

Рекомендовані правила поведінки студентів під час літніх канікул

Під час відпочинку на природі категорично заборонено вживання спиртних та слабоалкогольних напоїв.

I. Правила Пожежної безпеки під час відпочинку на природі

Відпочивайте у спеціально відведених рекреаційних зонах, не залишайте після себе сміття й намагайтеся не розводити багать. Сірники та недопалки надійно загашуйте, заливайте водою й прикопуйте землю рештки вогнища. Прибирайте за собою сліди відпочинку: побутовий мотлох легко спалахує й сприяє підсиленню пожежної небезпеки. Якщо ви помітили вогонь і дим – не будьте байдужими й обов'язково повідомте за номером 101. Не проходите повз покинене кимсь жевріти сміття та багаття, загасіть, зупиніть біду. Виїжджаючи на відпочинок на природу, докладіть зусиль, щоб уникнути створення пожежонебезпечних ситуацій та засмічення.

ПАМ'ЯТАЙТЕ:

1. У лісі не слід розпалювати вогонь та палити.
2. Будь-який вогонь, навіть недопалок, необхідно гасити водою.
3. Забороняється відвідувати ліс у пожежонебезпечний період. Про це заздалегідь повідомляється в засобах масової інформації та на стендах перед в'їздом у ліс.
4. Під час відпочинку не можна псувати рослини, руйнувати грибниці, шкодити лісовим жителям.
5. До виходу з лісу приберіть після себе: органічне сміття та рештки кострища слід закопати, неорганічне – вивезти на смітники.

ПРИ ВИЯВЛЕННІ ПОЖЕЖІ:

1. Обов'язково повідомте про пожежу за номером 101.
2. Незначний вогонь спробуйте загасити водою, ґрунтом, піском, шматком цупкої незаймистої тканини.
3. Якщо вогонь великий – виходьте з лісу у напрямку проти вітру.
4. Повідомляйте про пожежу зустрічних людей, у разі необхідності допоможіть їм покинути ліс.

II. Правила поведінки на воді

1. Відпочинок на воді (купання, катання на човнах) повинен бути тільки у спеціально відведених місцевими органами виконавчої влади та обладнаних для цього місцях.
2. Безпечніше відпочивати на воді у світлу частину доби.
3. Купатися дозволяється в спокійну безвітряну погоду при швидкості вітру до 10м/сек, температурі води — не нижче +18° С, повітря — не нижче +24° С.
4. Перед купанням рекомендується пройти огляд лікаря.
5. Після прийняття їжі купатися можна не раніше, ніж через 1,5-2 години.
6. Заходити у воду необхідно повільно, дозволяючи тілу адаптуватися до зміни температури повітря та води.
7. У воді варто знаходитись не більше 15 хвилин.
8. Після купання не рекомендується приймати сонячні ванни, краще відпочити в тіні.
9. Не рекомендується купатися поодиноці біля крутих, стрімчастих і зарослих густою рослинністю берегів.
10. Перед тим, як стрибати у воду, переконайтесь в безпеці дна і достатній глибині водоймища.
11. Пірнати можна лише там, де є для цього достатня глибина, прозора вода, рівне дно.
12. Кататися на човні (малому плавзасобі) дозволяється тільки після отримання дозволу та реєстрації у чергового по човновій станції.

ПРАВИЛАМИ ПОВЕДІНКИ НА ВОДІ ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:

1. Купатися в місцях, які не визначені місцевими органами виконавчої влади та не обладнані для купання людей.
2. Залазити на попереджувальні знаки, буї, бакени.
3. Стрибати у воду з човнів, катерів, споруджень, не призначених для цього.
4. Пірнати з містків, дамб, причалів, дерев, високих берегів.
5. Використовувати для плавання такі небезпечні засоби, як дошки, колоди, камери від автомобільних шин, надувні матраци та інше знаряддя, не передбачене для плавання.
6. Плавати на плавзасобах біля пляжів та інших місць, які відведені для купання.
7. Вживати спиртні напої під час купання.
8. Забруднювати воду і берег (кидати пляшки, банки, побутове сміття і т.д.), прати білизну і одяг у місцях, відведених для купання.
9. Підпливати близько до плавзасобів, які йдуть неподалік від місць купання.

