МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧУГУЄВО – БРБЧАНСЬКИЙ ЛІСОВИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ

ІНСТРУКЦІЯ № 18
З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

селище Кочеток

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧУГУЄВО – БРБЧАНСЬКИЙ ЛІСОВИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ

ЗАТВЕРДЖЕНО
наказ директора
Чугуєво - Бабчанського
лісового фахового коледжу
від 04.02.26 № 37

ІНСТРУКЦІЯ № 18
З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1.1 Інструкція з безпеки життєдіяльності здобувачів освіти під час дистанційної роботи поширюється на всіх учасників освітнього процесу.

1.2 Інструкцію розроблено відповідно до «Положення про організацію роботи з охорони праці та безпеки життєдіяльності учасників освітнього процесу в установах і закладах освіти», затвердженого наказом МОН України від 26.12.2017 року № 1669, «Правил пожежної безпеки для навчальних закладів та установ системи освіти України», затверджених наказом МОН України від 15.08.2016р. № 974, Указу Президента України від 24.02 2022 № о64/2022, Кодексу Цивільного захисту України, «Правил дорожнього руху України».

1.3 Усі учасники освітнього процесу повинні знати:

- порядок оповіщення та дії у разі виникнення надзвичайної ситуації;
- правила поводження в укритті під час надзвичайної ситуації;
- надання першої долікарської допомоги при характерних ушкодженнях, мати навички та вміння користування медикаментами.

2. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ ЗА ПЕРСОНАЛЬНИМ КОМП'ЮТЕРОМ (ПК)

2.1 Перед початком роботи за ПК оглянути робоче місце і привести його в порядок; впевнитись, що на ньому відсутні сторонні предмети.

2.2 Перевірити загальний стан апаратури, перевірити справність електропроводки, штепсельних вилок, розеток, заземлення.

2.3 Відрегулювати освітлення на робочому місці.

2.4 Відрегулювати висоту крісла.

2.5 Протерти пил на всіх зовнішніх частинах ПК, на робочому столі.

3. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС РОБОТИ ЗА ПЕРСОНАЛЬНИМ КОМП'ЮТЕРОМ

3.1 Необхідно надійно розташувати клавіатуру на робочому столі, не допускати її хитання.

3.2 Сидіти прямо, не напружуватися.

3.3 Забороняється:

- працювати без належного освітлення;
- залишати без нагляду включене обладнання;
- самостійно ремонтувати апаратуру.

3.4 Працювати за ПК на відстані від екрану 60-70 см.

3.5 Дотримуватись режимів праці та відпочинку. Після кожного заняття (пари) необхідно робити перерву 10 хвилин. Під час перерви рекомендується виконувати самомасаж кистей рук та очей, інші вправи.

3.6 Періодично при вимкненому обладнанні прибирати ледь змоченою ганчіркою пил з поверхонь апаратури.

4. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ЖИТЄДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ, ПЕРЕБУВАЮЧИ НА ДИСТАНЦІЙНОМУ НАВЧАННІ

4.1. Електробезпека, пожежна безпека

4.1.1 Щоб уникнути випадків травматизму при користуванні електроенергією необхідно знати такі правила безпеки :

- виключити можливість одночасного контакту з електроприладом, який увімкнене в мережу, та будь-якою заземленою поверхнею в приміщенні (металеві труби, батареї центрального опалення, водопровідні крани, металеві ванни та інше);
- не замінювати електролампи без відключення вимикачів;
- не витирати пил з електролампи, що горить; не користуватися вологою ганчіркою при витиранні пилу з штепсельних розеток, вимикачів, проводів;
- не закріпляти проводи на цвяхах, не замальовувати фарбою чи вапном, щоб уникнути пошкодження і передчасного псування їх ізоляції.

ПАМ'ЯТАЙТЕ! Якщо людина потрапила під дію напруги, необхідно негайно вимкнути електроприлад та викликати лікаря. Рятуючи людину від дії електричного струму, не торкатись голими руками відкритих частин її тіла. Потерпілого слід взяти за поли піджака чи за комір, попередньо захистивши кисті своїх рук шматком сухої тканини, або використати сухі дошку, палицю. Обов'язково бути у взутті. При наданні першої допомоги потерпілому дорога кожна хвилина.

4.2 Перебуваючи вдома здобувачі освіти повинні чітко виконувати правила пожежної безпеки:

- заборонено зберігати бензин, газ та інші легкозаймисті горючі рідини в приміщенні де живеш;
- застосовувати відкритий вогонь (факели, бенгальські вогні, свічки тощо) в приміщенні. Користуватися лампами закритого типу;

- у разі пожежної небезпеки (наявності вогню, іскріння, диму) слід негайно вийти на повітря, в квартирі – за двері або на балкон та кликати на допомогу. Швидко викликати службу пожежної охорони за номером 101, назвавши своє прізвище, адресу, коротко описавши ситуацію: наявність вогню, диму,
кількість людей у приміщенні.
- при появі запаху газу в квартирі, приміщенні у жодному разі не вмикати електроприлади, не користуватися мобільним телефоном, а швидко
відчинити вікна, двері, перекрити доступ газу і вийти з приміщення.
Покликати на допомогу дорослих і негайно повідомити в газову службу за номером 104.

