⁰ С і тримається більше 2-3 діб	Досягає 39 ⁰ С і вище за 2-3 доби і тримається 4-5 діб	Досягає 39,5 ⁰ С упродовж першої доби і тримається біля 5 діб
Інтоксикація організму	Слабка, загальний стан задовільний	Сильна (остуда, піт, сильний головний біль, страх світла, головокружіння, ломота). Усе це виявляється різко і наростає стрімко	Сильна ломота в усьому тілі, низький тиск
Кашель	Сухий, помірний, виявлений, виникає відразу	Нестерпний, болючий, з'являється на 2 добу	Сильний, з біллю у грудях
Задишка	Немає	Не сильна	Сильна навіть у спокійному стані
Нежить, закладений ніс	Частіше основний симптом	З'являється не зразу, виражена неяскраво	Як і при звичайному грипі
Горло (почервоніння і біль)	Частіше один із основних симптомів	З'являється на 2-3 добу хвороби	Може бути відсутнім
Почервоніння очей	Рідко, якщо приєднується бактеріальна інфекція	Частий, перший симптом	Як при звичайному грипі
Нудота, блювота	Не буває	Рідкий симптом	Частіший симптом

Час	5-6 діб	7-14 діб	Як при звичайному
-----	---------	----------	-------------------

Ймовірні ускладнення захворювань на грип

Але страшний не стільки сам грип, як його ускладнення. Вони можуть виникати у будь-який час від початку хвороби. Вірус здатний проникати в усі органи людини, обминаючи захисні бар'єри організму. Однією із причин ускладнення є те, що вірус грипу уражає судини, що призводить до крововиливу у тканини та їх набряк. Грип «відчиняє ворота» вторинній бактеріальній інфекції. Найбільш частими ускладненнями є пневмонії (запалення легенів), які розвиваються нерідко з перших днів хвороби. Друге місце займають ускладнення з боку ЛОР-органів (запалення пазух носа, середнього вуха, ангіни). Запалення пазух носа може сприяти виникненню ускладнень з боку центральної нервової системи (запалення оболонки мозку).

Особливості роботи з учнями щодо профілактики гострих респіраторних захворювань та грипу

Значну роль у заходах, спрямованих на профілактику інфекційних хвороб, відіграє система освіти. Це обумовлено тим, що профілактичну роботу необхідно проводити постійно, а не тільки в період епідемії. Знання, ставлення і формування навичок – ось ключові слова щодо профілактики через систему освіти. Вона розрахована на формування в учнів навичок здорового способу життя, раціональне харчування, заняття фізичними вправами та спортом, режиму відпочинку і праці, повноцінний сон, відмова від шкідливих звичок, цілеспрямоване загартування.

Загартована людина менш піддається захворюванням. Щоб виробити стійкість до хвороби, треба загартовувати організм. Починати слід з ранкових повітряних ванн. Корисні також вологі обтирання. Регулярні прогулянки на ковзанах, лижах, фізичні вправи, участь у спортивних гуртках, екскурсіях за місто – усе це загартовує людину, зміцнює її здоров'я і підвищує працездатність.

Інтенсивна профілактична робота проводиться перед та у період епідемії. Метою її проведення в школі є підвищення рівня поінформованості, надання достовірної інформації. Як і у профілактиці інших інфекційних хвороб, важливо акцентувати увагу на тому, щоб учні усвідомили ймовірні шляхи зараження грипом, оскільки це дозволяє вибудовувати разом з дітьми заходи запобігання зараженню.

Дії учнів при перших ознаках захворювання:

- ✓ уникайте близького контакту з хворими людьми;
- ✓ залишайтеся вдома, якщо ви хворі, не йдіть до школи, обов'язково звертайтеся до лікаря і не відвідуйте міста скупчення людей;
- ✓ пийте як можна більше (чай, сік, морс) – це допоможе зменшити інтоксикацію організму;
- ✓ закривайте рот і ніс одноразовою серветкою, коли кашляєте або чхаєте. Ви допоможете іншим людям, що оточують вас, уникнути зараження. Одноразові серветки викидайте у відведені місця для сміття (урни);

- ✓ мийте ретельно руки з милом – це захистить вас від інфекції;
- ✓ намагайтеся не торкатись очей, носа або рота. Віруси грипу легко поширюються, коли людина доторкається до предмету, забрудненого вірусами, а потім торкається своїх очей, носа або рота;
- ✓ не переохолоджуйтеся, а якщо це відбулось, то вдома слід прийняти гарячу ванну, обов'язково переодягтись у чистий і теплий одяг.

Кожного року у холодну пору на нас очікує чергова епідемія грипу. Грип та ГРЗ складають 95% всіх інфекційних захворювань у світі. Щороку на грип хворіють до 500 млн людей, два з яких помирають.

Періодично повторюючись, грип та ГРЗ відбирають у нас сумарно до року повноцінного життя. Людина проводить цей час у безпорадному стані, страждає від високої температури, ознобу, головного болю, отруєння організму вірусними білками. При важкому стані виникають незворотні ураження серцево-судинної системи, які провокують захворювання серця та судин, пневмонію, трахеобронхіт, менінгоенцефаліт. Призупинити цей процес, не дивлячись на всі зусилля лікарів та вчених, поки що не вдається. Тому потрібно готуватися до неминучої епідемії грипу вже сьогодні, щоб вона не застала нас зненацька. Кращим засобом протидії захворюванню є його профілактика.

Вакцинація – важливий засіб протидії грипу

Одним з найбільш ефективних специфічних засобів профілактики грипу являється, безумовно, вакцинація. Вакцинопрофілактику слід проводити не менш ніж за два-три тижні до початку епідемії, щоб у організма був час для формування імунітету. Вакцин від грипу сьогодні існує багато. Головна вимога до них – це відновлена формула. Вакцини повинні щороку мінятися, тобто додаватися до складу нові штамми вірусу. Наприклад, цього року очікуються два нові різновиди вірусу грипу групи А „Соломонові острови” та „Вісконсин”, й вірус групи Б „Малайзія”. Наші люди ще не стикалися з такими видами грипу і не мають проти нього імунітету. Сьогодні кожен бажаючий може зробити щеплення проти грипу. Купуючи вакцину в аптеках, слід пам'ятати, що термін її дії – один рік.

Грип дуже шкідливий розвитком ускладнень, тому виділені певні групи населення, яким рекомендовано щеплення у першу чергу. Це дорослі і діти, які мають хронічні захворювання або послаблену імунну систему, а також люди старші 65 років. Першочергової вакцинації також потребують особи, які за родом своїх занять кожного дня піддаються підвищеному ризику зараження інфекцією (лікарі, педагоги, робітники транспорту). Слід додати, що щеплення не гарантує стовідсоткового захисту від грипу. Тобто, захворіти можна так само, як і без щеплення, але перебіг хвороби буде значно легший, без ускладнень.

Медикаментозні препарати

Важливе значення має своєчасна ізоляція хворих від цілком здорових людей, використання індивідуальних засобів захисту (марлеві пов'язки), загальнооздоровчі заходи (загартовування організму), вживання великої кількості вітамінів. Не останнє місце у профілактиці грипу посідає такий

препарат, як Інтерферон. Він випускається у ампулах, розводиться перед використанням кип'яченою водою кімнатної температури і закапується в ніс по 2-3 краплі в кожную ніздрю один раз на день. Якщо вам доводиться по роботі дуже тісно спілкуватися з хворими на грип, тоді закапувати носа доведеться частіше. Хоча це дуже копіткий, проте ефективний метод боротьби з інфекцією.

Використання оксолинової мазі або ж Віферону у вигляді свічок чи мазі також продуктивне під час епідемії. Достатньо вранці нанести невелику кількість мазі на слизову оболонку носа, щоб захиститися від грипу на цілий день. Не варто також нехтувати таким препаратом, як Ремантадин. Цей засіб перевірений часом. Його профілактична доза – одна таблетка на день. Маленьким дітям його заміняють на „модний” противірусний препарат Арбідол.

Для неспецифічної імунної стимуляції в період грипу використовуються бактеріальні або кліткові компоненти капсульних мікроорганізмів. Їх використовують з дуже непоганим ефектом. Це такі препарати, як ІРС-19, Імудон, Бронхомунал, Рібомуніл. Вони використовуються для профілактики ГРЗ в першу чергу. Для основної маси людей рекомендується вживання Імуналу або ж Імуно-тону. Імуно-тон – це натуральний засіб у вигляді сиропу, що виготовляється з трав екологічно чистих регіонів Карпат та Алтаю. До складу входять рослини: ехінацея, елеутерокок, звіробій. Особливо лікарі рекомендують його вживати школярам та студентам, спортсменам, менеджерам і тим, хто багато часу працює за комп'ютером.

Методи народної медицини

При перших ознаках захворювання використовуйте цибулю та часник. Адже вони містять у собі фітонциди, особливі речовини, які перешкоджають розповсюдженню бактерій та вірусів.

Розріжте велику цибулину і дихайте її парами. Таку процедуру бажано робити кілька разів на день. Можна також приготувати спеціальні краплі з часнику. Розтовкти 100 г часнику, залити одним стаканом горілки та добре збовтати. Дати настоятися протягом доби. Потім капати прямо на язик по 2-3 краплі і розмащувати ліки по всій внутрішній порожнині рота. Потім ковтнути. Процедуру повторювати два рази на день протягом 3-4 днів.

Ще один корисний рецепт. Розтовчіть дві головки часнику і змішайте з двома лимонами, натертими на терці разом з цедрою. Залийте отриману суміш 1л кип'яченої води і перемішайте. Витримайте три дні у темному місці, а потім вживайте натщесерце по одній столовій ложці.

Дуже корисні при застуді настоянки з рослин: чорної смородини, журавлини, шипшини, жимолості, малини. Ці ягоди краще засушити або заморозити у морозильній камері, а взимку вживати, готуючи з них вітамінний чай.

Готуючи їжу, також можна використовувати профілактичні якості деяких приправ. Наприклад, спеції – Східна куркума, імбир, фенхель,

петрушка – мають чудові терапевтичні якості. Вони не тільки допомагають у профілактиці грипу, але й зменшують ризик серцево-судинних захворювань.

Потрібно також пам'ятати, що імунітет складається не тільки з фізичної складової, але й психологічної. Депресія, негативні емоції, пригніченість, невдоволеність – перебуваючи у такому стані, людина „притягує” до себе хвороби. Тому важливу роль у боротьбі з недугами відіграє психологічний стан та душевна рівновага – відчуття гармонії та гарний настрій.

Правила безпечної поведінки під час весняних канікул

З початком весняних канікул у школярів з'являється багато вільного часу. Щоб ігри на канікулах були безпечними, варто знати важливі правила, а саме: правила перебування на вулиці (особливо в ролі учасника дорожньо-транспортного руху), правила пожежної безпеки, правила щодо попередження нещасних випадків, травмування, отруєння тощо. Також учні мають знати правила безпеки життєдіяльності під час самотійного перебування вдома, на вулиці, у громадських місцях, у друзів, на дискотеках, у замкнутому просторі із чужими людьми, правила попередження правопорушень задля уникнення насильства над собою. Також, оскільки навесні імунна система людини послаблена, важливо засвоїти правила запобігання захворювань на грип, інфекційні, кишкові захворювання, педикульоз тощо.

1. Перебуваючи на вулиці і ставши учасником дорожньо-транспортного руху, чітко виконуйте правила дорожнього руху:

- рухайтесь по тротуарах і пішохідних доріжках з правого боку;
- за межами населених пунктів рухайтесь узбіччям чи краєм дороги назустріч руху транспорту;
- переходьте дорогу по пішохідних переходах, зокрема підземних і наземних, а у разі їх відсутності – на перехрестях по лініях тротуарів або узбіч;
- у місцях із регульованим рухом керуйтеся тільки сигналами регулювальника чи світлофора;
- виходьте на дорогу з-за транспорту, упевнившись, що не наближаються інші транспортні засоби;
- чекайте на транспортний засіб тільки на зупинках, тротуарах, узбіччях, не створюючи перешкод для дорожнього руху;
- на трамвайних зупинках без посадкових майданчиків можна виходити на дорогу лише з боку дверей після зупинки трамвая;
- коли наближається транспортний засіб з увімкненим проблісковим маячком червоного або синього кольору чи спеціальним звуковим сигналом, утримайтесь від переходу проїжджої частини чи негайно залиште її;
- не можна вибігати на дорогу, влаштовувати на ній або біля неї ігри, переходити дорогу поза пішохідним переходом;
- по дорозі на велосипеді можна рухатися дітям, які досягли 16 років; мопеди й велосипеди мають бути обладнанні звуковим сигналом та світлоповертачами: попереду – білого кольору, по боках – оранжевого, позаду – червоного; на голові у водія - захисний шолом; чітко дотримуйтесь правил дорожнього руху;
- не можна керувати мопедом і велосипедом із несправним гальмом і звуковим сигналом, у темну пору доби, їхати по автомагістралях, якщо поряд

є велосипедна доріжка. Не можна їздити по тротуарах і пішохідних доріжках, не триматися за кермо, знімати ноги з педалей, перевозити пасажирів, буксирувати інші транспортні засоби;

- не виїздить на дорогу на інших засобах для катання (скейтборд, самокат, ролики тощо) - для цього є дитячі майданчики;

- виконувати ці правила, а також інші Правила дорожнього руху України;

- не знаходитесь поблизу залізничних колій без супроводу дорослих;

- у транспорті сидіть чи стоїте тільки в призначених для цього місцях, тримаючись за поручні або інші пристосування.

2. Вдома, на вулиці, у спеціалізованих установах, приміщеннях, транспорті, чітко виконуйте правила пожежної безпеки:

- не беріть із собою вогнебезпечні предмети, які можуть спричинити пожежу (запальнички, сірники, петарди, бенгальські вогні, феєрверки, цигарки, легкозаймисті речовини, вогнезаймисту рідину тощо);

- користуйтеся газовою плитою тільки зі спеціальним електроприладом для вмикання під наглядом дорослих;

- не можна використовувати віконниці на вікнах для затемнення приміщень, застосовувати горючі матеріали, зберігати бензин, газ, легкозаймисті рідини, приносити їх до приміщення, застосовувати предмети оформлення приміщень, декорації та сценічне обладнання, виготовлене з горючих синтетичних матеріалів, штучних тканин і волокон (пінопласту, поролону, полівінілу тощо), застосовувати відкритий вогонь (факели, свічки, феєрверки, бенгальські вогні тощо), хлопавки, дугові прожектори, влаштовувати світлові ефекти із застосуванням речовин, які можуть викликати загоряння, встановлювати стільці, крісла, конструкції, зроблені з пластмаси і легкозаймистих матеріалів, захищати предметами проходи та аварійні виходи;

- не чіпайте незнайомі або чужі предмети, зокрема техніку, не вмикайте її в розетку – це може призвести до вибуху та надзвичайної ситуації;

- не наближайтесь до апаратури, електроприладів, що живляться струмом. Користуйтеся електроприладами сухими руками і в присутності батьків. У разі виявлення обірваних дротів, неізолюваної проводки, її іскріння, негайно повідомте дорослих;

- не збирайтесь біля проходів у громадських установах, на входах та виходах у вестибюлі;

- під час масових заходів у приміщенні не кричіть, не свистіть, не бігайте, не стрибайте, не створюйте травмонебезпечних ситуацій, виконувати правила пожежної безпеки;

- у разі пожежної небезпеки (вогонь, іскріння, дим) – негайно вийдіть на повітря (за двері, балкон), кличте на допомогу. Викличте пожежну охорону за номером 101, назвіть своє ім'я, прізвище, коротко опишіть ситуацію: наявність вогню, диму, кількість людей у приміщенні, також свій номер телефону;

- при появі запаху газу в приміщенні не вмикайте електроприлади, не користуйтеся будь-яким телефоном, відчиніть вікна, двері, вимкніть газову плиту, вийдіть з будівлі; покличете на допомогу дорослих, негайно повідомте в газову службу за номером 104 чи пожежній охороні за номером 101, назвавши своє ім'я, прізвище, коротко описавши ситуацію й залишивши свій номер телефону.

3. Вдома, на вулиці, в спеціалізованих установах, громадських місцях, приміщеннях, транспорті тощо, виконуйте правила попередження нещасних випадків, травмування, отруєння тощо:

- не ходіть до водойм без дорослих для запобігання утоплення. Якщо вода покрита льодом, категорично заборонено ступати на лід, щоб не провалитися під нього;

- не ходіть до будівельних майданчиків, кар'єрів, закинутих будівель, щоб не потрапити під завали будматеріалів (там можна травмуватися чи загинути);

- заборонено вживати алкоголь, наркотичні засоби, тютюнові вироби, стимулятори;

- уникати вживання в їжу грибів;

- не можна брати в руки, нюхати, їсти незнайомі рослини, інакше це може призвести до отруєння;

- під час ігор не створюйте хаосу, не штовхайтесь, не кричіть. На вулиці будьте обережними, щоб не впасти в яму чи відкритий каналізаційний люк;

- не підходьте до обірваних, обвислих дротів або дротів, що стирчать – вони можуть бути під напругою;

- не підходьте до щитових, не лізьте на стовпи з високовольтними дротами – можна отримати удар електрострумом від високовольтних живлень на відстані 5 м;

- будьте обережними на дитячих майданчиках, у парках відпочинку: переконайтеся, що гойдалки, атракціони та інші прилади справні, сильно не розгойдуйтеся й не розгойдуйте інших, щоб не впасти і не травмуватися;

- не виходьте на дах багатопверхівки, щоб не впасти із висоти;

- не підходьте до відчинених вікон, мийте їх тільки у присутності дорослих, не перехилийтеся через перила, парапети сходинок, щоб не впасти з висоти;

- не спускайтеся в підвали, підземні ходи, катакомби, бомбосховища – там може бути отруйний газ;

- не чіпайте незнайомих тваринами, щоб не отримати укусу (тварина може бути хворою на невиліковний сказ);

- застосовуйте всі знання й правила, отримані на уроках основ здоров'я, виховних годинах, навчальних уроках.

4. Виконувати правила безпеки життєдіяльності вдома, на вулиці, у громадських місцях, у друзів, на дискотеках, у замкнутому просторі із чужими людьми. Правила попередження правопорушень та насильства над дітьми:

- не розмовляйте з незнайомцями, особливо – не передавайте їм цінні речі, ключі від дому, навіть якщо вони назвалися представниками поліції. Одразу кличте на допомогу і швидко йдіть до людей;

- не підходьте до автомобілів із незнайомцями, навіть якщо вони запитують дорогу. Скажіть, що не знаєте, і швидко йдіть геть;

- знаходитись на вулиці без дорослих можна дітям до 10-ти років - до 20 год, до 14-ти років – до 21 год, до 18-ти років – до 22. У темну пору року – до настання темряви;

- можна не відчиняти дверей дому навіть представникам правоохоронних органів. Якщо незнайомиць запитує, чи скоро прийдуть батьки, повідомте, що скоро – вони у сусідів, а в цей час зателефонуйте батькам, а двері незнайомцям не відчиняйте;

- будьте подалі від тих, хто влаштовує бійки, не беріть участі в суперечках дорослих і не провокуйте словами чи діями агресивну поведінку, що може призвести до бійки або травми; у стосунках із оточуючими слід керуватися толерантними відносинами;

- не заходьте в під'їзд, ліфт із незнайомцями; кличте на допомогу, якщо незнайомиць провокує якісь дії щодо вас. Будьте уважними, перевіряйте, чи не слідує за вами хтось у провулках, підземних переходах, у тунелях, між будинками. Якщо за вами хтось іде, зупиніться й відійдіть у сторону, щоб потенційний переслідувач пройшов повз;

- йдучи на дискотеку, завчасно попередьте батьків, щоб зустріли вас після закінчення заходу; дотримуйтесь етикету й норм поведінки, не провокуйте оточуючих на агресивну поведінку. У небезпечній ситуації зверніться до служби охорони закладу, викличте поліцію за номером 102, зателефонуйте батькам;

- не вчиняйте дії, що можуть призвести до правопорушень. Батьки неповнолітніх, які не займаються вихованням своїх дітей, підлягають стягненню адміністративного штрафу в розмірах, передбачених ст. 184 Кодексу України про адміністративні правопорушення.

5. Виконуйте правила з запобігання захворювань на грип, інфекційні, кишкові захворювання, педикульоз тощо:

- при нездужанні не виходьте з дому, щоб не заразити інших людей, викличте лікаря;

- хворому виділіть окреме ліжко, посуд, білизну;

- провітрюйте приміщення;

- знаходячись біля хворого, одягайте марлеву маску;

- вживайте заходів профілактики: їжте продукти, багаті на вітаміни, виконуйте рекомендації лікаря;

- перед їжею мийте з милом руки;

- не їжте брудні овочі та фрукти, ретельно їх мийте й ошпарюйте;

- щоб не захворіти на педикульоз, регулярно мийте голову; довге волосся має бути зібране у зачіску, не користуйтеся засобами особистої гігієни інших осіб, не передавайте іншим свої засоби гігієни. Не надягайте чужого одягу, головних уборів, не передавайте іншим свій одяг;

· заборонено самостійно вживати медикаменти, не рекомендовані лікарем;

· якщо ви погано почуваєтеся, а дорослих немає поряд, викличте швидку медичну допомогу за номером 103, описавши свій стан, назвавши номер свого телефону, домашню адресу, прізвище,

ПАМ'ЯТКА З БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ ДЛЯ УЧНІВ ПІД ЧАС ВЕСНЯНИХ КАНІКУЛ

1. Пам'ятайте і виконуйте правила переходу вулиць і доріг.
2. Не грайтесь на тротуарі, біля доріг.
3. Дотримуйтесь правил посадки в трамвай, тролейбус, автобус.
4. На зупинці не стійте близько біля дороги.
5. Не беріть в руки вибухонебезпечні предмети, а у випадку їх виявлення, необхідно повідомити дорослих.
6. Не можна розпалювати вогнища і кидати в вогонь карбід, солярку, бензин тощо.
7. Не підходьте до ліній електромереж. Якщо провід обірваний, повідомте дорослих.
8. Не грайтесь біля залізничного полотна, не кладіть на рейки предмети, не кидайте нічого у вікна потягу.
9. Не лазьте по ятках і на будівельних майданчиках.
10. Обережно користуйтеся побутовими електричними приладами: телевізором, праскою, холодильником.
11. Не відходьте далеко від будинку і не впускайте в квартиру незнайомих людей у відсутності дорослих.
12. Не грайтесь з бродячими собаками і кішками. Мийте руки після ігор перед обідом.
13. У вільний час грайтесь у дворі на дитячому майданчику.
14. Дотримуйтесь відповідних правил поведінки в громадських місцях.
15. Не використовуйте піротехнічні засоби - це небезпечно!
16. Не використовуйте відкритий вогонь (свічки, бенгальські вогні тощо) у приміщеннях біля новорічної ялинки – це може призвести до пожежі!
17. Для прогулянки вдягайся зручно і тепло, щоб не застудитися.

Правила безпечної поведінки на воді

Все живе на Землі: рослини і тварини, життя та діяльність людини тісно пов'язане з водою. Якщо поглянути на географічну карту, видно, що всі населені пункти від величезних міст-мегаполісів до маленьких сіл і селищ розташовані в безпосередній близькості від водоймищ (річок, озер, морів і океанів). Вода дарує нам величезну радість в будь-якому своєму фізичному стані: твердому (лід, каток, буєрний спорт), рідкому (купання, плавання, плавання на човнах і судах, приготування напоїв та їжі) і газоподібному (пара в сауні). Але вода вимагає до себе відповідної уваги та обережності. Вона не любить людей недисциплінованих і незнаючих та карає тих, хто нехтує правилами спілкування з нею. Щорічно безліч людей гине на водоймах, приносячи страшне горе своїм рідним і близьким. Мова не йде про стихійні лиха, коли водна стихія обрушується на людей і людські та матеріальні втрати відбуваються не з вини людини. Йдеться про загибель людей через власну необачність або по незнанню основ поведінки на воді і біля неї (на березі, на плавзасобах). Статистичні дані та засоби масової інформації свідчать, що майже кожен день вода забирає життя десятків українців. Серед тих, хто тоне, четверту частину складають діти до 16 років. Половина з них - малюки, залишені без нагляду біля водойм (і не тільки в літню жару під час купань, але і зимою або ранньою весною, провалюючись під лід).

Аналіз надзвичайних ситуацій на воді показує, що 50-70% потерпілих впадають в буйну істерику або протрацію. Лише 15-25% з них можуть діяти без паніки, розумно і рішуче.

Перед літніми канікулами в школах України проводяться обов'язкові інструктажі з правил поведінки на воді і це – правильно і вкрай необхідно. Але, на жаль кількість загиблих або постраждалих на воді не зменшується.

Заходи безпеки при купанні

Купатися краще вранці або увечері, коли немає небезпеки перегріву. Температура води повинна бути не нижчою 17-19 градусів тепла.

Якщо не вмієш плавати, не заходи у воду глибше за пояс.

Плавати можна не більше 20 хвилин, і цей час збільшують поступово, починаючи з 3-5 хвилин.

Не можна доводити себе до ознобу. При переохолодженні можуть виникнути судоми, відбутися зупинка дихання, втрата свідомості.

Після тривалого перебування на сонці необхідно відійти в тінь, охолонути і тільки потім входити у воду, оскільки при різкому охолодженні може наступити рефлекторне скорочення м'язів і зупинка дихання.

Якщо немає поблизу обладнаного пляжу, треба вибирати безпечне місце для купання з твердим, бажано піщаним, не засміченим дном, поступовим

схилом. Ніколи не стрибайте в місцях, не обладнаних спеціально: можна ударитися головою об камінь або інший предмет.

Не запливайте далеко, оскільки можна не розрахувати своїх сил. Відчувши стомленість, не розгублюйтесь і не прагніть швидше допливти до берега. Слід "відпочити" на воді, перекинувшись на спину і підтримуючи себе на поверхні легкими рухами рук і ніг.

Якщо захопило течією, не намагайтеся з нею боротися. Пливіть вниз за течією, поступово, під невеликим кутом, наближаючись до берега.

Якщо Ви потрапили у водоверть, наберіть більше повітря в легені, зануртеся у воду і, зробивши сильний ривок убік, спливіть.

У водоймах з великою кількістю водоростей пливіть у самої поверхні води, не зачіпаючи рослин і не роблячи різких рухів. Якщо ж руки або ноги заплуталися в стеблах, зробіть зупинку, прийнявши положення "поплавець" і звільнитися від них.

Не плавайте на надувних матрацах, автомобільних камерах і надувних іграшках. Вітер або течія можуть віднести їх далеко від берега, а хвиля - захлеснути. Якщо із надувних плавзасобів вийде повітря, вони втратять плавучість.

Діти до 16 років катаються на човнах та водних велосипедах тільки з дорослими. Не перенавантажуйте човен, водний велосипед.

Не пустуйте на воді, не лякайте інших. Неприпустимо організовувати на воді ігри, пов'язані з пірнанням і захватом тих, хто купається.



Під час купання забороняється:

- залазити на попереджувальні знаки, буї, бакени;
- стрибати у воду з човнів, катерів, споруд, не призначених для цього;
- пірнати з містків, дамб, причалів, дерев, високих берегів;
- використовувати для плавання такі небезпечні засоби, як дошки, колоди, камери від автомобільних шин та інше знаряддя, не передбачене для плавання;

- плавати на плавзасобах у місцях, відведених для купання;
- вживати спиртні напої;
- забруднювати воду і берег, прати білизну й одяг у місцях, відведених для купання;
- підпливати близько до плавзасобів, які йдуть неподалік від місць купання;
- допускати у воді грубі ігри, які пов'язані з обмеженням руху рук і ніг у воді;
- подавати помилкові сигнали небезпеки, заходити глибше, ніж по пояс людям, які не вміють плавати.

