

ІНСТРУКЦІЯ з безпеки життєдіяльності учнів під час карантину

Додаток 1

#

Вимоги безпеки життя та здоров'я учнів під час коронавірусу



[/redcrossukraine](https://www.facebook.com/redcrossukraine)
[REDCROSS.ORG.UA](https://www.redcross.org.ua)



Як знизити ризик інфікування коронавірусом?



Мийте руки з милом (мінімум 20 с) або дезінфекційними засобами із вмістом спирту



Під час кашлю та чхання прикривайте рот і ніс серветкою або згином ліктя; відразу викидайте серветку і мийте руки



Тримайтеся на відстані від людей, у яких кашель або підвищена температура

Як захистити інших від інфікування?



Під час кашлю та чхання прикривайте рот і ніс серветкою або згином ліктя



Одразу викидайте використану серветку і закривайте кришку смітника



Регулярно мийте руки під час догляду за хворими, а також після кашлю та чхання

Чи варто надягати медичну маску?



Так. Якщо у вас є респіраторні симптоми – кашель, утруднене дихання



Так. Якщо ви надаєте допомогу особам із респіраторними симптомами



Не потрібно, якщо немає респіраторних симптомів



Медичні працівники мають надягати респіратори

Коли використовувати медичну маску



1. Якщо ви хворі, вам потрібно носити маску, тільки якщо ви допомагаєте на лікування і відсторонено на інфекції COVID-19



3. Маски ефективні лише в індивідуальній обробці рук на доглядних спеціалізованих закладах або життя рук відносно милом



2. Надягайте маску, якщо кашляєте і чхаете



4. Якщо ви носите маску, ви повинні зняти її, як її правильно використовувати й утилізувати

Як надягати, використовувати, знімати і утилізувати маску



1. Перед тим як надіти маску, завжди мийте руки із милом на спеціальному місці або милом



4. Знімайте маску милом, як тільки вона стала вологою, і не використовуйте повторну



2. Прикривайте рот і ніс повністю і герметично, що ніби воно облягає і закриває на величезній площині



5. Не робіть маску, не торкайтесь до її зовнішньої поверхні – знімайте маску за гачки, не робіть контакт з зовнішньою поверхнею, при цьому руки завжди на повній відстані від обличчя і милом



3. Не торкайтесь руками зовнішньої поверхні маски ніяк, чим її використовувати; якщо потрібно, як, наприклад, руки завжди на повній відстані від обличчя і милом

Залишайтеся здорові під час подорожі



Уникайте подорожей, якщо у вас гарячка і кашель



Уникайте тісного контакту з людьми, у яких гарячка та кашель



Якщо у вас гарячка, кашель і утруднене дихання, зверніться до лікаря якомога раніше.



Часто дезинфекуйте руки засобом на основі спирту або мийте з милом



Не торкайтесь очей, носа чи рота



Якщо вам стає погано під час подорожі, повідомте про це екіпаж та зверніться до лікаря



Їжте тільки добре приготовану їжу



Якщо ви звертаєтесь по медичну допомогу, повідомте лікаря про свої попередні подорожі



Не поїзьте в громадських місцях



Уникайте тісних контактів із тваринами

Безпека харчових продуктів



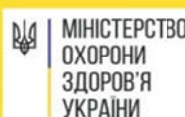
Навіть у районах, постраждалих від епідемій, м'ясо продукти можна вживати за умови ретельного приготування



Використовуйте різні дошки для подіблених та м'яси для сирого м'яса та вареної їжі



Мийте руки між обробкою сирого та вареної їжі



Джерело: Всесвітня організація охорони здоров'я

Пам'ятка для населення щодо коронавірусу

Пам'ятка про самоізоляцію

Що означає «самоізоляція»?

Самоізоляція – це, в першу чергу, утримання від контакту з іншими для того, щоб зменшити ризик інфікування. Самоізоляція виключає будь-які ситуації, коли ви тісно контактуєте з іншими людьми (наприклад, близький контакт віч-на-віч на відстані менше, ніж 2 метри, або тривалістю понад 15 хвилин).

Виключенням є лише звернення за медичною допомогою (тільки після консультації телефоном).

