

КИЇВСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА ЕКОНОМІКИ
НАЦІОНАЛЬНОГО АВІАЦІЙНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

ІНСТРУКЦІЯ
З БЕЗПЕКИ ЖИТТЕДІЯЛЬНОСТІ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ
ПІД ЧАС ЗАМОВИХ ТА ЛІТНІХ КАНІКУЛ

КИЇВ – 2022 р.

**КИЇВСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА ЕКОНОМІКИ
НАЦІОНАЛЬНОГО АВІАЦІЙНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

Затверджую

Заступник директора з НВихР

_____ В. М. Масло

«27» вересня 2022 р.

ІНСТРУКЦІЯ

З БЕЗПЕКИ ЖИТТЕДІЯЛЬНОСТІ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

ПІД ЧАС ЗИМОВИХ ТА ЛІТНІХ КАНІКУЛ.

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1.1. Інструкція з безпеки життєдіяльності для здобувачів освіти на період зимових та літніх канікул під час занять спортивними та рухливими іграми, плаванням, катанням на лижах та ковзанах встановлює вимоги безпеки життєдіяльності для учнів на період канікул.

1.2. Перед початком зимових та літніх канікул здобувачі освіти зобов'язані пройти первинний інструктаж з безпеки життєдіяльності на період зимових та літніх канікул під час занять спортивними та рухливими іграми, плаванням, катанням на лижах та ковзанах, ознайомитися з безпечними методами відпочинку, знати вимоги даної інструкції.

1.3. Дотримання даної інструкції обов'язкове для всіх здобувачів освіти, які проводять відпочинок на спортивному майданчику, на річці, морі, в басейні, на гірці.

1.4. Здобувачі освіти зобов'язані дотримуватись правил безпеки життєдіяльності, санітарно-гігієнічних правил на період зимових та літніх канікул під час занять

спортивними та рухливими іграми, плаванням, катанням на лижах та ковзанах, щоб вони не призвели до нещасного випадку.

1.5. Здобувачі освіти виконують інструкцію з безпеки життєдіяльності, дотримуються безпечного стану місця відпочинку та обладнання для відпочинку.

1.6. Основними факторами небезпеки, які впливають на здобувачів освіти, на період зимових та літніх канікул під час занять спортивними та рухливими іграми, плаваннях, катанням на лижах та ковзанах можуть бути:

- слизька, волога підлога - падіння, забиття, переломи;
- нерівна поверхня майданчика для ігор - падіння переломи, забиття;
- несправне обладнання - травми;
- взуття, яке не має гумової підошви - падіння, забиття;
- довгі нігті на руках - подряпини;
- слизька гірка - падіння, забиття, переломи;
- незнайоме водоймище - утоплення; травмування;
- гострі, ріжучі предмети тощо – порізи;
- неправильна оцінка власних можливостей учнів - травмування.

1.7. Згідно з правилами пожежної безпеки на період зимових та літніх канікул під час занять спортивними та рухливими іграми, плаванням катанням на лижах та ковзанах здобувачі освіти не можуть користуватися легкозаймистими пожежонебезпечними предметами та речовинами. Одяг і взуття повинне відповідати напрямку діяльності під час зимових та літніх канікул.

2. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ НА ПЕРІОД ЗИМОВИХ ТА ЛІТНІХ КАНІКУЛ.

2.1. Вимоги безпеки під час плавання

2.1.1 Плавати в природних водоймищах дозволяється тільки в спеціально відведених і обладнаних місцях.

Вибираючи місце для плавання в природних водоймищах, треба керуватися такими вимогами:

природне дно водоймища в місці, виділеному для купання, або днище купальні, обладнаної на природному водоймищі, повинне бути рівним, піщаним або дрібногальковим і очищеним від корчів, каміння, водоростей, металевих та інших предметів, що є небезпечними для здобувачів освіти;

глибина води в них має бути не більшою ніж 1,2 м;

швидкість течії (руху) води - не більша за 0,3 м/с;

місця купання повинні бути огорожені на суші;

оптимальні кліматичні умови: безвітряна сонячна погода з температурою повітря 22° С і води 18° С.

Пам'ятайте!

1. Не можна починати купатися у холодній воді або після довгого перебування на сонці – різка зміна температури призведе до звуження судин та виникненню судоми.
2. Не пірнайте у незнайомих місцях: явище заломлювання світла викривляє дійсне положення підводних каменів. Це може привести до травми голови та утопленню.
3. Не запливайте далеко від берега на надувних матрацах, камерах – їх може віднести течією або вони можуть порватися і ви потонете.
4. Не можна купатися у вузьких або гірських річках, них велика сила течії, що може привести до утоплення.
5. Не можна купатися під час шторму. Особливо небезпечно купатися у шторм, сила якого 3 бали – під час нього утворюється велика кількість повітряних бульбашок, виштовхувальна сила зменшується і людина тоне.
6. Не можна довгий час знаходитися на сонці – тіло людини поглинає надмірну кількість теплоти, це може викликати тепловий удар.

