

*Затверджено наказом
директора Тернопільської ЗОШ І-ІІІ
ст. №18
Заброцького Р.П
від 25.10.2024 № 752*

ІНСТРУКЦІЯ № 14
вступного інструктажу з безпеки життєдіяльності учнів під час
навчально-виховного процесу

1. Загальні положення.

1.1. Програма вступного інструктажу з безпеки життєдіяльності учнів під час навчально-виховного процесу в навчальному закладі поширюється на всіх учасників навчально-виховного процесу під час перебування в навчальному закладі та на його території.

1.2. Програму вступного інструктажу з безпеки життєдіяльності учнів розроблено відповідно до «Положення про організацію роботи з охорони праці учасників навчально-виховного процесу», затвердженого Наказом Міністерства освіти і науки України від 01.08.2001 № 563.

1.3. Всі учасники навчально-виховного процесу повинні знати правила надання першої (долікарської) допомоги при характерних ушкодженнях.

2. Вимоги безпеки життєдіяльності учнів під час навчально-виховного процесу в навчальному закладі.

2.1. Загальні відомості про навчальний заклад, його структуру (кабінети, лабораторії, майстерні, спортзали тощо). Види та джерела небезпеки в навчальних приміщеннях, на спортивних майданчиках, навчально-дослідних ділянках тощо.

2.1.1. Піщанська ЗОШ І-ІІІ ступенів розташована за адресою: 51283, Дніпропетровська область, Новомосковський район, с.Піщанка, вул. Леніна, 1, т. 386140. Будівля школи налічує 3 поверхи, 26 кабінетів, спортивну залу, кабінет фізики, кабінет хімії, кабінет біології, 2 кабінети інформатики. Наявна майстерня з трудового навчання. Школа профілізується за напрямками: математичний, історичний, біолого-хімічний, спортивний.

2.1.2. У школі для учасників навчально-виховного процесу встановлено п'ятиденний робочий тиждень із двома вихідними.

2.1.3. Початок навчально-виховного процесу починається о 8 год 30 хв. Усі учні повинні приходити за 10 хв до початку навчально-виховного процесу.

2.1.4. Виконання вимог правил із техніки безпеки учнями є обов'язковим у роботі, спрямованій на організацію безпечних та здорових умов праці учнів, під час проведення занять у навчальних кабінетах, кабінетах підвищеного ризику. Усі кабінети підвищеного ризику, спортивний майданчик, навчально-дослідна ділянка є об'єктами небезпеки, тому необхідно дотримуватися Правил безпеки під час роботи та бути одягненим у відповідний одяг.

2.1.5. У кабінетах фізики та хімії учням заборонено працювати із реактивами, електричними та іншими нагрівальними приладами без дозволу вчителя, керівника.

2.1.6. Заборонено використовувати електроприлади із пошкодженою ізоляцією, зберігати біля них легкозаймисті рідини, обгортати папером або тканиною електричні лампи, клеювати ділянки електропроводки легкозаймистою тканиною, папером, працювати на несправному обладнанні.

2.1.7. Під час практичних та лабораторних занять у кабінетах підвищеного ризику виконувати лише ту роботу, з якої пройдено інструктаж, чітко дотримуючись вимог інструкції з охорони праці.

2.1.8. У хімічній лабораторії при виявленні запаху газу слід повідомити вчителя.

2.1.9. Для підлітків віком 16-17 років встановлено такі граничні норми переміщення та підймання вручну важких речей: для юнаків – 12,6 кг, для дівчат – 6,3 кг.

2.2. Загальні правила поведінки під час навчально-виховного процесу. Обставини та причини найбільш характерних нещасних випадків, що сталися в навчальних закладах.

2.2.1. Учні зобов'язані виконувати вимоги з безпеки життєдіяльності, передбачені відповідними правилами та інструкціями, дотримуватися дисципліни, сумлінно навчатися.

2.2.2. Учні зобов'язані берегти обладнання, інвентар, матеріали, навчальні посібники тощо, бережливо ставитися до шкільного майна.

2.2.3. Учні зобов'язані сумлінно дотримуватися Правил особистої гігієни і санітарних норм на місці праці.

2.2.4. Виконувати лише ту роботу, яку доручив учитель, керівник після прослуханого інструктажу.