Якщо ви не впевнені, чи потребуєте ви самоізоляції, або не знаєте до кого звернутися, будь ласка, зателефонуйте на Урядову гарячу лінію: 1545

Для кого потрібна самоізоляція?

Самоізоляція потрібна, в першу чергу, якщо:

- Ви очікуєте результатів тесту на новий коронавірус COVID-19.
- Якщо ви близько контактували з особами, що захворіли на COVID-19.
- Якщо ви нещодавно повернулись із провінції Хубей Китайської Народної Республіки, Ірану, Північної Кореї окремих регіонів Італії (Ломбардія, П'ємонт та Венето) або з інших країн про які повідомляється на сайті Міністерства охорони здоров'я України – навіть якщо у вас відсутні симптоми.
- Якщо ви нещодавно повернулись із Китаю (окрім провінції Хубей), Таїланду, Японії, Південної Кореї, Сінгапуру, Малайзії, Тайваню та відчуваєте кашель, ускладнення дихання та/або підвищення температури.

Скільки триває самоізоляція?

Якщо вам було рекомендовано або ви прийняли рішення про самоізоляцію, вона повинна тривати не менше, ніж 14 днів з дати настання випадку, який став причиною самоізоляції (подорож, контакт з хворим тощо).

Як підготуватись до самоізоляції?

Спробуйте спланувати час самоізоляції так, щоб у вас не виникало необхідності виходити з дому чи приймати відвідувачів та гостей. Поясніть це друзям та родичам, а також обговоріть можливість дистанційної роботи із роботодавцем.

Збережіть контакти вашого лікаря, та попередньо повідомте його про причини рішення про самоізоляцію, а також оберіть контактну особу з кола ваших друзів або родичів, до кого ви будете звертатись в першу чергу за допомогою.

Що робити, якщо Ви проживаєте не одні.

Якщо ви проживаєте з сім'єю чи сусідами, потрібно ізолюватись в окремій кімнаті, яка добре провітрюється. Якщо є можливість користуватись окремою ванною кімнатою та/або туалетом, а також готувати їжу та харчуватись окремо – зробіть це.

Не забувайте про загальну гігієну, регулярне миття рук із милом, прибирання, в тому числі вологе прибирання поверхонь, гігієну кашлю, використовуйте одноразові серветки та хустинки. Під час необхідних контактів із людьми завжди одягайте медичну маску та викидайте її після використання або забруднення.

Якщо у вас є домашні улюбленці, ізолюйте себе від них також, або хоча б максимально мінімізуйте контакт із ними.

Як організувати доставку харчових продуктів?

Спробуйте мінімізувати походи в магазини. Якщо є можливість, попросіть друзів або родичів доставляти Вам продукти харчування та необхідні покупки до входних дверей або користуйтеся послугами доставки з дистанційною оплатою.

Що робити, якщо Вам необхідно покинути житло?

Якщо у Вас виникла гостра необхідність покинути місце самоізоляції – одягайте маску та мінімізуйте контакти із людьми. Користуйтеся антисептиком для рук та дотримуйтеся гігієни кашлю.

Що робити якщо в Вас з'явилися симптоми?

Якщо під час самоізоляції у Вас з'явилися симптоми (кашель, ускладнене дихання, підвищена температура, діарея) – негайно зверніться за медичною допомогою та повідомте

про свою історію подорожей та можливі контакти з особами, хворими на гострі вірусні захворювання.

Діагностика

Як визначити на початкових стадіях коронавірус?

- На початковій стадії коронавірус має такі ж симптоми, що і інші гострі вірусні захворювання. Визначити можуть тільки спеціальні тести.
- Найпоширенішими симптомами є головний біль, кашель, лихоманка та утруднення дихання, в деяких випадках - діарея або кон'юнктивіт.
- Новий штам коронавірусу може викликати тяжку форму пневмонії. В цьому його небезпека.
- Важливо! Вчасне діагностування. Так як за симптоматикою коронавірус нічим не відрізняється від інших вірусних хвороб, то важливо відразу звернутись до лікаря. Якщо ви протягом останні 14 днів повернулись із країни, в якій зафіксовані випадки коронавірусу або ж спілкувались із людиною, яка контактувала із тим, хто прибув до України з країн де зафіксовані випадки коронавірусу – відразу попередьте про це свого сімейного лікаря. Надалі - лікар має алгоритм дій, що робити.

