



ЗАТВЕРДЖЕНО

КЗ «Кам'янська спеціальна
загальноосвітня школа-інтернат» ЗОР

наказ від 02.12. 2024 № 77

ІНСТРУКЦІЯ

З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ № 12-БЖ

для учнів (вихованців) під час перебування на зимових канікулах

РОЗДІЛ І

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1. Ця інструкція діє на час перебування учнів (вихованців) на зимових канікулах.

2. Під час зимових канікул можливі різні види травмування, які виникають

у результаті невиконання:

- правил поведінки під час військових дій;
- правил поведінки під час сигналу «Повітряна тривога»;
- правил дорожнього руху;
- правил електробезпеки;
- правил протипожежної безпеки;
- правил мінної безпеки;
- правил особистої гігієни;
- правил безпечної поведінки вдома, на вулиці, масових заходах, на воді;

від впливу зовнішніх та внутрішніх чинників:

- переохолодження, ожеледь;
- катання на лижах, ковзанах, санчатах, ;
- тривалого перебування біля комп'ютера, комп'ютерної ігрової залежності;
- паління, вживання алкогольних напоїв;
- нервово-емоційного напруження, головного болю.

3. Учень (вихованець) повинен вивчати (лексику), яка використовується в його сім'ї, серед друзів, в різних місцях перебування протягом зимових канікул.

РОЗДІЛ ІІ

ВИМОГИ З БЕЗПЕКИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ЗИМОВИХ КАНІКУЛ

1. Перед початком зимових канікул чітко запам'ятай терміни початку та закінчення канікул.

2. У разі зміни термінів канікул, зателефонуй класному керівнику або вихователю для визначення нового терміну канікул.

РОЗДІЛ III

ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗИМОВИХ КАНІКУЛ

3.1. ДІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

1. Не наражай себе на небезпеку свідомо.

Не виходь на вулицю під час комендантської години під час повітряної тривоги. У разі оголошення тривоги або початку бойових дій, швидко реагуй на вказівки дорослих та прямуй до визначеного місця укриття.

2. Довіряй тільки близьким, знайомим (батьки, родичі, друзі, сусіди, вчителі).

3. Завжди шукай компанію, не переміщуйся наодинці, а краще - завжди знаходься у супроводі знайомих дорослих.

4. Не погоджуйся на пропозиції незнайомих людей.

5. Не ігноруй звуки сирен, сигналів про повітряну тривогу та іншу тривогу.

6. Не погоджуйся на розлучення з близькими, не довіряй тим, хто говорить, що є безпечне місце для дитини, але дорослим там знаходитись не можна.

7. Не ходи без документів. Напиши або вклади в свій документ групу своєї крові - це допоможе лікарям врятувати тебе у випадку травмування. Дітям-дошкільникам, молодшого шкільного віку батьки повинні повісити «амулет» на зап'ясток або на шию з позначенням групи крові, інших даних.

8. Не віддавай свої документи незнайомим людям за жодних обставин.

9. Не одягай військовий або камуфляжний одяг. Бо військовий - це головна мішень на війні.

10. Якщо ти бачиш озброєних людей, військову техніку, масові заворушення, покинь це місце та негайно повідом дорослих.

11. Опинившись біля військових, не біжи від них, беззаперечно виконуй накази будь-яких озброєних людей у камуфляжній формі, дай зрозуміти, що ти не учасник бойових дій, а мирний житель. Руки повинні бути завжди видно, тому не тримай їх у кишені, щоб зайвий раз ніхто не подумав, що ти ховаєш зброю.

12. Постійно стеж за рівнем заряду мобільного телефону та інших гаджетів.

13. Якщо ти, перебуваючи на вулиці, побачив іграшки, мобільний телефон та інші предмети, які тобі не належать, не піднімай і не перенось їх, тому що це можуть бути замасковані вибухонебезпечні пристрої. Повідом дорослих про свою знахідку.

14. Не знімай розміщення та пересування військової техніки та військових; не знімай місце вибухів та потрапляння снарядів.

15. Не показуй предмети, які можуть бути схожі на зброю, адже це може визвати захисну реакцію військових у виді пострілів або захвату у полон.

16. Обговорюй те, що відбувається, з батьками, іншими важливими для тебе людьми.

17. Підтримуй спілкування з друзями. Спілкування необхідне кожній людині. Обговорюй різні епізоди, а не лише тривожні події.

18. Долучайся до допомоги іншим, але переконайся, що це безпечно. Краще волонтерити (допомагати) разом з батьками або друзями. Волонтерство надає наснагу та внутрішні сили.

19. Не забувай про почуття гумору. Намагайся посміхатися та жартувати - це дасть змогу не думати про погані новини.

3.2. ПРО ПОВІТРЯНУ ТРИВОГУ, ОБСТРІЛИ, УКРИТТЯ

1. Якщо почув сигнал «Повітряна тривога»:

- за можливості, вимкни електроприлади, закрій вікна;
- швидко вдягнись;
- візьми «Тривожний рюкзачок» (ліхтарик, комплект білизни та одяг, воду, печиво, хлібці, засоби гігієни, ліки, які ти приймаєш, вологі і сухі серветки, телефон і зарядний пристрій);
- прямуй до найближчого укриття чи бомбосховища;
- не користуйся ліфтом, бо можливе відключення світла.

2. Якщо залишився вдома:

- сховайся у приміщенні за «правилом 2-х стін» (між тобою і зовнішнім світом повинно бути 2 стіни);
- не підходь до вікон;
- сядь на підлогу.

3. Якщо почув сигнал «Повітряна тривога» на вулиці:

- знайди найближче укриття (є позначка «укриття», «бомбосховище»);
- якщо нема укриття, йди до підвалу будинку, підземного переходу, підземного паркінгу;
- якщо нема і таких видів укриття, але ти вже чуєш звуки вибухів, то падай на землю (краще заглиблена яма, високий бордюр) та закрій голову руками, а рот відкрий – це збереже тебе від контузії при близькому розриві снаряда чи бомби.

4. Правила поведінки в укритті:

- при підйомі та спуску в укриття дотримуйся правила правої руки (як при русі автомобіля);
- заходь організовано, без паніки;
- не шуми, не виходь назовні без дозволу старших;
- слухай та виконуй команди старшого в укритті;
- залишайся в укритті не менше 10 хвилин після завершення обстрілу, тому що можливий повторний обстріл;
- не принось в укриття великі речі, з сильним запахом, легкозаймисті, вибухонебезпечні.

5. Якщо потрапив в зону обстрілу:

Вдома:

- перейди в приміщення без вікон, користуйся «правилом 2-х стін» (між тобою і зовнішнім світом повинно бути 2 стіни); в ванну кімнату, але в ній не повинно бути бойлера для води, щоб не обпектись гарячою водою, а дзеркало треба завісити рушником;

- якщо це неможливо, ляж на підлогу і вкрийся предметами, що можуть захистити від куль і уламків.

На вулиці:

- відразу падай на землю, якщо почув свист снаряду, а через 2-3 секунди-вибух;

- не панікуй: вже те, що ти чуєш звук прильоту, означає, що снаряд пролетів досить далеко від тебе, а ті секунди перед вибухом лише підтвердили достатньо безпечну відстань;

- перечекай перший обстріл лежачи, а далі уважно озирнись навколо і спробуй знайти місце, де можна сховатися надійніше, адже наступний снаряд може впасти ближче до тебе.

У маршрутці, тролейбусі або трамваї:

- негайно зупиняй транспорт;
- біжи від дороги в напрямку «від будівель і споруд» і лягай на землю;
- уважно озирнись навколо і спробуй знайти місце, де можна сховатися надійніше;

- перебігай короткими швидкими перебіжками відразу після наступного вибуху.

У дорозі на власному автомобілі:

- не розраховуй, що авто зможе швидко виїхати із зони артобстрілу, ніколи невідомо, в який бік перенесеться вогонь і як швидко вибухне бензобак автомобіля;

- негайно зупиняй машину і швидше шукай надійне укриття.

6. Де можна сховатися:

- у спеціально обладнаному укритті (бомбосховищі);
- у підземному переході;
- в метро (підходить ідеально);
- у будь-якій канаві, траншеї або ямі;
- у широкій трубі водостоку під дорогою;
- уздовж високого бордюру;
- у природних укриттях:
- у глибокому підвалі під капітальними будинками старої забудови (бажано, щоб він мав два виходи);
- у каналізаційних люках поряд з твоїм будинком;
- у воронках, що залишились від попередніх обстрілів.
- не ховайся від куль під найвищою будівлею, бо такі будівлі помітні і можуть бути орієнтиром для стрільби;
- не ховайся на бензозаправках, в торгових центрах.

Сховавшись у природному укритті, ляж та охопи голову руками, відкрий рот - це збереже тебе від контузії при близькому розриві снаряда чи бомби.

7. Не панікуй!

8. Після закінчення обстрілу:

- не поспішай покидати укриття, бо можливі поодинокі постріли;
- не розслабляйся, виходячи із укриття;
- рухаючись по дорозі, дивись уважно собі під ноги, щоб не наступити на небезпечні предмети;
- не піднімай з землі ніяких незнайомих предметів: боєприпаси можуть бути касетними і вибухнути пізніше чи в руках від найменшого руху або дотику.

9. Фосфорні бомби.

- 1) не торкайся руками частинок фосфору на шкірі або на одязі;
- 2) якщо є змога, занурь пошкоджену частину тіла у воду. Рясно поливай або змочуй водою шкіру та одяг там, де є краплі фосфору;
- 3) обережно зніми одяг, краще прямо у воді або продовжуючи поливати водою. Використовуй пінцет або щось, чим можна зняти фосфор і обпалені частини одягу;
- 4) рану оброби содовим розчином: 1 чайна ложка на 1 склянку води;
- 5) наклади вологу пов'язку на рану, бажано змочену содовим розчином;
- 6) у жодному разі не використовуй вату;
- 7) не використовуй перекис водню. Коли перекис водню розпадається, утворюється вода та кисень. Кисень викликає загоряння фосфору;
- 8) якщо потерпілий у свідомості, дай йому будь-яке знеболювальне, корвалол. Рахувати краплі часу нема-половину чайної ложки;
- 9) дай потерпілому будь-який сорбент: активоване вугілля, ентеросорбент, атоксил;
- 10) потерпілий має пити багато води, можна молоко, воду без газу.

10. Правила поведінки під час комендантської години.

- 1) знай чітко період комендантської години в твоєму населеному пункті;
- 2) не можна їздити на авто по дорогах;
- 3) не можна перебувати на вулицях та в інших громадських містах;
- 4) дозволяється переміщатися до укриття під час сигналу тривоги;
- 5) дотримуйся правил світломаскування;
- 6) вимикай світло в квартирі (будинку) та біля них;
- 7) прибери з підвіконь усі освітлювальні лампи.

3.3. ПРАВИЛА МІННОЇ БЕЗПЕКИ

Якщо ти знайшов вибухонебезпечний або просто підозрілий предмет, навіть, якщо ти не зовсім впевнений, що цей предмет небезпечний – краще перестрахуйся і:

1. Зупинись і відійди якомога далі від знайденого предмета тією ж самою дорогою, якою прийшов. Якщо вас декілька чоловік, то відходьте колоною один за одним.

