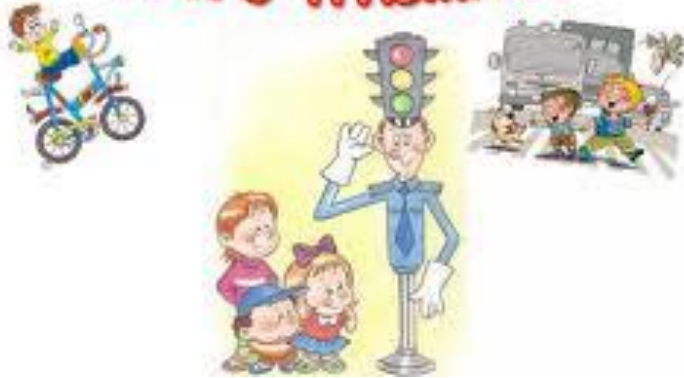


# ПОПЕРЕДЖЕННЯ ДИТЯЧОГО ТРАВМАТИЗМУ



## Тематика бесід з попередження дитячого травматизму

### I. Правила дорожнього руху

1. Організація дорожнього руху. Правосторонній, односторонній, двосторонній рух. Правила безпеки під час переходу вулиці. Наземний, надземний, підземний переходи.
2. Типи перехресть (регульовані, нерегульовані). Правила переходу дороги на перехрестях.
3. Правила переходу вулиці після висадки з транспорту.
4. Дорожні знаки
5. Дорожні розмітки
6. Рух за сигналами регулювальника
7. Пасажир в автомобілі
8. Основні види ДТП. Поведінка у разі ДТП.
9. Безпека руху велосипедиста
10. Підсумкове заняття з ПДР.

### II. Правила протипожежної безпеки

1. Вогонь – друг, вогонь – ворог. Причини виникнення пожеж, їх наслідки
2. Діти під час виникнення пожежі у багатоповерховому будинку, власному будинку. Способи захисту органів дихання від чадного газу.
3. Правила експлуатації побутових нагрівальних, електричних та газових приладів.
4. Пожежонебезпечні речовини та матеріали. Протипожежна безпека при поводженні з синтетичними, горючими, легкозаймистими матеріалами та речовинами
5. Пожежонебезпечні об'єкти. Новорічні свята: новорічні ялинки, електричні гірлянди; небезпека використання відкритого вогню (свічки, бенгальські вогні тощо)
6. Правила протипожежної безпеки у вашому домі. Гасіння пожежі в квартирі на початковій стадії загоряння. Правила поводження під час пожежі.

7. Запобігання виникненню пожеж від електричного струму та правила гасіння таких пожеж. Дії учнів у випадку пожежі.
8. Домедична допомога постраждалим від пожеж. Шкідливість і небезпечність куріння.
9. Основні правила протипожежної безпеки під час відпочинку в лісі.
10. Підсумкове заняття. Протипожежна безпека.

### **III. Запобігання отруєнь**

1. Поширення отруєння грибами, рослинами та їх насінням. Профілактика харчових отруєнь.
2. Запобігання отруєнь хімічними речовинами.

### **IV. Правила безпеки при користуванні газом**

1. Загальні відомості про природний та зріджений газ.
2. Правила безпечного користування побутовими газовими приладами.
3. Дії населення у разі виявлення запаху газу.
4. Ознаки отруєння. Запобігання отруєння чадним газом. Домедична допомога у разі отруєнь.

### **V. Правила безпеки з вибухонебезпечними предметами**

1. Види боєприпасів, методи їх розпізнання. Небезпечні предмети (знахідки) та дії у разі їх виявлення.
2. Правила поведінки з ВВП, невизначеними предметами та речовинами.
3. Запобігання дитячого травматизму від ВВП побутового призначення: пріоритетні засоби, горючі та легкозаймисті речовини.
4. Вогнепальна зброя – не забава. Небезпечність виготовлення та випробування вибухових пакетів.
5. Заходи з безпеки під час збирання металевих брухтів. Правила дії під час виявлення ВВП.
6. Підсумкова бесіда. Обережність дітей під час літніх канікул – запорука життя та здоров'я.

### **VI. Правила безпеки на воді**

1. Уміння триматися на воді – запорука безпеки. Особливості купання у морі, річці, ставку.
2. Допомога утопаючому. Рятувальні прийоми та засоби надання першої допомоги потерпілому
3. Правила поведінки на кризі. Надання допомоги потерпілому на воді взимку.
4. Правила безпечної поведінки на воді та біля води.
5. Дія води на організм людини. Як правильно купатися.

### **VII. Правила безпеки у користуванні електроприладами, при поводженні з джерелами електричного струму**

1. Поняття про джерела струму, їх небезпечність для життя та здоров'я людини.
2. Правила поведінки з побутовими електроприладами: праскою, електроплиткою тощо.
3. Правила поведінки у разі виявлення обірваного електричного дроту.
4. Правила поведінки поблизу електрощитової, лінії електропередач.

## Правила поведінки під час ожеледиці та на льоду



Обходьте металеві кришки люків. Як правило, вони вкриті льодом. Крім того, вони можуть бути погано закріплені і перевертатися, що додає небезпеки травмувань.

Не прогулюйтеся з самого краю проїжджої частини дороги. Це небезпечно завжди, а на слизьких дорогах особливо. Можна впасти та потрапити на дорогу, автомобіль може виїхати на тротуар.

Не перебігайте проїжджу частину дороги під час снігопаду та у ожеледицю. В ожеледицю значно збільшується гальмівний шлях автомобілів, і падіння перед автомобілем, що рухається, може призвести, в кращому разі, до каліцтва, а то і до загибелі.

Що робити, якщо ж ви впали?..... якщо через деякий час відчули біль у голові, в суглобах, нудоту, побачили, що утворилися пухлини - терміново зверніться до лікаря в травмпункт, інакше можливе виникнення ускладнень з неприємними наслідками.

