

## Ліцей №75 імені Лесі Українки ЛМР

ЗАТВЕРДЖЕНО:  
Наказ №326 від 28.12.2021 р.  
Директор ліцею Кушнір С.А.

### Інструкція №10.2 з безпеки життєдіяльності учасників освітнього процесу під час зимових канікул

#### 1. Загальні правила безпечної поведінки на зимових канікулах

- 1.1. У період зимових канікул в разі ожеледі не поспішати при ходьбі, чи не обганяти перехожих. При падінні - намагатися впасти на бік, не потрібно хапатися за оточуючих.
- 1.2. Необхідно суворо дотримуватися цих правил безпечної поведінки під час зимових канікул, бути уважним і обережним на проїжджій частині дороги, дотримуватися правил дорожнього руху.
- 1.3. У громадському транспорті бути уважним і обережним при посадці і виході, на зупинках.
- 1.4. Не вести бесіду зі сторонніми (незнайомими) людьми. Не реагувати на знаки уваги і накази незнайомця. Не дозволяється виходити зі сторонніми особами.
- 1.5. Не потрібно грати в темних місцях, на звалищах, будівельних майданчиках, пустирях і в покинутих будівлях, поряд із залізницею і автомагістраллю.
- 1.6. Завжди доводити до відома батьків, куди йдеш гуляти.
- 1.7. Забороняється без супроводу дорослих і дозволу батьків йти до водойм (річок, озер, водосховищ) і в ліс, їхати в інший населений пункт.
- 1.8. На зимових канікулах необхідно тепло одягатися відповідно до погодних умов.
- 1.9. Граючи в сніжки, не кидати в обличчя і в голову.
- 1.10. Не дозволяється ходити вздовж будинків - можливе падіння снігу та бурульок.
- 1.11. Не дражити і не гладити вуличних собак та інших тварин.
- 1.12. Перебуваючи вдома під час канікул, бути уважним при поводженні з гострими, ріжучими, колючими предметами і електронагрівальними приладами; забороняється грати з сірниками, запальничками і т.д. Суворо дотримуватися правил пожежної безпеки.

#### 2. 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, обережно по слизькій дорозі, особливо під час ожеледиці. Взуття має бути зручним, підбори – низькими;
- за межами населених пунктів, рухаючись узбіччям чи краєм проїжджої частини, слід іти назустріч руху транспортних засобів;
- переходити проїжджу частину можна тільки по пішохідних переходах, зокрема підземних і наземних, а у разі їх відсутності – на перехрестях по лініях тротуарів або узбіч;
- у місцях, де рух регулюється, треба 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 потрібно тільки на посадкових майданчиках (зупинках), тротуарах, узбіччях, не створюючи перешкод для дорожнього руху;
- па 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 проблисковим маячком червоного або синього кольору, або 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 встановленими місцями;

- заборонено під час зимових канікул учням кататися на велосипедах, мопедах, роликах тощо, що не відповідає погодним умовам та сезону для запобігання ДТП за участю дітей;
- для запобігання ДТП за участю дітей категорично заборонено кататися на санчатах, ковзанах, лижах (інших зимових приладах для розваг) на проїжджій дорозі, катання наданих предметів діти повинні здійснювати у спеціально відведених для цього місцях і під наглядом дорослих, батьків;
- категорично заборонене катання з гірок із виїздом на проїжджу частину дороги;
- у жодному разі не можна чіплятися за задній бампер машин для того, щоб покататися по проїжджій частині дороги – ці дії визначені вищою категорією небезпеки, що може призвести до ДТП, травмування й загибелі;
- для запобігання травмування можна кататися на ковзанах тільки у відведених для цього спеціальних місцях й на міцному льоду без розщелин;
- учні повинні виконувати зазначені правила, а також інші Правила дорожнього руху України, знання про які вони отримали на уроках основ здоров'я, виховних годинах, інших навчальних спеціалізованих установах, 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.

### **3. Рух по зимовій дорозі.**

- Коли ви рухаєтесь 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 ненароком не виїхати на проїжджу частину, бо це небезпечно.
- Не ходіть дуже близько біля краю тротуару, щоб вас не зачепила машина, яка випадково втратила керування.
- Ніколи не спускайтеся на санках або на лижах з тієї гірки, що веде на дорогу.
- Не грайтеся в рухливі ігри на тротуарах, поблизу проїжджої частини, не штовхайтеся, щоб не потрапити під колеса транспортних засобів.