Хто є групою ризику?

- Перебіг хвороби залежить від імунітету людини. Вразливою групою є люди похилого віку та люди із хронічними хворобами і слабким імунітетом, вони більш схильні до розвитку важких захворювань. Також після фіксації випадків коронавірусу вразливою групою є медичні працівники.
- Контактна особа при випадку COVID-19 – особа, яка наразі не має симптомів, але яка контактувала, або ймовірно контактувала із особою, хворою на COVID-19.
- Особи, які мали прямий фізичний контакт з хворим на COVID-19 (наприклад, через рукостискання)
- Особи, що мали незахищений прямий контакт із інфекційними виділеннями (наприклад через кашель, торкання використаних паперових хустинок голими руками тощо)
- Особи, які контактували особисто з хворими на COVID-19 на відстані до 2 метрів та більше 15 хвилин
- Особи, які перебували у закритому середовищі (наприклад, аудиторія, кімната для переговорів, зал очікування лікарні тощо) з хворими на COVID-19 на відстані до 2 метрів та більше 15 хвилин
- Пасажири літака, які сиділи на відстані двох місць (у будь-якому напрямку) від хворого на COVID-19, супутники або особи, які надають догляд та члени екіпажу, що обслуговують в тій частині літака, де розміщений індексний випадок (якщо тяжкість симптомів або пересування хворого вказують на більш велику експозицію, контактними можуть вважатися всі пасажери секції або всі пасажери)

Як можна заразитися

Як передається вірус?

- Наразі відомо, що новий коронавірус передається краплинним та контактним шляхами.
- Вірус не циркулює у повітрі. Він не здатний переміщатись на далекі відстані. Він є тільки в крапельках, які людина видихає під час кашлю чи чхання. Відстань – це гарантія безпеки. Це фактор переривання епідемічного ланцюга. Тому, заразитись неможливо навіть від інфікованої людини, якщо ви не знаходитесь безпосередньо поруч із інфікованим (нагадуємо, це максимум – 1,5-2 м).
- На поверхнях вірус може жити близько 3 годин. Тому важливо дезінфікувати поверхні, ручки дверей і т.д.

- Переважає контактний шлях, коли вірус потрапляє на слизові оболонки носа, очей через руки або інші предмети (хустинку, рукавиці) після торкання до об'єктів (тварин, м'яса, риби, дверних ручок, поручнів), що забруднені виділеннями із дихальним шляхів хворого чи інфікованого.
- Краплинним шляхом вірус передається від людини до людини під час кашлю або чхання у тісному контакті, коли утворюються краплі діаметром понад 5 мкм. Коронавіруси не здатні зберігати інфектогенність (заразність) під час передавання на далекій відстані. Тому тісним контактом вважають відстань менше 1 м.

Як довго вірус живе на поверхнях?

- За попередньою інформацією вірус може виживати на поверхнях лише протягом 3 годин. Прості дезінфікуючі засоби можуть вбити вірус, унеможливаючи зараження людей.

Рекомендації як убезпечити себе від зараження:

1. Ретельно і часто мийте руки з милом чи обробляйте їх антисептиком.

Миття рук з милом:

- тривалість процедури — 20–40 с;
- вода має бути теплою (комфортної температури), а не холодною чи гарячою;
- обов'язкова процедура, якщо руки видимо забруднені, після приходу з вулиці, перед прийомом їжі, після відвідування туалету, якщо відсутній антисептик для рук;

Обробка рук спиртовмісним антисептиком:

- спиртовмісний антисептик для рук — розчин із вмістом спирту 60–80% або із 2% хлоргексидину (інші засоби, що реалізують як «антисептик для рук», наприклад настій ромашки або розчини із 40% вмістом спирту, не є такими);
- антисептик має покривати всю поверхню шкіри рук (в середньому на одну обробку слід використовувати 3 мл розчину, а це 24–27 «пшиків» кишеньковим диспенсером, тому рекомендовано його просто наливати в долоню);
- тривалість обробки — близько 30 с;
- особливу увагу приділіть нігтям (там накопичується найбільше бруду);
- обов'язкова процедура в разі будь-яких контактів із (потенційно) забрудненими об'єктами;
- у разі частого користування антисептиком застосовуйте крем для рук, щоб уникнути підсушування та утворення тріщин шкіри;
- контролюйте доступ маленьких дітей до антисептика (він містить спирт і токсичний для прийому всередину).