2.2.5. Не заходити до навчального кабінету й не виходити з нього без дозволу вчителя.

2.2.6. Не підходити до вікон.

2.2.7. Не бігати, не штовхатися, не кричати, не грати в рухливі ігри на перервах, а також під час навчально-виховного процесу.

2.2.8. Заборонено провокувати словами, діями агресивну поведінку, що може призвести до бійки під час навчально-виховного процесу.

2.2.9. Не підходити до внутрішніх балконів, перил, не Перехилятися через них, не спускатися перилами сходів.

2.2.10. Не допускати грубощів, образ, застосування протиправних дій у розв'язанні конфліктних ситуацій.

2.2.11. Не приносити до навчального закладу небезпечні предмети (різучі, колючі, вибухові, вогнебезпечні предмети, газові балончики, петарди тощо).

2.2.12. Не курити, не вживати алкогольних напоїв, наркотичних речовин.

2.2.13. Не виносити з навчального закладу цінності.

2.2.14. Мати зручне взуття на низькому підборі. У дівчат підбір має бути до 5 см заввишки, стійкий, квадратний. Дівчатам у навчальному закладі заборонено носити взуття на високих підборах, підборах-шпильках для попередження травмування. Обережно пересуватися по намастикованій підлозі.

2.2.15. Бути обережним у найбільш травмонебезпечних місцях (уважно та спокійно спускатися сходами, перебувати в рекреаціях, біля дверей кабінетів та скляних дверей коридорів, не ховатися за ними).

2.2.16. Не одягати на навчання прикрас, мати короткий манікюр.

2.2.17. Уважно та спокійно користуватися виделками, скляним посудом та іншими приборами в їдальні, використовувати їх тільки за призначенням.

2.2.18. Співпрацювати з адміністрацією навчального закладу щодо створення безпечних умов для навчання (повідомляти про всі недоліки, що можуть призвести до небезпеки життєдіяльності під час навчально-виховного процесу).

2.2.19. Зважати на обставини та причини найхарактерніших нещасних випадків, що сталися в навчальних закладах за останні роки:

- травмування внаслідок протиправних дій інших осіб (бійки між учнями);
- невиконання учнями, вихованцями правил безпеки під час проведення спортивних занять та заходів у спортивній залі та на майданчику;
- невиконання учнями вимог інструкцій безпеки життєдіяльності (біг, пустощі під час прийому їжі в їдальні).

2.3. Вимоги пожежної безпеки в навчальному закладі. Ознайомлення з правилами пожежної безпеки для закладів, установ, організацій і підприємств системи освіти України.

2.3.1. Кожен учень зобов'язаний знати і точно виконувати правила пожежної безпеки, а при виникненні пожежі не панікувати, а виконувати вимоги інструкції та вказівки дорослих щодо виходу в безпечне від вогню місце.

2.3.2. Учням на території навчального закладу заборонено курити і розкидати запалені сірники, застосовувати в приміщеннях відкритий вогонь (паяльні лампи, факели, запальнички тощо).

2.3.3. На території навчального закладу не можна розкладати багаття, спалювати сміття, відходи, пакувальні матеріали.

2.3.4. Не використовувати у приміщеннях електрокип'ятильники, чайники та інше; не залишати без нагляду вчителя ввімкнені в електромережу електричні прилади. негайно повідомити про це вчителя.

2.3.5. Під час навчальних занять, масових заходів не наближатися до електроприладів, музичної апаратури, що живляться електрострумом. У разі виявлення обірваних проводів, неізолюваної проводки, іскріння проводки негайно повідомити вихователя, вчителя, наставника класу, адміністрацію, чергових.

2.3.6. Не збиратися під час проведення масових заходів, перерв біля проходів, входів та виходів, сходинок та аварійних виходів у приміщенні вестибюлю. Не загороджувати предметами проходи, залишати їх завжди вільними для здійснення евакуації у разі надзвичайної ситуації.

