

Міністерство освіти і науки України  
Вище професійне училище №1 м.Рівне

# ІНСТРУКТАЖ ПЕРЕД ЛІТНІМИ КАНІКУЛАМИ



2020 рік

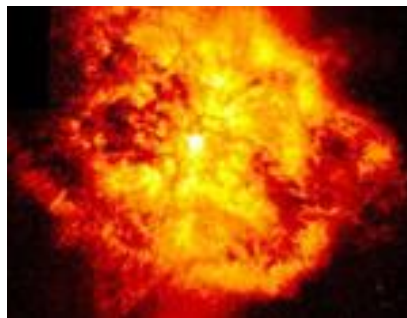


## ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ПРИ ПЕРЕГРІВАННІ

Перегрівання – це стан організму, що виникає внаслідок накопичення в ньому тепла від навколишнього середовища.

Перегрівання проявляється у вигляді **сонячного** та **теплого ударів**.

**Тепловий або сонячний удар** настає внаслідок тривалого перебування на сонці без захисного одягу, при фізичному навантаженні у нерухомому вологому повітрі.



## Ознаки:



- 1 – легкий ступінь –**
- загальна слабкість;
  - нездужання, запаморочення;
  - нудота;
  - спрага;
  - шкіра обличчя червона, вкрита потом;
  - пульс і дихання прискорені;
  - температура тіла 37,5 – 38, 9° С;



- 2 – середній ступінь –**
- сильний головний біль;
  - різка м'язова слабкість;
  - миготіння в очах;
  - шум у вухах;
  - серцевий біль;
  - яскраво виражене почервоніння шкіри;
  - сильне потовиділення;
  - посиніння губ;

- прискорення пульсу(120 – 130 уд\хв);
- дихання часте, поверхнєве;

**3 – важкий ступінь:**

## **Тепловий удар**

(висока температура повітря,  
вологість підвищена)



## **Сонячний удар**

(тривала дія сонечних променів)

- температура тіла вище 40° С;
- знепритомлення;
- шкіра суха;
- можливі судоми;
- порушення серцевої діяльності;
- припинення дихання

## **Допомога:**

- 1) перенести потерпілого в прохолодне місце;
- 2) намочити голову і ділянку серця холодною водою;
- 3) дати прохолодне пиття;
- 4) піднести до носа ватку, змочену нашатирним спиртом;
- 5) у разі різкого порушення серцевої діяльності та зупинки дихання робити штучне дихання.



## ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА ВОДІ:

Місця масового купання обладнані розміщеними на видних місцях стендами з матеріалами щодо попередження нещасних випадків на воді:



- 1) виписки із “Правил охорони життя людей на водних об’єктах України” та плакати “Засоби рятування”, “Навчися плавати!” тощо;
- 2) поради та порядок купання та надання першої долікарської допомоги потерпілим;
- 3) номери телефонів та адреси міліції, аварійно-рятувальної служби та медичного закладу

Межа пляжів завжди обмежена буйами помаранчового або червоного кольору до 50м від берега, але не далі глибин 1,5 – 1,75м.

### Громадянам, що відпочивають в місцях масового відпочинку ЗАБОРОНЕНО:

- запливати за огорожувальні буї;
- підпливати до моторних, вітрильних та веслових човнів чи інших плавзасобів;
- залізати на технічні та попереджувальні знаки, буї чи інші предмети;
- використовувати рятувальні засоби і спорядження не за призначенням;
- стрибати у воду зі споруд, не пристосованих для цього і в місцях з невідомою глибиною і станом дна;
- розпивати спиртні напої та купатися в нетверезому стані;
- організовувати у воді ігри, пов’язані із пірнанням та захватом осіб, що купаються;
- забруднювати і засмічувати водойми та територію пляжів;
- подавати ложні сигнали тривоги заради жарту;
- залишати без нагляду малолітніх дітей;
- використовувати для плавання автомобільні камери, надувні матраци, лежачки, дошки тощо;
- використовувати моторні, вітрильні, веслові човни, інші моторні і гребні плавзасоби(водні велосипеди та мотоцикли тощо) в зонах пляжів при відсутності буйкового огороження водної зони;
- приводити із собою собак та інших тварин, купати їх тощо.