2.2. Вимоги безпеки під час ігор у дворі, на спортивних майданчиках

2.2.1. Коли ви граєте в активні ігри (футбол, баскетбол та ін.), слід одягати бавовняну одягу, яка допомагає теплообміну, та взуття з супінаторами, які попереджають деформацію зв'язок та суглобів.

2.2.2. Якщо у грі використовують предмети, які швидко рухаються (м'ячі, волани, кільця), будьте уважні: ці речі можуть стати причиною травм. Особливо небезпечні пружинні та пневматичні іграшки з пластмасовими кульками, які мають велику швидкість, можуть потрапити в око і травмувати його.

2.2.3. Якщо ви збираєтесь використовувати гімнастичні снаряди для ігор, пам'ятайте, що їх необхідно уважно переглянути на надійність кріплення, наявність видимих пошкоджень снарядів. Не можна ходити на рукоходах, якщо в тебе мокрі, або вологі руки. Не можна ходити по драбині, якщо в тебе взуття не має гумової підошви. Граючись у лабіринті, дотримуйся правил безпечної гри, не допускай зіткнення з іншими гравцями, не штовхайся, використовуй лабіринт за призначенням.

2.2.4 Якщо ви збираєтесь кататися на велосипеді, то не вдягайте широку одягу з вільними краями - вона може намотатися на колесо, яке має велику колову швидкість обертання. Не перевозьте великі вантажі на велосипеді, вони зменшують стійкість велосипеда, порушують його рівновагу, що може призвести до падіння і травм.

2.2.5. Під час катання на роликах та скейтах обов'язково вдягайте спеціальну екіпіровку (шоломи, наколінники, налокотники). Це попередить деформації розтягу зв'язок.

2.3. Вимоги безпеки під час туристичних походів у гори та ліс

2.3.1. Готуючись до туристичного походу у гори, одягніть зручний одяг та взуття з супінаторами на гумовій підошві, які запобігають деформації розтягу і мають високий коефіцієнт тертя .

2.3.2. Регулярно перевіряйте мотузки та інше гірське обладнання – тертя може порушити їхню міцність, станеться розрив та людина загине.

2.3.3. Не підходьте близько до обривів, провалів – втрата рівноваги може спричинити падіння людини.

2.3.4. У лісі не можна розпалювати багаття у місцях не пристосованих для цього – велика кількість теплоти може викликати лісову пожежу.

2.3.5. Не спалюйте пластмасову огортку та інші синтетичні матеріали – вони виділяють шкідливі речовини, які можуть потрапити в органи дихання і спричинити отруєння.

2.3.6. Не залишайте у лісі скляних пляшок та уламків, які можуть спрацювати лінзою для сонячних променів, виникне пожежа.

2.3.7. Під час грози не стійте під поодиноким деревом – в нього може потрапити блискавка і уразити вас струмом, не користуйтеся мобільними телефонами.

2.4. Вимоги безпеки під час катання на лижах, ковзанах.

2.4.1. Краще кататися на лижах, ковзанах у тиху погоду, при температурі не нижчій за -20.

2.4.2. Одяг обрати відповідний погодним умовам, легкий, теплий, не заважати рухам.

2.4.3. Перед катанням перевірити стан лижні або доріжок де будете кататися.

2.4.4. Перевірити кріплення лиж до взуття, воно має бути зручним, міцним і надійним.

2.4.5. Якщо ви катаєтесь групою то **треба пам'ятати**, що між лижниками повинні бути певні дистанції, які виключають можливість наїзду лижників один на одного.

2.4.6. Якщо ви рухаєтесь один за одним, а вам необхідно перепочити, то на лижні перепочивати неможна, треба зійти з лижні.

2.4.7. Для катання на ковзанах краще використовувати спеціальне взуття

2.4.9. Пам'ятайте! Кататися на відкритих водоймах на ковзанах, лижах, санках небезпечно.

3. Вимоги безпеки під час надзвичайних ситуацій:

- зберігайте спокій;
- оцініть ситуацію;
- не намагайтеся оказати допомогу самостійно, якщо ви цього ніколи не робили;

- покличете дорослих;
- зателефонуйте у необхідні служби спасіння і повідомте що трапилося, з ким, назвіть повну адресу, зручні шляхи під'їзду, своє прізвище та ім'я;
- дочекайтеся рятувальників, покажіть їм місце аварії;
- не намагайтеся допомагати рятувальникам, не заважайте їм.

РОЗРОБИВ

ІНЖЕНЕР З ОХОРОНИ ПРАЦІ: _____ Гаврилов В.М.

ПОГОДЖЕНО

ЗАСТУПНИК ДИРЕКТОРА З НВихР: _____ Масло В.М.