Нестійкі погодні умови - відлига вдень і заморозки вночі сприяють активному утворенню бурульок на покрівлях споруд (особливо старих будинків з похилим дахом), що виступають на архітектурних частинах будинків та великих деревах.



Пересуваючись містом у період танення льоду, слід бути особливо уважним, проходячи повз будинки чи біля високих дерев, спершу необхідно впевнитись у відсутності загрози падіння льодових наростів.

По можливості необхідно триматись на безпечній відстані від будинків та інших споруд, вибираючи найбільш безпечний маршрут руху. Ні в якому разі не заходити за спеціальні огорожі поблизу будинків чи дерев.

### **Правила поведінки на льоду, на водоймах взимку**

Коли довго стоять морози, то водойми поступово вкриваються першою ще тонкою та ненадійною кригою. Вона завжди небезпечна, а до того ж ще й зрадлива: без шуму та тріску крига раптово провалюється під ногами. Особливо слабкою вона буває в заростях прибережного очерету, адже тут вона вся пронизана стеблами рослин. Небезпечний для пересування

матовий білий лід з жовтуватим відтінком.



У жодному разі не можна виходити на тонкий лід та перевіряти його міцність ударом ноги, а обов'язково використовувати для цього палицю. Не можна також стрибати та бігати по льоду, збиратися великими групами на

одному місці. На початку зими, небезпечною є середина водоймища, а в кінці зими - прибережні ділянки.

Якщо ж ви все таки опинилися у крижаній воді, а поряд нікого немає, розставте широко руки та намагайтеся утримуватися на поверхні. Енергійні рухи під час перебування у воді сприяють швидкому охолодженню. Тому треба без різких рухів виповзти на міцний лід у бік, звідкіля прийшли та повзти до берега, відштовхуючись ногами від краю льоду.

Надаючи ж допомогу людині, що провалилася під лід, ні в якому разі не можна підходити до неї стоячи, потрібно наближатися лежачи, розкинувши в сторони руки та ноги, використовуючи дошки або інші предмети, які є під

руками. Лежачи на одному з таких предметів, закріплених мотузкою на березі або на твердому льоду, особа, яка надає допомогу, повинна наблизитися до потерпілого на відстань, яка дозволить подати мотузку, пояс або багор. Коли поруч нічого немає, то 2-3 чоловіка лягають на лід і ланцюжком просуваються до постраждалого, утримуючи один одного за ноги, а перший подає жертві ремінь або шарф.

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



# Правила поведінки під час перерви (запобігання дитячому травматизму).



1. Під час перерви учень зобов'язаний прибрати своє робоче місце й підготуватися до наступного уроку.
2. Під час перерви забороняється:
  - бігати сходами, коридорами та в класних приміщеннях;
  - штовхатися або грати у м'яча у приміщеннях, не пристосованих для цього;
  - сваритися між собою та зі сторонніми людьми, з'ясовувати стосунки за погані слова, битися.



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

# Пам'ятка безпечної поведінки під час літніх канікул.

1. Гуляти й гратися можна в місцях, які призначені для цього.
2. Небезпечними для ігор можуть бути сходи, підвали, горища, будівельні майданчики, ліфти.
3. Під час ігор у небезпечних місцях можна одержати травми й каліцтва різного ступеня тяжкості.



4. Під час ігор не варто демонструвати свою хоробрість одноліткам, стрибаючи з великої висоти, пірнаючи з крутих схилів на велику глибину, здираючись якнайвище на дерева.
5. Під час літнього відпочинку слід поводитися так, щоб не мати дорікань із боку дорослих.
6. Під час канікул слід, як і раніше, дотримуватися правил техніки пожежної безпеки.
7. Не можна брати в руки незнайомі предмети, кидати їх у вогонь, гратися ними. Найкраще повідомити про місце їхнього знаходження дорослим.
8. Під час відпочинку на узбережжі слід обов'язково дотримуватися правил поведінки на воді й поблизу неї.
9. Одяг та взуття для відпочинку слід вибирати згідно із сезоном.
10. Після контакту зі свійськими тваринами слід добре вимити руки з милом.

# Дитячий травматизм. «Бережи свої очі!»

1. Не торкайся очей брудними руками, рукавами одягу тощо. Якщо в око потрапила порошок, його треба промити кип'яченою водою, а коли це неможливо — видалити її чистим носовичком.

2. Дотримуйся правил безпеки під час роботи у майстерні або виконуючи хатню роботу.

3. Не нахилийся низько над каструлею з окропом або сковорідкою, на якій шкварчить масло.

4. Будь дуже обережним із пральним порошком, розчинами для миття посуду та іншими хімічними речовинами. Перед застосуванням зверни увагу, на їхню упаковку — на ній має бути написано, як поводитись, якщо така речовина потрапила в очі.

5. Обережно поведься із гострими предметами під час гри! Розмахуючи палицею перед обличчям товариша, ти можеш випадково поранити йому око.

6. Будь уважним під час прогулянок та забав. У лісі чи в саду око може поранити гостра гілка.

7. Якщо ти сильно пошкодив око, негайно звернися до лікаря!





## Користування громадським транспортом

1. Посадка в громадський транспорт здійснюється лише з посадочної площадки, або узбіччя тротуару.
2. До транспорту слід підходити після повної його зупинки.
3. Посадка на громадський транспорт відбувається дисципліновано, в порядку черги.
4. Зайшовши в салон, необхідно пройти вперед, не створюючи натовп біля дверей.
5. Забороняється висовуватись з вікон.
6. Не можна ходити по салону під час руху автотранспорту – це небезпечно.
7. Під час руху не можна відволікати водія розмовами і заважати водієві керувати транспортним засобом.
8. Не можна відчиняти двері, не дочекавшись зупинки.
9. Не можна перешкоджати зачиненню дверей.
10. На зупинках виходять у сторону тротуару чи узбіччя.
11. Заборонено їздити на підніжках транспорту або чіплятись за борти машин.
12. Дітей слід перевозити лише в сидячому положенні.



