



ІНСТРУКТАЖ ДЛЯ УЧНІВ З ПИТАНЬ БЕЗПЕКИ ТА ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ТА ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ

До початку роботи працівник (учень) повинен знати про організаційні та технічні заходи з питань безпеки та охорони здоров'я та пожежної безпеки, направлені на зменшення впливу недбалої чи несумлінної поведінки людини.

Розділ 1 – Загальні обов'язки учнів

1. Приступати до робочого (навчального) процесу морально та фізично підготовленими.
2. Дбати про особисту безпеку і здоров'я, а також про безпеку і здоров'я працівників (решти учнів) в процесі виконання будь-яких робіт, дотримуватися нормативно-правових актів та інших вимог, настанов керівництва по техніці безпеки та робочих інструкцій. Запобігати безглуздим діям, недбалості та несумлінності.
3. Під час робочого процесу завжди дбати про особисту безпеку та не переоцінювати власні можливості.
4. Не експлуатувати машини та обладнання, поки не переконаєтеся, що це не загрожує вашому здоров'ю або здоров'ю інших осіб.
5. Не виконувати види робіт, для яких потрібно пройти навчання чи інструктаж, або ж котрі вимагають профкомпетентності (напр. зварювання).
6. Не експлуатувати машини та обладнання, поки не пройдено навчання по поводженню з ними.
7. Проходити у встановленому роботодавцем (навчальним закладом) порядку інструктажі з питань охорони здоров'я та медичні огляди.
8. Дотримуватися порядку на робочому місці та під час пересування по території навчального закладу.
9. Керуватися дорожніми знаками, знаками безпеки та пожежними знаками, які розміщуються по об'єкту, звертати увагу на попереджувальні сигнали.
10. Негайно повідомити керівництво про кожний нещасний випадок у навчальному закладі для надання необхідної допомоги потерпілому та складення запису про нещасний випадок.
11. У випадку нездужання, поганого самопочуття, вживання ліків або метеотропних реакцій (підвищена чутливість напр. у випадку проблем з кишковим трактом) потрібно доповісти керівнику або завідувачому.
12. Користуватися під час робочого процесу засобами індивідуального захисту, дбати про їх непошкодженість та регулярне технічне обслуговування.
13. Негайно повідомити керівника про несправності, які б могли загрозовувати здоров'ю учнів та працівників, та по можливості і знанням вжити заходів по їх ві дстороненню.
14. На вимогу роботодавця або компетентних органів, пройти тест на вживання алкоголю та наркотичних засобів.

Учням та працівникам забороняється:

1. Приносити та вживати алкогольні напої, наркотичні засоби на територію школи та у роботодавця в робочий і післяробочий час, та приступати до роботи під впливом цих речовин.
2. Паління на робочому місці.



3. Заходити до робочих приміщень та приміщень з пристроями, куди не були службово направлені.
4. Відсторонювати або ж пошкоджувати захисні пристрої, кришки та знаки.
5. Експлуатувати без дозволу механічне, електро- та інші види обладнання, для роботи з яким не пройдено інструктаж.
6. Ремонтувати та чистити машини та обладнання під час їх експлуатації.
7. Відволікати учнів (працівників), особливо під час роботи за машиною чи обладнанням, напр. дражненням, жартами, сварками.

Перед початком робочого процесу проконсультуйтеся з керівником щодо безпеки охорони праці на даному робочому місці. У випадку, якщо щось незрозуміло, зверніться до керівника за уточненням. Надати уточнення є **обов'язком** керівника. Прямий керівник Вам надасть засоби індивідуального захисту перед тим, як Ви прийдете на робоче місце та перед кожним робочим завданням, яким Вас повірять.

Розділ 2 – Правила безпеки для працівника (учня) без електротехнічної освіти, котрий кваліфікується як новий працівник (учень)

Нові учні можуть працювати тільки на низьковольтному електроустаткуванні відповідно до правил провадження та місцевих робочих та технологічних інструкцій. Вони зобов'язані дотримуватися інструкцій з експлуатації та безпеки, наказів, інструктажів, процедур та інструкцій з експлуатації ел.обладнання відповідного типу та напруги. Нові працівники вступають в контакт з ел.обладнанням або знаходяться безпосередньо біля нього:

- a) під час роботи з обладнанням,
- b) під час інших дій, які передбачають знаходження біля ел.обладнання.

