**Пам'ятка для учнів з безпеки життєдіяльності**

Безпека життєдіяльності учасників навчально-виховного процесу в школі ґрунтується на свідомому і сумлінному виконанні правил.

Ми спробуємо нагадати вам про всі небезпечні випадки й навчити, як треба себе поводити, щоб бути здоровим, і не створювати небезпечні ситуації для себе та людей, що вас оточують. Допоможемо вивчити правила, дотримуючись яких, ви будете знаходитися у безпеці, а ваші батьки не турбуватимуться за ваше життя та здоров'я.

Коли ви будете вивчати ці правила, то обговорюйте їх з мамами та татами, сестричками та братиками, тоді ви не тільки вивчите та зрозумієте їх, але й ваші родичі будуть їх знати та дотримуватись.

**БЕЗПЕКА це:**

* коли ти знаходишся біля батьків, друзів;
* нічого тобі не загрожує на вулиці, у школі, лісі, на дачі, у бабусі в селі та в інших місцях, де б ти не був;
* ти не хворієш;
* у тебе є свій куточок у домі;
* у тебе є улюблені книжки;
* тебе ніхто не журить, бо ти виконуєш правила поведінки;
* ти гарно вчишся;
* у тебе чистеньке та зручне взуття, одяг;
* тебе люблять батьки, сестри, брати, друзі;
* тобі гарно.

**НЕБЕЗПЕКА це:**

* коли тобі неспокійно. Чому? Бо ти ПОРУШИВ одне з ПРАВИЛ БЕЗПЕКИ.

Це, як ниточка за голочкою, потягне за собою ще більше неприємностей.

Основні види життєдіяльності в школі — це праця, навчання, гра, творчість.

Під час знаходження в школі потрібно усвідомлювати наслідки своїх дій, щоб не створити небезпечну ситуацію, виробивши відчуття особистої безпеки та безпеки оточуючих; розуміти те, що безпека, перш за все, залежить від кожної людини, її ставлення до навколишнього середовища та інших людей. У процесі навчання учнів залучають до суспільно корисної, продуктивної праці.

Усі учасники навчально-виховного процесу при зарахуванні до школи і в процесі здобуття освіти проходять інструктаж (навчання) з питань безпеки життєдіяльності, надання першої допомоги потерпілим від нещасних випадків, правильних дій при виникненні надзвичайної ситуації, правил дорожнього руху...

**Учні школи зобов’язані:**

* виконувати вимоги з безпеки життєдіяльності, передбачені відповідними правилами та інструкціями, дотримуватися дисципліни, навчатися сумлінно;
* берегти обладнання, інвентар, матеріали, навчальні посібники тощо, бережливо ставитися до майна школи;
* сумлінно дотримуватись правил особистої гігієни і санітарних норм на місці праці;
* виконувати лише ту роботу, яку доручив учитель, керівник;
* при підготовці до уроку, враховувати наявність інших учнів, бути обережним при викладанні на парту необхідних для уроку речей (підручників, зошитів, олівців тощо);
* під час пересування по шкільних коридорах, їдальні, сходах не дозволяється тримати в руках речі, які можуть зашкодити учасникам навчально-виховного процесу та нанести травму (ножиці, олівці, підручники тощо);
* не входити до навчального кабінету без дозволу вчителя;
* не підходити до відкритих вікон, починаючи з II поверху;
* - не бігати в класах, коридорах під час навчально-виховного процесу;
* не спускатися перилами сходів;
* не допускати грубощів, образ, застосування протиправних дій у вирішенні конфліктних ситуацій до оточуючих;
* - не приносити до школи небезпечні предмети (ріжучі, колючі, вибухові, вогненебезпечні предмети, газові балончики, петарди та інше);
* не палити;
* під час проведення уроків не покидати навчальний кабінет;
* не виносити зі школи матеріальні цінності;
* співпрацювати з адміністрацією школи щодо створення безпечних умов для навчання (повідомляти про всі недоліки, які можуть призвести до небезпеки життєдіяльності під час навчально-виховного процесу.

**Правила протипожежної безпеки**

* Не грайся із сірниками та запальничками. Не запалюй свічки та бенгальські вогні без нагляду.
* Не залишай іграшки, книжки, одяг біля увімкнених обігрівачів.
* Не суши речі над газовою плитою.
* Не пали багать у сараях, підвалах, на горищах.
* Не вмикай багато електроприладів одночасно: електромережа може згоріти.
* Обов'язково вимикай електроприлади, коли виходиш із дому. Не тягни за дріт руками, обережно вийми штепсель із розетки.
* Не відкривай грубку: від маленької; вуглинки, що випаде з неї, може статися пожежа.

**Правила поведінки при пожежі**

Треба завжди пам'ятати, що необережне поводження з вогнем може призвести до найбільшої серед бід –ПОЖЕЖІ!

**ЗАПАМ'ЯТАЙ:**

* Якщо у квартирі або будинку почалася пожежа, найголовніше - не панікувати! Необхідно негайно повідомити про це пожежну частину: телефонуй за номером 101 – чітко і ясно назви адресу і місце виникнення пожежі. Повідом сусідів.
* Якщо є можливість, то спробуй погасити вогонь засобами, що є під рукою:
	+ невеликі джерела пожежі можна гасити мокрою ганчіркою (ударами зверху) або мокрим віником (розмазуючи воду по палаючій поверхні);
	+ якщо вогонь розростається, необхідно відкрутити усі крани з водою на повну потужність. Нехай вода переливається у ванну: зачерпувати воду відром з ванни швидше, ніж чекати, поки відро наповниться з крану;
	+ якщо у кімнаті є вазони з квітами, то землю з них можна використати для гасіння вогню;
	+ не витягай з вогню предмети, що горять – це сприяє поширенню пожежі. Гаси вогонь (водою або піском) із країв до центру;
* при гасінні пожежі намагайся не відчиняти вікна і двері, бо доступ повітря підсилить вогонь.
* Якщо погасити пожежу до прибуття пожежників неможливо, необхідно з іншими мешканцями будинку, не створюючи паніки, вийти на вулицю, використовуючи для цього сходові марші або пожежні драбини між балконами.
* Покидай приміщення, пригнувшись якнайнижче, адже дим направляється вгору.
* При пожежі не спускайся у ліфті, бо може відключитися електрика.
* По можливості змочи якусь тканину, прикрий нею ніс і рот.
* Під час переходів через задимлені ділянки затримуй дихання. Варто 2-3 рази вдихнути дим - і можна знепритомніти через отруєння чадним газом, що призведе до загибелі.

