

Інструктаж

з техніки безпеки під час зимових канікул під час воєнного стану,
протимінної безпеки

Правила поведінки під час ожеледиці

Ходи не поспішаючи, ноги злегка розслаб у колінах, ступай на всю підошву. Руки мають бути вільні. Пам'ятай, що поспіх збільшує небезпеку під час ожеледиці, тому виходь із будинку повільно.

У разі порушення Рівноваги швидко присядь — це найбільш реальні шанс утриматися на ногах.

Падай із мінімальної шкодою для свого здоров'я. Відразу присядь, щоб знизити висоту. У момент падіння зберись, напруж м'язи, а доторкнувшись до землі, обов'язково перекотися — удар, спрямований на тебе, зменшиться.

Не тримай руки в кишенях: це збільшує можливість не тільки падіння, а й важких травм, особливо переломів.

Обходь люки: як правило, вони покриті льодом. Крім того, люки можуть бути погано закріплені, що збільшує ризик травмування.

Ідучи тротуаром, не прохось близько до проїжджої частини дороги. Це небезпечно, адже є ризик підковзнутися і впасти по, колеса автомобіля, що проїжджає.

Не перебігай проїжджу частину дороги під час снігопаду та ожеледиці, пам'ятай, що через ожеледицю значно збільшаться відстань гальмівного шляху.

Якщо ти впадеш і деякий час відчуєш біль у голові й суглобах, нудоту - терміново звернися до лікаря.

Правила поведінки на льоду

Ч асто міцність льоду перевіряють палицею: якщо після удару на нім з'являється вода, негайно повертайтеся назад. Причому, перші кроки потрібно робити не відриваючи підошви. 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.

Щоб ні з ким не трапилося лиха, потрібно обережно поводитись на льоду. Найбільш небезпечна крига – перша та остання, адже така крига ще надзвичайно тонка, неміцна і не витримує маси навіть маленької дитини .

8. Дотримуйся правил

ПДР.

9. Дотримуйся правил пожежної безпеки та поводження з електроприладами.

10. Дотримуйся правила поведінки в громадських місцях .

11. Дотримуйся правил особистої безпеки на вулиці.

12. Дотримуйся правил безпечної поведінки на воді взимку.

13. Дотримуйся правила поведінки, коли ти один вдома.

14. **Дотримуйся** правил безпеки при поводженні з тваринами .
15. **Не грай** з гострими, колючими та ріжучими, легкозаймистими та вибухонебезпечними предметами, вогнепальною та холодною зброєю, боєприпасами.

16. **Не вживай** лікарські препарати без призначення лікаря.

17. **Не можна** використовувати піротехніку різного виду під час воєнного стану

П А М'ЯТАЙТЕ: ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я У ВАШИХ РУКАХ

В Україні діє воєнний стан та тривають бойові дії, тож кожен учень закладу загальної середньої освіти повинен знати основні правила поведінки та дій під час повітряної тривоги, обстрілів, комендантської години.

Повітряна тривога

Якщо ви почули гудки сирен, переривчасті гудки підприємств або звуки гучномовця, що тривають протягом декількох хвилин, це означає попереджувальний сигнал «Увага всім». Про алгоритм дій неодноразово повідомляли в Державній службі надзвичайних ситуацій України, він такий:

- увімкніть телебачення або радіо. Інформація звучатиме через офіційні канали протягом 5 хвилин після звучання сирен;
- зосередьтесь, прослухайте повідомлення та виконуйте почуті інструкції. Залишайте теле- радіоканали увімкненими. З них може надходити подальша інформація;
- зазвичай під час тривоги на офіційних каналах звучить інформація від місцевої влади про повітряну тривогу, під час якої треба взяти запас харчів, води та прямувати до найближчого укриття;
- повідомте про почуте сусідам чи знайомим, за необхідності надайте їм допомогу;
- у разі виникнення надзвичайної ситуації телефонуйте 101;
- в Україні працює мобільний застосунок «Повітряна тривога», який сповіщає про небезпеку у конкретному регіоні. Його можна завантажити у Google Play Market та AppStore.

Як поводитися під час обстрілу

Якщо ваше житло розташоване в зоні регулярних збройних дій, перш за все потрібно зміцнити вікна (наприклад, клейкою плівкою). Так ви уникнете розльоту уламків скла. Проте краще закрити вікна мішками з піском або масивними меблями.