13. Малюків під час руху транспорту необхідно тримати на руках, або у спеціальних кріслах.
12. Проїзд дітей в кузові транспортного автомобіля дозволяється лише тоді, коли кузов обладнаний сидіннями, а заднє сидіння має спинку. У кузові повинно знаходитись не менше двох дорослих. Висадка і посадка здійснюється через правий або задній борт.
12. На мотоциклах дітей перевозять у колясках, з надітим шоломом. Посадка і висадка здійснюється лише на праву сторону.

# Безпека на дорогах



1. Пішоходи повинні ходити тротуарами або пішохідними доріжками, а за їх відсутності - велосипедними доріжками або в один ряд по узбіччю дороги, назустріч руху транспортних засобів. При цьому необхідно бути особливо обережним та не створювати перешкод іншим учасникам руху.



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

3. Переходити проїжджу частину пішоходам дозволяється тільки підземними пішохідними переходами та в місцях, позначених спеціальною

дорожньою розміткою або дорожніми знаками «Пішохідний перехід». Переходячи проїжджу частину, пішоходи не повинні затримуватися та зупинятися на ній. Не рекомендується дорогу перебігати, йти потрібно спокійним кроком.

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

## Обережно! Діти на дорозі!

*(рекомендації фахівців МНС України керівникам загальноосвітніх та дошкільних навчальних закладів з питань забезпечення безпеки дітей)*

У ХХІ столітті важко уявити своє повсякденне життя без автомобілів, які набагато полегшують наше буття, але тим самим несуть із собою величезну небезпеку для життя дорослих і особливо дітей. Кожен день вулицями свого міста ти та твої однолітки йдуть до школи чи на прогулянку.



Однак вулиця великого міста – не найліпше місце навіть для дорослої людини. Тим більше вона не пристосована для дитини. Щодня дорогою додому зі школи чи навпаки дитина наражається на ризик потрапити в екстремальну ситуацію. Найчастіше через неуважність або незнання Правил дорожнього руху діти гинуть на

вулицях в дорожньо-транспортних пригодах, а травми ДТП – найтяжчі. Тому, щоб попередити дорожньо-транспортні пригоди, небезпеку для здоров'я, життя, треба знати ці Правила і застосовувати їх:

- не вибігати на проїзну частину з тротуару, можна лише спокійно зійти, попередньо оцінивши ситуацію;
- ходити лише тротуарами, дотримуючись правої сторони, а якщо вони відсутні — по узбіччю, обов'язково повернувшись обличчям до транспорту, що рухається, — тоді не тільки водій бачитиме пішохода, а й пішохід — водія;
- не переходити дорогу на червоне світло незалежно від наявності на ній автомобілів;

- переходити дорогу можна лише у дозволених місцях – «зебра», підземних та надземний переходи;
- зібравшись переходити вулицю, спочатку подивитися ліворуч, а, дійшовши до середини, — праворуч;
- пам'ятайте, що причиною ДТП може стати не тільки наїзд автомобіля або мотоцикла, але й велосипеда. Нерідко саме велосипедисти є джерелом напруженості на вулицях, у дворах;
- чітко визначте для себе межі території для прогулянок, вулиці переходьте тільки в групі з іншими пішоходами;
- у разі дорожньо-транспортної пригоди надавати можливу допомогу потерпілим і повідомити про пригоду міліцію.

На жаль, не всі добре знають ці Правила й іноді нехтують ними. А тому щорічно на наших дорогах гинуть сотні дітей і дорослих. Трапляються дорожньо-транспортні пригоди дуже часто у таких випадках, коли ніби-то нічого не загрожувало.

**Порушник Правил дорожнього руху не тільки наражає на небезпеку себе, а й ставить під загрозу життя інших людей.**

Близько 70% вуличних травм, як свідчить статистика, відбуваються зі школярами на шляху зі школи додому, бо дорогу після занять дітлахи вважають початком відпочинку. Щоб такий відпочинок не перетворювався на трагедію, мав певні межі, необхідно зустрічати та супроводжувати дитину, або суворо обмежувати час та маршрут додому: нікуди не звертати, не бавитись, не заходити.

Підготовка до «професії пішохід» починається в дитячому садочку, продовжується в школі, а потім все життя кожного дня надає нові уроки. Тому надзвичайно важливо, щоб отримані дітьми знання правил безпечної поведінки на дорозі закріпили ще й батьки. Водночас закликаємо вихователів ще раз повторити з дітьми правила безпечної поведінки на вулицях та дорогах. Особливо це стосується учнів молодших класів. Розробіть на уроках безпечний маршрут руху дитини додому зі школи. Наголосіть дітям про необхідність неухильного дотримання

правил дорожнього руху, обов'язково перевірте засвоєні знання. І запам'ятайте, що найкращим взірцем поведінки на вулицях та автошляхах для дитини є безпосередньо приклад батьків.

Лише спільними зусиллями можна вирішити таку гостру проблему сьогодення, як дитячий дорожньо-транспортний травматизм.



## Правила електробезпеки

У часи технічного прогресу, нових наукових технологій зростає кількість небезпек, що чатують на малечу. Поява великої кількості електричного обладнання викликає чималий інтерес у підростаючого покоління. Для запобігання ураження електричним струмом та попередження нещасних випадків звертаємося до батьків з проханням:

- Не залишайте дітей без нагляду;
- Інформуйте їх про правила поводження з електричними приладами та правила поведінки поблизу енергообладнання;
- Постійно нагадуйте дітям, як себе поводити в критичній ситуації, коли в біду потрапляють вони або хтось з їхніх друзів.