**Правила безпеки при поводженні з газом**

У нашій країні як паливо широко використовується газ. Майже в кожній квартирі встановлено газові плити, водонагрівачі, опалювальні печі чи котли.

Щоб газ приносив людям лише радість і тепло, кожний член сім'ї, починаючи зі шкільного віку, мусить знати і суворо дотримуватись правил безпечного користування газом, знати, до яких наслідків призводить порушення цих правил.

Природний газ майже вдвічі легший за повітря і при витоку з приладів і газопроводів піднімається, скупчуючись у верхніх зонах приміщень.

Природний і зріджений гази не мають кольору і запаху. Щоб газам надати запаху, до них додають домішки, у результаті чого з’являється запах гнилої капусти.

Запам’ятай, що газ, яким користуються у побуті, є горючою речовиною і порушення правил користування ним може призвести до виникнення пожежі.

Основні вимоги безпечної експлуатації побутового газового устаткування

Для попередження виникнення пожежонебезпечної ситуації потрібно правильно користуватися побутовими газовими приладами.

**Запам’ятай основні вимоги для попередження пожежі:**

* Забороняється користуватися несправними газовими приладами чи використовувати їх не за призначенням.
* Не можна залишати без нагляду працюючі газові прилади, бо на випадок затухання одного з пальників в приміщення починає надходити газ, він накопичується та, змішуючись із повітрям, утворює вибухонебезпечну суміш. Необхідно стежити, щоб рідина, що кипить, не залила вогонь пальника, протяг не загасив полум’я.
* Якщо газ потрапив у повітря приміщення, негайно слід закрутити кран подачі газу і провітрити приміщення.
* Категорично забороняється сушити білизну чи волосся над плитою із запаленими пальниками.
* Не можна розміщувати біля газової плити речовини, що можуть легко займатися: папір, тканини тощо.

**Порядок дій при виявленні запаху газу:**

* ні в якому разі не використовуй сірники, запальнички та інші джерела відкритого вогню; не вмикай світло та будь-які електроприлади; не користуйся електродзвінками квартир; не використовуй телефони з дисковими номеронабирачами;
* негайно перекрий вентилі на газовому приладді і крани на плиті;
* відчини вікно і двері, створивши протяг для провітрювання приміщення;
* виклич аварійну службу газу за телефоном 104і залиш приміщення.

**Порядок дій у разі вибуху газу та пожежі в приміщенні:**

* негайно перекрий вентилі на газовому приладді і крани подачі газу перед ними;
* терміново повідом аварійну службу газу за телефоном 104;
* негайно повідом пожежну охорону за телефоном 101;
* якщо є постраждалі - виклич швидку медичну допомогу за телефоном 103.

**Перша допомога при отруєнні чадним газом**

Ознаки отруєння чадним газом:- запаморочення - блювота; - головний біль; - червоний колір обличчя; непритомність.

- Постраждалого необхідно винести на свіже повітря.

-Негайно викликати машину швидкої медичної допомоги за телефоном 103.

В разі загоряння дверей твоєї квартири поливай їх зсередини водою. Якщо дим проникне до квартири, пересувайся якнайнижче до підлоги, там завжди є свіже повітря. Відчини вікно або розбий його вийди на балкон і голосно клич на допомогу.

Якщо потрібно когось витягнути з вогню, обв’яжися дротом (мокрою мотузкою), вручи вільний кінець кому-небудь. Зав'яжи рот і ніс мокрою хустинкою, накрийся мокрою ковдрою або змочи одяг водою і, пригинаючись якомога нижче, заходь у приміщення.

**НЕ ДОПУСКАЙ ЖАРТІВ У ВИКЛИКАХ ПОЖЕЖНОЇ СЛУЖБИ!**

**ПАМ'ЯТАЙ:** помилковий виклик може відвернути увагу пожежників від справжньої пожежі, і тоді може згоріти чийсь будинок або навіть загинуть люди. В Україні встановлена кримінальна відповідальність як за навмисний підпал (позбавлення волі терміном до 10 років), так і за виникнення пожежі через необережне поводження. Крім того, відшкодування матеріальних збитків постраждалим від пожежі здійснюється людиною, яка спричинила пожежу, в повному обсязі. А це означає, що через дитячі пустощі з вогнем постраждають люди або згорять матеріальні цінності, та платити за все доведеться батькам!

**Правила безпеки поводження з електричними приладами**

Кожен день ти користуєшся електричними приладами, але потрібно знати, що вони криють у собі небезпеку. Так, дія електричного струму на людину може призводити до електричних травм та пошкоджень, таких як скорочення м'язів, що супроводжується сильним болем, втратою свідомості, порушенням роботи серця чи дихання (або обох цих порушень разом). Іноді трапляються нещасні випадки від дії електричного струму, які приводять до смерті людини.

Та щоб уникнути багатьох неприємностей, тобі достатньо завжди пам’ятати та дотримуватись правил поводження з електричними приладами:
- Електронагрівальні прилади, такі як електрочайник, електросамовар, електропраска, електрокамін та інші, потрібно включати в електромережу справними.

- Якщо ти дивишся телевізор, а екран погас 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 телевізора, радіоприймача та інших електроприладів, які працюють, треба в першу чергу їх вимкнути. Ні в якому разі не можна лізти туди олівцем чи іншим предметом, коли електроприлад увімкнутий.

- Переважна кількість побутових електроприладів є переносними, і при цьому часто виникає пошкодження їх ізоляції. Також буває, що електричний дріт обірвався чи оголився. У таких випадках ні в якому разі не торкайся оголених місць, бо це може призвести до травми.

- Не залишайте без нагляду увімкненими в розетку електроприлади.

- Забороняється тягнути за електричний шнур руками, тому що він може обірватися і вразити електричним струмом.

- Не можна заповнювати водою ввімкнені в електромережу чайники, кавоварки, каструлі.

- Не торкайся мокрими руками та не витирай вологою ганчіркою електричні кабелі, штепсельні розетки, вимикачі, інші електроприлади, ввімкнені в електромережу.