### СУВОРО ЗАБОРОНЕНО:

- купатися в місцях, де встановлені щити “КУПАТИСЯ ЗАБОРОНЕНО!” або “НЕБЕЗПЕЧНО!”;
- купатися у затоплених кар’єрах, каналах, озерах, пожежних водоймах, ставках та інших непристосованих для цього водоймах(не обладнаних пляжами, сезонними





- рятувальними постами, не зареєстрованих місцевою держадміністрацією);
- заходити на глибину, якщо не вмiсте плавати.

## ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ УТОПЛЕННІ

Перше правило при рятуванні потопуючого – діяти оперативно, обдумано, обережно, без метушні.

Перша допомога потопуючому складається з двох етапів:

- 1 – витягнення потопуючого з води;
- 2 – подання необхідної долікарської допомоги потерпілому

### ПЕРШИЙ етап – витягнення потопуючого з води:

- 1) намагайтеся заспокоїти та підбадьорити потопуючого, чітко та стисло скажіть, що він має зробити;
- 2) киньте потопуючому круг чи інший плавучий предмет так, щоби він міг за нього вчепитися(застосовуйте пасок, мотузку тощо, за допомогою якого зможете потім витягнути потерпілого на берег);
- 3) перед витягуванням станьте таким чином, щоби у вас була гарна опора(або ухопіться за плавзасіб чи береговий предмет);
- 4) якщо подія сталася на мілині, намагайтеся обережно наблизитися до потерпілого(міцно ставайте ногами на дно), тримаючись однією рукою за опору(кущ, гілку, пірс тощо); простягніть потопуючому рятувальний засіб;
- 5) якщо присутніх багато, утворіть “ланцюжок” (міцно візьміться за руки);
- 6) якщо подія на глибині, то підпливіть до потерпілого;
- 7) тримайте поперед себе рятувальний круг, жердину, інший плавучий засіб, щоби потопуючий тримався за нього, а не за вас;

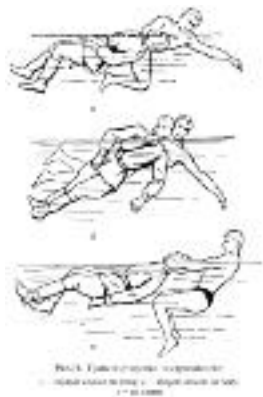


- 8) підпливайте до потопуючого ззаду(якщо це неможливо, а потерпілий не контролює свої дії, чинить опір та намагається вхопитися за рятувальника, можна попросити когось на березі відвернути його увагу від вас або потрібно:

- пірнути під нього;
- захопити однією рукою під коліно;
- долонею другої руки сильно штовхнути інше коліно спереду;
- повернути потопуючого до себе спиною)

- 9) якщо потерпілий своїми діями створює загрозу життю рятувальника, слід негайно звільнитися від його “обіймів”;

- 10) подавайте плавзасіб на витягнутих руках, підтримуйте з потерпілим голосовий контакт, підбадьорюйте його;
- 11) буксируйте постраждалого до берега(бажано, щоби він працював ногами) або спробуйте умовити, щоби він ліг на спину(переверніть його самі);
- 12) якщо відчуваєте, що втрачаєте сили або не відчуваєте власні рухи, різко відштовхніть потерпілого і





віддаляйтеся від нього; відновивши координацію рухів, спробуйте надати допомогу ще раз;