Зокрема зверніть увагу дітей на те, що:

- перш ніж увімкнути побутовий прилад у штепсельну розетку, необхідно оглянути, чи не пошкоджена вилка та перевірити неушкодженість ізоляції електричного проводу;
- для того, щоб вимкнути побутовий прилад зі штепсельної розетки, потрібно триматись за вилку, а не за шнур;
- не вставляти у штепсельну розетку цвяхи, шпильки та інші предмети;
- не ремонтувати пошкоджені вимикачі, лампові патрони, штепсельні розетки, які знаходяться під напругою;
- не проводити заміну перегорілих або пошкоджених електричних лампочок, які ввімкнуті в освітлювальну мережу;



- не вбивати цвяхи в стіни у місцях можливого знаходження електропроводки;
- не підніматись по опорах ліній електропередач до електропроводів та на дахи споруд, над якими проходять електричні проводи;
- не проводити ігри поблизу ліній електропередач;
- у разі виявлення обірваного проводу лінії електропередач, ні в якому разі не наближатись до нього і негайно повідомити про це дорослих;
- не влізати на територію загороджених трансформаторних підстанцій та в їх приміщення.



### **Пам'ятайте!**

Ваша уважність та серйозне ставлення до електробезпеки є запорукою життя та здоров'я ваших дітей! Ваше нагадування може врятувати дитину від ураження електричним струмом і зберегти її життя.

## **Як діяти у випадку виникнення небезпеки на мережах газопостачання**

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

- негайно перекрийте вентилі на газовому приладді і крани подачі газу перед ними;
- не вмикайте електроприладів та освітлення;
- виведіть людей із загазованих та сусідніх приміщень;
- організуйте провітрювання приміщень, відкрийте вікна та двері;
- викличте аварійну службу газу за телефоном "104";
- з прибуттям бригади аварійної газової служби дійте за їх вказівками.

***Якщо відчувається запах газу в приміщеннях із значною кількістю людей:***



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

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

- повідомте аварійну службу газу за телефоном "104";
- організуйте провітрювання під'їзду (підвалу);



- не допускайте в загазовані приміщення людей;
- організуйте охорону місця загазованості до прибуття аварійної бригади служби газу;
- з прибуттям бригади аварійної газової служби дійте за їх вказівками.



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

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

***Вибух газу та пожежа в приміщенні:***

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

## **ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ!**

Категорично забороняється:

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

**Для забезпечення Вашої безпеки необхідно**

**дотримуватись таких правил:**

- Неухильно дотримуйтесь правил користування газовими приладами, стежте за тим, щоб вони були чистими і справними.
- Користуйтеся віконними кватирками для систематичної вентиляції приміщень.
- Перевіряйте наявність тяги в димоходах опалювальних печей перед розпалюванням та під час роботи цих приладів.
- Стежте за справністю припливно – витяжної вентиляції.
- Вимагайте від начальників житлово – експлуатаційних контор перевірки вентиляції та димоходів не менше одного разу на квартал.
- При відсутності тяги користуватися колонками, котлами для місцевого опалення, гарячого водопостачання та печами категорично забороняється.
- Не розміщуйте баки для кип'ятіння білизни на звичайних конфорках газової плити.

- Посуд з широким дном потрібно встановлювати на спеціальні конфорки з високими ребрами.
- Для ремонту газового обладнання залучайте лише спеціалістів газового господарства.
- Не вносьте зміни в конструкцію газових приладів.
- Не відключайте автоматику безпеки і регулювання.
- Не використовуйте опломбовані чи відключені від газопостачання прилади.
- Не порушуйте кріплення газових приладів і газопроводів.
- Не перекривайте частково чи повністю димові та вентиляційні канали, не змінюйте їх конструкції.
- Не дозволяйте дітям користуватися газовими приладами.
- Економно використовуйте газ.
- Не залишайте без нагляду газові прилади увімкненими навіть на короткий час.
- Будьте завжди уважні при користування газом – у цьому запорука Вашої безпеки!

## **Небезпечні предмети і речовини.**

Пам'ятка

***При виявленні небезпечних речовин і предметів (снарядів, бомб, мін тощо), а також хімічних речовин у вигляді аерозолі, пилу, в крапельно-рідинній формі з неприємним запахом необхідно:***

- не доторкатися до небезпечних речовин і предметів;
- припинити доступ до виявлених небезпечних речовин і предметів;
- повідомити службу оперативного реагування району, міста, районну чи міську санітарно-епідемічну службу, управління (відділ) з питань надзвичайних ситуацій та цивільного захисту населення, відділ внутрішніх справ.
- негайно вийти за межі зони зараження (забруднення);
- при попаданні отруйних речовин на шкіру, одяг, взуття негайно видалити їх ватним тампоном, папером або іншими підручними засобами;
- після виходу із зони зараження необхідно провести часткову обробку відкритих частин тіла водою, бажано з милом, полоскання рота, гортані, носа, очей;
- відчувши ознаки ураження, негайно звернутися до лікарні.



**Необхідні дії при виявленні боєприпасів і вибухово небезпечних предметів часів Другої світової війни та сучасності**

Красива і багата земля України. Рясніє вона широколистими лісами, ставками та річками, садами. Але вона ще таїть неждану небезпеку. Шістдесят п'ять років минуло з тих пір, як закінчилася Велика Вітчизняна війна, а земля все ще не перестає

воювати.

На жаль, в Україні в цілому ніколи не публікували повні статистичні дані про загибель людей (особливо дітей), які підірвалися на ржавому металі Великої Вітчизняної війни. Але факт, залишається фактом – декілька загиблих у рік – трагічна реальність. Гинуть дорослі, намагаючись здати небезпечну знахідку в пункт прийому металобрухту або при спробі розібрати пристрій з метою отримати вибухову речовину; гинуть діти, які з цікавості підкладають боєприпаси у багаття.

