

**Щодо безпеки життєдіяльності
учасників освітнього процесу на час літніх канікул**



Шановні батьки та діти!

З метою посилення контролю за збереженням життя і здоров'я учнів та вихованців під час літніх канікул повідомляємо важливу інформацію.

РОЗПОЧИНАЮТЬСЯ ЛІТНІ КАНІКУЛИ!

Шановні батьки!

Не залишайте дітей без нагляду!

Дбайте про безпеку своїх дітей, дотримуючись правил безпечної поведінки!





**ЦЕ ПОВИНЕН
ЗНАТИ КОЖЕН!**

**НОМЕРИ ТЕЛЕФОНІВ
ЕКСТРЕНИХ СЛУЖБ**

**НОМЕР ТЕЛЕФОНУ
ДЛЯ ВСІХ ВИДІВ
ЕСТРЕНИХ СЛУЖБ**

112



101

**- СЛУЖБА ПОЖЕЖНОЇ
БЕЗПЕКИ**



102

- ПОЛІЦІЯ



103

**- ШВИДКА МЕДИЧНА
ДОПОМОГА**

104

**- АВАРІЙНА
СЛУЖБА ГАЗУ**



Правила безпечної поведінки на воді влітку



Можливі небезпеки під час купання та розваг на воді.

Судомо: причини виникнення, методи упередження та способи її позбутися. Досвід і спостереження свідчать, що нещасні випадки на воді трапляються при порушенні заходів безпеки. Щоб не було бід для себе і для всіх, хто нас любить, давайте поводитись на водоймах так, як вимагають заходи безпеки життя: обачно і обережно.

Купатися краще вранці або ввечері, коли сонце гріє, але немає небезпеки перегрівання. Температура води повинна бути не нижче 17-19 С, у більш холодній - перебувати небезпечно.

Плавати у воді не більше 20 хвилин, причому цей час повинен збільшуватись поступово, починаючи з 3-5 хвилин.

Не слід доводити себе до ознобу. При переохолодженні можуть виникнути судоми, припинення дихання, втрата свідомості. Краще купатися декілька разів по 15-29 хвилин.

Не можна входити та пірнати у воду після тривалого перебування на сонці. Периферичні судини сильно розширені для тепловіддачі. При охолодженні у воді настає різке рефлекторне скорочення м'язів, що введе за собою припинення дихання. Якщо немає поблизу обладнаного пляжу, **безпечно місце для купання необхідно** вибирати з поступовим схилом та твердим ічилим дном. У воду слід заходити обережно.

Не влаштовуйте грубі ігри на воді, підпливаючи під тих, хто купається, хапати їх за ноги, «топити»; подавати помилкові сигнали про допомогу та ін.

Дуже обережно плавайте на надувних матрацах, автомобільних камерах і надувних іграшках! Вітром або плином їх може віднести дуже далеко від берега, а хвилиною - захлеснути, із них може вийти повітря і вони втратять плавучість.

Ніколи не пірнайте в незнайомих місцях, спеціально необладнаних. Навіть якщо напередодні це місце було безпечним для стрибків, то за ніч могли щось вкинути у воду або плином могло принести корчі.

Не запливайте далеко, тому що можна не розрахувати своїх сил.

Купання з маскою, трубкою і ластами, потребує обережності. Не плавайте з трубкою при сильному хвилюванні води у морі. Плавати треба тільки уздовж берега та обов'язково під постійним наглядом, щоб вчасно могла прийти допомога.

Не наближайтеся до суден, човнів і катерів, які пропливають поблизу.

Порушення цих правил залишаються головною причиною загибелі людей на воді. Особливо багато тоне людей влітку під час спеки. Друга головна причина загибелі на воді: спочатку самовпевненість, а потім страх.

Багаторічні спостереження свідчать, що переважно тонуть ті, хто вмів плавати. Підвищення рівня свободи веде до зниження рівня безпеки.

Дія сонячних променів на організм людини: сонячні опіки та удари, їх ознаки та попередження.

Чому не можна перегріватись, переохолоджуватись, перевтомлюватись



ОБЕРЕЖНО - СОНЦЕ!