## **ДРУГИЙ етап – подання необхідної долікарської допомоги:**

### **1) витягнувши потерпілого із води:**

- швидко очистіть верхні дихальні шляхи від піску, мулу та водоростей(станьте на праве коліно, покладіть потерпілого донизу обличчям його черевиною на своє ліве стегно; лівим передпліччям натисніть на спину аби вивільнити від сторонніх предметів дихальні шляхи, одночасно пальцями правої руки вичищайте порожнину рота);
- одночасно подразнюйте корінь язика та глотку постраждалого пальцями, щоби викликати блювоту для



- прискорення відновлення життєвих функцій;
- покладіть потерпілого на спину таким чином, щоби голова була відкинута назад(можна використати валик з одягу, дитячий рятувальний круг тощо) – це допоможе дихальним шляхам розправитися;
- визначте наявність дихання протягом 5 секунд;
- якщо дихання відсутнє, починайте робити штучну вентиляцію легень засобом “з рота в рот”;
- визначте наявність пульсу на сонній артерії протягом 10 секунд;
- за його відсутності одночасно з штучним диханням робіть непрямий масаж серця(одне вдування на 5 – 15 масажних поштовхів на грудну клітину між ребрами в районі серця); повторіть цей цикл кілька разів;
- разом зі штучним диханням здійсніть нагрівання тіла розтиранням;



### **2) одночасно з рятувальними засобами слід викликати першу медичну допомогу, але не припиняти надання допомоги до прибуття лікарів.**





## ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ В ЛІСІ

Ліс – це не тільки джерело свіжого повітря і легені нашої планети, це й місце накопичення низки небезпек.

На нас в лісі чекають небезпеки:

- від вогню(неправильно розведене чи залишене непогашеним багаття);
- від неякісної чи зіпсованої їжі, котру ми беремо з собою на відпочинок;
- від вживання отруйних грибів та ягід;
- від комах та тварин.

Аби уникнути цих небезпек, НЕ забувайте, що:

- поїздки на природу мають бути тільки в добре знайомій компанії;
- розводити багаття слід тільки в дозволених і добре підготовлених для цього місцях;
- поводитися з вогнем слід обережно(не підходити до нього дуже близько, не брати із вогнища палки та гілки, не розмахувати ними тощо);



- заборонено залишати вогнище без нагляду і обов'язково слід загасити його, перед тим, як покинути місце відпочинку;





- не можна залишати після себе сміття(зберіть його в задалегідь підготовлені пакети і вивезіть у спеціально призначене для сміття місце);



- заборонено ламати та рубати дерева, кущі та квіти;

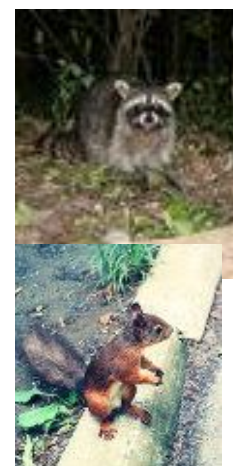


- заборонено запалювати петарди та фейерверки в лісі та поблизу населених пунктів;



- не можна збирати та вживати в їжу гриби та ягоди, їстівні властивості котрих вам невідомі,(або в яких ви невпевнені);

- обережно поведіться з лісовими тваринами, зміями та комахами,(особливо, небезпечними та отруйними).