Рятування потопуючого

Потопати може людина, яка не вміє добре плавати, фізично ослаблена або стомлена, яка вживала алкогольні напої або випадково упала в холодну воду. Про те, що людині потрібна допомога можуть свідчити такі ознаки:

- спроба плисти не призводить до просування вперед;
- на обличчі людини з'являється вираз відчаю;
- людина кличе на допомогу або махає руками, щоб привернути увагу;
- людина намагається наблизитися до плавзасобу, хапається за пліт, човен;
- людина плескає руками, намагається висунутися з води, щоб набрати повітря замість того, щоб плисти. Ці намагання мимовільні та продовжуються недовго;
- тіло у воді знаходиться у вертикальному положенні, ноги не виконують плавальних рухів.

У такій ситуації особливе значення має правильний вибір способу надання допомоги потерпілому. Слід розуміти, що потопуюча людина діє несвідомо та інстинктивно, вона може учепитися за вас і потягнути на дно. У такому випадку ви не тільки не допоможете, але й самі можете потонути. Справа порятунку на воді далеко не проста і часто під силу лише рятувальникам-професіоналам. Тому, якщо Ви побачили, що людина тоне, кличте на допомогу дорослих, зверніть їх увагу на те, що відбувається. Багато хто з дорослих уміє плавати і зможе надати допомогу потопуючому. При рятуванні потопуючого ваша мета: витягнути потерпілого на берег з якнайменшою небезпекою для вас. Виберіть найбезпечніший спосіб - дистанційної подачі рятувальних засобів: по можливості залишайтеся на березі і намагайтеся дотягнутися до потопуючого рукою, палицею або киньте йому предмет, що плаває (рятувальний круг, мотузка тощо), так, щоб потопуючий зміг за нього вхопитися. Стежте за тим, щоб утримувати рівновагу (ухопитися за берегові предмети, чагарник, дерево), оскільки потопуючий може стягнути вас у воду. Не входьте у воду, поки не переконаєтеся що це край необхідно. Якщо нещастя сталося на мілководді та є змога наблизитися до потопуючого вбрід, щоб подати рятувальний засіб, тримайте цей засіб так, щоб він був між вам і потерпілим. Міцно стійте ногами на дні, тримайтесь однією рукою за яку-небудь опору, а у разі, коли свідків нещасного випадку багато – утворіть живий ланцюг, міцно взявшись за руки. Якщо іншого виходу немає і рятувати потопуючого приходитья уплав – пливіть до нього, тримаючи перед собою плаваючий предмет (краще

рятувальний круг). Подавайте його на витягнутих руках, щоб потопуючий зміг схопитися за рятувальний засіб, а не за вас. Підтримуйте з потопуючим зоровий та голосовий контакт, підбадьорте його, переконайте працювати ногами у той час, коли ви за допомогою рятувального засобу будете буксувати його до берега.

Як звільнитися від захватів потопуючого

При захваті за руки - різким ривком у бік великих пальців звільнити руки, розвівши їх. Ногами в груди відштовхнути потопуючого від себе.

При захваті за шию спереду - долонею однієї руки упертися в підборіддя потопуючого, великим і вказівним пальцями тієї ж руки затиснути його ніздрі, іншою рукою утримуючи за поясницю, різко штовхнути в підборіддя. В крайніх випадках - ударити коліном в пах.

При захваті за шию ззаду - схопити однією рукою за кисть руки потопуючого, а інший різко підняти його лікоть вгору і вислизнути із захвату.

При захваті за тулуб під руки діяти як при захопленні за шию спереду. При захваті за тулуб через руки спереду завдати різкого удару великими пальцями в область ребер потопуючого.

При захваті за ноги спереду схопивши за скроню і підборіддя повертати голову потопуючого на бік, поки він не ослабить захват.

Як буксирувати потерпілого на берег

Утримуючи руками за підборіддя плисти на спині, виконуючи рухи ногами стилем брас. Пропустивши руку під руку потопуючого, схопити за щелепу і гребти вільною рукою і ногами. Пропустити свою руку під руку потопуючого і схопити іншу руку. Гребти вільною рукою і ногами.

Надання першої медичної допомоги потерпілим на воді

Послідовність надання першої медичної допомоги залежить від типу втоплення. Розрізняють два типи: синій і блідий.

Синій тип. Потопуючий не відразу занурюється у воду, а намагається утриматися на її поверхні. При вдиху він заковтує велику кількість води, яка переповняє шлунок і потрапляє в легені. Розвивається різке кисневе голодування, що обумовлює синюшний колір шкіри.

Блідий тип. Потопельник не намагається боротися за життя і швидко йде на дно. Це часто спостерігається під час перекидання байдарок або плотів, коли людина занурюється у воду в стані панічного страху. Під дією холодної води може наступити раптова зупинка серця і дихання. Вода в легені при цьому не потрапляє.

При синьому типі утоплення спочатку треба швидко видалити воду з дихальних шляхів. Для цього, стоячи на одному коліні, укладають потерпілого на своє зігнуте коліно так, щоб на нього спиралася нижня частина грудної клітки, а верхня частина тулуба і голова звисувалися вниз. Потім однією рукою необхідно відкрити рот потерпілого, а інший поплескати його по спині або плавно натиснути на ребра з боку спини. Коли витікання води припиниться, поверніть потерпілого на спину і укладіть на тверду поверхню. Бинтом або носовою хусткою швидко очистити порожнину його

рота від піску. Проводьте реанімаційні заходи, штучне дихання, закритий масаж серця - до появи самостійного дихання і відновлення серцевої діяльності. При блідому типі утоплення на березі негайно приступають до серцево-легеневої реанімації (штучне дихання, непрямий масаж серця).

Штучне дихання, непрямий масаж серця

При відсутності дихання приступають до штучного за способом «рот в рот» або «рот в ніс». Тіло повинне лежати на твердій поверхні, а голова повинна бути максимально відхилена назад (щоб повітря потрапляло в легені, а не в шлунок). Штучне дихання проводять через марлю або хустку. При зупинці серця одночасно роблять непрямий масаж серця, натискаючи на грудину декілька разів між вдихами. Краще це робити удвох. Попросить присутніх негайно викликати «швидку медичну допомогу». Пам'ятайте, що інтенсивність серцево-легеневої реанімації залежить від віку постраждалого. Для профілактики переохолодження: зніміть з постраждалого мокрий одяг, укрийте ковдрою, дайте гаряче пиття. Потерпілого слід госпіталізувати, навіть якщо йому стало краще.

Правила безпеки на воді.

Профілактика травматизму під час літніх канікул

Зовсім скоро розпочинаються літні канікули, відпустки. Як завжди, кожен із нас проведе їх по-різному. Подорожі, екскурсії, море, гори, походи, багато друзів - все це чекає на нас влітку. На жаль, вони не проходять без прикрих випадків (пожежі, утоплення) із вини дітей. Легковажне поводження малечі з вогнем, водою, газом, незнання елементарних правил безпечної поведінки - першопричини сумних та трагічних наслідків. Кількість смертельних випадків та травмування серед дітей змушує звернутися до кожного громадянина країни, особливо до батьків. Біда трапляється тоді, коли дітей залишають напризволяще, там, де на кожному кроці на них чатує небезпека.

Потрібно завжди пам'ятати елементарні правила безпеки, щоб літній відпочинок не був зіпсований:

Гуляти й гратися можна в місцях, які призначені для цього.

Небезпечними для ігор можуть бути сходи, підвали, горища, будівельні майданчики, ліфти.

Під час ігор у небезпечних місцях можна одержати травми й каліцтва різного ступеня тяжкості.

Під час ігор не варто демонструвати свою хоробрість одноліткам, стрибаючи з великої висоти, пірнаючи з крутих схилів на велику глибину, здираючись якнайвище на дерева.

Під час літнього відпочинку слід поводитися так, щоб не мати дорікань із боку дорослих.

Під час канікул слід, як і раніше, дотримуватися правил техніки пожежної безпеки.

Не можна брати до рук незнайомі предмети, кидати їх у вогонь, гратися ними. Найкраще повідомити про місце їхнього знаходження дорослим.

Під час відпочинку на узбережжі слід обов'язково дотримуватися правил поведінки на воді й поблизу неї.

Одяг та взуття для відпочинку слід вибрати згідно із сезоном.

Після контакту зі свійськими тваринами слід добре вимити руки з милом.

Із метою попередження дитячого травматизму під час літніх канікул особливу увагу зверніть на правила поведінки дітей біля водоймищ та при виявленні вибухонебезпечних предметів.

ПРОФІЛАКТИКА ДИТЯЧОГО ТРАВМАТИЗМУ НА КАНІКУЛАХ

Уникнення отруєння грибами

Отруєння грибами досить часто закінчуються смертю.

Щоб запобігти отруєнню, необхідно дотримуватись таких правил:

- збирати гриби тільки з дорослими;
- збирати гриби потрібно тільки ті, які ви добре знаєте;
- ніколи не збирайте і не вживайте гриби, в яких біля основи ніжки є стовщення (як, наприклад, у червоного мухомора), і не куштуйте їх;
- намагайтеся брати гриби тільки з ніжкою, особливо це стосується сироїжок, тільки так можна запобігти зустрічі з блідою поганкою;
- не збирайте «печериці», в яких на нижній поверхні шляпки є пластинки білого кольору;
- пам'ятайте про хибні опеньки: не беріть гриби з яскраво пофарбованим капелюшком;
- ніколи не вживайте сирі, червиві, ослизлі, вялі й зіпсовані гриби;
- будьте також уважними при збиранні ягід і рослин, не збирайте й не вживайте рослини та ягоди, які вам не відомі.

Здоров'я і навіть життя людини, що отруїлася грибами, залежить від того, наскільки своєчасно їй нададуть медичну допомогу.

При будь-якому отруєнні грибами, навіть на перший погляд нетяжкому, слід негайно звернутися до лікаря.

Симптоми отруєння: нудота, блювота, біль у животі, проноси, судоми, посилене потовиділення, мимовільне сечовиділення. До приходу лікаря необхідно перш за все постаратися будь-якими засобами вивести отруйну речовину з організму. Для цього необхідно звернутися до дорослих, щоб допомогли промити шлунок і спорожнити кишечник. Шлунок промивають теплою водою, содовим розчином або слабким розчином марганцевокислого калію.

Постраждалому не можна самому йти в лікарню, а також бігти або їхати на велосипеді. Це може сприяти швидкій дії отрути. Тому хворий до госпіталізації і в період перебування у лікарні повинен дотримуватися строгого постільного режиму.

Пам'ятайте — без грибів можна прожити!

Запобігання отруєнню хімічними речовинами

Отруйними речовинами, що найчастіше зустрічаються в побуті, є хлор, ртуть, аміак та ін. Існують правила, які допоможуть вам уникнути хімічних отруєнь:

- не можна брати в руки та вживати невідомі речовини;
- Ш якщо ви випадково розбили склянку з хімічною речовиною, негайно одягніть вологу марлеву пов'язку, провітріть приміщення, сповістіть про цей випадок дорослих;
- якщо ви відчули незнайомий запах або побачили розливу рідини, негайно залиште це місце, сповістіть дорослих.

Загальні відомості про природний та зріджений газ.

Умовно газу можна розділити на природний газ (болотний, водяний, коксовий, нафтовий і чадний) і зріджений газ, який знаходиться під тиском у балонах (етан, пропан, бутан).

Зріджені гази не мають запаху, тому при використанні у побуті до них додають речовини із запахом для швидкого виявлення їх витoku із газових приладів.

Правила безпечного користування побутовими газовими приладами.

Гази, і особливо продукти їх згоряння, спричиняють отруйну дію, тому треба дотримуватися особливої обережності. Необхідно провітрювати приміщення, де є газові прилади. Забороняється:

- користуватися газовими колонками при відсутності тяги;
- відкривати кран газопроводу, не перевіривши, чи закриті всі крани газової плити;
- стукати по кранах, пальниках твердими предметами;
- сушити речі над газовою плитою.

Почувши запах газу, перекрийте кран газопроводу і зателефонуйте 04.

Дії населення при виявленні запаху газу.

Якщо ви виявили запах газу в приміщенні, то дотримуйтесь наступних правил:

- не вмикайте електрику;
- не запалюйте сірники;
- не паліть;
- провітріть приміщення;
- перекрийте крани газоподачі;
- викличте аварійну бригаду за номером 04.

Будьте обережні: запобігайте утворенню іскор у будь-який спосіб, адже це може призвести до загоряння газу та його вибуху.

Ознаки отруєння. Запобігання отруєнню чадним газом.

Домедична допомога при отруєннях.

При отруєнні чадним димом або газом спочатку з'являється головний біль, потім запаморочення, загальна слабкість, сонливість, нудота, починається блювота. Потерпілий може знепритомніти, можливі зупинка дихання і навіть — летальний кінець. Необхідно негайно:

- сповістити дорослих про випадок, викликати лікаря;
- винести постраждалого на повітря;
- прикласти до носа потерпілого ватку з нашатирним спиртом.

Забороняється постраждалому давати пити (можна тільки змочити губи та обличчя), будь-які ліки.

Види боєприпасів, методи їх розпізнання. Небезпечні предмети (знахідки) та дії при їх виявленні.

Час від часу в землі знаходять небезпечні знахідки — вибухові предмети, що й до сьогодні являють велику загрозу життю і здоров'ю людей. Це різні види боєприпасів: артилерійські снаряди, артилерійські та реактивні міни, авіаційні бомби, інженерні міни, ручні гранати. Зовні небезпечні предмети нагадують безформні шматки металу. Роздивлятися їх та кидати у вогонь не можна, адже це може призвести до нещасного випадку. Знайшовши небезпечний предмет, сповістіть про це дорослих.

Знайшовши небезпечний предмет, сповістіть про це дорослих.

Правила поводження з ВНП, невизначеними предметами та речовинами.

Щоб уникнути нещасних випадків, треба твердо запам'ятати, що доторкатися до вибухових або невизначених предметів неможна, бо це небезпечно для життя.

Виявивши вибухонебезпечні предмети далеко від населених пунктів, треба добре запам'ятати дорогу до того місця, де їх виявлено, поставити біля них пам'ятну вішку.

Про знайдені вибухонебезпечні предмети треба негайно сповістити працівників місцевого самоврядування, міліції, найближчого підприємства, школи або просто дорослих, які є поблизу. До жодних самостійних дій вдаватися не можна!

Запобігання дитячому травматизму від ВНП побутового призначення.

Не можна користуватися без нагляду дорослих піротехнічними засобами: хлопавками, петардами, феєрверками. Більш того, не можна зберігати їх удома, адже вони належать до вибухонебезпечних предметів.

Міра небезпеки зростає у випадку із саморобними піротехнічними іграшками: можна отримати важкі опіки, втратити зір, скалічитися та навіть загинути.

Так само існує висока ймовірність спричинити пожежу, якщо бавитися з вогнем біля горючих і легкозаймистих речовин та матеріалів,

Вогнепальна зброя — не забава. Небезпечність користування мисливськими рушницями, виготовлення та випробування вибухових пакетів.

Вогнепальна зброя — не забава. Якщо в домі є мисливська рушниця або якась інша зброя, вона повинна зберігатися у спеціальному сейфі або дерев'яному ящику, які не дають можливості доступу стороннім особам.

Неповнолітнім та особам без спеціального дозволу зброю вдома тримати не можна.

Необережне поводження з предметами, призначення яких ви не знаєте, та вибухонебезпечними речовинами може призвести до нещасного випадку. Тим більше дітям не можна виготовляти вибухові чи вогненебезпечні предмети, перевіряти їх на міцність.

Вкрай Небезпечно кидати їх у вогонь, бавитися поблизу них сірниками чи запальничками. Вибухова речовина, що знаходиться всередині, може вибухнути та завдати великої шкоди.

Балони зі стисненим газом при ушкодженні чи перегріванні на сонці також можуть вибухнути.

Заходи з безпеки під час збирання металевго брухту.

Правильні дії під час виявлення ВНП.

Особливо уважними треба бути при збиранні металевго брухту. При виявленні незнайомих предметів негайно сповістити про це класного

керівника або когось із дорослих. Вибухові предмети являють високу загрозу здоров'ю і життю людей, отже, не можна ризикувати через власну недбалість або необережність.

Обережність дітей – запорука життя та здоров'я під час літніх канікул.

Не забувайте про правила безпеки під час канікул.

Пам'ятайте — випадково виявлені боєприпаси несуть у собі велику небезпеку! Знищувати небезпечні предмети можуть тільки спеціальні команди підривників.

Не можна гратися з вогнем, це може привести до трагічних наслідків.

Відпочиваючи влітку біля водоймищ, не забувайте про правила поведінки на воді.

Уміння триматися на воді — запорука безпеки. Купання у морі, річці, ставку.

Вода є не тільки джерелом життя, здоров'я та задоволення, але й джерелом небезпеки для життя людини. Зазвичай гинуть ті, хто порушує правила безпеки на воді. Уміння триматися на ній — запорука безпеки. У морі на воді триматися легше, бо густина солоної води вища за густину прісної.

Пам'ятайте, що на річці є течія. Дно річки може бути замуленим. Вода у ставках стояча, тобто більш забруднена, ніж у річках, і це може спричинити зараження при купанні.

Допомога потопуючому. Надання першої долікарської допомоги потерпілому.

Щоб допомогти потопуючому, слід дотримуватись правил:

— якщо поблизу вас є який-небудь плаваючий предмет (найкраще — рятувальний круг), киньте його так, щоб потопуючий міг за нього вхопитися; краще, якщо прив'яжете до нього вірвовку, за яку потім можна підтягнути потопуючого до берега;

— якщо нещастя трапилося на мілководді, спробуйте підійти до потерпілого вбрід, щоб подати рятувальний засіб, але тримайте його так, щоб він був між вами і потерпілим;

— якщо ви спробуєте підпливти до потопуючого, краще коли у вас в руках буде рятувальний засіб, щоб потопуючий хапався за нього, а не за вас, розмовляйте з потерпілим, заспокоюйте його;

— опинившись на березі, викличте «швидку допомогу».

У разі надання першої долікарської допомоги потерпілому після витягнення з води необхідно:

— очистити верхні дихальні шляхи від піску, мулу та водоростей;

— викликати блювання через подразнення язика;

— покласти під шию валик з одягу;

— зробити штучне дихання «з рота в рот», якщо відсутнє дихання;

— зробити непрямий масаж серця, якщо немає пульсу;

— розтирати тіло, щоб воно нагрілося.

Допомогу постраждалому слід надавати залежно від його стану і якнайшвидше. Якщо постраждалий не подає ознак життя, це не повинно зупиняти надання першої допомоги. Поки є найменший шанс врятувати людину, треба проводити заходи щодо її рятування.

Правила поведінки на кризі. Надання допомоги потерпілому на воді взимку.

Правила поведінки на кризі:

- категорично забороняється перевіряти міцність льоду ударами палки та ніг;
- обходьте небезпечні місця та ділянки криги, вкриті снігом;
- вантаж перевозьте на санях;
- кататися на ковзанах можна лише тоді, коли товщина криги досягає 25 см;
- не можна стрибати й бігати по льоду, скупчуватись у великі групи.

Надання допомоги потерпілому на воді взимку:

- будьте якомога далі від ополонки;
- протягніть потерпілому довгу жердину, дошку або палицю, можна лижу, мотузку;
- витягаючи потерпілого, попросіть його працювати ногами; якщо вдалося потерпілого витягти, не піднімайтеся на ноги, рухайтесь до берега повзко/Л;
- на березі викличте «швидку медичну допомогу», загорніть потерпілого у ковдри або в сухий одяг;
- не занурюйте потерпілого в теплу воду, можуть виникнути серцеві проблеми;
- по можливості прикладіть до тіла пляшку з гарячою водою або грілку;
- дайте попити теплої води, якщо є — чаю.

Правила безпечної поведінки на воді та біля води.

Щоб приємно провести біля води вільний час, слід дотримуватися таких правил:

- діти повинні купатися обов'язково під наглядом дорослих; учитися плавати потрібно під керівництвом інструктора або батьків;
- не купайтеся і не пірнайте у незнайомих місцях, це можна робити у спеціально обладнаних місцях;
- не можна запливати за обмежувальні знаки;
- слід дуже обережно поводитися на надувних матрацах та іграшках, особливо, коли є вітер або велика течія;
- якщо течія вас підхопила, не панікуйте, треба пливати за течією, поступово і плавно повертаючи до берега;
- не купайтеся у холодній воді, щоб не сталося переохолодження;
- не треба купатися довго, краще купатися декілька разів по 20—30 хв;
- не можна гратися на воді у такі ігри, які можуть спричинити шкоду;
- не подавайте навмисних сигналів про допомогу;

— не пірняйте під людей, не хапайте їх за ноги.

Дія води на організм людини. Як правильно купатися

Вода є найціннішим даром природи. Без їжі людина може прожити понад місяць, а без води — декілька днів. Наявність води відіграє вирішальну роль у збереженні життя та здоров'я людини. Джерельна вода — найбезпечніша та найсмачніша. Воду з проточних водойм слід кип'ятити.

Приємно відпочивати біля води, але пам'ятайте, як слід правильно купатися:

- купатися рекомендовано вранці і ввечері;
- не слід купатися наодинці;
- не підпливайте до коловоротів, пароплавів і катерів;
- не стрибайте головою униз, де невідома глибина.

Не забувайте, що вода несе й небезпеку! Шторм у морі, повінь, сильна злива можуть завдати шкоди не тільки природі, але й людині!

Поняття про джерела струму, їх небезпечність для життя та здоров'я людини.

Нещасні випадки від дії електричного струму трапляються через пошкодження ізоляції електроприладів, обриви електропроводів, несправні розетки.

Важкість ураження електричним струмом визначається схемою включення людини в ланцюг. Найбільш небезпечним є дотикання людини до двох проводів або провідників струму. Життя людини буде залежати від того, наскільки швидко їй вдасться звільнитися від контакту з джерелом струму.

Правила користування побутовими електроприладами.

Щоб запобігти ураженню електричним струмом, не можна:

- залишати електроприлади ввімкненими без догляду;
- користуватися несправними приладами, саморобними побутовими приладами, особливо великої напруги;
- вмикати в одну розетку одночасно декілька приладів;
- торкатися оголених ділянок у місцях з'єднання приладів з клемами, вилкою, між собою;
- використовувати електричні прилади не за призначенням та не ознайомившись попередньо з інструкцією.

Правила поведінки при виявленні обірваного електричного проводу.

Небезпечно наближатися до обірваного електричного проводу. Якщо провід не покрито ізоляцією, то він становить загрозу для життя людини. Доторкнувшись до нього, можна отримати ураження внутрішніх органів. Відкинути провід можна лише за допомогою сухої деревини чи гуми.

Якщо ви побачили обірваний електричний провід, не торкайтеся його та не намагайтеся прибрати. Негайно повідомте дорослим про місцезнаходження обриву.

Правила поведінки поблизу електрощитової, лінії електропередач.

Небезпечно знаходитись поблизу електричних щитків і лінії електропередач. Не можна торкатися проводів під напругою. Необачний рух може призвести до ураження електрострумом.

Правила безпечної поведінки в громадському транспорті

Ми з вами кожен день користуємось громадським транспортом: автобусом, маршрутним таксі, тролейбусом чи трамваєм. І мало хто замислювався над тим, що скупчення людей у замкнутому просторі, який пересувається з великою швидкістю, означає ситуацію підвищеного ризику. Досвід користування громадським транспортом допоміг створити звід правил, які допомагають людині співіснувати з машинами. У повсякденному житті слід дотримуватися таких правил.

У пізній час уникайте малолюдних зупинок. Очікуючи транспорт, стійте на добре освітленому місці поряд із людьми.

На зупинках не повертайтеся спиною до транспорту, що рухається; а коли машина наближається до зупинки, не намагайтеся стати в першому ряду нетерплячого натовпу — вас можуть виштовхнути під колеса.

Автобус і тролейбус обходьте позаду, трамвай — попереду, будь-який транспорт може закрити собою інший, який рухається позаду ще з більшою швидкістю.

Не спіть, коли транспорт рухається: небезпечно не стільки прогавити потрібну зупинку, скільки травмуватися при різкому гальмуванні або маневруванні.

Не притуляйтеся до дверей, уникайте їздити на сходинках і в проході. Якщо є можливість, користуйтеся проїзними квитками, це позбавить вас додаткового пересування салоном і не відволікатиме вашу увагу.

Не забувайте про кримінальну безпеку!

Не задивляйтеся у вікно, якщо на підлозі стоїть ваша сумка, тримайте її при собі; притуліть речі до стінки, якщо ви стоїте. Пам'ятайте, що в громадському транспорті часто діють кишенькові злодії, а їх улюблені місця — у проході та біля дверей.

Намагайтеся не сідати в порожні автобуси, тролейбуси, трамваї. А якщо ви єдиний пасажир і їдете пізно, то сідайте ближче до водія, не біля вікна, а біля проходу, тоді до вас незручно буде підсісти. Якщо у вагоні з'явився агресивний або розв'язний пасажир, відверніться від нього і не зустрічайтеся з ним поглядом.

У громадському транспорті не виключені випадки пожеж.

Якщо в салоні виникла пожежа, негайно повідомте про це водія та пасажирів; попросіть зупинитися і відчинити двері або натисніть кнопку аварійного відкриття дверей. Постарайтесь застосувати для гасіння вогнища вогнегасник у салоні або інші підручні засоби.

При блокуванні дверей для евакуації застосовуйте аварійні люки вгорі та виходи через бокове скло. При евакуації будьте обережні, бо металеві частини трамваїв і тролейбусів можуть виявитися під напругою через порушення захисної ізоляції.

При горінні резини та пластику виділяються отруйні гази, тому салон залишайте швидко, закривши ніс та рот мокрою хустиною або рукавом.

Пам'ятка безпечної поведінки вдома та на вулиці.

Якщо ви залишилися вдома без дорослих, нікому чужому не відчиняйте двері. На питання незнайомих людей, чи є тато та мама, краще відповісти, що батьки зараз відпочивають. На телефонні дзвінки з питанням, чи є батьки вдома або коли вони повернуться з роботи, треба відповідати, що вони зараз зайняті й запитати, коли й кому зателефонувати.

Ніколи не запрошуйте додому малознайомих хлопців і дівчат.

Не хваліться перед людьми тим, що у вашій квартирі є дорогі речі, такі як відеоапаратура тощо.

Не носіть із собою великі суми грошей, а якщо таке станеться — не хваліться цим.

Знайомте своїх друзів із батьками.

Не лякайтеся, коли, знаходячись у квартирі, почуєте, що хтось намагається відчинити входні двері, голосно запитайте: «Хто там?». Якщо двері продовжуватимуть відчиняти, зателефонувавши 02, викличте міліцію та вкажіть точно адресу. Потім з балкону чи вікна голосно покличете на допомогу.

Виходячи з дому, не забувайте зачинити балкон, кватирки, особливо якщо живете на нижніх поверхах.

Не залишайте у дверях записок, бо це привертає увагу сторонніх людей.

Будьте уважними із ключами від квартири, не залишайте їх у поштовій скриньці та в інших місцях. У випадку пропажі ключів відразу сповістіть батьків, щоб замінити дверні замки.

На вулиці будьте уважним. Переходьте проїзну частину тільки на зелений сигнал світлофора або по пішохідному переходу. Пам'ятайте, що водій не завжди може попередити біду, якщо ви порушили правила вуличного руху. Не стійте близько біля автомобіля, який зупинився.

Не сідайте до незнайомих в автомобіль, щоб покататися, якщо навіть дуже хочете або запізнюєтеся.

Якщо незнайомці запросили вас послухати музику, подивитися фільм, погратися із собакою (може бути будь-яка інша пропозиція) — не поспішайте погоджуватися, перш ніж це зробити, спитайте у батьків або вчителів.