2. Відійшовши подалі від підозрілого предмету, терміново повідом дорослим, оточуючим та зателефонуй за номерами 101 (пожежним), 102 – службу порятунку та міліцію і розкажи про місце та як виглядає предмет.

3. Організуй, за можливістю, охорону небезпечного місця.

4. Не наближайся до підозрілого предмету.

5. Не панікуй.

6. Не торкайся, не розбирай, не пересувай незнайомий предмет.

7. Не ступай, не кидай, не тряси, не вдаряй по незнайомому предмету.

8. Не засипай його ґрунтом, не заливай рідинами, не намагайся чимось накрити.

9. Не бери в руки і не неси в приміщення.

10. Не розпалюй поряд багаття і не кидай в вогонь невідомий предмет.

11. Не підходь до знайденого багаття, що горить, бо в ньому може бути незнайомий предмет, що може вибухнути.

12. Не користуйся поряд з незнайомим предметом мобільним телефоном, бо він може спровокувати вибух.

13. Дочекайся прибуття спеціалістів.

14. Нікого не допускай до знайденого предмету – це збереже життя тобі і оточуючим.

15. Ніколи не заходь в райони, позначені знаком мінної безпеки «Небезпечно, міни».

16. Будь пильним навкруги і звертай увагу на підозрілі предмети, які можуть використовуватися як вибухові для проведення терактів

Підозрілими предметами можуть бути:

1) залишені у громадському транспорті без нагляду валізи, пакунки, коробки тощо;

2) залишені у громадських місцях, під'їздах, біля квартир, ігрових майданчиків предмети домашнього побуту, дитячі іграшки, пляшки з-під солодких напоїв, яскраві речі;

3) схожі предмети на боєприпаси, піротехнічні вироби;

4) предмети з радіоприймальними антенами;

5) предмети, у яких є годинниковий механізм або електронний таймер або характерний звук «пікання»;

6) предмети з запахом газу, бензину або інших хімічних запахів;

7) предмети, від яких тягнуться дроти, нитки, шнури тощо;

8) у під'їзді будинку звертай увагу на сторонніх людей і незнайомі предмети. Як правило, вибуховий пристрій у будівлі закладають у підвалах, на перших поверхах, біля сміттєпроводів, під сходами.

3.4. ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА ВУЛИЦІ, НА ДОРОЗІ, У ТРАНСПОРТІ.

1. Правила поведінки на вулиці і дорозі взимку.

Взимку дорога та пішохідні доріжки можуть бути слизькими, тому будь обережним, уважним на вулиці, при переході дороги; дотримуйся правил дорожнього руху.

1. Коли йдеш по тротуару, не поспішай, не біжи, бо можеш посковзнутися і впасти.

2. Не ходи дуже близько до проїжджої частини дороги, бо можеш посковзнутися і впасти під колеса автомобіля, що проїжджає.

3. Ніколи не ковзайся по тротуару, пішохідній дорожці, щоб не збити інших людей, які рухаються поруч, а ще тому, щоб ненароком не виїхати на проїжджу частину, бо це небезпечно.

4. При переході дороги будь особливо пильним, переходь її лише на переході.

5. Обходь люки, вони, як правило, покриті льодом, а ще люки можуть бути погано закріплені, що теж може призвести до травмування.

6. Не перебігай дорогу під час снігопаду чи ожеледиці, навіть коли немає транспорту, бо по слизькій дорозі бігти небезпечно.

7. Рухаючись поблизу доріг, коли туман, хурделиця, ранні сутінки, використовуй світло відбивні елементи на одязі.

8. Особливо уважним будь при наближенні транспорту – на слизькій дорозі автомобіль може втратити керування і його може занести. Рухайся тротуарами, подалі від проїжджої частини.

9. Обходь транспортні засоби дуже уважно, особливо коли обмежена або недостатня видимість. Спочатку переконайся, що машин немає, а потім обходь.

10. Коли чекаєш на зупинці громадський транспорт, ніколи не ставай на край тротуару, тому що можеш посковзнутися сам, або хтось ненароком може штовхнути тебе, і ти потрапиш під колеса.

11. Не катайся на ковзанах по тротуару, а тим більше по проїжджій частині – це дуже небезпечно. А є ще такі «герої», що чіпляються крючками за машини, щоб прокататися «з вітерцем». Не робить цього ніколи! Машина може загальмувати і такий «герой» вдариться лобом з усього маху в машину. На дорозі можуть бути виїмки, частина дороги може бути покрита льодом.

Кататися треба на катку, там спеціально очищені від зайвих предметів майданчики, які заливають водою, тому поверхня там рівенька, гладенька, по ній добре кататися.

13. Не спускайся на санках або на лижах з тієї гірки, що веде на автомобільну дорогу.

14. Залізничі взимку також дуже небезпечні, адже скрізь слизько. Якщо виникає необхідність переходити залізничну колію, то будь уважним.

Загальні правила поведінки на вулиці, дорозі, у транспорті не змінюються незалежно від пори року.

2. На вулиці, під час переходу дороги:

1) рухайся по тротуарах і пішохідних доріжках, притримуючись правого боку;

2) за межами населених пунктів, рухаючись узбіччям чи краєм проїжджої частини, йди назустріч руху транспортних засобів;

3) у темну пору доби користуйся одягом з світловими елементами;

4) переходи проїжджу частину тільки по пішохідних переходах; підземних і наземних, а у разі їх відсутності – на перехрестях біля знаку «Пішохідний перехід» або по дорожній розмітці «Зебра»;

5) переходити дорогу в нерозміченому місці можна лише у крайньому випадку;

6) у місцях з регулюванням (світлофор, працівники автоінспекції) керуйся тільки сигналами світлофора або регулювальника;

7) переходи дорогу тільки на зелене світло світлофора;

8) не переходи дорогу на червоне світло, навіть якщо на ній нема автомобіля;

9) щоб перейти дорогу, на якій немає світлофора, подивись спочатку ліворуч і, при відсутності транспорту, йди до середини дороги, зупинись на основній лінії, потім подивись праворуч і, при відсутності транспорту або якщо він дуже далеко, закінчуй перехід;

10) переходи дорогу тільки під прямим кутом;

11) під час переходу дороги веді себе спокійно, не метушись, не біжи, не штовхай, рухайся в середньому темпі;

12) якщо наближається автотранспорт з увімкненим проблісковим маячком червоного або синього кольору, чи спеціальним звуковим сигналом, зупинись і не переходи проїжджу частину або зовсім її залиш;

3. Забороняється на проїжджій частині:

1) раптово виходити або вибігати на проїжджу частину;

2) влаштовувати на проїжджій частині або поблизу неї ігри;

3) перебігати дорогу перед транспортом, що рухається;

4) пересікати (перелазити) через огороження тротуарів, доріг;

5) на проїжджій частині затримуватися або зупинятися, розмовляти один з одним;

6) кататися на скейтбордах, самокатах, роликах;

Дозволяється кататися на скейтборді на дитячих майданчиках або спеціально-обладнаних місцях.

4. На зупинці громадського транспорту:

1) не обходи транспорт, який стоїть на зупинці ні ззаду, ні спереду, дочекайся, поки він поїде, але, якщо дуже необхідно обійти транспорт, то автобус, тролейбус обходи – позаду; трамвай обходи – попереду;

2) чекай на транспорт тільки на посадкових зупинках, тротуарах, узбіччях, не створюючи перешкод для дорожнього руху;

3) на зупинці не підходи близько до краю тротуару, особливо взимку та тоді, коли на зупинці багато людей;

4) на зупинках не повертайся спиною до транспорту, що рухається, а коли транспорт під'їжджає до зупинки, не намагайся стати в першому ряду нетерплячих пасажирів – тебе можуть штовхнути під колеса;

5) заходь та виходь з транспорту тільки після повної його зупинки; не поспішай, не штовхай, веді себе чемно;

б) на трамвайних зупинках, не обладнаних посадковими майданчиками, можна виходити на проїжджу частину лише з боку дверей і тільки після зупинки трамвая;

7) саме безпечне місце в громадському транспорті - це середня його частина.

5. В громадському транспорті:

1) сиди або стій тільки в призначених для цього місцях, тримаючись міцно за поручні або інші пристосування;

2) під час руху громадського транспорту, автомобіля:

- не відволікай водія;
- не притуляйся до дверей;
- не висовуй руки і голову у вікна;
- не штовхай, не бігай по проходу;
- голосно не розмовляй, не кричи в салоні;
- не чіпай ручки дверей автомобіля;

3) у салоні не затримуйся біля дверей;

4) поступайся місце інвалідам, людям похилого віку, пасажирам з дітьми;

5) до виходу з громадського транспорту готуйся заздалегідь, ввічливо запитуй людей у проході, чи виходять вони на наступній зупинці;

6) в автомобілі користуйся обов'язково ремнями безпеки;

7) сідай і виходь з автомобіля тільки після його повної зупинки в спеціальних місцях, але якщо їх нема, то головне - не зі сторони руху транспорту.

6. В громадському транспорті та автомобілі:

1) не можна:

- їсти (морозиво, пиріжки та інше);
- перевозити речі, які заважають вільному проходу, або можуть травмувати пасажирів (великих розмірів, з гострими кутами, з неприємним запахом та інше);

8) якщо плануєш поїздку в громадському транспорті: не одягай дорогі прикраси, гаманці ховай подалі від чужих очей, а кошти для оплати приготуй заздалегідь;

9) не спи під час поїздки: можеш пропустити свою зупинку та отримати травму при різкому гальмуванні або маневруванні;

10) не відволікайся на стороннє, не задивляйся у вікно: особисті речі тримай при собі; притули речі до стіни; якщо стоїш; пам'ятай, в громадському транспорті часто діють кишенькові злодії;

11) не одягай взуття на високих підборах, верхній одяг з широкими та довгими краями, шляпи з широкими полями – можеш зачепитися, травмуватися;

12) у пізній час уникай малолюдних зупинок, стій на добре освітленому місці поряд з людьми;

13) намагайся не сідати в порожній громадський транспорт; якщо ти єдиний пасажир і їдеш пізно, то сідай ближче до водія і не біля вікна, а біля проходу, щоб до тебе не було зручно підсісти;

14) якщо в транспорті з'явився агресивний або розв'язний пасажир, відвернись від нього і не зустрічайся з ним поглядом.

7. Якщо ти став свідком або учасником дорожньо-транспортної пригоди (ДТП):

- 1) не залишай постраждалого без допомоги;
- 2) повідом про ДТП органи ДАІ, за необхідності, виклич «швидку допомогу»;
- 3) за необхідності, запам'ятай (запиши) номер, марку, колір машини, прикмети водія і розкажи про це працівникам ДАІ.