Доречі, знайти сьогодні "небезпечну іграшку" можна практично скрізь: в лісі, в старому окопі, на свіжозораному полі, на власному городі і навіть на вулицях міст. І якщо вибухові пристрої серійного зразка легко розпізнати за зовнішнім виглядом і діяти відповідно до ситуації, то саморобні вибухівки, що можуть з'явитися на вулицях міст і селищ визначити набагато складніше.





### **До вибухонебезпечних предметів відносяться:**

- вибухові речовини – хімічні з'єднання або суміші, здатні під впливом певних зовнішніх дій (нагрівання, удар, тертя, вибух іншого вибухового пристрою) до швидкого хімічного перетворення, що само розповсюджується, з виділенням великої кількості енергії і утворенням газів;
- боєприпаси – вироби військової техніки одноразового вживання, призначені для поразки живої сили супротивника;
- піротехнічні засоби;
- ракети (освітлювальні, сигнальні);
- саморобні вибухові пристрої – це пристрої, в яких застосований хоча б один елемент конструкції саморобного виготовлення.

Саме тому необхідно жорстко дотримуватись правил поведінки при виявленні таких предметів.

### **У разі знаходження вибухонебезпечного пристрою ЗАБОРОНЕНО:**

- наближатися до предмету;
- пересувати його або брати в руки;
- розряджати, кидати, ударяти по ньому;
- розпалювати поряд багаття або кидати в нього предмет;
- приносити предмет до дому, у табір, школу.

## Під час прогулянок в лісі або в туристичному поході:

1. Ретельно вибирайте місце для багаття. Воно повинно бути на достатній відстані від траншей і окопів, що залишилися з війни.
2. Перед розведенням багаття в радіусі п'яти метрів перевірте ґрунт на наявність вибухонебезпечних предметів щупом (або лопатою обережно зніміть верхній шар ґрунту, перекопайте землю на глибину 40-50 см).
3. Користуватися старими багаттями не завжди безпечно. Там можуть виявитися підкинуті військові "трофеї" або такі, що не вибухнули.
4. У жодному випадку не підходьте до знайдених багать, що горять (особливо вночі). В цьому багатті може виявитися предмет, що може вибухнути.



### **При виявленні ВВП.**

**При виявленні вибухового пристрою або підозрілої речі необхідно:**

- зберігати спокій;
- негайно повідомити про знахідку представників пожежно-рятувальної служби та міліції за номерами телефонів 101 та 102;
- не палити;
- не користуватись запальничками, іншими джерелами відкритого вогню, а також предметами, що можуть його утворювати;
- не торкатись до підозрілої речі руками або іншими речами;
- у жодному разі не намагатися переміщувати вибуховий пристрій (підозрілий предмет) або змінювати його положення;
- залишити місце, де виявлено підозрілий предмет, при можливості організувати охорону на безпечній відстані, як зазначено нижче.

### **Якщо Ваш будинок (квартира) опинилися поблизу епіцентру вибуху:**

- обережно обійдіть всі приміщення, щоб перевірити чи немає витоків води, газу, спалахів і т.п. У темряві в жодному випадку не запалюйте сірника або свічки - користуйтеся ліхтариком;
- негайно вимкніть всі електроприлади, перекрийте газ, воду;
- з безпечного місця зателефонуйте рідним та близьким і стисло повідомите про своє місцезнаходження, самопочуття;
- перевірте, як йдуть справи у сусідів - їм може знадобитися допомога;
- якщо Ви опинилися поблизу вибуху, стримайте свою цікавість і не намагайтеся наблизитись до епіцентру, щоб подивитись або допомогти рятувникам.

**Найкраще, що Ви можете зробити – залишити небезпечне місце**



- у разі отримання повідомлення від представників влади (правоохоронних органів, аварійно-рятувальних служб) про евакуацію із будинку необхідно зберігати спокій та чітко виконувати отримані інструкції.

### **Якщо ви знаходитесь на вулиці:**

- уникайте великих скупчень людей;
- якщо ви опинились у натовпі, не намагайтесь вийти з нього, рухайтесь у тому ж напрямку, що й натовп;
- руки зігніть у ліктях на рівні грудей та розсуньте їх, звільняючись від тиску на грудну клітину;
- не тримайте руки у кишенях;
- якщо натиск натовпу набрав загрозливого характеру, негайно покиньте будь-яку ношу та позбавтесь від сумок на довгому ремні і шарфу;
- якщо ви упали, намагайтесь одразу встати на ноги, не опираючись на руки, а якщо це неможливо, потрібно згорнутись клубком і захистити голову.