Не заходьте в ліфт з незнайомими людьми без батьків.

Якщо у дворі або біля школи хлопці вимагають гроші, негайно зверніться до дорослих і по можливості до міліції.

Не розмовляйте на вулиці з п'яними, навіть знайомими людьми, бо п'яна людина сильно змінюється, її вчинки можуть бути непередбачуваними та жорстокими.

Якщо відчуваєте, що вас переслідують, зайдіть до магазину або іншої установи. Можна попросити працівника цієї установи провести вас додому.

Необхідно знати, що все нове, незнайоме може нести в собі небезпеку. Незнайомі предмети, пакети, банки та інше не можна відкривати, нюхати, брати в руки, кидати у вогонь, бо в них можуть бути отруйні речовини.

Не грайтеся сірниками, петардами, бенгальськими вогнями, свічками, не розпалюйте багаття, не вмикайте незнайомі електроприлади, не проводьте самостійно досліди у відсутності батьків, бо це може стати причиною пожежі.

У випадку необхідності телефонуйте:

101 — пожежна безпека

102 — міліція

103 — «Швидка допомога»

104 — газова служба

Будьте уважними! Бережіть себе!

За допомогою звертайтеся до батьків та вчителів — вони ваші перші помічники та порадники

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ УЧНІВ НА ЛІТНІ КАНІКУЛИ

1. Пам'ятайте і виконуйте правила переходу вулиць і доріг.
2. Не грайтесь на тротуарі, біля доріг.
3. Дотримуйтесь правил посадки в трамвай, тролейбус, автобус.
4. На зупинці не стійте близько біля дороги.
5. Не беріть в руки вибухонебезпечні предмети, а у випадку їх виявлення, необхідно повідомити дорослих.
6. Не можна розпалювати вогнища і кидати в вогонь карбід, солярку, бензин тощо.
7. Не підходьте до ліній електромереж. Якщо провід обірваний, повідомте дорослих.
8. Не грайтесь біля залізничного полотна, не кладіть на рейки предмети, не кидайте нічого у вікна потягу.
9. Не лазьте по ярках і на будівельних майданчиках.
10. Обережно користуйтеся побутовими електричними приладами: телевізором, праскою, холодильником.
11. Не відходьте далеко від будинку і не впускайте в квартиру незнайомих людей у відсутності дорослих.
12. Не грайтеся з бродячими собаками і кішками. Мийте руки після ігор перед обідом.
13. У вільний час грайтесь у дворі на дитячому майданчику.
14. Будьте обережні в лісі при збиранні грибів, ягід, трав.
15. Дотримуйтесь відповідних правил поведінки в громадських місцях.
16. Будьте обережні біля водоймищ.

Бесіди з правил дорожнього руху



Безпека руху школярів. Уміння правильно обирати дорогу.

1. Пішоходи повинні ходити тротуарами або пішохідними доріжками - відсутності - велосипедними доріжками один ряд по узбіччю. При цьому необхідно особливо обережним та створювати перешкод

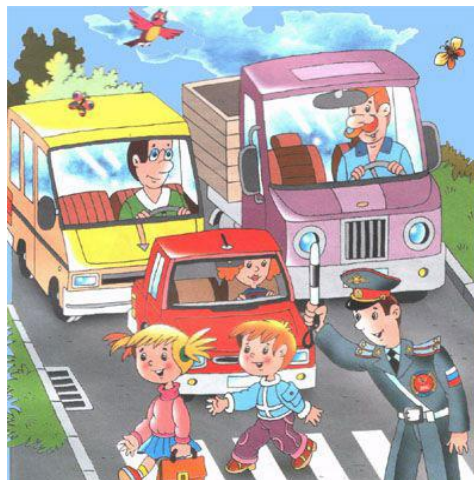


ми, а за їх ками або в дороги. бути не іншим

учасникам руху. Ходити тільки по правій стороні тротуару. Якщо немає тротуарів, слід триматися лівого боку дороги, тобто йти назустріч транспорту, що рухається.

2. На дорогах, які мають розділову смугу, а також на дорогах поза населеними пунктами, можна рухатися по зовнішньому краю проїжджої частини назустріч руху транспортних засобів.

3. Переходити проїжджу частину пішоходам дозволяється тільки підземними пішохідними переходами та в позначених спеціальною дорожньою розміткою або знаками



рожньою дорожніми

перехід». проїжджу не повинні зупинятися дороги, наліво,

дійшовши до середини вулиці, зупинитися і подивитися направо. Не рекомендується дорогу перебігати, йти потрібно спокійним кроком. Не можна переходити дорогу навскіс. Якщо не встигли перейти вулицю, і рух транспорту почався, слід зупинитися на середині вулиці і зачекати, поки рух припиниться.

4. Відповідно Правил дорожнього руху пішохід має перевагу перед транспортними засобами при переході проїжджої частини визначеними пішохідними переходами, що не регулюються, а також тими переходами, що регулюються, за наявності відповідного сигналу світлофора або регулювальника.

Типи перехресть. Правила переходу дороги на перехрестях

Перехрестям називається місце перетину вулиць. Воно є регульованим і нерегульованим. На регульованому перехресті рух транспорту упорядковується за допомогою регулювальника або світлофора. Переходити дорогу необхідно тільки на зелене світло світлофора. Якщо перехрестя регулюється регулювальником, то слід підкорятися його сигналам. Пішоходи не повинні зупинятися на дорозі, перехрестя по діагоналі. За відсутності і світлофора, і перехрестя є Переходити його «Пішохідний дорожній розмітці «зебра».



Правила переходу вулиці після висадки з міського транспорту

Після висадки з транспорту автобус і тролейбус обходять позаду, а трамвай попереду.

Рух біля залізничних колій. Залізничний переїзд – це перетин шляху із залізничними коліями на одному рівні. Залізничні переїзди поділяються на дві категорії – регульована і нерегульована. Регульовані переїзди можуть охоронятися або не охоронятися. Якщо переїзд охороняється усю добу, то такий

переїзд обладнується шлагбаумом. Звукова і світлова сигналізація автоматично включається при наближенні залізничного потяга.

Якщо перед залізничним переїздом немає дорожньої розмітки або дорожніх знаків, що визначають кількість смуг руху, переходити переїзд можна лише тоді, коли переконаєшся у

відсутності потяга, локомотива або дрезини, що наближаються. При цьому слід керуватися дорожніми знаками, розміткою, світловою і звуковою сигналізацією, положенням шлагбаума, а

також вказівками і сигналами чергового по переїзду. Забороняється переходити залізничний переїзд при опущеному або такому, що починає опускатися, шлагбаумі, а також якщо до переїзду у межах видимості наближається потяг. При виявленні потяга (локомотива, дрезини) навіть на великій відстані перетинати переїзд не можна.

Рух транспорту. Шлях до зупинки транспортних засобів. Правила безпеки руху на осінніх канікулах.

Перехід дороги. Види переходів

Пішоходи повинні переходити проїжджу частину вулиці по пішохідних переходах. Переходи бувають наземні, підземні, надземні.

Наземні - це ділянка проїжджої частини.

Надземні - це перехід над проїжджою частиною.

Підземні - перехід під проїжджою частиною.

Якщо в зоні нема переходу, дозволяється переходити дорогу під прямим кутом у місцях, де дорогу добре видно в обидва боки.

Якщо є світлофор, треба керуватися його сигналами. Переходячи вулицю, треба подивитись ліворуч, а потім, дійшовши до середини, - праворуч.

Особливості руху пішоходів за складних дорожніх умов

Коли туман, опади, ожеледь, то виникають складні дорожні умови.

Так, на слизькій чи мокрій дорозі значно погіршується гальмовий шлях ТЗ, це може призвести до наїзду на пішоходів. Окрім того, пішоходів може засліпити світло фар автомобілів. Щоб уникнути травмування, необхідно:

переходити тільки тоді, коли впевнений, що транспорт знаходиться на достатній відстані;

не можна переходити дорогу в місцях, де вона має круті повороти;

у темний час потурбуватися, щоб виділити себе на проїжджій частині чи узбіччі (блискучі предмети, предмети білого кольору).

При переході дороги в умовах недостатньої видимості необхідно оцінити дорожню ситуацію ліворуч і праворуч. І тільки переконавшись у безпеці, переходити дорогу.

Правила безпеки на зупинках громадського транспорту

Очікувати транспорт треба у призначеному місці. Якщо ж його не має, слід очікувати на тротуарі чи на узбіччі. Не можна стояти спиною до транспорту, що наближається. Небезпечно стояти в першому ряді: коли до зупинки підходить транспорт, юрба може виштовхнути під колеса. Не можна намагатись увійти у транспорт, що вже відходить.

Після виходу з транспорту не слід поспішати відразу переходити на другий бік вулиці, краще зачекати, доки транспорт від'їде.

Посадка й висадка з ТЗ

Посадку й висадку пасажирів дозволяється здійснювати після зупинки транспортного засобу. У задні двері автобуса пасажирів заходять, а у передні виходять. Якщо є треті, середні двері, у них можна входити та виходити.

Якщо у транспорт заходить інвалід, жінка з маленькою дитиною, літні пасажирів, слід пропустити їх уперед, допомогти увійти. Якщо вони виходять, допомогти вийти.

Входити у транспортний засіб можна тільки в тому випадку, якщо він остаточно зупинився, і тільки з того боку тротуару чи узбіччя проїжджої частини. Протягом темного часу доби слід уникати порожніх зупинок. Очікувати транспорт краще в багатолюдних місцях, на добре освітленій зупинці.

Під час канікул, перебуваючи на вулиці й ставши учасником дорожньо-транспортного руху, слід 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 узбіч;
- у місцях із регульованими рухами, слід керуватися тільки сигналами регулювальника чи світлофора;
- виходити на проїжджу частину з-за транспортних засобів, упевнившись, що не наближаються інші транспортні засоби;
- чекати на транспортний засіб тільки на посадкових майданчиках (зупинках), тротуарах, узбіччях, не створюючи перешкод для дорожнього руху;
- на трамвайних зупинках, не обладнаних посадковими майданчиками, можна виходити на проїжджу частину лише з боку дверей і тільки після зупинки трамвая;
- у разі наближення транспортного засобу з увімкненим проблісковим маячком червоного або синього кольору, чи спеціальним звуковим сигналом, треба утриматися від переходу проїжджої частини або негайно залишити її;
- категорично заборонено вибігати на проїжджу частину, влаштовувати на ній або поблизу неї ігри, переходити проїжджу частину поза пішохідним переходом або встанов місцями;
- по проїжджій дорозі на велосипеді рухатися можна тільки дітям, які досягли 16-ти років; мопеди й велосипеди мають бути обладнані звуковим сигналом та світлоповертачами: 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 і звуковим сигналом, у темну пору доби; рухатися по автомагістралях, коли поряд є велосипедна доріжка; рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках; їздити не тримаючись за кермо та знімати ноги з педалей; перевозити пасажирів; буксирувати інші транспортні засоби;
- заборонено виїжджати на проїжджу частину на інших засобах для катання (скейтборд, самокат, ролики тощо), обирати місце для катання слід на дитячих майданчиках;
- учні повинні виконувати зазначені правила, а також інші Правила дорожнього руху України, із якими вони ознайомилися на уроках основ

здоров'я, виховних годинах, інших навчальних спеціалізованих установах, предметних уроках;

- дітям заборонено перебувати поблизу залізничних колій без суп дорослих;
- учні, користуючись транспортним засобом, повинні сидіти або стояти тільки в призначених для цього місцях, тримаючись за поручні або інші пристосування.

Дорожня розмітка. Її види, призначення. Групи дорожніх знаків. Сигнали світлофора. Регулювання дорожнього руху.

Дорожня розмітка

На багатьох вулицях і дорогах, а також на різних дорожніх спорудах (на мостах, естакадах, у тунелях) можна побачити різні лінії, написи та інші позначення, нанесені фарбою білого й жовтого кольорів.

Ці лінії й позначки називають дорожньою розміткою. Дорожня розмітка допомагає водіям і пішоходам орієнтуватися в русі, завдяки чому сприяє підвищенню безпеки руху.

Розмітка може бути горизонтальною й вертикальною. Лінії на проїжджій частині вулиць і доріг називаються горизонтальною розміткою. Їх наносять фарбою переважно білого кольору. Що це за лінії?

Лінії пішохідного переходу

Перехід позначають широкими смугами, нанесеними білою фарбою. Його називають «зеброю».

На широких вулицях пішохідний перехід типу «зебра» іноді доповнюють стрілками. Стрілки нагадують людям, що під час переходу вулиці слід дотримуватись правої сторони пішохідного переходу. Це дозволяє уникнути зіткнення зустрічних потоків пішоходів. Пішоходи не стикатимуться і швидше звільнять проїжджу частину. У результаті не буде заторів транспортних засобів на проїжджій частині.

Лінії, що розділяють зустрічні потоки транспортних засобів

Ці лінії наносять уздовж вулиці або дороги по осі проїжджої частини. Вони можуть бути суцільними або переривчастими. Переривчасті лінії, що розділяють зустрічні потоки, водії автомобілів і велосипедисти можуть перетинати по обидва боки. Перетинати ж суцільні лінії розмітки або рухатися по них забороняється.

Пішоходи повинні пам'ятати, що, дійшовши до лінії поділу зустрічних потоків автомобілів, слід подивитися праворуч, пропустити транспортні засоби й продовжувати перехід вулиці. **Лінії, що поділяють проїжджу частину на смуги (ряди), якими рухаються транспортні засоби в одному напрямку**

Дві або три такі паралельні лінії показують водієві, що можна рухатися у два або три ряди.

Лінії, що позначають місця, де велосипедна доріжка перетинає проїжджу частину вулиці або дороги

У місці перетинання наносять переривчасті лінії зі стовщеними штрихами у формі квадратиків.

Велосипедист, перетинаючи вулицю або дорогу, повинен переконатися у відсутності транспортних засобів, які наближаються, і лише після цього може почати рух.

Стоп-лінія Цю лінію зазвичай наносять на перехрестях перед пішохідними переходами.

Є й інші лінії горизонтальної розмітки, але їх повинні добре знати лише водії.

Вертикальна розмітка Вона наноситься, наприклад, на поверхні опор мостів, шляхопроводів, огорожень, що встановлюються на небезпечних для руху ділянках доріг, на круглих тумбах, розташованих на островцях безпеки, тощо.

Дорожні знаки

- Чим регулюється рух на вулицях і дорогах? (Дорожніми знаками)

Дорожні знаки — це символи (умовні позначки), що встановлюються на дорогах для орієнтації учасників дорожнього руху. Дорожні знаки називають «міжнародною мовою вулиць».

На своєму шляху до школи, магазину, театру, стадіону — усюди ви зустрічаєте дорожні знаки. Вони пофарбовані в яскраві кольори й помітні здалеку. Багато з цих знаків вам добре відомі.

Дорожні знаки виконують ту саму роль, що й світлофори, лінії розмітки проїжджої частини вулиць і доріг: вони допомагають регулювати й організовувати рух потоків машин і людей.

Знаки полегшують роботу водіїв, допомагають їм та пішоходам правильно орієнтуватись у складній обстановці дорожнього руху.

Водії добре знають значення дорожніх знаків і вміло користуються ними. Головні знаки повинні добре знати також велосипедисти й пішоходи.

Усі дорожні знаки поділяють на сім груп. Вони відрізняються як за формою, так і за кольором. На знаки нанесено різні малюнки, для того щоб можна було легше визначити їхнє призначення.

Знаки першої групи — попереджувальні (разом — 43): вони попереджують водіїв і пішоходів про можливу небезпеку. Ці знаки встановлюють на певній відстані від місця небезпеки так, щоб їх було добре помітно. Форма більшості знаків — трикутник білого кольору з червоною облямівкою.

Знаки другої групи — знаки пріоритету (разом — 6): вони встановлюють черговість проїзду перехресть, а також вузьких ділянок вулиць.

Знаки третьої групи — заборонні (разом — 35): вони забороняють певні дії водіїв і пішоходів, тому їх так називають. Ці знаки мають форму кола білого кольору з червоною облямівкою. Але існують також заборонні знаки, пофарбовані в червоний або блакитний колір.

До четвертої групи входять знаки, що пропонують (разом — 18). Вони пропонують, дозволяють водіям рухатися в певному напрямку, виконувати ті чи інші приписи, зазначені на них. Такі знаки круглі, блакитного кольору.

Знаки п'ятої групи називаються інформаційно-вказівними (разом — 66). Вони інформують водіїв про різну дорожню обстановку. Ці знаки мають форму квадрата або прямокутника з малюнками й написами на зеленому, блакитному або жовтім тлі.

У знаках шостої групи міститься різноманітна інформація, пояснення. Вони допомагають водіям і пішоходам орієнтуватися в дорозі, наприклад сповіщають про місця відпочинку, заправні станції, медичні пункти, місця руху тощо. Ці знаки називають знаками сервісу (разом — 12). Вони мають форму прямокутника й пофарбовані в блакитний колір.

До знаків сьомої групи належать знаки додаткової інформації (таблички) (разом — 50), які допомагають упорядкувати рух потоків транспортних засобів або уточнити, посилити дії знаків.

Усі дорожні знаки зазвичай установлюють праворуч вулиці або дороги лицьовим боком назустріч руху, щоб водії та пішоходи добре їх бачили.

У великих містах і на всіх головних магістралях установлюють знаки з підсвічуванням (усередині них розташовані електричні лампочки). Такі знаки добре помітно ввечері. Знаки також часто вкривають спеціальною світловідбивною плівкою. У разі освітлення їх фарами автомобілів, що наближаються, вони починають світитися, і водій добре розрізняє такі знаки у вечірній час. Усі сім груп містять безліч різних знаків.

- **Що означають сигнали світлофора?** Зелений сигнал світлофора дозволяє рух. Зелений миготливий дозволяє рух, але інформує про те, що незабаром буде ввімкнено сигнал, який забороняє рух. Жовтий колір світлофора означає, що рух заборонено і попереджає про наступну зміну сигналів. Червоний сигнал, у тому числі миготливий, забороняє рух.

Є світлофори, призначені лише для пішоходів. Такі світлофори регулюють рух пішоходів через пішохідний перехід. Як правило, він має два види сигналів: що дозволяє і забороняє рух. Зазвичай для цієї мети використовують відповідно зелене і червоне світло. Самі сигнали мають різну форму. Найчастіше використовують сигнали у вигляді силуету людини: червоний - що стоїть, зелений - що йде. У США червоний сигнал часто застосовують у вигляді силуету піднятої долоні (жест «стоп»). Іноді використовують написи «стійте» і «йдіть» (в англійській умові «stop» і «walk»).

На жвавих магістралях встановлюють, як правило, світлофори, що перемикаються автоматично. Проте часто застосовується і варіант, коли світлофор перемикається після натиснення спеціальної кнопки і дозволяє перехід упродовж певного проміжку часу після цього.

Сучасні світлофори для пішоходів додатково обладнано також звуковими сигналами, призначеними для сліпих пішоходів, а іноді й таблом зворотного відліку часу (уперше з'явилися у Франції в 1998 році).

У разі відсутності пішохідного світлофора пішоходи керуються сигналами автомобільного світлофора.

Рух за сигналами регулювальника

Уявімо ситуацію: на жвавому перехресті перестали працювати світлофори, бо в результаті аварії склалася небезпечна ситуація. Як у цьому випадку регулюється рух? (За допомогою регулювальника)

На перехрестях вулиць і доріг рух транспортних засобів і пішоходів часто регулюється регулювальником.

Регулювальник, спостерігаючи за потоком автомобілів, автобусів, тролейбусів, сам вирішує, кого пропустити в першу чергу, щоб не створювати скупчення. Він віддає накази жестами рук або за допомогою спеціального жезла. У цьому випадку всі водії та пішоходи підкорюються лише сигналам регулювальника. Тому їх слід добре знати й пам'ятати. Кожен його жест, кожне положення корпусу регулювальника відносно водіїв і пішоходів відповідає певному сигналу світлофора.

Розглянемо жести регулювальника відповідно до сигналів світлофора:

- заборонний (з боку грудей і спини рух усіх транспортних засобів і пішоходів заборонено);
- вимога підготовки до руху (жеzl або просто рука підняті вгору — рух усіх транспортних засобів і пішоходів заборонено в усіх напрямках);
- жест дозволу (коли регулювальник стоїть боком, пішоходам дозволено переходити проїжджу частину).

Якщо світлофор працює, але на перехрестя виходить регулювальник, то всі учасники руху повинні підкорятися тільки жестам регулювальника, незалежно від сигналів світлофора.

Правила безпечної поведінки на дорогах під час зимових канікул

Взимку дороги особливо небезпечні, оскільки випадає сніг і засипає їх. Від морозу сніг замерзає і дорога робиться особливо слизькою, як каток. Тому їх треба посипати піском, щоб відбувалося зчеплення коліс з дорогою, тобто тертя. Але дорогу посипали, а сніг іде й іде, дорога знову робиться слизькою. Машинам треба їхати, їх заносить на поворотах так сильно, що може крутити навколо своєї осі, як карусель. У таких випадках найчастіше трапляються ДТП з важкими наслідками. Водієві важко впоратися з керуванням. Тому взимку треба бути особливо обережним. А це означає, що не можна ковзатися на тротуарі, а тим більш на проїжджій частині дороги. Машину на слизькій дорозі зупинити неможливо. Гальмівний шлях транспортного засобу на слизькій дорозі збільшується у два - три рази. Хоч на колеса одягають зимову гуму з шипами, яка поліпшує зчеплення з дорогою, але це мало допомагає, коли дороги слизькі. Ви - пішоходи. Тому подумаймо разом, як вберегти себе від ДТП. Почнемо з того, що взимку треба бути особливо уважними на дорозі.

Правила поведінки на дорогах у зимовий період

- При переході дороги будьте особливо пильні. Переходьте її лише на переході й уважно придивляйтеся, щоб не було поблизу машини. Або тоді, коли транспортні засоби вже зупинилися.
- Ніколи не перебігайте дорогу навіть коли немає транспортних засобів, бо по слизькій дорозі бігти небезпечно.
- Не катайтеся на ковзанах по тротуару чи дорозі - це небезпечно.
- Ніколи не чіпляйтеся до транспортних засобів, щоб прокататися з «вітерцем». Це приведе до тяжких трагічних наслідків.
- Ніколи не спускайтеся з гірки на санчатах або лижах з тієї гірки, що веде на дорогу.
- Залізничі взимку також небезпечні, адже скрізь слизько. Якщо виникає потреба перейти залізничну колію, то будьте уважні.
- Не грайтеся в рухливі ігри поблизу проїжджої частини. Не штовхайтеся, щоб не потрапити під колеса автомобіля.
- Коли чекаєте на зупинці громадський транспорт, ніколи не ставайте на край тротуару, тому що можете посковзнутися самі або ненароком хтось може штовхнути вас, і ви потрапите під колеса.
- Поводьтеся на вулиці та зупинці культурно, чемно, адже соромно бути невихованим.
- Обходьте транспортні засоби дуже уважно, коли обмежена чи недостатня видимість. Зимово дорога криє в собі небезпеку, тому зосередьте на ній всю увагу.

Причини ДТП. Правила надання першої медичної допомоги.

Небезпека дорожньо-транспортних пригод.

Дорожньо-транспортна пригода — подія, яка відбулася під час руху транспортного засобу, у результаті якого загинули або одержали поранення люди, або завдано матеріальних збитків.

Щоденно під колесами автомобілів в Україні у середньому гине одна дитина, ще 15 одержують каліцтва.

Перебуваючи у громадському транспорті, необхідно звертати увагу на знаки безпеки та інформацію всередині салону, місцезнаходження аварійних (запасних) виходів або люків, вогнегасника, аптечки водія і знати правила користування нею. Якщо сталася ДТП (зіткнення з автомобілем, перевертання, пожежа, падіння у воду), пасажир повинен вибратися і надати можливу допомогу потерпілим, повідомити про те, що сталося, в органи внутрішніх справ.

Статистика жорстока, але незаперечна: ризик постраждати від ДТП — один із найвищих.

Правила уникнення ДТП.

Найкращим способом самозахисту від ДТП є виконання правил виживання на вулиці. Для цього необхідно відпрацювати в собі рефлексорне дотримання пішохідної дисципліни, яка **вимагає наступне**:

- незалежно від наявності машин не можна переходити дорогу на червоне світло;
- не можна вибігати на проїжджу частину з тротуару, можна лише спокійно вийти, попередньо оцінивши обстановку;
- на вулиці будь-який вид транспорту може приховувати інший, що рухається із більшою швидкістю, тому не можна також виходити на проїжджу частину через перешкоду, коли ні водій, ні пішохід не бачать один одного;
- ходити можна тільки по тротуарах, а якщо вони відсутні — по узбіччю, обличчям до транспорту, що рухається, тоді не тільки водій побачить пішохода, але й пішохід — водія;
- переходячи вулицю, слід подивитися праворуч, а дійшовши до середини — ліворуч;
- на дорозі відстань залежить від швидкості, тому навчись обрховувати, коли до машини буде далеко, а коли близько; при цьому пам'ятай, що навіть при швидкості 60 км/год гальмівний шлях автомобіля складає більше 15 м.

Види ДТП.

Основні види дорожньо-транспортних пригод:

- зіткнення;
- перекидання;

- падіння у воду;
- пожежа в автомобілі;
- наїзд на пішохода.

Дії свідка ДТП.

Існує декілька обов'язкових правил для тих, хто став свідком або учасником ДТП:

- ні за яких обставин не залишати потерпілого без допомоги;
- негайно повідомити про пригоду в ДАІ, що необов'язково, якщо в ДТП немає жертв, а в учасників — претензій один до одного;
- максимально зберегти усі сліди пригоди, при крайній необхідності прибрати машини з дороги, попередньо склавши схему пригоди, яку повинні підписати усі учасники ДТП;
- ставши свідком наїзду чи аварії, після скоєння яких водій утік, необхідно запам'ятати і відразу ж записати номер, марку, колір і будь-які прикмети машини і водія, надати першу допомогу потерпілим, викликати «швидку допомогу» і ДАІ.

Правила дій у громадському транспорті при ДТП.

У громадському транспорті не виключені випадки пожежі. Якщо у салоні виникла пожежа, негайно повідом про це водію і пасажирам; вимагай зупинитися і відчинити двері або натисни кнопку аварійного відкривання дверей. Спробуй використати для гасіння осередку пожежі вогнегасник у салоні та інші засоби.

При заблокуванні дверей використовуй для евакуації аварійні люки у дахові і виходи через бічне скло. Якщо видавити скло не вдається, а салон наповнюється димом, розбий його: тримаючись за поручень, удар обома ногами у кут скла. При евакуації будь обережним, тому що металеві частини трамваїв і тролейбусів можуть бути під напругою через порушення захисної ізоляції.

При горінні гуми і пластиків виділяються отруйні гази, тому залишай салон швидко, закриваючи рот і ніс вологою хусточкою або рукавом.

Як і при будь-якій пожежі, усіма засобами борися з панікою. Вибравшись із палаючою салону, відразу ж починай допомагати іншим, надай, яку можеш, допомогу потерпілим.

Причини дорожньо-транспортних подій.

Найбільш розповсюджені причини ДТП стосуються дій водія транспортного засобу.

Серед них: перевищення швидкості; виїзд на смугу зустрічного руху; недотримання дистанції; керування транспортом у стані алкогольного сп'яніння тощо.

Серед причин, пов'язаних з поведінкою водія, такі як перевтома, сон за кермом, недостатність досвіду водія, відсутність культури їзди тощо.

Серед причин, що стосуються стану транспортних засобів, — несправні гальма і кермове управління, несправні або не відрегульовані фари та інші світлові прилади, невідповідний протектор шин. Ці причини проявляють себе у 3% ДТП.