8. Правила для водіїв велосипедів, мотоциклів, мопедів (скутерів):

- 1) рухатися по дорозі на велосипеді дозволяється дітям з 14 років; на мотоциклах з 16 років і тим, хто мають посвідчення на право водіння мотоциклом;
- 2) виконуй всі правила дорожнього руху: сигнали світлофорів, вимоги дорожньої розмітки, дорожніх знаків і т.д;
- 3) велосипеди, мототранспорт повинен бути обладнаний звуковим сигналом і світловідбивачем: спереду – білого кольору, з боків – оранжевого, ззаду-червоним;
- 4) у водіїв велосипедів, мототранспорту повинні бути захисні шоломи;
- 5) під час їзди на велосипеді треба дивитися не на колесо, а уперед, метрів на 5-6;
- 6) велосипеди рухаються на автомобільних шляхах, якщо поряд нема велосипедної доріжки;
- 7) під час їзди на велосипеді ніколи не користуйся навушниками – це відволікає від ситуації на дорозі;
- 8) уважно стеж за дорогою, на ній можуть бути вибоїни, ями, мілкі та глибокі узбіччя;
- 9) контролюй швидкість руху залежно від стану дороги та свого досвіду.

9. Водіям велосипедів, мототранспорту забороняється:

- 1) виїжджати з несправними гальмами, рухатися вночі;
- 2) їхати шляхами для автомобілів, якщо поряд є велосипедна доріжка;
- 3) їхати тротуарами і пішохідними доріжками (крім дітей до семи років під наглядом дорослих);
- 4) їздити не тримаючись за кермо та знімати ноги з педалей;
- 5) під час руху триматися за інший транспорт; 6) буксирувати велосипеди;
- 7) перевозити пасажирів на велосипеді (крім дітей до семи років на додатковому сидінні);
- 8) перевозити пасажирів на мотоциклі можна тільки в колясці і на задньому сидінні (крім дітей до 12 років).

10. Правила безпечної поведінки на залізниці:

- 1) наближатися до залізничної колії та знаходитися на пероні діти повинні тільки з дорослими;
- 2) переходить залізничні колії тільки в установлених місцях (пішохідні мости, переходи, тунелі, переїзди тощо). На станціях, де немає мостів і тунелів, залізничні колії переходь по спеціальних настилах, біля яких встановлений знак «Перехід через колії»;
- 3) перед тим, як ступити на колію, уважно подивись, щоб не було поїзда (локомотива, вагона, дрезини тощо);
- 4) коли наближається поїзд до перону або платформи, уважно слухай звуковий сигнал, що подає локомотив, електропоїзд та об'яви, що передаються по гучномовному зв'язку;
- 5) коли наближається поїзд (локомотив, вагон, дрезина тощо) зупинись подалі від колій, перону, потім подивись, що на сусідніх коліях, теж не проходить поїзд і тільки тоді переходь колії;
- 6) наближаючись до залізничного переїзду уважно стеж за світловою і звуковою сигналізацією, а також положенням шлагбаумів. Переходь колії тільки при відкритому шлагбаумі. Якщо шлагбаума нема (коли переїзд не охороняється) перед переходом колії уважно подивись, щоб до переїзду не наближався поїзд (локомотив, вагон, дрезина тощо).

11. На залізниці пішоходам забороняється:

- 1) ходити по залізничних коліях та наближатися до них на відстань менше п'яти метрів;
- 2) переходити і перебігати через залізничні колії перед поїздом (локомотивом, вагоном, дрезиною тощо), що наближається, якщо до нього залишилося менше, ніж 400м;
- 3) переходити колію відразу після проходу поїзда (локомотива, вагона, дрезини тощо), не впевнившись, що по сусідніх коліях не пересувається рухомий склад;
- 4) переходити та переїжджати залізничні колії при закритому положенні шлагбаума або при червоному світлі світлофора та звуковому сигналі переїзної сигналізації;
- 5) на станціях і перегонах пролізати під вагонами і перелізати через автзчепи для переходу через колію;
- 6) проходити по залізничних мостах і тунелях, не обладнаних спеціальними настилами для проходу пішоходів;
- 7) пролізати під закритим шлагбаумом на залізничному переїзді, а також виходити на переїзд, коли шлагбаум починає закриватися;
- 8) на електрифікованих лініях підніматися на опори, а також торкатись до металевих проводів заземлення, які йдуть від опори до рейки;
- 9) наближатися до електропроводу, що лежить на землі, ближче, ніж на 10 метрів;
- 10) підніматися на дахи поїздів, локомотивів та вагонів, щоб на них покататися, зробити «селфі» - це дуже небезпечно для життя;
- 11) класти на залізничні колії будь-які предмети;

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

13) обходити вагони, що стоять на колії, на відстані менше п'яти метрів від крайнього вагона;

14) проходити між розщепленими вагонами, що стоять на колії;

15) сидіти на краю посадкової платформи, перону;

16) знаходитись на об'єктах залізничного транспорту в стані алкогольного сп'яніння;

17) ставити особисті речі на краю платформи, перону.

12. Правила безпечної поведінки в метро:

1) входячи в вестибюль метро і виходячи з нього, притримуй двері;

2) малих дітей треба тримати за руку або переносити на руках;

3) у вестибюлі метро знаходяться каси, схеми метро, черговий; дивись уважно на вказівки або звертайся до чергового;

4) на платформі станції не заходь за обмежувальну лінію, не підходь близько до її краю, щоб не підсковзнутися та не впасти; чекай на час прибуття поїзда спокійно, не бешкетуй;

5) поки поїзд не зупинився, не підходь близько до вагонів;

6) зайшовши в вагон, зразу ж займи місце для сидіння або вибери місце для стояння, міцно взявшись за поручні – вагон розганяється дуже швидко і якщо не триматися – легко можна впасти;

7) якщо не встиг зайти в вагон, не хвилюйся, інший вагон прийде швидко;

8) в метро завжди багато людей, тому будь спокійним і чемним – це запорука безпеки твоєї і пасажирів;

9) якщо щось упало на колію, не намагайся самотійно дістати, звернись до чергового по станції; у нього є спеціальні пристосування для діставання предметів.

13. Правила безпеки на ескалаторів метро:

1) спокійно і обережно входь на ескалатор, не штовхайся;

2) ставай на ескалатор, одночасно беручись правою рукою за поручень;

3) на ескалаторі стій з правого боку;

4) не бігай по ескалатору, не сиди на його східцях;

5) не підсовуй руку під рухомий поручень;

6) не заходь за обмежувальну лінію на східцях ескалатора і не клади речі на поручні;

7) не притискайся до поручнів ескалатора;

8) не затримуйся на виході з ескалатора;

9) перед виходом з ескалатора стань лівіше, щоб пасажир спереду не заважав тобі на виході;

10) щоб зайти в вагон, спочатку спокійно дочекайся, щоб всі пасажирів з нього вийшли;

11) у вагоні слухай уважно машиніста, дивись на табло моніторів, які підкажуть тобі назви зупинок;

12) не притуляйся до дверей вагону, не стій на проході салону.

13. В метро забороняється:

- 1) заходити з морозивом;
- 2) перевозити речі великих розмірів;
- 3) бігати по проході;
- 4) голосно розмовляти.

3.5. ПРАВИЛА ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ В ПОБУТІ

1. Безпека новорічної ялинки.

1. Установлювати ялинку треба подалі від опалювальних систем, електроприладів і джерел відкритого вогню: камінів, газових плит і так, щоб вона не загороджувала вільний прохід до дверей і вікон.

2. Розміщувати ялинку необхідно на стійкій основі.

3. Іграшки та гірлянди купуй у спеціалізованих крамницях.

4. Щоб підключити гірлянду, спочатку розклади її на рівній поверхні (столі, підлозі), перевір справність електричного дроту, його ізоляцію, потім включи в розетку і ще раз оглянь. Закріплюй гірлянду рівномірно і надійно.

5. Не прикрашай ялинку паперовими та іншими легкозаймистими іграшками, ватою, марлею; не використовуй свічки з відкритим полум'ям.

6. В кімнаті біля ялинки не підпалюй бенгальські вогні, не вистрелюй хлопавки, бо від їх іскор вогню ялинка може загорітися.

Якщо ти помітив ознаки пожежі:

1. Не панікуй. Подивись, що горить.
2. Якщо горить гірлянда – негайно вимкни її з розетки.
3. Якщо ялинка вже запалала – бери ковдру, намочи її у воді й накрій ялинку або просто залий її водою.
4. Негайно викликай пожежну службу за номером «101».

2. Безпека користування піротехнічними виробами

Головною небезпекою піротехнічних виробів є те, що під час використання в різні боки на великій швидкості розлітаються вогнебезпечні речовини. Температура під час горіння піротехнічного заряду перевищує 2000⁰С!

Щоб не трапилось біди під час новорічних свят, дотримуйся наступних правил:

1. Не купуй самостійно, без дорослих, піротехнічні вироби.
2. Використовуй піротехнічні вироби тільки промислового виробництва. Не виготовляй феєрверки самостійно в домашніх умовах.
3. Зберігай піротехнічні вироби подалі від приладів опалення (батареї, газових та електричних плит).
4. Не грайся з петардами, не кидай їх під ноги, на людей і тварин.
5. Не носи піротехнічні вироби в кишенях.
6. Використовувати піротехніку можна лише на відкритих майданчиках і тільки дорослим.

8. Діти можуть запускати феєрверки, петарди, ракети, висаджувати у повітря хлопавки, підпалювати бенгальські вогні тощо тільки в присутності дорослих.

7. Не наближайся до запалених піротехнічних виробів ближче, ніж на 15 метрів.

10. Якщо перший запуск піротехніки був невдалий (не спрацював), не підходь до нього, не бери руками, не повторюй спроби запуску, можливий ефект затриманого спрацювання виробу, що призведе до важких травмувань.

11. Пам'ятай! Щороку збільшується кількість людей, які отримали травми через недотримання правил користування піротехнікою.

ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:

- використовувати піротехнічні вироби побутового призначення в оселях, на балконах, поблизу житла;
- запускати петарди, феєрверки, ракети всередині приміщення, з балконів та поблизу новорічних ялинок;
- дітям самотійно використовувати піротехнічні засоби.