## Отруєння грибами.

- ЗБИРАЙТЕ ЛИШЕ ТІ ГРИБИ, ЯКІ ДОБРЕ ЗНАСТЕ;
- ВІДМОВТЕСЬ ВІД ЗБИРАННЯ ТА ВЖИВАННЯ ПЛАСТИНЧАТИХ ГРИБІВ (СМЕРТЕЛЬНО НЕБЕЗПЕЧНА БЛІДА ПОГАНКА МОЖЕ БУТИ СХОЖА НА ПЛАСТИНЧАТІ ГРИБИ - ПЕЧЕРИЦІ, СИРОЇЖКИ, ШАМПІНЬЙОНИ);
- НЕ ЗБИРАЙТЕ ГРИБИ ПОБЛИЗУ АВТОДОРІГ, СХОВИЩ ОТРУТОХІМІКАТІВ, СМІТТЄЗВАЛИЩ, ПРОМИСЛОВИХ ПІДПРИЄМСТВ, ЗАЛІЗНИЦЬ, В МІСЬКИХ ПАРКАХ (ГРИБИ МАЮТЬ ВЛАСТИВІСТЬ НАКОПИЧУВАТИ З НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ТОКСИЧНІ РЕЧОВИНИ);
- НЕ КУПУЙТЕ ДИКОРΟΣЛИХ ГРИБІВ НА РИНКАХ ( НЕВІДОМО ДЕ І КОЛИ ВОНИ БУЛИ ЗІБРАНІ );
- НЕ МОЖНА ЇСТИ ГРИБИ ДІТЯМ (ДИТЯЧИЙ ОРГАНІЗМ БІЛЬШ ВРАЗЛИВИЙ ДО ГРИБНОЇ ОТРУТИ) ;
- НЕ КУШТУЙТЕ СИРИХ ГРИБІВ ;
- НЕ ЗБИРАЙТЕ СТАРИХ, ПЕРЕСТИГЛИХ, ЧЕРВИВИХ ГРИБІВ ;
- ПЕРЕД ПРИГОТУВАННЯМ ГРИБИ НЕОБХІДНО ПРОТЯГОМ 10-15 ХВ. ПРОВАРИТИ В ПІДСОЛЕНІЙ ВОДІ ( ВІДВАР НЕОБХІДНО ВИЛИТИ ) ;
- В РАЗІ ПОЯВИ СИМПТОМІВ ОТРУЄННЯ ГРИБАМИ (БІЛЬ В ЖИВОТІ, БЛЮВАННЯ ГОЛОВНИЙ БІЛЬ , ПРОНОС ) НЕОБХІДНО НЕГАЙНО ЗВЕРНУТИСЬ ЗА КВАЛІФІКОВАНОЮ МЕДИЧНОЮ ДОПОМОГОЮ (ДО НАДАННЯ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ПОТРІБНО ДЕКІЛЬКА РАЗІВ ПРОМИТИ ШЛУНОК РОЗЧИНОМ СОДИ АБО СВІТЛО-РОЖЕВИМ РОЗЧИНОМ МАРГАНЦІВКИ);
- В РАЗІ ОТРУЄННЯ НІ В ЯКОМУ ВИПАДКУ НЕ ВЖИВАТИ АЛКОГОЛЬ (ВІН ЛИШЕ ПОСИЛЮЄ ДІЮ ГРИБНОЇ ОТРУТИ).



## **Правила безпеки на воді**

### **Пам'ятка**

Варто пам'ятати, що основними умовами безпеки є:

- правильний вибір і обладнання місць купання;
- суворе дотримання правил поведінки під час купання і катання на плавзасобах на воді.



### **ПІД ЧАС КУПАННЯ ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:**

- залазити на попереджувальні знаки, буї, бакени;
- стрибати у воду з човнів, катерів, споруд, не призначених для цього;
- пірнати з містків, дамб, причалів, дерев, високих берегів;
- використовувати для плавання такі небезпечні засоби, як дошки, колоди, камери від автомобільних шин та інше знаряддя, не передбачене для плавання;
- плавати на плавзасобах у місцях, відведених для купання;
- вживати спиртні напої;
- забруднювати воду і берег, прати білизну й одяг у місцях, відведених для купання;
- підпливати близько до плавзасобів, які йдуть неподалік від місць купання;
- допускати у воді грубі ігри, які пов'язані з обмеженням руху рук і ніг у воді;
- подавати помилкові сигнали небезпеки, заходити глибше, ніж по пояс людям, які не вміють плавати.

## **НАДАННЯ НЕВІДКЛАДНОЇ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ПОСТРАЖДАЛИМ НА ВОДІ:**

- покладіть постраждалого на спину, на тверду поверхню;
- однією рукою відкрийте йому рота, пальцями іншої руки, завернутими у салфетку або носову хустинку, видаліть з порожнини рота пісок, мул та інше;
- рукою, підкладеною під потилицю, максимально розігніть хребет в шийному відділі, за підборіддя висуньте вперед нижню щелепу, утримуючи її в такому положенні однією рукою, другою стисніть крила носу;
- наберіть повітря у свої легені, щільно охопіть відкритий рот пацієнта та зробіть пробне вдування повітря в його легені, водночас "краєм ока" контролюйте підймання грудної клітки. Якщо щелепи постраждалого щільно стиснуті або є пошкодження щелепи, язика, губ, проведіть штучну вентиляцію не методом "рот в рот", а "рот в ніс", затискаючи при цьому не ніс, а рот. Кількість вдувань - 16-20 за хвилину;
- для зовнішнього масажу серця розташуйтеся збоку від хворого; основу долоні однієї кисті руки покладіть на передньо-нижню поверхню грудини, основу другої долоні в поперек першої, розігніть руки в ліктьових суглобах. Робіть ритмічні поштовхи всією масою тулуба, зміщуючи грудину в напрямку до хребта з частотою 80-100 рухів за хвилину;
- у випадку, коли рятувальник один, співвідношення кількості вдувань до натискувань на грудину 1:5, якщо рятувальників двоє - 2:15;
- через кожні 2 хвилини серцево-легеневу реанімацію необхідно на декілька секунд припинити для перевірки, чи не з'явився пульс на сонних артеріях. Масаж серця та штучну вентиляцію легень необхідно проводити до відновлення дихання, пульсу, звуження зіниць, покращення кольору шкіри.

## Правила поведінки біля водоймищ

1. Не загоряй надто довго — перегрієшся і отримаєш сонячний удар.
2. Не купайся і не пірнай у воду після тривалого перебування на сонці, тобі може стати погано. Купатися краще вранці або ввечері, коли тепло, але не можна перегрітися.
3. Ніколи не пірнай у незнайомих місцях! Тут може виявитися неглибоко, а інколи на дні лежать гнилі колоди, гостре каміння, об яке можна поранитися, та густі водорості, у яких легко заплутатися.
4. Не грай у тих місцях, звідки легко впасти у воду.
5. Не влаштовуй у воді ігор, пов'язаних із захватами.
6. Не вирушай у плавання на самодільних плотах.
7. Не ходи купатися на водоймища без супроводу дорослих.
8. Не запливай на глибоке на надувних матрацах та кругах.