Що стосується причин та чинників, пов'язаних с дорогою (дорожні умови і обладнання доріг), то вони, згідно з статистикою, справляють вплив на 8% подій.

Основною причиною майже всіх ДТП являється порушення Правил дорожнього руху.

Дорожньо-транспортний травматизм та його види.

Під травматизмом розуміють сукупність ушкоджень, які виникають в певній групі населення при однотипних обставинах за певний проміжок часу.

Травматизм поділяється на дві основні групи — виробничий та невиробничий. Виробничий травматизм, у свою чергу, поділяється на промисловий та сільськогосподарський. Невиробничий травматизм поділяється на 4 основні групи: транспортний, вуличний, побутовий, спортивний.

Під транспортною травмою розуміють механічні ушкодження, заподіяні зовнішніми або внутрішніми частинами транспорту під час його руху, а також при випадінні з транспорту, що рухається.

Найбільшою різноманітністю травм відрізняється травматизм на наземному транспорті, який поділяється на дві великі групи: колісний та неколісний.

До колісного транспорту відноситься рейковий (поїзди, трамваї) і нерейковий (автомобілі, мотоцикли).

Автомобільний травматизм та його види.

Автомобільна травма— це сукупність ушкоджень, які виникають у водіїв, пасажирів і пішоходів внаслідок руху автотранспортних засобів.

В основу класифікації автомобільної травми закладені способи її виникнення. За різних обставин дорожньо-транспортних пригод розрізняють такі види автомобільної травми:

Травма, спричинена частинами автомобіля, що рухається:

від зіткнення автомобіля з пішоходом (наїзд);

від стиснення тіла між автомобілем й іншими предметами.

Травма всередині автомобіля:

в салоні (кабіні) внаслідок зіткнення автомобілів між собою або з якого-небудь перешкодою;

в салоні (кабіні) внаслідок перекидання автомобіля.

Травма при випадінні з автомобіля (з кузова, салону, кабіни).

1. Ушкодження від зіткнення людини з автомобілем, що рухається.

Ушкодження при цьому виді травми відбуваються в декілька етапів, які відрізняються механізмом травматичного впливу:

первинний контакт з авто;

закидання людини на авто;

падіння людини на ґрунт;

ковзання по ґрунту.

Ушкодження при цьому виді травми виникають зазвичай від притиснення людини кузовом автомобіля до нерухомих предметів, тобто за механізмом стиснення. Обсяг ушкодження визначається ступенем стиснення, площиною контакту та положенням постраждалого. При даному виді

автотравми дуже рідко утворюються специфічні ушкодження. Найбільш часто ушкоджуються грудна клітка та органи черевної порожнини. Стисненню інколи передують удари, але його наслідки зазвичай маскуються ушкодженнями від стиснення.

2. Травма в салоні (кабіні) автомобіля.

Обставини отримання пошкоджень при даному виді травми відрізняються різноманітністю: перевертанням автомобіля під час руху, падінням з висоти, ударом об нерухомі предмети, зіткненням з іншими транспортними засобами

При зіткненні автомобілів або автомобіля з перешкодою деформуються та руйнуються його деталі. Одночасно в салоні водій та пасажир переміщуються і у них виникають травми внаслідок струсу тіла й удару об внутрішні деталі салону. При різкому уповільненні руху автомобіля рух тіла водія, якщо він не пристебнутий паском безпеки, проходить три фази:

переміщення тіла вперед — удар нижніми кінцівками об панель приладів, грудною кліткою об кермо;

згинання шийи вперед — удар головою об лобове скло або верхню частину керма;

відкидання тіла з різким розгинанням шийи.

3. Випадіння з автомобіля який рухається.

Найчастіше відбувається випадіння з кузова вантажного автомобіля. У даному випадку може бути два варіанти випадіння тіла:

а) при різкому гальмуванні;

б) при різкому початку руху.

В типових випадках виникає три фази падіння:

первинний контакт тіла з частинами автомобіля — удар;

падіння на ґрунт — удар;

ковзання по ґрунту — тертя.

Мотоциклетні травми та їх види.

Мотоциклетна травма — це сукупність ушкоджень, які виникають у водіїв, пасажирів і пішоходів внаслідок руху мотоцикла. Виділяють такі різновиди мотоциклетної травми:

при зіткненні мотоцикла з транспортом (вантажним чи пасажирським), що рухається;

при зіткненні мотоцикла з нерухомими предметами;

при зіткненні мотоцикла з пішоходом;

при падінні з мотоциклом;

при перекиданні мотоцикла.

Особливістю цього виду травми є те, що ушкодження виникають не тільки у пішоходів, а й у водіїв і пасажирів мотоцикла.

Для потерпілих як водіїв, так і пасажирів мотоцикла характерне травмування нижніх кінцівок і голови.

Правила надання першої медичної допомоги під час ДТП.

Якщо ви стали учасником або очевидцем дорожньо-транспортної пригоди, у якій є потерпілі, необхідно, переконавшись, що автомобіль не горить, чинити так:

- Витягти потерпілого з автомобіля і віднести на безпечну відстань. При цьому потрібно бути обережним, щоб не погіршити стану потерпілого.

- Переконатися в тому, що потерпілий живий. Крім дихання й пульсу, ознакою життя слугує реакція зіниць на світло: при освітленні зіниця звужується. Не вагаючись, узятися до реанімації потерпілого, якщо є надія на те, що він живий.

- Звільнити рот потерпілого від блювотних мас за допомогою пальця, обмотаного носовою хусткою.

- Якщо потерпілий непритомний, спробувати привести його до тями, піднісши до носа ватку, змочену нашатирним спиртом. Якщо під рукою не виявилось нашатирного спирту, бризнути в обличчя потерпілого водою, поплескати по щоках і т. д.— серйозна травма може супроводжуватися больовим шоком, можлива рефлекторна зупинка серця і дихання. Необхідно зробити закритий масаж серця і штучне дихання за типом «з рота в рот» — на кожен вдих 3—4 натискання на грудну клітину. Масаж виконується за відсутності пульсу на сонній артерії.

Правила поведінки на залізничних переїздах.

1. Дотримуйтесь правил особистої безпеки при переході через залізничні колії та знаходження поблизу них. Привчайте до цього своїх дітей. Пам'ятайте, що залізниця являється зоною підвищеної небезпеки і неможливо огородити тисячі кілометрів магістралі, як огорожуються промислові об'єкти. Необхідно знати, що зупинити зразу поїзд, як автомашину, не можливо, бо навіть при екстреному гальмуванні до повної зупинки поїзд по інерції проїде щонайменше 800 - 1600 метрів. Крім того різке гальмування може призвести до аварії та травмування багатьох людей.

2. При переході через залізничні колії користуйтеся перехідними мостами або спеціально передбаченими для цього переходами. Не переходьте колії, коли наближається поїзд або локомотив, бо зекономлені хвилини можуть коштувати вашого життя.

3. Не дозволяйте дітям ходити або знаходитися на залізничних коліях і поблизу них без супроводу дорослих.

4. Рухомий склад, який стоїть, обходьте на відстані не менше 5 м.

5. Не перелазьте під вагонами.

6. Будьте уважні на вокзалах, особливо при значному скупченні поїздів. Щоб не розгубитися і не стати жертвою нещасного випадку уважно слухайте об'яви по гучномовному зв'язку і дотримуйтесь вказівок оголошень.

7. Не залишайте без нагляду дітей.

8. При поїзді в поїзді не висовуйтеся з вікон і не викидайте сторонні предмети, оскільки можете бути самі травмовані, або травмувати працюючих на коліях людей.

9. Завчасно робіть посадку і своєчасно висадку із вагону - і тільки при повній зупинці поїзда.

10. Перед тим як увійти в небезпечну зону потрібно впевнитися у відсутності потяга, локомотива, тощо.

11. При наближенні поїзда треба зупинитися поза межами небезпечної зони, пропустити його і впевнившись у відсутності рухомого складу, що пересувається по сусідніх коліях почати перехід.

12. Наближаючись до залізничного переїзду, громадяни повинні уважно стежити за світловою і звуковою сигналізацією, а також положення шлагбаумів. Переходити колії дозволяється тільки при відкритому шлагбаумі. При відсутності шлагбаума (коли переїзд не охороняється) перед переходом колії необхідно впевнитися що до переїзду не наближається поїзд.

13. Пішоходам забороняється:

§ Ходити по залізничних коліях.

§ Переходити і перебігати через залізничні колії перед потягом (або локомотивом, вагоном, дрезиною тощо), що наближається, якщо до нього залишилося менше ніж 400 м.

§ Переходити колію зразу після проходу потяга (або локомотива, вагона, дрезини тощо), не впевнившись, що по сусідніх коліях не пересувається рухомий склад.

§ Переходити залізничні переїзди при закритому положенні шлагбаума або при червоному світлі світлофора переїзної сигналізації.

§ На станціях і перегонах пролізати під вагонами і перелізати через автозчепи для переходу через колію.

§ Проходити вздовж залізничної колії ближче п'яти метрів від крайньої рейки.

§ 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 м

§ Підніматися на дах потягів, локомотивів, вагонів 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 потяга до його повної зупинки.

14. Пасажирам забороняється:

§ Проїжджати на дахах, підніжках, перехідних площадках вагонів.

§ Заходити у вагон і виходити з вагона під час руху потяга.

§ Висуватися із вікон вагонів і дверей тамбурів під час руху потяга.

§ Стояти на підніжках і перехідних площадках, відчиняти двері вагонів під час руху потяга, затримувати автоматичні двері вагонів під час їх зачинення і відчинення.

§ Проїжджати у вантажних потягах без спеціального дозволу.

§ Знаходитись в потязі у нетверезому стані.

§ Залишати дітей без нагляду на вокзалі та в потязі.

§ Провозити у вагонах легкозаймисті, шкідливі і вибухові речовини.

§ Виходити із вагона на міжколійя і знаходитись там під час руху потяга.

§ Стрибати з платформи на залізничні колії.

§ Проводити на пасажирських платформах рухомі ігри.

§ Палити у вагонах (в тому числі в тамбурах) приміських потягів, а також у непередбачених для паління місцях вагонів пасажирських потягів.

§ Бігти по платформі поруч із вагоном потяга, що прибуває або відходить, а також перебувати ближче ніж 2 метри від краю платформи під час проходу потяга без зупинки.

§ Підходити до вагона до повної зупинки потяга.

§ Без потреби самовільно зупиняти потяг.

§ Самостійно перевозити ручну поклажу засобами, які призначені для перевезення пошти або багажу працівниками пошти та залізниці.

§ Розміщувати ручну поклажу в тамбурах вагона, коридорі салону, проходах купе та в проході вагона приміського потяга.

Правила безпечної поведінки на дорогах під час весняних канікул

З початком весняних канікул у школярів з'являється багато вільного часу. Щоб ігри на канікулах були безпечними, варто знати важливі правила, а саме: правила перебування на вулиці (особливо в ролі учасника дорожньо-транспортного руху), правила пожежної безпеки, правила щодо попередження нещасних випадків, травмування, отруєння тощо. Також учні мають знати правила безпеки життєдіяльності під час самостійного перебування вдома, на вулиці, у громадських місцях, у друзів, на дискотеках, у замкнутому просторі із чужими людьми, правила попередження правопорушень задля уникнення насильства над собою. Також, оскільки навесні імунна система людини послаблена, важливо засвоїти правила запобігання захворювань на грип, інфекційні, кишкові захворювання, педикульоз тощо.

1. Перебуваючи на вулиці і ставши учасником дорожньо-транспортного руху, чітко виконуйте правила дорожнього руху:

- рухайтесь по тротуарах і пішохідних доріжках з правого боку;
- за межами населених пунктів рухайтесь узбіччям чи краєм дороги назустріч руху транспорту;
- переходьте дорогу по пішохідних переходах, зокрема підземних і наземних, а у разі їх відсутності – на перехрестях по лініях тротуарів або узбіч;
- у місцях із регульованим рухом керуйтеся тільки сигналами регулювальника чи світлофора;
- виходьте на дорогу з-за транспорту, упевнившись, що не наближаються інші транспортні засоби;
- чекайте на транспортний засіб тільки на зупинках, тротуарах, узбіччях, не створюючи перешкод для дорожнього руху;
- на трамвайних зупинках без посадкових майданчиків можна виходити на дорогу лише з боку дверей після зупинки трамвая;
- коли наближається транспортний засіб з увімкненим проблісковим маячком червоного або синього кольору чи спеціальним звуковим сигналом, утримайтесь від переходу проїжджої частини чи негайно залиште її;
- не можна вибігати на дорогу, влаштовувати на ній або біля неї ігри, переходити дорогу поза пішохідним переходом;
- по дорозі на велосипеді можна рухатися дітям, які досягли 16 років; мопеди й велосипеди мають бути обладнанні звуковим сигналом та світлоповертачами: попереду – білого кольору, по боках – оранжевого, позаду – червоного; на голові у водія - захисний шолом; чітко дотримуйтесь правил дорожнього руху;

- не можна керувати мопедом і велосипедом із несправним гальмом і звуковим сигналом, у темну пору доби, їхати по автомагістралях, якщо поряд є велосипедна доріжка. Не можна їздити по тротуарах і пішохідних доріжках, не триматися за кермо, знімати ноги з педалей, перевозити пасажирів, буксирувати інші транспортні засоби;

- не виїздіть на дорогу на інших засобах для катання (скейтборд, самокат, ролики тощо) - для цього є дитячі майданчики;

- виконувати ці правила, а також інші Правила дорожнього руху України;

- не знаходьтесь поблизу залізничних колій без супроводу дорослих;

- у транспорті сидіть чи стоїте тільки в призначених для цього місцях, тримаючись за поручні або інші пристосування.

Основні правила руху велосипедистів.

Безпека руху.

Згідно з Правилами дорожнього руху, велосипед має бути укомплектований світловідбивачами (катафотами): спереду — білого, по боках — жовтогарячого, позаду — червоного кольору. Для руху в темну пору доби і в умовах недостатньої видимості на велосипеді повинен бути встановлений та увімкнений ліхтар (фара). Фара дозволяє іншим учасникам руху вчасно помітити велосипедиста, а самому велосипедисту — бачити небезпеки й перешкоди на шляху. Рекомендується також обладнати велосипед ліхтарем (блимавкою) червоного кольору позаду — вас буде краще видно на дорозі.

Перед кожним виїздом перевіряйте справність гальм, перемикання передач і відсутність механічних поломок у частинах велосипеда. Це дозволить запобігти важким травмам та їхнім наслідкам.

Основне правило при виборі одягу для велопоїздки — бути видимим на дорозі й почуватися комфортно (ніщо не повинно заважати під час руху). Одяг не повинен обмежувати ваші рухи. Намагайтеся уникати надто просторого й довгого одягу, щоб його частини не потрапляли у спиці, педалі й ланцюг. Надавайте перевагу максимально яскравому одягу — щоб бути помітним здалеку. Задля цього стане у нагоді жилет жовтогарячого або салатового кольору зі світловідбивними смугами.

Намагайтеся їздити в шоломі. При падінні він захищає найбільш вразливу частину тіла — голову. Травми голови — одні з найважчих серед можливих під час падіння з велосипеда. Крім того, шолом захищає голову від сонячного удару та дощу. Для захисту долонь від натирань кермом, а також від пошкоджень при можливому падінні, рекомендується одягати спеціальні велорукавички.

Вибирайте рукавички яскравих кольорів, зі світловідбивними вставками — щоб сигнали, які ви подаєте рукою, були помітні. Для захисту очей від пилу, дрібних камінців (що летять з-під коліс), або комах використовуйте велоокуляри.

ПРАВИЛА ДОРОЖНЬОГО РУХУ ДЛЯ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ

Велосипедист, що рухається проїзною частиною, є повноправним учасником дорожнього руху! Він, відповідно, зобов'язаний знати й дотримуватися Правил дорожнього руху. Велосипедист може здійснювати будь-які маневри, не заборонені Правилами. Маневри на проїзній частині

мають бути передбачуваними й зрозумілими іншими учасниками дорожнього руху.

Вимоги до велосипедистів, що рухаються по проїзній частині

1. Рухатися по проїзній частині на велосипедах дозволяється особам, що досягли **14-річного віку**.

2. Велосипед повинен мати справні **гальма, звуковий сигнал**, бути обладнаним **світловідбивачами**: спереду білого, позаду червоного, по боках жовтогарячого кольору.

3. Велосипедисти повинні рухатися по велодоріжках, а якщо їх немає — **по крайній правій смузі** проїзної частини, в один ряд (також можна їздити по узбіччю (* Узбіччя — виділений конструктивно або суцільною лінією дорожньої розмітки елемент автомобільної дороги, що прилягає безпосередньо до зовнішнього краю проїзної частини, розташований з нею на одному рівні й не

призначений для руху транспортних засобів, крім випадків, передбачених Правилами дорожнього руху. Узбіччя може використовуватися для зупинки й стоянки транспортних засобів, руху пішоходів, мопедів, велосипедів (за відсутності тротуарів, пішохідних, велосипедних доріжок або у випадку неможливості пересуватися по них), не заважаючи пішоходам.

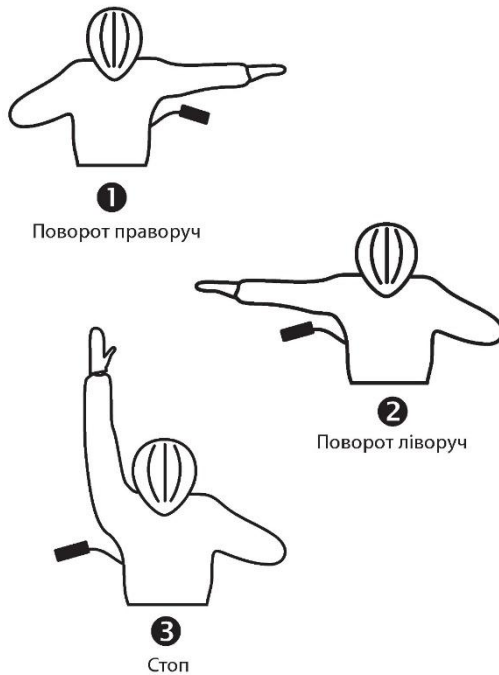
Виїжджати з крайньої правої смуги можна для виконання об'їзду перешкод (припаркованих машин, ям тощо).

4. Якщо велосипедна доріжка перетинає дорогу поза перехрестям, велосипедисти **мають поступитися дорогою** іншим транспортним засобам, що рухаються по дорозі.

5. Для руху по проїзній частині колони велосипедистів мають бути **розділені на групи (до 10 велосипедистів у групі) з дистанцією 80–100 м між групами**. Велосипедисти у групах повинні їхати один за одним, щоб не заважати іншим учасникам дорожнього руху.

6. Під час руху по проїзній частині, перед зупинкою, перестроюванням, поворотом або розворотом велосипедисти зобов'язані **подавати попереджувальні сигнали**:

- поворот або перестроювання праворуч: витягнута права рука (мал. 1);
- поворот або перестроювання ліворуч: витягнута ліва рука (мал. 2);
- зупинка: піднята догори будь-яка рука (мал. 3).



Сигнал лівого повороту також рекомендується подавати при об'їзді автомобіля, що припаркований з правого краю смуги. Подавати сигнал рукою слід завчасно і припиняти безпосередньо перед виконанням маневру. При їзді у групі знаки першим подає ведучий, а члени групи їх негайно повторюють.

7. Велосипедисти можуть перевозити тільки такі вантажі, які не заважають керувати велосипедом і не створюють перешкод іншим учасникам дорожнього руху.

Велосипедистам забороняється:

1. Їздити, не тримаючись за кермо, знімати ноги з педалей.
2. Під час руху триматися за інший транспортний засіб.
3. Перевозити пасажирів, крім дітей у віці до 7 років (їх перевозять на додатковому сидінні, обладнаному надійно закріпленими підніжками).
4. Рухатись по тротуарах і пішохідних доріжках (крім дітей до 7 років на дитячих велосипедах під наглядом дорослих);
5. Повертати ліворуч або розвертатися на шляхах із трамвайним рухом і на тих шляхах, що мають більше однієї смуги для руху в даному напрямку. Отже, для здійснення лівого повороту потрібно:
 - а) проїхати перехрестя прямо, розвернутися в правому ряді пересічної дороги, за дозвільним сигналом світлофора знову проїхати перехрестя прямо; або
 - б) злізти з велосипеда й перейти дорогу по пішохідному переходу.
6. Рухатися по автомагістралях і дорогах для автомобілів, а також по проїзній частині, якщо поруч є велосипедна доріжка.
7. Рухатися по дорозі в темний час доби (і/або в умовах недостатньої видимості) без включеної фари й світловідбивачів.
8. Їздити по зустрічній смузі.
9. Буксирувати велосипеди.

10. Буксирувати причеп, не передбачений для експлуатації з велосипедом.

Правила проїзду перехресть

1. На перехрестях діють звичайні правила пріоритету. Так, автомобіль, що рухається по другорядній дорозі, повинен поступитися велосипеду, що рухається по головній дорозі. **(Рис. 9)**

2. На нерегульованому перехресті рівнозначних доріг перевагу має транспортний засіб (окрім трамвая), у якого немає перешкоди праворуч. Тобто на такому перехресті автомобіль, що наближається ліворуч, повинен звільнити дорогу велосипедистові. **(Рис. 7)**

3. На нерегульованому перетині **велосипедної доріжки** з дорогою, розташованому поза перехрестям, велосипедисти повинні звільнити дорогу всім транспортним засобам, що рухаються по цій дорозі.

4. На регульованих перехрестях велосипедисти повинні підкорятися сигналам спеціальних велосипедних світлофорів, а за їх відсутності — сигналам автомобільних світлофорів. **(Рис. 1–4)**

5. Автомобіль, що повертає праворуч, повинен пропустити велосипедиста, який рухається поруч з ним по тій самій дорозі прямо. Тобто якщо ви їдете прямо, а машини повертають направо, попередьте водіїв витягнутою лівою рукою, як ніби ви робите лівий поворот. Водії розуміють цей жест і пропусकाють вас прямо.

6. При повороті праворуч радимо їхати не біля бордюру, а ближче до середини правої смуги, щоб водій не намагався вас обігнати — тоді ви уникнете небезпечного «притирання» до бордюру з боку автомобіля.

Проїзд пішохідних переходів (Рис. 12–14)

На регульованих пішохідних переходах велосипедисти повинні підкорятися сигналам велосипедних або загальнотранспортних світлофорів, а також регулювальників.

На нерегульованих пішохідних переходах велосипедисти, як і всі інші водії, повинні звільняти дорогу пішоходам. **Також варто звільняти дорогу пішоходам, які прямують до трамвая на зупинці або від нього (з боку дверей), якщо трамвайні шляхи пролягають по проїзній частині.**

Велосипедистам не можна перетинати дорогу по пішохідному переходу, так само як і розвертатися на пішохідному переході. У цьому випадку потрібно злізти з велосипеда й перейти дорогу як пішохід.

Коли велосипедист стає пішоходом

Велосипедист, який не їде на велосипеді, а котить його, вважається пішоходом. У такому випадку на нього поширюються права й обов'язки пішохідів. У Правилах зазначена тільки одна відмінність велосипедиста, який котить велосипед, від пішохода: по проїзній частині пішоходи мають рухатися «по краю проїзної частини назустріч руху транспортних засобів», а велосипедисти, які котять велосипед, повинні рухатися «по краю проїзної частини у напрямку руху».

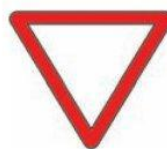
Найбільш важливі дорожні знаки, що стосуються усіх учасників дорожнього руху



Велодоріжка



Головна дорога



Поступися дорогою
потрібно пропустити всі інші
транспортні засоби



Стоп
потрібно зупинитися
і пропустити всі інші
транспортні засоби

Дорожні знаки, що забороняють рух велосипедисту



Рух на велосипеді
заборонено



Рух заборонено



В'їзд заборонено



Дорога для
автомобілів



Автомобільна
дорога рух на велосипеді
заборонено

www.astur.com.ua

Правила проїзду регульованих перехресть (працюючий та вимкнений світлофор)



Рис. 1

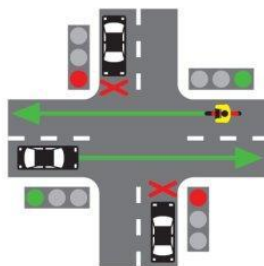


Рис. 2



Рис. 3

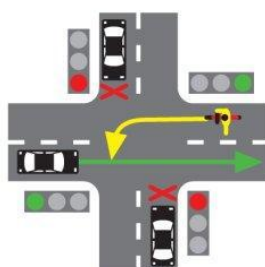


Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6

Рис. 5, 6
Світлофор вимкнений

Зелена стрілка — проїжджаєте першим, жовта — другим, синя — третім.

www.astur.com.ua

Правила проїзду нерегульованих перехресть

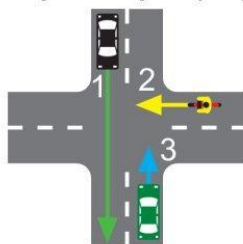


Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10

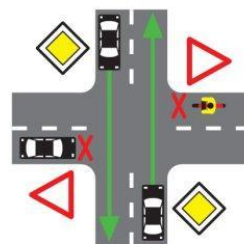


Рис. 11

www.astur.com.ua

Правила проїзду пішохідних переходів

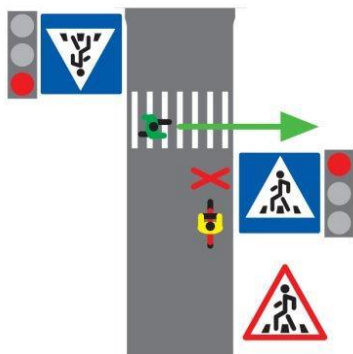


Рис. 12



Рис. 13

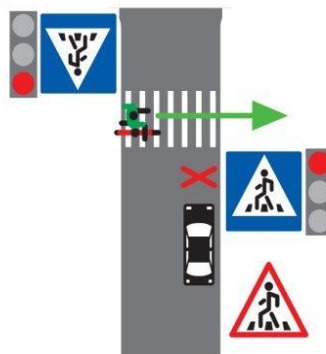


Рис. 14

www.astur.com.ua

ОСНОВНІ ПРАВИЛА РУХУ В ГРУПІ

1. Велосипедисти, рухаючись групою, повинні їхати один за одним, щоб не заважати іншим учасникам дорожнього руху. Колона велосипедистів, що рухається по проїзній частині, має бути розділена на групи по 10 велосипедистів з відстанню 80–100 м між групами.

2. Велосипедисти, що рухаються групою, повинні виконувати маневри ведучого й стежити за його знаками. Ці знаки повторюються іншими, щоб замикаючий групи теж міг їх бачити.

Знаки, що подаються керівником групи:

- рука вліво — поворот ліворуч;
- рука вправо — поворот праворуч;

- рука, піднята вгору — зупинка всієї групи;
- ями праворуч: опущена й трохи відведена вбік права рука;
- ями ліворуч: опущена й трохи відведена вбік ліва рука.

Знак «яма» дублюється й голосом: «Яма ліворуч (праворуч)!»

3. При обгоні на рівній ділянці дороги велосипедист повинен попереджати обгонювального словами: «Їду ліворуч (праворуч)!»

ЩО РОБИТИ В РАЗІ ДТП

МОТОХЕЛП — служба допомоги двоколісним

Працює по всій Україні. Тел.: 097 9009990

102 – телефон ДАІ

103 – телефон Швидка допомога

Якщо велосипедист, що потрапив у ДТП, — це ви, то в першу чергу оцініть небезпеку для життя від отриманих травм. Якщо ви не в змозі об'єктивно оцінити свій стан або є підозри на серйозні ушкодження — негайно викликайте «швидку». Наступний крок — виклик Мотохелпу. Окрім цього, намагайтеся знайти людину, яка зможе вам допомогти. Якщо ви побачили, що велосипедист (не Ви) потрапив у ДТП, будь ласка, зупиніться і допоможіть йому.