- Не можна підвішувати речі на кабелі.

- Не можна бавитись із штепсельними розетками – це загрожує твоєму життю.

- Коли ідеш з дому – всі електроприлади мають бути вимкнені.

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

Але якщо вже так сталося, що електричне обладнання загорілося, то перш за все потрібно:

- вимкнути електрорубильник. (А ти знаєш, де знаходиться електрорубильник твого помешкання? Якщо ні, тоді негайно попроси своїх батьків показати тобі його і навчити, як ним користуватися!)

- Якщо знеструмити електромережу неможливо, то слід пам’ятати: не можна застосовувати для гасіння воду та пінні вогнегасники, можна лише порошкові;

- терміново телефонуй за номером 101 і викликай пожежників на допомогу.

Якщо електроприлад зайнявся, спробуй діяти за такою схемою:

- обмотай руку сухою ганчіркою, висмикни вилку з розетки;

- накрий палаючий предмет ковдрою;

- повідом дорослих про пожежу.

**Під час прогулянки ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:**

- підходити до оголених дротів і чіпати їх руками;

- розводити багаття, запускати повітряних зміїв під лініями електропередач;

- гратись поблизу підстанцій.

Якщо не забувати ці прості правила, то можна уникнути багатьох неприємностей.

Пам’ятай, несправності в електромережі й електричних приладах може усунути лише спеціаліст-електрик!

**Правила поведінки під час грози:**

1. Перебуваючи вдома, під час • грози вимикайте телевізор та інші електроприлади, закрийте кватирки.

2. Перебуваючи поза домом, не ховайтеся від грози під одиночними деревами, електричними опорами.

3. Вимкніть стільниковий телефон.

4. Звільніться від металевих предметів.

5. Пам'ятайте, що розряд блискавки може потрапити навіть у металевий стержень парасольки.

**Походи, виїзди на природу:**

1. Уникайте теплових ударів, одягайте головний убір.

2. Остерігайтеся кліщів, брюки заправляйте в шкарпетки, верхній одяг має бути з манжетами на рукавах.

3. Остерігайтеся укусів отруйних змій.

4. Пам'ятайте, що змія нападає тоді, коли на неї наступили. Будьте уважні!

5. Не віддаляється від місця стоянки без дозволу дорослих.

6. Не пийте воду з відкритих вододжерел.

7. Залишаючи місце стоянки, приберіть за собою, загасити вогнище, закопайте незгоріле сміття.

**Ситуації криміногенного характеру:**

1. Перебуваючи вдома, у квартирі не відкривайте двері незнайомцям.

2. Потрапивши в ситуацію квартирі з грабіжником, ведіть себе пасивно.

3. Не залишайте ключі на видному місці.

4. Затримавшись поза домом, робіть контрольні дзвінки батькам.

5. Обходьте стороною групи підлітків особливо у вечірній час.

6. Якщо виникла ситуація погоні, позбавляйтеся від всього зайвого, киньте камінь у скло будинку або машини, щоб спрацювала сигналізація.

7. Якщо вас насильно саджають в машину, звертайтеся до перехожих: «Я їх не знаю, запам'ятайте номер машини».

8. Відмовляйтеся від будь-якого запрошення незнайомих сісти в машину і показати, наприклад вулицю або будинок.

**На дорогах і вулицях:**

1. Ходити по узбіччі дороги або вулиці назустріч руху транспорту.

2. Обходити автобус ззаду, а трамвай попереду.

3. Почувши шум транспорту, озирніться і пропустіть його.

4. Не виходьте на дорогу в зонах обмеженої видимості з боку водія і пішохода.

5. Не відпускайте від себе дітей молодшого віку в місцях руху транспорту.

6. Їзда на велосипеді по дорогах і вулицях допускається з 14 років на відстані 1-го метра від узбіччя, а групова їзда- в колону по одному.

**Інфекційна небезпека:**

1. Не пийте воду в громадських місцях з кухлів в автоматах і кіосках, користуйтеся разовими стаканчиками.

2. Уникайте відвідування квартир, де є інфекційні хворі, пам'ятайте про шляхи передачі інфекцій.

3. При укусах домашніх тварин з ушкодженнями шкірних покривів негайно звертайтеся до поліклініки для проведення профілактичного уколу.

4. Повертаючись додому, беріть в руки мило, а потім вже хліб.

5. Пам'ятайте, що від інфекційних захворювань ніхто не застрахований.

Пам'ятка безпечної поведінки під час літніх канікул

1. Гуляти й гратися можна в місцях, які призначені для цього.

2. Небезпечними для ігор можуть бути сходи, підвали, горища, будівельні майданчики, ліфти.

3. Під час ігор у небезпечних місцях можна одержати травми й каліцтва різного ступеня тяжкості.

4. Під час ігор не варто демонструвати свою хоробрість одноліткам, стрибаючи з великої висоти, пірнаючи з крутих схилів на велику глибину, здираючись якнайвище на дерева.

5. Під час літнього відпочинку слід поводитися так, щоб не мати дорікань із боку дорослих.

6. Під час канікул слід, як і раніше, дотримуватися правил техніки пожежної безпеки.

7. Не можна брати в руки незнайомі предмети, кидати їх у вогонь, гратися ними. Найкраще повідомити про місце їхнього знаходження дорослим.

8. Під час відпочинку на узбережжі слід обов'язково дотримуватися правил поведінки на воді й поблизу неї.

9. Одяг та взуття для відпочинку слід вибирати згідно із сезоном.

10. Після контакту зі свійськими тваринами слід добре вимити руки з милом.

**Перша допомога при обмороженнях:**

Дії при наданні першої медичної допомоги відрізняються в залежності від ступеню обмороження, стану загального охолодження організму людини, його віку та наявних хвороб. При наданні першої допомоги необхідно припинити дію охолодження, зігріти кінцівки для відновлення кровообігу в уражених холодом тканинах із метою попередження розвитку інфекційних ускладнень. У першу чергу слід направити постраждалого до найближчого теплого приміщення, зняти з нього взуття, верхній одяг, шкарпетки та рукавички. Одночасно з проведенням заходів першої черги треба викликати швидку медичну допомогу для проведення кваліфікованих заходів щодо рятування постраждалого. При обмороженні І ступеню, ділянки тіла, що охолоджені, необхідно зігріти до почервоніння теплими руками, легким масажем, розтиранням тканиною з вовни, диханням, а потім накласти ватно-марлеву пов’язку.

