



ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ



**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ
ТА БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЧЕРНІВЕЦЬКОЇ ОБЛАСТІ**



**ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ
ЧЕРНІВЕЦЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ**

**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР ЯКОСТІ ОСВІТИ ТА
КООРДИНАЦІЇ ГОСПОДАРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАВЧАЛЬНИХ
ЗАКЛАДІВ ОБЛАСТІ**

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

УРОКИ БЕЗПЕКИ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ



видання друге (оновлене)

місто Чернівці

УРОКИ БЕЗПЕКИ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ//Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Чернівецької області.//Чернівці.- 2022, 40 с.

СХВАЛЕНО на методичній комісії Навчально-методичного центру цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Чернівецької області (далі-Центр), протокол № 7 від 23 вересня 2022 року

ОНОВИЛИ:

- * Алла ПРОХОРЕНКО, методист обласного методичного кабінету (безпеки життєдіяльності населення) Центру;
- * Лілія ОСАДЧУК, методист кабінету навчального Центру;
- * старший лейтенант служби цивільного захисту Юлія АЙСЮК, викладач-методист Чернівецьких територіальних курсів цивільного захисту та безпеки життєдіяльності III категорії Центру;
- * Олександр МІНКОВ, Василь КАЗИМІР, майстри виробничого навчання Чернівецьких територіальних курсів цивільного захисту та безпеки життєдіяльності 3 категорії Центру
- * Валентина ГЕРЧУК, провідний фахівець з протипожежної безпеки та цивільного захисту КУ «Навчально-методичний центр якості освіти та координації господарської діяльності навчальних закладів області»

РЕЦЕНЗЕНТ:

Ярослав САМБОРСЬКИЙ, заступник начальника Навчально-методичного центру цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Чернівецької області з навчально-виробничої роботи

Рекомендації містять методику організації та проведення Тижня знань безпеки життєдіяльності, тематику заходів та відповідний до неї інформаційний матеріал для навчальних занять

Рекомендовано до використання педагогічними працівниками закладів дошкільної, загальної середньої та професійно-технічної (професійної) освіти

З М І С Т

Вступ	4
I. Рекомендації щодо проведення Тижня	5-10
II. Інформаційно-довідковий матеріал відповідно до тематичного плану проведення Тижня	11
Тема 1. Небезпека вдома й на вулиці	11-12
Тема 2. Основні правила поведінки при експлуатації побутових газо- та електроприладів	12-15
Тема 3 Основні правила поведінки на транспорті, автошляхах та залізниці	15-19
Тема 4 Основні правила поведінки під час літнього відпочинку на воді або поблизу водоймищ	19-21
Тема 5 Основні правила поведінки при зустрічі зі свійськими та дикими тваринами	21-22
Тема 6 Основні правила поведінки під час подорожі до лісу	22-23
Тема 7 Основні правила поведінки під час збирання грибів та лікарських рослин	23-25
Тема 8 Основні правила поведінки при виникненні пожежі в квартирі	25-28
Тема 9 Основні правила поведінки під час грози, сильного вітру, шквалів буревію	28-30
Тема 10 Основні правила поведінки при виявленні розливу ртуті	30-31
Тема 11 Основні правила поведінки при користуванні предметами побутової хімії та піротехнічними засобами	31-35
Тема 12 Основні правила поведінки при виявленні маловідомих предметів	35-36
Тема 13 Основні правила поведінки під час новорічних та різдвяних свят	36-38
Тема 14 Радіаційна безпека і захист населення у разі виникнення надзвичайних ситуацій	38-39

ВСТУП

Сьогодні, як ніколи, підвищується роль освіти у підготовці школярів до самостійного життя у світі, де кількість надзвичайних ситуацій постійно зростає, екологічна ситуація з кожним роком погіршується. Життєво необхідно озброїти дітей знаннями, вміннями і розумінням важливості збереження власного життя і здоров'я. Отже, виховання здорового покоління, зі сформованою культурою безпечної поведінки, із засвоєним алгоритмом дій в умовах конкретної надзвичайної ситуації - одне з пріоритетних завдань, яке поставлене сьогодні перед освітою.

За даними Держкомстату, дорожньо-транспортні пригоди, пожежі, нещасні випадки на воді, випадкові та навмисні пошкодження, аварії, травмування в побуті тощо щорічно забирають життя десятків тисяч людей, і немала частина з них - діти...

Основною причиною такого загрозливого становища є незнання чи нехтування елементарними правилами безпеки, недостатня інформованість щодо поведінки у разі виникнення надзвичайних ситуацій, відсутність практичних навичок самодопомоги.

У профілактиці дитячого травматизму велику роль відіграють працівники системи освіти, Державної служби з надзвичайних ситуацій України, правоохоронних органів. Безумовно, їх спільне прагнення забезпечити безпеку життя дітей, дає свої позитивні результати, але цю роботу необхідно проводити систематично, особливо напередодні канікулярного періоду.

Саме тому виникла необхідність проведення у закладах освіти додаткових заходів з метою надання дітям елементарних знань з питань особистої безпеки, вивчення правил поведінки під час надзвичайних ситуацій, особливо тих, вірогідність виникнення яких достатньо висока на тій чи іншій території, та в які можуть потрапити саме діти. Одним з таких профілактичних заходів є Тиждень знань основ безпеки життєдіяльності (далі - Тиждень).

Сподіваємось, що дані методичні рекомендації та представлений відповідно до тематичного плану Тижня навчальний матеріал, допоможе педагогічним працівникам і всім, хто займається питаннями безпеки життєдіяльності у закладах освіти, якісно, цікаво, а головне, корисно проводити даний захід.

І. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОВЕДЕННЯ ТИЖНЯ

1. ТЕРМІН ПРОВЕДЕННЯ Тижня визначається у щорічному Плані основних заходів цивільного захисту України, що затверджується Кабінетом Міністрів України. Згідно цього Плану місцевими органами виконавчої влади та місцевого самоврядування видається відповідне розпорядження, яким затверджуються План основних заходів цивільного захисту для кожної області конкретно.

Зазвичай, Тиждень проводиться два рази на рік, наприкінці завершення першого і другого семестрів, перед зимовими та літніми канікулами, у закладах дошкільної, загальної середньої та професійної (професійно-технічної) освіти, відповідно – це квітень та листопад місяці.

Варто зазначити, що у закладах професійної (професійно-технічної) освіти Тиждень проводиться там, де є набір учнів після 9 класу

2. ЗАГАЛЬНА МЕТА проведення Тижня передбачає вирішення наступних функцій для здобувачів освіти:

освітньої – формування свідомого ставлення до свого життя та здоров'я;

розвиваючої – розвиток життєвих навичок, що мають ключове значення для безпеки повсякденного життя;

виховної – вплив за допомогою педагогічних методів на реальну поведінку шляхом розвитку життєвих навичок, необхідних для безпеки повсякденного життя, виховання гуманного ставлення до людини, що потрапила в біду, співчуття, бажання допомогти;

мотиваційної – створення позитивної мотивації до вивчення правил безпечної поведінки у різних небезпечних ситуаціях;

практичної - підвищення рівня практичної підготовки до дій у разі виникнення надзвичайних ситуацій, закріплення отриманих знань на практиці, відпрацювання стереотипів поведінки в умовах загрози та виникнення надзвичайних ситуацій.

3. ОСНОВНИМ ЗАВДАННЯМ проведення Тижня є ефективна організація освітнього процесу, який дасть можливість здобувачам освіти оволодіти основними знаннями, уміннями та навичками безпеки повсякденного життя, а також сформувати у них правил безпечної поведінки та необхідність дотримання їх у різних нестандартних ситуаціях.

4. ЕТАПИ ПРОВЕДЕННЯ ТИЖНЯ

Визначення тематики заходів Тижня – тут слід враховувати сезонні ризики. Наприклад, наприкінці першого семестру варто більше уваги звертати на правила поведінки на льоду, під час ожеледиці, в умовах низьких температур, під час проведення новорічних та Різдвяних свят тощо.

Наприкінці другого семестру слід наголошувати на правилах поведінки під час відпочинку біля водоймищ, при зустрічі з дикими та свійськими тваринами, під час грози, подорожі до лісу тощо.

Таким чином, за тематикою Тиждень присвячується питанням вивчення небезпек в осінньо-зимовий та у весняно-літній періоди.

Продумане планування передбачає:

- * підбір навчально-дидактичного матеріалу та визначення форм проведення заходів Тижня;
- * чітку та результативну організацію освітнього процесу;
- * використання сучасних педагогічних методик: інтерактивних, проектних, тренінгових тощо, які дадуть змогу задіяти не тільки свідомість дитини, а і її почуття, емоції, волю якості, тобто залучатимуть до процесу навчання «цілісну людину»;
- * використання міжпредметних зв'язків: слід опиратися на знання учнів з природознавства, біології, географії, хімії, фізики, основ здоров'я тощо;
- * моделювання стереотипів поведінки школярів в умовах загрози та виникнення надзвичайних ситуацій, засвоєння основних правил поведінки, які гарантують безпеку повсякденного життя дитини;

Підведення підсумків Тижня передбачає аналіз якості проведених заходів.

Під час проведення Тижня можна виокремити такі компоненти: **теоретичний, практичний, ігровий.**

Теоретичний компонент може бути різноманітним. Його основне завдання – розширити та поглибити знання здобувачів освіти про основи безпеки життєдіяльності, різного роду надзвичайні ситуації та правила поведінки під час їх виникнення, безпеку у повсякденному житті, ведення здорового способу життя тощо. Теоретичні знання здобувачі освіти можуть отримати в ході проведення конференцій, диспутів, дискусій, дебатів, круглих столів, на які бажано запрошувати фахівців з відповідних галузей.

Практичний компонент передбачає виконання здобувачами освіти практичних дій: моделювання стереотипів поведінки в умовах загрози та виникнення різного роду надзвичайних ситуацій, проведення спортивних естафет тощо.

Ігровий компонент знайшов своє застосування в конкурсах, вікторинах, турнірах, рольових іграх, театралізованих виставах - найбільш видовищних масових заходах Тижня.

Основна перевага вищезгаданих заходів в тому, що участь в них можуть брати усі без виключення учасники освітнього процесу.

Основні вимоги до проведення Тижня:

-  залучення усіх здобувачів освіти до участі в заходах Тижня, враховуючи їх вікові та індивідуальні особливості, інтереси і здібності;
-  органічне поєднання класної і позакласної діяльності;
-  практична спрямованість заходів.

ОСНОВНІ ЗАХОДИ ТИЖНЯ МОЖУТЬ БУТИ ТАКИМИ:

- ✚ проведення міні-лекторію (серії передач) по радіотрансляційній мережі під рубрикою *«Це повинен знати кожен»*;
- ✚ проведення виховних годин наприклад: *«Твоя безпека залежить від твоєї поведінки»*;
- ✚ випуск стінгазет, проведення конкурсу на кращу стінгазету на тему: *«Безпека повсякденного життя»*;
- ✚ проведення конкурсу плакатів, колажів, наприклад: *«Будь уважним»*, *«Правила безпеки повсякденного життя»*, *«Коли електроприлади бувають небезпечні»* тощо.
- ✚ проведення конкурсів, КВК, брейн-рингів, наприклад: *«Небезпеки, що оточують нас»*, *«Абетка безпеки»*, *«Сам собі рятувальник»*;
- ✚ проведення вікторин, наприклад: *«Правила безпечної поведінки»*, *«Виживання в екстремальній ситуації»*;
- ✚ проведення конференцій, семінарів, круглих столів, наприклад: *«Сучасні проблеми безпеки життєдіяльності»*, *«Екологічні проблеми сьогодення»*, *«Профілактика інфекційних захворювань»*;
- ✚ написання творів на тему: *«Рятувальник - професія героїчна»*, *«Герой рятує завжди поруч»*.
- ✚ проведення дебатів, диспутів, наприклад: *«Твоє життя - твій вибір»*, *«Чи слід легалізувати легкі наркотики»*, *«Тютюнопаління і алкоголізм - чи важко втриматися від поганих звичок?»*;
- ✚ виставка творчих дитячих робіт, наприклад: *«Надзвичайна ситуація очима дітей»*, *«Рятувальник очима дітей»*;
- ✚ проведення змагань, естафет за програмою громадської організації *«Рятувальники Буковини»*;
- ✚ перегляд і обговорення відео сюжетів з питань цивільного захисту та безпеки життєдіяльності;
- ✚ проведення екскурсій у підрозділи ГУ ДСНС України в області, до музею пожежно-рятувальної справи Буковини тощо

ПЛАН ПРОВЕДЕННЯ ТИЖНЯ готується за 2 тижні до початку його проведення, який оприлюднюється за 3-4 дні до початку Тижня у вестибюлі закладу освіти. Кожний поверх та вестибюль закладу освіти рекомендується оформити стендами, стінгазетами і плакатами на теми безпечної життєдіяльності та пропаганди здорового способу життя.