### **4. Під час канікул, перебуваючи вдома, на вулиці, в спеціалізованих установах, приміщеннях, транспорті учні повинні чітко виконувати правила пожежної безпеки:**

- не брати з собою вогнебезпечні предмети, що можуть спричинити пожежу (запальнички, сірники, петарди, бенгальські вогні, феєрверки, цигарки, легкозаймисті речовини, вогнезаймисту рідину тощо);
- користуватися газовою плитою вдома тільки із спеціалізованим електричним приладом для вмикання і під наглядом дорослих;
- заборонено використовувати віконниці на вікна для затемнення приміщень і застосовувати горючі матеріали; зберігати бензин, газ та інші легкозаймисті горючі 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), хлопушки, дугові прожектори; влаштовувати світлові ефекти із застосуванням хімічних та інших речовин, які можуть викликати загоряння; встановлювати стільці, крісла тощо, конструкції з пластмас і легкозаймистих матеріалів, а також захищати предмети проходи та аварійні виходи;
- у жодному разі не брати на вулиці чи в іншому місці незнайому чи чужу побутову техніку, не вмикати її у розетку вдома чи в інших установах – це може призвести до вибуху та надзвичайної ситуації;
- не можна наближатися до електроприладів, музичної апаратури, які живляться струмом. Користуватися електроприладами тільки в присутності батьків, сухими руками. У разі виявлення обірваних проводів, неізолюваної проводки, іскріння проводки, слід негайно повідомити дорослих;
- не збиратися біля проходів у громадських установах, входах та виходах, у приміщеннях вестибюлю;
- під час участі в масових заходах не кричати, не свистіти, не бігати, не стрибати, не створювати травмонебезпечних ситуацій у приміщенні, виконувати правила пожежної безпеки;

- у разі пожежної небезпеки : наявності вогню, іскріння, диму – негайно вийти на повітря (за двері, балкон) та кликати на допомогу. Викликати службу пожежної охорони за номером 101) назвавши своє ім'я, прізвище, коротко описавши ситуацію: наявність вогню, диму, кількість людей у приміщенні, свій номер телефону;
- при появі запаху газу в приміщенні у жодному разі не вмикати електроприлади, не користуватися стаціонарним чи мобільним телефоном, відчинити вікна, двері, вимкнути газову плиту, якщо вона була ввімкнена, й вийти з приміщення; покликати на допомогу дорослих, негайно повідомити в газову службу за номером 104 чи пожежну охорону – 101, назвавши своє ім'я, прізвище, коротко описати ситуацію, залишити свій номер телефону;

**5. Підчас канікул, перебуваючи вдома, на вулиці, в спеціалізованих установах, громадських місцях, приміщеннях, транспорті та ін. учні повинні чітко виконувати правила з попередження нещасних випадків, травмування, отруєння тощо:**

- під час канікул заборонено наближатися й перебувати біля водоймищ без супроводу дорослих для запобігання утоплення дітей; категорично заборонено виходити на льодову поверхню замерзлого водоймища. Особі, яка провалилася під лід, необхідно подати мотузку, дошку, одяг, але не підходити до неї близько. Якщо лід крихкий, треба лягти на нього й проводити операцію рятування в той бік, із якого прийшла людина – в інших місцях лід може бути більш крихким. Не поспішаючи, слід допомогти людині вибратися з води, зняти мокрий одяг, зігріти, покликати на допомогу, відвести постраждалого утепле приміщення, вжити заходів щодо неприпущення обмороження;
- категорично заборонено наближатися й перебувати біля будівельних майданчиків, кар'єрів, закинутих напівзруйнованих будівель для запобігання обрушень будівельних матеріалів й попередження травм та загибелі дітей;
- категорично заборонено вживати алкоголь, наркотичні засоби, тютюнові вироби, стимулятори;
- уникати вживання в їжу грибів;
- заборонено брати в руки, нюхати, їсти незнайомі дикі рослини чи паростки квітів, кущів, дерев, що може призвести до отруєння;
- пересуватися слід обережно, спокійно. Беручи участь в іграх, не створювати хаотичного руху, не штовхатися, не кричати. На вулиці бути обережним, дивитися під ноги, щоб не впасти в яму чи відкритий каналізаційний люк, не травмуватися через ожеледь;
- не підходити на вулиці до обірваних, обвислих проводів, або проводів, які стирчать, а особливо, якщо від них іде гудіння – дані проводи можуть бути ще підживлені електрострумом;
- не підходити до щитових, не залазити на стовпи з високовольтними проводами – удар електрострумом від високовольтних живлень можна отримати на відстані 5 м;
- слід бути обережним на дитячих майданчиках, у парках відпочинку: спочатку переконатися, що гойдалки, атракціони, турніки та інші прилади справні, сильно не розгойдуватися й не розгойдувати інших, щоб не призвести до падіння чи іншого травмування;
- не виходити на дах багатоповерхівки для попередження падіння дітей із висоти;
- не підходити до відчинених вікон, мити вікна тільки в присутності дорослих, не нахилятися на перила, парапети сходинок для запобігання падіння дітей із висоти;
- не спускатися у підвали будинків чи інші підземні ходи, катакомби, бомбосховища – там може бути отруйний газ;
- не вступати в контакт із незнайомими тваринами для запобігання отримання укусів від хворих на сказ тварин;
- застосовувати всі знання й правила, отримані на уроках основ здоров'я, виховних годинах, навчальних уроках.