Виконайте наступні дії саме у такій послідовності:

1. Якщо потрібно, викличте «швидку», ДАІ, Мотохелп. Повідомте їм про місце, час, учасників та деталі ДТП, які ви бачите.

2. Огляньте місце ДТП:

- пересвідчитесь, що вам та учасникам ДТП не загрожує небезпека (проїжджаючі машини, розлитий бензин);
- поставте загородження навколо місця ДТП (аварійний трикутник), у нічний час використовуйте ліхтарик;
- подбайте про безпеку постраждалих, особливо якщо вони непритомні.

3. Надайте першу медичну допомогу постраждалим у такій послідовності:

- зупиніть кровотечу;
- якщо необхідно, зробіть масаж серця та штучне дихання;
- мобілізуйте (зафіксуйте) переломи;
- транспортуйте постраждалого у лікарню (якщо ДТП сталося «у полі»).

4. Надайте постраждалому психологічну допомогу:

- повертайтеся обличчям до постраждалого — сліdkуйте за емоціями під час маніпуляцій;
- ваш голос має бути впевненим та рівним;
- «зменшуйте» серйозність травми («Зараз стане легше», «Медики ось-ось прийдуть», «Я бачив набагатогірші ситуації»).

Не дозволяйте по-терпілому бачити його рани —пам'ятайте: страх вбиває!

5. Зберіть інформацію про ДТП:

- розшукайте свідків;
- сфотографуйте місце ДТП або, якщо можливо, зробіть відео;

- зберіть інформацію (номери транспортного засобу, автомобіля ДАІ, позначення на нагрудних знаках працівників ДАІ);
- відшукайте інформацію про страховки;
- намагайтеся потрапити у «поняті» і слідкуйте за кресленням схеми ДТП;

- знайдіть WEB-камери.

Під час фотографування та відео-зйомки місця події

- знімайте з усіх ракурсів;
- в усіх знімках намагайтеся прив'язатися до нерухомого об'єкта (стовп, бровка, паркан, дерево);
- сфотографуйте пояснення свідків, схему ДТП;
- фотографії робіть під прямим кутом (гальмівний шлях фотографують зверху);
- біля об'єктів, що фотографуєте, кладіть пачку цигарок, лінійку або інший вимірювальний предмет (це також потрібно робити, якщо немає можливості сфотографувати під прямим кутом).

Якщо відшукали свідків

- поясніть їм, що свідчення нічим їм не загрожують;
- запишіть контакти;
- запишіть покази свідків;
- проконтролюйте процес заповнення протоколів (обов'язково закресліть пусті рядки).

Контролювання схеми ДТП

Врахуйте на схемі:

- ширину смуги;
- відстань від бровки (дорожньої розмітки) до транспортних засобів (від середини коліс);
- відстань транспортних засобів один від одного (середина вісі коліс);
- відстань до нерухомого об'єкта (можна продублювати фото, записати номер стовпа, знаку);
- стан дорожнього покриття (волого, сухо, ями, дефекти, які могли сприяти ДТП);
- тип покриття (асфальт, бетонка, щебінь, ґрунт, пісок);
- видимість (туман, дощ, яскраве сонце);
- рельєф місцевості (схили, пагорби).

ПОРАДИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ

1. Ніколи не ведіть телефонних розмов під час руху по проїзній частині. Якщо потрібно відповісти на дзвінок — зупиніться.
2. Не їздіть по проїзній частині з увімкненим плеєром і в навушниках.
3. Встановіть дзеркало на шолом/руль. Дзеркало дозволяє оцінити стан трафіку позаду, побачити автомобіль «на хвості» та інші «неприємності», не випускаючи з уваги обстановку попереду. Дзеркало на шоломі краще — через більші можливості огляду.
4. Проїздяючи повороти, розвилки й зупинки громадського транспорту, переконайтеся, що ніхто не намагається проскочити ліворуч або

право руч від вас. Перший раз оцініть обстановку за 100 м до повороту, розвилки чи зупинки, другий раз — на відстані, достатній, щоб знизити швидкість до розвилки чи зупинки.

5. У щільному трафіку (займає всі смуги) краще уникати мостів і тунелів, віддаючи перевагу відгородженим узбіччям і об'їздам. Якщо ви рішуче налаштовані в'їхати в тунель або на міст, увімкніть усе світло, що є на велосипеді. На мостах не притирайтеся занадто близько до відбійника — здалеку ви візуально будете «зливатися» з ним.

6. Подавайте зрозумілі іншим сигнали у випадку виникнення невизначеної ситуації.

Наприклад, розвилка у два ряди йде праворуч... а ви в метрі від правого ькраю узбіччя, позаду вас кілька машин з увімкненими поворотниками, які не знають чого від вас очікувати. Якщо ви повертаєте — покажіть поворот, утримуючи руку достатній час, щоб її помітили.

Якщо збираєтеся їхати прямо — покажіть це витягнутою лівою рукою, як ніби лівий поворот — водії це розуміють.

7. На перехрестях, зупиняючись на червоне світло, у щільному трафіку намагайтеся проїхати вперед, щоб вас побачили всі водії, які перебувають позаду. Старт синхронно з машиною, водій якої вас не бачить, у скутому автомобілями просторі може призвести до неприємних наслідків.

8. Рухаючись на зелений, завжди поглядайте у той бік, звідки щойно їхали автомобілі. Можливо, там несеться «джигіт», що хоче проскочити перехрестя, або водій, який не помітив червоного сигналу.

9. Будь-яка перепона на вашому шляху — привід для гальмування, але аж ніяк для різкого маневру. Зустрівши перепону — гальмуйте і проїжджайте її повільно, а не маневруйте по смузі.

10. Під час проїзду піску, калюж, трамвайних/залізничних колій міцно тримайте кермо — якщо воно буде ходити вільно, ви можете впасти.

11. Ви — учасник дорожнього руху. Тому навіть якщо вам не треба отримувати водійські права, вивчіть Правила дорожнього руху повністю, бо більшість маневрів ви маєте виконувати, як і водії автомобіля.

Обов'язки і права пішоходів

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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 островці безпеки або лінії, що розділяє транспортні потоки протилежних напрямків, а у разі їх відсутності — на середині проїзної частини і можуть продовжити перехід лише тоді, коли це буде дозволено відповідним сигналом світлофора чи регулювальника та переконуються в безпеці подальшого руху.

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.

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

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.

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.

Пішоходам забороняється:

- а)** Виходити на проїзну частину, не впевнившись у відсутності небезпеки для себе та інших учасників руху;
- б)** раптово виходити, вибігати на проїзну частину, в тому числі на пішохідний перехід;
- в)** допускати самостійний, без нагляду дорослих, вихід дітей дошкільного віку на проїзну частину;
- г)** 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, де встановлено огороження;
- г)** затримуватися і зупинятися на проїзній частині, якщо це не пов'язано із забезпеченням безпеки дорожнього руху;
- д)** рухатися по автомагістралі чи дорозі для автомобілів, за винятком пішохідних доріжок, місць стоянки і відпочинку.

Пішохід має право:

- а)** на перевагу під час переходу проїзної частини позначеними нерегульованими пішохідними переходами, а

також регульованими переходами за наявності на те відповідного сигналу регулювальника чи світлофора;

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

Правила безпечної поведінки на дорогах під час літніх канікул

Літо – чудовий час для гарного відпочинку, але щоб він був корисним та безпечним, треба дотримуватись нескладних правил безпеки. Пам'ятайте: небезпечними можуть бути сходи, підвали, горища, будівельні майданчики, ліфти тощо. Під час ігор у небезпечних місцях можна одержати травми й каліцтва різного ступеня тяжкості. Не можна брати до рук незнайомі предмети, кидати їх у вогонь, гратись ними. Найкраще повідомити про місце їхнього знаходження Державну службу з надзвичайних ситуацій (ДСНС) або міліцію (тел. 102). Під час відпочинку на узбережжі слід обов'язково дотримуватись правил поведінки на воді й поблизу неї. Одяг та взуття для відпочинку слід вибирати згідно із сезоном. Під час канікул слід, як і раніш, дотримуватись правил пожежної безпеки та дорожнього руху. Ось чому:

КАТЕГОРИЧНО ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:

- ходити на території новобудов;
- купатись у заборонених місцях;
- розкладати багаття в лісі, поблизу ліній електропередач;
- їздити на велосипеді (скутері, мопеді, моторолері) тією частиною дорогиується транспорт.

ОБОВ'ЯЗКОВО ДОТРИМУВАТИСЬ ПРАВИЛ:

- дорожнього руху;
- користування газовими, електричними приладами;
- користування пасажирським ліфтом;
- протипожежної безпеки;
- прогулянки на велосипеді (скутері, мопеді, моторолері).

НАЙВАЖЛИВІШІ ПРАВИЛА ДОРОЖНЬОГО РУХУ:

- ходити тільки правою стороною тротуару;
- дорогу переходити, не поспішаючи;
- не можна переходити дорогу навскіс;
- переходячи дорогу, слід подивитися ліворуч, а дійшовши до середини, зупинитись праворуч;
- якщо не встигли перейти вулицю, а рух транспорту почався, слід зупинитисьні вулиці й зачекати, поки рух припиниться;
- якщо немає тротуарів, слід триматись лівого боку дороги, тобто йти назустріч транспорту, що рухається.

Основні правила руху велосипедистів.

Безпека руху.

Велосипед завжди був і залишається одним із улюблених засобів пересування, захоплюючим видом спорту і туризму. Він міцно увійшов у побуту людей, особливо молоді. Але, разом з тим, саме він - винуватець безлічі серйозних травм. Мабуть, кожному з Вас доводилося бачити, як навздогін автомобілю чи автобусу мчить велосипедист (і не завжди підліток, часто й

доросла людина), не звертаючи уваги ні на швидкісний рух транспорту, ні на ожеледь узимку. Та й підлітки, які демонструють на тротуарі серед переляканих пішоходів «акробатичні етюди» на велосипедах, не таке вже рідкісне явище. Можна тільки вітати прагнення молоді навчитися гарно їздити на цьому екологічному виді транспорту. Сучасний велосипед - це здоровий спосіб життя, можливість подорожувати та милуватися краєвидами, безліч цікавих друзів-велосипедистів і, що для підлітка теж важливо, престиж. Але, придбавши собі «двоколісного друга», підлітки одразу ж забувають, що велосипед – учасник дорожнього руху. Хай не такий швидкісний, як автомобіль, але все ж – транспортний

засіб. Немає сумніву, що водій автомобіля, який не знає або ігнорує правила дорожнього руху, може накоїти багато лиха на дорозі. А велосипедист? Права на керування велосипедом не потрібні, навіщо ж правила вчити? «Я не по дорозі їжджу, а тротуаром» - інколи чуєш від велосипедистів. І знов, кидаються у бік з тротуару пішоходи, коли раптом за спиною роздається

велосипедний сигнал. Ще гірше, коли група молодих людей влаштовує тротуаром перегони. Не задумуючись над небезпекою, яку несе велосипед для інших учасників дорожнього руху, велосипедисти не дуже дбають і про власну. Кошти на сучасний яскравий велосипед знаходяться, а на велосипедний шолом, засоби захисту рук та ніг – ні. А падіння з велосипеда справа майже звичайна і дуже травмонебезпечна.

Чи легка справа винайти велосипед?

У перекладі з латинської велосипед означає "швидкі ноги". Його винахідником, як свідчать архівні документи, був російський кріпосний Юхим Артамонов. 1800 року у день святого Іллі Ю.Артамонов "був битий різками" за те, що їздив по місту Катеринбургу на "дивовижному самокаті" і лякав коней. Одужавши від побоїв, Артамонов відправився на своєму самокаті з Нижнього Тагілу до Петербургу. Двоколісна машина важила близько двох пудів, стільки ж важила скринька, в якій було припасене все необхідне в дорогу. Шосейних доріг тоді не було. Відстань від Нижнього Тагілу до Пермі, рівна 510 кілометрам, які Артамонов подолав за чотири доби, проїжджаючи у день понад 127 кілометрів. До Петербургу він прибув, залишивши за спиною понад 3000 кілометрів. Потім попрямував до Москви, проїхавши ще близько 700 кілометрів. У Москві в ці дні проходили

свята з приводу коронації Олександра I. Самокат Артамонова помітили. Винахіднику подарували 25 рублів і дали вольну. Події ці відбулися задовго до того, як подібні машини з'явилися в Європі. У Європі відомим винахідником велосипеда з'явився німецький лісничий Драйс. У 1813 році Драйс удосконалив самокат. Роздвоєну дощечку, або вилку, в якій оберталося переднє колесо, Драйс не став прибивати до рами нерухомо. Він прикріпив її на болті з гайкою, щоб вилка з колесом могла вільно повертатися. Від вилки йшли вгору дві палички, які на висоті рук сідка з'єднувалися поперечиною. Це було перше велосипедне кермо. Наступним удосконалювачем велосипеда став робочий, мідник Дальзель. Відштовхуватися ногами від землі незручно, вирішив він і придумав передачу на вісь переднього колеса. Сідок гойдав руками два важелі. Але руки виявилися дуже слабкими для такої роботи: "ходити на руках" було дуже незручно. І тоді Дальзель викинув важелі для рук і замінив їх педалями для ніг. Так у велосипеда з'явилися педалі. У 1865 році в Європі з'явився залізний велосипед. Його створили французькі механіки Мішо і Лальман. Правда, колеса їх велосипеда були ще дерев'яними, обтягнутими товстими залізними шинами. Зате рама була цілком кована з квадратного залізного бруса. Такий велосипед важив в два рази більше сучасного. Щоб велосипедиста менше трясло, сидло було закріплено не прямо до рами, а до зігнутої залізної пластини на зразок ресори. Але це мало допомагало. Велосипед одержав невтішне прізвисько "кісткотряс". Цей недолік допоміг усунути ветеринарний лікар Данлоп, що жив в Шотландії: він увів гумовий обід на колеса, який накачувався повітрям. Це були перші у світі повітряні шини. Дуже важливе удосконалення вніс англієць Каупер. Він застосував кулькові підшипники. Хід велосипеда різко полегшився. У 1884 році з'явилися перші велосипеди з однаковими низькими колесами, довгою рамою і ланцюговою передачею на задню вісь. І незабаром всі велосипеди стали випускати за цим типом. У 1892 році було зроблено по суті останній важливий винахід, пов'язаний з велосипедом: французький інженер Моро придумав втулку з вільним ходом. Тепер уже не треба було весь час крутити ногами. Розігнавшись або спускаючись з гори, велосипедист міг зупинити педалі і відпочити. Їздити на велосипеді стало ще легше. Проте шлях до визнання велосипеда був нелегким. Над велосипедистами сміялися, їм забороняли їздити по вулицях. Поліція теж прагнула перешкодити розповсюдженню велосипедів, вважаючи, що вони заважають вуличному руху. Та все ж число велосипедистів швидко збільшувалося. Велосипед став найпоширенішою дорожньою машиною в світі.

Правила руху на велосипеді (мопеді)

Сьогодні у світі випускається величезна кількість велосипедів для дорослих і дітей. Наявність такої великої кількості велосипедів на дорогах і вулицях міст набагато ускладнює рух механічних транспортних засобів, навіть при ідеальному виконанні велосипедистами правил дорожнього руху. Велосипед, як транспортний засіб, має свої особливості - він дуже

маневрений і недостатньо стійкий, особливо при поворотах. До того ж, швидкість руху велосипедистів значно відрізняється від швидкості руху мотоциклів, автомобілів, тролейбусів, автобусів. Як не дивись, велосипед є транспортним засобом, а велосипедист – його водієм, тому йому необхідно знати правила дорожнього руху так само, як водію автомобіля або мотоцикла. До водіїв велосипеда пред'являються вимоги, викладені в тих пунктах Правил, в яких міститься формулювання "водій транспортного засобу" без конкретизації виду транспортного засобу (механічний, загального користування тощо). У правилах дорожнього руху для велосипедистів виділений спеціальний розділ. Наводимо його зміст:

Вимоги до водіїв мопедів і велосипедів:

- Рухатися по дорозі на мопедах дозволяється особам, які досягли 16-річного, на велосипедах - 14-річного віку.
- Для водіїв мопедів і велосипедів місцевими органами виконавчої влади може бути встановлена картка, в яку заноситься інформація про водія і яку водії мопедів чи велосипедів у такому разі повинні мати при собі.
- Мопеди і велосипеди повинні бути обладнані звуковим сигналом та світлоповертачами: спереду - білого кольору, по боках - оранжевого, ззаду - червоного. Для руху в темну пору доби та в умовах недостатньої видимості на мопеді необхідно увімкнути освітлення, на велосипеді – ліхтар (фару).
- Водії мопедів і велосипедів, рухаючись групами, повинні їхати один за одним, щоб не заважати іншим учасникам дорожнього руху.
- Колона велосипедистів, що рухається по проїзній частині, повинна бути розділена на групи (до 10 велосипедистів у групі) з дистанцією руху між групами 80-100 м.
- Водії мопедів і велосипедів можуть перевозити лише такі вантажі, які не заважають керувати транспортним засобом і не створюють перешкод іншим учасникам дорожнього руху.
- Якщо велосипедна доріжка перетинає дорогу поза перехрестям, водії мопедів і велосипедів зобов'язані дати дорогу іншим транспортним засобам, що рухаються по дорозі.

Водіям мопедів і велосипедів забороняється:

- а) керувати мопедом або велосипедом з несправним гальмом, звуковим сигналом, а в темну пору доби і в умовах недостатньої видимості - з не увімкненою фарею і заднім ліхтарем на мопеді чи без світлоповертачів на велосипеді;
- б) рухатися по автомагістралях і дорогах для автомобілів, а також по проїзній частині, коли поряд є велосипедна доріжка;
- в) рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках (крім дітей до 7 років на дитячих велосипедах під наглядом дорослих);
- г) під час руху триматися за інший транспортний засіб;
- д) їздити не тримаючись за руль та знімати ноги з педалей (підніжок);

- і) перевозити пасажирів на велосипеді, за винятком дітей до 7 років, на додатковому сидінні, обладнаному надійно закріпленими підніжками;
- е) буксирування мопедів і велосипедів;
- є) буксирування причепа, не передбаченого для експлуатації з цими транспортними засобами.

Водії мопедів і велосипедів повинні виконувати вимоги інших пунктів Правил дорожнього руху, що стосуються водіїв або пішоходів і не суперечать вимогам цього розділу. На жаль, не всі водії велосипедів знають і виконують правила дорожнього руху, а дехто вважає їх занадто суворими. Можна навести немало прикладів, коли невмілі дії велосипедистів приводили до ДТП з важкими наслідками. Спробуємо прокоментувати та роз'яснити деякі пункти Правил та додаткові вимоги до руху велосипедів і мопедів:

- На вулицях міст і автомобільних дорогах навчання їзди на велосипеді або мопеді забороняється. Заборона розповсюджується не тільки на підлітків і дітей, але й на дорослих. Людина, що навчається їзди на велосипеді, відчуває себе невпевнено, при русі велосипед виляє з боку у бік. Цілком можливе падіння. При необхідності велосипедист не зможе швидко і своєчасно зупинити велосипед. В результаті може відбутися дорожньо-транспортна подія, пов'язана з наїздом транспортного засобу на велосипедиста, або, навпаки, велосипедиста на транспортні засоби. У реальному житті навіть цей заборонений Правилами пункт порушується. Наприклад: десятикласник в перший же день покупки спортивного велосипеда виїхав на автомобільну дорогу. Рухався за автомобілем "Жигулі", майже не відстаючи. Коли водій "Жигулів" загальмував перед вибоїною, то велосипедист ударився об задню частину автомобіля і був серйозно травмований.
- Наближаючись до пішоходів, велосипедист повинен попередити їх сигналом, для чого велосипед забезпечують дзвінком. Слідуючи в потоці транспортних засобів, велосипедист повинен, відповідно до ритму руху, вчасно уповільнити швидкість або зупинитися. Для цього необхідні справні гальма.
- Їздити з настанням темряви можна лише маючи освітлення. Звідси вимога Правил дорожнього руху - мати в темну пору доби увімкнений ліхтар спереду. Світло ліхтаря допомагає розрізнити нерівності дороги, перешкоди, що зустрічаються, та необхідний для позначення свого місцезнаходження водіям інших транспортних засобів і пішоходам. Велосипед має малі габаритні розміри, тому в темний час доби зливається з дорожнім покриттям, а це – небезпечно. Також запам'ятай, що ти убезпечиш себе, якщо в темну пору доби на тобі буде одяг із світловідбиваючими стрічками.
- Рух на велосипедах (при відсутності спеціальних велосипедних доріжок) дозволяється лише по крайній правій смузі в один ряд якомога правіше. Короткочасний виїзд за ці межі допускається лише для обгону або об'їзду з попередньою подачею сигналу повороту наліво та дотриманням обережності. Але пам'ятайте, що поворот наліво транспортних засобів

дозволяється 30 з крайнього лівого ряду. Отже, для повороту наліво на дорогах з багаторядним рухом

велосипедисту необхідно потрапити з крайнього правого в крайній лівий ряд, а він такого права не має. Це не дозволено тому, що в потоці автомобілів, які рухаються з більш великою швидкістю ніж велосипедист, подібні «маневри» перешкоджають руху і становлять серйозну небезпеку для велосипедиста.

- Допускається рух по узбіччю, якщо це не створює перешкод пішоходам. За наявності велосипедних доріжок водії велосипедів зобов'язані рухатися тільки по ним, кількість велосипедистів, що рухаються у ряд, визначається шириною доріжки.
- Для обгону іншого велосипедиста або об'їзду транспорту необхідно виїхати на смугу, по якій рухаються інші транспортні засоби. Перед таким маневром велосипедисту необхідно подати попереджувальний сигнал повороту. Сигнал повороту необхідно подавати незалежно від того, є чи ні позаду нього транспортні засоби.
- Попереджувальні сигнали велосипедист повинен подавати рукою. Сигналу лівого повороту відповідає витягнута убік ліва рука або права, витягнута убік і зігнута в лікті під прямим кутом Сигналу правого повороту відповідає права рука, витягнута убік, або ліва, витягнута убік і зігнута в лікті під прямим кутом Сигнал гальмування подається піднятою вгору лівою або правою рукою.
- Подачі сигналу рукою повинні проводитися завчасно до початку виконання маневру і закінчуватися безпосередньо перед виконанням маневру. Попереджувальний сигнал перед поворотом наліво або р озворотом повинен подаватися тільки після того, як водій переконається, що жодному з водіїв, які рухаються за ним, не буде створена перешкода. Подача сигналу не дає велосипедисту переваги в русі та не звільняє його від вживання необхідних заходів обережності.
- Їзда на велосипедах забороняється по тротуарах і пішохідних доріжках. Тротуар - це дорога для пішоходів. Для пішоходів призначені також доріжки садів, парків, бульварів. Рухаючись по ним, пішоходи повинні відчувати себе в цілковитій безпеці, яка не може бути забезпечена при русі велосипедистів. Дорослі люди використовують велосипед як транспортний засіб, а підліток в більшості випадків як розвагу і спорт. Бажаючи показати свою майстерність, юні велосипедисти відпускають кермо і їдуть, схрестивши руки на грудях, захоплюючись своїм вчинком. Щонайменша нерівність дорожнього покриття або пляма на ньому від мастильних матеріалів створює незручність в русі та може призвести до втрати рівноваги. В результаті - падіння на полотно дороги. Велосипедист, що впав, займе на проїжджій частині дороги велике місце, це створює серйозну небезпеку наїзду на нього інших транспортних засобів, водії яких не чекають такої перешкоди. Покарання заслуговують велосипедисти, які чіпляються за транспортні засоби, що рухаються.

Автотранспортний засіб може рухатися з великою швидкістю - до 100 км в час. На велосипеді можна безпечно їхати із швидкістю 30-40 км в час. Водій автомобіля не бачить велосипедиста, що причепився до нього, і не думає про його безпеку. Коли велосипедист відчепиться, його за інерцією відносить на узбіччя, в результаті - втрачається стійкість і велосипедист падає. Якщо ж велосипедист причепився з лівого боку вантажного автомобіля, то, відчепившись і втративши стійкість, він може виїхати на смугу зустрічного руху. Небезпечність такої ситуації зрозуміла кожному. Давайте спробуємо проаналізувати, чому деякі дії водіям велосипеда

заборонені:

- відпускати кермо велосипеда навіть однією рукою. Велосипед – нестійкий транспортний засіб і будь-яка несподіванка на дорозі (навіть собака, який раптово вискочив перед колесами) можуть стати причиною падіння або виїзду на зустрічну смугу руху;
- перевозити на велосипеді пасажирів (окрім дітей до 7 років, на додатковому сидінні, обладнаному надійними підніжками). При перевезенні пасажирів на рамі або багажнику виникає нестійке положення велосипеда і вірогідність падіння зростає. Ця небезпека не виникає при перевезенні дітей на спеціально обладнаному сидінні з підніжками;
- перевозити вантаж, який виступає більш ніж на 0,5 м по довжині або ширині за габарити велосипеда, або вантаж, що заважає управлінню. При русі велосипеда, предмети, що виступають на значну відстань по довжині і ширині, можуть порушувати його стійкість, особливо на поворотах. До того ж, їх можуть зачепити інші транспортні засоби, особливо у темряві або в тумані. Ось приклад: хлопець повертався вночі з рибалки. До рами велосипеда було прив'язане чотириметрове вудилище. Із зустрічної смуги наліво повертав автомобіль "Жигулі". Водій "Жигулів" пропустив велосипедиста, але вудилища не помітив. В результаті, велосипед втратив стійкість і разом з велосипедистом впав на проїжджу частину дороги. Велосипедист одержав травму голови.
- водію велосипеда забороняється повертати ліворуч або розвертатися на дорогах з трамвайною лінією посередині та на дорогах, що мають більше однієї смуги для руху в даному напрямку. В цьому випадку велосипедист зобов'язаний зійти з велосипеда і вести його руками, дотримуючись правил, руху для пішоходів.
- також забороняється їздити на велосипеді по пішохідних доріжках парків, на території шкіл, дитячих садів і ясел, інших дитячих установ.

Правила для велосипедистів повністю розповсюджуються на водіїв мопедів з робочим об'ємом двигуна менше 50 см і максимальною конструктивною швидкістю 40 км/год., а також на водіїв всіх транспортних засобів, обладнаних велосипедним двигуном.

Велосипеди, забезпечені двигуном, і мопеди можуть розвивати значно вищі швидкості в порівнянні з велосипедами без двигуна. Тим часом вони

залишаються нестійкими при русі, а водій - абсолютно незахищеним від травм при аваріях. Ці обставини необхідно враховувати водіям мопедів і велосипедів з двигуном. На жаль, із тих, хто виїжджає на дорогу, вимоги правил дорожнього руху в необхідному об'ємі знають (і то не завжди) лише водії механічних транспортних засобів. Пішоходи, пасажери і велосипедисти, якщо вони за фахом не пов'язані з дорожнім рухом, в переважній більшості цих правил не знають і, що найсумніше, не мають бажання підвищувати свою обізнаність з цього питання. Така неосвіченість (а, за великим рахунком, - байдужість до власного здоров'я та життя) - одна з причин постійного зростання рівня дорожнього травматизму.

Якби знав, де впаду...

Через нестійкість велосипеда, як транспортного засобу, вірогідність отримати травму при їзді на ньому доволі висока. Як правило, більшість травм велосипедистів пов'язана із падінням з велосипеда або зіткненням велосипедиста із автомобілем, іншими велосипедистами, пішоходами, а також з деревами, стовпами, будівлями тощо.