Новим учням забороняється:

- працювати з відкритими частинами ел.обладнання,
- доторкатися прямо або будь-яким предметом відкритих частин ел.обладнання (не стосується обладнання з безпечною напругою та безпечним струмом),
- перебуваючи біля або поблизу ел.обладнання торкатися відкритих частин пристрою будь-якою частиною тіла (напр. піднятою рукою) або ж одягом чи предметом, який використовується під час роботи,
- розпочати роботу швидше, ніж фахівець ел.обладнання його вимкне та переконається в безпечному його стані таким чином, що доторкнеться вимкнених частин ел.обладнання рукою.

Незалежно від того, чи частини ел.обладнання під напругою або ні, проте захищені від навмисного дотику працівника, може новий працівник під час експлуатації наблизитися до корпусу обладнання. Дані працівники можуть самостійно експлуатувати низьковольтне ел. обладнання: 50 вольт (далі В) від землі та низької напруги: 50-300 В від землі, які заземлені так, що ніхто не може вступити в контакт з деякими частинами ел.обладнання під напругою, за винятком струму та напруги, що не викликає ураження електричним струмом (наприклад, карманный ліхтарик, ліхтар 24 В, автомобільний акумулятор тощо).

Новим учням дозволяється:

- вмикати просте ел.обладнання,
- при вимкненому обладнанні підключати обладнання до продовжувачів (розеток чи вилок), перемикає автоматичний вимикач, замінювати запобіжники; можна замінювати лампи,



- виконувати ремонтні роботи по інструкції виробника, чистити, змащувати обладнання, виконувати техогляди без розбирання інструментами і т.п., але завжди у вимкненому стані ел.обладнання.

Нові учні зобов'язані:

- перед переміщенням робочого обладнання або приладів, якщо вони ввімкнені в ел.мережу, ці пристрої необхідно безпечно вимкнути з мережі так, щоб не пошкодити провідники. Дана вимога не розповсюджується на обладнання, яке спеціально для цього сконструйоване та пристосоване, як напр. світильники, деякі види побутової електротехніки, ручні електромеханічні інструменти тощо,
- переконатися, що ел.обладнання не перевантажене та не пошкоджене,
- у разі виникнення статичної електрики в електричних та неелектричних пристроях, наприклад, ел. іскри або розрядження між частинами обладнання або між працівниками та обладнанням, звернути на це явище увагу керівника або електрика,
- у разі виявлення несправності на обладнанні під час експлуатації (напр. дрижання від електричного струму, перегрівання деяких запчастин, шум, пошкодження ізоляції, дим, сильний гуркіт, преривчастий звук, запах горіння) обладнання потрібно негайно вимкнути та доповісти про несправний стан.
- інформувати про усі несправності керівника. Ремонт та техогляд ел.обладнання повинен забезпечити роботодавець.

Пошкоджене ел.обладнання використовувати заборонено!

Розділ 3 – Надання першої допомоги при ураженні електричним струмом

Хоча електроенергія є дуже цінною, проте може бути і вельми небезпечною. Небезпека від електричного струму є часто недооціненою, тому й може призвести до смертельних наслідків. Залежить від того, при яких умовах сталося ураження струмом, який був стан здоров'я потерпілого, сила струму і т.д. Смерть може настати і при 40-80 міліампер, в залежності від обставин. Постійний ел.струм викликає передусім опіки, змінний струм у 50-500 В викликає спазм м'язів, напр. руки, грудної клітки або серця. Електроустаткування містить суворі інструкції по безпеці користування, які додаються перед введенням в експлуатацію. Зношення, неправильне поводження або необережність можуть призвести до нещасного випадку. При ураженні електричним струмом потерпілий перебуває у несвідомому стані. Той, хто надає першу допомогу повинен дбати про свою власну безпеку та пам'ятати, що при наданні допомоги не можна торкатися струмоведучих частин, слід ізолювати себе, ставши на гумовий килимок, не торкатися металевих предметів, мокрого одягу та ін.