4.3 Перебуваючи на вулиці й ставши учасником дорожньо-транспортного руху, чітко виконувати правила дорожнього руху:

- рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках, притримуючись правого боку;
- за межами населених пунктів, рухаючись узбіччям чи краєм проїзної частини, йти назустріч руху транспортних засобів;
- у місцях із регулювальним рухом керуватися сигналами світлофора;
- чекати на транспортний засіб тільки на зупинках;
- переходити проїзну частину автомобільної дороги тільки по пішохідних переходах;
- категорично заборонено вибігати на проїзну частину дороги, влаштовувати на ній ігри;
- для катання на скейтбордах, самокатах, роликах тощо, слід обирати місце на майданчиках, а не на проїзній частині;
- виходити на проїзну частину з-за транспортних засобів упевнившись, що не наближаються інші транспортні засоби.

4.4 Під час дистанційного навчання здобувачі освіти повинні виконувати правила безпеки життєдіяльності під час самостійного перебування вдома, на вулиці, у громадських місцях, у друзів:

- не відчиняти двері дому навіть представникам правоохоронних органів;
- категорично заборонено вживати алкоголь, наркотичні засоби, тютюнові вироби, стимулятори;
- заборонено перебувати біля будівельних майданчиків, кар'єрів, закинутих будівель для запобігання обрушень будівельних матеріалів;
- не підходити до щитових – можна отримати удар електрострумом;
- не виходити на дах багатоповерхівки для попередження падіння із висоти;
- не вступати в контакт із незнайомими тваринами, щоб не отримати укус;
- бути подалі від тих, хто влаштовує бійки, не провокувати словами чи діями агресивну поведінку, що може призвести до бійки або травми;
- не вчиняти дії, що можуть призвести до правопорушень. За злочини, вчинені після настання 14 – річного віку, неповнолітні підлягають
кримінальній відповідальності; позбавленням волі неповнолітньому може

бути призначення строком до 10-ти років, або направлення до спеціальних навчально-виховних установ;
- при нездужанні не виходити з дому, щоб не заражати інших людей; чітко виконувати рекомендації лікаря;
- постійно мити руки з милом перед вживанням їжі;
- не їсти брудних овочів, фруктів, ретельно їх мити й ошпарювати;
- 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, а також зателефонувати батькам.

В Україні діє воєнний стан та тривають бойові дії, тож кожен здобувач освіти закладу повинен знати основні правила поведінки та дій під час повітряної тривоги, обстрілів, комендантської години; вміти упорядкувати своє житло, зарадити собі і найближчим людям.

4.5 Дії під час воєнного стану

- зберігайте особистий спокій; не вступайте в суперечки з незнайомими людьми, уникайте можливих провокацій;
- слідкуйте за політичними новинами, щоб робити правильні висновки; події, які можуть розвернутися, не повинні захопити вас зненацька, для цього користуйтеся ЗМІ, Інтернетом;
- у разі отримання від органів державної влади інформації про заходи підвищеної безпеки, зміни комендантської години, або можливу небезпеку передайте її своїм рідним та іншим людям;
- завжди майте при собі документ (паспорт, посвідчення водія, студентський квиток), що засвідчує особу; а також жетон, браслет, або записані на папері відомості про групу крові, можливі проблеми зі здоров'ям (алергія на медичні препарати, інсулін залежність, астма, тощо);
- тримайте документи та гроші в одному потаємному, але для вас легкодоступному місці;
- особистий транспорт повинен бути у справному стані з запасом палива для можливості швидкого виїзду з небезпечного району;
- ви повинні знати про місце розташування захисних споруд, найближчого бомбосховища, або обладнати в підвальному приміщенні свого будинку найпростішу захисну споруду;
- при сигналі повітряної тривоги прямуйте до сховища; якщо залишаєтеся вдома то пам'ятайте про «правило двох стін».

Якщо обстріл застав вас у приміщенні:
- тримаємось далі від вікон та будь-яких засклених предметів, щоб не поранитись від розбитого скла. У будь – якому випадку триматися ближче до несучих стін. Можна укритися у ванній кімнаті;

- потрібно сісти на підлогу біля стіни, що нижче людина – тим менше шансів попадання в неї уламків. Вікна можна зміцнити подушками або важкими меблями;
- якщо живете у приватному будинку й ховатиметеся у льосі, залиште на видному місці великий плакат із написом, що під час обстрілу ви перебуваєте там. Укажіть скільки людей там перебуває. Є н7ебезпека, що підвал при обстрілу може завалити;
- в квартирі, при перших ознаках обвалення, встаємо у дверному отворі й руками опираємося в косяки;
- у жодному разі ліфтом користуватися не можна;
- біля дверей повинна бути «екстрена валіза»; одяг має бути напоготові біля входу. На перевдягання часу немає. Взуття має бути максимально зручним.