Ось їх перелік:

- Забій різних частин тіла, струс мозку (при падінні, а також зіткненні з перешкодою - пішоходом, іншим велосипедистом тощо).
- Травми внутрішніх органів (при різкому вивертанні керма на 90 градусів і, через це, ударі животом об ручку керма).
- Травми колін (при падінні на землю або зіткненні).
- Травми голови і хребта при перекиданні через голову. (Такі травми виникають при різкому гальмуванні переднім колесом, попаданні колеса у яму, наїзді на камінь або дерево, а також при попаданні в колесо ноги пасажирів, який сидить на рамі або якого-небудь предмету - палиці, гілки, металевго прута випадково або при пустошах. Це особливо небезпечно при їзді по схилу вниз.)
- Вивих плечового суглоба, перелом ключиці. (Відбувається, коли велосипедист виставляє руку, намагаючись самортизувати своє падіння.)
- Забій яєчка при ударі промежиною об сидіння велосипеда. (Ця травма характерна для екстремалів, які люблять пострибати через перешкоди на своїх велосипедах.)
- Різноманітні травми через падіння, пов'язані з попаданням штанини в ланцюг. Тому, перш ніж сісти на велосипед, потурбуйтеся про свою безпеку і з цього боку: або встановіть на ланцюг захисний щиток, або загорніть штанину до коліна. Слід пам'ятати, що велосипедист може травмувати не тільки себе, але і пішоходів, якщо він їде по тротуару та до того ж на великій швидкості. Підлітки нерідко проносяться на велосипедах через дитячий майданчик, не замислюючись, що на шляху у них може опинитися маленька дитина. Це одна з причин травматизму серед малюків.

Катаємося без травм

Щоб уникнути травм та інших неприємностей, пов'язаних з їздою на велосипеді, перш ніж вскочити в сідло «двоколісного друга», необхідно **перевірити свою екіпіровку та справність велосипеда**. А саме:

- бажано їздити на велосипеді, надівши на голову захисний шолом, - він убереже голову від травм;
- обов'язково взуйтеся - босі ноги зісковзують з педалей, а це може привести до падіння з велосипеда;
- якщо на вас широкі брюки, зробіть все, щоб штанина не змогла потрапити до ланцюга велосипеда (заверніть штанину або закріпіть її, встановіть захисний щиток на ланцюг);
- перевірте, чи добре затягнуті всі болти та гайки велосипеда;
- при необхідності, змажте деталі, що труться;
- переконайтеся, чи надійно закріплене кермо, чи не повертається воно;
- перевірте надійність кріплення педалей; переконайтеся, що вони вільно обертаються (якщо педаль не обертається, то при їзді через деякий час вона може мимоволі вивертитися);
- перевірте натягнення ланцюга, бо ослаблений ланцюг може зіскочити в самий незручний момент (наприклад, при спуску з гори або на перехресті). Це може стати причиною не лише травми, а серйозної аварії;
- перевірте, чи надійно закріплено сидіння;
- обов'язкова наявність велосипедного дзвінка, оскільки вчасно поданий сигнал дозволить уникнути зіткнень з іншими велосипедистами або пішоходами;
- велосипед неодмінно повинен бути укомплектований насосом і набором ключів, щоб завжди можна було підтягти ослаблені кріплення;
- якщо ви збираєтеся на велосипеді в далеку дорогу, то неодмінно треба взяти з собою ремонтний комплект - набір ніпелів, клей, гумові накладки для заклеювання камери, яка може порватися або проколотися (ще краще взяти з собою запасну камеру).

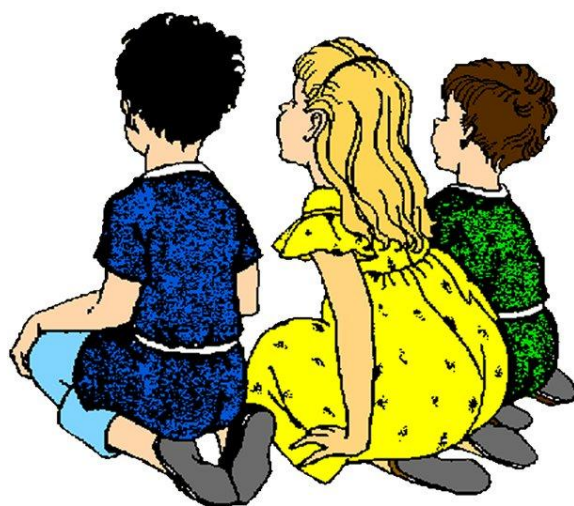
Слід враховувати ще одну небезпеку — **пересування ґрунтовим дорогам або за межами міста**. На таких дорогах, як відомо, немає ні велосипедних доріжок, ні тротуарів. Та і узбіччя часто теж немає, зате є багато машин, які нерідко мчать на великій швидкості. І всі - автомобілі, пішоходи, велосипедисти - рухаються тут по проїжджій частині. Отже, пішоходи і велосипедисти опиняються в безпосередній близькості до автомобілів - тільки руку протягни і торкнешся їх корпусу. Небезпеки тут полягають в наступному: велосипедисти на таких дорогах не завжди їдуть один за одним, як того вимагають правила дорожнього руху. Набагато частіше вони рухаються

«парами», при цьому мило розмовляючи. Будучи по-дитячому необережними, вони рідко озираються, щоб подивитися, чи не наближається ззаду автомобіль і в будь-яку хвилину можуть опинитися небезпечно близько до центру дороги. А поява автомобіля прямо із-за спини виявляється для них повною несподіванкою. Звісно, водіям

автомобілів слід про це пам'ятати і заздалегідь зменшувати швидкість, а також подавати декілька попереджувальних сигналів. Водій автомобіля повинен сигналізувати до тих пір, поки велосипедисти або пішоходи не обернуться - це гарантія того, що вони побачать автомобіль, який наближається. Якщо велосипедисти або пішоходи не обернулися, то немає ніякої впевненості в тому, що вони почули сигнал, знають про наближення транспорту та зможуть поводитися адекватно ситуації. Але є і ще одна небезпека. Буває, що недосвідчений велосипедист, побачивши автомобіль, що наближається (спереду або ззаду - все одно), раптом втрачає самоконтроль і з переляку намагається зістрибнути з велосипеда. Велосипед під ним починає «виляти», і велосипедист може впасти прямо перед колесами машини. Водій автомобіля повинен бути готовий до такого розвитку подій та чи зможе він вчасно зреагувати на ситуацію? Особливо, така ситуація доволі часто трапляється з маленькими дітьми. Дорослим, батькам велосипедистів, слід пам'ятати про ці вікові особливості дітей і не залишати їх на дорозі самих. Звичайно, велосипед - дивовижний винахід людства, але, на жаль, не зовсім безпечний.

Про це треба пам'ятати і, перш ніж виїхати велосипедом на вулицю, не завадить пригадати правила дорожнього руху - закон, яким треба керуватись повсякденно.

Бесіди з правил протипожежної та радіаційної безпеки



Правила пожежної безпеки в школі.

Пожежа була і є найнебезпечнішим стихійним лихом. Внаслідок пожеж гине та страждає значна кількість людей. Хотілося б звернути вашу увагу на банальні, але водночас необхідні знання правил пожежної безпеки. Бо як відомо найкращий спосіб захиститися від пожежі – не спричинити її.

Як діяти учням та вчителям у разі пожежі в школі? Насамперед слід негайно повідомити про пожежу в пожежну охорону зачинити двері з класу де горить. Якщо через вікно побачите охоплене вогнем приміщення, не намагайтеся увійти в нього. Відчинені двері а й перешкоджають евакуації – раптовий приплив повітря може призвести до поширення вогню з великою швидкістю.

Повідомте про пожежу дирекцію школи, вживайте належних заходів щодо евакуації дітей та людей із приміщення. Тут особливо важливо не панікувати. Евакуацію проводять з усього приміщення коли пожежу виявлено тільки в якійсь його частині. Почувши сигнал тривоги, учні стають біля парт і за вказівкою вчителя залишають по одному класну кімнату. Прямують до місця збору, останнім іде вчитель із класним журналом. Належить зачинити двері класної кімнати й усі інші двері на шляху евакуації.

Діти з одного класу спускаються (по одному) сходами тільки з одного боку, залишаючи другий для інших класів за винятком тих випадків, коли сходи дуже вузькі. Не обганяйте одне одного та не штовхайтесь. Усі кого не було в школі під час сигналу тривоги, повинні негайно йти до місця збору й приєднатися до свого класу чи групи. У разі потреби організовують пошуки людей, яких не виявили на місці збору. Нікому не можна повертатися в приміщення, наприклад по одяг чи книги, без дозволу працівників пожежної частини або директора школи. На місці збору кожен клас чи група людей займають чітко визначене місце і перебувають там до певних вказівок із боку дирекції. Місце збору повинне бути під навісом чи в іншому приміщенні. Серед евакуйованих, що зібралися на пункті, проводять перекличку (за класним журналом), аби з'ясувати, чи всі евакуйовалися зі школи. Директор школи після сигналу тривоги йде до збірної пункту і там приймає рапорти від усіх підрозділів.

Для дітей із обмеженими можливостями та неврівноваженою психікою повинні бути заздалегідь передбачені спеціальні заходи з евакуації. Під час евакуації належить заборонити розмови, щоб було добре чути розпорядження.

Вже до прибуття пожежної охорони слід знати, де саме, у якому приміщенні пожежа і чи всіх евакуйовали. Повинен бути план евакуації зі школи. Начальника прибулого пожежного підрозділу зустрічають, маючи повну інформацію.

Як поводитись під час пожежі в навчальному закладі, коли поруч з учнем нема дорослої людини?

Пожежа у твоєму класі, в приміщенні, в якому ти перебуваєш:
якщо можеш вийти з класу через двері, рятуйся сам і допоможи іншим; якщо вихід перекрито вогнем, але поряд є зовнішня пожежна драбина, використовуй її;
під час пожежі не можна ховатися в глухі кути, під парти, шафи, у коморі тощо;
захищай органи дихання і затули щілини під дверима (ліпше вологими ганчірками);
подавай сигнали рятувальникам.

Пожежа в коридорі:

перш ніж визирнути в коридор, торкнися тильним боком долоні ручки вхідних дверей. Якщо вона гаряча, не відчиняй - там пожежа;
якщо ручка дверей холодна, визирни в коридор. Коли там вогонь або багато диму зачини двері;
якщо диму небагато і він іде з низу, це означає, що пожежа - на нижніх поверхах. Не спускайся вниз, зайди в клас, зачини двері, чекай на допомогу рятувальників;
якщо неможливо залишити приміщення, а в тебе є мобільний зв'язок, зателефонуй за номером «101», щоб повідомити про себе. Стояти слід у приміщенні з виходом до вікна;
якщо пожежа сталася вище поверхом, спускайся вниз сходами, захистивши органи дихання.

Профілактика

У перший день навчальної чверті проводять інструктаж з усіма дітьми і персоналом щодо процедури евакуації на випадок пожежі. Його повторюють раз на чверть чи півріччя, про що роблять відповідний запис у класному журналі. Варіанти евакуації можуть змінювати. У приміщеннях та на території закладу освіти заборонено курити і розкидати запалені сірники, застосовувати в приміщеннях відкритий вогонь (паяльні лампи, факели тощо). Не дозволено розпалювати вогнища, спалювати сміття, відходи, пакувальні матеріали. Належить постійно тримати робоче місце в чистоті. Використовувати пожежний інвентар та інструменти можна тільки за призначенням. Не користуватися у приміщеннях електрокип'ятильниками, електрочайниками (крім спеціально відведених і обладнаних для цього місць), не залишати без нагляду ввімкнені в електромережу кондиціонери, комп'ютери, радіоприймачі тощо. Черговим учням після закінчення уроків належить зачинити вікна, вимкнути освітлення, електроживлення приладів та обладнання (за винятком чергового освітлення та електрообладнання, яке, за вимогами технології, повинно працювати цілодобово). Слід оглянути приміщення, переконатися, що немає порушень, які можуть призвести до пожежі, й тільки після цього замкнути двері. У разі виявлення

порушень доповісти черговому вчителю, класному керівнику, керівнику навчального закладу або працівникові, який його заміщує. Кожен учасник навчально-виховного процесу, який виявив пожежу або її ознаки (задимлення, запах горілого чи тління, підвищення температури в приміщенні тощо), зобов'язаний: негайно повідомити про це за телефоном «101» у пожежну частину (слід чітко назвати адресу об'єкта, місце виникнення пожежі, що саме горить, а також своє прізвище); задіяти систему оповіщення людей про пожежу й під керівництвом дорослих розпочати евакуацію із будівлі в безпечне місце відповідно до плану евакуації. Заборонено використовувати пожежний інвентар та обладнання для потреб, не пов'язаних із пожежогасінням.

Протипожежної безпеки у побуті. Правила протипожежної безпеки під час осінніх канікул.

Характерною особливістю сучасного життя є наявність газових комунікацій, великої кількості електричних приладів, предметів побутової хімії. Все це створює підвищену пожежну небезпеку, особливо при порушенні громадянами вимог Правил пожежної безпеки. Про це свідчать аналізи причин виникнення пожеж.

У повсякденному житті недотримання елементарних норм і правил пожежної безпеки призводить до гірких наслідків: травм, опіків, матеріальних збитків... Але найстрашнішим наслідком пожеж є загублені людські життя. Сотні травмованих людей, людей, які одержали різні ступені опіків під час пожеж, на все життя залишаються каліками. Через помилки дорослих жертвами вогню стають і діти.

У більшості випадків причинами виникнення пожеж є конкретні люди, їх легковажність, нехтування правилами пожежної безпеки, халатність і неухважність при користуванні електропобутовими приладами і вогнем.

Найбільш розповсюджені причини виникнення пожеж є:

§ необережне поводження з вогнем;

§ порушення правил будови та технічної експлуатації електричного устаткування

(експлуатація несправних чи саморобних електричних приладів, коротке замикання, залишені без нагляду ввімкнені електричні прилади);

§ порушення правил пожежної безпеки при пічному опаленні (несправні димарі);

§ пустощі дітей з вогнем (запалювання паперу, стружок, легкозаймистих речовин);

§ газові розряди та атмосферна електрика;

§ недотримання правил пожежної безпеки при користуванні газом (залишені без нагляду ввімкнені газові прилади, сушіння білизни над газом та ін.) ;

§ підпалювання (через необережність, незнання правил пожежної безпеки)

§ несправність або неправильна експлуатація електроустаткування, електропобутових приладів, газових плит;

§ вмикання до однієї розетки побутових приладів великої потужності;

§ розігрівання лаків і фарб на відкритому повітрі.

§ Користування саморобними електрогірляндами для ялинки, запалювання хлопавок, бенгальських вогнів поблизу хвої, використання легкозаймистих маскарадних костюмів з паперу та вати.

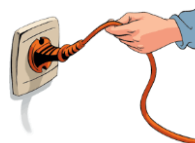
Отже,

1. Не грайся із сірниками та запальничками.
2. Не запалюй свічки та бенгальські вогні без
3. Не залишай іграшки, одяг біля увімкнених не суши речі над газовою
4. Не пали багать у сараях, на горищах,
5. Не вмикай багато



нагляду.
книжки,
обігрівачів,
плитою.
підвалах,

6. електроприладів одночасно, електромережа може згоріти.
7. Обов'язково вимикай електроприлади, із дому. Але не тягни за дріт руками, вийми штепсель із розетки.
7. На дачі або у селі не відкривай грубку маленької вуглинка, що випаде з неї, може статися пожежа.



коли ідеш
обережно

— від

Якщо виникла пожежа, а дорослих немає вдома

1. Якщо вогонь невеликий, накинй на нього товсту ковдру або залий водою.

2. Якщо горить шнур електроприладу, перш ніж залити водою, вийми штепсель електроприладу з розетки. Гасити електроприлади водою не можна!



полум'я

увімкнені

3. Якщо тобі не вдалося самотійно вибігай з квартири і клич на допомогу або номером 101.

загасити вогонь,
дзвони за

4. Зателефонувавши до пожежної чітко називай свої прізвище та адресу і що горить.



частини,
повідом,

5. Не намагайся врятуватися від пожежі у шафі, кладовці або іншому тісному місці — можеш учадіти там від газів, що виділяються під час горіння.
6. Не можна відкривати вікно, доки вогонь у кімнаті не згас — свіже повітря підживить його і полум'я спалахне з новою силою.
7. Доки чекаєш на пожежників, не панікуй, шукай вихід із кімнати, але не намагайся вистрибнути у вікно.
8. Довірся пожежним, виконуй усе, що вони накажуть тобі.
9. Якщо ти знаєш, що хтось не може будинку, який горить, повідом про це або пожежних.

вийти з
дорослих

Що робити, якщо пахне газом

1. Якщо хтось із дорослих удома, скажи їм про це.



негайно

2. Відкрий усі вікна та кватирки, провітри помешкання.
3. Перевір, чи перекриті на плиті конфорки горілок.
4. Якщо ти вдома один, негайно телефонуй до служби газу за номером 104.
5. Ні в якому разі не вмикай світло у загазованому та сусідніх приміщеннях і не запалюй вогонь.

Правила безпеки під час користування газом

Якщо відчувається запах газу в приміщенні, де встановлено газове приладдя:



- негайно перекрийте вентиля на газовому приладді і крани подачі газу перед ними;
- не вмикайте електроприладів та освітлення;
- виведіть людей із загазованих та сусідніх приміщень;
- організуйте провітрювання приміщень, відкрийте вікна та двері;
- викличте аварійну службу газу за

телефоном "104";

- з прибуттям бригади аварійної газової служби дійте за їх вказівками.

Якщо відчувається запах газу в приміщеннях із значною кількістю людей:

- повідомте людей, які знаходяться у приміщеннях, про необхідність негайного залишення приміщень;
- повідомте аварійну службу газу за телефоном "104";
- організуйте провітрювання приміщень;
- не допускайте людей у загазоване приміщення;
- організуйте чергування біля входів загазоване приміщення до приїзду аварійної бригади газової служби;
- з прибуттям аварійної бригади служби газу дійте за їх вказівками.

Якщо відчувається запах газу у під'їзді або у підвалі житлового будинку:

- повідомте аварійну службу газу за телефоном "104";
- організуйте провітрювання під'їзду (підвалу);
- не допускайте в загазовані приміщення людей;
- організуйте охорону місця загазованості до прибуття аварійної бригади служби газу;
- з прибуттям бригади аварійної газової служби дійте за їх вказівками.



Запах газу на вулиці (біля газового колодязя), біля газорозподільчого пункту, біля газобалонної установки:

повідомте аварійну службу газу;

- організуйте охорону місця загазованості до прибуття аварійної бригади служби газу;
- не допускайте людей в загазовану зону.

Вибух газу та пожежа в приміщенні:

- негайно перекрийте вентилі на газовому приладді і крани подачі газу перед ними;
- повідомте аварійну службу газу;
- організуйте гасіння пожежі, при необхідності повідомте пожежну охорону за телефоном "101";
- надайте першу медичну допомогу потерпілим, при необхідності, викличте швидку медичну допомогу за телефоном "103";
- не дозволяйте входити стороннім у приміщення, де стався вибух;
- до приїзду спеціалістів залишіть все на своїх місцях, зберігайте обстановку на місці вибуху (пожежі).

ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ!

Категорично забороняється:

- проводити самовільну газифікацію будинку (квартири, садового будиночку), переставлення, заміну та ремонт газового обладнання;
- проводити перепланування приміщень, де встановлені газові прилади;
- вносити зміни у конструкцію газових приладів, змінювати устрій димових і вентиляційних систем (каналів), заклеювати вентиляційні канали, замуровувати "кишеню" і люки, що призначаються для очищення димоходів;
- вимикати автоматику безпеки і регулювання, користуватися газом при несправних газових приладах, автоматики, арматури і газових балонів.

Для забезпечення Вашої безпеки необхідно дотримуватись таких правил:

- Неухильно дотримуйтеся правил користування газовими приладами, стежте за тим, щоб вони були чистими і справними.
- Користуйтеся віконними кватирками для систематичної вентиляції приміщень.
- Перевіряйте наявність тяги в димоходах опалювальних печей перед розпалюванням та під час роботи цих приладів.
- Стежте за справністю припливно – витяжної вентиляції.
- Вимагайте від начальників житлово – експлуатаційних контор перевірки вентиляції та димоходів не менше одного разу на квартал.
- При відсутності тяги користуватися колонками, котлами для місцевого опалення, гарячого водопостачання та печами категорично забороняється.
- Не розміщуйте баки для кип'ятіння білизни на звичайних конфорках газової плити.
- Посуд з широким дном потрібно встановлювати на спеціальні конфорки з високими ребрами.
- Для ремонту газового обладнання залучайте лише спеціалістів газового господарства.
- Не вносьте зміни в конструкцію газових приладів.
- Не відключайте автоматику безпеки і регулювання.
- Не використовуйте опломбовані чи відключені від газопостачання прилади.
- Не порушуйте кріплення газових приладів і газопроводів.
- Не перекривайте частково чи повністю димові та вентиляційні канали, не змінюйте їх конструкції.
- Не дозволяйте дітям користуватися газовими приладами.
- Економно використовуйте газ.
- Не залишайте без нагляду газові прилади увімкненими навіть на короткий час.
- Будьте завжди уважні при користування газом – у цьому запорука Вашої безпеки!

Бесіда про заборону використання піротехнічних засобів. Дотримання правил пожежної безпеки під час новорічних свят.

Правила поводження з піротехнічними та вибухонебезпечними предметами.

Чи часто замислюємося ми, купуючи феєрверки або петарди, про небезпеку, яку несе необережне з ними поводження? Натикаючись у газеті на чергове повідомлення про жертву піротехнічного виробу і співчуваючи, ми впевнені – з нами такого не станеться. Так, у власній безпеці ми впевнені. Але чи не траплялось нам купувати якоїсь новенької, невідомої піротехнічної іграшки з лотка на вулиці? При цьому нам у голову не приходять вимагати у продавця сертифікат якості на виріб, який є вибухонебезпечним. Ми спокійно спостерігаємо, як діти кидають з балкона петарди під ноги перехожим, або змагаються, хто довше протримає підпалену петарду в руці. Та не лише про піротехнічні вироби піде мова. Кожний рік, частіше – навесні, можна почути через засоби масової інформації про знаходження боєприпасів часів Великої Вітчизняної війни. Земля приховує багато небезпечних знахідок, на які можна натрапити під час прогулянок лісом, походів і стати їх жертвами, навіть не підозрюючи про це. Ніхто не може гарантувати, що у землі під багаттям, розкладеним на лісовій галявині, не ховаються снаряди часів війни. Ще більшу небезпеку таять у собі пошуки металобрухту на покинутих полігонах. До того ж, рік від року зростає вірогідність знаходження вибухонебезпечного пристрою на вулицях міст і селищ. У якості вибухових речовин можуть використовуватись мішки з мінеральним добривом, які при детонації вибухають з великою силою, пластикові пляшки, наповнені вибухівкою.

а) Як правильно вибирати та використовувати піротехнічні вироби

Незалежно від того, в якій країні виготовлено піротехніку, вона не може бути абсолютно безпечною. Тому, обов'язково треба навчитися правильно з нею поводитися. Всі неприємні, а часто і нещасні випадки, які трапляються через піротехнічні вироби - результат неправильного та необережного поводження з ними, порушення елементарних вимог безпеки або використання не за призначенням. Щоб з Вами не трапилося лиха, візьміть за правило серйозно та чітко дотримуватися інструкцій, якими повинні бути забезпечені всі піротехнічні іграшки. Тільки тоді поводження з піротехнікою буде в радість і не завдасть шкоди.

Ви вирішили провести свято з феєрверком? З чого ж розпочати? Звичайно ж з вибору та придбання піротехнічного виробу. Не намагайтеся самостійно виготовити феєрверк у домашніх умовах. Це дуже небезпечне заняття, не варте того ризику, на який Ви наражаєтесь. Не бажано купляти

піротехнічні вироби з рук, на базарі. Пам'ятайте, що дешево - не означає якісне, тим більше, коли це стосується Вашої безпеки та здоров'я. Користуйтеся краще готовими виробами промислового виробництва. У продажу їх немало. Торгівля гарантує Вам продаж якісного товару, який пройшов необхідні випробування та має відповідний сертифікат якості (не соромтеся запитати у продавця сертифікат!). І все ж, купуючи піротехнічні іграшки, будьте уважні та прискіпливі, вибираючи їх. Всі вироби повинні мати докладні інструкції, це більш важливо, якщо Ви зустрічаєте незнайомий виріб. Не отримавши інструкції або кваліфікованої консультації, від покупки краще відмовитись.

Якщо Ваше знайомство з піротехнікою тільки починається, не поспішайте купувати великих та не дуже зрозумілих виробів - вони можуть принести неприємні сюрпризи. Краще перейти до них, маючи досвід поводження з піротехнікою. Вибираючи піротехнічні іграшки, зверніть увагу на їх зовнішній вигляд. **Забороняється** використовувати вироби, які мають наявні дефекти: зіпсовані, підмочені, з тріщинами та іншими пошкодженнями корпусу або гніту. Продаж піротехнічних засобів має певні обмеження (зокрема, за віком покупця). Купувати піротехнічні вироби мають право виключно дорослі, діти можуть користуватися ними тільки під наглядом батьків (дорослих). Виконуючи підготовку феєрверку разом з дитиною, Ви тим самим навчите її необхідним правилам безпеки та захистите від легковажних витівок з піротехнікою. Після придбання піротехнічного засобу, необхідно завчасно вибрати місце для феєрверка. В ідеальному випадку, це повинен бути великий відкритий майданчик - двір, сквер або галявина - вільні від дерев та будівель. Необхідно уважно оглянути вибране місце: чи немає по сусідству (в радіусі 50 метрів) пожеже небезпечних об'єктів, дитячих садочків з добовим режимом роботи, лікарень, автомобільних стоянок, дерев'яних сараїв, гаражів тощо. Якщо феєрверк проводиться за містом, поблизу не повинно бути опалого листя та хвої, сухої трави або сіна, того, що може призвести до загоряння від випадкових іскор. Ви повинні заздалегідь обміркувати, де будуть знаходитися глядачі. Їм необхідно забезпечити хороший огляд та безпеку, а для цього розташуйте їх на відстані 20-25 метрів від пускового майданчика, обов'язково з навітряної сторони, щоб вітер не зносив на глядачів дим та неспалені частини виробів. Стоячи осторонь, не тільки безпечно, але і зручно спостерігати за феєрверком: непотрібно високо закидати голову та шукати очами ракету, що улетіла.

Необхідно пам'ятати, що після 23.00, запускаючи феєрверки та застосовуючи хлопаки, ви можете увійти в конфлікт із Законом, заподіявши незручності для оточуючих людей.

Від розміру майданчика залежить, яку піротехніку Ви зможете застосовувати. Якщо місце задовольняє усім переліченим вимогам, Ви сміливо можете купувати будь-які вироби, які є у продажу. Але, якщо Ваш двір, наприклад малий та незручний, Ви зможете використовувати лише

обмежений асортимент іграшок, в основному наземної дії: петарди, хлопавки, вогняні дзиґи, колеса, але ні в якому разі не запускати вироби, що летять догори (ракети, метелики тощо). Використання їх поруч з житловими будинками та іншими будівлями категорично заборонено: вони можуть потрапити у вікно або квартиру, залетіти на горище або дах та стати причиною пожежі. Краще відійти від будинку та знайти більш придатне місце. Не намагайтеся випробувати долю, запускаючи феєрверки у вітряну погоду. За таких умов, «зірочки» мають властивості відхилятися у сторону на значну відстань, а палаючі елементи можуть опинитися на ближніх будівлях та деревах.

Використовуючи піротехнічні вироби, Ви повинні пам'ятати, що горючі речовини та порох, які входять до їх складу - дуже небезпечні. При необережному поводженні з ними або неправильному зберіганні, вони легко розгоряються, що призводить до пожежі.