10. Допускати у воді грубі ігри, які пов'язані з обмеженням руху рук і ніг.
11. Подавати помилкові сигнали небезпеки.
12. Заходити глибше, ніж до поясу, людям, які не вміють плавати.
13. Купання дітей без супроводу дорослих.

III. Профілактика гострих кишкових інфекцій та харчових отруєнь

У літній період трапляються випадки виникнення спалахів гострих кишкових інфекцій та харчових отруєнь, пов'язаних із уживанням продуктів харчування та питної води, забруднених збудниками зазначених захворювань. Більшість групових інфекційних захворювань та отруєнь виникають після проведення масових святкування - весіль, ювілеїв, випускних вечорів, проводів в армію тощо. Спеціалісти-епідеміологи стверджують, що основними причинами спалахів є залучення до приготування страв випадкових осіб, котрі не обізнані з елементарними правилами особистої гігієни, а також порушення технологій приготування їжі, зберігання харчових продуктів в антисанітарних умовах, без належного температурного режиму. Факторами передачі інфекції найчастіше стають готові страви, молоко і молочні продукти, кондитерські вироби, які готуються "із запасом", що призводить до накопичення у продуктах збудників інфекційних захворювань.

ПАМ'ЯТАЙТЕ:

З метою профілактики інфекційних захворювань та харчових отруєнь Міністерство охорони здоров'я рекомендує:

- не вживати продуктів і напоїв при найменшій підозрі щодо їх недоброякісності та з простроченими термінами споживання. Зберігати продукти харчування тільки у спосіб, зазначений на упаковці, та у встановлений термін;
- не купувати продукти харчування на стихійних ринках або з рук у приватних осіб. Купуючи будь-які харчові продукти у торговельній мережі, споживач має право вимагати у продавця документи, що підтверджують якість та безпеку продукції;
- не вживати незнайомі гриби, ягоди, трави та інші рослини. При харчуванні у непристосованих умовах (ліс, пляж тощо) виключати контакт продуктів з ґрунтом та піском;
- не готувати продукти із запасом; приготовлені страви бажано вживати відразу, а у разі повторного споживання, вони мають проходити вторинну термічну обробку; зберігання виготовленої страви без холоду не повинно перевищувати 2 годин;
- не брати у дорогу продукти, що швидко псуються (ковбасні, молочні, кулінарні, кондитерські вироби або інші продукти, які потребують охолодженого зберігання);
- не приготувляти багатокомпонентні страви, що вимагають високої термічної обробки (паштети, м'ясні салати тощо), в незабезпечених умовах; при споживанні овочів, фруктів та ягід їх необхідно добре промити питною водою, а при споживанні дітьми - обдати окропом;
- не використовувати для пиття, приготування їжі та миття посуду воду з незнайомих джерел водопостачання (ріки, озера, підземні джерела, поверхневі води тощо);
- для пиття і приготування їжі використовувати воду тільки з централізованих джерел водопостачання або питну бутильовану; при неорганізованому відпочинку (туристичні мандрівки, екстремальний туризм тощо) для миття посуду і рук вода має бути профільтрована і проварена; для пиття та приготування їжі необхідно мати з собою запас питної води;
- перед приготуванням їжі та перед її вживанням завжди мити руки з милом; обов'язково мити руки після відвідування туалетів;
- при відпочинку з дітьми батьки повинні ознайомити дітей з правилами харчування та правилами дотримання особистої гігієни; дорослим необхідно ретельно слідкувати за тим, щоб діти не споживали незнайомі ягоди та продукти;
- для купання та відпочинку слід користуватися лише офіційно дозволеними пляжами.
- У разі виявлення перших ознак кишкового захворювання необхідно терміново звернутись до найближчої лікувальної установи.
- Самолікування небезпечно!
- При відпочинку групою хворого бажано тимчасово (до прибуття лікаря) ізолювати від решти колективу.
- При тяжкому стані хворого негайно викликати швидку медичну допомогу.