За наявності системи оповіщення, під час проведення Тижня можна повідомляти про заплановані заходи, місце і час їх проведення, підсумки і результати проведених заходів, називати окремих учасників і класи, групи, які найбільш відзначилися.

Наприкінці Тижня необхідно підвести підсумки змагань, конкурсів та нагородити переможців.

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН ПРОВЕДЕННЯ ТИЖНЯ (І СЕМЕСТР)

ПОНЕДІЛОК

1. Проведення міні-лекторію під рубрикою *«Це повинен знати кожен»*. Правила поведінки у зимовий період: *«Переохолодження організму. Відмороження»*.
2. Проведення виховної години: *«Твоя безпека залежить від твоєї поведінки»*.
3. Проведення конференції (семінару) на тему: *«Сучасні проблеми безпеки життєдіяльності»*.

ВІВТОРОК

1. Проведення міні-лекторію під рубрикою *«Це повинен знати кожен»*. Правила поведінки у зимовий період: *«Обережно, ожеледиця !», «Небезпечні бурульки»*.
2. Проведення брейн-рингу (конкурсу, КВК) серед команд старшокласників на тему: *«Надзвичайні ситуації. Порядок дій у разі їх загрози або виникнення»*.
3. Проведення конкурсу стінгазет *«Безпечна поведінка на канікулах»* або *«Правила безпеки у повсякденному житті»*.

СЕРЕДА

1. Проведення міні-лекторію під рубрикою *«Це повинен знати кожен»*. Правила поведінки в зимовий період: *«Небезпечні забави. Тонкий лід»*.
2. Проведення вікторини для учнів середніх класів: *«Правила безпечної поведінки у повсякденному житті»*.
3. Проведення змагань, естафет за програмою громадської організації *«Рятувальники Буковини»*

ЧЕТВЕР

1. Проведення міні-лекторію під рубрикою *«Це повинен знати кожен»*. Правила поведінки у зимовий період: *«Профілактика інфекційних захворювань», «Обережно, грип»*.
2. Проведення дебатів *«Твоє життя - твій вибір»*.
3. Проведення екскурсій у підрозділи ГУ ДСНС України в області, до музею пожежно-рятувальної справи Буковини тощо

П'ЯТНИЦЯ

1. Проведення міні-лекторію під рубрикою *«Це повинен знати кожен»*. Правила поведінки в зимовий період: *«Новий рік. Святкуємо без пригод», «Обережно, петарди !»*.
2. Перегляд та обговорення відеоматеріалів, відеофільмів про надзвичайні ситуації та правила поведінки під час їх виникнення.
3. Підведення підсумків тижня. Нагородження переможців конкурсів, змагань, активних учасників Тижня.

Орієнтовний план проведення Тижня (II семестр)

ПОНЕДІЛОК

1. Проведення міні-лекторію під рубрикою «*Це повинен знати кожен*». Правила поведінки у весняно-літній період: «Безпечна поведінка біля відкритих водоймищ».
2. Проведення виховної години: «Загартовування організму», «Перша допомога при сонячному (тепловому) ударі».
3. Проведення конференції (семінару) на тему: «Чиста вода. Охорона водних ресурсів».

ВІВТОРОК

1. Проведення міні-лекторію під рубрикою «*Це повинен знати кожен*». Правила поведінки в весняно-літній період: «*Отруєння грибами*».
2. Проведення брейн-рингу на тему: «*Основи пожежної безпеки*».
3. Проведення конкурсу стінгазет «*Безпечне довкілля*» або колажів «*Коли електронприлади бувають небезпечні*».

СЕРЕДА

1. Проведення міні-лекторію під рубрикою «*Це повинен знати кожен*». Правила поведінки у весняно-літній період: «Якщо ви заблукали у лісі».
2. Проведення вікторини: «Вживання в екстремальній ситуації».
3. Проведення змагань, естафет за програмою громадської організації «Рятувальники Буковини»

ЧЕТВЕР

1. Проведення міні-лекторію під рубрикою «*Це повинен знати кожен*». Правила поведінки у весняно-літній період: «Обережно, блискавка!».
2. Проведення дебатів серед старшокласників: «Тютюнопаління - це загроза для здоров'я людини?».
3. Проведення конкурсу творів: «Рятувальник – професія героїчна».

П'ЯТНИЦЯ

1. Проведення міні-лекторію під рубрикою «*Це повинен знати кожен*». Правила поведінки у весняно-літній період: «Кліщ маленький, а біда велика».
2. Перегляд та обговорення відеосюжетів з питань цивільного захисту та безпеки життєдіяльності.
3. Підведення підсумків та нагородження переможців конкурсів, змагань, активних учасників Тижня.

ОРІЄНТОВНИЙ ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ПРОВЕДЕННЯ ТИЖНЯ

Тема 1. Небезпека вдома й на вулиці.

Тема 2. Основні правила поведінки при експлуатації побутових газо- та електроприладів.

Тема 3. Основні правила поведінки на транспорті, автошляхах та залізниці.

Тема 4. Основні правила поведінки під час літнього відпочинку на воді, поблизу водоймищ.

Тема 5. Основні правила поведінки при зустрічі зі свійськими та дикими тваринами.

Тема 6. Основні правила поведінки під час подорожі до лісу.

Тема 7. Основні правила поведінки під час збирання грибів та лікарських рослин.

Тема 8. Основні правила поведінки при виникненні пожежі в квартирі.

Тема 9. Основні правила поведінки під час грози, сильного вітру, шквалів, буревію.

Тема 10. Основні правила поведінки при виявленні розливу ртуті.

Тема 11. Основні правила поведінки при користуванні предметами побутової хімії та піротехнічними засобами.

Тема 12. Основні правила поведінки при виявленні маловідомих предметів.

Тема 13. Основні правила поведінки під час новорічних та різдвяних свят.

Тема 14. Радіаційна безпека і захист населення у разі виникнення надзвичайних ситуацій.

II. ІНФОРМАЦІЙНО-ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ ВІДПОВІДНО ДО ТЕМАТИЧНОГО ПЛАНУ ПРОВЕДЕННЯ ТИЖНЯ

Тема 1. Небезпека вдома й на вулиці

Вдома. У побуті трапляється значно більше нещасних випадків, особливо пов'язаних з пожежами, ніж, наприклад, на виробництві. Домашні роботи виконують люди різного віку - від дітей до дідусів і бабусь, з різним рівнем освіти і ті, хто не має найменшого поняття про техніку безпеки.

Травматизм у дітей обумовлений в основному особливостями дитячого віку: ступенем розумового і фізичного розвитку, відсутністю необхідного життєвого досвіду, підвищеною допитливістю, схильністю до пустощів та ін. Велике значення в попередженні дитячого травматизму має правильна організація побуту, належний нагляд за ними, систематична виховна робота. Побутові травми у дітей нерідко виникають при відсутності порядку в домашньому господарстві, недбалому зберіганні горючих, отруйних, вибухових речовин, сірників, ліків тощо.

Кухня - це приміщення, що має найбільше потенційно небезпечних і шкідливих факторів, які за несприятливих умов можуть зашкодити здоров'ю людини. Наявність вогню, гарячих предметів і рідин може спричинити термічні опіки тіла, пожежу. Наявність газових приладів (плити, водогрійні колонки) створює небезпеку вибуху і пожежі при порушенні правил їх експлуатації. Травму можна одержати при неправильному користуванні ріжучими або колючими предметами (ножем, виделкою, пилкою тощо). Кислоти, луги можуть викликати хімічні опіки.

Одним з розповсюджених джерел харчових отруєнь можуть бути продукти харчування, заражені деякими мікробами, які виділяють дуже сильні отрути білкової природи. До таких мікробів в першу чергу належить *паличка ботулінуса*, токсин якої є найсильнішим з природних отрут. Смертельною є доза всього лише 10-10 г/кг. Отруєння виникає в результаті вживання консервованих м'яса, риби, грибів, плодів і овочів, заражених спорами цих бактерій, які розвиваються в безкисневому середовищі. Після звичайного для харчових отруєнь початку (блювання, пронос, біль в животі) через декілька годин настає послаблення зору, порушення мови і акту ковтання внаслідок паралічу м'язів глотки і горлянки, потім настає параліч інших м'язів, що призводить до загибелі хворих.

Профілактика важких отруєнь полягає:

по-перше, в необхідності ретельного промивання і кулінарній обробці продуктів домашнього консервування;

по-друге, категорично забороняється вживати в їжу продукти із роздутих банок або банок з пошкодженими швами.

сповістити дорослих про випадок, викликати лікаря за телефоном 103;

винести постраждалого на повітря;

прикласти до носа потерпілого ватку з нашатирним спиртом.

Забороняється постраждалому давати пити (можна тільки змочити губи та обличчя), будь-які ліки.

На вулиці

не розповідай при по сторонніх про те, які у вашій квартирі є дорогі речі;
не запрошуй у будинок незнайомих або малознайомих осіб ні в якому разі;

не вступай ні в які розмови з незнайомими людьми , не груби , краще зроби вигляд , що не чуєш і швидко піди або втечи;

не входи до під'їзду зі сторонніми, почекай поки в під'їзд входитимуть знайомі люди;

не загравайся на шляху зі школи додому;

якщо невідомі люди запрошують тебе пограти, пропонують показати собаку або інших тварин, подивитись, подивитися відеофільм, послухати музику, не поспішай погоджуватись. Раніше обов'язково порадься з батьками чи іншими дорослими, яких ти добре знаєш і кому довіряєш;

якщо відчуваєш що тебе переслідують, зайти в найближчий магазин або підійди до того місця де багато людей. Подивись що робитиме підозріла людина. Попроси дорослого перехожого, що викликає довіру, провести додому;

йдучи з будинку, потурбуйся, щоб батьки знали, куди ти прямуєш і як з тобою зв'язатися;

знаходячись у гостях, не соромся попросити хазяїв квартири дозволити зателефонувати і повідомити батьків, що ти прямуєш додому;

відповідай відмовою на пропозицію випадкового знайомого підвести вас до будинку;

коли незнайомиць на вулиці запрошує вас зайти до нього в будинок під найслухнішим приводом, ввічливо відмовтесь і швидко йдіть.

у будь-якому разі, де б ви не були, пам'ятайте місце знаходження телефону і шлях до виходу.

Тема 2. Основні правила поведінки при експлуатації побутових газо- та електроприладів

Загальні відомості про природний та зріджений газ. Умовно газу можна розділити на природний газ (болотний, водяний, коксовий, нафтовий і чадний) і зріджений газ, який знаходиться під тиском у балонах (етан, пропан, бутан). Зріджені газу не мають запаху, тому при використанні у побуті до них додають речовини з запахом для швидкого виявлення їх витоків з газових приладів.

Правила безпечного користування побутовими газовими приладами. Газу, і особливо продукти їх згоряння, спричиняють отруйну дію, тому треба дотримуватися особливої обережності. Необхідно провітрювати приміщення, де є газові прилади.

Забороняється:

користуватися газовими колонками при відсутності тяги;

відкривати кран газопроводу, не перевіривши, чи закриті всі крани газової плити;

стукати по кранах, пальниках твердими предметами;
сушити речі над газовою плитою.