При обмороженні II-IV ступеню швидке зігрівання, масаж або розтирання не робіть. Слід накласти на уражену поверхню теплоізолюючу пов’язку (шар марлі, товстий шар вати, знов шар марлі, а зверху клейонку або прогумовану тканину). Уражені кінцівки зафіксуйте за допомогою підручних засобів (шматок дошки або фанери, щільний картон), які накладаються та фіксуються зверху пов’язки. Для теплоізоляції можна використовувати ватники, куфайки, вовняну тканину тощо. Ураженим дають пити теплу рідину, гарячу їжу, невелику кількість алкоголю, таблетку аспірину або анальгіну, по 2 таблетки „Но-шпи” або папаверину. Не потрібно розтирати уражених снігом, тому що кровоносні судини верхніх та нижніх кінцівок можуть постраждати. Не можна застосовувати швидке зігрівання обморожених кінцівок біля багаття, безконтрольно застосовувати грілки та інші джерела тепла, тому що це погіршує перебіг обмороження. Не рекомендується, як неефективний, варіант першої допомоги – застосування олій та жирів, розтирання кінцівок спиртом при глибокому обмороженні. При загальному охолодженні організму людини легкого ступеню достатньо ефективним методом лікування є зігрівання постраждалого в теплій ванній при початкової температурі води 24 0 С, поступово температуру води збільшують до нормальної температури тіла людини. В разі наявності у постраждалого середнього або важкого ступеню охолодження, з порушенням дихання та кровообігу, людину необхідно швидко відвезти до лікувального закладу.

**Правила безпеки дорожнього руху, поведінки на вулиці :**

1. Дії або бездіяльність дорожнього руху та інших осіб не повинні створювати небезпеку чи перешкоду руху.
2. Пішоходи повинні рухатись по тротуарних і пішохідних доріжках, тримаючись правого боку.
3. Водії, пішоходи та пасажири зобов’язані бути особливо уважними до таких категорій учасників руху як діти, люди похилого віку та особи з явними ознаками інвалідності.
4. За межами населених пунктів пішоходи, які рухаються узбіччям чи краєм проїзної частини дороги, повинні іти на зустріч руху транспортних засобів.
5. Рух організованих груп людей по дорозі дозволяється тільки в напрямку руху транспортних засобів колоною не більше як 4 чоловіка. Попереду і позаду колони на відстані 10–15 м. з лівого боку повинні бути супровідники з червоними прапорцями, а в темну пору доби та в умовах недостатньої видимості із засвіченими ліхтарями: попереду білого кольору, позаду червоного.
6. Організовані групи дітей дозволяється водити тільки по тротуарах і пішохідних доріжках, а коли їх нема – по узбіччю дороги у напрямку руху транспортних засобів, але тільки у світлу пору доби і лише у супроводі дорослих.
7. Пішоходи повинні переходити проїзну частину по пішохідних переходах у тому числі підземних і надземних.
8. У місцях де рух регулюється, пішоходи повинні керуватися сигналами регулювальника або світлофора.
9. Перед виходом на проїзну частину з-за транспортних засобів, що стоять, пішоходи повинні впевнитися у відсутності транспортних засобів, що наближаються.
10. Чекати транспортний засіб пішоходи повинні на тротуарах, посадових майданчиках, якщо вони відсутні — на узбіччі. Не створюючи перешкод для дорожнього руху.
11. У разі наближення транспортного засобу з увімкненими проблисковими маячками червоного та синього кольору або спеціальними звуковими сигналами пішоходи повинні утримуватися від переходу проїзної частини або негайно залишити її.

 12. Небезпечність для учасників дорожнього руху:

* виходячи на проїзну частину, не впевнившись у відсутності небезпеки для себе та інших учасників руху;
* раптово виходити, вибігати на проїзну частину, в тому числі на пішохідний перехід;
* допускати самостійний перехід, без нагляду дорослих;
* переходити проїзну частину поза пішохідним переходом забороняється;
* затримуватись і зупинятися на проїзній частині, якщо це не пов’язано із забезпеченням безпеки дорожнього руху.

13. У разі причетності пішохода до дорожньо-транспортної пригоди він повинен подати можливу допомогу потерпілим, записати прізвище та адреси очевидців, повідомити орган чи підрозділ міліції про пригоду.

14. Пішохід має право на перевагу під час переходу проїзної частини позначеними не регульованими пішохідними переходами (зебра та ін.), а також регульованими переходами за наявності на те відповідного сигналу регулювальника чи світлофора.

**Особиста безпека та поведінка учнів із метою попередження вчинення пограбувань**

Трапляються випадки, коли незнання елементарних правил поведінки сприяє тому, що підлітки стають жертвою злочину.

Щоб уберегтися від злочину та не стати його жертвою, кримінальна міліція у справах неповнолітніх ***застерігає:*** намагайся повернутися додому, коли ще не стемніло;

* якщо затримуєшся, обов’язково треба повідомити родину, щоб тебе зустріли;
* повертаючись із вечірки, дискотеки, масових заходів та інше, у вечірній час, намагайтеся йти зі знайомими, товаришами;
* зустрівши ввечері на своєму шляху групу молодих людей намагайтеся перейти на інший бік вулиці, а краще всього звернути на іншу вулицю та уникнути зустрічі з ними;
* уникай пустирів, парків, стадіонів, темних дворів, тоне лей;
* ніколи не одягайте на себе, ідучи на дискотеку чи вечірку, дорогі прикраси, не беріть з собою значну суму грошей та цінні речі;
* у громадських місцях намагайтеся не показувати значні суми грошей, цінні речі, мобільний телефон та інше;
* не носіть мобільний телефон на видному та легкодоступному місці;
* входячи до будинку чи ліфту, обов’язково перевірте, чи не йдуть за вами незнайомці, ніколи не заходьте в під’їзд чи ліфт з незнайомцями;
* відкриваючи квартиру, впевніться, що ніхто за вами не стоїть і не спостерігає, як ви відкриваєте двері квартири;
* не впускайте до квартири незнайомих людей, коли відсутні ваші батьки чи родичі;
* відкриваючи комусь квартиру, тримайте двері на запобіжному ланцюжку;
* не запрошуйте в свою квартиру групу товаришів, або тих, з ким ви недавно познайомилися чи наглядно знайомі;
* не показуйте своїм друзям чи знайомим коштовності, місце їх зберігання та інші речі, які можуть викликати нездорову зацікавленість ваших знайомих;
* ніколи не розповідайте нікому, що ваші батьки у відрядженні чи кудись поїхали, а ви залишилися одні на декілька днів;
* зустрівшись один на один із потенційним злочинцем, проявляйте витримку, намагайтеся підняти більше шуму, кричіть, кличте на допомогу, якщо це відбувається у приміщенні, намагайтеся розбити вікно, щоб привернути увагу громадян та міліції;
* намагайтеся не допускати до себе незнайомих осіб ближче, ніж за три роки;
* використовуйте для самооборони речі, будь-які речі, які є під руками;
* при загрозі нападу підніми шум, клич на допомогу а також сміло використовуй засоби захисту.