**6. Під час канікул учні повинні дотримуватися правил безпеки життєдіяльності під час самостійного перебування вдома, на вулиці, громадських місцях, у друзів, на молодіжних дискотеках, у замкнутому просторі із чужими людьми, правила попередження правопорушень та насильства над дітьми:**

- не розмовляти й не вступати в контакт із незнайомцями, зокрема, не передавати їм цінні речі, ключі від дому, навіть якщо вони назвалися представниками міліції. Слід одразу кликати на допомогу і швидко йти до людей;
- не підходити до автомобілів із незнайомцями, навіть якщо вони запитують дорогу. Краще сказати, що не знаєте, і швидко йти геть;
- перебувати без супроводу дорослих на вулиці дітям до 10-ти років можна до 20 год, до 14-ти років – до 21 год, до 18-ти років до 22 год. У темну пору сезону – до настання темряви;
- діти мають право не відчиняти двері дому навіть представникам правоохоронних органів. Якщо незнайомиць запитує, чи скоро прийдуть батьки, повідомте, що скоро – вони у сусідів. Тим часом слід зателефонувати батькам, а незнайомцям двері не відчиняти;
- слід триматися подалі від тих, хто влаштовує бійки, не брати участі в суперечках дорослих і не провокувати словами чи діями агресивної поведінки, що може призвести до бійки або травми; у стосунках із оточуючими слід керуватися толерантними стосунками;
- не заходити в під'їзд, ліфт із незнайомими людьми; одразу кликати на допомогу, якщо незнайомиць провокує якісь дії щодо вас. Бути уважними, оглядатися й перевіряти, чи не слідує за вами хтось під час проходу провулків, підземних переходів між будинками й тунелями. Якщо за вами хтось іде, зупинитися й відійти у сторону, щоб потенційний переслідувач пройшов повз вас;
- під час перебування на дискотеці, потрібно завчасно попередити батьків, щоб зустріли вас після закінчення заходу;
- керуватися загальними правилами етикету й нормами поведінки, не провокувати оточуючих на агресивну поведінку рухами й словами. У разі небезпечної ситуації потрібно звертатися до служби охорони закладу, викликати міліцію за номером 102, зателефонувати батькам;
- не вчиняти дії, що можуть призвести до правопорушень.

**7. Під час канікул учні повинні виконувати правила із запобігання захворювань на грип, інфекційні, кишкові захворювання, педикульоз тощо:**

- при нездужанні не виходити з дому, щоб не заражати інших людей, викликати лікаря;
- хворому виділити окреме ліжко; посуд, білизну;
- приміщення постійно провітрювати;
- у разі контакту із хворим одягати марлеву маску;
- хворому дотримуватися постільного режиму;
- чітко виконувати рекомендації лікаря;
- перед їжею мити руки з милом;
- не їсти брудних овочів та фруктів, ретельно їх мити й ошпарювати;
- для запобігання захворювань на педикульоз, регулярно мити голову;
- довге волосся у дівчат має бути зібране у зачіску, не слід користуватися засобами особистої гігієни (гребінцем) інших осіб, а також не передавати свої засоби гігієни іншим. Не міряти й не носити чужого одягу, головних уборів, а також не передавати свого одягу іншим;
- не вживати самостійно медичних медикаментів і препаратів, не рекомендованих лікарем;
- якщо ви погано почуваєтеся, а дорослих немає поряд, слід викликати швидку медичну допомогу за номером 103, описавши свій стан, назвавши номер свого телефону, домашню адресу, прізвище, ім'я, а також зателефонувати батькам.