2.3.7. У разі виникнення пожежі або аварійної ситуації:

- негайно повідомити про це вчителя, вихователя, наставника класу, адміністрацію, чергових;

- після евакуації вишикуватися в зазначеному місці і під час переклички зазначити свою присутність для обліку евакуйованих дітей. Нікуди після евакуації без дозволу вихователя, наставника класу, вчителя не йти;

- якщо непередбачувана ситуація виходить з-під контролю дорослих, слід терміново зв'язатися за телефонним зв'язком за номером 101, повідомити про пожежу або аварійну ситуацію, назвати своє прізвище, ім'я та адресу навчального закладу, телефон свій або навчального закладу. Коротко описати ситуацію: кількість людей, відкритий чи закритий вогонь, наявність диму.

2.3.8. Правила поведінки під час пожежі в навчальному закладі у разі відсутності поруч з учнями дорослої людини.

Пожежа у класі, приміщенні навчального закладу:

- якщо можна вийти з класу через двері – слід рятуватися самому і допомогти іншим людям;

- якщо вихід перекрито вогнем, а учень перебуває не вище другого поверху або поряд є дерево чи пожежна дробина, слід вибиратися з класу через вікно;

- під час пожежі не можна ховатися в глухі кути, під парту, в шафи, у комору тощо;

- потрібно захищати органи дихання і закрити щілини під дверима (краще вологими ганчірками);

- подавати сигнали рятувальникам.

- Пожежа в коридорі навчального закладу:

- перш ніж визирнути в коридор, слід торкнутися тильною стороною долоні ручки вхідних дверей. Якщо вона гаряча, відчиняти не можна – там пожежа;

- якщо ручка дверей холодна, потрібно визирнути в коридор. Якщо там вогонь або багато диму, слід зачинити двері;

- якщо диму небагато, але він іде знизу, це означає, що пожежа на нижніх поверхах. Не можна спускатися вниз, треба зайти в клас, зачинити двері й чекай на допомогу рятувальників;

- якщо неможливо залишити приміщення, слід зв'язатися мобільним зв'язком за номером 101, щоб повідомити про себе. І зачинитися у приміщенні з виходом до вікна;

- якщо пожежа сталася на поверх вище, слід, попередньо захистивши органи дихання, спускатися вниз сходами.

2.4. Радіаційна безпека, дії у разі надзвичайних ситуацій природного і техногенного характеру.

2.4.1. Про загрозу та виникнення надзвичайних ситуацій радіоактивного, хімічного, бактеріологічного зараження, катастрофічного затоплення та інших видів небезпеки ДУ отримаєте сповіщення від місцевого штабу ЦО по радіо, телебаченні, з газет, а також від учителів, вихователя, наставників, адміністрації навчального закладу.

2.4.2. У разі виникнення надзвичайної ситуації радіоактивного хімічного, бактеріологічного зараження та інших видів небезпеки ДУ чітко виконувати вказівки та інструкції вчителя, вихователя, наставника, адміністрації, медичних робітників.

2.4.3. Категорично заборонено підходити до вікон, якщо евакуацію не було здійснено з приміщення навчального закладу й вони загерметизовані, не відчиняти їх.

2.4.4. Не вживати воду та їжу, не організовану вчителями, вихователями, наставниками. Вода в крані може бути заражена, як і їжа, що перебувала на ураженому повітрі.

2.4.5. Якщо в кімнату приміщення, у якому ви перебуваєте, через щілини, не зачинені вікна поступає уражене повітря, слід негайно повідомити про це вчителя, вихователя, адміністрацію, наставника.

2.4.6. Якщо в кімнаті приміщення, у якому ви перебуваєте, наявне забруднення ртуттю, потрібно негайно відійти від зараженого місця, нічого не чіпати руками та негайно повідомити про це вихователя, наставника, вчителя, адміністрацію.

2.4.7. Визначити, що однією з провідних методик із попередження радіоактивного захворювання є йодопрофілактика.

2.4.8. Під час виникнення загрози затоплення чітко виконувати розпорядження й вказівки вихователя, наставника, вчителя, адміністрації: перебувати у зазначеному місці й слідкувати за тим, щоб була відключена електрика й вода в приміщенні, у якому ви перебуваєте. У разі визначення даних порушень, слід одразу повідомити дорослих.

2.4.9. При снігових бурях, ураганах, смерчах та інших стихійних лихах чітко виконувати розпорядження і вказівки наставника, вчителя, адміністрації: перебувати у зазначеному місці. Категорично заборонено підходити до вікон і дверей, відчиняти їх. Чітко виконувати вказівки дорослих щодо евакуації.