Дотримання цих правил допоможе уникнути неприємних моментів у житті, збереже здоров’я, честь і гідність**.**

**Якщо ти опинився заручником**

* не задавай зайвих питань, виконуй усі вимоги терористів;
* не спричиняй опору, не реагуй на дії терористів по відношенню до інших заручників, зберігай спокій щоб не відбувалося б, намагайся не виявляти свого страху;
* не роби різких рухів, по можливості менше рухайся;
* на всі свої дії питай дозвіл у терористів;
* не намагайся якимось чином дати про себе знати на волю – у випадку невдачі це приведе до погіршення умов утримання;
* намагайся встановити з терористами людські відносини;
* запам’ятай все, що може допомогти спецслужбам (обличчя цих людей, їх кількість, зброю, розміщення);
* під час звільнення вибери місце за будь-яким укриттям та лежи до закінчення пальби;
* при звільненні виконуй всі вимоги співробітників спецслужб.

**Як не стати жертвою шахраїв**

* ніколи не приймай пропозицію здійснити угоду в якій ти вагаєшся, навіть якщо вона здається тобі вигідною;
* якщо хочеш придбати дефіцитний товар з рук, то зустрічайся з продавцем там де є можливість спокійно роздивитися та приміряти річ яку бажаєш придбати;
* при купівлі, перед тим як віддати кошти, переглянь ще раз товар, розраховуючись тримай його в руках;
* не довіряй свої речі стороннім людям;
* не приймай участь в розіграшах призів та лотерей, в яких сумніваєшся, особливо на вулиці, переходах, метро, вокзалах, базарах;
* ніколи не грай в азартні ігри, навіть з друзями;
* не вступай в гру, правила якої мало відомі;
* ніколи не погоджуйся на порушення норм закону та етики.

**Поведінка в натовпі**

* якщо ти потрапив у натовп, вибери план поведінки та оціни ситуацію;
* якщо натовп поніс тебе застібни всі кувиці, заховай лишні предмети, викинь сумку та парасольку і т.п.; не хапайся руками ні за які предмети;
* намагайся не впасти, тримай руки зціпленими на рівні грудей з розкинутими ліктями, створюючи простір перед собою, відхили свій корпус назад, стримуй натиск людей, які йдуть вслід за тобою;
* якщо ти впав – підіймайся любою ціною (підіжми ноги під себе та ривком вставай вперед за течією руху);
* якщо піднятися неможливо, притисни коліна до грудей і закрий голову руками;
* запобігай в натовпі центру та її країв, загорож на шляху руху, особливо вітрин зі скла;

**Запам’ятай!**

* Головна небезпека натовпу – паніка.
* При паніці люди рухаються хаотично, скупчуються у вузьких проходах, створюючи затори та пробки. Створюється давка, в якій травмуються та гинуть люди.

**Правила поведінки на природі**

**Якщо ти заблукав**

* Зупинись, озирнись навкруги, прислухайся до звуків (виходити необхідно на звуки та шум).
* Визнач скільки часу ти рухався, згадай свій шлях.
* Шукай доріжку, дорогу, струмок, річку – вони виведуть до житла.
* При виході на доріжку, дорогу рухайся по направленню слідів, при виході до річки або струмка – вниз за течією.

Запам’ятай зони прослухування:

* шум потяга ……………………………………….10 км;
* паровозний гудок …………………….…..10 км;
* автомобільний сигнал …………………….2–3 км;
* гавкіт собак, ржання коня …………….2 — 3 км;
* крик людини …………………………………..1–1,5 км;
* шум вантажівки ……………………………..0,5–1,5 км

**Якщо ти відстав від групи**

* Не сходь з доріжки.
* Зупинись на роздоріжжі та чекай, коли за тобою прийдуть.
* Якщо погода погіршилась, розведи вогнище та збудуй тимчасове укриття.

**Запам’ятай!**

* На маршруті не можна віддалятися від групи.
* Не розпалюй вогнище: біля сухих дерев, в хащах, комишах; поруч з живими деревами; поряд дерев, на гіллях яких лежить сніг.
* Не збирай та не куштуй незнайомі тобі ягоди, навіть якщо на вигляд вони апетитні.
* Не наближайся близько до рослин які тобі не знайомі, вони можуть виявитися отруйними навіть на дотик.

***Будь обережний з грибами!***

Гриби є цінним продуктом харчування, але пам’ятай: до споживання не загальновизнаних чи сумнівних грибів слід підходити обережно, тим більш, що дія грибів на організм людини здебільшого індивідуальна.

При зібранні грибів чи при купівлі на ринку необхідно суворо дотримуватися основних правил, щоб уникнути помилок, які можуть привести до отруєння:

1. Збирай (купуй) лише ті гриби, про які ви точно знаєте, що вони їстівні.
2. Не споживай старі та зіпсовані гриби.
3. Не збирай (купуй) і не їж тих грибів, які біля основи ніжки мають клубнеподібне потовщення.
4. При збиранні (купівлі) печериць звертай увагу на колір пластинок. Не бери печериці, які мають білі пластини – це пластинки отруйної блідної поганки, за зовнішнім виглядом схожої на печерицю.
5. Не зберігай неочищені гриби більше 24 годин.
6. Усі гриби перед готуванням слід прокип’ятити 10–15 хвилин, а відвар вилити.