Почувши запах газу, перекрийте кран газоподачі і зателефонуйте 104.

Дії при виявленні запаху газу

Якщо ви виявили запах газу в приміщенні, то дотримуйтесь наступних правил:

- ! не вмикайте електрику;
- ! не запалюйте сірники;
- ! не паліть;
- ! провітріть приміщення;
- ! перекрийте крани газоподачі;
- ! викличте аварійну бригаду за номером 104.

Будьте обережні - запобігайте утворенню іскор у будь-який спосіб, адже це може призвести до загоряння газу та його вибуху.

Ознаки отруєння. Запобігання отруєнню чадним газом. Долікарська медична допомога при отруєннях. При отруєнні чадним димом або газом спочатку з'являється головний біль, потім запаморочення, загальна слабкість, сонливість, нудота, починається блювота. Потерпілий може знепритомніти, можливі зупинка дихання і навіть - летальний кінець.

Необхідно негайно:

- ! сповістити дорослих про випадок, викликати лікаря за телефоном 103;
- ! винести постраждалого на повітря;
- ! прикласти до носа потерпілому ватку з нашатирним спиртом;

Забороняється постраждалому давати пити (можна тільки змочити губи та обличчя), будь-які ліки.

Дія електричного струму на людину. На початковій стадії розвитку електротехніки, електричний струм як чинник небезпеки не розглядався. Але збільшувалася напруга і потужність джерел електричної енергії, поширювалось їх використання. Почали траплятися нещасні випадки від дії електричного струму, які завершувалися смертю людини.

Подальше вивчення проблеми ураження людини електричним струмом та його впливу на людину, дало змогу розрізняти такі види дії струму на людину:

- **біологічну** - проявляється у подразненні і збудженні живої тканини, а також у порушенні внутрішніх біоелектричних процесів, що відбуваються в організмі і безпосередньо пов'язані з його життєвими функціями. Це може супроводжуватися невимушеним, судомним скороченням м'язів, у т. ч. м'язів серця та легень. При цьому порушується кровообіг і робота органів дихання або повністю припиняється їх діяльність;

- **термічну (теплову)** - зумовлює опіки окремих ділянок тіла, нагрівання кровоносних судин, нервів, серця та інших органів, що знаходяться на шляху проходження струму. Це може викликати в них значні функціональні розлади. Опіки можуть бути внутрішні і зовнішні. Електрохімічна дія струму спричиняє

розклад органічних рідин, у т. ч. і крові, що супроводжується значними змінами їх фізико-хімічного складу;

- **механічну** - полягає в розшаруванні, розриві та інших механічних пошкодженнях тканин організму, зокрема, м'язової, стінок кровоносних судин, судин легенів, унаслідок електродинамічного ефекту, а також миттєвого вибухоподібного утворення пари від теплової дії струму.

Різноманітність дії електричного струму на людину може призводити до негативних наслідків, тобто до електричних травм - пошкоджень, спричинених впливом електричного струму або електричної дуги.

Електричні травми умовно поділяються на два види:

- **місцеві**, коли виникає місцеве ушкодження організму;
- **загальні**, коли уражається весь організм через порушення нормальної діяльності життєво важливих органів і систем.

Класифікація електричних травм. У залежності від наслідків ураження, електричні удари можна поділити на *п'ять ступенів*:

- судомне, ледве відчутне скорочення м'язів;
- судомне скорочення м'язів, що супроводжується сильним болем, але без втрати свідомості;
- судомне скорочення м'язів із втратою свідомості, але зі збереженням дихання і роботи серця;
- втрата свідомості і порушення серцевої діяльності чи дихання (або обох цих порушень разом);
- клінічна смерть, тобто відсутність дихання і кровообігу.

У побутових умовах переважна кількість електрообладнання є переносним, і при цьому часто виникає пошкодження їх ізоляції.

При пошкодженні електромережі, або коли обірвався чи оголився електричний провід, зламався електровимикач або розетка, - не торкайтеся оголених місць. Торкання оголених місць може призвести до травми.

Використання електричних приладів не за призначенням, або невміле користування ними, може призвести до пожежі.

Електронагрівальні прилади, такі, як електрочайник, електросамовар, електропраска, електрокамін та інші потрібно «включати» в електромережу справними.

Не залишайте без догляду і не забувайте своєчасно вимикати електроприлади, щоб не допустити пожежі.

Якщо ви дивитесь телевізор, а екран потух або почав миготіти, ні в якому разі не можна по ньому стукати. Він може загорітися або навіть вибухнути. Його треба негайно вимкнути.

Якщо щось потрапило до працюючого телевізора, радіоприймача та інших електроприладів, треба в першу чергу їх вимкнути, і тільки потім діставати сторонній предмет. Ні в якому разі не можна лізти туди олівцем чи іншим предметом, коли електроприлад увімкнутий.

Правила експлуатації побутових електричних і нагрівальних приладів.

При користуванні електричними приладами не можна:

- ❗ залишати без нагляду увімкнені прилади;
- ❗ ставити під розеткою електронагрівальні прилади, бо контакти розетки можуть перегрітися;
- ❗ вмикати у розетку декілька приладів одночасно;
- ❗ торкатися оголених місць при порушенні електропроводки або оголенні електричного проводу, поломці розетки;
- ❗ вмикати несправні електричні праски, самовари тощо;
- ❗ стукати по екрану телевізора, що згас, він може зайнятися або вибухнути, телевізор необхідно негайно вимкнути;
- ❗ використовувати електричні прилади не за призначенням та не ознайомившись попередньо з інструкцією.

При користуванні нагрівальними приладами не можна:

- ❗ вмикати їх через трійник та розміщати під розетками;
- ❗ накривати, адже прилад перегрівається;
- ❗ використовувати у тривалому режимі.

Правила поведінки при виявленні обірваного електричного проводу.

Небезпечно наблизитися до обірваного електричного проводу. Якщо провід не покрито ізоляцією, то він становить загрозу для життя людини. Доторкнувшись до нього, можна отримати ураження внутрішніх органів. Відкинути провід можна лише за допомогою сухої деревини чи гуми.

Якщо ви побачили обірваний електричний провід, не торкайтеся його та не намагайтеся прибрати. Негайно повідомте дорослим про місцезнаходження обриву.

Тема 3. Основні правила поведінки на транспорті, автошляхах та залізниці

⇒ НА ТРАНСПОРТІ...

Ми з вами кожен день користуємось громадським транспортом: автобусом, маршрутним таксі, тролейбусом чи трамваєм. І мало хто замислювався над тим, що скупчення людей у замкнутому просторі, який пересувається з великою швидкістю, означає ситуацію підвищеного ризику. Досвід користування громадським транспортом допоміг створити звід правил, які допомагають людині співіснувати з машинами.

У повсякденному житті слід дотримуватися таких правил:

- ♦ у пізній час уникайте малолюдних зупинок. Очікуючи транспорт, стійте на добре освітленому місці поряд із людьми;
- ♦ на зупинках не повертайтеся спиною до транспорту, що рухається; а коли машина наближається до зупинки, не намагайтеся стати в першому ряду нетерплячого натовпу - вас можуть виштовхнути під колеса.

- ♦ автобус і тролейбус обходьте позаду, трамвай - попереду, будь-який транспорт може закрити собою інший, який рухається позаду ще з більшою швидкістю.
- ♦ не спіть, коли транспорт рухається: небезпечно не стільки прогавити потрібну зупинку, скільки травмуватися при різкому гальмуванні або маневруванні.
- ♦ не притуляйтеся до дверей, уникайте їздити на сходах і в проході;
- ♦ якщо є можливість, користуйтеся проїзними квитками, це позбавить вас додаткового пересування салоном і не відволікатиме вашу увагу.
- ♦ не забувайте про кримінальну безпеку!
- ♦ не задивляйтеся у вікно, якщо на підлозі стоїть ваша сумка, тримайте її при собі; притуліть речі до стінки, якщо ви стоїте. Пам'ятайте, що в громадському транспорті часто діють кишенькові злодії, а їх улюблені місця - у проході та біля дверей.
- ♦ намагайтеся не сідати в порожні автобуси, тролейбуси, трамваї. А якщо ви єдиний пасажир і їдете пізно, то сідайте ближче до водія, не біля вікна, а біля проходу, тоді до вас незручно буде підсісти. Якщо у вагоні з'явився агресивний пасажир, відверніться від нього і не зустрічайтеся з ним поглядом.
- ♦ посадку та висадку з легкового автомобіля слід здійснювати не на проїжджій частині, а у спеціально відведених місцях або біля бордюру і лише після повної зупинки транспорту, головне - не з боку руху транспорту.
- ♦ під час руху автомобіля не можна відволікати водія, чіпати ручки дверей, гратися гострими предметами, висовувати руки і голову у вікна автомобіля, обов'язково потрібно користуватися ремнями безпеки.

У громадському транспорті не виключені випадки пожеж.

- ♦ Якщо в салоні виникла пожежа, негайно повідомте про це водія та пасажирів; попросіть зупинитися і відчинити двері або натисніть кнопку аварійного відкриття дверей. Постарайтеся застосувати для гасіння вогнища вогнегасник у салоні або інші підручні засоби.
- ♦ При блокуванні дверей для евакуації застосовуйте аварійні люки вгорі та виходи через бокове скло. При евакуації будьте обережні, бо металеві частини трамваїв і тролейбусів можуть виявитися під напругою через порушення захисної ізоляції.
- ♦ При горінні резини та пластику виділяються отруйні гази, тому салон залишайте швидко, закривши ніс та рот мокрою хустиною або рукавом.

⇒ НА АВТОШЛЯХАХ....

Правила безпеки при переході вулиці. Існує правосторонній, лівосторонній, односторонній і двосторонній дорожній рух. У нашій країні транспорт рухається з правого боку або в одному напрямку. Пішоходи, щоб не створювати аварійної ситуації на дорогах, мають переходити проїжджу частину по переходах - підземних, надземних або наземних. При наземному переході необхідно подивитися ліворуч, а дійшовши до середини дороги, - праворуч.

Типи перехресть. Правила переходу дороги на перехрестях. Перехрестям називається місце перетину вулиць. Воно є регульованим і нерегульованим. На

регульованому перехресті рух транспорту упорядковується за допомогою регулювальника або світлофора. Переходити дорогу необхідно тільки на зелене світло світлофора. Якщо перехрестя регулюється регулювальником, то слід підкорятися його сигналам. Пішоходи не повинні затримуватися чи зупинятися на дорозі, переходити перехрестя по діагоналі. За відсутності і світлофора, і регулювальника, перехрестя є нерегульованим. Переходити його слід біля знаку «Пішохідний перехід» або по дорожній розмітці «зебра».

Дорожні знаки. Існує кілька груп дорожніх знаків: попереджуючі, пріоритетні, забороняючі, наказові, інформаційно-вказівні та знаки сервісу. За допомогою дорожніх знаків учасники дорожнього руху розуміють одне одного.

Дорожня розмітка. Для зменшення дорожньо-транспортних пригод на дороги наносять дорожню розмітку, яка уточнює або підкреслює вимоги дорожніх знаків. Дорожня розмітка може бути горизонтальною (наноситься на проїжджій частині або по верху бордюру у вигляді стріл, ліній, написів) або вертикальною (наноситься на дорожніх спорудах, елементах обладнання доріг у вигляді смуг білого і чорного кольору). Вона допомагає водію вибрати правильне положення транспорту на проїжджій частині дороги.

Рух за сигналами регулювальника. Регулювання транспортного руху і пішоходів у необхідних випадках здійснюється регулювальниками. Всі учасники дорожнього руху зобов'язані керуватися сигналами регулювальника, навіть якщо вони суперечать сигналам світлофора, дорожнім знакам і розмітці на дорозі.

Безпека руху велосипедиста. Велосипед є транспортним засобом пересування, і на нього також поширюються правила дорожнього руху.

Правила користування велосипедом:

-  кататися на дитячому велосипеді може навіть малюк, але тільки на закритих для руху машин майданчиках, стадіонах та інших безпечних місцях;
-  їздити на велосипеді по дорогах дозволяється з 14 років;
-  велосипед має бути обладнаний світловідбивачами - спереду білого кольору, з боків - оранжевого, заду – червоного.