Потерпілий не може сам відпустити предмет, через який проходить електричний струм, тому що під дією струму стягуються м'язи.

Якщо потерпілий перебуває на висоті, то звільнення від струму може викликати його падіння. У цьому випадку необхідно вжити заходів, що попереджають падіння потерпілого або забезпечують його безпеку.

У пристроїв з високою або дуже високою напругою наближатися до потерпілого небезпечно, доки електричний струм не буде зупинено. **Остерігайтеся крокової напруги!** Щоб уникнути ураження електричним струмом, людина повинна виходити із зони крокової напруги короткими кроками, не відриваючи однієї ноги від іншої.

У пристроїв з низькою напругою струм можна вимкнути за допомогою відповідного вимикача, автоматичного вимикача, запобіжника, або витягнувши вилку з розетки. Якщо відключення неможливе, для відділення потерпілого від струмоведучих частин слід скористатися сухим предметом, що не проводить електричний струм, напр. гумою, дерев'яною палицею довжиною мінімум 30 см, сухою тканиною або одягом. Безпечно



переривання електричного струму (напр.сокирою) може виконати лише фахівець. Ключі від вимикачів зберігаються в електрошафах, муніципальних офісах або пожежників.

Потерпілого слід відтягнути від електричного струму. Той, хто надає першу допомогу, не може торкатися голою рукою тіла потерпілого та вологих частин його одягу, допоки електричний струм не перервано. Якщо на потерпілому загорівся одяг, потрібно накинути на нього будь-яку щільну тканину. Після перервання електричного струму **необхідно продовжити** надання першої допомоги аж до прибуття лікаря. Той, хто надає першу допомогу, в першу чергу повинен зупинити сильну артеріальну кровотечу накладанням джгута; решта поранень - як мала кровотеча, переломи, опіки - є другорядними і відкладаються на пізніше. Якщо потерпілий не дихає, потрібно провести **штучне дихання**.

Штучне дихання

Перш ніж почати штучне дихання, необхідно потерпілого покласти на спину та підкласти під лопатки складене покривало або інший предмет одягу. Якщо потерпілий у несвідомому стані, рятівник відкриває йому рота та видаляє залишки їжі та інші сторонні предмети, напр. зубний протез.

Потерпілому необхідно розстібнути воріт, розв'язати краватку або шарф, розстібнути пояс та після прохідності дихальних шляхів закинути його голову підперши шию. Голова потерпілого повинна бути закинута під час цілого тривання штучного дихання. Рятівник розташовується збоку від постраждалого, долоню однієї руки кладе на нижню половину грудни (відступивши на два пальці вище від її нижнього краю), пальці піднімає. Долоню другої руки він кладе поверх першої поперек або уздовж і надавлює. Таким чином язик потерпілого не западе і віддаляється від стінок гортані. Зазвичай також відкривається рот потерпілого; якщо ж вуста стиснуті, то рятівник не повинен їх силою відкривати, а робити штучне дихання через ніс. Штучне дихання необхідно продовжувати безперервно до появи дихання!

Якщо під час штучного дихання лице надалі бліде, зіниці розширені та пульс відсутній, приступають до непрямого масажу серця.

Непрямий масаж серця

Рятівник поміщає потерпілого на тверду поверхню та розташовується зліва від нього. Долоню однієї руки кладе на нижню половину грудни, відступивши на 3-5 см вище від її нижнього краю. Долоню другої руки він кладе поверх першої і ритмічно надавлює на грудну клітину з прогинанням грудни до 4-5 см приблизно 80 разів за хвилину, допомагаючи нахилом свого корпусу. При участі в реанімації двох людей, другий рятівник проводить штучну вентильацію легень у співвідношенні 5 натискань на грудну клітину - 1 вдих. Рятівник продовжує непрямий масаж серця до відновлення серцевої діяльності. Бліде лице стає рожевим, розширені зіниці звужуються та пульс стає відчутним. При всіх методах штучного дихання, рятівник повинен перевірити, чи грудна клітка піднімається, тобто дихає. Перша ознака відновлення дихання полягає в тому, що постраждалий зробить рух ковтання, а потім як правило почне самостійно дихати.