**Отруту, яка міститься в грибах поділяють на 3 групи**:

**Першу становить отрута** грибами (сироїжки, печериці, рудіючи отруйні, недоварені опеньки, осінні сироїжки). Вони спричиняють лише порушення травлення. Їхня дія проявляється через 1–2 години після споживання.

**Друга група отрути** (мухомор червоний, пантерний) діє на нервові центри. З’являються ознаки отруєння через 30 хв. – 2 години у формі сильної нудоти, блювання, проносу з біллю, запаморочення, втрати свідомості, сп’яніння, приступів сміху, плачу, галюцинацій.

Хворому необхідна лікарська допомога і постільний режим.

**Третя група отрути** (блідна поганка та деякі мухомори). Причиняє найтяжкі смертельні отруєння. Перші ознаки з’являються через 5–48 годин: відчуття жару, сильне потовиділення, слюно- і сльозо витікання, біль у шлунку, нудота, блювота, здуття живота, мимовільне сечовиділення і дефекація.

***Перша допомога та дії до прибуття лікаря!***

Хворого слід покласти в ліжко, давати пити дрібними ковтками солону холодну воду, холодний міцний чай, або каву. Спиртного давати не слід, через те, що спирт полегшує всмоктування грибної отруї. Необхідно якомога швидше викликати блювоту, промити шлунок, прийняти послаблююче. Після цього вжити активоване вугілля, секту або інші адсорбенти до 50 пігулок. Обов’язкова термінова госпіталізація.

***Бережіть своє здоров’я і життя !***

**ІНСТРУКЦІЯ**

**з правил безпечної поведінки у побуті**

**Техніка безпеки при користуванні побутовими газовими приладами**

Порушення правил безпечного користування газом призводить до нещасних випадків. Найбільша їх кількість трапляється при користуванні несправними газовими колонками і димоходами.

**Потрібно знати**

* Користування газовими колонками, газифікованими опалювальними печами та іншими приладами при відсутності тяги суворо забороняється.
* Перед вмиканням газових приладів перевіряйте тягу.
* Категорично забороняється перенесення та самостійний ремонт газового обладнання у приміщеннях.
* Під час бурі та сильного вітру без перевірки тяги в димоходах не користуйтеся газовими приладами.
* Не залишайте без нагляду газові прилади увімкненими навіть на короткий час.
* Відчувши запах газу, перекрийте кран газопроводу, не вмикайте і не вимикайте світла, електроприладів.
* Не висни на газових трубах.
* Не роби уроки, не спи і не відпочивай в приміщеннях, де встановлена газова плита.
* Не використовуй газові плити для опалення приміщення.
* Не використовуй вогонь для виявлення пропуску газу (використовуй для цього мильну піну).
* Після закінчення користування газом вимкни конфорку та перекрий газ.
* Виходячи з житла перекрий газ.

**Порядок користування побутовими газовими приладами**

Перед користуванням всіма газовими приладами необхідно провітрити приміщення протягом 10-15хв. Кватирка чи фрамуга мусять бути відкритими протягом всього часу роботи газового приладу.

**Газові плити. Перед розпалюванням пальників газової плити необхідно:**

Перевірити, чи закриті крани на газопроводі до газової плити, встановивши риску на пробці крана вздовж труби.

Запалити сірник, піднести до пальника плити і лише тоді відкрити кран цього пальника.

Якщо полум’я пропускає в середину пальника, або відривається від нього, то необхідно закрити кран пальника, і через деякий час запалити пальник знову. При повторенні такого стану пальника користуватися ним категорично забороняється. Для усунення причин слід викликати спеціаліста газового господарства.

* Перед користуванням духовкою її слід обов’язково провітрити, різко відкриваючи та закриваючи (3–5 разів) дверці. Запалювати пальник духовки слід тільки за допомогою скалки чи скрутня паперу. Обов’язково треба стежити, щоб газ загорівся по всій довжині пальника.
* Для виключення газової плити необхідно закрити кран пальника, а потім на підвідному газопроводі, чи вентиль на балоні, якщо газ надходить від газобалонної установки.

**При виявлені запаху газу у квартирі (будинку):**

* Негайно вимкни газову плиту.
* Перекрий газовий кран.
* Відкрий вікна або формуги для провітрювання.
* Не запалюй вогонь, сірники, свічки, не вмикай і не вимикай електроосвітлення та електроприлади, не користуйся електродзвоником.
* Вийди з загазованого приміщення та виклич аварійну службу газового господарства по **тел. 04.**

**При виявлені запаху газу в підвалі, під’їзді, на подвір’ї, на вулиці:**

* Не вмикай і не вимикай електроосвітлення, не запалюй вогонь.
* Попередь людей про загазованість і загрозу небезпеки.
* Виклич аварійну службу газового господарства по **тел. 104 (**із незагазованого приміщення).

**У всіх випадках негайно дзвоніть *по телефону «104»*. Будьте завжди уважні при користуванні газом – у цьому запорука безпеки!**

**Користування електроприладами**

* Не торкайся до оголеного, погано ізольованого проводу; не торкайся до ввімкненого електроприладу вологими руками.
* Не користуйся несправними електроприладами.
* Не користуйся електроприладами в ванній кімнаті.
* Не грай поблизу електричної підстанції, на горищах і в підвалах, біля електричних щитків.
* Не підходь до проводів, що впали на землю, ближче ніж на 15 метрів.

**При враженні електричним струмом.**

* Усунь дію на організм фактора, який загрожує здоров’ю і життю. (Знеструмити електроживлення)
* Підходь до потерпілого лише в гумовому взутті або «гусиним кроком» — п’ятка крокуючої ноги, не відриваючись від землі, приставляється до носка іншої ноги.
* Якомога швидше звільни потерпілого від дії електричного струму (за допомогою дерев’яної палки, резинових рукавиць).
* Оціни стан потерпілого.
* При відсутності у потерпілого ознак життя проведи реанімаційні заходи.
* Визнач характер і тяжкість травми, найбільшу загрозу для життя потерпілого і послідовність заходів по його рятуванню.
* Виконай необхідні заходи по рятуванню потерпілого в порядку терміновості (віднови прохідність дихальних шляхів, проведи штучне дихання, зовнішній масаж серця і т.д.).
* За наявності пульсу поверни потерпілого на живіт, очисти рот, приклади до голови холод.
* При наявності ран наклади пов’язки.
* Виклич медичну допомогу за **тел. 103**.
* Підтримуй основні життєві функції потерпілого до прибуття медичних працівників.