3. Правила користування електроприладами:

1) перед тим, як користуватися електроприладом, вивчи (прочитай) інструкцію до його користування, детально розпитай про це у дорослих;

2) не вмикай і не вимикай електроприлади мокрими руками;

3) щоб відключити електроприлад з розетки, берись за вилку, а не тягни за провід;

4) якщо побачив несправність розетки, вилки, пошкодження ізоляції електропроводу, не користуйся електроприладом та обов'язково скажи про це дорослим;

5) не можна наливати воду в електрочайник, каструлю, праску та інше, коли вони включені в мережу;

6) у кімнатах, де багато вологи (ванна, душова), підлога зволожена, а вентиляція повітря відсутня, не користуйся вимикачами та розетками (якщо вони навіть і встановлені в кімнаті) – краще висуши волосся феном в сусідній сухій кімнаті;

7) не винось із кімнат у двір включені в електромережу електроприлади, радіоприймачі, електролампи та інше;

8) не користуйся саморобними електронагрівальними приладами (плитками, обігрівачами, електро-подовжувачами);

9) не торкайся електроламп, світильників, телевізорів, комп'ютерів мокрими руками або вологою ганчіркою; якщо треба почистити лампи, вимити екран, відключи прилад із мережі;

10) не торкайся одночасно корпусів переносних електроприладів (настільних ламп, пирососів, прасок та іншого) і заземлених металевих предметів (батареї опалення, водопровідних і газових труб, ванн, раковин і газових плит);

11) не підвішуй будь-що на електричну проводку; не закладай проводи і шнури за газові і водопровідні труби, батареї опалення;

12) якщо треба помити, почистити електроприлад, відключи його з мережі;

13) якщо електроприлад іскрить або загорівся, терміново відключи його з розетки і загаси водою;

14) не можна гасити водою електроприлад під напругою, треба гасити піском, щільним покривалом, порошковим вогнегасником;

15) не користуйся електрообігрівачами з відкритими тенами (спіралями) ;

16) не залишай без нагляду ввімкнені праску, чайник, електрообігрівач;

17) не вмикайте одночасно в одну розетку велику кількість електроприладів - це може привести до перенавантаження і загоряння проводів;

18) не ремонтуй електроприлади сам – для цього у тебе досить мало знань і вмінь, а шкоди буде багато;

19) не вбивай довільно в стіни гвіздки: ти не знаєш, де розташований у стіні електропровід і тому можеш порушити його міцність та ізоляцію;

20) не накривай, не обгортай нагрівальні електроприлади, світильники папером та тканиною, прилад перегрівається і може спалахнути пожежа;

21) виходячи з дому, виключай електроприлади з розетки – це і економія електроенергії і захист від пожежі;

22) не став під розеткою нагрівальні електроприлади, бо контакти розетки можуть перегрітись;

23) якщо користуєшся старим телевізором (не плазмовий), не розташовуй його біля батареї опалення, не став його в середину меблів і не клади на нього ніякі речі, бо так телевізори інколи самозагораються;

24) не розташовуй нагрівальні електроприлади біля штор, накидок, розвішаного одягу, стін, обклеєних шпалерами;

25) не можна сушити білизну, розігрівати побутову хімію в квартирі чи приватному будинку за допомогою відкритого вогню;

26) не проводь хімічні досліди вдома, без нагляду дорослих, особливо з хімічними реактивами, що призводять до вибуху, самозаймання (наприклад з фосфором, калієм, натрієм, магнієм, бертолетовою сіллю та інші) ;

27) аерозолі в балончиках (спреї, дезодоранти, лаки та інше) перебувають під тиском, тому їх не можна розбивати та нагрівати;

28) не грайся з сірниками сам і не дозволяй гратися ними своїм молодшим братам та сестрам.

4. Якщо ти користуєшся ліфтом:

1) не підпалюй в ліфті сірники, бенгальські вогні;

2) не грайся в ліфті з петардами, хлопавками і т.д;

3) не кидай в шахту ліфта, сміттєпроводу непогашені сірники, легкозаймисті матеріали.

5. Правила користування газовими приладами:

1) не залишай включену газову плиту без нагляду;

2) систематично провітрюй кімнату, де є газові прилади;

3) виходячи з дому, відключай газ;

4) не розміщуй поряд з газовою плитою предмети, які легко загоряються: папір, тканини тощо;

- 5) не користуйся газовими колонками при відсутності тяги;
- 6) не відкривай кран газопроводу, не перевіривши, чи закриті всі крани газової плити;
- 7) не стукай по крану, запальниках твердими предметами;
- 8) не суши одяг, волосся над включеною газовою плитою.

6. Якщо почув запах газу в приміщенні.

- 1) якщо хтось із дорослих удома, негайно скажи їм про це;
- 2) не вмикай електрику;
- 3) не запалюй сірники;
- 4) не пали;
- 5) відкрий всі вікна та квартирки, провітри приміщення;
- 6) перевір, чи перекриті на плиті конфорки горілок.

7. Ознаки отруєння чадним газом:

- 1) спочатку з'являється головний біль;
- 2) потім запаморочення, загальна слабкість;
- 3) сонливість;
- 4) нудота, починається блювота;
- 5) непритомність, можливі зупинка дихання і навіть – летальний кінець.

8. Що необхідно негайно зробити при ознаках отруєння газом:

- 1) сповістити дорослих про випадок, викликати медичну допомогу 103;
- 2) винести постраждалого на повітря;
- 3) прикласти до носа потерпілого ватку з нашатирним спиртом;
- 4) забороняється постраждалому давати пити (можна тільки змочити губи та обличчя), будь-які ліки.

3.6. ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС ПОЖЕЖІ В БУДИНКУ, КВАРТИРІ

1. Що робити, якщо почалася пожежа:

- 1) телефонуй за номером 101 і повідом про подію. По можливості, повідом своїм рідним;
- 2) якщо вогонь невеликий, намагайся загасити його самотужки. Але, якщо вогонь не зміг загасити протягом декількох хвилин, то кидай все і рятуй найдорожче - себе, своїх сестер і братів, людей, які є в будинку:
 - тверді предмети краще гасити водою, піском, землею, щільною тканиною або вогнегасником;
 - горючі рідини можна засипати піском, землею, накрити щільною тканиною або використовувати вогнегасник;
 - електричні прилади і дроти спочатку треба відключити, а потім гасити водою, щільною тканиною або вогнегасником;
 - ОБЕРЕЖНО! Телевізор може вибухнути, тому знаходитися дуже близько від нього не треба.
- 3) якщо від плити на кухні загорілися кухонні предмети, штори або рушники, гаси вогонь ганчіркам, обернувши руки мокрим рушником;

4) невелике загоряння на кухні можна ліквідувати за допомогою круп, солі або прального порошку.

Основне правило гасіння вогню-це накрити палаючий предмет щільною тканиною або ковдрою і негайно вийти з приміщення, щільно закривши за собою двері.

2. Як вибратися з будинку під час пожежі:

1) якщо ти прокинувся від запаху диму або шуму пожежі, не сідай в ліжку, так ти вдихнеш дим, а разом з ним і отруйні гази. Скачайся прямо на підлогу. Там менше отруйних речовин, більше чистого повітря;

2) не залишайся в палаючому приміщенні і не ховайся в шафи або інші предмети;

3) пробирайся поповзом або рачки по підлозі під хмарою диму до дверей, але відразу відчиняти їх не треба, бо за ними може бути пожежа;

4) обережно доторкнись до них тильною стороною долоні. Якщо двері, ручки дверей гарячі, за ними пожежа. Не відкривай двері;

5) якщо двері, ручки дверей холодні - пожежі немає, перебирайся до наступної кімнати, але не забувай зачиняти за собою двері. Рухайся тільки поповзом або рачки, щоразу зачиняй за собою двері, спробуй дістатися виходу. По дорозі розбуди усіх, хто є у квартирі, маленьким дітям, літнім або хворим допоможи покинути квартиру, що горить;

6) вибравшись із неї, негайно зателефонуй в пожежну охорону - 101. Диспетчерові чітко назви вулицю, номер будинку, поверх, де відбулася пожежа та поясни, що горить – квартира, горище, підвал, коридор тощо;

7) якщо в будинку є кодовий замок, назви номер коду. Організуй зустріч пожежних і покажи їм найкоротший шлях до будинку. Це прискорить їхнє прибуття до місця події, особливо, коли будинок розташований не на самій вулиці, а вглибині забудови;

8) якщо двері, ручки дверей гарячі і вийти через двері не виходить, закрій щілину під дверима будь-якою тканиною, зроби глибокий вдих, затримай подих, підведися, швидко розкрий вікно й знову присядь навпочіпки (пам'ятай про отруєння димом!). Не відкривай вікно на всю ширину (приплив повітря підсилить вогонь), висунься і кричи: «Допоможіть, пожежа!»;

9) якщо, стоячи біля вікна, ти задихаєшся від диму, знову присядь й глибоко вдихни. Потім підведись й знову клич на допомогу! Намагайся привернути до себе увагу: стукай по жерстяному укусу підвіконня, кинь щонебудь у вікно сусідньої квартири тощо;

10) якщо вікно відкрити не вдається, тоді розбий скло твердим предметом або ударом ноги, але не руками (можна сильно порізатися) і знову клич на допомогу і чекай пожежників;

11) якщо треба пройти через приміщення, яке горить, зніми легкозаймистий одяг і одяг, що плавиться, облийся водою, накрійся мокрою ковдрою, віддихайся, затримай подих і швидко біжи з приміщення;

12) якщо немає можливості вийти з квартири через сходову площадку, то потрібно використати балконні пожежні сходи, а за їх відсутності вийти на балкон або лоджію і кликати на допомогу;

13) якщо загорівся одяг, падай на підлогу і перекочуйся, щоб збити вогонь: якщо є поряд калюжа, сніг – падай туди, ні в якому разі не біжи, це ще більше роздуває вогонь.

3. Якщо пожежа в під'їзді:

- 1) сміття, залишене в під'їзді – джерело пожежі;
- 2) не погашена сигарета, кинута на підлогу – джерело пожежі;
- 3) захаращувати сходові проходи – заборонено!;
- 4) при виявленні в під'їзді сильного задимлення або джерела вогню:
 - виклич пожежну службу за телефоном 101 і по можливості повідом сусідів;
 - не користуйся ліфтом, якщо вихід на вулицю не можливий, залишайся в квартирі;
 - двері надовго захистять тебе від пожежі, поливай їх із середини водою і закрій мокрою тканиною всі щілини;
- 5) зберігай спокій, пожежні вже поспішають на допомогу.

4. Якщо загорівся ліфт:

- 1) якщо сталася пожежа в ліфті, в кабіні або в шахті з'явився дим, терміново натискай кнопку «Виклик» і повідомляй про це диспетчеру;
- 2) якщо ліфт продовжує рух, не намагайся зупинити його сам, дочекайся поки він зупиниться;
- 3) коли вийдеш з кабіні, спробуй заблокувати двері якимось предметом, для того, щоб ніхто не зміг знову викликати ліфт;
- 4) гасити водою кабінку не можна, ліфт під напругою;
- 5) виклич пожежну службу по телефону 101 і повідом про пожежу мешканцям будинку;
- 6) якщо ліфт зупинився між поверхами(це може статися через займання і коротке замикання), роби все можливе, щоб тебе почули. Намагайся за допомогою підручних предметів (ключі, парасолька) розсунути двері ліфта, щоб було легше дихати. Не намагайся покинути ліфт самотійно, він може поїхати;
- 7) щоб не задихнутися димом, закрій рот і ніс хусткою або рукавом одягу, якщо з собою є вода або інша рідина, яка безпечна для дихання, змочи нею хустку або рукав.

5. Якщо пожежа на вулиці:

- 1) на вулиці категорично забороняється підпалювати суху траву, опале листя або тополиний пух. Часто в результаті таких дій вогонь перекидається на рослини, що обвивають балкони і по ним піднімається з перших до останніх поверхів, знаходячи на кожному балконі додатковий горючий матеріал, йдучи в житлові квартири і знищуючи все на своєму шляху;
- 2) при невеликому вогнищі загоряння спробуй збити полум'я сирими гілками або засипати землею;
- 3) не намагайся загасити вогонь ціною свого здоров'я і життя, покинь місце пожежі, виклич пожежну службу по телефону 101.