Штучне дихання можна припинити лише на розсуд лікаря!

Після відновлення дихання потрібно оглянути опіки та кровотечі. Рани можуть кровоточити із вен (кров тече постійним током) або судин (кров бризкає). Потрібно закрити рану перев'язним матеріалом у напрямку серця. Якщо необхідно, слід сильно здавити кровоносні судини пальцями. При переломі потрібно кінцівку знерухомити накладанням шини.



При ураженні електричним струмом найважливішим є не переносити і не транспортувати потерпілого у випадку значних опіків або постійної кровотечі з великих судин.

Не залишати потерпілого на самоті!

Якщо потерпілий у несвідомому стані, але дихає, має пульс і не виявляє ознаки серйозної травми, його потрібно помістити в стабільне положення на бік, щоб голова була максимально закинута, одяг розстібнути для звільнення дихальних шляхів. Не можна потерпілому вводити рідину, ані медикаменти з приводу підозри на внутрішні травми. Необхідно постійно спостерігати за диханням і серцевою діяльністю потерпілого. Якщо дихання повільне, поверхнєве і нерівномірне, потрібно забезпечити підтримуюче дихання. Потім потерпілого помістити у горизонтальне положення, прикрити та підперти ноги. Постійно слідкувати за диханням та пульсом! Потерпілий може встати лише з дозволу лікаря. Навіть при легкому ураженні електричним струмом потрібно потерпілого відвести до лікаря. Важко пораненого потерпілого потрібно якнайшвидше перевезти до лікувального закладу; перед перевезенням потрібно зазначити на джгуті час, коли його наклали. Під час перевезення потерпілого потрібно супроводжувати і змочувати губи теплою водою. Супроводжуючий надає в лікувальному закладі деталі щодо потерпілого: як стався нещасний випадок, про вид та напругу електричного струму та всі важливі інформації щодо ураження.

ВИДИ ШТУЧНОГО ДИХАННЯ ТА КОРОТКИЙ ІНСТРУКТАЖ

3 рота в рот – 3 носа в ніс – У дітей з рота в рот та ніс одночасно

1. Закинути голову потерпілого максимально назад.
2. Закрити нос та з широко відкритим ротом вдихнути до рота або носа.
3. Глибоко вдихати до рота кожних 5 секунд, приблизно 12 разів за хвилину.
4. Слідкувати за дихальними рухами грудної клітки.

Штучна вентиляція легень з використанням Т-подібної трубки, дихальної маски

1. Просуньте маску між широко відкритими губами, наскільки це можливо, в один кут рота. Закрийте мундштук губ ураженої людини і приведіть його до центру рота.
2. Натисніть нижню щелепу до верхньої.
3. Пальцями натисніть на губи маску і одночасно натисніть ноздрі носа.
4. Вставте Т-подібну трубку в маску таким чином, щоб вона була направлена до рятівника.
5. Продовжуйте штучне дихання аналогічно як без допоміжних інструментів.

Якщо метод з рота в рот не може бути використаний при травмах обличчя потерпілого, рятівник робить дихання з рота в ніс. Для цього він підхоплює підборіддя пораненого – таким чином закриває рот.

Короткий опис процедури порятунку

1. Діяти потрібно швидко, але спокійно і розважливо.
2. Звільнення потерпілого від дії електричного струму – вимкненням струму, відсуненням або перериванням провідника, відтягненням потерпілого; при високій або дуже високій напрузі остерігайтеся крокової напруги.
3. Відразу починати штучне дихання, як тільки потерпілий не дихає.
4. При відсутності пульсу, негайно починати непрямий масаж серця.
5. Негайно викликати лікаря.
6. Якомога швидше повідомити про нещасний випадок керівника відповідного робочого місця.

Розділ 4 - Пожежна безпека

Пожежі позбавляють матеріальних цінностей і нерідко руйнують здоров'я та життя співгромадян. Часто пожежа виникає виною самої людини, її недбалістю та, не в останню чергу, недооціненням ризику. Крім того, в разі стихійного лиха, потрібно діяти розважливо, а не підлягати паніці. Знання та дотримання правил пожежної безпеки є невід'ємною і постійною частиною освіти кожного працівника незалежно від того, яку роботу він виконує.