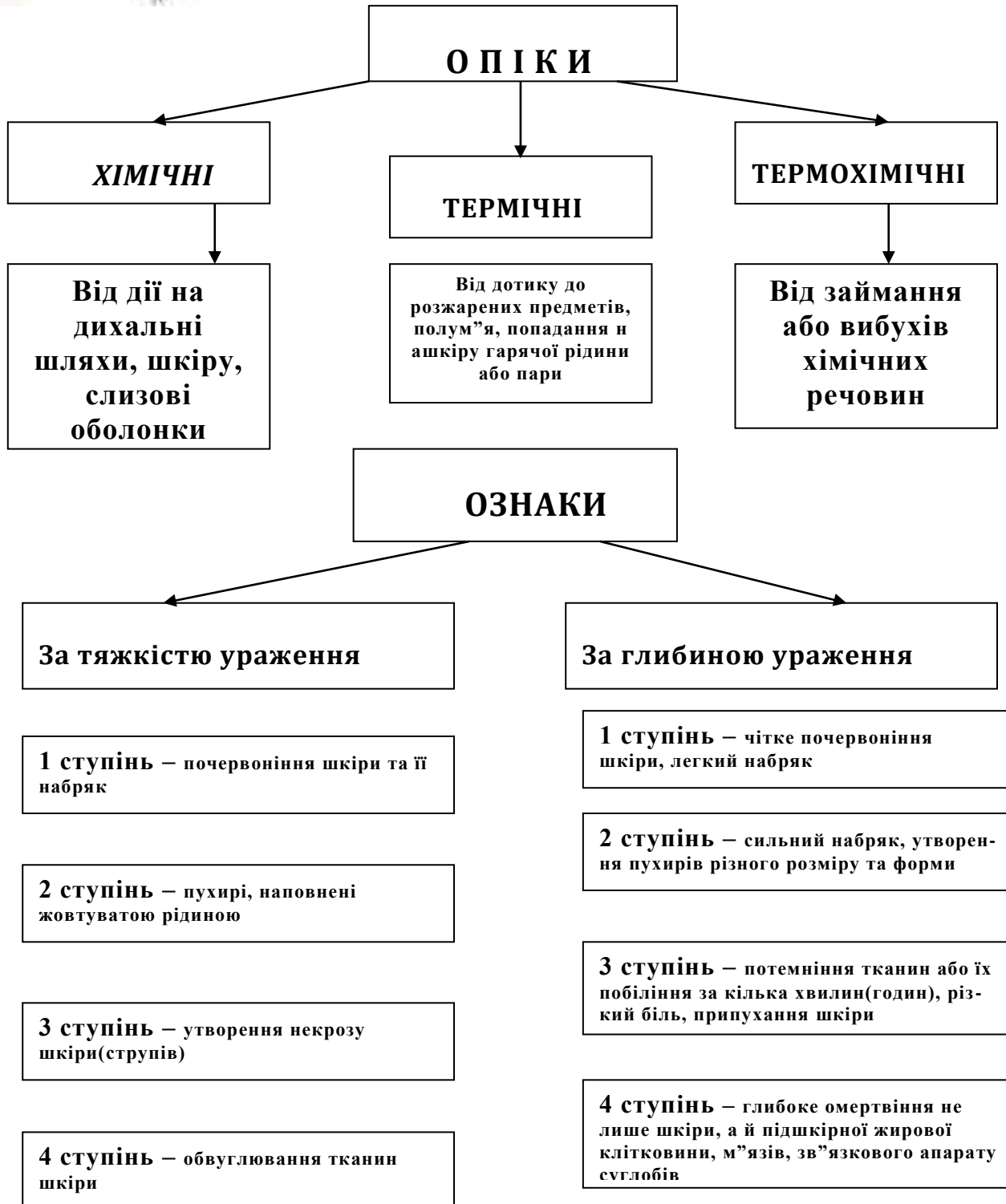


Першим наслідком порушення вищезгаданих правил можуть бути

## ТЕРМІЧНІ ОПІКИ

Настають від дотику розжарених предметів, полум'я, попадання на шкіру гарячої рідини або пари.

(дивитися табличку)





## ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ОПІКАХ



### **Звільнити потерпілого від дії небезпечного фактора:**

- вивести чи винести потерпілого з вогню, - загасити палаючий одяг(зняти його, чи накинути на потерпілого цупку тканину; засипати піском, залити водою, гасити своїм тілом, качати по землі тощо).