Тому існують загальні правила, які обов'язково необхідно виконувати:

- **не можна носити піротехнічні іграшки у кишенях;**
- **не можна спалювати їх у багатті;**
- **не можна розбирати вироби та піддавати їх механічним впливам;**
- **не можна працювати з піротехнічними виробами у нетверезому стані;**
- **не палити, працюючи з піротехнікою;**
- **зберігайте піротехнічні вироби у недоступному для дітей місці;**
- **не допускайте відкритого вогню в приміщенні, де зберігаються вироби;**
- **зберігайте їх на значній відстані від нагрівальних приладів;**
- **пам'ятайте, що піротехнічні вироби бояться вологи - це може позначитись на їх роботі;**
- **якщо піротехнічні вироби відсиріли, не сушіть їх на батареях опалення або печах;**
- **не використовуйте піротехнічні вироби для бешкетування, застосовуйте їх тільки за призначенням.**

Розпочинаючи роботу з будь-якими піротехнічними виробами, уважно ознайомтеся з їх інструкціями та зверніть особливу увагу на вказані для Вас зони безпеки. Не нахиляйтеся над

спусковими приладами під час запуску висотних феєрверків. Запалювання гнітів здійснювати на відстані витягнутих рук. Якщо перший запуск піротехнічного виробу був невдалим (виріб відсирів, був пошкоджений, не спрацював тощо) заборонено підходити до нього, брати руками, повторювати спроби запуску.

При спрацюванні феєрверка можуть виникнути різні фактори, які несуть у себе потенційну небезпеку для оточуючих. Знання цих факторів дозволить значно підвищити безпеку користувачів та оточуючих при виникненні умов, що не передбачені в інструкціях:

- полум'я або високотемпературний струмінь продуктів згоряння: цей фактор характерний для фонтанів та феєрверків, що рухаються за рахунок реактивної тяги: ракети тощо. Небезпека – у можливості спалаху легкозаймистих речовин, що знаходяться поблизу з феєрверком;
- елементи виробів, що горять (піротехнічні таблетки, іскри, шлаки): ця небезпека виникає при роботі "римських свічок", салютів та інших виробів, ефект від яких досягається розкиданням на висоті яскравих різнокольорових зірочок. Час горіння зірочок підбирається конструкторами таким чином, щоб вони встигли згоріти раніше, ніж досягнуть поверхні землі. Тому, якщо, наприклад, розташувати "римську свічку" або салют не вертикально, а під кутом, то зірочки можуть впасти на землю. При спрацюванні висотних салютів інколи має місце падіння зірочок. Звично це є наслідком або недоліком конструкції пускової мортири чи зміною властивостей піротехнічного складу при тривалому або неправильному зберіганні виробів. У неякісних бенгальських свічок інколи відвалюються розжарені шлаки. В домашніх умовах це вкрай небезпечно. Тому, краще випробувати свічки один раз у безпечних умовах, в якості яких Ви не упевнені. Однак, існують спеціальні види феєрверків, які розкидають іскри й зірочки у поверхні землі в усі сторони. Ці феєрверки дозволяється застосовувати тільки на воді. Видовище, яке вони створюють, надзвичайно вражаюче;
- вироби чи його елементи, які рухаються за рахунок початкової швидкості викидання або під дією реактивної сили: небезпека полягає у травмуванні глядачів чи нанесення матеріального збитку при зіткненні з виробом чи його елементами. Для забезпечення безпеки, запуск феєрверків, ракет, куль тощо здійснюється вертикально догори подалік від різних будівель. Конструкція феєрверку не повинна мати гострих кінців і ребер, повинна наділятися захисними ковпачками чи наконечниками. Корпуси феєрверків від маленьких петард до самих великих куль виготовляють з паперу чи застосовують пластмасові деталі, які легко руйнуються. Такі деталі швидко втрачають швидкість і навіть, падаючи з великої висоти, не зможуть нанести шкоди. Для великих ракет окрему небезпеку становить падіння дерев'яної рейки-стабілізатора. Такі ракети дозволяється застосовувати тільки на достатній відстані від глядачів;
- склад продуктів згоряння: піротехнічні вироби є багатокомпонентними сумішами, які можуть утворювати при згорянні шкідливі (у великій кількості) для здоров'я речовини. У зв'язку з цим, їх дозволяється кидати застосовуватися тільки на відкритому повітрі;
- звуковий тиск: дуже велика гучність при вибуху феєрверків може виу багатьох глядачів відчуття дискомфорту чи травмувати слуховий апарат. Із збільшенням відстані гучність швидко падає. За межами небезпечної зони гучність звуку не повинна перевищувати дозволеної норми - 140 децибел. Обмеження з гучності актуальні для петард та інших розривних

зарядів. У безпосередній близькості від пускових мортир великого калібру звуковий тиск може травмувати незахищені барабанні перетинки.

б) Що треба робити при знаходженні вибухонебезпечного предмету

Під вибухонебезпечними предметами слід розуміти будь-які пристрої, засоби, підозрілі речовини, які здатні за певних умов (або при дії на них) вибухнути. Ознаками, за якими можна

визначити предмет як вибухонебезпечний, є характерна форма предмету (видовжена форма снаряду); наявність електричних дрітків, що стирчать з предмету або тягнуться до нього; дивні

звуки, які лунають з предмету (цокання годинника, шипіння, виділення газу тощо); світлові сигнали, які подає предмет (мигання лампочки). Практично всі вибухові речовини отруйні,

чутливі до механічних дій і нагрівання. Поводження з ними вимагає граничної уваги і обережності. Одна з основних причин нещасних випадків з вибуховими пристроями – грубе порушення елементарних правил безпеки.

У разі знаходження вибухонебезпечного пристрою **ЗАБОРОНЕНО:**

- Наближатися до предмету;
- Пересувати його або брати в руки;
- Розряджати, кидати, ударяти по ньому;
- Розпалювати поряд багаття або кидати в нього предмет;
- Приносити предмет до дому, у табір, школу.

Необхідно негайно повідомити міліцію або дорослих про знахідку!

При знаходженні вибухонебезпечного пристрою:

- **Негайно (з безпечного місця) повідомте чергові служби органів внутрішніх справ, уповноважені органи з питань надзвичайних ситуацій (тел. 101), міліцію (тел.102);**
- **Не підходьте до предмету, не торкайтеся і не пересувайте його, не допускайте до знахідки інших людей.**
- **Припинити всі види робіт в районі виявлення вибухонебезпечного предмету.**
- **Не користуйтеся засобами радіозв'язку, мобільними телефонами (вони можуть спровокувати вибух).**
- **Обгородити. Написати табличку «Обережно! Вибуховий пристрій!». Не наближатись, не підходити.**
- **Дочекайтеся прибуття фахівців, вкажіть місце знахідки та повідомте час її виявлення.**

Пам'ятайте! Розмінуванням, знешкодженням або знищенням вибухонебезпечних предметів займаються тільки підготовлені фахівці-сапери. **Вибухонебезпечні предмети – небезпечні для життя людини.**

Правила протипожежної та радіаційної безпеки під час зимових канікул

Основними причинами пожеж у осінньо-зимовий період стають необережне поводження з вогнем, порушення правил експлуатації газо-, електрообладнання і пічного опалення, використання саморобних обігрівачів та пустощі дітей з вогнем тощо.

Пам'ятайте, щоб зберегти своє життя та майно від вогню необхідно:

1. бути обережними під час поводження з відкритим вогнем,
2. не залишати без нагляду ввімкненими газові та електроприлади,
3. стежити за справністю пічного опалення,
4. не розміщувати меблі ближче 1 метра до печі;
5. не залишати поблизу легкозаймисті речовини.
6. забезпечити свою домівку первинними засобами пожежогасіння – вогнегасниками,
7. не залишати малих дітей без нагляду, розповідати їм про небезпеку, яку містять в собі сірники, побутові електроприлади тощо.

Як свідчать аналіз аварійності при використанні газу в побуті, більшість надзвичайних ситуацій і нещасних випадків відбувається саме через несанкціоноване втручання власників газового обладнання в роботу системи, самовільне втручання абонентів у систему газопостачання, конструкцію газових приладів, систему димовідведення та вентиляції; порушення власниками умов безпечної експлуатації газових приладів; несправність та невідповідність вимогам нормативних актів систем димовідведення та вентиляції; неякісне, несвоєчасне технічне обслуговування газового обладнання, у тому числі автоматики безпеки газових приладів. Разом з тим, всім власникам газового обладнання необхідно пам'ятати, що його використання пов'язане з підвищеною вибухопожежонебезпекою. А якщо прилади вже не нові, піддавалися ремонту або переобладнанню, ймовірність аварії зростає в рази. І кожна людина повинна усвідомлювати і відповідально до цього ставитися, адже постраждати може не тільки вона сама, а й близькі та рідні, сусіди. То ж радимо вам: уважно стежте за роботою газового обладнання у себе в оселі та на прилеглий території і при найменших ознаках неполадок звертайтеся в аварійні служби.

При встановленні ялинки необхідно:

- ☐ розмістити її на стійкій основі: на підставці, в посудині з піском, так, щоб вона не перешкоджала виходу з приміщення, знаходилася на відстані не менше півметра від систем опалення, телевізорів, приймачів, магнітофонів, легкозаймистих матеріалів;
- ☐ гірлянди варто купувати у спеціалізованих крамницях, а не на ринках, де часто-густо зустрічається неякісний товар;

- ☐ для прикрашення ялинки застосовуйте електричні гірлянди тільки ліцензійного виготовлення;
- ☐ лампи гірлянди закріплюйте надійно, бо при падінні від поштовху чи протягу вони можуть стати причиною пожежі;
- ☐ обов'язково перевірте справність електричного проводу, його ізоляцію;
- ☐ не слід прикрашати ялинку целулоїдними, паперовими та іншими легкозаймистими іграшками й прикрасами, ватою, марлею. І звичайно ж, не можна для краси використовувати свічки;
- ☐ якщо ж Ви помітили ознаки пожежі - не панікуйте. Спочатку подивіться, що горить. Якщо це гірлянда - негайно вимкніть її з розетки. Якщо ялинка вже запалала - беріть хутко ковдру, рядно, намочуйте їх у воді й накривайте ялинку або просто залийте її водою. Якщо ж Ви самі не в змозі справитися з вогнем – негайно викликайте пожежно-рятувальну службу за номером „101”. Повірте, професіонали Вам завжди допоможуть.

Під час використання піротехнічних виробів:

Дозволяється купувати і використовувати лише дорослим!

- ☐ Шановні батьки, купуйте лише ліцензовані піротехнічні вироби;
- ☐ використовуйте їх відповідно до інструкцій, розміщених на виробі або на його споживчому пакеті;
- ☐ застерігаємо, що користування такими приладами в приміщенні категорично забороняється;
- ☐ звертаємо увагу батьків - пам'ятайте: в жодному разі не залишайте сірники, запальнички, бенгальські вогники та інші піротехнічні засоби у легкодоступних для дітей місцях, не дозволяйте малюкам самим бавитися з такими іграшками.

Попередження трагічних наслідків пожеж. Правила поведінки та дії в разі пожежі.

Пожежа – це неконтрольоване горіння поза спеціальним вогнищем, що розповсюджується. Щорічно від пожеж стається безліч нещасних випадків, завдаються значні матеріальні втрати.

Будь-яка пожежа починається із загорання, яке інколи може ліквідувати одна людина, якщо має відповідні навички та знає правила поведінки під час пожежі. Тому, у разі виникнення пожежі необхідно заздалегідь знати: де і які засоби пожежогасіння розміщуються та як ними користуватися.

Ні в якому разі не слід панікувати.

Під час пожежі необхідно остерігатися високої температури, задимленості та загазованості, обвалу конструкцій будинків і споруд, вибухів технологічного обладнання і приладів, падіння обгорілих дерев, а також провалів. Небезпечно входити в зону задимлення.

Рятуючи потерпілих з будинків, які горять, слід пам'ятати:

перед тим, як увійти у приміщення, що горить, накрийтеся мокрою ковдрою, будь-яким одягом чи щільною тканиною;

двері в задимлене приміщення відкривайте обережно, щоб уникнути займання від великого притоку свіжого повітря;

у сильно задимленому приміщенні рухайтесь поповзом або пригинаючись;

для захисту від чадного газу необхідно дихати через зволожену тканину;

у першу чергу рятуйте дітей, інвалідів та старих людей;

звертайте увагу, що маленькі діти від страху часто ховаються під ліжку, в шафу та забиваються у куток;

виходьте із осередку пожежі в той бік, звідки віє вітер;

якщо на людині горить одяг, зваліть її на землю та швидко накиньте пальто, плащ або будь-яку ковдру чи покривало (бажано зволожену) і щільно притисніть до тіла, у разі необхідності викличте медичну допомогу;

якщо загорівся ваш одяг, падайте на землю і перевертайтеся, щоб збити полум'я, ні в якому разі не біжіть – це ще більше роздуває вогонь;

для гасіння пожежі використовуйте вогнегасники, пожежні гідранти, а також воду, пісок, землю, кошму, ковдри та інші засоби, пристосовані для гасіння вогню;

бензин, гас, органічні масла та розчинники, що загорілися, гасіть тільки за допомогою пристосованих видів вогнегасників, засипайте піском або ґрунтом, а якщо осередок пожежі невеликий, накрийте його азбестовим чи брезентовим покривалом, зволоженою тканиною чи одягом;

якщо горить електричне обладнання або проводка, вимкніть рубильник, вимикач або електричні пробки, а потім починайте гасити вогонь.

Якщо пожежа застала вас у приміщенні, слід дотримуватись наступних правил:

якщо ви прокинулись від шуму пожежі і запаху диму, не сідайте в ліжку, а скотіться з нього прямо на підлогу;

до дверей приміщення слід повзти підлогою під хмарою диму, але не відчиняти двері відразу;

обережно доторкніться до дверей тильною стороною долоні, якщо двері не гарячі, то відчиніть їх та швидко виходьте;

якщо двері гарячі, не відчиняйте їх – дим та полум'я не дозволять вам вийти;

щільно закрийте двері, а всі щілини і отвори заткніть будь-якою тканиною, щоб уникнути подальшого проникнення диму. Повертайтеся поповзом у глибину приміщення і приймайте заходи до порятунку;

присядьте та глибоко вдихніть повітря, розкрийте вікно, висуньтеся та спробуйте покликати за допомогою;

якщо ви не в змозі розкрити вікно, розбийте віконне скло твердим предметом та зверніть увагу людей, які можуть викликати пожежну команду;

якщо ви вибрались через двері, зачиніть їх та поповзом пересувайтесь до виходу із приміщення;

обов'язково зачиняйте за собою всі двері;

зверніть увагу, що під час пожежі заборонено користуватися ліфтами;

якщо ви знаходитесь у висотному будинку, не біжіть вниз крізь вогнище, а користуйтеся можливістю врятуватися на даху будівлі.

Запам'ятайте: у всіх випадках, якщо ви в змозі, зателефонуйте «101» і викличте пожежну команду.

Пожежі часто виникають у лісах, степах та на торфовищах. Масові пожежі можуть виникати в спеку та під час посух від ударів блискавки або від очищення поверхні землі випалюванням сухої трави та необережного поводження з вогнем. Такі спожежі можуть спричинити спалах дерев'яних мостів, дерев'яних стовпів ліній електромереж та зв'язку, складів нафтопродуктів та інших матеріалів, що горять, будівель в населених пунктах. Від таких пожеж може постраждати значна кількість людей та тварин.

Якщо ви опинилися в осередку пожежі:

не панікуйте та не приймайте поспішних, необдуманих рішень;

не тікайте від полум'я, що швидко наближається у протилежний від вогню бік, а долайте крайку вогню проти вітру, закривши голову і обличчя одягом;

з небезпечної зони, до якої наближається полум'я виходьте швидко, перпендикулярно напрямку розповсюдження вогню;

якщо втекти від пожежі неможливо, то вийдіть на відкриту місцевість або галявину, ввійдіть у водойму. Слід накритись мокрим одягом і дихати повітрям, що знаходиться низько над поверхнею землі – повітря тут менш

задимлене. Рот і ніс необхідно прикривати одягом чи шматком будь-якої тканини;

для того, аби погасити полум'я невеликих низових пожеж, можна гілками листяних порід дерев забити полум'я, залити водою, закидати вологим ґрунтом та затоптати ногами;

під час гасіння пожежі не відходьте далеко від доріг та просік, не упускайте з виду інших учасників гасіння пожежі, підтримуйте з ними зв'язок за допомогою голосу;

будьте обережні у місцях горіння високих дерев, вони можуть завалитися та травмувати вас;

особливо обережними слід бути у місцях торф'яних пожеж, адже там можуть утворюватися глибокі вирви. За можливості, треба перевіряти палицею глибину слою, що вигорів;

після виходу із осередку пожежі повідомте місцеву адміністрацію та пожежну службу про місце, розміри та характер пожежі.

Якщо людина знає правила безпеки під час пожежі, вона в змозі не лише врятувати своє життя, а й надати допомогу іншим людям та врятувати матеріальні цінності від вогню.

Перша допомога при опіках:

посадіть або покладіть постраждалого;

обливайте місця опіків великою кількістю води (15 хвилин і більше, будьте обережні, щоб уникнути переохолодження постраждалого, особливо взимку);

якщо є можливість, то зніміть з уражених місць каблучки, годинники, паски, взуття до того, як утворились набряки;

зняти предмети одягу, які згоріли або ще тліють, можна лише у тому випадку, якщо вони не пристали до уражених місць постраждалого;

всі опіки необхідно захистити, прикриваючи їх чистою тканиною без ворсу (простирадло або наволока);

викликати швидку медичну допомогу за телефоном «103»;

Запам'ятайте! Не чіпайте нічого, що пристало до місця опіку!

Не змащуйте опіки ніякими кремами, лосьйонами, оліями або маслами!
Не проколюйте пухирі!

Сильнодіючі отруйні речовини. Ознаки отруєнь. Засоби захисту та надання першої допомоги.

1. Отруєння. Види отруєнь. Найхарактерніші ознаки отруєння. Перша медична допомога.

Важке отруєння може настати при помилковому вживанні ліків, самолікуванні. Його можуть спричинити препарати побутової хімії, отрутохімікати та ін. токсичні речовини, неякісні продукти, деякі рослини, ягоди.

Токсичними можуть стати й культури, що вирощуються на присадибних ділянках і грядках. Скажімо, у позеленілих картоплинах, що пролежали зиму в землі, концентрується дуже небезпечна речовина — соланін, отрута міститься і в пророслому зерні. Не злічити драматичних і трагічних випадків, які сталися лише тому, що люди скуштували невідомі їм ягоди, гриби, а то й просто клали до рота стеблинку незнайомої рослини.

Доволі часто харчові отруєння трапляються у туристських походах. А призводить до біди нехтування елементарними правилами гігієни: пиття сирої води з рік, джерел або ж колодязів, давно полишених господарями, споживання на маршруті продуктів, що швидко псуються: ковбаси, сметани. Досить замінити їх консервами, овочами, свіжозвареними яйцями, скористатися спеціальними сумками-холодильниками, які масово випускає наша промисловість, щоб уникнути біди.

Найпоширеніша бактерія — кишкова паличка — є всюди: у повітрі, на предметах. Вона наявна у кишечнику людини і тварин. Більшість культур цієї бактерії не завдає шкоди, навіть допомагає травленню. Але є й такі, що можуть спричинити харчові отруєння.

Отрута — це речовина, здатна викликати отруєння і живого організму. Отруйні речовини поділяються на хімічні (окис вуглецю, психотропні препарати, фосфорорганічні сполуки, кислоти, луги та ін.), рослинного (гриби, наркотики, дурман, цикута тощо) та тваринного (отруйні змії, комахи) походження.

Дія отруйних речовин дуже різноманітна. *Вона залежить від природи речовини, тобто її хімічної структури.* Так, отрути можуть бути

- 1) мінерального
- 2) чи органічного походження.

Отруєння — це хімічна травма організму, спричинена його інтоксикацією

Отруєння — це порушення функцій організму, спричинене потраплянням з навколишнього середовища токсичних речовин, що не можуть бути знешкоджені внутрішніми силами організму.

Отруєння — хворобливий стан, спричинений отруйною речовиною, що потрапила в організм через шлунково-кишковий тракт, дихальні шляхи, при підшкірному, внутрішньому'язовому, внутрішньовенному введенні тощо.

Отруєння можуть бути

побутовими.

медикаментозними.

професійними.

Побутові отруєння трапляються найчастіше в повсякденному житті. Такими є, наприклад, отруєння чадним газом унаслідок недотримання правил палення печей і користування газовими плитами тощо; харчові отруєння недоброякісними та несвіжими продуктами; алкоголем; отрутохімікатами, призначеними для боротьби з комахами, мишами та ін. Для попередження харчових отруєнь слід суворо дотримуватися правил приготування та зберігання харчових продуктів. З обережністю слід користуватися в побуті отрутохімікатами, у жодному разі не зберігати отруйні речовини поряд із продуктами харчування.

У побуті найчастіше зустрічаються *харчові отруєння*.

До медикаментозних отруєнь зараховують усі отруєння, при яких як отрута діяли ті чи інші лікарські речовини через неправильне їхнє дозування, неправильне застосування або приготування, а також отруєння, що відбуваються внаслідок особливої чутливості даного хворого до лікарської речовини. З метою попередження отруєння медикаментами не слід користуватися лікарськими речовинами без призначення лікаря.

Професійні отруєння можуть виникати на деяких виробництвах унаслідок порушення правил техніки безпеки.

Залежно від того, де виготовляються, зберігаються і застосовуються сильнодіючі речовини, отруєння можна умовно поділити на:

побутові

виробничі

отруєння речовинами, є хімічною зброєю..

Виробничі отруєння пов'язані із застосуванням на виробництві шкідливих для організму людини рідин, газів, аерозолей; виникають, як правило, в разі недодержання правил безпеки під час роботи з ними, а також у разі аварій на заводах, транспорті тощо.

Отруєння речовинами, що є хімічною зброєю, виникають під час проведення бойових дій. Женевською конвенцією прийнято рішення про заборону використання хімічної і бактеріологічної зброї масового ураження, але арсенали, де зберігаються тисячі тонн отруйних речовин різного характеру дії, ще залишилися, тому залишається і ризик їх застосування.

Розрізняють також отруєння:

1) випадкові

2) навмисні (наприклад з метою самогубства або вбивства).

Дуже часто отруюються діти через неправильне зберігання сильнодіючих речовин, що застосовуються в побуті, та ліків. Тому отруйні препарати та ліки слід зберігати в місцях, недоступних для дітей.

Отруєння можуть діяти на якісь окремі органи чи тканини (наприклад, кров, травну, нервову системи), завдавати шкоди загальному обмінові речовин.

Перші ознаки хвороби виникають раптово — загальна слабкість, нудота, багаторазове блювання, спазми у животі, пронос, блідість, спрага, підвищення температури до 38—40 °С, частий пульс, судоми. Блювання та пронос зневоднюють організм, що призводить до втрати солей і порушення водно-сольового балансу. Кінцівки стають холодними, риси обличчя загострюються, спостерігаються судоми гомілкових м'язів.

Симптоми отруєння залежать від дії отруйної речовини її концентрації в організмі, наступних порушень функцій різних його органів і систем. Кількість отрути, яка пройшла через орган, залежить від швидкості об'ємного кровотоку. Передусім страждають нирки, печінка, легені, серце, мозок. Найчастіше спостерігаються такі спільні для більшості отруєнь ознаки:

- раптове погіршення стану і незвична манера поведінки потерпілого;
- нудота, блювання, пронос;
- опіки на губах, язиці або шкірі;
- біль у грудях або в животі;
- порушення дихання; пітливість і підвищене слиновиділення;
- м'язові посмикування і судоми; незвичайний колір шкіри;
- можлива кома.

Перша допомога при отруєнні. У разі будь-якої підозри на отруєння необхідно терміново викликати лікаря або відправити постраждалого до найближчої лікувальної установи. До приходу лікаря перша допомога при будь-якому отруєнні полягає в якнайшвидшому видаленні отрути з організму, у знешкодженні її в організмі у разі неможливості видалення, а потім в усуненні хворобливих явищ, які отрута спричинила в організмі. Отруєному кілька разів промивають шлунок. Для цього його примушують випити близько двох літрів води, а потім викликають блювання подразненням кореня язика. Процедуру повторюють доти, доки не з'являться чисті промивні води. Після промивання рекомендується пити багато чаю, соків, але їсти забороняється. Для зігрівання хворого обкладають грілками. З лікарських препаратів можна давати тільки протипроносні та знеболювальні засоби.

Лікарські препарати, засоби і способи для надання домедичної допомоги при різноманітних отруєннях ми розглянемо детальніше на наступних уроках.

Ртуть і небезпечність для людини. Дії учнів у випадку виявлення ртуті.

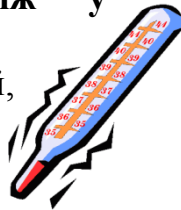
Ртуть - метал срібlisto-білих кольорів, у звичайних умовах легко рухлива рідина, що при ударі розділяється на дрібні кульки, в 13,5 разів важче, ніж вода. Температура ртуті і її з'єднань дуже отрутні. При попаданні в організм людини через органи дихання, ртуть акумулюється й залишається там на все життя. Встановлена максимально припустима концентрація пару в ртуті: для житлових, дошкільних, навчальних і робочих приміщень - $0,0003 \text{ мг/м}^3$; для виробничих приміщень - $0,0017 \text{ мг/м}^3$. Концентрація пар ртуті в повітрі понад $0,2 \text{ мг/м}^3$ викликає гостре отруєння організму людини. Симптоми гострого отруєння проявляються через 8-24 години: починається загальна слабкість, головний біль і підвищується температура; згодом - біль в животі, розлад шлунка, болять ясна. Хронічне отруєння є наслідком вдихання малих концентрацій пар ртуті протягом тривалого часу. Ознаками такого отруєння: є зниження працездатності, швидка стомлюваність, ослаблення пам'яті й головний біль; в окремих випадках можливі катаральні явища з боку верхніх дихальних шляхів, кровотечі ясен, легке тремтіння рук і розлад шлунка. Тривалий час ніяких ознак може й не бути, але потім поступово підвищується втомлюваність, слабкість, сонливість; з'являються – головний біль, апатія й емоційна нестійкість; порушується мова, тремтять руки, повіки, а у важких випадках - ноги й все тіло. Ртуть вражає нервову систему, а тривалий вплив її викликає навіть божевілля.

Дії при розливі ртуті в приміщенні. Якщо в приміщенні розбитий ртутний термометр:

- ✓ вийдіть з приміщення та виведіть всіх людей, у першу чергу дітей, інвалідів, людей похилого віку;
- ✓ відкрийте навстіж всі вікна в приміщенні;
- ✓ максимально ізолюйте від людей забруднене приміщення, щільно закрийте всі двері;
- ✓ захистіть органи дихання хоча б вологою марлевою пов'язкою;
- ✓ негайно починайте збирати ртуть: збирайте спринцівкою більші кульки й скидайте їх у скляну банку з розчином (2 мг перманганату калію на 1 літр води), більше дрібні кульки збирайте щіточкою на папір і теж скидайте в банку. Банку щільно закрийте кришкою. Використання пилососа для збирання ртуті - **забороняється**;

- ✓ вимийте забруднені місця мильно-содовим розчином (400 грамів мила й 500 грамів кальцинованої соди на 10 літрів води) або розчином перманганату калію (20 грамів на 10 літрів води);
- ✓ закрийте приміщення після обробки так, щоб вони не були з'єднані з іншими приміщеннями й провітрюйте;
- ✓ утримуйте в приміщенні, по можливості, температуру не нижче 18-20°C для скорочення строків обробки протягом проведення всіх робіт;
- ✓ почистіть й промийте міцним, майже чорним розчином марганцівки підосви взуття, якщо ви наступили на ртуть.