6. Перша допомога при опіках:

- 1) посади або поклади постраждалого;
- 2) обливай місця опіків великою кількістю води (15 хвилин і більше, але будь обережний, щоб не переохолодити постраждалого, особливо взимку) ;
- 3) якщо є можливість, то зніми з уражених місць, поки не утворились набряки, каблучки, годинники, паски, ремні, взуття. Якщо вже набряки утворилися, не займай їх;
- 4) знімати предмети одягу, які згоріли або ще тліють, можна лише тоді, коли вони не пристали до уражених місць постраждалого;
- 5) усі опіки необхідно захистити, прикриваючи їх чистою тканиною без ворсу (простирадло або наволока) ;
- 6) виклич швидку медичну допомогу за телефоном 103.

Запам'ятай:

- не чіпай нічого, що пристало до місця опіку ;
- не змащуй опіки ніякими кремами, лосьйонами, оліями або маслами;
- не проколюй пухирі.

7. Що забороняється робити під час пожежі в квартирі, будинку:

- 1) не можна відкривати вікна і двері: приплив свіжого повітря підтримує горіння. Розбивати вікно потрібно тільки в тому випадку, якщо збираєтесь з нього вискочити (якщо поверх невисокий) і коли кличете на допомогу;
- 2) не можна гасити водою електроприлади, включені в мережу;
- 3) не можна ходити в задимленому приміщенні в повний зріст, дим завжди накопичується у верхній частині кімнати або будівлі, тому краще пригнутися або лягти на підлогу, закривши ніс і рот хусткою;
- 4) у задимленому під'їзді рухатися, тримаючись за поручні, вони можуть привести в глухий кут;
- 5) не можна під час пожежі в під'їзді, в квартирах заходити в ліфт (він може вимкнутися в будь-який момент і ти потрапиш в пастку) ;
- 6) не можна ховатися під час пожежі під диван, в шафу, від вогню і диму сховатись неможливо;
- 7) не можна боротись з вогнем самотійно, не викликаючи пожежників.
- 8) не можна стрибати з вікон, якщо вони вище 1 поверху (такі стрибки частіше всього закінчуються смертельно);
- 9) не можна спускатися по водостічних трубах і стояках або за допомогою простирадл і мотузок (в тебе нема для цього сил і спеціальних умінь);
- 10) не можна бігти, якщо загорілась одежа;
- 11) не знімай самотійно одяг з обпалених ділянок тіла;
- 12) не змащуй опіки ніякими кремами, лосьйонами, оліями або маслами.

3.7. ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ ВДОМА ТА НА ВУЛИЦІ

1. Правила поведінки вдома та на вулиці:

- 1) надворі поведься спокійно й уважно. Боязкі, полохливі люди надворі привертають до себе увагу зловмисників. Спокійний погляд, упевнена хода – своєрідний захист від зловмисників;
- 2) нахабна і самовпевнена поведінка надворі провокує хуліганів, які тільки й шукають приводу до когось причепитися;
- 3) перебуваючи на вулиці, в транспорті, не відволікайся на слухання музики в навушниках – це небезпечно для твого життя та ще й приваблює грабіжників;
- 4) якщо ти залишився вдома без дорослих, нікому чужому не відчиняй двері;
- 5) на питання незнайомих людей, чи є тато та мама, краще відповідай, що батьки зараз відпочивають;
- 6) на телефонні дзвінки з питанням, чи є батьки вдома або коли вони повернуться з роботи, відповідай, що вони зараз зайняті й запитай, коли й кому зателефонувати;
- 7) ніколи не запрошуй додому малознайомих хлопців і дівчат;
- 8) не хвались перед людьми тим, що у вашій квартирі є дорогі речі, такі як відеоапаратура тощо;
- 9) не носи із собою великі суми грошей, а якщо таке станеться - не хвались цим;
- 10) познайоми своїх друзів із батьками;
- 11) не лякайся, коли, знаходячись у квартирі, почуєш, що хтось намагається відчинити вхідні двері, голосно запитай: «Хто там?». Якщо двері продовжуватимуть відчиняти, викликай міліцію за телефоном 102 та вкажи точно адресу. Потім з балкону чи вікна голосно клич на допомогу;
- 12) виходячи з дому, не забувай зачинити балкон, кватирки, особливо якщо живеш на нижніх поверхах. Не залишай у дверях записок, бо це привертає увагу сторонніх людей;
- 13) будь уважними із ключами від квартири, не залишай їх у поштовій скриньці та в інших місцях. У випадку пропажі ключів відразу сповісти батьків, щоб замінити дверні замки;
- 14) на вулиці будь уважним. Переходь проїзну частину тільки на зелений сигнал світлофора або по пішохідному переходу. Пам'ятай, що водій не завжди може попередити біду, якщо ти порушив правила вуличного руху;
- 15) не сідай до незнайомих в автомобіль, щоб покататися, якщо навіть дуже хочете або запізнюєшся;
- 16) якщо незнайомці запросили тебе послухати музику, подивитися фільм, погратися із собакою (може бути будь-яка інша пропозиція) - не поспішай погоджуватися, перш ніж це зробити, спитай у батьків або вчителів.
- 17) не заходь в ліфт з незнайомими людьми без батьків;
- 18) якщо у дворі або біля школи хлопці вимагають гроші, негайно звертайся до дорослих і по можливості до поліції;

19) не розмовляй на вулиці з п'яними, навіть знайомими людьми, бо п'яна людина сильно змінюється, її вчинки можуть бути непередбачуваними та жорстокими;

20) якщо відчуваєш, що тебе переслідують, зайди до магазину або іншої установи. Можна попросити працівника цієї установи провести тебе додому;

21) перебувай подалі від тих, хто влаштовує бійки, не бери участі в суперечках дорослих і не провокуй словами чи діями агресивну поведінку;

22) будь уважним, оглядай і перевіряй, чи не слідує за тобою хтось під час проходу провулків, підземних переходів, між домами й тунелями. Якщо за тобою хтось іде, зупинись й відійди в сторону, щоб переслідувач пройшов повз тебе;

23) повертайся додому завидна, а не ходи один в темний час доби та в малолюдних місцях;

24) рухайся освітленими вулицями, бажано в натовпі людей;

25) вибирай безпечний маршрут: уникай пустирів, парків, стадіонів, темних дворів, підворіть, тунелів;

26) не провокуй нападника: ввечері не гуляй в дорогих прикрасах, не носи із собою і не витягуй при сторонніх людях гроші;

27) не відчиняй двері незнайомим, навіть якщо вони назвалися представниками поліції, якщо говорять, що принесли телеграму, хочуть перевірити показники електрولیчильника, справність газових приладів чи водогону;

28) якщо незнайомі люди просять тебе про термінову допомогу (викликати «швидку допомогу», поліцію, перекрити гарячу воду) попроси прийти з сусідами, яких ти знаєш та подзвони батькам;

29) не спокушайся на заклик по мобільному телефону «проголосуйте за улюбленого артиста», такий дзвінок або SMS будуть дуже дорого тобі коштувати;

30) не реагуй на інформацію про перемогу в якомусь конкурсі номерів телефонів, автомобілів чи ще чогось; не відправляй SMS, не дзвони на різні; «секретні номери», не пересилай невелику суму, щоб підтвердити свій номер телефону як номер переможця – це все вимагання коштів;

31) не замовляй нічого за пропозиціями реклами на телевізорі за коротким номером – це теж вимагання грошей;

32) не повідомляй інформацію про себе та своїх рідних; якщо прийшло підозріле SMS, викликає незнайомий номер, одразу повідомляй дорослих;

33) не телефонуй за домашнім телефоном, якщо з телевізора тобі пропонують подзвонити і дати відповідь на просте питання – може в кінці місяця прийти великий рахунок;

34) не заходь на підозрілі сайти, якщо про це попереджає захист комп'ютера;

35) не повідомляй логіни чи паролі до поштової скриньки – це як ключі від квартири;

36) не зустрічайся ніколи з інтернет-знайомими наодинці, без попередження дорослих, у безлюдних місцях;

37) про випадки надходження на твою адресу неприємної інформації обов'язково повідомляй дорослих;

38) не занурюйся у віртуальний світ Інтернету надовго – це шкодить здоров'ю: болять очі, перестаєш рухатися, пропадає «живе» спілкування, з'являються психічні розлади.

2. Правила поведінки в натовпі:

1) одягайся на концерти, свята так, щоб речі не заважали тобі почуватися вільно: довгі шарфи, хустки, намисто, ланцюги можуть затягнутися і зачепитися; вузькі штани, високі підбори заважають легко рухатися; сумка з довгою ручкою може затиснути в натовпі і ти впадеш;

2) під час участі в масовому заході не кричи, не свисти, не бігай, не стрибай, створюй небезпечну ситуацію для здоров'я;

3) якщо побачив збуджених глядачів (під впливом алкоголю, наркотиків) відійди від них надалі або покинь захід, щоб не стати жертвою насильства;

4) не провокуй оточуючих на агресивну поведінку рухами та словами.

5) не підходь близько до сцени, не залишайся у проходах, на входах і виходах;

6) прийди раніше, займи зручне та безпечне місце;

7) зверни увагу на запасний та аварійний вихід, уяви як до них дістатися з твого місця;

8) після заходу не поспішай до виходу;

9) якщо в натовпі у тебе щось упало, не піднімай;

10) у натовпі рухайся у тому ж напрямку і з такою ж швидкістю, як і всі;

11) якщо хтось намагається протиснутися вперед, краще пропусти, щоб під натиском не впасти;

12) тримайся подалі від стін, колон, скляних вітрин, щоб тебе не притиснули до них і ти не постраждав;

13) не тримай руки у кишенях, а зігни руки в ліктях і притисни їх до тулуба;

14) намагайся переміститися ближче до краю натовпу, де людей менше і рух повільніший;

15) якщо ти впав: спробуй якомога швидше піднятися, стань на п'яти або носки і різко випрямляйся; якщо не можеш встати, згорнися клубочком, захисти голову руками;

16) не ходи на мітинги протесту, там може бути дуже небезпечно.

3. Як захистити себе від нападника.

1) при загрозі нападу: здіймай галас, кричи, клич на допомогу, а також сміливо застосовуй засоби самозахисту;

2) якщо грабіжник погрожує і поруч нікого немає, спокійно віддай годинник, мобільний телефон, гаманець, коштовності, сумочку. Віддай все – життя цінніше! Роби це спокійно, без різких рухів;

3) при намаганні тебе задушити: хапай нападника за волосся, вуха, бий по очах, кусай, тягни за все, що зможеш вхопити, не шкодуючи сил;

4) якщо під рукою виявився якийсь предмет: олівець, кулькова ручка, викрутка, запальничка, ключі – пускай їх у хід, колючи ними у відкриті місця на тілі нападника.