2. Уникайте скупчення людей.

3. Якщо ви захворіли, залишайтеся вдома і зверніться до лікаря.

4. Використовуйте захисну маску:

- обов'язково — якщо захворіли і маєте респіраторні симптоми (кашель, нежить);
- якщо перебуваєте у місцях великого скупчення людей — з метою додаткового захисту.

Використовуйте маску правильно:

- вона має покривати ніс і рот;
- вона має щільно прилягати, без відступів по краях;
- замініть маску, щойно вона стала вологою;
- не чіпайте зовнішню частину маски руками, а якщо доторкнулися, помийте руки з милом чи обробіть спиртовмісним антисептиком;
- замініть маску щочотири години;
- не використовуйте маску повторно.

Додаткові рекомендації працівникам на об'єктах харчування

- По термообробці необхідно суворо дотримуватись існуючих вимог до приготування страв.
- Миття посуду повинно проводитись строго по інструкції:
- видалення залишків їжі.
- миття щіткою за температури води 50 градусів з миючими засобами.
- миття з додаванням дез. розчину у іншій ємності (ванні).
- ополіскування під проточною водою температурою не менше 65 градусів - це також в окремій ємності.
- просушування на спеціальних полицях.

Додаток 2

Вимоги **безпеки життя та здоров'я учнів** **під час пожежі**

Пам'ятайте: головний спосіб захисту від пожежі – самому не стати її причиною. Проста акуратність і побутова культура мешканців можуть захистити від пожежі будь-яке місто краще, ніж сотня пожежних команд.

Причини пожежі:

іскри від полум'я вогнища, полум'я свічки, несправність електромережі, несправність електропобутових приладів, дитячі пустощі із сірниками, близьке розташування аерозолів від джерел вогню, витік газу, використання піротехніки, навмисні підпали.

Правила поведінки на пожежі

1. Зателефонувати до пожежної служби за телефоном 101. Викликаючи пожежних, необхідно точно і чітко назвати повну адресу приміщення, де сталася пожежа, що горить, своє прізвище й ім'я, телефон, скільки поверхів у будинку, як до нього під'їхати.

2. Вивести дітей і старих із приміщення, покликати на допомогу дорослих і тільки після цього почати гасити вогонь самотужки, використовуючи вогнегасники й підручні засоби. Підручними засобами можуть бути мокра тканина, пісок, вода тощо.

У в а г а! Перш ніж почати гасити пожежу, що виникла в електроустаткуванні й електропроводці, необхідно відключити живлення. Не можна використовувати для гасіння електропроводки й електроприладів воду.

Вікон і дверей не відчиняти, щоб уникнути припливу кисню (горіння – це процес окислювання).

Фіранки, що зайнялися, зірвати, затоптати, кинути у ванну, так само гасити ковдри й подушкою для запобігання потраплянню повітря.

3. Намагатися якнайшвидше залишити приміщення, якщо пожежу не вдається загасити.

У в а г а! Маленькі діти можуть сховатися в шафі, під ліжком, під столом, у туалеті, у ванній, під ковдрою і найчастіше не відгукуються.

Перед виходом, якщо це можливо, відімкнути світло й газ, погасити вогонь у печі, взяти документи і все необхідніше.

4. Пробиратися до виходу через задимлене приміщення потрібно обережно, поповзом або накарячки, тому що внизу менше диму. По змозі йти всім разом, орієнтуючись за стінами, органи дихання захищати мокрою тканиною, щоб уникнути отруєння чадним газом (більшість людей гине на пожежі не від полум'я, а від отруєння газом або продуктами горіння синтетичних матеріалів).

5. Двері відчиняти обережно – вогонь може вирватися назовні. По дорозі зачиняти за собою всі двері – кожен зачинені двері затримують пожежу на 15 хвилин.