2.4.10. У разі надзвичайних ситуацій епідемічного характеру мати при собі ватно-марлеву пов'язку; не давати засобів особистої гігієни в чуже користування; користуватися особистим посудом, питною водою та ємкостями для пиття; частіше перебувати на свіжому повітрі й вживати заходів щодо попередження інфекційних захворювань.

2.4.11. У разі виникнення землетрусу й обвалу будівлі закладу, діяти за такими правилами:

- покликати на допомогу;
- якщо хтось відгукнувся, повідомити про місце перебування і що сталося;
- спокійно чекати, поки розберуть завал;
- якщо ніхто не чує, спробувати вивільнити руки й ноги;
- роздивитися, якими предметами завалено;
- якщо вони не надто важкі, обережно розбирати завал. Намагатися не зачепити те, на чому все тримається;

- якщо не видно, чим завалено, або предмети, які на вас упали, дуже важкі, терпляче кликати на допомогу кілька годин;
- якщо ніхто не чує, все-таки спробувати розібрати завал;
- звільнившись, оглянути себе. Якщо необхідно, надати собі першу допомогу: зупинити кровотечу, зафіксувати зламану кінцівку;
- якщо не зможете вибратися з будинку, слід сповістити про себе (якщо є можливість, потрібно скористатися телефоном мобільного зв'язку, стукати по трубах опалення, голосно кликати на допомогу);
- очікуючи на допомогу, слід намагатися уникнути переохолодження: постелити щось на підлогу, лягти на бік, підклавши під себе руку, коліна підтягнути до грудей.

2.5. Безпека дорожнього руху. Поведінка на вулиці, ознайомлення з правилами дорожнього руху.

2.5.1. Учні-вихованці зобов'язані:

- вчити на уроках основ здоров'я, виховних годинах правила дорожнього руху й неухильно дотримуватися їх та інших нормативних актів із питань безпеки дорожнього руху;
- створювати безпечні умови для дорожнього руху, не завдавати своїми діями або бездіяльністю шкоди підприємствам, установам, організаціям, навчальному закладу і громадянам;
- виконувати розпорядження органів державного нагляду та контролю щодо дотримання законодавства про дорожній рух.

2.5.2. Учні, вихованці навчального закладу під час перебування на вулиці за межами навчального закладу зобов'язані:

- рухатися по тротуарах, пішохідних або велосипедних доріжках, узбіччях, у разі їх відсутності – по краю проїжджої частини автомобільної дороги чи вулиці;
- перетинати проїжджу частину автомобільної дороги, вулиці по пішохідних переходах, а в разі їх відсутності – на перехрестях по лінії тротуарів і узбіччя;
- керуватися сигналами регулювальника та світлофора (переходити тільки на зелене світло для пішохода) в місцях із регульованим дорожнім рухом;
- не затримуватися і не зупинятися без потреби на проїжджій частині автомобільної дороги, вулиці й залізничному переїзді;
- не переходити проїжджу частину автомобільних доріг, вулиць, залізничних переїздів, безпосередньо перед транспортними засобами, що наближаються поза пішохідними переходами за наявності роздільної смуги, а також у місцях, де встановлені пішохідні чи дорожні огорожі;
- стримуватися від переходу проїжджої частини при наближенні транспортного засобу з увімкненим проблісковим маячком та спеціальним звуковим сигналом;
- виходити на проїжджу частину з-за нерухомого транспортного засобу або іншої перешкоди, що обмежує видимість, упевнившись, що не наближаються інші транспортні засоби;
- молодшим школярам рухатися додому та до школи відповідно до розробленого класоводом безпечного маршруту, що є в щоденнику учня;
- здійснювати посадку в транспортний засіб лише зі спеціального майданчика, а в разі його відсутності – з тротуару чи узбіччя;
- здійснювати посадку і висадку лише після припинення руху транспортного засобу;
- не відволікати увагу водія від керування транспортним засобом (тролейбусом, автобусом, трамваєм, маршрутним таксі);
- під час руху на автомобілі бути пристебнутим поясом безпеки, а на мотоциклі в застебнутому мотошоломі.