### **Надати першу допомогу:**

- промити уражену ділянку антисептичним засобом і об-робити спиртом(при опіках 1 ступеня);
- опікову поверхню накрити чистою тканиною, потерпі-лого зігріти(укрити, дати багато теплого пиття);
- у разі непритомності – дати понюхати ватку з нашатир-ним спиртом;
- у разі зупинки дихання зробити штучне дихання;
- у разі просочення одягу хімічною рідиною, його слід зняти або розірвати та механічно видалити речовини, що потрапили під шкіру, енергійно змиваючи їх струменем води 10-15хв до зникнення специфічного запаху;
- у разі попадання хімічної речовини в дихальні шляхи, слід прополоскати горло водним 3%-м розчином борної кислоти;
- у разі спричинення опіку невідомою хімічною речовиною і відсутності нейтралізуючого засобу, слід накласти чисту суху пов'язку на місце опіку і негайно відправити потерпілого до медичного закладу

### **Заборонні дії:**

- не торкатися обпечених ділянок руками;
- не проколювати пухирі і не відривати

## Перш ніж побажати один одному «Смачного!»

Пам'ятайте і про низку «НЕ»

**НЕ** купуйте продукти харчування на стихійних ринках або з рук приватних осіб.



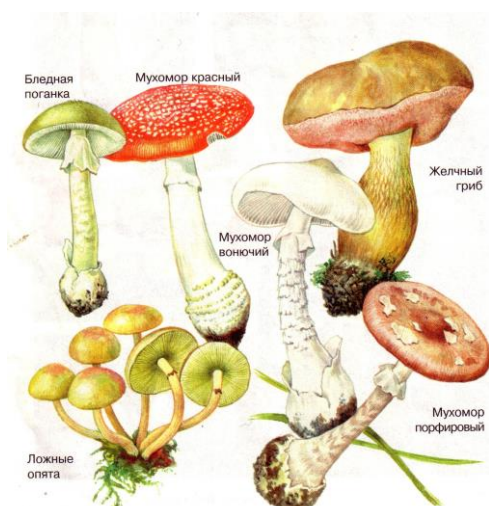
**НЕ** використовуйте для пиття, приготування їжі та миття посуду воду з незнайомих джерел водопостачання (ріки, озера, підземні джерела, поверхневі води тощо). Для пиття і приготування їжі – використовуйте воду питну бутельовану або з централізованих джерел водопостачання.



**НЕ** допускайте споживання продуктів та напоїв з простроченим терміном зберігання.

**НЕ** вживайте харчові продукти та напої при найменшій підозрі щодо їх недоброякісності.

**НЕ** вживайте в їжу незнайомі гриби, ягоди, трави та інші рослини (стенд ГРИБИ).



**При неорганізованому відпочинку** (туристичні мандрівки, екстремальний туризм тощо) для миття посуду і рук застосовуйте профільтровану і проварену воду, для пиття та приготування їжі беріть з собою запас води питної.



При купівлі харчових продуктів та напоїв обов'язково звертайте увагу на терміни та умови зберігання продуктів харчування. Зберігайте продукти харчування тільки у спосіб, зазначений на упаковці та у встановлений термін.

При купівлі будь-якого харчового продукту у торговельній мережі ви маєте право вимагати у продавця документи, що підтверджують якість та безпеку реалізованої продукції.

При здійсненні подорожі не рекомендовано брати у дорогу продукти, що швидко псуються (ковбасні, молочні, кулінарні, кондитерські вироби або інші продукти, що потребують охолодження при зберіганні).

На відпочинку без організованого харчування виключайте приготування багатокомпонентних страв, що не мають достатньої термічної обробки (паштети, м'ясні салати тощо). Не готуйте продукти із запасом. Приготовлені страви бажано споживати відразу, а у випадку їх повторного споживання вони мають бути піддані повторній термічній обробці. Зберігання виготовленої страви без холоду не має перевищувати 2 години.