IV. Правила безпечного збору та вживання грибів

ЩОБ УНИКНУТИ ОТРУЄННЯ ГРИБАМИ:

1. Беріть тільки ті, які вам добре відомі. При найменшому сумніві – викидайте.
2. Не беріть тих грибів, у яких в нижній частині є бульбоподібне потовщення, оточене оболонкою.
3. Не збирайте переспілих, ослизлих, прив'ялих, червивих, зіпсованих грибів.
4. Не їжте сирих грибів.

5. Купуйте гриби тільки на ринках. І тільки — цілі гриби.
6. Куплені гриби обов'язково вдома переберіть.
7. Зібрані гриби готуйте у той же день.
8. Варіть гриби як мінімум у трьох водах. Адже не стільки важливий час варіння, скільки — кількість зміненої води.

9. Не давайте грибних страв дітям до десяти років.
10. Не рекомендується маринувати та солити гриби в оцинкованому посуді.

ЗАБОБОНИ, ЯКИМ НЕ СЛІД ДОВІРЯТИ:

1. Якщо при приготуванні грибів цибуля, додана до страви, не почорніла, — гриби їстівні.
2. Якщо срібна ложка, занурена у воду, де варяться гриби, не почорніла — гриби їстівні.
3. Тривалий кількарізний процес відварювання знешкоджує всі отруйні властивості грибів.
4. Якщо гриби споживають тварини, комахи та слимаки, то вони їстівні.
5. Вся отрута міститься в півці, що покриває шапочку.
6. Отруйні гриби не ростуть на дереві.
7. Алкоголь знешкоджує отруйні гриби.

НЕВІДКЛАДНА ДОПОМОГА ПРИ ОТРУЄННІ ГРИБАМИ:

1. негайно викликайте «швидку».
2. До приїзду лікаря хворого покладіть у ліжку і промийте шлунок.
3. Прийміть кілька таблеток активованого вугілля (таблетка на десять кілограмів маси тіла). Після цього випити маленькими ковтками холодний чай, а живіт і ноги зігріти.
4. До приїзду лікаря не можна нічого їсти.
5. Абсолютно протипоказані спиртні напої. Адже алкоголь прискорює всмоктування отрути.

IV. Правила поведінки з вибухонебезпечними предметами

ДО ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРЕДМЕТІВ ВІДНОСЯТЬСЯ: вибухові речовини — хімічні з'єднання або суміші, здатні під впливом певних зовнішніх дій (нагрівання, удар, тертя, вибух іншого вибухового пристрою) до швидкого хімічного перетворення, що саморозповсюджується, з виділенням великої кількості енергії і утворенням газів.

ДО БОЄПРИПАСІВ ВІДНОСЯТЬСЯ: бойові частки ракет; авіаційні бомби; артилерійські боєприпаси (снаряди, міни); ручні гранати; стрілецькі боєприпаси (патрони до пістолетів, карабінів, автоматів тощо); піротехнічні засоби; патрони (сигнальні, освітлювальні, імітаційні, спеціальні); вибухові пакети; петарди; ракети (освітлювальні, сигнальні); гранати; димові шашки; саморобні вибухові пристрої — це пристрої, в яких застосований хоча б один елемент конструкції саморобного виготовлення; саморобні міни — пастки; міни сюрпризи, що імітують предмети домашнього побуту, дитячі іграшки або речі, що привертають увагу.

При знаходженні серійних мін, снарядів, гранат треба негайно викликати фахівців, які забезпечать район і знешкодять небезпечні знахідки в установленому порядку.

У РАЗІ ЗНАХОДЖЕННЯ ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНОГО ПРИСТРОЮ ЗАБОРОНЕНО:

1. Наближатися до предмету;
2. Пересувати його або брати в руки;
3. Розряджати, кидати, ударяти по ньому;
4. Розпалювати поряд багаття або кидати в нього предмет;
5. Приносити предмет до дому, у табір, школу.