Вірогідність отримати у спеку сонячний або тепловий удар найбільша у дітей та людей, які страждають серцево-судинними захворюваннями



теплого удару

СИМПТОМИ

- Втрата свідомості
- Збільшення зіниць
- Носова кровотеча
- Блювота, жага
- Утруднене дихання
- Пришвидшений пульс
- Підвищення температури до 39°C
- Біль у м'язах
- Суха та гаряча шкіра

сонячного удару

- Сильний головний біль
- Потемніння в очах
- Запаморочення
- нудота
- Почервоніння обличчя

УВАГА!

Якщо поряд вами людина від спеки втратила свідомість, приведіть її до тями, викличте «Швидку допомогу».

Якщо зі стану непритомності вивести людину не вдається, робіть штучне дихання та непрямий масаж серця

ПЕРША ДОПОМОГА

-  Перенести постраждалого в затінок або в прохолодне приміщення
-  Вкласти людину на спину, голову підняти
-  Зняти одяг, розв'язати пасок
-  Тіло обтерти холодною водою, обгорнути вологим простиралом
-  На голову покласти холодний компрес
-  Дати випити холодний напий

Яких же помилок припускаються часом, загартовуючись сонцем?

Насамперед, не всі вдягаються в легке, світлих тонів вбрання, і організм швидко перегрівається.

Неабиякої шкоди своєму здоров'ю завдають ті, хто засмагає не вранці, а опівдні, коли проміння сонця падає прямовисно.

Якщо, відпочиваючи на пляжі, у вас заболіла голова, починає огортати сонливість чи з'являється дратівливість, слід одразу ж перебратися в тінь. Не виключено, що таке погіршення самопочуття зумовлене зниженням артеріального тиску.

Засмагаючи, слід добре рухатись, займатись гімнастичними вправами чи спортивними іграми. А ось спати на сонці небезпечно. Втративши під час сну самоконтроль, можна отримати тепловий удар. Якщо ви все ж захотіли прилягти, то поверніться ногами в напрямку до сонця, голову прикрийте рушником, ще краще - легким солом'яним капелюхом.

Після купання не варто одразу виходити на сонце. Волога шкіра надто чутлива до ультрафіолетових променів і може попектися.

Сонячні промені можуть викликати теплове перевантаження, тепловий удар.

Ознаки і симптоми теплового перевтомлення:

- нормальна або трішки підвищена температура тіла; прохолодна, волога, бліда або почервоніла шкіра; головний біль; нудота; запаморочення або слабкість; виснажений стан.

Ознаки і симптоми теплового удару:

- висока температура тіла (іноді до 41⁰ C); почервоніла гаряча суха шкіра; роздратованість; втрата свідомості; прискорене дихання.

Способи запобігання ураженню блискавкою





ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

БУДЬТЕ ОБЕРЕЖНІ - БЛИСКАВКА !

Блискавка - це гігантський електричний розряд, що виникає внаслідок електризації атмосфери під час грози.

Електричні розряди під час грози несуть постійну загрозу людям. Проходження заряду блискавки через людину найчастіше закінчується миттєвою смертю у зв'язку з термічним ураженням внутрішніх органів. У деяких випадках можливе короткочасне припинення дихання.

Існують прості правила поведінки, виконання яких практично унеможливить трагічне зіткнення з грозовим розрядом.



1. Якщо ви перебуваєте на відкритій місцевості, то:

- ✍ Не ховайтеся в невеликих спорудах, хатинах, будинках, наметах, тим більше серед острівців дерев, краще в такому випадку затаїться у якомусь заглибленні.
- ✍ Якщо вас двоє, троє чи більше, - не скупуйтесь в укритті разом, а ховайтеся поодиночці - можливе ураження блискавкою спричинить трагедію одному, а не всім, бо розряд, як відомо, перебігає через контакт людських тіл.
- ✍ Бігти до сховища слід нешвидко і злегка пригнувшись, а не випростано у весь зріст - розряд контактує із вищими точками, якою і може бути людська голова.
- ✍ Під час грози ніколи не ховайтеся біля металевих споруд, конструкцій, під залізними опорами електропередач та мостів, не торкайтесь дротяних огорож та інших об'єктів з металу.
- ✍ Якщо гроза застала вас на човні в річці або ви плавали в цей час, то найнебезпечніше - вибратися з води на берег, але якщо це неможливо, то намагайтеся на човні сидіти нерухомо, а вплав слід добиратися повільно, спокійно, не вимахуючи руками.