Запам'ятай:

- у небезпечних ситуаціях перемагає не сильніший, а той, хто більше прагне зберегти своє життя;
- за будь-яких обставин не втрачай самоконтроль і не панікуй.

4. Відповідальність за правопорушення:

1) не вчиняй дії, що можуть призвести до правопорушень. Неповнолітніми у кримінальному праві вважаються особи до 18-ти років. За злочини, вчинені після настання 14-річного віку, неповнолітні підлягають кримінальній відповідальності: позбавлення волі неповнолітньому може бути призначене строком до 10-ти років ув'язнення. Найбільш суворим примусовим заходом виховного характеру є направлення до спеціальних навчально-виховних установ, що здійснюється примусово, незалежно від бажання неповнолітнього чи його батьків;

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

3) всеукраїнські гарячі лінії підтримки дітей та молоді України:

- Всеукраїнська лінія «Телефон довіри»: 800-500-21-80;
- Національна гаряча лінія з питань попередження насильства над дітьми та захисту прав дітей: 500-500-33-50 (у межах України дзвінки безкоштовні).

3.8. ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ЩОДО ПОПЕРЕДЖЕННЯ НЕЩАСНИХ ВИПАДКІВ, ТРАВМУВАННЯ, ОТРУЄННЯ, ЗАХВОРЮВАНЬ

1. Небезпека переохолодження.

Переохолодитися (перемерзнути) можна навіть при плюсовій температурі. Температура повітря нижче +7 градусів може спричинити проблеми зі здоров'ям. Особливо вразливими є маленькі діти та люди похилого віку з хронічними захворюваннями. Щоб не перемерзнути та не захворіти, дотримуйся наступних правил.

1. Слідкуй за прогнозом погоди.
2. Одягайся багат шарово: одягни на себе кілька легких кофт, замість однієї теплої. Якщо стане жарко, завжди можна зняти одну з кофт. Одяг має бути вільний.
3. Захищай відкриті ділянки шкіри. Вдягай рукавички, ніс та вуха захищай шапкою, шарфом, піднятим коміром.
4. Цікавий факт: на холоді до 70% тепла з тіла людини випаровується через голову. Тому: щоб зігріти ноги - утеплюй голову.
5. В холодну, особливо вітряну погоду не можна довго перебувати на вулиці.

6. Не виходь на мороз голодним. Обов'язково добре поїж, краще щось висококалорійне. Замерз – теж з'їж або випий тепле.

7. Не перевтомлюйся. Втоmlена людина швидше піддається переохолодженню.

8. Швидко переохолоджуються і замерзають люди в стані алкогольного сп'яніння та наркотичному стані.

9. Заходь кожні пів години у тепле приміщення.

10. Не торкайся металу, як голими руками, так і язиком, у місці зіткнення може виникнути обмороження.

11. Перша ознака переохолодження – це озноб. Якщо починаєш замерзати, стрибай з ноги на ногу, рухай пальцями ніг, присідай і швидко рухайся до теплового приміщення.

12. При замерзанні рук спробуй їх зігріти під пахвою.

2. Ознаки обмороження:

- бліда, холодна шкіра, вкрита білими плямами;
- складно вимовляти слова, мова стає уривчастою;
- у теплому приміщенні обморожені ділянки шкіри і частини тіла починають боліти й червоніють, а у важких випадках з'являються пухирці, схожі на опікові.

3. Перша допомога при обмороженні:

- при перших ознаках обмороження негайно повернись додому або знайди в тепле приміщення;
- вдома негайно зігрійся, загорнувшись у щось тепле, випий теплий чай або молоко;
- за можливості, перевдягнись, зніми холодний або мокрий одяг;
- не розтирай постраждалі ділянки спиртом, снігом чи олією- це шкідливо;
- якщо обмерзли руки, обличчя й вуха, розітри м'якою тканиною, доки вони не стануть рожевого кольору. Можна прикласти до обличчя і вух теплий рушник;
- ні в якому разі не можна зігрівати уражені ділянки тіла гарячою водою або біля батарей;
- при сильному обмороженні звернись до лікаря або виклич «швидку допомогу».

2. Увага: ожеледь.

Одна з головних небезпек взимку – ожеледь і, як наслідок, можливе падіння. Тому, щоб не потрапляти до лікарні:

1. Під час ожеледі краще носити взуття на підшві з м'якої основи без високих підборів.

2. Ходи не поспішаючи, ноги злегка розслаб у колінах, ступай на всю підшву. Пам'ятай, що поспіх збільшує небезпеку під час ожеледі, тому виходь із будинку заздалегідь.

3. Не виходь без потреби на вулицю. Зачекай, поки не приберуть сніг і не розкидають пісок на обмерзлий тротуар.

4. Якщо у тебе із собою портфель чи сумка, то носи їх через плече. Руки мають бути вільними від речей.

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

6. У разі порушення рівноваги, швидко присядь – це допоможе утриматися на ногах.

7. 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.

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

3. Обережно: бурульки.

Взимку погода часто змінюється: вдень потепління, а вночі заморозки, із-за цього утворюються бурульки на дахах будинків та високих деревах, тому:

- не ходи по місцях, розташованих під дахами будинків та під високими деревами;
- перед тим як вибрати шлях, подивись на дах будинку і зверни увагу на наявність бурульок;
- не заходь за спеціальні огорожі поблизу будинків або дерев;
- якщо це можливо, тримайся на відстані від будинків та інших споруд, обираючи найбільш безпечний маршрут руху.

4. Перебуваючи на подвір'ї, вулиці:

- 1) пересувайся (йди) спокійно, обережно;
- 2) дивись під ноги, щоб не впасти в яму чи відкритий каналізаційний люк;
- 3) не підходь до обірваних, обвислих проводів або проводів, що стирчать, а особливо, якщо від них іде гудіння – ці проводи можуть бути під високою напругою;
- 4) якщо ти дізнався, що друзі пішли гратися у небезпечне місце або людина потрапила в небезпеку, негайно повідом про це батьків або дорослих;
- 5) вчися відмовлятися від небезпечних пропозицій сам та відмовляти від цього друзів;
- 6) не підходь до електрощитових, навіть якщо на них відсутній знак «Не влізай, уб'є!»;
- 7) не залазь на стовпи з високовольтними проводами – можна отримати удар електрострумом на відстані 5 метрів.

5. Якщо відпочиваєш на дитячому, спортивному майданчику:

- 1) перевір, щоб гойдалки, атракціони, турніки та інші прилади були міцно закріплені та справні;
- 2) не розгойдуйся сильно сам та інших, щоб не впасти і не отримати травми;
- 3) під час рухливих та спортивних ігор веді себе спокійно, не штовхайся, не кричи, виконуй правила.

6. Граючи біля будівель:

1) не можна перебувати біля будівлі, майданчиків, кар'єрів, зруйнованих будівель, бо можуть впасти незакріплені будівельні матеріали; в кар'єрах обрушитися земля, пісок та інше;

2) не виходь на дах будівель, щоб не впасти з висоти;

3) не спускайся в підвали будівель, підземні ходи, бомбосховища, катакомби - там можуть бути небезпечні предмети, отруйний газ, сміття.

5. Якщо перебуваєш біля відкритого вікна:

1) не перехиляйся через вікно, бо можеш впасти;

2) для того, щоб помити вікно, не ставай на підвіконня;

3) мий вікно тільки в присутності дорослих;

4) коли ти йдеш по сходах, не перехиляйся через перила, парапети, щоб не впасти з висоти;

5) не грайся там, де грають ті, хто вживає алкоголь і наркотики, там люди небезпечні для тебе.

6. Щоб не отримати отруєння.

1) не вживай алкоголь, тютюнові вироби, наркотичні засоби, стимулятори;

2) не вживай в їжу гриби, особливо якщо ти не знаєш хто їх збирав і в якому місці. Вживай ті гриби, які продаються в магазинах;

3) не пробуй на смак, не нюхай незнайомі рослини чи паростки квітів, кущів, дерев;

4) не вживай в їжу несвіжі м'ясні, ковбасні, рибні, молочні продукти;

5) не переїдай;

6) не вживай в їжу продукти, які:

а) мають неприємний запах;

б) продукти зі здутих консервних банок;

в) продукти, в яких закінчився термін придатності;

7) овочі, фрукти, ягоди, перед вживанням, ретельно промивай проточною водою.

7. Правила особистої гігієни:

1) умивайся вранці і ввечері, використовуючи засоби особистої гігієни;

2) двічі на день чисти зуби;

3) щодня одягай чисту білизну і змінюй шкарпетки;

4) завжди мий руки з милом:

- перед приготуванням їжі;

- перед вживанням їжі;

- після прогулянки на подвір'ї;

- після кожного відвідування туалету;

- після поїздки у громадському транспорті.

5) регулярно приймай ванну та душ;

6) систематично мий волосся голови;

7) вчасно та акуратно підстригай нігті;

- 8) користуйся одноразовими серветками;
- 9) по мірі забруднення чисти та пери одяг, мий та висушуй взуття;
- 10) перед вживанням овочів, фруктів та ягід ретельно промивай їх водою;
- 11) дотримуйся здорового способу життя:
 - відмовся від тютюнопаління;
 - не вживай складні харчові жири та алкоголь;
 - контролюй свою масу тіла;
 - загартовуй свій організм;
 - профілактично систематично відвідуй лікаря.

8. Якщо ти захворів:

- 1) обов'язково скажи батькам про свій стан;
- 2) якщо дорослих немає поряд, викликай швидку медичну допомогу за номером 103, опиши свій стан, назви свій номер телефону, домашню адресу, прізвище, ім'я.

8.1. Що необхідно знати про ГРИП.

Грип - одна із найпоширеніших вірусних інфекцій, на яку хворіють і дорослі і діти. Грип викликається вірусами А, В, С, які виділяються від хворого під час кашлю, чхання, розмови. Зараження здорової людини відбувається з повітря, при тісному контакті з хворою людиною, через брудні руки та при використанні предметів гігієни хворого.