**8. Правила поведінки дітей в громадських місцях під час проведення новорічних свят**

8.1. При відвідуванні новорічних вистав з батьками, ні в якому разі не відходьте від них далеко, тому що при великому скупченні людей можна легко загубитися в натовпі.

8.2. У місцях проведення масових новорічних гулянь намагайтеся пам'ятати дані правила поведінки дітей на зимових канікулах, триматися подалі від натовпу людей, щоб уникнути отримання травм.

8.3. У місцях масового скупчення людей необхідно:

- прислухатися до законних попереджень і вимог адміністрації, поліції та інших осіб, відповідальних за підтримання порядку, пожежної безпеки;
- вести себе шанобливо по відношенню до всіх учасників масових заходів, обслуговуючого персоналу, посадових осіб, відповідальних за підтримання громадського порядку і безпеки під час проведення масових заходів;
- не допускати дій, які здатні утворити небезпеку для оточуючих і привести до створення екстремальної ситуації;
- виконувати організований вихід з приміщень і споруд по закінченню заходів;
- при отриманні інформації про евакуацію потрібно слідувати згідно з вказівками адміністрації і співробітників правоохоронних органів, відповідальних за забезпечення правопорядку, дотримуючись спокою і не створюючи паніки.

## **9. Правила пожежної безпеки під час новорічних свят**

- 9.1. Не використовуйте на новорічних святах одяг з вати і марлі.
- 9.2. У приміщенні забороняється запалювати бенгальські вогні, застосовувати хлопаки і воскові свічки. Пам'ятайте, відкритий вогонь завжди небезпечний!
- 9.3. Не дозволяється використовувати піротехніку, якщо ви не знаєте, як нею користуватися, інструкції не додається, або вона написана незрозумілою вам мовою.
- 9.4. Не прикрашайте ялинку м'якими та пластмасовими іграшками, так як вони дуже швидко займаються.
- 9.5. Не обкладайте підставку ялинки ватою.
- 9.6. Висвітлювати ялинку необхідно тільки електрогірляндами промислового виробництва.
- 9.7. Не можна ремонтувати і вдруге експлуатувати піротехніку, яка не спрацювала.
- 9.8. Категорично забороняється використовувати саморобні піротехнічні пристрої.

## **10. Правила поведінки на водоймах взимку для дітей**

- 11.1. Ні в якому разі не виходьте на тонкий незміцнілий лід.
- 11.2. Місця, які з темним прозорим льодом більш надійні, ніж сусідні з ним – непрозорі.
- 11.3. Не катайтеся на ковзанах з появою першого льоду. На них дуже легко в'їхати на тонкий, незміцнілий лід або в ополонку.
- 11.4. У разі крайньої необхідності переходу небезпечного місця на льоду зав'яжіть навколо пояса шнур, залишивши за собою вільно волочиться кінець, якщо ззаду пересувається товариш.
- 11.5. Надаючи допомогу товаришеві, який провалився під лід, подавайте йому в руки пояс, шарф, палицю і т. п. За них можна вхопитися міцніше, ніж за простягнуту руку, до того ж при зближенні легше обломати кромку льоду і можна теж провалитися під лід.
- 11.6. Якщо випадково потрапили на тонкий лід, відходити назад легкими обережними кроками, не відриваючи ніг від льоду.
- 11.7. Не ходіть з вантажем за плечима по незміцнілому льоду. Якщо цього не можна уникнути, обов'язково знімайте одну з лямок заплічного мішка, щоб відразу звільнитися від нього в разі провалу.
- 11.8. При провалі під лід не панікуйте, не намагайтеся повзти вперед і підламувати його ліктями і грудьми. Спробуйте лягти на спину і виповзти на свій слід, а потім, не встаючи, відповзти від небезпечного місця.
- 11.9. При проламуванні льоду необхідно:
  - звільнитися від важких, що сковують рухи, предметів;
  - не втрачати часу на звільнення від одягу, так як в перші хвилини до повного намокання, він утримує людину на поверхні води;
  - пробувати вибиратися на лід в місці, де сталося падіння;
  - виповзати на лід методом «скручування», іншими словами перекочуючись зі спини на живіт;
  - встромляти в лід будь-які гострі предмети, підтягуючись до них;
  - віддалятися від ополонки поповзом по власних слідах.
- 11.10. Слід пам'ятати положення інструктажу з правил поведінки під час зимових канікул, не забувати, що найбільш продуктивні - це перші хвилини перебування в холодній воді, поки ще не намок одяг, що не замерзли