Велосипедистові забороняється:

-  рухатися по проїжджій частині, коли поряд є велосипедна доріжка; рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках (крім дітей на дитячих велосипедах під наглядом дорослих);
-  під час руху триматися за інший транспортний засіб;
-  буксирувати велосипед;
-  їздити, не тримаючись за кермо та знімати ноги з педалей;
-  керувати велосипедом з несправним гальмом і звуковим сигналом, а також без освітлення у темну пору доби та в умовах недостатньої видимості.

Основні види дорожньо-транспортних пригод (ДТП). Поведінка при ДТП. Найбільш розповсюджені види ДТП - це наїзд на пішохода, зіткнення, перекидання автотранспорту. Існує декілька правил для тих, хто виявився свідком або учасником ДТП:

-  за будь-яких обставин не залишати постраждалого без допомоги;

- ! негайно сповістити про пригоду в ДАІ (це не обов'язково у разі відсутності жертв, а в учасників - претензій одне до одного);
- ! намагатися нічого не змінювати на місці пригоди;
- ! свідкам наїзду або аварії, після якої водій покинув місце пригоди, запам'ятати та записати номер, марку, колір і прикмети машини та водія, викликати швидку допомогу, сповістити дорослих та працівників ДАІ.

Самозахист від ДТП. Кращим засобом самозахисту від ДТП є виконання правил дорожнього руху. Досягти цього можна, завжди дотримуючись пішохідної дисципліни, а саме:

- ! не переходити дорогу на червоне світло незалежно від наявності на ній автомобілів;
- ! не вибігати на проїжджу частину з тротуару, можна лише спокійно зійти, попередньо оцінивши ситуацію;
- ! ходити лише тротуарами, а якщо вони відсутні — по узбіччю, обов'язково повернувшись обличчям до транспорту; що рухається, тоді не тільки водій бачитиме пішохода, а й пішохід - водія;
- ! зібравшись переходити вулицю, спочатку подивитися ліворуч, а, дійшовши до середини, - праворуч;
- ! на дорозі відстань до автомобіля залежить від швидкості, з якою той рухається, отже, навчіться розраховувати, коли до авто далеко, а коли близько, при цьому пам'ятайте, що навіть при швидкості 60 км/год гальмовий шлях автомобіля буде довшим на 15 метрів.
- ! **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 територій для прогулянок, вулиці переходьте тільки в групі з іншими пішоходами.

⇒ **НА ЗАЛІЗНИЦІ...**

Правила безпеки для пішоходів

- ♦ Пішоходам дозволяється переходити залізничні колії тільки у встановлених місцях (пішохідні мости, переходи, тунелі, переїзди тощо). На станціях, де немає мостів і тунелів, громадянам належить переходити залізничні колії у місцях, обладнаних спеціальними настилами, біля яких встановлені знаки «Перехід через колії».
- ♦ Перед тим, як увійти в небезпечну зону (ступити на колію), потрібно впевнитись у відсутності потяга (або локомотива, вагона, дрезини тощо). При наближенні потяга (або локомотива, вагона, дрезини тощо) треба зупинитись поза межами небезпечної зони, пропустити його і, впевнившись у відсутності рухомого складу, що пересувається по сусідніх коліях, почати перехід.
- ♦ Наближаючись до залізничного переїзду, громадяни повинні уважно стежити за світловою і звуковою сигналізацією, а також положенням шлагбаумів. Переходити колії дозволяється тільки при відкритому шлагбаумі. При відсутності шлагбаума (коли переїзд не охороняється) перед переходом колії необхідно впевнитись, що до переїзду не наближається потяг (або локомотив, вагон, дрезина тощо).

Пішоходам забороняється:

- ✗** Ходити по залізничних коліях.
- ✗** Переходити і перебігати через залізничні колії перед потягом (або локомотивом, вагоном, дрезиною тощо), що наближається, якщо до нього залишилося менше ніж 400м.
- ✗** Переходити колію одразу після проходу потяга (або локомотива, вагона, дрезини тощо), не впевнившись, що по сусідніх коліях не пересувається рухомий склад.
- ✗** Переходити залізничні переїзди при закритому положенні шлагбаума та при червоному світлі світлофора залізничної сигналізації.
- ✗** На станціях і перегонах пролізати під вагонами і перелізати через автозчепи для переходу через колію.
- ✗** Проходити вздовж залізничної колії ближче п'яти метрів від крайньої рейки.
- ✗** Пролізати під закритим шлагбаумом на залізничному переїзді а також виходити на переїзд, коли шлагбаум починає закриватися.
- ✗** Класти на рейки залізничної колії будь-які предмети.
- ✗** Підходити ближче ніж на 0,5 метра до краю платформи після оголошення про подачу або прибуття потяга до його повної зупинки.

Тема 4. Основні правила поведінки

під час літнього відпочинку на воді або поблизу водоймищ

Відпочиваючи влітку біля водоймищ, не забувайте про правила поведінки на воді. Вода є не тільки джерелом життя, здоров'я та задоволення, але й джерелом небезпеки для життя людини. Зазвичай гинуть ті, хто порушує правила безпеки на воді. Уміння триматися на ній - запорука безпеки. У морі на воді триматися легше, бо густина солоної води вища за густину прісної.

Пам'ятайте, що на річці є течія. Дно річки може бути замуленим. Вода у ставках стояча, тобто більш забруднена, ніж у річках, і це може спричинити зараження при купанні.

Щоб допомогти потопуючому, слід дотримуватись правил:

- !** якщо поблизу вас є який-небудь плаваючий предмет (найкраще рятувальне коло), киньте його так, щоб потопуючий міг за нього вхопитися, краще, якщо прив'яжете до нього мотузку, за яку потім можна підтягнути потопуючого до берега;
- !** якщо нещастя трапилося на міліні, спробуйте підійти до потерпілого вбрід, щоб подати рятувальний засіб, але тримайте його так, щоб він був між вами і потерпілим;
- !** якщо ви спробуєте підпливти до потопуючого, краще, коли у вас в руках буде рятувальний засіб, щоб потопуючий хапався за нього, а не за вас, розмовляйте з потерпілим, заспокоюйте його;
- !** опинившись на березі, викличте, за можливості, швидку допомогу (103).

У разі надання першої медичної допомоги потерпілому після витягнення з води необхідно:

- ! очистити верхні дихальні шляхи від піску, мулу та водоростей;
- ! викликати блювання через подразнення язика;
- ! покласти під шию валик з одягу;
- ! якщо відсутнє дихання, зробити штучне дихання з рота в рот»;
- ! якщо немає пульсу, зробити непрямий масаж серця;
- ! розтирати тіло, щоб воно нагрілося.

Допомогу постраждалому слід надавати залежно від його стану і якнайшвидше. Якщо постраждалий не подає ознак життя, це не повинно зупиняти надання першої допомоги. Поки є найменший шанс врятувати людину, треба проводити заходи щодо її рятування.

Правила безпечної поведінки на воді та біля води. Щоб приємно провести біля води вільний час, слід дотримуватися таких правил:

- ! діти повинні купатися обов'язково під наглядом дорослих;
- ! вчитися плавати потрібно під керівництвом інструктора або батьків;
- ! не купайтеся і не пірнайте у незнайомих місцях, це можна робити у спеціально обладнаних місцях;
- ! не можна запливати за обмежувальні знаки;
- ! слід дуже обережно поводитися на надувних матрацах та іграшках, особливо, коли є вітер або велика течія;
- ! якщо течія вас підхопила, не панікуйте, треба пливати за течією, поступово і плавно повертаючи до берега;
- ! не купайтеся у холодній воді, щоб не сталося переохолодження;
- ! не треба купатися довго, краще купатися декілька разів по 20-30 хв.,
- ! не можна гратися на воді у такі ігри, які можуть завдати шкоди;
- ! не подавайте без потреби сигналів про допомогу;
- ! не пірнайте під людей, не хапайте їх за ноги.

Дія води на організм людини. Як правильно купатися. Вода є найціннішим даром природи. Без їжі людина може прожити понад місяць, а без води - декілька днів. Наявність води відіграє вирішальну роль у збереженні життя та здоров'я людини. Джерельна вода - найбезпечніша та найсмачніша. Воду з проточних водойм слід кип'ятити.

Приємно відпочивати біля води, але **пам'ятайте, як слід правильно купатися:**

- ! купатися рекомендовано вранці і ввечері;
- ! не слід купатися наодинці;
- ! не підпливайте до коловоротів, пароплавів і катерів;
- ! не стрибайте головою вниз, де невідома глибина.
- ! Не забувайте, що вода несе й небезпеку! Шторм на морі, повінь, сильна злива можуть завдати шкоди не тільки навколишньому середовищу, але й людині!

Тема 5. Основні правила поведінки при зустрічі зі свійськими та дикими тваринами

Спілкування з тваринами - заняття приємне, цікаве, необхідне і в той же час небезпечне. Тому потрібно знати деякі правила спілкування з деякими тваринами.

Правила безпечного спілкування з собакою. Собака - це дуже цікава, розумна тварина. Вона має вуха, очі, ніс, чотири лапи та хвіст. Є за що посмикати під час гри з нею. Але собака також має дуже гострі зуби, і може вкусити вас. З собакою можна гратися, але при цьому необхідно пам'ятати про правила:

 собака по своїй природі мисливець, тому ніколи не тікайте від нього, бо він може подумати, що вас треба ловити і побіжить за вами. Навіть якщо ви боїтесь собаки, не показуйте йому цього, бо собака не терпить боягузів і може вкусити вас;

 якщо ви хочете погладити чужого собаку, запитайте дозволу у її хазяїна. Гладьте собаку обережно і повільно, бо деяких з них дратують різкі рухи;

 не годуйте чужих собак і не зачіпайте їх під час їжі або сну - вони можуть розгніватись. Адже вам теж не подобається, коли вас будять або забирають улюблену цукерку;

 не наближайтесь до великих собак, їх часто вчать кидатися на людей, які близько підходять;

 ніколи не давайте собаці їжу з руки - він може ненароком вас вкусити за руку;

 не махайте на собаку рукою чи палицею - це може їй не сподобатися і вона вас вкусить;

 по вулицях бігає багато безпритульних собак. Пам'ятайте, що ці собаки часто бувають хворі. Не треба зачіпати таких тварин, вони можуть вас покусати, після чого ви можете тяжко захворіти;

 якщо вас вкусить собака, негайно зверніться до лікаря;

 після кожного спілкування з собакою обов'язково помийте руки з милом.

Якщо ви будете беззастережно виконувати ці правила, у вас є можливість значно зменшити небезпеку потрапити в небезпечну ситуацію при спілкуванні з цією твариною.

Правила безпечного спілкування з котами та гризунами. Коти - маленькі, гарненькі, лагідні тварини. Але й вони можуть бути небезпечні, адже вони мають гострі пазурі та зуби. Тому, щоб не тримати подряпини рук та обличчя і більш тяжкі травми, запам'ятайте такі правила:

 не можна тягати кота за хвіст або спеціально наступати на нього;

 не можна тягати кота за вуса і вуха;

 не можна гладити кота проти хутра;

 не можна лякати кота;

 не можна брати кота у ліжку. На ньому можуть бути різні комахи, які можуть покусати вас;

 після спілкування з котами мийте руки з милом.

Крім собак та котів, вдома можуть жити і *домашні гризуни* - хом'ячки, миші. З ними теж треба поводитись дуже обережно. Вони, як і собаки, і коти мають дуже гострі зуби.

Тому:

- ✗ не годуйте гризунів з рук;
- ✗ тримайте гризунів подалі від дерев'яних речей.