2. Якщо ви перебуваєте в приміщенні, то:

- ✍ негайно зачиніть всі квартирки, вікна, двері;
- ✍ вимкніть всі електроприлади;
- ✍ Утримайтеся дзвонити по телефону, але якщо вже біда примусила викликати "швидку допомогу" чи пожежну бригаду, то зробіть це одразу ж після чергового грозового розряду, швидко використавши невеличку паузу до наступного.

При ураженні блискавкою потерпілому необхідно надати допомогу:

- розстібнути одяг, укласти на спину, підкласти валик із одягу під шию, щоб створити кращу прохідність шляхів дихання;
- очистити порожнину рота від крові, слини, блювотних мас за допомогою бинта або носової хустки, обгорнутої на вказівний палець;
- у разі відсутності дихання розпочати штучне дихання способом "рот у рот" або "рот у ніс";
- у разі зупинки серця негайно почати одночасно робити закритий масаж серця та штучне дихання;
- не можна закопувати постраждалого в землю;
- в будь-якому випадку негайно звернутись за допомогою лікаря.

Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Вінницької області

Щоб уникнути ураження блискавкою при наближенні грози:

- заховайтесь у приміщенні;
- сядьте в машину та повністю закрийте вікна;
- якщо ви плаваєте або знаходитесь у човні, найшвидше намагайтеся вибратися на берег. Вода є провідником електрики;
- за винятком екстрених випадків намагайтеся не користуватися телефоном;
- не наближайтесь до телеграфних стовпів або високих дерев;
- намагайтеся не знаходитись на вершинах горбів;
- не стійте поряд з залізною огорожею, лініями високої напруги, стальними трубами та рейками, а також поблизу інших провідників електрики;
- якщо ви не один, тримайтеся на відстані один від одного та намагайтеся не стояти, а лягти на землю;
- не приймайте під час грози душ або ванну.

Якщо сховатись ніде (скажімо в чистім полі), треба лягти прямо на землю.

У сучасних міських будинках природний електричний розряд практично не може уразити людину. Громовідвід - надійна система, яка приймає на себе удар блискавки і спрямовує його в землю, тобто повністю нейтралізує силу гігантського електричного розряду.



ЗАХИСТІТЬ СЕБЕ ВІД ЛІСОВОГО КЛІЩА



ЯК ВИДАЛИТИ КЛІЩА

- Не тиснути
- Не виривати силою
- Не заливати олією чи спиртом
- Акуратно викрутити обертальними рухами за допомогою пінцету
- Продезинфікувати місце укусу
- Віднести кліща у лабораторію
- Здати кров на антитіла
- За потреби пройти імунотерапію

© НМЦ ЦЗ та БЖД Дніпропетровської області, 2019

Як поводитися з невідомими речовинами. Вибухові предмети

Найбільша кількість випадків знаходження боєприпасів припадає на весняно - літній період, коли вони вимиваються повеневими водами на поверхню ґрунту, під час проведення будівельних робіт, розорювання пахотних земель та присадибних ділянок. Нажаль, частіше стали з'являться саморобні вибухові іграшки, начинені вибухівкою, вибухові пакети.

При виявленні вибухонебезпечних предметів:

- про свою знахідку повідомте пожежно-рятувальну службу **101**.
- не допускайте до нього людей, а тим більше дітей;
- ні в якому разі не чіпайте їх руками, а тим більше не намагайтеся їх знешкодити;
- за допомогою палиць, мотузки та яскравої тканини зробіть огороження цього місця, де знайдений предмет;
- припиніть будь-які роботи поблизу небезпечного місця;

Які заходи безпеки повинні вживати люди, щоб не стати навмисними випадковими жертвами вибуху?

Про те, що є небезпека вибуху, можна визначити за такими прикметами:

- невідомий пакунок чи деталь в салоні автомобіля чи поблизу нього;
- залишки різноманітних матеріалів, нетипових для даного місця;
- натягнутий дріт, шнур, нитка;
- дроти чи ізоляційна стрічка, що звисає з-під автомобіля;

- біля приватного будинку, дачі, - сліди нещодавно розкопаної чи сухої землі, поламані гілки дерев, сліди на траві;
- біля квартири - сліди ремонтних робіт, ділянки з порушеною фарбою, невідомі предмети біля дверей, в електрощиті, чужа сумка, портфель, коробка;
- в громадських місцях - метро, кінотеатрі, магазині - залишені без господаря чемодани, сумки, коробки, пакети. Побачивши такі предмети потрібно звернутися до працівника поліції, не доторкатися до незнайомого предмета і не допускати інших, уникаючи паніки.