Якщо ртуті розлито більше, ніж у термометрі:

- ✓ зберігайте спокій, уникайте паніки;
- ✓ виведіть із приміщення всіх людей,  надайте допомогу дітям, інвалідам і людям похилого віку - вони підлягають евакуації в першу чергу;
- ✓ захистіть органи дихання хоча б вологою марлевою пов'язкою;
- ✓ відчинить навстіж всі вікна;
- ✓ ізолюйте максимально забруднене приміщення, щільно закрийте всі двері;
- ✓ швидко зберіть документи, цінності, ліки, продукти та інші необхідні речі;
- ✓ виключіть електрику й газ, погасите вогонь у грубках перед виходом з будинку;
- ✓ негайно викликайте фахівців через місцевий державний орган з питань надзвичайних ситуацій і цивільного захисту населення. У крайньому випадку - зателефонуйте в міліцію. Боротьба з великою кількістю ртуті і її парів дуже складна. Хіміки називають її демеркуризацією. Демеркуризація проводиться двома способами:
- ✓ хіміко-механічним - механічний збір кульок ртуті з подальшою обробкою забрудненої поверхні хімічними реагентами (після такого способу обробки приміщення вимагає посиленого провітрювання);
- ✓ механічним - механічний збір кульок ртуті з поверхні з наступною заміною підлоги, штукатурки або капітальним ремонтом будинку (цей спосіб може застосовуватися разом з хіміко - механічним).

Якщо ви виявите або побачите кульки ртуті в будь-якому іншому місці, будь ласка, негайно повідомте про це в місцеві органи з питань надзвичайних ситуацій і цивільного захисту населення або міліцію.

Аварії, катастрофи та стихійні лиха.

Надзвичайні ситуації поділяються на групи, залежно від характеру походження подій.

Розрізняють 4 класи надзвичайних ситуацій: природного, техногенного, соціально-політичного та військового характеру.

1) Надзвичайні ситуації *природного характеру* це наслідки небезпечних геологічних, метеорологічних, морських та прісноводних явищ, природних пожеж, інфекційних захворювань людей, сільськогосподарських тварин, масового ураження сільськогосподарських рослин хворобами чи шкідниками, зміни стану водних ресурсів тощо.

2) Надзвичайні ситуації *техногенного характеру* (техногенний- породжений технікою і промисловістю) — це наслідок транспортних аварій, катастроф, пожеж, неспровокованих вибухів чи їх загроза, аварій з викидом (загрозою викиду) небезпечних хімічних, радіоактивних, біологічних речовин, раптового руйнування споруд та будівель, аварій на інженерних мережах і спорудах життєзабезпечення, аварій на греблях, дамбах тощо.

3) Надзвичайні ситуації *соціально-політичного характеру* — це ситуації, пов'язані з протиправними діями терористичного та антиконституційного спрямування: здійснення або реальна загроза терористичного акту (збройний напад, захоплення і затримання важливих ядерних об'єктів, систем зв'язку та телекомунікації, напад чи замах на екіпаж повітряного чи морського судна), викрадення (спроба викрадення) чи знищення суден, встановлення вибухових пристроїв у громадських місцях, викрадення зброї, виявлення застарілих боєприпасів тощо.

4) Надзвичайні ситуації *воєнного характеру* — це ситуації, пов'язані з наслідками застосування зброї масового ураження або звичайних засобів ураження, під час яких виникають вторинні фактори ураження населення внаслідок зруйнування атомних і гідроелектричних станцій, складів і сховищ радіоактивних і токсичних речовин та відходів, нафтопродуктів, вибухівки, сильнодіючих отруйних речовин, транспортних та інженерних комунікацій.

На сьогоднішньому уроці ми розглянемо надзвичайні ситуації природного і техногенного характеру, зокрема, пожежі.

У наш час людина здатна полетіти на Місяць, ми багато знаємо про інші планети, але сили природи нашої власної планети все ще нами не підкорені. В наш час людство залишається залежним від природних явищ, які досить часто мають катастрофічний характер. Виверження вулканів, землетруси, посухи, селеві потоки, снігові лавини, повені, заметілі, снігові заноси, ожеледі, сильний мороз тощо - спричиняють загибель багатьох тисяч людей, завдають величезних матеріальних збитків.

Стихійні лиха

Виверження вулканів.

За руйнівною дією та кількістю енергії, яка виділяється при виверженні вулкана, саме це стихійне лихо належить до найнебезпечніших для

життєдіяльності людства. На території України присутні тільки процеси грязьового вулканізму, які локалізовані в південній частині – Керченському півострові та прилеглий акваторії Азовського моря.

Землетруси.

Статистичні дані стверджують, що в середньому одна людина із восьми тисяч, які проживають на Землі, гине від землетрусу, а ще 79 людей тою чи іншою мірою потерпають від його наслідків. Під час землетрусу відбуваються коливання земної поверхні, які пов'язані з підземними поштовхами. При цьому земля піднімається, вібрає і навіть розколюється. Ці рухи продовжуються декілька секунд, найбільше – декілька хвилин. Проте вони можуть призвести до катастрофічних наслідків. Щоб стало більш зрозумілим, як виникає землетрус, уявіть собі стіл, на якому побудована іграшкова країна: насипані піщані гори, замість озер стоять тарілки з водою, біля підніжжя гір складено із кубиків місто. Як можливо відразу зруйнувати всю цю споруду? Для цього достатньо сильно вдарити по столу – і іграшкової країни не стане. Вона зруйнується, якщо вдарити знизу, навіть не доторкаючись ні до одної іграшкової побудови. Значить, головною причиною «катастрофи» буде потрясіння столу, викликане ударом. Подібно до цього сильні поштовхи в самій Землі можуть зруйнувати будівлі, розсікти поверхню Землі великими тріщинами тощо. Щорічно на Землі відбувається від 300 до 500 серйозних землетрусів, силою 7 балів і вище. В Україні сейсмічно небезпечними районами є Карпати та гірський Крим. Так, 1997 р. під час землетрусу у східній частині Карпат, сейсмічні хвилі досягли і Рівного. Тому кожен із нас повинен знати як поводитись у подібних ситуаціях.

При землетрусі ґрунт відчутно коливається відносно недовгий час – тільки декілька секунд, найдовше – хвилину при дуже сильному землетрусі. Ці коливання неприємні, можуть викликати паніку. Тому дуже важливо зберігати спокій. Якщо відчувається здригання ґрунту чи будинку, слід реагувати негайно, пам'ятаючи, що найбільш небезпечні є предмети, які падають. Тому рекомендується не вибігати з будинку під час землетрусу. Краще шукати порятунк там, де ви знаходитесь. Можна заховатись під ліжком чи столом. Слід пам'ятати, що найчастіше завалюються зовнішні стіни будинків. Тому тримайтеся подалі від вікон та важких предметів. Перебуваючи всередині багатоповерхового будинку, не поспішайте до ліфтів чи сходів, бо вони часто обвалюються під час землетрусу. Якщо землетрус застав вас в автомобілі, що рухається, слід повільно загальмувати подалі від високих будинків і залишатись в машині до припинення поштовхів. Опинившись у завалі, слід спокійно оцінити становище, надати собі, по можливості, першу допомогу, а також тим, хто її потребує. Постарайтеся голосом, або стуком встановити зв'язок з людьми поза завалом. Пам'ятайте, допомога прийде, головне – дочекатися її. Економте сили, людина може зберігати життєдіяльність (без їжі та води) понад два тижні.

В Карпатах та Криму можливі ще такі стихійні явища як зсуви та селі.

Зсуви – це сповзання гірських порід вниз по схилу під впливом сили земного тяжіння.

Селі – бурхливі руслові потоки з води та уламків гірських порід. Вони можуть раптово виникати в гірських долинах річок внаслідок інтенсивних дощів чи танення снігу та стрімко спрямовуються по схилах гір, руслах гірських струмків та річок вниз, у долини, руйнуючи на своєму шляху все, що перешкоджає їхньому рухові. Рухаючись з великою швидкістю, селі може захоплювати за собою велике каміння, зносити мости, виводити з ладу дороги, загрожувати життю всіх, хто знаходиться на його шляху. У випадку попередження про селевий потік або зсув, які насуваються, слід якомога швидше залишити приміщення і вийти в безпечне місце. Якщо ви попали в цей потік, то можна використати дошки, палки, мотузки та інші засоби, які допоможуть вибратися з цього потоку.

Повені.

Недарма в народі кажуть, що найстрашніші для людини – це вода і вогонь. Повінь дуже часто буває після багатосніжної зими. Рівень води в річці, озері піднімається, в результаті чого затоплюється певна місцевість. Повені завдають великої матеріальної шкоди та призводять до людських жертв. Адже вода за короткий час заливає вулиці, підвальні приміщення будинків, підливає і руйнує будівлі, розмиває залізничні і автомобільні магістралі, затоплює лісові масиви, знищує посіви. Тією чи іншою мірою повені періодично спостерігаються на більшості річок України. Серед них Дніпро, Дністер, Прип'ять, Західний Буг, Тиса та інші. Повені бувають також на невеликих річках та в районах, де взагалі немає визначених русел. У цих районах повені формуються за рахунок зливових опадів. Повені відрізняються від інших стихійних лих тим, що деякою мірою

прогнозуються. Як же поводитися під час повені?

Отримавши попередження про затоплення, необхідно терміново:

вийти в безпечне місце – на височину (попередньо відключивши воду, газ, електроприлади);

якщо повінь розвивається повільно, необхідно перевести майно в безпечне місце, а самому зайняти верхні поверхи (горища, дахи будівель), в крайньому разі забратись навіть на дерево;

для того, щоб залишити місця затоплення, можна скористатися човнами, катерами та всім тим, що здатне утримати людину на воді (колоди, бочки, автомобільні камери тощо);

коли людина опинилася у воді, їй необхідно скинути важкий одяг та взуття, скористатись плаваючими поблизу засобами й чекати допомоги.

Після повені повертатись в будинки слід обережно, остерігаючись розірваних електричних проводів. Користуватися газом, електроенергією тощо можливо лише після отримання дозволу у комунальних службах. До електричних розеток краще не наближатися до їх повного висихання.

Ще одна небезпека, яка існує під час повені – епідеміологічна. З метою запобігання отруєнь не можна вживати продукти харчування, підмочені

водою. Не можна також використовувати для життя воду без санітарної перевірки.

Снігові лавини.

У нашій місцевості таке стихійне явище як снігові лавини не спостерігається. Але багато хто із вас може відпочивати в горах. А там снігові лавини – одна з найбільш грізних та підступних небезпек. І кожен повинен знати, як поводитись в даній екстремальній ситуації.

Якщо ви помітили лавину, яка вас наздоганяє, потрібно зробити спробу швидко зійти з її дороги. Якщо це не вдалося, необхідно встигнути скинути з себе рюкзак, відкинути лижні палки і по можливості лижі – все це, притиснуте снігом, не дозволить вам навіть ворухнутися. Необхідно викинути на поверхню лавинний шнур, звичайно яскравого кольору, щоб по цьому могли вас відшукати.

Шквали, урагани, смерчі.

Часто перед грозою виникає раптовий недовгий, але страшенний вітер, що нагадує собою удар. Це – *шквал*. При цьому швидкість вітру може досягти 50-60 км/год, а продовжуватись він може і до однієї години. Нерідко шквал супроводжується короткочасною зливою та градом. Шквалонебезпечна ситуація може виникнути по всій території України у всі пори року.

Сильнішими за шквали є *ураганні вітри*, швидкість яких складає 120 км/год. Це одне із атмосферних чудовиськ, котре за руйнівною силою може порівнятися із землетрусом. Ураганні вітри руйнують будівлі, спустошують поля, виривають з корінням дерева, руйнують міцні і зносять легкі споруди, обривають проводи електромереж. Вони можуть спрямувати на людину уламки шиферу, черепиці, скла, цегли, різних предметів, можуть призвести до людських жертв.

Хоча й не часто, та все ж таки на території України можуть проноситися *смерчі*. Вони утворюються тоді коли стикаються дві великі повітряні маси різної температури і вологості, до того ж в нижніх шарах повітря тепле, а в верхніх – холодне. Але коли збоку починає дути вітер, котрий відхиляє вбік потік теплого повітря, який піднімається вгору, то виникає вихор швидкість якого досягає 450 км/год. Смерч супроводжується грозою, дощем, градом, а досягаючи поверхні землі майже завжди завдає значних руйнувань.

Як же захиститись під час ураганних вітрів?

Отримавши повідомлення про ураган, необхідно щільно зачинити двері вікна;

підготувати запас води, їжі, медикаменти, мати при собі документи;

загасити вогонь в печах, грубках, вимкнути електроенергію, закрутити газові крани.

Найкраще перечекати ураганні вітри в укритті. Але якщо це не вдалося, і вам доводиться зустрічати стихійне лихо в будівлі, потрібно вибрати безпечніше місце – в середній частині будинку, в коридорах, на першому

поверсі. Поранити можуть уламки вікон, які розлітаються. Тому необхідно стати щільно до стіни, сховатися в шафі або захиститись матрацом.

Якщо ураганний вітер застав вас на відкритій місцевості, краще всього сховатися в кюветі дороги, ямі, рові, яру і щільно притиснутися до землі. Ураган може супроводжуватись грозою, а тому необхідно уникати ситуацій, при яких збільшується ймовірність ураження блискавкою.

Хуртовини.

Різновидом урагану взимку є хуртовини. Вони стають особливо небезпечними під час густого снігопаду, коли сильний вітер підіймає на велику висоту значні маси снігу і переносить їх на певну відстань, створюючи заноси.

Як же поводитись під час хуртовини?

У цей час виходити на вулицю рекомендується тільки у виняткових випадках і не самому;

сповістіть сусідів, куди ви ідете і коли повернетесь;

якщо хуртовина застала вас в дорозі, рухаючись в автомобілі, то краще перечекати якийсь час, бажано в населеному пункті. Можна періодично зігріватися, включаючи двигун. Але при цьому слід систематично провітрювати салон, щоб не отруїтися відпрацьованими газами.

Ожеледиця.

При зниженні температури повітря від 0 до - 5 градусів після дощу або відлиги на поверхні землі утворюється шар льоду – ожеледиця. Це дуже небезпечне явище. Адже лід замерзає не тільки на землі, а і на стовпах, деревах, проводах, і реальною небезпекою стає можливість падіння різних предметів. А тому перш за все слід запам'ятати, що не можна знаходитись під лініями електропередач.

Під час ожеледиці існує велика небезпека посковзнутися і отримати травму при падінні. Щоб не потрапити в число потерпілих, слід звернути увагу на те, як треба йти: ступати на всю підошву, не поспішати, ноги мають бути трохи розслаблені в колінах. Руки повинні бути не зайняті сумками. Якщо немає термінових справ, то краще з дому не виходити.

Для того, щоб зменшити можливість отримання травми, потрібно навчитися падати:

треба трохи присісти, щоб знизити висоту падіння;

в момент падіння потрібно напружити м'язи, а доторкнувшись землі,

обов'язково перекотитися. Таким чином удар, направлений на вас,

розтягнеться і витратить свою силу на крутіння;

небезпека посковзнутися при ожеледиці стане менша, якщо до підошви та каблуків взуття приклеїти широкі полоси лейкопластиру або шматочки водостійкого наждачного паперу на тканинній основі.

„Живі провісники стихійних лих”

Якщо *дятел* стукає дзьобом в сук гарного літнього дня – значить буде дощ, бо різні комахи, передчуваючи негоду, забиваються у сховище під кору, і дятел там їх легко знаходить. *Соловей* цілу ніч співає без спини перед погожим днем. *Ластівки* літають низько над землею – на дощ і

вітер. *Горобці* у гарну погоду веселі, рухливі. Та ось стає помітно, що горобці стали кволими, принишкли, сидять, настовбурчивши пір'я. Це перед дощем. Горобці за два-три дні відчують наближення морозів. Зима, холод, сніг, а горобці збирають пух і пір'я біля курників і тягнуть до своїх схованок попід дахами, утеплюючи їх.

Останніми роками досить активно вивчаються біологічні провісники землетрусів. До живих сейсмографів зараховують і папуг. За дві години до підземного поштовху *домашні папуги* починають виявляти ознаки сильного занепокоєння і хвилювання, безперервно і голосно кричать.

Птахи – *голуби, ластівки, горобці* також поводяться неспокійно і завчасно залишають свої пристановища.

Перед снігопадом, а тим більше перед бураном, *білки* з гнізда не виходять. Буває навіть таке: сяє сонце, а білок у лісі вже не видно. Білки вловлюють зниження атмосферного тиску і заздалегідь готуються до негоди.

Добрі синоптики і свійські тварини. *Собака* щулюється і лежить клубочком – на холод, а простягається на землі і лежить або спить, розкинувши лапи, черевом догори – на тепло. Вловлюють зміни погоди і хатні *кішки*.

Свині чухаються – на тепло, верещать – на непогоду, тягнуть соломку – буде буря.

Помічено, що перед землетрусом *собаки* виють і гавкають, *кішки* занепокоєно нявчать, *корови* мукають, коні рвуться з припони.

Жаби також можуть бути живими барометрами. Якщо жаби сидять у воді, дощу не буде. А якщо вилізають з води, стрибають уздовж берега – чекайте на дощ.

Є чимало народних прикмет, які ґрунтуються на поведінці комах – провісників негоди. Ввечері сильно стрекотять *коніки* – на гарну погоду, а мовчать на дощ.

Підмічено чимало прикмет, які дозволяють передбачати погоду за поведінкою *бджіл*. Якщо бджоли рано-вранці дружньо вирушають за узятком – день буде гарний. Іноді бджоли вилітають з вулика, але не летять далеко від нього, а залишаються поблизу. Це означає, що невдовзі піде дощ. Буває й таке, що в ясний сонячний день, начебто нічого не передвіщає зміну погоди, але бджоли чомусь летять до вулика, ховаються в ньому. А якщо ви знаходитесь у полі, то можете помітити, що бджоли поспіхом летять в одному напрямку – до пасіки. Не інакше, як буде гроза.

Рослини, як і тварини, чутливо реагують на наступні зміни погоди і також можуть виступати в ролі живих барометрів. Серед таких живих барометрів почесне місце посідає *акація*. Якщо бджоли пообліплювали акацію – буде дощ. Перед дощем, коли повітря стає вологішим, в центрі кожної квітки виділяється краплина запажного нектару. Саме він і приваблює до акації бджіл та інших комах. Те саме відбувається і з *смородиною*. Якщо квітки цих рослин раптом дуже запахли – чекай дощу.

Серед дерев, трав'яних і декоративних рослин чимало синоптиків, які провіщають своїм плачем зміну погоди. До плачучих дерев, які попереджують про дощ, належать *каштани* і *клени*. *Київський каштан* починає „плакати” липкими „слізьми” вже за добу, а іноді за дві до дощу. *Клен* провіщає негоду іноді за три, а то й за чотири дні до дощу. Цікавою здатністю відзначаються хвойні дерева: вони опускають свої гілки перед дощем і піднімають перед ясною погодою.

Правила протипожежної безпеки

1. Не грайся із сірниками та запальничками.
2. Не запалюй свічки та бенгальські вогні без нагляду.
3. Не залишай іграшки, книжки, одяг біля увімкнених обігрівачів, не суши речі над газовою плитою.
4. Не пали багать у сараях, підвалах, на горищах,
5. Не вмикай багато електроприладів одночасно, електромережа може згоріти.
6. Обов'язково вимикай електроприлади, коли ідеш із дому. Але не тягни за дріт руками, обережно вийми штепсель із розетки.
7. На дачі або у селі не відкривай грубку — від маленької вуглинка, що випаде з неї, може статися пожежа.

Якщо виникла пожежа, а дорослих немає вдома

1. Якщо вогонь невеликий, накинй на нього товсту ковдру або залий водою.
2. Якщо горить шнур електроприладу, перш ніж залити полум'я водою, вийми штепсель електроприладу з розетки. Гасити увімкнені електроприлади водою не можна!
3. Якщо тобі не вдалося самотійно загасити вогонь, вибігай з квартири і клич на допомогу або дзвони за номером 1- 01.
4. Зателефонувавши до пожежної частини, чітко називай свої прізвище та адресу і повідом, що горить.
5. Не намагайся врятуватися від пожежі у шафі, кладовці або іншому тісному місці — можеш учадіти там від газів, що виділяються під час горіння.
6. Не можна відкривати вікно, доки вогонь у кімнаті не згас — свіже повітря підживить його і полум'я спалахне з новою силою.
7. Доки чекаєш на пожежників, не панікуй, шукай вихід із кімнати, але не намагайся вистрибнути у вікно.
8. Довірся пожежним, виконуй усе, що вони накажуть тобі.
9. Якщо ти знаєш, що хтось не може вийти з будинку, який горить, повідом про це дорослих або пожежних.

Що робити, якщо пахне газом

1. Якщо хтось із дорослих удома, негайно скажи їм про це.
2. Відкрий усі вікна та кватирки, провітри помешкання.
3. Перевір, чи перекриті на плиті конфорки горілок.
4. Якщо ти вдома один, негайно телефонуй до служби газу за номером 1-04.
5. Ні в якому разі не вмикай світло у загазованому та сусідніх приміщеннях і не запалюй вогонь.

Бесіди з усіх видів дитячого травматизму напередодні канікул

1. Правила дорожнього руху:

- Ходити тільки по правій стороні тротуару;
- Дорогу переходити не поспішаючи;
- Не можна переходити дорогу навскіс;
- Переходячи дорогу, слід подивитися наліво, дійшовши до середини вулиці, зупинитися і подивитися направо;
- Якщо не встигли перейти вулицю, і рух транспорту почався, слід зупинитися на середині вулиці і зачекати, поки рух припиниться;
- Якщо немає тротуарів, слід триматися лівого боку дороги, тобто йти назустріч транспорту, що рухається.

2. Правила електробезпеки:

- Під час вимикання електроприладів забороняється витягувати вилку з розетки за шнур;
- Категорично забороняється користуватися електроприладами, в яких знайдено несправність;
- Не торкатися мокрими руками електроприладів, які знаходяться під напругою;

Пам'ятайте: зовнішніми ознаками несправності електропроводки або електроприладів є специфічний запах підгораючої ізоляції, з'явлення іскри, перегрівання штепсельних розеток і вилок.

3. Вибухонебезпечні предмети:

- До виявлення вибухонебезпечних предметів ні в якому разі не можна торкатись, перекладати, розряджати, зберігати;
- Забороняється використовувати снаряди в металобрухт;
- Виявивши вибухонебезпечні предмети, необхідно терміново повідомити міліцію, школу, військкомат.

4. Правила протипожежної безпеки:

- Дотримуйтесь правил протипожежної безпеки під час встановлення ялинок, під час проведення новорічних свят;
- Гра з вогнем – одна з причин пожежі;
- Дотримуйтесь правил протипожежної безпеки під час відпочинку.

5. Правила поведінки на воді:

- Купатися можна тільки в сонячну безвітряну погоду при температурі повітря не нижче 20-25⁰С і води не менш ніж 18-20⁰С;
- Купатися дозволяється тільки в спеціально відведених місцях;
- Забороняється заходити у воду глибше, ніж по пояс, людині, яка не вмє плавати;
- Не запливайте за знаки огорожі акваторії пляжу;

- Грубі ігри та пустощі у воді небезпечні для життя;
- Не забруднюйте воду та берег;
- Не подавайте хибних сигналів тривоги;
- Не користуйтеся надувними матрацами, катерами та іншими предметами, які не призначені для плавання.

6. Правила поведінки на кризі:

- Не виходьте на кригу, міцність якої вам невідома;
- Не виходьте на кригу під час льодоходу, весняної відлиги, снігу і сильних перепадів температури повітря;
- Не збирайтеся на кризі великими групами;
- Не заїжджайте на лижах з крутого берега на неперевірену кригу.

7. Правила культури поведінки:

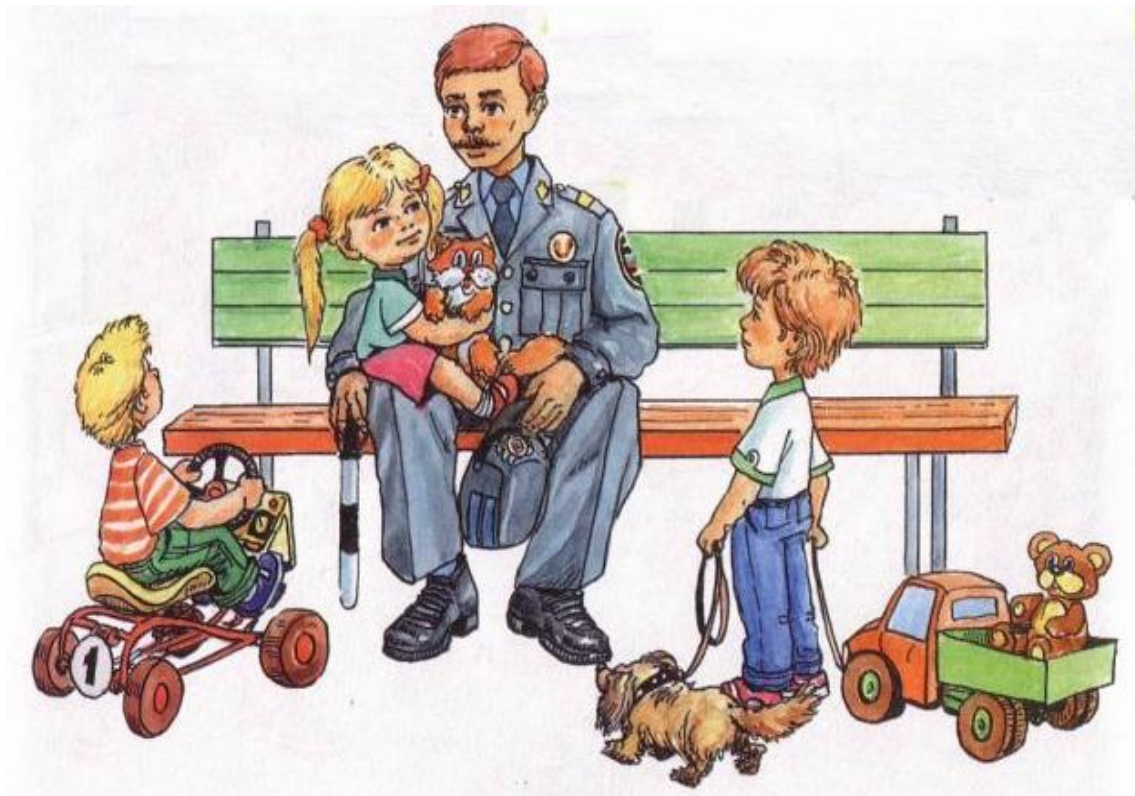
- Завжди прагніть бути культурною людиною;
- Поступайтесь місцем людям похилого віку;
- Поважайте старших, не будьте грубими;
- Не гуляйте пізніше 22 години;
- Не сидіть цілодобово біля телевізора, комп'ютера;
- Більше читайте художньої літератури.

8. Категорично забороняється:

- Ходити на території новобудов;
- Купатися без догляду дорослих;
- Розводити вогнище в лісі, поблизу ліній електропередач;
- Їздити на велосипеді на тій частині дороги, де рухається транспорт.

9. Суворо дотримуйтесь правил:

- Дорожнього руху;
- Користування газовими, електричними приладами;
- Поведінки дітей на воді;
- Користування пасажирським ліфтом;
- Протипожежної безпеки;
- Прогулянки на велосипеді.



**Чого навчився - пам'ятай!
І так старайся жити.
Аби зумів себе ти сам,
Надійно захистити!**