Головні обов'язки на основі законодавства про пожежну охорону:

1. Кожен громадянин зобов'язаний діяти таким чином, щоб не спричинити пожежу, та по можливості сприяти протипожежній безпеці, зокрема наданням необхідної особистої та матеріальної допомоги (напр. надавши транспортний засіб при виникненні пожежі та інших стихійних лихах).
2. Будь-хто, хто є свідком пожежі і не може її самостійно погасити, зобов'язаний негайно повідомити про тривогу або повідомити про це так, щоб пожежна служба могла втрутитися якомога швидше.

Учні (працівники) зобов'язані забезпечити протипожежну безпеку:

1. Вимагати від свого безпосереднього керівника інструктаж з пожежної безпеки з точки зору технології виробництва або експлуатації устаткування, а також інформацію про властивості речовин та матеріалів, з якими вони працюють.
2. Брати участь у підготовці (інструктаж та практичні заняття) з пожежної охорони та пройти необхідні іспити. Вже на початку робочого/навчального процесу кожному працівнику (учневі) повідомляють, що він буде членом пожежного патруля, якщо це необхідно.
3. Дотримуватися правил та інструкцій по техніці безпеки задля запобігання пожежам.
4. Повідомити своєму керівнику або особі, компетентній в області пожежної безпеки, про несправності, які можуть призвести до нещасного випадку, та по можливості брати участь у їх усуненні.
5. Дотримуйтесь **заборони паління** на означених робочих місцях!
6. Без проходження відповідної підготовки не маніпулюйте з циліндрами тиску.
7. Зберігайте горючі матеріали (хімічні речовини, фарби, масла, розріджувачі) лише в спеціально відведених місцях.
8. Дотримуйтесь суворої заборони використання власних електричних, газових або інших приладів, особливо з відкритим вогнем.
9. Не ремонтуйте електричне обладнання та прилади – ремонт виконає фахівець.
10. Не блокувати ніяким предметом доступ до розподільчих шитів, вогнегасників, шляхів евакуації, аварійних виходів.
11. Відключіть електричний прилад від електромережі, перш ніж покинути робоче місце!
12. При нагріванні дизелю або палива, погасити вогонь перш ніж покинути робоче місце.

Розділ 5 - Теоретичний інструктаж по переносним вогнегасникам

Кожну пожежу на початковій стадії можна погасити переносним вогнегасником; інструкція по використанню знаходиться на корпусі вогнегасника. Усі вогнегасники слід використовувати в безпосередній близькості від вогню. Гасити вогонь потрібно завжди у напрямку вітру (протягу)!

Типи вогнегасників:

1. Водні

склад водний розчин з карбонатом калію



дія охолодження, вторинна дія вуглекислого газу та водної пари
придатний для гасіння твердих тіл – дерево, папір, пластмаса, гума, вугілля, солома
цим типом не можна гасити легкозаймисті рідини, фарби, смоли, масла, жири
Не використовувати для гасіння обладнання під електричною напругою!

2. Повітряно-пінні

склад водний розчин з концентратом піноутворювача
дія перешкоджає доступу до повітря
придатний для гасіння водорозчинних рідин, ефірів, асфальту, бензину, смоли, лаків
Не використовувати для гасіння обладнання під електричною напругою та легкії
металів – алюміній та його справи, дюралі, електрон

3. Порошкові

склад порошок універсального призначення
дія зменшення кількості енергії, необхідної для горіння, та ізоляція палаючого
предмету від повітря
придатний для гасіння:

- твердих матеріалів - дерево, папір, гума, вугілля, тканина
- рідин - бензин, смоли, масла, лаки
- газоподібних речовин - ацетилену, метану, газу, водню, природного газу
- обладнання під електричною напругою до 1000 В

Не використовувати для гасіння органічних речовин (які містять вуглець), напр.
тирси, різних порошоків, які під дією тиску розпиляються і цим посилюють горіння,
механічного обладнання, їжі