Тема 6. Основні правила поведінки під час подорожі до лісу

Необхідно дотримуватися деяких елементарних правил поведінки в лісі:

- ✱ розташувавшись на відпочинок, не ламайте кущів та гілок дерев для багаття. Для цього в лісі знайдеться чимало сушняку;
- ✱ перш ніж розпалювати багаття, вирийте неглибоку ямку і в ній розкладіть багаття. Бажано це робити біля річки чи якоїсь водойми. Багаття не повинно бути занадто великим: полум'я може пошкодити розташовані поблизу дерева та кущі, а також може виникнути пожежа;
- ✱ не мийте брудний посуд в річці, особливо з використанням миючих засобів. Сполосніть його принесеною на берег водою і вилийте брудну воду під кущ. Остаточного посуд краще помити вдома;
- ✱ після відпочинку ретельно загасіть багаття, поливши його водою та засипавши ямку землею. Землю щільно притопчіть ногами;
- ✱ органічні рештки закопайте в лісі, а використані пластикові пакети та пляшки, а також скляний посуд заберіть із собою і викиньте на смітник у місті;
- ✱ зібравши свої речі і відійшовши на декілька метрів від місця вашого відпочинку, зупиніться і огляньтеся: якщо ви залишили ліс таким же чистим і привабливим, як до вашого прибуття сюди, якщо ніде не видно слідів згарища, зламаних дерев, розкиданого сміття, значить, вам знову захочеться повернутися сюди.

Відпочинок в лісі відновлює наші сили, заспокоює нервову систему, дає наснагу для нашої творчості. Дуже багато людей люблять “побродити по лісу”, часом наодинці, а то групами, як організованими (туристичні походи), так і неорганізованими. Особливо люблять такі прогулянки діти, молодь. Але в лісі на людину може чекати багато неприємних несподіванок: вона може заблукати, її може ужалити змія чи вкусити якась комаха або навіть звір.

Тому необхідно знати, які заходи необхідно здійснити перед початком подорожі та як себе поводити в лісі в разі виникнення небезпеки:

- ! повідомте, куди ви збираєтесь. Якщо поблизу нікого немає – залиште записку з повідомленням (дата, час відбуття, кількість людей, що йдуть з вами, напрямок подорожі і приблизний час повернення);
- ! одягніть зручний одяг та взуття. Вони повинні відповідати місцевості та погодним умовам, які можуть змінитися дуже швидко;
- ! дітям необхідно одягнутись у яскравий кольоровий одяг – він буде більш помітним у разі їх розшуку;

- ! домовтеся про сигнали, щоб не загубити одне одного у лісі, особливо на випадок несподіванок – свистом або голосом;
- ! запам'ятовуйте орієнтири під час руху у лісі. Щоб не заблукати – залишайте позначки. Без зорових орієнтирів людина в лісі починає кружляти;
- ! якщо ви заблукали в лісі, зберігайте спокій та уникайте паніки. Якщо ви панікуєте, думати логічно неможливо;
- ! пригадайте останню прикмету на знайомій частині шляху і спробуйте простежити до неї дорогу. Якщо це не вдається, пригадайте знайомі орієнтири, найкраще – залізницю, річку, шосе. Прислухайтеся. При відсутності знайомих орієнтирів, стежок і доріг виходьте “на воду” – униз за течією. Струмок виведе до річки, ріка – до людей. Якщо орієнтирів немає, залізьте на найвище дерево – погляд з висоти допомагає краще зорієнтуватися;
- ! використовуйте навички та вміння будування схованок (буда, навіс, намет та ін.) або користуйтеся природними печерами. Це допоможе виживанню у лісі, забезпечить вам захист і тепло;
- ! бережіть та економно використовуйте воду. Вона важливіша для вашого виживання, ніж їжа;
- ! діти мають знати, що необхідно вибирати велике дерево (або якийсь інший об'єкт) біля прикметного місця і перебувати там. Вони також мають бути повідомлені про необхідність кричати на шуми, що лякають їх. Якщо це звірі, вони злякаються та підуть геть. Це також допоможе швидше знайти їх тим, хто буде шукати.

Тема 7. Основні правила поведінки під час збирання грибів та лікарських рослин

Гриби. Гриби людина споживає у їжу з давніх часів. До їстівних відносяться білі гриби, красноголовці, масляки, опеньки, грузді та ін. На жаль, не всі знають, які гриби можна їсти, а які - ні. Отруєння грибами виникають при вживанні не тільки неїстівних, але й їстівних грибів при неправильній їх обробці та консервуванні. Отруєння грибами досить часто закінчуються летальними випадками.

Щоб запобігти отруєнню, необхідно дотримуватися таких правил:

- ✗ збирати гриби тільки з дорослими;
- ✗ збирати гриби потрібно тільки ті, які ви добре знаєте;
- ✗ ніколи не збирайте і не вживайте гриби, у яких біля основи ніжки є стовщення (як, наприклад, у червоного мухомора), і не куштуйте їх;
- ✗ намагайтеся брати гриби тільки з ніжкою, особливо це стосується сироїжок, тільки так можна запобігти зустрічі з блідою поганкою;
- ✗ не збирайте «печериці», у яких на нижній поверхні капелюшка є пластинки білого кольору;
- ✗ пам'ятайте про хибні опеньки: не беріть гриби з яскраво пофарбованим капелюшком;
- ✗ ніколи не вживайте сирі, червиві, ослизлі, в'ялі й зіпсовані гриби;

✗ будьте також уважними при збиранні ягід і рослин, не збирайте й не вживайте рослини та ягоди, які вам невідомі.

Здоров'я і навіть життя людини, що отруїлася грибами, залежить від того, наскільки своєчасно їй нададуть медичну допомогу.

При будь-якому отруєнні грибами, навіть на перший погляд нетяжкому, слід негайно звернутися до лікаря. Симптоми отруєння: нудота, блювота, біль у животі, проноси, судоми, посилене потовиділення, мимовільне сечовиділення. До приходу лікаря необхідно перш за все постаратися будь-якими засобами вивести отруйну речовину з організму. Для цього необхідно звернутися до дорослих, щоб допомогли промити шлунок і спорожнити кишківник. Шлунок промивають теплою водою, содовим розчином або слабким розчином марганцевокислого калію.

Постраждалому не можна самому йти в лікарню, а також бігти або їхати на велосипеді. Це може сприяти швидкій дії отрути. Тому хворий до госпіталізації і в період перебування у лікарні повинен дотримуватися постільного режиму.

Лікарські рослини. Найперше ! До збирання, а також сушіння лікарських рослин допускаються особи, які пройшли відповідний інструктаж.

Багато лікарських рослин містять отруйні речовини, які можуть спричинити загальне отруєння, подразнення шкіри, алергійні захворювання. До отруйних і сильнодіючих речовин належать *алкалоїди, глікозиди серцевої дії, сапоніни, а також деякі ефірні олії, смоли* тощо.

Найчастіше отруєння може виникати при заготівлі та переробці лікарської сировини. Наприклад, *руту садову*, яка містить 0,2-1,4% алкалоїдів, потрібно збирати в гумових рукавицях, бо свіжий сік рослини подразнює шкіру і спричинює опіки у вигляді водянистих пухирців. Лікування триває понад місяць.

При збиранні *листя беладонни* можна отруїтися гіосціаміном та іншими алкалоїдами, якщо витирати очі або губи пальцями, зволженими соком зі свіжої сировини.

Під час збирання *листя дурману* можна отруїтися листками з отруйними алкалоїдами, які виділяються в газоподібному стані рослиною, особливо в сонячні дні.

При подрібненні *сухих кореневищ чемериці*, в яких багато алкалоїдів, піднімається пилюка, яка подразнює слизові оболонки, внаслідок чого починається чхання, нежить, кашель, сльози, а згодом іде кров із легень, настає запалення.

При збиранні вручну *трави жовтушника сіруватого* з'являється почервоніння і свербіння шкіри.

Неповнолітні діти можуть збирати лікарську сировину під суворим наглядом відповідального інструктора, який добре обізнаний із технікою безпеки.

Під час збирання не слід торкатися руками очей, обличчя, не їсти, після завершення роботи треба ретельно вимити руки з милом.

У випадках отруєння необхідно негайно викликати лікаря, але до його приходу надати першу медичну допомогу. Якщо у хворого уповільнилось

дихання, слід провести штучне, якщо пульс не прослуховується, потрібно його посилити, дати сильного чаю або кави, вина чи дати понюхати нашатирного спирту.

Якщо отрута потрапила в шлунок, її необхідно видалити блюванням, випивши надмірну порцію теплого молока або слабкий водний розчин перманганату калію. До голови прикладають холодні компреси.

Отруєння в кишечнику знешкоджують введенням проносної солі з великою кількістю води (марганцевий розчин). Зі шкіри, волосся, очей, слизової оболонки рота або носа отруйну речовину змивають великою кількістю води.

Тема 8. Основні правила поведінки при виникненні пожежі в квартирі

Вогонь - друг, вогонь - ворог. Причини виникнення пожежі. Вогонь здавна став надійним помічником у житті людей. Разом з тим, необережне поводження з ним може призвести до виникнення пожежі. ***Пожежі часто виникають з таких причин:***

- ✓ несправність або неправильна експлуатація електрообладнання, газових плит, електричних побутових приладів;
- ✓ увімкнення в одну розетку декількох побутових приладів великої потужності;
- ✓ несправність електропроводки;
- ✓ сушіння речей над газовою плитою;
- ✓ користування саморобними електричними гірляндами для ялинки, запалювання хлопавок і бенгальських вогнів поблизу хвої;
- ✓ використання легкозаймистих маскарадних костюмів із паперу та вати;
- ✓ несправна або залишена без нагляду побутова електротехніка;
- ✓ необережне поводження з вогнем;
- ✓ ігри з вогнем;
- ✓ удари блискавки;
- ✓ збереження легкозаймистих матеріалів та речовин на балконі та вдома;
- ✓ витік газу;
- ✓ використання піротехніки.

Правила поведінки при пожежі:

- ! зателефонувати до служби 101 (якщо це можливо);
- ! повідомити повну домашню адресу, що горить, свій телефон, прізвище, ім'я та по батькові, скільки поверхів у будинку, якщо не знаєте - як до нього під'їхати;
- ! вікна відкривати не можна, адже кисень посилить полум'я;
- ! негайно вийти з приміщення, покликати дорослих;
- ! під час пожежі заборонено користуватися ліфтами;
- ! з висотного будинку не біжіть сходами вниз, якщо зайнялося внизу, а рятуєтеся на даху, використовуйте пожежну драбину.

Щоб уберегти органи дихання від чадного газу, слід пробиратися до виходу повзком, бо внизу менше диму, накрити голову шматком мокрої тканини або пальтом.

При користуванні електричними приладами не можна:

- ✗ залишати без нагляду увімкнені прилади;
- ✗ ставити під розеткою електронагрівальні прилади, бо контакти розетки можуть перегрітися;
- ✗ вмикати у розетку декілька приладів одночасно;
- ✗ торкатися оголених місць при порушенні електропроводки або оголенні електричного проводу, поломці розетки;
- ✗ вмикати несправні електричні праски, самовари тощо;
- ✗ стукати по екрану телевізора, що згас, він може зайнятися або вибухнути, телевізор необхідно негайно вимкнути.

При користуванні нагрівальними приладами не можна:

- ✗ вмикати їх через трійник та розміщати під розетками;
- ✗ накривати, адже прилад перегрівається;
- ✗ використовувати у тривалому режимі.

Пожежонебезпечні речовини та матеріали. Пожежна безпека при поводженні з горючими, легкозаймистими матеріалами та речовинами

- До пожежонебезпечних речовин належать лаки, фарби, горючі й мастильні речовини, розчинники, аерозолі, газ тощо.
- Пожежонебезпечними матеріалами є меблі, одяг, газети, журнали, книжки, картон, дерев'яні споруди, пластмасові вироби і покриття, дрова, вугілля, обпилювання, стружка.
- Поблизу цих матеріалів категорично забороняється палити, користуватися відкритим вогнем. Якщо необхідно розігріти пожежонебезпечну рідину, це роблять за допомогою гарячої води.
- При виникненні загоряння можна застосувати аерозольний хладоновий вогнегасник разового користування.
- Горіння може розпочатися, коли є займиста речовина, кисень і джерело запалювання (відкритий вогонь). Горючі матеріали горять і після зникнення джерела запалювання. Особливо обережними треба бути з легкозаймистими матеріалами і речовинами (бензин, ацетон, спирт). Синтетичні і пластикові вироби під час горіння виділяють отруйні гази.