Головне управління Державної служби України з надзвичайних ситуацій у Полтавській області

**ЩО РОБИТИ,
ЯКЩО ВИ ВІЯВИЛИ
ПІДОЗРІЛИЙ
ПРЕДМЕТ?**



1 Не торкайтеся, не пересувайте, не підходьте до предмету не допускайте до нього людей



2 Не користуйтеся поблизу підозрілого предмета мобільним телефоном або іншими засобами радіозв'язку, які можуть викликати його спрацювання

3 Позначте місце знахідки та відійдіть на безпечну відстань від підозрілого предмету

4 негайно повідомте про виявлення підозрілого предмета за телефоном **101** або **102** та до прибуття фахівців по можливості забезпечте його охорону

ПАМ'ЯТАЙТЕ!

Знешкодження вибухонебезпечного предмету на місці його виявлення проводиться тільки фахівцями МВС, СБУ, ДСНС

Пакет 100x200
Мінімальна безпечна відстань для евакуації — 300 м

Гранати
Мінімальна безпечна відстань — 200 м

Міни
Мінімальна безпечна відстань для евакуації:
• протипіхотні — 100 м
• направленої дії — 300 м
• протитанкові — 150 м

Газові балони
Мінімальна безпечна відстань для евакуації — 100 м

Ознаки підозрілих предметів:

1. Залишені без нагляду предмети (коробки, валізи, пакети тощо), які не повинні бути в цих місцях.
2. Каністри, пляшки, інші ємності, з яких відчувається запах бензину, газу та інших нафтопродуктів.
3. Коробки, в які вмонтовані лампочки, перемикачі або дроти.
4. Предмети, на яких закріплені радіотелефони, пейджери, годинники та інші аналогічні пристрої.

Артилерійські боєприпаси
Мінімальна безпечна відстань для евакуації — 500–1200 м

Саморобний вибуховий пристрій
Мінімальна безпечна відстань для евакуації — 200 м

Дипломат
Мінімальна безпечна відстань для евакуації — 500 м

Коробка 300x200x150
Мінімальна безпечна відстань для евакуації — 350 м

Як уникнути ураження електричним струмом

Для профілактики уражень електричним струмом виконують наступні поради:

- ніколи не використовуйте електричні прилади поблизу води;
- зношені електричні шнури слід відремонтувати або викинути;
- якщо у домі є маленькі діти - надійно закривайте від них електророзетки.

При виникненні будь-якої пожежі необхідно терміново викликати пожежну охорону **101**. Це необхідно зробити навіть у тому випадку, коли пожежа вже погашена власними силами. Вогонь може залишитись непогашеними в недоступних місцях або тимчасово «притаїтись» і через деякий час знову може розгорітись вже сильніше.





МНС України

ЧОМУ ВИНИКАЮТЬ ПОЖЕЖІ?



Ігри з вогнем



Фєсєрєвєрєкє в приміщеннях



Неправильне користування газом та електроплитами



Залишені увімкненими електроприлади



ПІД ЧАС ПОЖЕЖІ ДІЙ ПРАВИЛЬНО!



Зателефонуй **101** та повідом про пожежу. Поклич на допомогу дорослих



Швидко залиш приміщення



СЛУЖБА ПОРЯТУНКУ МНС УКРАЇНИ



НЕ ховайся від пожежі в шафі, під ліжком та в інших темних, закритих місцях!



НЕ користуйся ліфтом під час пожежі!



Якщо пожежа в коридорі або на сходовій клітці - вийди на балкон та клич на допомогу



Дим смертельно небезпечний! Намочи тканину та дихай крізь неї



Якщо на тобі загорівся одяг – не біжи. Падай на підлогу та перекочуйся



НЕ гаси водою електроприлади



НЕ намагайся загасити полум'я самостійно

Дорогі діти!

До Дня рятувника - 17 вересня - чекайте на нову серію мультфільму «Фокс і Тротт поспішають на допомогу» і ви дізнаєтесь, як правильно діяти під час виникнення пожежі!

Ініціатори листівки:

МНС України та торговельна мережа «Фокстрот. Техніка для дому»
Групи компаній «Фокстрот» у межах власного соціального проекту
«Школа безпеки» під девізом «Комфортно там, де безпечно!»