Подання допомоги потерпілому під час пожежі:

- якщо на людині горить одяг або волосся і вона біжить, зупиніть її;
- поваліть на землю;

- облийте її водою;
- якщо під руками немає води, накиньте на потерпілого щільну тканину (мокру), пальто або ковдру;
- як тільки вогонь згасне, зніміть одяг, який горів, щоб гаряча тканина не була довго притиснута до обгорілої шкіри;
- не вкутуйте палаючу людину з головою – гази, які виділяються під час горіння, можуть викликати серйозні ушкодження дихальних шляхів;
- не зривайте одяг з опаленого тіла;
- акуратно розріжте ножицями та зніміть те, що знімається;
- на опік до приїзду “швидкої допомоги” накладіть суху стерильну пов’язку;
- якщо людина притомна, дайте їй знеболювальний засіб – анальгін, баралгін тощо.

Як запобігти пожежі

Щоб запобігти виникненню пожежі,

необхідно виконувати

основні протипожежні

правила:



■ обережно поводьтеся з сірниками, газовими та бензиновими запальничками;



■ не можна користуватися несправними електроприладами; ніколи не залишайте без нагляду увімкнені в розетку електричні прилади - телевізор, праску, пилосос тощо;

■ кожна четверта пожежа житлового будинку починається з кухні;

■ не можна залишати без нагляду увімкнену газову плиту,



особливо коли на ній стоїть чайник. Коли чайник закипить, він може загасити вогонь і в приміщення почне надходити газ, що може призвести до вибуху.

■ Крім того, різні сорти жирів, які використовуються для смаження, займаються самі по собі при температурі близько 450 градусів. Не користуйтеся водою, щоб загасити жир, який горить, так як це може викликати розповсюдження вогню по всій кухні.

■ Не зберігайте легкозаймисті чистячі засоби в кухні або в іншому приміщенні, де є джерело тепла. Одяг чистіть тільки на свіжому повітрі або в добре вентиляваному приміщенні



Дії при пожежі вдома

І коли вже пожежа трапилась, необхідно взяти всі заходи для гасіння пожежі, а якщо це вже неможливо – до врятування свого життя, і життя інших людей.

Запам'ятайте:



♦ якщо в квартирі або будинку почалася пожежа, не панікуйте! Не бігайте по кімнаті в пошуку порятунку, не ховайтеся у шафу. Якщо вдома є телефон, дзвоніть за номером 101 і викликайте пожежників на допомогу. Якщо вдома нема телефону - то йдіть до сусідів;



♦ електричні прилади, які загорілися, не можна гасити водою. Вода дуже добре проводить електричний струм, і якщо ви будете заливати водою праску, яка горить, то вас вдарить електричним струмом. Це може привести до отримання тяжкої травми;



♦ якнайшвидше ліквідуйте джерело енергії (припиніть подачу газу, електричного струму). Накрийте сковорідку чи каструлю кришкою або мокрою ганчіркою, щоб загасити полум'я. Залиште їх накритими до повного охолодження жиру, інакше вогонь загориться знову;



♦ якщо ви самостійно не в змозі приборкати полум'я, залиште квартиру, але перед тим перекрийте подачу газу та електричного струму, щільно закрийте всі двері, щоб позбутися протягів і завадити розповсюдженню вогню;



♦ якщо не можете вийти із квартири, то вийдіть на балкон або відчиніть вікно або розбийте його, і голосно кличте на допомогу.



♦ Не соромтеся просити допомогу, якщо вогонь загрожує вашому життю.

Якщо так вже трапилося, що ви потрапили в пожежу, запам'ятайте, що рятуючись від вогню, не можна ховатися під ліжко, у шафу, забиватися у кутку квартири. Під час пожежі найнебезпечнішим є не вогонь, а дим. Часом вистачає декілька вдихів, щоб втратити свідомість і отруїтися продуктами горіння різних предметів - димом. Тому, в першу чергу, необхідно захищати органи дихання від диму, якщо нема ніякої можливості піти з дому.



101



Пам'ятка з безпеки дорожнього руху

1. Рух пішоходів

Розділ 4 «Правил дорожнього руху» визначає порядок безпечного пересування пішоходів. Він свідчить: «Пішоходи повинні ходити лише по тротуарах або по пішохідних доріжках, де їх немає - по узбіччях або велосипедній доріжці (якщо це не утрудняє рух велосипедистів)».