## Пожежа

### Бесіда з техніки безпеки



***Щорічно внаслідок пожеж гине та страждає значна кількість людей.***

Якщо виникла пожежа - рахунок часу йде на секунди. Не панікуйте та остерігайтеся: високої температури, задимленості та загазованості, обвалу конструкцій будинків і споруд, вибухів технологічного обладнання і приладів, падіння обгорілих дерев і провалів. Знайте де знаходяться засоби пожежегасіння та вмійте ними користуватися.

***Заходи щодо рятування потерпілих з будинків,***

***які горять та під час гасіння пожежі:***

- перед тим, як увійти в приміщення, що горить, накрийтеся мокрою ковдрою, будь-яким одягом чи щільною тканиною;
- відкривайте обережно двері в задимлене приміщення, щоб уникнути посилення пожежі від великого притоку свіжого повітря;
- в сильно задимленому приміщенні рухайтесь поповзом або пригинаючись;

- для захисту від чадного газу необхідно дихати через зволожену тканину;
- у першу чергу рятуйте дітей, інвалідів та старих людей;
- пам'ятайте, що маленькі діти від страху часто ховаються під ліжку, в шафу та забиваються у куток;
- виходити із осередку пожежі необхідно в той бік, звідки віє вітер;
- побачивши людину на якій горить одяг, зваліть її на землю та швидко накиньте будь-яку ковдру чи покривало (бажано зволожену) і щільно притисніть до тіла, при необхідності, викличте медичну допомогу;
- якщо загорівся ваш одяг, падайте на землю і перевертайтеся, щоб збити полум'я, ні в якому разі не біжіть - це ще більше роздуває вогонь;
- під час гасіння пожежі використовуйте вогнегасники, пожежні гідранти, воду, пісок, землю, кошму та інші засоби гасіння вогню;
- бензин, гас, органічні масла та розчинники, що загорілися, гасіть тільки за допомогою пристосованих видів вогнегасників, засипайте піском або ґрунтом, а якщо осередок пожежі невеликий, накрийте його азбестовим чи брезентовим покривалом, зволоженою тканиною чи одягом;
- якщо горить електричне обладнання або проводка, вимкніть рубильник, вимикач або електричні пробки, а потім починайте гасити вогонь.

### ***Пожежа застала вас у приміщенні:***

- ви прокинулись від шуму пожежі і запаху диму, не сідайте в ліжку, а скотіться з нього на підлогу та повзіть під хмарою диму до дверей вашого приміщення, але не відчиняйте їх відразу;



- обережно доторкніться до дверей тильною стороною долоні, якщо двері не гарячі, то обережно відчиніть їх та швидко виходьте, а якщо двері гарячі - не відчиняйте їх, дим та полум'я не дозволять вам вийти;
- щільно закрийте двері, а всі щілини і отвори заткніть будь-якою тканиною, щоб уникнути подальше проникнення диму та повертайтеся поповзом у глибину приміщення і приймайте заходи до порятунку;
- присядьте, глибоко вдихніть повітря, розкрийте вікно, висуньтеся та кричіть "Допоможіть, пожежа!", а якщо ви не в змозі відкрити вікно - розбийте віконне скло твердим предметом та зверніть увагу людей, які можуть викликати пожежну команду;
- якщо ви вибрались через двері, зачиніть їх і поповзом пересувайтесь до виходу із приміщення (обов'язково зачиніть за собою всі двері);
- якщо ви знаходитесь у висотному будинку не біжіть вниз крізь вогнище, а користуйтеся можливістю врятуватися на даху будівлі, використовуйте пожежну драбину, під час пожежі заборонено користуватися ліфтами

У всіх випадках, якщо ви в змозі, викличте пожежну команду (телефон 101).

### ***Пожежі в лісах, степах та на торфовищах.***

Масові пожежі можуть виникати в спеку та при посухах від ударів блискавки, необережного поводження з вогнем, очищення поверхні землі випалюванням сухої трави та з інших причин. Вони можуть викликати ураження людей та тварин,



спалах будівель в населених пунктах, дерев'яних мостів, дерев'яних стовпів ліній електромереж та зв'язку, складів нафтопродуктів та інших матеріалів, що горять.



***Ви опинилися в осередку пожежі:***

- не панікуйте та не тікайте від полум'я, що швидко наближається, у протилежний від вогню бік, а долайте крайку вогню проти вітру, закривши голову і обличчя одягом;
- з небезпечної зони, до якої наближається полум'я, виходьте швидко, перпендикулярно напрямку розповсюдження вогню;
- якщо втекти від пожежі неможливо, то вийдіть на відкриту місцевість, ввійдіть у водойму або накрийтеся мокрим одягом і дихайте повітрям, що знаходиться низько над поверхнею землі - повітря тут менш задимлене, рот і ніс при цьому.

## **Правила пожежної безпеки під час відпочинку на природі, в лісі.**

Теплі весняні та літні дні сприяють відпочинку на природі. Більшість громадян виїздить за місто: на дачу, до води, у ліс. На жаль, на відпочинку люди забувають про правила поведінки в лісі, спричиняючи пожежі.

Перебуваючи в лісовій та парковій зоні на відпочинку, не забувайте дотримуватися вимог пожежної безпеки:

- Виберіть місце для вогнища й обладнайте його.
- Ніколи не залишайте вогнище без догляду.
- Також небезпечною може бути просякнута мастилом, бензином, гасом чи іншою пально-мастильною речовиною ганчірка.
- Пожежу може спричинити навіть заправка паливного баку машини при працюючому двигуні.
- Залишена на сонячній галявині пляшка чи уламок скла, фокусуючи сонячне проміння, здатні спрацювати як запалювальні лінзи. Це досить часто призводить до самозагоряння лісових масивів.