руки, не розвинулися характерні для переохолодження слабкість і безпорадність. Надавати допомогу людині, яка провалилась під лід, слід тільки одному, в принаймні двом його товаришам. Накопичуватися на краю ополонки не тільки марно, але й дуже небезпечно.

11.11. Під час замиських піших або лижних прогулянок вас може підстерігати такі небезпеки як переохолодження та обмороження. Морози при сильному вітрі, тривалий вплив низьких температур викликають обмороження, і часто сильне. Обмороження можливо і при невеликій температурі, але це може статися при підвищеній вологості, а також, якщо на людині мокрий одяг. Найчастіше страждають пальці рук, ніг, вушні раковини, ніс і щоки.

11.12. Ознаки переохолодження:

- поява ознобу і тремтіння;
- порушення свідомості (загальмованість і апатія, марення і галюцинації, неадекватна поведінка);
- посиніння або збліднення губ;
- зниження температури тіла.

11.13. Ознаки обмороження кінцівок:

- втрата найменшої чутливості;
- шкіра бліда, тверда і холодна на дотик;
- немає пульсу у щиколоток;
- при постукуванні пальцем чути дерев'яний звук.

11.14. Надання першої медичної допомоги при переохолодженні та обмороженні:

- доставити потерпілого в приміщення і постаратися швидше його зігріти;
- найкраще зігрівати за допомогою ванни, температура води в якій повинна бути від 30 до 40 градусів (в разі обмороження кінцівок, спочатку опускають їх у воду з температурою 20 градусів і за 20-30 хвилин поступово доводять температуру води до 40 градусів);
- після зігрівання, слід добре висушити тіло, одягнути людину в сухий теплий одяг і покласти його в ліжку, укрити теплою ковдрою;
- зробити тепле солодке питво або їжу з великим вмістом цукру.

11.15. При обмороженні не можна:

- розтирати обморожені ділянки тіла снігом;
- поміщати обморожені кінцівки відразу в теплу воду або ж обкладати теплими грілками;
- наносити на шкіру масла.

## **12. Правила безпечної поведінки на ковзанці при катанні на ковзанах**

12.1. Ковзани повинні зручно розташовуватися на нозі і ніде не повинні тиснути. Нога в черевіку не повинна бути затиснута, але і не повинна сильно бовтатися, інакше ви будете падати. Шнурувати потрібно якомога міцніше, щоб ви відчували себе стоячи на них впевнено.

12.2. Одяг повинен бути теплим і не створювати відчуття тяжкості. Ви повинні себе відчувати комфортно в ньому. Волосся краще зібрати в хвостик, щоб воно не заважало і не лізло вам в очі. Також бажано, якщо ви катаєтеся на вулиці, мати на голові легку шапку.

12.3. При падінні на льоді потрібно слідувати особливим запобіжним заходам. Не бажано падати назад, так є можливість собі що-небудь пошкодити або відбити. Якщо відчуваєте, що зараз впадете, то намагайтеся падати на бік або вперед рибкою, при цьому голова має завжди бути спрямована в протилежний бік від сторони падіння. Якщо поруч з вами катаються інші люди, намагайтеся падати так, щоб леза ваших ковзанів не були спрямовані в їхній бік. Інакше ви можете їх зачепити і сильно поранити. На швидкості леза ковзанів можуть заподіяти дуже глибоку рану через свою гостроту.

12.4. Коли виходите на лід дотримуйтеся бортика. Головне не поспішайте. Уникайте зіткнення з іншими учасниками.

12.5. Перш ніж почати кататися, упевніться, що стан льодового покриття нормальний. Не повинно бути ніяких ямок і горбків. Це теж може привести до падінь і отримання серйозних травм.