Якщо тротуар, пішохідна доріжка, узбіччя, велосипедна доріжка відсутня або по ним не можливий рух, вирішується йти по краю проїжджої частини в один ряд; поза населеними пунктами рух пішоходів вирішується по лівому узбіччю дороги, на зустріч рухомих машин. У цьому випадку заздалегідь видно наближення автомобіля, і коли потрібно, можна зійти з дороги вліво. Коляски і санки з дітьми необхідно возити лише по тротуарах, дотримуючись правої сторони, щоб не заважати зустрічному потоку пішоходів або по лівому узбіччю дороги.

2. Перехід проїжджої частини

Пересікати проїжджу частину пішоходи повинні лише по пішохідним переходам, які позначені лініями розмітки, дорожніми знаками "Пішохідний перехід" або світлофорами, по підземних переходах або пішохідних мітках. Лінії розмітки, знаки і пішохідні світлофори опередають водіїв транспорту про необхідність дотримання особливої обережності при проїзді перехрестя і пішохідних доріжок.

Водії, під'їжджаючи до таких місць, знижують швидкість і підвищують свою увагу. За відсутності споруд такого роду переходити проїжджу частину дозволяється на перехрестях, тротуарах або узбіччі.

3. Правила переходу нерегульованого перехрестя

Розділ 4 "правил дорожнього руху" зобов'язав пішоходів в місцях, де рух не регулюється, переходити проїжджу частину лише після того, як вони оцінять відстань до транспортних засобів, що наближаються, їх швидкість і переконуються, "що не створять перешкод руху". Перш, ніж ступити на дорогу, треба поглянути наліво, а дійшовши до середини - направо, для того, щоб переконатися, чи вільна дорога. Переходити її треба під прямим кутом по найкоротшій відстані між тротуарами.

При переході не слід квапитися. Якщо під час переходу вас застигне рухомий транспорт, спокійно зупиніться посередині дороги - це дає можливість водієві не заподіяти пішоходові шкоди.

Поза населеними пунктами за відсутності позначених пішохідних переходів, переходити дорогу дозволяється в місцях, де вони є добре видимими в обидві сторони.

4. Правила переходу регульованого перехрестя

Рух пішоходів вирішує зелений сигнал світлофора. Мигання зеленого сигналу попереджає про те, що дія його витікає і незабаром буде включений жовтий сигнал.

Переходячи проїжджу частину при зеленому сигналі світлофора, пішоходи користуються перевагою руху по відношенню до водія транспорту, що повертає праворуч при цьому сигналі.

Проте при цьому потрібно бути уважним, не затримуватися і не зупинятися, щоб дати можливість водієві завершити поворот. Жовтий сигнал попереджає про зміну сигналів світлофора і забороняє рух пішоходів.

Якщо пішохід при включенні жовтого сигналу знаходиться на дорозі від тротуару до середини проїжджої частини, він повинен дійти до середини проїжджої частини яка позначена подовжньою лінією розмітки і зупинитися до появи зеленого сигналу.

Якщо пішохід знаходиться на дорозі до середини проїжджої частини до протилежного тротуару, він повинен закінчити перехід. У цих випадках не рекомендується бігти. На

червоний сигнал забороняється рух пішоходів.

За наявності на перехресті або пішохідному переході спеціальних пішохідних світлофорів зі світловими написами, що змінно включаються, "Стійте", "Ідіть" і із зображенням силуету людини, що йде, пішоходи зобов'язані переходити дорогу в разі загоряння напису "Ідіть" або рухомого силуету.

Сигналами регулювальника служать положення його корпусу і жест руками, у тому числі і жезлом. При обході транспорту, що стоїть, слід пам'ятати, що автобуси, що стоять, і машини безпечно обходити лише ззаду, трамвай - спереду.

У населених пунктах не слід, вийшовши з транспорту, відразу ж переходити на протилежну сторону, необхідно пройти до найближчого переходу.

5. Обов'язки пасажирів суспільного транспорту

Чекати будь-який транспорт дозволяється лише на посадочних майданчиках, а де їх немає, на тротуарі або узбіччі, посадку і висадку виробляти лише при повній зупинці транспортного засобу, і лише з боку тротуару (узбіччя).