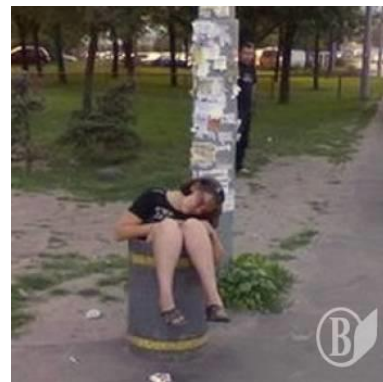
При споживанні овочів, фруктів та ягід добре промийте їх питною водою. При споживанні дітьми – обдайте окропом.

При харчуванні у непристосованих умовах (ліс, пляж тощо) виключайте контакт продуктів з ґрунтом та піском.

Перед приготуванням їжі та перед її вживанням обов'язково мийте руки з милом.

Обов'язково мийте руки після відвідування туалетів.

**Не вживайте алкогольні, наркотичні та токсичні засоби. Підліткам(до 18 років) вживання алкогольних та токсичних засобів СУВОРО ЗАБОРОНЕНО!**



У випадку виявлення перших ознак кишкового захворювання терміново зверніться до найближчої лікувальної установи. Не займайтеся самолікуванням.



При груповому відпочинку хворого бажано тимчасово (до прибуття лікаря) ізолювати від решти колективу.

При тяжкому стані хворого негайно викликайте швидку допомогу.



## **ОТРУЄННЯ**

Це тяжке захворювання, яке сталося внаслідок проникнення до організму різних токсичних речовин.

Захворювання починається через 2 – 3 години (інколи, через 20 – 26 годин).

### **Ознаки:**

- загальне знедуження;
- нудота, блювання;
- спазмоподібний біль у животі, пронос;
- блідість, спрага;
- підвищення температури тіла до 38 – 40° С;
- пульс частий, слабкий;
- судоми.

### **Допомога:**

- негайно кілька разів промити потерпілому шлунок (примусити його випити 1,5 – 2л води, а потім викликати блювання шляхом подразнення кореня язика) до появи чистої промивної води;
- дати 8 – 10 таблеток активованого вугілля (якщо є);
- дати міцного чаю, АЛЕ НЕ ЇЖУ.

### **ПАМ’ЯТАЙТЕ, ЩО:**

- якщо після отруєння пройшло 1 – 2 години, то викликати блювання даремно (отрута вже надійшла зі шлунку до кишечника).

В цьому випадку слід:

- дати потерпілому проносне – 2 столові ложки солі на 1 склянку води.

Для зменшення всмоктування отрути слизовою оболонкою шлунково-кишкового тракту потерпілому слід дати:

- 2-3 яєчні білки на 1л води;
- або
- розведений крохмаль чи молоко.

**З метою запобігання зупинки дихання і кровообігу слід спостерігати за потерпілим ПРОТЯГОМ КІЛЬКОХ ГОДИН.**

## ОТРУЙНІ ЗМІЇ ТА ПАВУКИ

Небезпеку для життя та здоров'я людини можуть становити такі види змій

гадюка, щомордник, гюрза, ефа, кобра.

В Україні живуть два види отруйних змій – звичайна та степова гадюки.



### ПЕРША ДОПОМОГА:

- негайно видавити з ранки перші краплини крові;
- відсмоктати отруту ротом, постійно спльовуючи слину не менше 15 хв(краще це робити за допомогою шприца, гумової груші тощо);
- надати нерухомості ушкодженій кінцівці(аби сповільнити поширення залишків отрути) як при переломі кістки;
- дати велику кількість питва(краще гарячий чай);
- терміново доставити потерпілого до медичного закладу для введення протитруйної сироватки).

При укусі павука(скорпіону карпатського) слід дати потерпілому знеболювальний засіб.



### ЗАБОРОНЕНО:

- робити відсмоктування при пошкодженні слизової оболонки губ чи рота, а також при кровотечі ясен;
- припікати ранки розжареним залізом(або підпалювати в рані порох);
- наносити додаткові розрізи для випускання крові біля місця укусу;
- накладати джгут вище ранки укусу.