4. Аерозольні

склад вуглекислий газ
дія перешкоджає поширенню кисню, охолоджує палаючий предмет, виганяє повітря
придатний для гасіння:

- рідин - бензин, фарби, смоли, лаки
- газоподібних речовин - ацетилену, метану, газу, водню, природного газу
- обладнання під електричною напругою, механічного обладнання, їжі

Не використовувати для гасіння сипучих мас - стружки, борошно, порошки

ОСНОВИ БЕЗПЕКИ ТА ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ДЛЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ НА ПОЧАТКУ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ

1. Ознайомлення з внутрішнім розпорядком школи.
2. Правила безпечної поведінки (у класі, на коридорах та сходах, у роздягальні, у шкільній їдальні та переходом між шкільною їдальнею та школою):

Учень зобов'язаний:

- a) При ходьбі, поводитися обережно, використовувати виключно означені маршрути, входи та виходи, призначені для учнів. Не перебувайте в небезпечних місцях.
- b) При пересуванні між школою та їдальнею, між школою та іншим шкільним об'єктом, використовувати тротуари або лівий край дороги, бажано у парах.
- c) Дотримуватися вказівок педагогів (або іншого працівника школи) під час їх чергування на коридорах чи під час перерв, в їдальні та під час інших шкільних подій – відкриті уроки, екскурсії тощо.



- d) Пересуватися вправо вздовж коридорів школи, сходів та інших приміщень, не бігайте, не підскакуйте, не їздіть на перилах задля запобігання нещасним випадкам, не відкривайте вікна та не стрибайте з них.
 - e) У приміщенні школи не сідайте на радіатори та не крутять терморегулятор.
 - f) Під час заходів поза школою, де учні розміщуються в інших об'єктах, дотримуватися відповідних правил техніки безпеки та пожежної безпеки, які є чинними в даному об'єкті. Дотримуватися правил денного режиму та режиму нічного спокою.
 - g) Дотримуватися нормативних та інших правил та вимог для забезпечення безпеки та охорони здоров'я, процедур та інструкцій, ознайомитися з ними, керуватися принципами безпечної поведінки та настановами педагога.
 - h) Повідомити свого педагога про несправності та недоліки, які можуть загрожувати безпеці та здоров'ю.
 - i) У спеціальних аудиторіях, фіззалі та інших робочих місцях дотримуватися правил, які тут становлені.
 - j) Не вживати алкогольні напої та інші наркотичні речовини під час навчального процесу, не приходити під їх впливом до школи та інші події, що організовані школою.
 - k) Не палити на території школи та інших об'єктах під час організованих подій. Дбати про власне здоров'я та по можливості і безпеку.
 - l) Співпрацювати з рештою учнів та не заважати їм під час навчального процесу.
 - m) Повідомити своєму вчителю або іншому педагогу про погане самопочуття та інші зміни в стані здоров'я.
 - n) Безвідкладно повідомляти (найпізніше до кінця навчального процесу) про нещасний випадок, якщо дозволяє стан здоров'я, або ж нещасний випадок, що стався з іншим, та досвідчити всі обставини виникнення нещасного випадку.
 - o) Брати участь на уроках безпеки охорони здоров'я, організованих школою, та у випадку необхідності, пройти перевірку знань по даному предмету.
 - p) Будь-яку відсутність на території школи або в іншому об'єкті, який стосується навчального процесу, повідомити класному керівнику або іншому педагогові.
 - q) Не використовувати та не заряджати у школі та інших об'єктах школи мобільні телефони або інші з дому принесені електроприлади та обладнання.
 - r) Не чіпати жодні види електричних пристроїв, маніпулювати інструментами та аудіовізуальною технологією без згоди вчителя.
 - s) Не використовувати на території школи та в інших об'єктах відкритий вогонь. Запобігати виникненню пожежі, або ж у разі виникнення пожежі, негайно повідомити педагогічний склад чи решту працівників школи. Не маніпулювати вогнегасниками.
 - t) Дотримуватися безпечних знаків в просторах школи.
- Перевірка знань учнів проводилася у формі співбесіди.