Забороняється: перешкоджати закриттю і відкривати двері рухомого транспорту, їздити на підніжках, квапитися личити до транспорту до повної зупинки.

Пішохід несе відповідальність за грубі порушення правил дорожнього руху, що викликають дорожньо-транспортні випадки, незалежно від того, чи постраждав він сам в цьому випадку чи ні.

Вимоги безпеки життя та здоров'я учнів
під час користування велосипедом

1. Рухатися проїзною частиною на велосипедах дозволяється тільки з 14-річного віку.

2. Велосипеди повинні бути обладнані світловідбивачами: попереду – білого кольору, з боків – жовтогарячого, позаду – червоного.

Щоб попередити про наближення велосипедиста, на велосипеді встановлюють дзвоник – звуковий захисний пристрій.

3. Під час руху в темний час доби, у тумані й за умов поганої видимості на велосипеді необхідно увімкнути фари.

4. Якщо велосипедна доріжка перетинає дорогу за перехрестям (при нерегульованих перехрестях), то велосипедисти зобов'язані звільнити дорогу іншим транспортним засобам.

5. Водіям велосипедів забороняється:

- керувати велосипедом з несправними гальмами і звуковими сигналами, а в темний час доби без освітлення;
- рухатися проїзною частиною, якщо поряд є велосипедна доріжка;
- рухатися тротуарами й пішохідними доріжками, крім маленьких дітей під наглядом дорослих;
- під час руху триматися за інші транспортні засоби;
- їздити, на тримаючись за кермо, і знімати ноги з педалей;
- перевозити пасажирів, за винятком дітей до 7-річного віку на додатковому сидінні, обладнаному спеціальними підніжками і надійно закріпленому;
- буксирувати велосипед або ще які-небудь причепа.

Якщо велосипедист потрапив у ДТП чи став його свідком, потрібно:

- не панікувати;
- з'ясувати причини і ступінь ушкодження;
- спробувати надати само- і взаємодопомогу;
- спробувати повідомити про себе в ДАІ (самому чи за допомогою свідків);
- знайти спосіб викликати “швидку допомогу” і транспортувати до медичного закладу потерпілого.

**Вимоги безпеки життя та здоров'я учнів
при користуванні газовими плитами**

1. Забороняється:

- відкривати кран на газопроводі перед плитою (або лічильником), не перевіривши, чи закриті усі крани на розподільному щитку плити;
- відкривати крани плити, не маючи в руці запаленого сірника або спеціальної електричної запальнички;
- допускати заливання палаючих пальників рідиною. Якщо це випадково станеться, необхідно погасити палець, прочистити його, видалити рідину із піддону;
- знімати конфорку і ставити посуд безпосередньо на палець;
- стукати по кранах, пальниках і лічильниках твердими предметами, а також повертати ручки кранів обценьками, щипцями, ключами тощо;
- самостійно ремонтувати плиту або газопровідні трубопроводи;
- прив'язувати до газових труб, плити і кранів мотузки, вішати на них білизну та інші речі;
- залишати ввімкнені газові прилади без догляду навіть на короткий час, тому що в разі загасання одного з пальників до приміщення починає надходити газ. Він накопичується і змішуючись із повітрям, утворює вибухово-небезпечну суміш, яка за наявності відкритого вогню або іскри може вибухнути.

2. У разі виявлення витікання газу:

- уникайте будь-яких дій, що можуть викликати іскру;
- закрийте крани газових приладів, вентиль на балоні, крани на плиті;
- відчиніть вікна і двері, утворивши протяг, і ретельно провітрити приміщення;
- забороняється вмикати електрику. Іскра, що може виникнути при вмиканні, здатна викликати вибух. Тому не можна користуватися вимикачем, електричним дзвінком, розетками;
- не користуйтеся для освітлення відкритим вогнем, це також може викликати вибух;
- не паліть, вогонь сигарети може стати причиною вибуху;
- повідомте про витікання газу до аварійно-диспетчерської служби газового господарства за телефоном 04 і залиште приміщення;
- у разі виникнення надзвичайних ситуацій (пожежа в квартирі, у будинку тощо) необхідно закрити газові крани, перекрити доступ газу до квартири й залишити приміщення.