12.6. Під час перебування на ковзанці забороняється:

- бігати, стрибати, штовхатися, балуватися, кататися на високій швидкості, здійснювати будь-які дії, які можуть заважати іншим відвідувачам;
- кидати на лід сміття або будь-які інші предмети;
- пошкоджувати інвентар та льодове покриття;
- виходити на лід з будь-якими тваринами;
- використовувати вибухові і легкозаймисті речовини (в тому числі піротехнічні вироби).

12.7. Уразі отримання травми негайно повідомте про це працівникам катка. Вам нададуть необхідну допомогу.

### **13. Правила безпеки при катанні на санках**

13.1. Одягатися для катання з гірки на санчатах буде найкраще в «дутій» синтепоновій куртці і штаних, оскільки цей легкий одяг не дозволить сильно спітніти, а при падінні зможе максимально пом'якшити удар. Взуття для катання на санках краще підбирати зручне і міцне, зі спеціальною прогумованою підшовою. Руки повинні захищати товсті рукавички, а голову - шапка, на крутих схилах можуть знадобитися вітрозахисні окуляри і шолом. На посадочне місце санок рекомендується постелити щось тепле і м'яке.

13.2. Перш ніж почати спуск з гірки, уважно огляньте її на предмет наявності ям, горбів, що стирчать куців і каменів.

13.3. Категорично забороняється порушувати інструкцію з правил безпечної поведінки на зимових канікулах, спускатися з гірки, яка закінчується проїжджою частиною дороги, водоймою, забором.

13.4. Не прив'язуйте санки до автотранспортних засобів, а також кілька санок між собою, створюючи паровозик.

13.5. Не можна кататися з гірок з трамплінами, так як при приземленні можна травмуватися.

13.6. Не дозволяється кататися з гірки на ногах - це загрожує отриманням серйозної травми.

13.7. При спуску на санчатах з гірки потрібно міцно триматися руками.

13.8. Не з'їжджайте з гірки, якщо попередня дитина не відійшла в сторону.

13.9. Не затримуйтеся внизу після того, як з'їхали, а швидше відходьте з санками в сторону.

13.10. Не перебігайте крижану доріжку, по якій спускаються люди на санках, можна посковзнутися і впасти під ноги тих, хто з'їжджає з гірки, і отримати травму.

13.11. Не потрібно підніматися по крижаній доріжці для спуску на санках. Необхідно підніматися на гору досить далеко від неї, щоб не зачепити своїми санками людей, які з'їжджають, і самому не опинитися під їх санками.

13.12. Забороняється з'їжджати головою, спиною вперед, а також на животі. Завжди необхідно дивитися тільки вперед як при спуску, так і при підйомі.

13.13. Якщо уникнути зіткнення не виходить (на шляху людина, дерево і т.д.) необхідно постаратися завалитися набік на сніг або відкотитися убік від крижаної поверхні спуску.

### **14. Правила безпеки при катанні на лижах**

При катанні на лижах:

14.1. Лижі повинні бути підібрані індивідуально по зростанню і перебувати в справному стані.

14.2. Кріплення повинні бути відрегульовані так, щоб можна було самостійно без сторонньої допомоги прикріплювати лижі до лижних черевиків.

14.3. Палиці, підібрані за зростом, повинні мати накінцівник, кільце і регульованої довжини ремінь для кисті руки.

14.4. Лижні черевики повинні бути підібрані виключно за розміром: тісне або дуже вільне взуття може призвести до потертості або травми.

14.5. Одяг повинен захищати від холоду і вітру, бути легким, зручним і теплим.

14.6. При пересуванні на лижах по дистанції необхідно дотримуватися інтервалу 3-4 метра, при спусках - не менше ніж 30 метрів.

14.7. При спусках не потрібно виставляти вперед лижні палиці.

14.8. Якщо виникає необхідність, присідаючи, падати на бік (обов'язково тримати при цьому палки позаду).

14.9. Не перетинати лижню, по якій пересуваються, спускаються зі схилу, інші лижники.

14.10. Не стрибати з трампліна: для цього потрібні хороша підготовка і спеціальні стрибкові лижі.

14.11. При довгому катанні на лижах можуть бути отримані обмороження. При втраті чутливості шкіри вух, носа, щік слід негайно виконати розтирання. Робити це потрібно сухою рукою, а не снігом, так як в останньому випадку можна пошкодити шкіру і занести різну інфекцію.

14.12. Не можна роздягатися під час пересування на лижах по дистанції (так як це призведе до застуди). Краще зняти зайвий одяг до початку лижної гонки, а після її завершення знову надіти.