Правила пожежної безпеки у вашому домі. Гасіння пожежі в квартирі на початковій стадії загоряння. Правила поведінки під час пожежі

Пам'ятайте, що вдома не можна:

- ✗ користуватися несправними електричними побутовими приладами;
- ✗ захаращувати балкони і підвали;
- ✗ гратися з вогнем;
- ✗ зберігати на балконах і в гаражах легкозаймисті матеріали;
- ✗ сушити речі над плитою.

Правила гасіння пожежі в квартирі на початковій стадії загоряння:

- ❗ слід вимкнути джерела струму, перекрити крани газоподачі, джерело вогню накрити простирадлом;
- ❗ якщо пожежа виникла через несправність електропроводки, нічого не можна заливати водою, можна взяти пісок, вогнегасники, вікна відкривати не можна, бо кисень посилить вогонь.
- ❗ Якщо вогонь відразу загасити не вдалося, необхідно якомога швидше покинути приміщення і покликати на допомогу дорослих. Якщо є можливість, закрити по дорозі всі двері.
- ❗ Не можна ховатися у шафах, під ліжком чи столом, у туалеті чи ванній кімнаті. Необхідно зателефонувати за номером 101.

Для запобігання ушкодженню ізоляції і виникненню коротких замикань (і, як наслідок, - пожежі) не дозволяється:

- ✗ зафарбовувати й білити шнури і проводи;
- ✗ вішати на них будь-що;
- ✗ допускати зіткнення електричних проводів з телефонними, з теле-радіоантенами, гілками дерев і покрівлями споруд;
- ✗ використовувати як провідник електричного струму телефонні, радіо-проводи;
- ✗ довільно вбивати в стіни цвяхи, це може призвести до ушкодження прихованої ізоляції;
- ✗ самотійно проводити ремонт електророзеток, переносити електропроводку.

Під час виникнення пожежі у приміщенні школи учні мають виконувати накази і розпорядження вчителів. План евакуації школярів має знаходитися у рамці під склом на видному місці. На ньому позначено також аварійні та запасні виходи.

Не можна ховатися у кабінетах, підсобних приміщеннях, туалетах тощо.

Під час евакуації треба поводитися організовано та не піддаватися паніці.

Долікарська медична допомога постраждалим від пожежі

Швидкість і якість надання долікарської медичної допомоги визначається підготовленістю осіб, які знаходяться поруч. **Якщо хтось постраждав від пожежі, слід:**

- ❗ заспокоїти постраждалого, покликати дорослих;
- ❗ якщо під рукою немає води, накинути на постраждалого цупку тканину;
- ❗ як тільки вогонь згасне, зняти тканину, щоб не травмувати обгорілу шкіру;
- ❗ не зривати одяг з обгорілого тіла, акуратно розрізати його ножицями і зняти те, що знімається;
- ❗ до приїзду лікарів накласти на опік суху й чисту тканину.
- ❗ **Пам'ятайте!** Якщо виникла пожежа, облік часу йде на секунди. Не треба панікувати.

! Пам'ятайте, що необхідно остерігатися задимленості, високої температури, загазованості, обвалу конструкцій та споруд, вибухів технічного обладнання.

! Найбільш небезпечними точками виникнення пожеж зазвичай стають частини квартири, де знаходяться електричні прилади та опалювальні пристрої, а також місця для зберігання вугілля, дров, бензину (підвали, горища, балкони, гаражі).

Тема 9. Основні правила поведінки під час грози, сильного вітру, шквалів буревію

Сильні вітри, шквали та смерчі - стихійне лихо, яке виникає в будь-яку пору року.

Фактори небезпеки грози, сильного вітру, шквалів: травмування, а інколи і загибель людей; руйнування інженерних споруд та систем життєзабезпечення, доріг та мостів, промислових і житлових будівель, особливо їх верхніх поверхів і дахів; перекидання телеграфних стовпів, виривання дерев та утворення завалів; знищення садів та посівів на полях.

Сильні вітри, як правило супроводжуються зливами, що призводять до затоплень місцевості.

Дії при загрозі стихійного лиха та отриманні штормового попередження:

! Уважно слухайте інформацію по телевізору та радіоприймачу про обстановку (час, напрямок руху та силу вітру), рекомендації про порядок дій.

! Зберігайте спокій, попередьте сусідів, надайте допомогу інвалідам, дітям та людям похилого віку.

! Підготуйте документи, одяг та зберіть найбільш необхідні й цінні речі, невеликий запас продуктів харчування на декілька днів, питну воду, медикаменти, кишеньковий ліхтарик, приймач на батарейках.

! Підготуйтеся до відключення електромережі, закрийте газові крани, загасіть вогонь у грубах.

! Приберіть майно з двору та балконів у будинок (підвал), обріжте сухі дерева, що можуть завдати шкоди вашому житлу, машину поставте у гараж.

! Поставте на підлогу речі, які можуть впасти і спричинити травми. Не ставте ліжко біля вікна з великими шибками.

! Щільно закрийте вікна, двері, горищні люки і вентиляційні отвори; віконне скло заклейте, по можливості, захистіть віконницями або щитами.

! Навчіть дітей, як діяти під час стихійного лиха. Не відправляйте їх у такі дні у дитячий садок та школу.

! Перейдіть у більш стійку капітальну будівлю, сховайтесь в підвалі або віддаленому від дерев і будинків погребі.

! Худобу поставте у капітальному хліві, двері та ворота міцно зачиніть.

! Якщо ви у човні та отримали штормове попередження або бачите наближення поганої погоди, негайно пливіть до берега.

Дії під час стихійного лиха:

- ! Зберігайте спокій, уникайте паніки, при необхідності надайте допомогу інвалідам, дітям, людям похилого віку та сусідам.
- ! Закрийте вікна та відійдіть від них подалі.
- ! Загасіть вогонь у грубах, вимкніть електро- та газо- постачання.
- ! Зберіть документи, одяг та найбільш необхідні та цінні речі, продукти харчування на декілька днів, питну воду, медикаменти, ліхтарик, приймач на батарейках.
- ! Перейдіть у безпечне місце. Сховайтесь у внутрішніх приміщеннях - коридорі, ванній кімнаті, коморі або та підвалі. Ввімкніть приймач, щоб отримувати інформацію.
- ! Не намагайтесь перейти в іншу будівлю - це небезпечно.
- ! Не користуйтеся ліфтами. Електромережу можуть раптово вимкнути.
- ! Обминайте хиткі будівлі та будинки з хитким дахом, якщо лихо застало вас на вулиці. Вони руйнуються дуже швидко. По можливості заховайтесь в підвал найближчого будинку.
- ! Якщо ви на відкритій місцевості, притисніться до землі на дні будь-якого заглиблення (яру, канави, кювету), захищаючи голову одягом чи гілками дерев.
- ! Зупиніться, якщо ви їдете автомобілем. Не ховайтесь у ньому, а виходьте і швидко ховайтесь у міцній будівлі або на дні будь-якого заглиблення.
- ! Уникайте різноманітних споруд підвищеного ризику, мостів, естакад, трубопроводів, ліній електромереж, водойм, потенційно небезпечних промислових об'єктів та дерев.
- ! Не наближайтесь до води подивитися на шторм, сильні вітри здіймають величезні хвилі на морі, які накочуються на берег. Ви можете загинути.

Дії після стихійного лиха:

- ⚡ Зберігайте спокій, заспокойте дітей та тих, хто отримав психічну травму в результаті лиха, оцініть ситуацію. Допоможіть, по можливості, постраждалим, викличте медичну допомогу тим, хто її потребує.
- ⚡ Переконайтесь, що ваше житло не отримало ушкоджень. Перевірте зовнішнім оглядом стан мереж електро-, газо- та водопостачання. Обов'язково кип'ятіть питну воду.
- ⚡ Не користуйтеся відкритим вогнем, освітленням, нагрівальними приладами, газовими плитами і не вмикайте їх до того часу, доки не будете впевнені, що немає витoku газу. Перевірте, чи не існує загрози пожежі. При необхідності сповістіть Службу порятунку. Не користуйтеся телефоном, окрім як для повідомлення про серйозну небезпеку
- ⚡ Не користуйтеся ліфтами. Електромережу можуть вимкнути.
- ⚡ Не виходьте відразу на вулицю - після того, як вітер стих, через кілька хвилин шквал може повторитися.
- ⚡ Будьте дуже обережні, виходячи з будинку. Остерігайтесь: частин конструкцій та предметів, які нависають на будівлях; обірваних дротів від ліній електромереж; розбитого скла та інших джерел небезпеки.

⚡ Тримайтеся подалі від будинків, стовпів електромереж, високих парканів та іншого. Не поспішайте з оглядом міста, не відвідуйте зони руйнувань, якщо там не потрібна ваша допомога.

⚡ Дізнайтеся у місцевих органів державної влади та місцевого самоврядування адреси організацій, які відповідають за надання допомоги потерпілому населенню.

Тема 10. Основні правила поведінки при виявленні розливу ртуті

Ртуть - метал сріблясто-білого кольору, у звичайних умовах - легко рухома рідина, що при ударі поділяється на дрібні кульки, у 13,5 разів важча за воду. Температура плавлення - 38,87°C. З підвищенням температури випаровування ртуті збільшується. Пари ртуті та її сполуки дуже отруйні.

З попаданням до організму людини через органи дихання, ртуть акумулюється та залишається там на все життя.

Встановлено максимально припустиму концентрацію парів ртуті: для житлових, дошкільних, учбових і робочих приміщень - 0,0003 мг/м³; для виробничих приміщень - 0,0017 мг/м³. Концентрація парів ртуті в повітрі понад 0,2 мг/м³ викликає гостре отруєння організму людини.

Симптоми гострого отруєння проявляються через 8-24 години: починається загальна слабкість, головна біль та підвищується температура; згодом - болі в животі, розлад шлунку, хворіють ясна.

Хронічне отруєння є наслідком вдихання малих концентрацій парів ртуті протягом тривалого часу. Ознаками такого отруєння є: зниження працездатності, швидка стомлюваність, послаблення пам'яті і головна біль; в окремих випадках можливі катаральні прояви з боку верхніх дихальних шляхів, кровотечі ясен, легке тремтіння рук та розлад шлунку. Тривалий час ніяких ознак може й не бути, але потім поступово підвищується стомлюваність, слабкість, сонливість; з'являються - головна біль, апатія й емоційна нестійкість; порушується мовлення, тремтять руки, повіки, а у важких випадках - ноги і все тіло. Ртуть уражає нервову систему, а довгий вплив її викликає навіть божевілля.

Дії при розливі ртуті у приміщенні

Якщо у приміщенні розбито ртутного градусника:

- ! виведіть з приміщення всіх людей, у першу чергу дітей, інвалідів, людей похилого віку;
- ! відчиніть настіж усі вікна у приміщенні;
- ! максимально ізолюйте від людей забруднене приміщення, щільно зачиніть всі двері;
- ! захистіть органи дихання хоча б вологою марлевою пов'язкою;
- ! негайно починайте збирати ртуть: збирайте спринцівкою великі кульки і відразу скидайте їх у скляну банку з розчином (2 г перманганату калію на 1 літр води), більш дрібні кульки збирайте щіточкою на папір і теж скидайте в банку,

яку щільно закрийте кришкою. Використання пілососу для збирання ртуті - **забороняється.**

! вимийте забруднені місця мильно-содовим розчином (400 грамів мила і 500 грамів кальцинованої соди на 10 літрів води) або розчином перманганату калію (20 грамів на 10 літрів води);

! зачиніть приміщення після обробки так, щоб не було сполучення з іншими приміщеннями і провітрюйте протягом трьох діб;

! утримуйте в приміщенні, по можливості, температуру не нижче 18-20°C для скорочення термінів обробки протягом проведення всіх робіт;

! вичистіть та промийте міцним, майже чорним розчином марганцівки підшви взуття, якщо ви наступили на ртуть.