**Користування системою водозабезпечення**

* Не кидай у каналізацію сторонніх предметів.
* Не засмічуй раковину відходами продуктів харчування.
* Слідкуй за станом труб для завчасного усунення в них протікання води.

**При виявленні протікання води чи затоплення квартири (будинку)**

* Відразу повідом батькам на роботу або поклич сусідів на допомогу
* Вимкни електромережу та перекрий воду.
* В місцях де протікає вода постав ємкості для збирання води, та скоріше збирай накопичену воду на підлозі.

**Користування небезпечними речовинами та засобами побутової хімії**

До засобів побутової хімії відносяться миючі, чистячи, дезинфікуючі засоби, засоби боротьби з побутовими комахами та захисту рослин, клеї, лакофарбуючі матеріали.

**За ступенем небезпечності препарати побутової хімії бувають:**

* Безпечні – на упаковці відсутні попереджувальні написи;
* Відносно безпечні – на упаковці є попереджувальні написи, наприклад,
* Берегти від попадання в очі
* Ядовиті – на упаковці є напис «Отрута»;
* Вогнебезпечні – на упаковці є попереджувальні написи «Вогнебезпечно»,
* «Не розпилюй поблизу відкритого вогню» і т. д.

**Як уникнути отруєння препаратами побутової хімії**

* Ніколи не користуйся незнайомими препаратами побутової хімії.
* Не пий рідину з незнайомих ємкостей та банок, особливо коли вони брудні, стоять на підлозі або в закутку.
* Не користуйся сірниками або відкритим вогнем поруч з банками або пляшками з різким запахом.
* Зберігай хімічні рідини в шафі, що зачиняється.
* Зберігай аерозольні балончики у вертикальному положенні та в прохолодному місці. Не розпилюй їх поблизу відкритого вогню.

**Правила поводження при зустрічі зі свійськими і дикими тваринами**

***Собака – друг людини. Це справді так.*** Упродовж тисячоліть він вірно служить людям, виконуючи різноманітні функції: стереже худобу на пасовищах, охороняє обійстя, квартири та цінні об’єкти і споруди, бере участь у військових операціях, допомагає медичним, санітарним та пошуковим заходам, служить поводирем для незрячих, приходять на допомогу людям у воді та проваллях, тішить своєю присутністю дітей і рятує від самотності одиноких людей. Тому й любимо ми собаку. Часто хочемо і прагнемо погладити його, засвідчивши свої добрі почуття.

І тут нерідко наражаємося на протилежну реакцію пса: він не сприймає нашої ласки, а коли намагаємося силоміць її нав’язати, то вчиняє опір, який може закінчитися тим, що собака покусає людину. Навіть свого господаря.

***Чому?! Не треба ніколи забувати, що пес – звір.*** І хижі! А хижий звір завжди потенційно небезпечний. Навіть якщо він приручений. Бо в його клітинах дрімає пам’ять віків, яка застерігає: бійся тих, хто наближається до тебе, бо вони можуть бути дужчими і заподіяти зло; і доганяй та нападай на тих, хто слабший, бо вони можуть стати твоєю здобиччю. Ось це завжди потрібно пам’ятати, маючи справу з собаками. Особливо з великими за розміром. Насамперед із тими, які виховані людьми спеціально для того, щоб нести охоронну службу, брати участь у переслідуванні правопорушників та у військових операціях. А ще при зіткненні з бродячими, так званими нічийними, псами, бо вони можуть бути не тільки агресивними, а й хворими на особливо небезпечні для людей недуги, зокрема і сказ.

**Тому, пам’ятаючи, що собака хижий звір і мисливець за своєю природою:**

* Ніколи не втікайте від нього, бо це може спровокувати його погнатися за вами, відчувши у вас здобич;
* Якщо таки собака наздогнав вас, то не кричіть, тим більше не махайте руками або ногами, бо не кожен зможе відбитися від нападу, зате посилить агресивність пса щодо вас;
* Якби вам страшно не було, не виказуйте цього тварині своїми рухами, діями, навіть очима6 погляд намагайтеся зробити якомога спокійнішим. Та не дивіться пильно і невідривно у вічі псові. По – перше, собаки не люблять лякливих істот, бо це викликає них почуття переваги над вами, а тому й спокусу спробувати свою силу зубами. А по – друге, ваш пильний погляд у вічі, настирливе стеження за рухами примушує пса побачити у вас супротивника, який готується до нападу, тому звір може спробувати випередити можливу атаку ворога та й ухопити самому; Може зробити спробу випередити можливу атаку ворога та й ухопити самому;
* Якщо хтось хоче погладити чужого пса, поруч із яким перебуває його хазяїн, то обов’язково треба запитати дозволу в нього. Але погладжувати слід обережно й повільно, спостерігаючи, як пес реагує на ваші доторки: радо, спокійно чи нервує або дратується – в останніх двох випадках слід припинити контакт;
* Ніколи не намагайтеся нагодувати чужого собаку з рук, бо він може замість подяки вкусити вас; краще покласти чи кинути їжу на відстані;
* Дуже небезпечно пестити чужих чи бродячих собак – навіть якщо вони не покусають, то можуть заразити хвороботворними паразитами, а то і внести пряму інфекцію;
* Не варто чіпати навіть свого собак, якщо він спить,— може зі сну вкусити, розлютившись;
* Не робіть спроби в собаки, знову ж навіть у свого, відібрати корм – і спокійний пес здатен укусити, відстоюючи своє право на їжу, бо то право на життя;
* Не наближайтеся до великих за розміром собак, особливо це небезпечно для дітей, бо великі потенційно агресивніші – вони відчувають свою силу і завжди націлені помірятися нею будь з ким. До того ж, великих собак найчастіше використовують як сторожових чи бойових і спеціально вчать їх атакувати кожного, хто перетнув певну межу зближення із псом,— фінал може бути трагічний;
* Ніколи не кричіть на собак, не дражніть їх, навіть коли ті перебувають за парканом – розлючений пес може перескочити і дуже високу загородь та й поквитатися зі своїм кривдником;
* Якщо сталася біда і пес покусав когось – слід негайно звернутися до лікаря; якщо є можливість, з’ясуйте – пес домашній чи бродячий; у першому випадку треба дізнатися прізвища господаря і дані про пса: прищеплений він від сказу чи ні, чим хворів, чому втік із двору і т.п.; у другому випадку – щеплення проти сказу вам не уникнути, бо ризикувати не варто – це може бути і смертельний ризик;
* Окреме застереження для людей, які полюбляють спиртне: краще не вступати у близький контакт із собакою, зокрема намагаючись погладити його, якщо хтось перед цим випив: запах хмелю сприймається псом як чужий і неприємний – і собака може покусати навіть хазяїна;
* А ще завжди дотримуйтеся доброго і простого правила: після спілкування з будь яким псом, навіть із вашим домашнім улюбленцем, добрим і ласкавим, обов’язково ретельно вимийте руки з милом – ніколи не знатимете ніяких інфекцій та інвазій. А відтак ще більше любитимете свого пса. Бо собака – таки справді друг людини, але якщо людина розумно і добре поводиться із собакою. І навіть усього цього дітей ваших! Обов’язково!!!