2.5.3. Учень при користуванні велосипедом без двигуна, має право:

- їздити по спеціальних велосипедних доріжках, а в разі їх відсутності – по краю проїжджої частини дороги, вулиці чи узбіччю.

Зобов'язаний:

- використовувати технічно справний та належним чином обладнаний велосипед;
- не перевозити вантажів, що заважають керувати;
- не перевозити пасажирів, за винятком дітей віком до 7-ми років на спеціально обладнаному сидінні.

2.6. Побутовий травматизм. Попередження та дії у разі нещасних випадків у побуті.

2.6.1. Під нещасними випадками в побуті слід розуміти не пов'язані з навчально-виховним процесом травми, зокрема отримані внаслідок заподіяних тілесних ушкоджень іншою особою, отруєння, самогубства, опіки, обмороження, утоплення, ураження електричним струмом, блискавкою, травми, отримані внаслідок стихійного лиха, контакту з тваринами тощо, які призвели до ушкодження здоров'я потерпілих.

2.6.2. Факт ушкодження здоров'я внаслідок нещасного випадку встановлює і засвідчує лікувально-профілактичний заклад.

2.6.3. Документом, що підтверджує ушкодження здоров'я особи, є листок непрацездатності чи довідка з лікувально-профілактичного закладу.

2.6.4. Для попередження побутового травматизму слід чітко виконувати правила безпеки життєдіяльності, бути обережним щодо особистого стану здоров'я та стану здоров'я оточуючих. Застосовувати знання щодо попередження травм, отримані на уроках основ здоров'я, виховних годинах, предметних уроках під час навчально-виховного процесу.

2.6.5. Виконувати дані правила з безпеки життєдіяльності:

Правила для тих, хто опинився в небезпечній ситуації:

- оцінити рівень небезпеки. Якщо ситуація загрожує життю, часу на роздуми немає, слід діяти негайно;
- якщо загрози життю немає, спочатку потрібно заспокоїтися;
- якщо не впораєтесь з ситуацією, слід скласти план дій і виконувати його;
- якщо потрібна допомога, необхідно звернутися до рятувальних служб, родичів, сусідів, випадкових перехожих;
- якщо допомога не надходить, не втрачайте надії, наступної миті ситуація може змінитися на краще.

Правила безпечної поведінки під час грози:

- якщо гроза застала вдома, слід зачинити вікна, вимкнути з розеток електроприлади, не виходити з дому;
- якщо гроза застала надворі, потрібно намагатися сховатися в найближчому приміщенні;
- якщо під час грози ви перебуваєте на відкритому місці, слід сховатися в яру, під кущами;
- не можна ховатися від грози під високим поодиноким деревом; високовольтною лінією електропередач, у річці;
- треба відкласти на 15-20 м від себе всі металеві речі;
- якщо гроза застала в автомобілі, слід залишатися в ньому.

Правила безпечної поведінки в місцях скупчення людей:

- збираючись у місця скупчення людей, потрібно відповідно одягтися;
- на концерти, вистави, змагання краще приходити раніше;
- треба сідати на місця поблизу виходу;
- після завершення краще зачекати, поки люди вийдуть;
- у натовпі потрібно рухатися разом з усіма, намагаючись бути якомога далі від стін і дверей, до яких можуть притиснутися;
- якщо ви впали, спробуйте підвестись, а якщо це не вдасться, слід згрупуватися і захищати руками голову;

- не можна ходити на мітинги і демонстрації протесту. Для дітей там може бути особливо небезпечно.

Правила для тих, хто залишається вдома сам :

- не можна відчиняти двері незнайомим людям, навіть якщо вони назвалися працівниками комунальних служб чи міліції;

- ключі від квартири треба носити з собою, надійно заховавши або залишити у сусідів, яким довіряють батьки;

- не слід нікому розповідати про цінні речі, які є вдома.

Правила безпечної поведінки на вулиці:

- слід виконувати, правило п'яти «не»: не розмовляти з незнайомцями, не сідати в машину до незнайомців, не брати нічого у незнайомців, не звертати з дороги від школи до дому, не гуляти надворі після того, як стемніло;

- надворі треба поводитися спокійно та впевнено;

- якщо пізно повертається додому, слід уникати задвірків, пустирів, густих заростей.