Якщо обстріл застав вас на вулиці:

- якщо обстріл почався, коли ви на вулиці і поблизу немає пристосованих сховищ, то важливо швидко лягти на землю. Спочатку при польоті снаряда чується свист, потім відразу вибух;
- щойно почули свист – падайте на землю. Знаходимо будь-яке укриття – канави, ямки, окопи, заглиблення від вибухів тощо;
- лягаємо на землю головою вбік, протилежний вибухам. Голову слід прикрити руками. Не підніматися до кінця обстрілу;
- для укриття під час обстрілу не підходять багатоповерхові будинки, стіни магазинів чи офісів, через вибухову хвилю летітиме скло та уламки.

Загальні поради:

- коли почалася сирена, намагайтеся не панікувати;
- необхідно швидко йти до захисних споруд та найпростіших укритті;
- в укриття потрібно йти зі своїми засобами індивідуального захисту органів дихання, «екстреною валізою» або рюкзаком;
- завжди спілкуйтеся з сусідами та домовляйтеся про взаємовиручку.

Не рекомендується;

- підходити до вікон, якщо почули постріли;
- спостерігати за ходом бойових дій;
- стояти чи перебігати під обстрілами;
- конфліктувати з озброєними людьми;
- носити армійську форму або камуфляжний одяг, підбирати покинуті зброю та боєприпаси.

При виявленні вибухонебезпечного предмета ЗАБОРОНЕНО:

- наближатися до предмета, не допускати до нього інших людей;
- пересувати його з місця на місце або брати до рук;
- розряджати, кидати, нагрівати та ударяти по ньому;
- розпалювати поряд багаття або кидати до нього предмет;
- приносити в приміщення, на подвір'я або закопувати в землю;

- не користуватися мобільним телефоном (можна спровокувати вибух). Виявивши вибухонебезпечний предмет, негайно повідомите про це територіальні органи Державної служби надзвичайних ситуацій (ДСНС) та поліцію за телефонами 101 та 102 або служба екстреної допомоги 112.

Боєприпаси- це вироби військової техніки одноразового вживання, призначені для враження живої сили супротивника. До них належать: бойові частини ракет, авіаційні бомби, артилерійські боєприпаси (снаряди, міни); інженерні боєприпаси (протитанкові і протипіхотні міни); ручні гранати; стрілецькі боєприпаси (набої до пістолетів, карабінів, автоматів тощо).

Саморобні вибухові пристрої – пристрої, в яких застосований хоча б один елемент конструкції саморобного виготовлення: саморобні міни-пастки, міни-сюрпризи, що імітують предмети домашнього побуту, дитячі іграшки або речі, що привертають увагу.

4.6 «ЕКСТРЕННА ВАЛІЗА»

Екстрена валіза, як правило, являє собою міцний та зручний рюкзак. Вона призначена для максимально швидкої евакуації із зони надзвичайної події. У рюкзак рекомендується покласти наступне:

- документи в поліетиленовій упаковці. Рекомендується серед документів тримати кілька фотографій рідних і близьких, їх прізвища та номери телефонів;
- дублікати ключів від будинку чи квартири;
- ліхтарик (краще кілька) і запасні елементи живлення до нього;
- сірники, запальничку, свічки;
- ніж, сокирку, сигнальні засоби (свисток);
- декілька пакетів для сміття на 120 літрів. Може замінити тент, якщо розрізати;
- джгут для зупинки кровотечі;
- шнур синтетичний, близько 20 м.;
- блокнот, олівець; нитки, голки;
- аптечку першої допомоги. До складу аптечки обов'язково повинні входити: бинти, лейкопластир, вата, йод, активоване вугілля, парацетамол (жарознижувальний), анальгін, цитрам он, пенталгін (знеболююче), супрастин, цитрин (алергія), іммодиум (діарея), фталазол (шлункова інфекція), ліки що ви приймаєте мінімум на тиждень;
- комплект нижньої білизни, шкарпеток; плащ- дощовик;
- засоби гігієни: зубна щітка, зубна паста, мило, рушник, сухі та вологі серветки тощо;
- ложка, кружка; запас їжі на кілька днів (тушонка, суп-пакети, консерви рибні, шоколад, льодяники); запас питної води окремо в баклажці.

Інженер з охорони праці _____ (підпис)

Узгоджено:
Юрисконсульт _____ (підпис)