3. У разі отруєння газом:

- винести його на свіже повітря (якщо горить ліс (чадний газ), покласти на обличчя людини змочену водою хустку і перенести потерпілого у безпечне місце);
- викликати лікаря;
- до приїзду лікаря піднести ватку з нашатирним спиртом до носа;
- пити давати не можна! Можна тільки змочити обличчя і губи.

**Вимоги безпеки життя та здоров'я учнів
при поводженні з собакою**

- Не підходьте до собаки, що перебуває на прив'язі (чи до собак у лісі), адже захист “особистих територій” – одна з головних причин агресивності.
- Поводьтеся з собакою так, як ви хотіли б, щоб ставилися до вас.
- Навіть якщо собака виглядає цілком миролюбно, не підходьте до неї без дозволу хазяїна. А в лісі взагалі уникайте зустрічей зі здичавілими собаками, намагайтеся не привертати їхньої уваги.
- Не дивіться собаці в очі, не посміхайтесь: по-собачому – це вираження агресії.
- Не повертайтеся спиною і не намагайтеся тікати – це може викликати рефлекс переслідування.
- Пам'ятайте, що навіть помахування хвостом не завжди є ознакою дружелюбності.
- Уникайте вузьких місць, будьте обережні в безпосередній близькості від зграї чи одного Собаки.

**Пам'ятка
щодо дій при загрозі вчинення теракту та після вибуху**

1. Характерні ознаки вибухових пристроїв

- предмети є незнайомими або незвичними для цієї обстановки чи території;
- наявність звуків, що лунають від предмету (цокання годинника, сигнали через певний проміжок часу), миготіння індикаторної лампочки;
- наявність джерел живлення на механізмі або поряд з ним (батареї, акумулятори тощо);
- наявність розтяжки дротів, або дротів, що тягнуться від механізму на велику відстань;
- предмет може бути підвішений на дереві або залишений на лавці.

2. Дії у разі виявлення підозрілих предметів

На вулиці:

- негайно зателефонуйте до Служби порятунку за номером 101 або у відділення міліції за номером 102;
- попередьте перехожих про можливу небезпеку;
- очікуючи на прибуття рятувальників, огордіть чимось небезпечне місце та відійдіть від знахідки на безпечну відстань (100м). Для огороження скористайтеся будь-якими підручними матеріалами: гілками, мотузками, шматками тканини, камінням тощо.

У громадському транспорті:

- звертайте увагу на залишені сумки, портфелі, згортки чи інші предмети, у яких можуть бути заховані саморобні вибухові пристрої;
- у разі виявлення підозрілого предмета негайно кнопкою виклику водія, переговорним пристроєм чи іншим способом повідомте про знахідку водія чи правоохоронців;
- не відкривайте знайдені пакети чи сумки, не чіпайте їх та повідомте людей довкола про можливу небезпеку.

Категорично забороняється:

- торкатися предмету і пересувати його;
- користуватися засобами радіозв'язку, мобільними телефонами (вони можуть спровокувати вибух);
- заливати його рідинами, засипати ґрунтом або чимось його накривати;

- торкатися підозрілого пристрою та здійснювати на нього звуковий, світловий, тепловий чи механічний вплив, адже практично всі вибухові речовини, отруйні та чутливі до механічних, звукових впливів та нагрівання.
Знешкодити вибуховий пристрій або локалізувати вибух можуть лише підготовлені спеціалісти після виведення людей із небезпечної зони.

3. Якщо стався вибух:

- спробуйте заспокоїтися та уточнити ситуацію;
- ні в якому разі не користуйтеся відкритим вогнем;
- зі зруйнованого приміщення слід виходити обережно, не торкаючись пошкоджених конструкцій та дротів;
- при задимленні обов'язково захистіть органи дихання змоченою хусткою, шматком тканини чи рушником;
- по можливості та наявності необхідних знань і навичок надайте першу домедичну допомогу постраждалим;
- дочекайтеся прибуття представників аварійно-рятувальних служб та у подальшому дійте за їх вказівками;
- якщо вибух стався у громадському транспорті, вам необхідно, насамперед, виконувати всі команди водія чи команди, які оголошуються дистанційно.