14.13. Переносити лижі необхідно в вертикальному положенні, гострими кінцями вгору.

14.14. Перед тим, як вносити в приміщення, зчистити сніг з лиж.

14.15. Відразу після лижної прогулянки не потрібно пити холодну воду, щоб не захворіло горло.

14.16. Кататися на лижах неприпустимо при температурі нижче -14 і наявності сильного вітру.

#### **15. 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 прикраси 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.

#### **16. 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.

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

17.1. Не панікувати, не кричати, не метушитися, чітко й спокійно виконувати вказівки дорослих, які перебувають поряд.

17.2. Зателефонувати батькам, коротко описати ситуацію, повідомити про місце свого перебування.

17.3. Якщо ситуація вийшла з-під контролю дорослих, слід зателефонувати в служби екстреної допомоги за телефонами:

- 101 – пожежна охорона;
- 102 – міліція;
- 103 – швидка медична допомога;
- 104 – газова служба,
- коротко описати ситуацію, назвати адресу, де сталася надзвичайна ситуація, своє прізвище, ім'я, номер свого телефону.

17.4. У разі можливості покинути територію аварійної небезпеки.

#### **18. Правила поведінки під час масових заходів.**

- В місцях скупчення великої кількості людей не дозволяється штовхатись, бігати, йти напереріз основної маси людей.
- Бажано триматися якнайдалі від центру натовпу, стін, дверей, скляних вітрин, металевих огорож та інших місць, де можна дістати травму.
- Найбільша небезпека в місцях скупчення великої кількості людей — масова паніка та втеча натовпу. У натовпі люди змінюються. Охоплені панікою, вони думають тільки про власний порятунок. Паніка може виникнути під час пожежі, бійки, аварії. Це може трапитись навіть при вимкненні світла. Всіма засобами боріться з панікою.

#### 18. Поведінка під час виникнення паніки:

- Не робіть різких рухів, не бігайте, не галасуйте. Головне — не дозволяйте емоціям скувати твою волю та відібрати всіляку можливість діяти розумно і цілеспрямовано. Необхідно, щоб голова була ясною.
- Звільніться від довгого шарфа, щоб уникнути задушення.
- Застебніть на одязі всі ґудзики та «блискавки», щоб ні за що у натовпі не зачепитися.
- Руки завжди тримайте вільними, зігнутими у ліктях та притиснутими до тіла.
- Не чіпляйтеся за дерева, стовпи, огорожі, щоб не зламати руки.
- Міцно тримайтеся на ногах, уникайте падіння.
- Впавши на землю, скрутіться у клубок «калачиком», ляжте на бік, закрийте руками голову та потилицю.
- Опинившись на землі, спробуйте негайно підвестися. Встаючи, підтягніть до себе руки та ноги, різко підніміться вперед та вгору.
- У натовпі захищай груди піднятими ліктями.
- Ніколи не намагайся йти проти натовпу, вибирайся з нього вздовж напрямку руху. Небезпечні: вітрини, ґрати, стовпи, дерева — все нерухоме.

##### 18.1. Не можна:

- чіплятися руками за щось;
- намагатися підняти речі, що впали на землю.

##### 18.2. Треба:

- застібнутися;
- викинути сумку, парасольку;
- руки повинні бути вільними.
- Якщо натовп потяг тебе – не чини йому опору.

#### 19. Правила поводження з вогнем (Святкування Нового року)

- Сірники - не іграшка. Невміле, необережне користування ними спричинити пожежу.
- Не запалюй бенгальські вогні у приміщенні, особливо біля новорічних ялинок.
- Не прикрашай ялинку легкозаймистими речовинами ( ватою ).
- Петарди небезпечна іграшка. Якщо ти вирішив все-таки гратися ними то уважно прочитай інструкцію. Переконайся, що цей виріб має ліцензію.
- Не можна сушити речі біля вогню, газових електричних плит, електронагрівальних приладів.
- У лісі не розводь вогнищ, особливо в літку. Від таких вогнищ часто вигоряють величезні масиви лісу, гинуть звірі і птахи. Інколи й люди.
- Не використовуйте вибухово-небезпечні речовини під час святкування Новорічних та Великодніх свят (петарди, бенгальські вогні, лужні метали).

Відповідальний за  
організацію роботи з БЖ

  
(особистий підпис)

Куниш О.І.