Краще, якщо батьки зустрінуть і проведуть додому;

- не виносити з дому дорогі речі;

- пізньої пори не йти самим далеко від дому.

Дії у разі нещасних випадків у побуті:

- заспокоїтися та заспокоїти оточуючих;

- викликати швидку допомогу за телефоном 103;

- за змогою надати потерпілому першу (долікарську) допомогу: зупинити кровотечу, зафіксувати зламану кінцівку.

2.7. Перша (долікарська) медична допомога у разі нещасних випадків, надзвичайних подій тощо, які сталися під час навчально-виховного процесу в навчальному закладі.

2.7.1. Визначити, що перша долікарська допомога – своєчасна правильна допомога потерпілому до приїзду лікарів.

2.7.2. У разі виявлення аварійної ситуації, під час якої постраждалий отримав певні ушкодження, негайно повідомити про це педагогічних працівників – учителів, вихователів, наставників, адміністрацію.

2.7.3. У разі відсутності дорослих слід самостійно викликати швидку медичну допомогу за телефонним номером 103, описавши коротко стан здоров'я та ушкодження, які отримав постраждалий. Обов'язково потрібно вказати відомості про місце перебування в навчальному закладі постраждалого та адресу, назвати номер свого телефону.

2.7.4. *Надання першої допомоги при ураженні електричним струмом:*

- вимкнути рубильник або викрутити запобіжник;

- вимкнути мережу живлення;

- сухою палицею відкинути від потерпілого провід, що перебуває під напругою, відтягти потерпілого від електричних проводів, струмопровідних частин установки. Слід користуватися гумовими рукавичками або намотати на руку шарф, прогумований плащ тощо. Рекомендовано стати на ізольований предмет (суху дошку, згорток сухого спецодягу);

- якщо після звільнення потерпілого від дії струму він не дихає, то потрібно негайно зробити штучне дихання і непрямий (зовнішній) масаж серця. Найбільш ефективним методом штучного дихання є «з рота в рот» або «з рота в ніс»;

- після завершення вдювання повітря в рот чи ніс потерпілому дати можливість вільного видиху. Частота вдювання повітря потерпілому повинна бути 12-13 разів на хвилину.

2.7.5. *Перша допомога при переломах, вивихах, розтягненні зв'язок, суглобів, ударах:*

- при переломах, вивихах необхідно надати потерпілому зручне положення, що виключає рухи пошкодженої частини тіла. Це досягається шляхом накладання шини, за її відсутності можна використати палиці, дошки, фанеру тощо;

- особливо небезпечні травми хребта. У таких випадках необхідно обережно, не піднімаючи потерпілого, підсунути під його спину дошку, щит, двері тощо;
- при переломі ребер необхідно міцно забинтувати груди або стягнути їх рушником під час видиху;
- при переломах і вивихах ключиці у підм'язову западину слід покласти вату або інший матеріал, зігнути руку в лікті під прямим кутом і прибинтувати її до тулуба;
- при переломах і вивихах кисті та пальців рук потрібно зробити так: кисть руки з вкладеним у долоню жмутом вати, бинта (пальці зігнуті) прикласти до шини, що має починатися біля середини передпліччя і закінчуватися біля кінчиків пальців, і перебинтувати;
- при розтягненні зв'язок суглобів – підняти хвору кінцівку вгору, накласти холодний компрес та тісну пов'язку, забезпечити спокій до прибуття лікаря;
- при ударах забезпечити потерпілому повний спокій, накласти на місце удару холодний компрес. При ударах із синцями не слід класти
- примочки, місце удару змастити йодом і накласти пов'язку.

2.7.6. Перша допомога при опіках, теплових ударах:

- при наданні першої допомоги при опіках, теплових ударах слід швидко припинити дію високої температури;
- при появі різних ознак теплового або сонячного удару потерпілого потрібно негайно вивести на свіже повітря або в тінь, покласти, розстебнути тісний одяг, на голову і на серце покласти холодні компреси, дати пити у великій кількості холодну воду, у тяжких випадках потерпіло облили холодною водою;
- при припиненні дихання або його утрудненні до прибуття лікаря потерпілому роблять штучне дихання.