Обстріл стрілецькою зброєю

Якщо ж ви потрапили під обстріл стрілецькою зброєю, тобто з пістолетів, автоматів, гвинтівок, кулеметів, Службв безпеки України радить діяти так:

- якщо ви вдома, то сховайтеся в безпечному місці: ванній кімнаті або ж самій ванні. Якщо це неможливо, ляжте на підлогу, вкрившись предметами, що можуть захистити вас від куль та уламків;
- на відкритому місці впадять на землю та закрийте голову руками. Перебувайте біля будь-якого виступу чи заглиблення в землі. Укриттям може стати навіть сміттєва урна;

- ваше тіло має бути у безпечному положенні: згрупуйтеся, ляжте в позу ембріона, розверніться ногами у сторону пострілів та прикрийте голову руками. Коли почнуться постріли, розтуліть рот, щоб вберегти барабанні перетинки;

- чекайте щонайменше 5 хвилин в укритті, доки стрілянина не вщухне.

Артобстріл, мінометний обстріл чи авіаналіт

Якщо ви почули гучний свист, залп запуску та вибух снаряда може означати, що ви потрапили в зону артобстрілу, мінометного обстрілу або авіанальоту.

- Міноборони пояснює, сам снаряд, як і залп установки, можна помітити та зреагувати. Тому краще постійно стежити за небом. Удень – це димний слід від ракети, вночі – яскравий спалах;

- якщо поруч є бомбосховище і ви почули сирену – знак «Увага всім», – терміново йдіть до укриття;

- в укритті увімкніть телебачення або радіо на будь-якому носії або відкривайте сторінки офіційних державних каналів. Там протягом 5 хвилин буде інформація про те, що трапилось. Виконуйте інструкції;

- залишайтеся в укритті щонайменше 10 хвилин після завершення обстрілу, адже існує загроза його відновлення.

Якщо ви вдома:

– обирайте місце в кутку та недалеко від виходу, щоб миттєво залишити будинок у разі влучення снаряду. Ховайтесь у підвалі або іншому заглибленому укритті, між несучими стінами.

Якщо ви в транспорті чи на вулиці, то негайно дійте так:

- падайте на землю, закрийте голову руками або предметами, закрийте долонями вуха та відкрийте рот (це врятує від контузії). Перечекajte перший обстріл лежачи, а далі ховайтесь в безпечному заглибленому приміщенні;

- не залишайтеся у під'їздах під арками та у підвалах панельних будинків або під стінами будинків із легких конструкцій. У жодному разі не ховайтесь біля всього, що може вибухнути чи впасти на вас;

- для укриття підійдуть підземні переходи, метро, укриття, канава, траншея, яма, широка труба водостоку під дорогою, високий бордюр, каналізаційний люк, траншея чи канава (подібна до окопу) завглибшки 1-2 м, на відкритому місці;

- якщо обстріл застав вас у маршрутці, тролейбусі, трамваї, авто – слід негайно зупинити транспорт, відбігти від дороги в напрямку «від будівель та споруд і лягти на землю».

Після закінчення обстрілу (бомбардування):

Не поспішайте покидати укриття. Можливі поодинокі постріли. Залишаючи місце укриття, не поспішайте розслабитися.

Правила поведінки під час комендантської години

Під час комендантської години, період дії якої встановлює місцева влада кожного регіону, заборонено перебувати на вулицях та в інших

громадських місцях, якщо ви не є працівниками об'єктів критичної інфраструктури (для цього у вас має бути спеціальна перепустка).

Особи, які перебувають на вулицях в заборонений час, можуть вважатися членами диверсійно-розвідувальних груп.

Правило не поширюється на переміщення до укриттів під час сигналу тривоги.

Під час комендантської години в Державній службі надзвичайних ситуацій України рекомендують дотримуватись правил світломаскування:

- зашторювати вікна;
- вимикати світло в оселях;
- гасити вуличне освітлення своїх будинків;
- прибирати з підвіконь усі лампи, зокрема й фітолампи по догляду за рослинами.

Правила поведження з ВНП, невизначеними предметами та речовинами

Щоб уникнути нещасних випадків, треба твердо запам'ятати, що доторкатися до вибухових або невизначених предметів неможна, бо це небезпечно для життя.

Виявивши вибухонебезпечні предмети далеко від населених пунктів, треба добре запам'ятати дорогу до того місця, де їх виявлено, поставити біля них пам'ятну вішку.

Про знайдені вибухонебезпечні предмети треба негайно сповістити працівників місцевого самоврядування, міліції, найближчого підприємства, школи або просто дорослих, які є поблизу. До жодних самостійних дій вдаватися не можна!

Здобувачам освіти рекомендується продемонструвати відеоматеріали розроблені ЮНІСЕФ, ДСНС України, Міністерством з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій України «ДСНС розповідає про мінну безпеку».