- 1) ознаки захворювання на грип:
 - завжди починається раптово і бурхливо;
 - швидко підвищується температура тіла до 39-40 С;
 - з'являється сильний головний біль, біль у м'язах, суглобах, рясне потовиділення;
 - потім з'являється сухий кашель, задишка, закладеність носу, нежить;
 - при тяжкому захворюванні можливі судоми, галюцинації, блювання, носові кровотечі;
- 2) якщо грип проходить без ускладнень, то повне одужання настає через 7-10 днів, але може ще зберігатися слабкість, втомлюваність, головний біль та інше;
- 3) ускладнення після грипу часто є небезпечнішими, ніж саме захворювання: гайморит, отит, бронхіт, пневмонія, менінгоенцефаліт і інш.;
- 4) щоб не захворіти на грип:
 - уникай скупчення людей під час сезону грипа;
 - тримайся від людей на відстані 1,5-2 метра, особливо коли у них кашель, нежить, підвищена температура;
 - перебуваючи в громадських містах, користуйся одноразовими масками;
 - одноразова маска:
 - а) повинна закривати повністю рот і ніс, а її краї –щільно прилягати до обличчя;
 - б) не торкайся маски під час використання; намагайся не чіпати руками очі, ніс, рот;

б) змінюй її кожні 2-3 години або як тільки вона стане вологою або брудною; знімай маску за «вушки» і не торкайся її зовнішньої поверхні;

в) використані маски одразу ж викидай в смітник, ні в якому випадку не зберігай в кармані або сумці;

- регулярно провітрюй приміщення та роби його вологе прибирання;
- дверні ручки, столи, клавіатуру протирай дезінфікуючими засобами;
- часто мий руки з милом, особливо після відвідування громадських місць, або обробляй їх дезінфікуючими засобами з вмістом спирту;

- у період епідемії грипу мий двічі на день передні відділи носа з милом, полоסקай ротову порожнину та промивай очі, бо через них інфекція попадає в організм;

- користуйся тільки одноразовими паперовими серветками та паперовими рушниками - як після миття рук, так і для прикриття обличчя під час чхання, кашлю. Використані серветки та рушники зразу ж викидай у смітник;

- підвищуй імунітет свого організму: повноцінно харчуйся, висипайся, не перевтомлюйся, займайся спортом, більше часу проводи на свіжому повітрі, вживай продукти, в яких багато вітамінів (фрукти, овочі, часник, цибулю, горіхи і ін.). За рекомендацією лікаря, додатково приймай комплекси полівітамінів;

- проведи щорічну вакцинацію проти грипу, обов'язково порадься зі своїм сімейним лікарем. Краще зроби це до розвитку епідемії- з вересня по грудень, але можна і впродовж всього сезону;

5) якщо ти захворів на грип:

- не виходь з дому, щоб не заражати інших людей;
- користуйся окремим ліжком, посудом, білизною;
- під час гострого періоду хвороби хтось один із рідних повинен доглядати за хворим: дотримуватися правил гігієни, одягати одноразову пов'язку та інше.;

- необхідно постійно провітрювати приміщення та проводити його вологе прибирання;

- дотримуйся постільного режиму, не варто під час гострого періоду хвороби читати, дивитись телевізор, працювати з комп'ютером: це виснажує ослаблений організм, подовжує період хвороби та може привести до ускладнень ;

- протягом дня випивай багато рідини: чай з лимоном, імбиром, малиновим варенням, узвари, відвари трав малини, ромашки, липи і інше.

- вживай свіжі фрукти, в яких багато вітаміну С: яблука, лимони, апельсини, грейпфрути;

- вранці і ввечері протирай обличчя і сполощи рот і горло відваром подорожника або евкаліпта, це захищає слизові оболонки і шкіру від осідання шкідливих мікробів;

- коли пройшов гострий період хвороби, самопочуття покращилось, а на вулиці нема сильного вітру, одягнись тепліше і потроху гуляй на свіжому повітрі, дихаючи носом;

- вживай тільки ті медикаменти, медичні препарати, які рекомендував лікар.

8.2. Що необхідно знати про COVID-19 (коронавірус).

COVID – гостра респіраторна інфекція, яка викликається коронавірусом SARS-CoV-2.

Передається від хворої людини до здорової через дрібні краплини, які містять вірус і які виділяються з носа або рота хворої людини на відстань близько метра під час кашлю чи чхання. Такі інфіковані краплини потрапляють на предмети та поверхні, до яких дотикається здорова людина, а потім їх заносить до очей, носа чи рота.

Коронавірус вражає легені людини. Небезпечність захворювання в тому, що воно може проходити в легкій формі, як звичайна застуда, при цьому хвора людина не поспішає до лікаря, а через декілька днів стає різке погіршення стану здоров'я, що призводить до значних ускладнень, які можуть бути невиліковними.

1) ознаки захворювання на covid:

- спочатку дуже схожі на звичайну застуду: сухий кашель, слабкість, підвищена температура 37,2- 37,8, при якій може бути жар, холод чи тремтіння;
- біль у горлі, головний біль, діарея, слабкість;
- особлива ознака: втрата нюху і смаку, але так буває не завжди;
- при легкій формі захворювання температура високо не піднімається, її взагалі може не бути, ознаки захворювання легкі, запалення легенів не розвивається, людина швидко одужує;
- при важких формах через декілька днів може різко піднятися температура, з'явиться сильний кашель, утруднене дихання, задуха, стискання в грудях, що приводить до запалення легенів;

2) щоб не захворіти на COVID:

- уникай скупчення людей, не торкайся руками один одного;
- тримайся від людей на відстані 1,5-2 метра, особливо коли у них кашель, нежить, підвищена температура;
- перебуваючи в громадських містах, користуйся одноразовими масками;
- одноразова маска:
 - а) повинна закривати повністю рот і ніс, а її краї –щільно прилягати до обличчя;
 - б) не торкайся маски під час використання; намагайся не чіпати руками очі, ніс, рот;
 - в) змінюй її кожні 2-3 години або як тільки вона стане вологою або брудною; знімай маску за «вушки» і не торкайся її зовнішньої поверхні;
 - г) використані маски одразу ж викидай в закритий смітник, ні в якому випадку не зберігай в кармані або сумці;
 - д) після зняття маски або якщо доторкнувся до неї, вимий руки з милом або оброби деззасобом;

- регулярно провітрюй приміщення (через кожні 2-3 години) та роби його вологе прибирання;
- дверні ручки, столи, клавіатуру протирай дезінфікуючими засобами;
- часто мий руки з милом (ретельно розтирай мило між пальцями, по долонях, поверхні рук протягом 20 секунд), особливо після відвідування громадських місць, санітарних кімнат, або обробляй їх дезінфікуючими засобами з вмістом спирту вище 60%;
- у період епідемії грипу, covid мий двічі на день передні відділи носа з милом, полоסקай ротову порожнину та промивай очі, бо через них інфекція попадає в організм;
- користуйся тільки одноразовими паперовими серветками та паперовими рушниками - як після миття рук, так і для прикриття обличчя під час чхання, кашлю. Використані серветки та рушники зразу ж викидай у закритий смітник;
- підвищуй імунітет свого організму: повноцінно харчуйся, висипайся, не перевтомлюйся, займайся спортом, більше часу проводи на свіжому повітрі, вживай продукти, в яких багато вітамінів (фрукти, овочі, часник, цибулю, горіхи і ін.). За рекомендацією лікаря, додатково приймай комплекси полівітамінів;
- проведи щорічну вакцинацію проти covid, обов'язково порадься про це зі своїм сімейним лікарем;

3) якщо ти відчув симптоми гострого респіраторного захворювання:

- обов'язково зв'яжись зі своїм сімейним лікарем (необов'язково йти в амбулаторію, щоб не заражати інших людей і не отримувати ускладнення для себе), який направить тебе для здачі аналізів на covid;
- можна придбати в аптеці тести на covid , але це необхідно робити при перших симптомах , якщо ж пізніше провести тест , то результат буде невірний;
- не нехтуй цим етапом лікування, бо навіть лікарі не завжди можуть за загальними симптомами встановити covid;
- ретельно виконуй всі рекомендації свого лікаря.

8.3. Щоб не захворіти на педикульоз, необхідно:

- регулярно мити голову;
- довге волосся дівчатам бажано збирати в зачіску;
- не користуйся засобами особистої гігієни (розчіскою) інших осіб;
- не передавай свої засоби гігієни іншим;
- не міряй і не носи чужий одяг, головні убори;
- не передавай іншим дітям свій одяг.

9. Якщо ти зустрівся з собакою:

- 1) обходь місця, де збираються собаки;
 - 2) намагайся обійти тварину як можна подалі;
 - 3) не загравай, не дратуй (дразни) невідомих собак;
 - 4) не тікай, не падай на землю, не махай, не повертайся спиною до собаки
- це викликає ще більшу агресію собаки;

- 5) не показуй, що ти боїшся, дивись (витріщи очі) собаці в очі, загарчи або закричи;
- 6) біжи, якщо впевнений де заховаєшся;
- 7) відходь від собаки повільно, ледь помітно, звільни непомітно рукав куртки або жакета, щоб собака могла в нього вчепитися;
- 8) для захисту використовуй все, що є під рукою;
- 9) зроби собаці боляче, бий по носі, лапам, животі, вухам і т.д.;
- 10) бережи свою шию, пахову область, зап'ястя;
- 11) не годуй чужих собак і не чіпай їх під час їжі.

3.9. ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС ЗИМОВИХ РОЗВАГ

Одяг для зимових розваг повинен захищати від холоду і вітру, бути легким, зручним і теплим. Руки повинні захищати товсті рукавички, а голову - шапка. Взуття краще підбирати зручне і міцне, зі спеціальною прогумованою підошвою.

Катаючись на лижах:

1. Ставай на лижі тільки при нормальному самопочутті.
2. Лижі та все лижне спорядження повинно бути справним, зручним, відповідним за розміром, кріплення відрегульоване.
3. Під час спускання з гірки одягни наколінники, налокітники, шолом.
4. При пересуванні на лижах по дистанції дотримуйся інтервалу 3-4 метра, при спусках - не менше, ніж 30 метрів.
5. На лижних трасах будь уважним.
6. Безпека на лижах – це, насамперед, уважність:
 - а) спускаючись з гірки на лижах, контролюй швидкість;
 - б) при спусках не виставляй вперед лижні палиці;
 - в) зупинки бажано виконувати на краю траси;
 - г) при обгоні тримайся на такій відстані, щоб не заважати іншим лижникам;
 - д) при падінні намагайся швидко звільнити трасу;
 - е) якщо впав хтось інший, надай йому допомогу та зателефонуй до швидкої допомоги.
7. Не з'їжджай на лижах із крутого берега на кригу: у разі швидкого навантаження він може провалитися.
8. Перенось лижі в вертикальному положенні, гострими кінцями вгору.

Граючись у сніжки:

1. Не стискай дуже міцно сніг руками, така сніжка може серйозно травмувати того, в кого вона влучить.
2. Сніжка повинна бути злегка стулена.
3. Не заліплюй в сніжку каміння або інші предмети.
4. Граючись, не цілься в голову, обличчя, бо удар може ушкодити очі та вразити голову.
5. Грай в сніжки для взаємного задоволення, а не для демонстрації сили.

6. Якщо сніжка влучила в око:

- не три око – туди можуть потрапити мікроби, бруд з рук;
- промий його чистою водою;
- обов'язково звернися до лікаря.

Катаючись на санках:

1. Перш ніж почати спуск з гірки на санках, уважно оглянь її – чи немає ям, горбів, кущів і каменів.

2. Не спускайся з гірки, яка закінчується проїжджою частиною дороги, водоймою, забором.

3. Не прив'язуй санки до автотранспортних засобів, а також кілька санок між собою, створюючи «паровозик».

4. Не з'їжджай з гірки, якщо попередня дитина ще не спустилась і не відійшла.

5. Небезпечно з'їжджати вниз головою, спиною вперед, а також на животі, бо це призводить до серйозних травмування.

6. Завжди дивися тільки вперед як при спуску, так і при підйомі.

При катанні на ковзанах:

1. Кататися на ковзанах можна тільки на спеціально обладнаних площадках.