***Найбільшу небезпеку для домашніх тварин становлять укуси нещеплених собак, кішок, лисиць.***

Сказ – невиліковна вірусна хвороба, що передається людині та домашнім тваринам естафетно з природних осередків сказу через укуси та обслинення скаженими тваринами – хижаками (лисиця, єтновидними собаками, борсуками, вовками, собаками, кішками, щурами, кажанами, їжаками).

***Не залишайте без уваги випадки покусання, подряпання та обслинення Вас, інших людей чи тварин тваринами – хижаками, а також звертайте увагу на поведінку тварин – хижаків, нещеплиних проти сказу.***

**На підозру щодо сказу тварин Вас мають налаштувати наступні клінічні ознаки:**

* Хвороба проявляється мінімум через 7 діб після покусання (обслинення чи по дряпання), оскільки збудник з місця проникнення рухається по нервовим волокнам до головного мозку повільно – 1 см за годину. Як правило, хвороба проявляється у терміні до 3 місяців після зараження людей чи тварин, але іноді і через 2 роки: все залежить від відстані місця проникнення збудника до мозку і властивостей самого збудника.
* Найбільшою сталою ознакою сказу є заміна поведінки хворої тварини: вона стає чи надто обережною та лагідною (тиха форма сказу), чи надто сміливою та агресивною (буйна форма). У неї спостерігаються проблеми з ковтанням (не п’ють воду – «водобоязкість», створюють вигляд, що «подавилися їжею»: корови буряком, а собаки та кішки «кісточкою», спостерігається постійна слинотеча).У хворих тварин (особливо ВРХ, свиней, собак та кішок) часто спотворюється апетит – вони намагаються їсти предмети; інстинкт самозбереження штовхає їх на «пошуки рятувального зілля» (особливо, мисливських собак). Екзотичні тварини та декоративні гризуни, заражені сказом (можливо навіть штучно – як засіб біотероризму), можуть і не проявляти зазначених ознак, а гинути раптово, без занедужання.

**Що треба робити, якщо ваших тварин, Вас чи інших людей укусила підозрювана у сказі тварина:**

* Необхідно зробити все, щоб ізолювати підозрювальну в сказі тварину (прив’язати, зачинити її, тощо) для подальшого її вивчення фахівцями. Від цього залежить схема заходів, які буде застосовано до «покусаних» (подряпаних чи обслинених) осіб та тварин: неможливість обстеження – джерела сказу – автоматично призводиться до застосування найбільш радикальних заходів.
* Щонайскоріше, навіть до приходу фахівців, маєте рясно промити рану (подряпину, тощо) «мильною» водою (вода з «господарським» милом, пральним порошком) та 2–3 рази обробити (не менше 5%( не менше, але й не більше) настоянкою йоду. Що най скоріше звернутися за медичною чи ветеринарною допомогою у найближчу установку з охорони здоров’я чи ветеринарної медицини

**Інструкція**

**З правил поведінки на воді**

**Запам’ятай!**

При користуванні човна (катамараном, водним велосипедом) забороняється:

* відпливати далеко від берега;
* вставати, переходити та розкачуватися в човні;
* ниряти з човна;
* залазити в човен через борт;

**Якщо людина тоне**

* відразу звучно крикни на допомогу: «Людина тоне»!
* попроси когось на березі визвати рятівників та «швидку допомогу»;
* кинь утопаючому рятівний круг, довгу мотузку з вузлом на кінці;
* якщо добре плаваєш, зніми одяг та взуття і пливучи доберись до утопаючого;
* підпливай до утопаючого із заду, хапай за шию та волосся і пливи з ним до берега;
* намагайся не дати утопаючому схватити себе;
* після витягання людини з води необхідно провести всі заходи щодо її оживлення;
* Якщо потерпілий при свідомості, необхідно зняти з нього мокрий одяг, витерти насухо, одягнути в сухий одяг, зігріти гарячим чаєм. У разі критичного стану зробити штучне дихання, закритий масаж серця.
* якщо утопаючий пішов під воду – запам’ятай орієнтири.

**Якщо тонеш ти**

* не панікуй;
* зніми з себе зайвий одяг, взуття, кричи, клич на допомогу;
* ляж на спину, розслабся, зроби декілька глибоких вдохів;
* прочисти ніс, проковтни воду, декілька разів зроби вдих – видих;
* якщо зачепився під водою при нирянні – не рвись намагайся звільнитися від того, що тобі мішає;

·**При судомі ноги:**

* затримай подих та щипни зведену м’язу декілька разів;
* послаб зведену кінцівку;
* пливи до берега.

**Запам’ятай!**

* під час грози забороняється перебувати поблизу води;
* Не купайтеся відразу після приймання їжі і великого фізичного перевантаження (гри у футбол, боротьби, бігу тощо).Перерва між прийманням й купанням повинна бути не менше 40-50хв.
* У разі вушних захворювань, особливо під час пошкодження барабанної перетинки, не стрибайте у воду головою вниз. Після перенесення захворювань середнього вуха вкладайте у вухо під час купання вату, змащену вазеліном.
* Не купайтеся під час фізичної недуги і при підвищеній температурі.