Спалювання сухої трави та пожежі, спричинені безконтрольністю цього процесу, набувають дедалі загрозливіших масштабів. Під час горіння разом із травою, сухостоєм та опалим листям пошкоджується й верхній гумусний шар, який відповідає за родючість землі. Отже, користі від спалювання немає жодної, а от шкоди – більш ніж достатньо.

## Правила протипожежної безпеки



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

одночасно, електромережа може згоріти.

6. Обов'язково вимикай електроприлади, коли ідеш із дому. Але не тягни за дріт руками, обережно вийми штепсель із розетки.

7. На дачі або у селі не відкривай грубку — від маленької вуглинка, що випаде з неї, може статися пожежа.

Якщо виникла пожежа, а дорослих немає вдома

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

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

3. Якщо тобі не вдалося самостійно загасити вогонь, вибігай з квартири і клич на допомогу або дзвони за номером 1-01.

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

5. Не намагайся врятуватися від пожежі у шафі, кладовці або іншому тісному місці — можеш учадіти там від газів, що виділяються під час горіння.

6. Не можна відкривати вікно, доки вогонь у кімнаті не згас — свіже повітря підживить його і полум'я спалахне з новою силою.

7. Доки чекаєш на пожежників, не панікуй, шукай вихід із кімнати, але не намагайся вистрибнути у вікно.

8. Довірся пожежним, виконуй усе, що вони накажуть тобі.

9. Якщо ти знаєш, що хтось не може вийти з будинку, який горить, повідом про це дорослих або пожежних.

Що робити, якщо пахне газом

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

2. Відкрий усі вікна та квартирки, провітри помешкання.

3. Перевір, чи перекриті на плиті конфорки горілок.

4. Якщо ти вдома один, негайно телефонуй до служби газу за номером 1-04.

5. Ні в якому разі не вмикай світло у загазованому та сусідніх приміщеннях і не запалюй вогонь.



## Бесіди за темою «Скажемо палінню «Ні!»

### 5—7 класи

1. Чому люди починають палити? Хто винний? (Роль батьків, громадськості, реклами)
2. Історія тютюнопаління й боротьба з ним. Паління й асоціації. Анатомічні й фізіологічні аспекти паління. Будова органів дихання. Вплив тютюнової смоли на живу тканину.
3. Паління як загроза здоров'ю. Захворювання, пов'язані з палінням, вплив паління на різні органи.
4. Короткочасні і тривалі наслідки паління. Пасивне паління, побічні явища, які викликаються палінням.
5. Соціальні та економічні аспекти паління. А чи не порахувати нам?



### 8—9 класи

1. Роль впливу середовища й власна схема ухвалення рішення. «За» й «проти» паління. Шкала думок.
2. Ситуативний підхід до системи попередження паління.
3. Здоров'я й вибір способу життя людини.
4. Реклама як основа паління. Антиреклама як метод упередження паління.
5. Як кинути курити. Фізіологічні наслідки відвикання від паління.
6. Казкотерапія, відеоролик і плакат, послання для тих, хто курить, але вирішив кинути.
7. Світ говорить: «Палінню — ні!». Що можемо ми, що можемо я?

## 7—9 класи

1. Залежність і її особливості.
2. Легальні й нелегальні наркотики. Входження в проблему. Причини. Фактори.
3. Профілактика тютюнопаління. Уміння протистояти шкідливій звичці.
4. Роль реклами в придбанні залежностей.
5. Прийняття відповідальності за самих себе.
6. Сприйняття й вираження почуттів.
7. Позитивне ставлення до себе й життя.
8. Розвиток творчого потенціалу особистості. Проведення вільного часу без шкідливих звичок.

## 10—11 клас

1. Легальна наркоманія. Поняття про психологічну залежність. Звільнення від залежності.
2. Самоврядування: зцілення словом.
3. Керування стресом: дихальна гімнастика, техніка самонавіювання.
4. Зцілення любов'ю: особистісне й психологічне здоров'я.
5. Орієнтація на психологічне здоров'я. Рекомендації зі збереження й розвитку особистого здоров'я. Тренування волі. Основні принципи самозцілення.



## Профілактичні бесіди за темою «Я обираю здоровий спосіб життя»

### 1—5 класи

1. Здоров'я перш за все. Шкідливі та корисні звички.
2. «Дерево роздумів» щодо правильного рішення відносно здоров'я.
3. Сам собі допоможу.
4. Я вмю вибирати.
5. Знай та будь обережним.
6. Зупинись та подумай.



### 6—7 класи

1. ВІЛ/СНІД - що я знаю про це. Міфи і факти.
2. Шляхи передачі ВІЛ-інфекції. Здорова поведінка.
3. Як запобігти ВІЛ-інфікуванню. Знати, а не лякатись.
4. Легальні та нелегальні наркотики. Куріння чи здоровий спосіб життя?
5. Причини та наслідки вживання наркотиків. Що таке залежність?
6. Наркотики і закон.
7. Якщо в тебе проблема — куди звернутися?

### 8—11 класи

1. Що таке інфекції, які передаються статевим шляхом? Найпоширеніші інфекції, хвороби, які вони викликають, їх наслідки.
2. Міфи і факти про ВІЛ. Ситуація ВІЛ/СНІДу в Україні.
3. Шляхи передачі ВІЛ. Як запобігти ВІЛ-інфікуванню?

4. Основи безпечної поведінки. Безпечний спосіб статевого життя. Контрацепція.
5. Легальні та нелегальні наркотики. Куріння як загроза здоров'ю.
6. Причини та наслідки вживання наркотиків. Що таке залежність? Наркотики — це злочин. Закон України про наркотики.
7. Куди звернутися зі своєю проблемою?