Якщо ртуті розлито більше, ніж у градуснику

! зберігайте спокій, уникайте паніки;

! виведіть з приміщення всіх людей, надайте допомогу дітям, інвалідам та людям похилого віку - вони підлягають евакуації в першу чергу;

! захистіть органи дихання хоча б вологою марлевою пов'язкою;

! відчиніть настіж усі вікна ;

! ізолюйте максимально забруднене приміщення, щільно зачиніть всі двері;

! швидко зберіть документи, цінності, ліки, продукти та інші необхідні речі;

! вимкніть електрику та газ, загасіть вогонь у грубах перед виходом з будинку;

! негайно викликайте фахівців через місцевий орган з надзвичайних ситуацій та цивільного захисту населення. У крайньому випадку - зателефонуйте у поліцію.

Боротьба з великою кількістю ртуті та її парів дуже складна. Хіміки називають її **демеркуризацією**.

Демеркуризація проводиться двома способами:

- **хіміко-механічним** - механічний збір кульок ртуті з подальшою обробкою забрудненої поверхні хімічними реагентами (після такого способу обробки приміщення потребує посиленого провітрювання);

- **механічним** - механічний збір кульок ртуті з поверхні з наступною заміною підлоги, штукатурки або капітальним ремонтом будівлі (цей спосіб може застосовуватися разом з хіміко-механічним).

Якщо ви виявили або побачили кульки ртуті в будь-якому іншому місці, будь ласка, негайно сповістіть про це місцеві органи з питань надзвичайних ситуацій та цивільного захисту населення або поліцію.

Тема 11. Основні правила поведінки при користуванні предметами побутової хімії та піротехнічними засобами

⇒ **ПОБУТОВА ХІМІЯ.** У наш час у побуті використовуються різноманітні хімічні засоби для прання, миття посуду, виведення плям, догляду за меблями,

дезінфекції, препарати для боротьби з комахами та тарганами, засоби підгодівлі рослин тощо.

У разі правильного використання препарати побутової хімії безпечні. Але невміле користування ними може стати джерелом лиха.

За ступенем небезпеки для людини засоби побутової хімії можуть бути розділені на чотири групи:

! **Безпечні.** На упаковці відсутній застережний напис. Це синтетичні засоби для прання, підсинення, підфарбування, чистки посуду тощо.

! **Відносно безпечні.** На упаковці є застережний напис, наприклад, «Берегтися від попадання в очі».

! **Отруйні.** На упаковці є напис «Отруйно», «Отрута» тощо.

! **Вогненебезпечні.** На упаковці є напис «Вогненебезпечно», «Не розпилювати біля відкритого вогню».

Крім засобів побутової хімії у будинках, квартирах, на дачах зберігаються та використовуються й інші хімічні речовини: ацетон, бензин, лимонна кислота, скипидар тощо. Усі вони вимагають дуже обережного використання.

Отруєння препаратами побутової хімії. Джерелами забруднення осель можуть бути паласи, лінолеум, синтетичні миючі засоби, різні поліетиленові та полімерні матеріали, що виділяють формальдегід, дибутилфталат, метанол, аміак, бензолмісткі речовини. З повітрям увесь цей набір потрапляє до організму людини, руйнує імунну систему.

До складу миючих речовин різного призначення (наприклад, «Антинакип», «Персоль») входять розчини кислот і лугів. Якщо помилково прийняти їх всередину, неминуче трапиться опік травного тракту, а в деяких випадках і дихальних шляхів.

Плямививідники також можуть стати причиною дуже тяжких отруєнь. У більшості своїй вони отримують мурашину і щавельну кислоти, що небезпечні не тільки через сильну опікову дію.

Усі лакофарбні препарати містять спиртові сполуки та інші токсичні речовини, що шкідливо впливають насамперед на печінку. При отруєнні аніліновим барвником, кров втрачає здатність транспортувати кисень до органів і тканин, що може призвести до смерті через кисневе голодування організму.

Препарати, які використовуються проти комах, містять диметилфталат, який в організмі перетворюється у метиловий спирт, який, у свою чергу, розкладається на досить токсичні для центральної нервової системи мурашину кислоту та формальдегід.

Тяжкі отруєння викликають широко поширені у побуті кислоти: 80% розчин оцтової кислоти (оцтова есенція), соляна кислота, що міститься у рідині для миття ванн, карболова та щавлева кислоти, що входять до складу засобів для знищення плям іржі. З лугів найбільш небезпечна каустична сода, нашатирний спирт (водний розчин аміаку).

Всі ці речовини потрібно зберігати окремо від харчових продуктів.

До отрутохімікатів, що використовуються в побуті, належать **побутові інсектициди** - засоби побутової хімії для боротьби з домашніми та садовими

комахами дуже ефективні, методи їх використання нескладні. Але ці препарати отруйні для людини і можуть викликати тяжкі гострі отруєння з потраплянням хлорофосу чи карбофосу у травний тракт чи при вдиханні їхніх парів.

Отрутохімікати з групи фосфорорганічних сполук (карбофос, тио-фос, хлорофос, дихлофос тощо), попадаючи в організм, можуть перетворюватись на ще більш токсичні сполуки. При отруєнні у початковій стадії у постраждалих з'являється збудження, відчуття стиснення у грудях, задишка, спітнілість, підвищується артеріальний тиск. Якщо не вжити необхідних заходів, стан потерпілого погіршується: спостерігається порушення дихання, уповільнення пульсу, смикання м'язів, спазматичний біль у животі. У важких випадках можуть настати втрата свідомості, судороги, утруднення дихання тощо.

Отрутохімікати з групи хлорорганічних сполук (гексахлоран, гентахлор тощо) при попаданні в організм чи на шкіру швидко всмоктуються, накопичуються у жировій тканині, повільно виводяться з організму через шлунково-кишковий тракт. У потерпілого з'являються біль у животі, загальна слабкість, підвищення температури, остуда, судоми в ікроножних м'язах.

Засоби, що віднаджують комах і кліщів, у більшості випадків містять *диметилфталат*. У разі неправильного використання препарату і з надмірним його попаданням в організм може настати важке враження центральної нервової системи.

Перша допомога при побутових отруєннях. За будь-яких отруєнь слід негайно звернутися до лікаря. Але ще до його появи треба надати потерпілому першу допомогу. Головне завдання надання першої допомоги - виведення з організму отруйного продукту або його знешкодження.

Часто ефективним засобом для виведення отрути є *промивання шлунку*. Потерпілому необхідно дати випити кілька склянок води та викликати блювання. У воду можна додати сіль чи суху гірчицю (2 чайні ложки на склянку води) при отруєнні фосфорорганічними речовинами, а також метиловим спиртом, у воду додають питну соду (1 чайна ложка на склянку води), а при отруєнні отруйними рослинами - перманганат калію (розчин мусить мати слабкий рожевий колір). Необхідно зробити 3-4 промивання шлунка, а потім дати потерпілому проносне.

У разі отруєння нашатирним спиртом, каустичною содою та препаратами, що містять її, кислотами, оцтовою есенцією, препаратами із сильнодіючих кислот, а також органічними розчинниками, засобами для виведення плям, змивками фарб, потерпілому слід випити 2-3 склянки води. Добре діє розведений у воді розчин яєчних білків (шість білків на 0,5 л води), а також кисіль, желе, рисовий і вівсяний відвари. Молоко рекомендується тільки при отруєнні кислотами чи препаратами, що їх містять.

⇒ **ПРОТЕХНІКА.** Яскравий вид розваг, такий як запалювання петард, ракет та феєрверків є, разом з тим, небезпечною та ризикованою справою. І це не дивно. Адже з використанням піротехнічних засобів у небо злітають і вибухають тисячі вогнів. Але, іноді, буває, ці самі вогні не погаснувши падають

на дахи будинків і підпалюють їх, іноді вибухають під ногами перехожих, чи в руках самих підпалювачів.

Тому, задля захисту мирного населення та особистої безпеки, якщо ви все ж таки придбали петарди, ракети чи феєрверки або вирішили побути в місцях їх масового застосування, суворо дотримуйтесь основних правил безпеки:

☛ не купуйте петарди і феєрверки на стихійних ринках, в електричках, в підземних переходах, а тільки в магазинах, що мають держліцензію на продаж піротехніки. Придбана з рук піротехнічна іграшка може розірватися вже у момент підпалу, а як вона діятиме в процесі спалювання порохової суміші – взагалі непередбачувано;

☛ не підходьте до місця проведення феєрверку (салюту) ближче ніж на 300 – 400 м;

☛ не збирайте залишки ракет, що впали на землю, вони можуть вибухнути прямо у вас в руках, і в жодному разі не кладіть їх до кишені, це може привести до трагічного наслідку;

☛ кожен виріб має бути забезпечений докладною інструкцією українською або російською мовою, яка містить обмеження у користуванні за віком (чи можна давати в руки дітям) і правила утилізації;

☛ переконайтеся, що термін їх придатності не закінчився. Багато нешкідливих хлопавок після довготривалого зберігання стають смертельно небезпечними;

☛ бавлячись з уже купленою піротехнікою, не намагайтеся дізнатися, що у ракети всередині. Не виключено, що ваша цікавість може коштувати вам життя;

☛ минайте стороною піротехніку з дефектами. Якщо корпус тріснув, роздувся або видно, що виріб намок, навіть близько до нього не підходьте. Подивіться, чи немає на поверхні ракети сірого або чорного нальоту. У будь-який момент вона може спалахнути від тертя;

☛ якщо запальний шнур коротший ніж два сантиметри або зламаний, то після запуску ви не встигнете відбігти на безпечну відстань;

☛ піротехніку не можна зберігати без упаковки, в якій вона була продана. А вже тим більше не носіть її в кишенях – суміш, яка містить порох, може від тертя вибухнути, а ви перетворитеся на живий факел;

☛ не лягайте спати відразу, якщо спалили в квартирі кілька бенгальських вогнів. Після цих забав у повітрі залишається мало кисню, воно насичується шкідливими продуктами горіння. Тому після забав з вогнем обов'язково провітріть приміщення;

☛ не пускайте ракети біля будівель а тим більше всередині них. «Снаряд» калібру 30 мм здатний при влучному потраплянні повністю знищити підприємство середніх розмірів або випалити квартиру;

☛ салют – штука також запальна. Температура крапель магнієвих сполук, що утворюється при горінні, сягає 3000 градусів;

☛ до будь-якого піротехнічного виробу не можна підходити раніше, ніж через дві хвилини після закінчення його роботи. А до багатозарядних краще не

підходити ще довше. До речі, якщо в пристрої закладено більш ніж 90 зарядів, купувати його не радимо. Це вже професійне устаткування. У невмілих руках воно може виявитися дуже небезпечним;

☛ піротехніку, яка спрацювала, гасить, дотримуючись усіх можливих застережних заходів. Найкраще закидати її снігом;

☛ у жодному разі не знищуйте непридатні петарди в багатті або в печі. Загальноприйнятий спосіб утилізації піротехніки такий: залийте її водою на дві години і лише після цього викиньте разом із звичайним сміттям.

Тема 12. Основні правила поведінки при виявленні маловідомих предметів

Види боєприпасів, методи їх розпізнання. Небезпечні предмети (знахідки) та дії при їх виявленні. Час від часу в землі відшуковують небезпечні знахідки — вибухові предмети, що й до сьогодні являють велику загрозу життю і здоров'ю людей. Це різні види боєприпасів: артилерійські снаряди, артилерійські та реактивні міни, авіаційні бомби, інженерні міни, ручні гранати. Зовні небезпечні предмети нагадують безформенні шматки металу. Роздивлятися їх та кидати у вогонь не можна, адже це може призвести до нещасного випадку. Знайшовши небезпечний предмет, сповістіть про це дорослих.

Правила поводження з вибуховими небезпечними предметами (ВНП), невизначеними предметами та речовинами. Щоб уникнути нещасних випадків, треба твердо запам'ятати, що доторкатися до вибухових або невизначених предметів не можна, 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 мітку.