2. Ковзани повинні бути за розміром, міцно зашнуровані.

3. Уникай зіткнення з іншими учасниками.

4. При падінні на льоду намагайся падати набік або «рибкою», не тримайся за людей. Якщо поруч з тобою катаються інші люди, намагайся падати так, щоб леза твоїх ковзанів не були спрямовані в їхній бік.

5. Не сідай на лід, сніг, відпочивай тільки на лавках.

6. Не ходи на катку в мокрому одязі.

3.10. ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА ВОДІ ВЗИМКУ

1. Гратися на замерзлих водоймах чи поблизу них дітям можна тільки в присутності та під наглядом дорослих.

2. Дорослі повинні перевірити заздалегідь, чи нема на замерзлій водоймі підозрілих місць:

1) лід може бути неміцним біля стоку води, де швидка течія і де водойма впадає в іншу;

2) тонкий або крихкий лід поблизу кущів, очерету, під кучугурами;

3) небезпечними є ділянки, покриті товстим прошарком снігу, бо під снігом лід завжди тонший;

4) найбільш небезпечна крига – перша та остання, адже така крига ще надзвичайно тонка, неміцна і не витримує маси навіть маленької дитини;

5) на початку зими небезпечною є середина водоймища, а в кінці зими – прибережні ділянки.

3. На замерзлих водоймах безпечно не гратися і не ходити, але, якщо все ж таки необхідно вийти на лід, то:

1) візьми із собою палицю;

2) перед тим, як стати на лід, перевір ударом палиці міцність льоду: якщо після удару на ній з'являється вода, негайно повертайся назад, при цьому перші кроки роби не відриваючи підшви (як на лижах);

3) не перевіряй міцність льоду ударом ноги, бо можеш провалитися;

4) не виходь на лід один, в разі провалу треба, щоб хтось допоміг тобі та покликав на допомогу;

5) перші кроки роби не ступаючи, а нібито йдеш на лижах;

6) дивись уважно під ноги та вперед, щоб своєчасно побачити, де може бути тонкий лід;

7) обережно спускайся з берега: лід може бути тонким або слабо з'єднаний з берегом;

8) якщо йдеш з групою, відстань повинна бути не менше 5 метрів між пішоходами;

9) не можна стрибати та бігати по льоду, збиратися великими групами на одному місці;

10) якщо лід почав тріщати, негайно повертайся, але не біжи, йди повільно, не відриваючи ступні від льоду (як на лижах).

4. Допомога потерпілому на воді взимку:

1) якщо побачив, що людина провалилася під лід, терміново клич дорослих на допомогу, викликай рятувальників, швидку допомогу;

2) не біжи до потерпілого, бо і сам можеш провалитися;

3) наближайся повзком, використовуючи для зміцнення продовгуваті предмети (лижі, лижні палки, дошки), штовхаючи їх перед собою;

4) до самого краю пролому підповзати не можна, бо у воді опинитесь удвох;

5) наближайся на відстань не менше 3-4 метрів;

6) кинь людині мотузку, шарф, палку аби вона ухопилася;

7) подавши підручний засіб рятування, витягуй потерпілого повзком або вибирайтесь обоє із небезпечної зони;

8) якщо вдалося витягти потерпілого, на ноги не піднімайтесь, а повзть до берега;

9) на березі потерпілого переодягни і загорни в ковдру;

10) не занурюй потерпілого в теплу воду (можуть бути проблеми з серцем), краще дай теплої води, чаю, приклади до тіла грілку або пляшку з гарячою водою.

5. Якщо ти провалився під лід:

1) не борсайся;

2) тримай голову над водою;

3) не панікуй, клич на допомогу;

4) широко розведи руки, щоб утриматися на поверхні і не піти під лід;

5) стараючись не обламати лід, без різких рухів, спробуй вибратися із води, повзучи грудьми та почергово витягуючи на поверхню ноги;

6) вибирайся в той бік, звідки ти прийшов;

- 7) відкотись від ополонки;
- 8) проповзи 3-4 метри по своїх слідах, а краще до самого берега;
- 9) біжи до людей в тепле приміщення.

3.11. ПРО БЕЗПЕКУ В МЕРЕЖІ ІНТЕРНЕТ

1. Небезпечні ситуації, у які можуть потрапити учні (вихованці) у мережі Інтернет:

1) доступ до сайтів, що не призначені для перегляду дітьми, які зображують насильство, аморальність, агресію, викликаючи тим самим почуття ненависті у дитини;

2) контакти з незнайомими людьми через чати, системи миттєвих повідомлень, електронну пошту для того, щоб дізнатися у дитини інформацію особистого характеру про неї та її сім'ю або щоб вербувати дитину та її друзі для розповсюдження екстремізму, розпалюванню міжнаціональної ворожнечі тощо. Оскільки реєстрація в Інтернеті проходить анонімно, учні (вихованці) можуть спілкуватись із небезпечним співбесідником. Деякі особи мають психічні відхилення, що може спричинити моральну шкоду дитині через Інтернет, а, інколи, в приватній зустрічі, і фізичну;

3) надання інформації особистого характеру, коли дитину можуть умовити надати інформацію про себе: ім'я, прізвище, адреса, вік, фотокартка та ін.) та про членів своєї сім'ї. Такі дані дитина може надавати тільки за згодою батьків;

4) зараження комп'ютера різного роду шкідливим програмним забезпеченням, що може призвести до крадіжки ідентифікаційних даних або ж встановлення botnet клієнтів для подальшого використання комп'ютера без відома жертви;

5) питання, пов'язані з покупками та фінансовими витратами, коли дитина може зробити покупку без відома дорослих;

6) показ рекламних банерів, які можуть зображати матеріали не призначені для дитини, а також здійснювати провокацію користувача на перехід на сайти-рекламодавців.

2. Правила безпеки в мережі Інтернет:

1) завжди став питання батькам про незнайомі тобі речі в Інтернеті. Вони детально розкажуть, що безпечно робити, а що може завдати шкоди;

2) створи свій особистий медіа простір, аби лише друзі могли бачити твій профіль та контент;

3) не розміщуй особисту інформацію в Інтернет мережі: номер твого мобільного телефону, адресу електронної пошти, домашню адресу і твої фотографії, фотографії членів твоєї родини або друзів;

4) ні в якому разі не розповідай про себе незнайомцям, де і з ким ти живеш, в якій школі навчаєшся, номер телефону повинні знати виключно твої друзі і рідні;

5) не надсилай свої фотографії людям, які тобі зовсім незнайомі. Не можна, щоб зовсім сторонні люди бачили твої фотографії, фотографії друзів або родини;

- 6) не надавай нікому, крім батьків, свої паролі, навіть найближчим людям, друзям;
- 7) не приймай дружніх запрошень у соціальних мережах від незнайомців;
- 8) не розголошуй свій щоденний розклад уроків та справ;
- 9) не розповідай нікому, коли тебе або родичів немає вдома;
- 10) не публікуй фото дорогих речей, що є у твоїй домівці або у твоєму користуванні;
- 11) реєструючись на різних сайтах, намагайся не вказувати особисту інформацію, тому що вона може бути доступна абсолютно незнайомим людям;
- 12) не використовуй функції соціальних мереж, які автоматично показують твоє місце перебування;
- 13) переконайся, щоб без твого відома фото не потрапляли в iCloud або Google Foto;
- 14) не відкривай вміст додатків або не переходь за посиланням, не вивчивши всіх деталей. Часто адреса відправника містить помилки в назвах, а посилання мають неправдоподібний вигляд;
- 15) користуйся веб-камерою виключно для спілкування з друзями, вчителями. Слідкуй, щоб сторонні тобі люди не могли бачити твою розмову, тому що її можна записати;
- 16) небажані листи від незнайомців називаються «Спам». Якщо ти раптом отримав такий лист, ніколи не відповідай на нього. Якщо ти відповіси на такий лист, людина, яка відправила його, знатиме, що ти використовуєш свою електронну поштову скриньку і буде продовжувати надсилати тобі спам;
- 17) не можна відкривати файли, отримані від невідомих тобі людей. В файлах можуть знаходитися віруси або фото / відео з «агресивним» змістом;
- 18) якщо отримав листа з неприємним і образливим для тебе вмістом або хто-небудь веде себе по відношенню до тебе неналежним чином, обов'язково повідом про це дорослому;
- 19) ніколи не додавай незнайомих тобі людей у свій список контактів в Instantmessaging (Viber, Messenger, Direct і т.д.);
- 20) не забувай, що віртуальні друзі і знайомі можуть бути не тими насправді, за кого себе видають. Ніколи не зустрічайся в реальності з людьми, з якими познайомився в мережі Інтернет без супроводу батьків, знайомих дорослих. Якщо віртуальний друг насправді той, за кого себе видає, він з розумінням поставиться до твоєї турботи про власну безпеку;
- 21) не зашкоджуй та не заважай іншим користувачам Інтернету. Не вчиняй протизаконні дії;
- 22) критично стався до інформації отриманої в Інтернеті;
- 23) під час спілкування в Інтернет мережі, завжди будь доброзичливим до інших людей. Не можна писати грубі слова, оскільки читати грубості так само неприємно, як і чути. Ти можеш випадково образити людину;
- 24) не занурюйся у віртуальний світ Інтернету надовго – це шкодить здоров'ю: болять очі, перестаєш рухатися, пропадає «живе» спілкування, з'являються психічні розлади.

РОЗДІЛ ІV

ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ ЗИМОВИХ КАНІКУЛ

1. Учень (вихованець) разом з батьками повинен заздалегідь приготувати до початку навчальної четверті шкільне приладдя, одяг для шкільних занять та інше.

2. Якщо після канікул через поважні причини або сімейні обставини не можеш вчасно приступити до навчальних занять, то завчасно повідом про це класного керівника або вихователя та надай заяву від батьків чи медичну довідку з поясненням причин відсутності на заняттях.

РОЗДІЛ V

V. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

1. У разі виникнення будь-якої надзвичайної ситуації (погіршення самопочуття, травма, страх, розгубленість, пожежа, відключення електроенергії та інше):

- скажи, зателефонуй батькам, дорослим;
- не панікуй, не кричи, не метушись;
- уважно дивись та слухай команди дорослих, чітко і спокійно їх виконуй;
- якщо можеш допомогти дорослим, запропонуй.

2. Запам'ятай та запиши номери телефонів служб екстреної допомоги:

- **101** - пожежна охорона;
- **102** - поліція;
- **103** - швидка медична допомога;
- **104** - газова служба;
- **або, єдиний номер 112, на який можна телефонувати, щоб не набирати окремо 101, 102, 103 і 104 .**

Ця служба 112 пристосована для людей з порушенням слуху чи мови, адже щоденно там працюють перекладачі жестової мови.

- **116, 111 або 0 800 500 225 - Всеукраїнська лінія «Телефон довіри»;**
- **116, 123 або 0 800 500 335 - Національна гаряча лінія з питань попередження насильства над дітьми та захисту прав дітей (у межах України дзвінки безкоштовні).**

ПОГОДЖЕНО

Заступник директора з навчальної роботи



Ірина КИТМАНОВА