2.7.7. Перша допомога при обмороженні, переохолодженні:

- обмороження виникає при місцевій дії холоду на тіло;
- при обмороженні I ступеня слід розтерти обморожені місця тіла сухою теплою тканиною до почервоніння;
- при обмороженні II-III ступенів – накласти стерильні сухі пов'язки і забезпечити негайну доставку потерпілого в лікарню;
- при легкому ступені переохолодження тіло слід розігріти розтиранням і дати випити кілька склянок теплої рідини;
- при середньому і тяжкому ступенях – тіло енергійно розтерти вовняною тканиною до почервоніння шкіри, дати багато пити.

2.7.8. Надання першої допомоги при пораненні й кровотечі:

- перша допомога при пораненні та кровотечі зводиться до обережного накладання на рану індивідуального пакета. При цьому мити рану водою, змивати кров з рани заборонено;
- якщо індивідуального пакета немає, для перев'язування використовуйте чисту носову хустинку. У цьому випадку приготовлену для перев'язування тканину змочіть йодом так, щоб пляма йоду трохи перебільшувала розміри рани;
- при кровотечі необхідно підняти поранену кінцівку, закрити рану перев'язувальним матеріалом і притиснути ділянку біля неї на 4-5 хв, не торкаючись рани пальцем;
- за відсутності гумової трубки або стрічки, що розтягується, для джгута можна застосовувати інші матеріали (мотузку, ремінь, рушник тощо).

2.7.9. Перша допомога при отруєнні:

- причиною отруєння є проникнення в організм людини різних токсичних речовин. Захворювання починається через 2-3 год, інколи через 20-26 год;
- при харчовому отруєнні потерпілому кілька разів слід промити шлунок (примушують випити 1,5- 2 л води, а потім викликають блювання подразненням кореня язика) до появи чистих промивних вод;

- можна дати 8-10 таблеток активованого вугілля. Потім – багато чаю, але не їжу. Якщо після отруєння минула 1-2 год і отрута потрапила із шлунка до кишечника, то викликати блювання даремно.

- Дії при харчовому отруєнні:

- за перших ознак харчового отруєння треба звернутися до лікаря або викликати швидку допомогу за номером 103;

- якщо є підозра, що отруєння спричинене грибами, слід негайно викликати швидку допомогу – кожна хвилинка дорога;

- до прибуття лікарів бажано промити шлунок, а потім випити води або несолодкого чаю.

2.7.10. Перша допомога при ураженні хімічними речовинами:

- якщо хімічна речовина рідка, її треба негайно змити проточною водою впродовж 15-30 хв;

- якщо хімічна речовина потрапила в очі, слід промивати їх холодною водою впродовж 15-30 хв. Око треба розплющити, а струмінь води спрямовувати до його внутрішнього кутка;

- якщо речовина суха, її треба струсити чи зняти сухою ганчіркою (не можна здувати, щоб порошок не потрапив в очі);

- тільки після цього уражене місце потрібно промити водою;

- діти і люди похилого віку потребують негайної госпіталізації, навіть при незначному ураженні хімічними речовинами;

- за перших ознак отруєння слід викликати швидку допомогу за номером 103;

- до лікарні треба взяти посуд та етикетку від хімічної речовини, що викликала отруєння.

3. Вимоги безпеки життєдіяльності учнів під час навчально-виховного процесу в навчальному закладі та на його території, якщо аварійна ситуація вийшла з-під контролю дорослих.

3.1. Якщо аварійна ситуація вийшла з-під контролю дорослих, не можна панікувати, пам'ятаючи, що безпека твого життя залежить від тебе. Слід правильно оцінити ситуацію і діяти в руслі правил та вимог даної інструкції з безпеки життєдіяльності. Намагатися залишити аварійно-небезпечне місце. За мобільним зв'язком зв'язатися з дорослими й описати ситуацію – вони підкажуть, як правильно діяти.

3.2. Пам'ятати номери екстрених служб, у разі потреби звертатися за номерами до спеціалістів:

101 – пожежна охорона, МНС;

102 – міліція;

103 – швидка медична допомога;

104 – газова служба.

Інструкцію розробив інженер з охорони праці  Андрій БІЛИЙ