Про знайдені вибухонебезпечні предмети треба негайно сповістити працівників місцевого самоврядування, поліції (102), найближчого підприємства, школи або просто дорослих, які є поблизу.

До жодних самотійних дій вдаватися не можна!

Запобігання дитячому травматизму від ВНП побутового призначення.

Не можна користуватися без нагляду дорослих піротехнічними засобами: хлопаками, петардами, феєрверками. Більш того, не можна зберігати їх вдома, адже вони належать до вибухонебезпечних предметів.

Міра небезпеки зростає у випадку із саморобними піротехнічними іграшками: можна отримати важкі опіки, втратити зір, скалічитися та навіть загинути.

Так само існує висока ймовірність спричинити пожежу, якщо бавитися з вогнем біля горючих і легкозаймистих речовин та матеріалів.

Вогнепальна зброя - не забава. Небезпечність користування мисливськими рушницями, виготовлення та випробування вибухових пакетів. Якщо в домі є мисливська рушниця або якась інша зброя, вона

повинна зберігатися у спеціальному сейфі або дерев'яному ящику, які не дають можливості доступу стороннім особам.

Неповнолітнім та особам без спеціального дозволу зброю вдома тримати не можна.

Необережне поводження з предметами, призначення яких ви не знаєте, та вибухонебезпечними речовинами може призвести до нещасного випадку. Тим більше дітям не можна виготовляти вибухові чи вогнєнебезпечні предмети, перевіряти їх на міцність.

Вкрай небезпечно кидати їх у вогонь, бавитися поблизу них сірниками чи запальничками. Вибухова речовина, що знаходиться всередині, може вибухнути та завдати великої шкоди.

Балони із стисненим газом при ушкодженні чи перегріванні на сонці також можуть вибухнути.

Заходи з безпеки під час збирання металевго брухту. Особливо уважними треба бути при збиранні металевго брухту. При виявленні незнайомих предметів негайно сповістити про це класного керівника або когось з дорослих. Вибухові предмети являють високу загрозу здоров'ю і життю людей, отже, не можна ризикувати через власну недбалість або необережність.

Тема 13. Основні правила поведінки під час новорічних та різдвяних свят

Вимоги правил безпеки під час святкування Новорічних та Різдвяних свят.

Щоб свято не затьмарило лихо пожежі, а ще гірше втрата близької людини, необхідно дотримуватись правил наступних правил безпеки.

1. Пожежній безпеці ялинки варто приділити особливу увагу. Адже Новий рік - це свічі, хлопавки й вогні, а ялинки, на жаль, дуже добре горять. Причому, штучні при цьому ще й виділяють отруйні речовини, швидко плавляться й «розтікаються», а виходить, ліквідувати загоряння буде суцужніше. Щоб ялинка приносила тільки радість, установлювати її треба подалі від опалювальних приладів і джерел відкритого вогню (камінів, газових плит).

2. На ялинку не можна встановлювати свічі й бенгальські вогні, особливо в поєднанні з ватяним «снігом» і паперовими іграшками. При виборі штучної ялинки безпечніше віддати перевагу моделям, що мають протипожежну пропитку (ця інформація вказується на упаковці).

3. Варто дотримуватись й правил електробезпеки. Для прикраси ялинки не можна використовувати несправні й не сертифіковані електроприлади. Діти не повинні мати доступ до проводів і розеток.

4. Щоб ялинка не могла перекинутися й поранити дитину, вона повинна бути правильно зібрана й надійно встановлена, а іграшки рівномірно на ній розподілені. Збирати штучну ялинку потрібно відповідно до інструкції, і в процесі установки/складання ялинки, не рекомендується підпускати до неї дітей. У кімнаті, де стоїть ялинка, малята повинні перебувати тільки під

доглядом дорослих. Для дитячої безпеки ялинку краще нарядити легкими прикрасами, які не б'ються - бантами, шишками, кулями зі склопластику й т.п.

Правила безпеки при використанні бенгальських вогнів та інших піротехнічних засобів.

1. При купівлі піротехнічних виробів обов'язково ознайомтеся з інструкцією, вона повинна бути на кожному виробі. Якщо немає інформації щодо використання - то виріб є не сертифікованим, тому користуватися ним небезпечно.

2. Перевірте термін зберігання виробу, його встановлює сам виробник, і ніхто не має права цей термін продовжити. Сьогодні торгівля пропонує широкий вибір різноманітної піротехніки, в основному китайського, корейського і, частково, вітчизняного виробництва. На багатьох подібних výroбах вказані вікові обмеження.

3. Ті, які не призначені для використання дітьми молодше 16 чи 18 років, купувати не слід. Обов'язково перевірте, чи не пошкоджена упаковка виробу, чи не має пошкоджень сам виріб.

4. Щоб запобігти неприємним наслідкам від «спілкування» з піротехнічними výroбами, необхідно пам'ятати і дотримуватися правил пожежної безпеки при використанні піротехнічних виробів. Запуск петард, феєрверків, ракет забороняється проводити всередині приміщення, з балконів та поблизу житлових, господарських будівель, новорічних ялинок.

5. Піротехніку не можна зберігати поблизу приладів опалення (батареї, газових, електричних плит), не варто носити вогнебезпечні вироби у кишенях. Не можна розбирати вироби чи піддавати їх механічним впливам. Не можна курити, працюючи з піротехнічними výroбами, а також знаходитись в нетверезому стані.

6. Щоб запобігти жахливим наслідкам від розваг з піротехнікою, необхідно попередити нещасні випадки. Адже під час бурхливої передноворічної торгівлі на ринках міста, яка пропонує широкий вибір різноманітної піротехніки, мало хто помічає підлітків, які товчуться біля прилавків. Вони жваво спілкуючись, купують хлопавки, петарди, ракети. На жаль, продавець не замислюється, до яких рук потрапляє цей вогневий асортимент. Не всі знають, що температура бенгальського вогню сягає 1100 градусів, його іскри на відстані півметра охолоджуються лише на 60 градусів. Викид полум'я хлопавки досягає декілька десятків сантиметрів.

Отже, як бачимо, основні правила пожежної безпеки прості і не потребують великих матеріальних затрат. Треба буде уважно вивчити їх, адже знання та виконання цих правил є запорукою безпеки вашого життя та життя ваших дітей, а також отримання справжнього задоволення від свята, яке принесе благополуччя та радість до вашої оселі.

Тема 14. Радіаційна безпека і захист населення у разі виникнення надзвичайних ситуацій

⇒ **РАДІАЦІЙНА НЕБЕЗПЕКА.** Факторами небезпеки радіації є: забруднення навколишнього середовища, небезпека для всього живого, що опинилося на забрудненій місцевості (загибель людей, тварин, знищення посівів та ін.), крім того, внаслідок можливого атомного вибуху виникнення сильних руйнувань на значній території.

Дії у випадку загрози виникнення радіаційної небезпеки:

1. При оголошенні небезпечного стану не панікуйте, слухайте повідомлення.

2. Попередьте сусідів, надайте допомогу інвалідам, дітям та людям похилого віку.

3. Дізнайтеся про час та місце збору мешканців для евакуації.

4. Зменшіть проникнення радіаційних речовин в квартиру (будинок): щільно закрийте вікна та двері, щілини заклейте.

5. Підготуйтеся до можливої евакуації: упакуйте у герметичні пакети та складіть у валізу документи, цінності та гроші, предмети першої необхідності, ліки, мінімум білизни та одягу, запас консервованих продуктів на 2-3 доби, питну воду. Підготуйте найпростіші засоби санітарної обробки (мильний розчин).

6. Перед виходом з приміщення від'єднайте всі споживачі електричного струму від електромережі, вимкніть газ та воду.

Дії у випадку раптового виникнення радіаційної небезпеки:

1. З одержанням повідомлення про радіаційну небезпеку негайно укрийтеся в будинку. Стіни дерев'яного будинку послаблюють іонізуюче випромінювання в 2 рази, цегляного - у 10 разів; заглиблені укриття (підвали): з покриттям із дерева у 7 разів, з покриттям із цегли або бетону - у 40-100 разів.

2. Уникайте паніки. Слухайте повідомлення органів влади з питань надзвичайних ситуацій.

3. Зменшіть можливість проникнення радіаційних речовин у приміщення.

4. Проведіть йодну профілактику. Йодистий калій вживати після їжі разом з чаєм, соком або водою 1 раз на день протягом 7 діб: дітям до двох років - по 0,040 г на один прийом; дітям від двох років та дорослим - по 0,125 г на один прийом. Водно-спиртовий розчин йоду приймати після їжі 3 рази на день протягом 7 діб: дітям до двох років - по 1-2 краплі 5% настоянки на 100мл молока або годувальної суміші; дітям від двох років та дорослим - по 3-5 крапель на стакан молока або води. Наносити на поверхню кінцівок рук настоянку йоду у вигляді сітки 1 раз на день протягом 7 діб.

5. Уточніть місце початку евакуації. Попередьте сусідів, допоможіть дітям, інвалідам та людям похилого віку. Вони підлягають евакуації в першу чергу.

6. Швидко зберіть необхідні документи, цінності, ліки, продукти, запас питної води, найпростіші засоби санітарної обробки та інші необхідні вам речі у герметичну валізу.

7. По можливості негайно залишіть зону радіоактивного забруднення.

8. Перед виходом з будинку вимкніть джерела електро-, водо- і газопостачання, візьміть підготовлені речі, одягніть протигаз (респіратор, ватно-марлеву пов'язку), верхній одяг (плащ, пальто, накидка), гумові чоботи.

9. З прибуттям на нове місце перебування, проведіть дезактивацію засобів захисту, одягу, взуття та санітарну обробку шкіри на спеціально обладнаному пункті або ж самостійно (зняти верхній одяг, ставши спиною проти вітру, витрясти його; повісити одяг на перекладину, віником або щіткою змести з нього радіоактивний пил та вимити водою; обробити відкриті ділянки шкіри водою. Для обробки шкіри можна використовувати марлю чи просто рушники.

10. Дізнайтеся у місцевих органів державної влади адреси організацій, що відповідають за надання допомоги потерпілому населенню.

Запам'ятайте!

1. Використовуйте для харчування лише продукти, що зберігалися у зачинених приміщеннях, консервацію і не зазнали радіоактивного забруднення; не вживайте овочі, які росли на забрудненому ґрунті; не пийте молоко від корів, які пасуться на забруднених пасовиськах.

2. Не пийте воду із відкритих джерел та із мереж водопостачання після офіційного оголошення радіаційної небезпеки, колодязі накрийте.

3. Уникайте тривалого перебування на забрудненій території.

4. У приміщеннях щодня робіть вологе прибирання, бажано з використанням миючих засобів.

5. У разі перебування на відкритій, забрудненій радіоактивними речовинами місцевості, обов'язково використовуйте засоби захисту: для захисту органів дихання - протигаз, респіратор, ватно-марлева чи протипилова пов'язка, зволожена марлева пов'язка, хустинка або будь-яка частина одягу; для захисту шкіри - спеціальний захисний одяг типу ОЗК, плащ з капюшоном, накидка, комбінезон, гумове взуття і рукавиці.

НМЦ ЦЗ та БЖД Чернівецької області:

58001, м. Чернівці, вул. Кордуби, 9,

т. (0372) 57-75-17, ф. (0372) 52-47-48,

офіційний сайт: <http://www.cv.nmc.dsns.gov.ua>,

е-mail: nmc.chernivtsi@dsns.gov.ua,

сторінка у соціальній мережі Facebook: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100069373202637>

Додаткові навчально-методичні та інформаційні матеріали
(пам'ятки, листівки, відеоролики тощо) для проведення відповідних занять можна отримати
в обласному методичному кабінеті (безпеки життєдіяльності населення)

НМЦ ЦЗ та БЖД Чернівецької області за адресою:

58002 м. Чернівці, вул. Л. Українки, 3,

тел. (0372) 55-10-56, 050-075-08-55

е-mail: metodcv_nmc@ukr.net