### ДІЇ ПРИ ПОПАДАННІ КОМАХ(АБО ЧУЖОРІДНИХ ТІЛ) У ВУХО:

- в слуховий прохід слід влити **кілька крапель** маслянистої рідини(оливкової олії, вазелінового масла) або спиртового розчину борної кислоти;
- транспортувати потерпілого до медичного закладу для видалення комахи з вуха(це робить тільки лікар).

### ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ УКУСАХ КОМАХ:

#### ОЗНАКИ:

- набряк тканин в місці укусу;





- підвищення температури тіла;
- різкі болі голови;
- можливі судоми та непритомність

#### ПЕРША ДОПОМОГА:

- видалити жало(при укусах бджіл, ос тощо);
- покласти холодний компрес на голову;
- дати випити 1-2 таблетки димедролу чи діазоліну;
- якнайшвидше викликати лікаря.



#### ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ УКУСІ ТВАРИН

- промити рану водою з милом(для видалення залишків слини);
- обробити шкіру навкруги рани йодом;
- накласти асептичну пов'язку;
- доставити потерпілого в лікувальний заклад для проведення курсу щеплень від сказу.

### ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ОТРУЄННІ АЛКОГОЛЕМ, НАРКОТИЧНИМИ ТА ТОКСИЧНИМИ РЕЧОВИНАМИ



#### ОЗНАКИ:

- головний біль;
- слабкість;
- нудота;
- запаморочення або знепритомлення;
- блідий або синюшний відтінок шкіри;
- розширені зінниці;
- можливі судоми і порушення серцевої

діяльності

#### ДОПОМОГА:

- покласти потерпілого так, щоби голова була вище тулуба;
- дати понюхати нашатирний спирт;
- промити шлунок;
- дати міцний чай.

#### УВАГА!!!

Якщо потерпілий знепритомнів, слід вжити заходів для запобігання захлинанню блювотними масами:

- покласти потерпілого на бік так, щоби голова була опущена.





## Дотримуйтесь правил дорожнього руху

**При користуванні громадським транспортом суворо дотримуйтесь правил поведінки в ньому.  
Не сідайте в незнайому машину.**

Якщо іншого транспорту немає:

- запам'ятайте номер машини і обов'язково повідомте його рідним таким чином, щоби водій це чув(по телефону);
- сідайте тільки на заднє сидіння по діагоналі від водія;
- уважно слідкуйте за дорогою;
- у разі небезпеки намагайтеся зупинити машину або привернути до себе увагу працівників ДАІ чи перехожих(виголуйте прохання про допомогу у вікно, по телефону, викидайте у вікно машини різні предмети тощо).



Для переїзду застосовуйте тільки спеціально призначені та обладнані транспортні засоби.

Уникайте руху поблизу крайки автомобільних шляхів, особливо у святкові дні(водії можуть бути в нетверезому стані).

Сплануйте повернення на навчання заздалегідь аби уникнути спізнєння через завантаженість рейсових маршруток автобусів.

Дотримуйтесь правил поведінки при користуванні громадським транспортом:



Дотримуючись вищезгаданих правил інструктажу з безпеки життєдіяльності, ви отримаєте можливість гарно відпочити та оздоровитися, і години, проведені в оточенні рідних і близьких залишать про себе тільки приємні спогади.



**Не наражайте себе і своїх близьких на небезпеку!**



**Останні рекомендації:**



**Пам'ятайте про захист від сонячних променів!**



**Дотримуйтесь правил поведінки на воді!**



**Вживайте в їжу тільки свіжі та корисні продукти, овочі, фрукти, ягоди та гриби!**



**Не забувайте про небезпеку від тварин та комах!**



**Та про інші види небезпек!**



**ГАРНОГО ВАМ ВІДПОЧИНКУ!**