НЕОБХІДНО НЕГАЙНО ПОВІДОМИТИ МЛІЩІЮ АБО ДОРΟΣЛИХ ПРО ЗНАХІДКУ:

Земля таїть багато небезпечних знахідок, на які можна натрапити під час прогулянок лісом, походів і стати їх жертвами, навіть, не підозрюючи про це. Ніхто не може гарантувати, що у землі під багаттям, розкладеним на лісовій галявині, не ховаються снаряди часів війни.

ПІД ЧАС ПРОГУЛЯНОК В ЛІСІ АБО В ТУРИСТИЧНОМУ ПОХОДІ:

1. Ретельно вибирайте місце для багаття. Воно повинно бути на достатній відстані від траншей і окопів, що залишилися з війни;
2. Перед розведенням багаття в радіусі п'яти метрів перевірте ґрунт на наявність вибухонебезпечних предметів шупом (або лопатою обережно зніміть верхній шар ґрунту, перекопайте землю на глибину 40-50 см);
3. Користуватися старими багаттями не завжди безпечно. Там можуть виявитися підкинуті військові «трофеї» або такі, що не вибухнули;
4. У жодному випадку не підходьте до знайдених багать, що горять (особливо вночі). В цьому багатті може виявитися предмет, що може вибухнути.

**ПАМ'ЯТАЙТЕ! ПРАКТИЧНО ВСІ ВИБУХОВІ РЕЧОВИНИ ОТРУЙНІ,
ЧУТЛИВІ ДО МЕХАНІЧНИХ ДІЙ І НАГРІВАННЯ.
ПОВЕДІНКА З НИМИ ВИМАГАЄ ГРАНИЧНОЇ УВАГИ І ОБЕРЕЖНОСТІ!**

РОЗМІНУВАННЯМ, ЗНЕШКОДЖЕННЯМ АБО ЗНИЩЕННЯМ ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРЕДМЕТІВ ЗАЙМАЮТЬСЯ ТІЛЬКИ ПІДГОТОВЛЕНІ ФАХІВЦІ-САПЕРИ.

V. Правила дорожнього руху для пішоходів

ОБОВ'ЯЗКИ І ПРАВА ПІШОХОДІВ:

1. Пішоходи повинні рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках, тримаючись правого боку.

Якщо немає тротуарів, пішохідних доріжок або пересуватися по них неможливо, пішоходи можуть рухатися велосипедними доріжками, тримаючись правого боку і не утруднюючи рух на велосипедах і мопедах, або в один ряд узбіччям, тримаючись якомога правіше, а у разі його відсутності або неможливості рухатися по ньому - по краю проїзної частини назустріч руху транспортних засобів. При цьому треба бути обережним і не заважати іншим учасникам дорожнього руху.

2. Пішоходи, які переносять громіздкі предмети, або особи, які пересуваються в інвалідних колясках без двигуна, ведуть мотоцикл, велосипед чи мопед, везуть санки, візок тощо, якщо їх рух тротуарами, пішохідними чи велосипедними доріжками або узбіччями створює перешкоди для інших учасників руху, можуть рухатися по краю проїзної частини в один ряд.

3. За межами населених пунктів пішоходи, які рухаються узбіччям чи краєм проїзної частини, повинні йти назустріч руху транспортних засобів.

Особи, які рухаються узбіччям чи краєм проїзної частини в інвалідних колясках без двигуна, ведуть мотоцикл, мопед або велосипед, повинні пересуватися в напрямку руху транспортних засобів.

4. У темну пору доби та в умовах недостатньої видимості пішоходи, які рухаються проїзною частиною чи узбіччям, повинні виділити себе, а за можливості мати на зовнішньому одязі світловідбиваючі елементи, для своєчасного їх виявлення іншими учасниками дорожнього руху.

5. Рух організованих груп людей по дорозі дозволяється тільки в напрямку руху транспортних засобів колоною не більш як по чотири особи в ряду за умови, що колона не займає більше половини ширини проїзної частини одного напрямку руху. Попереду і позаду колони на відстані 10 - 15 м з лівого боку повинні бути супровідники з червоними прапорцями, а у темну пору доби та в умовах недостатньої видимості - із засвіченими ліхтарями: спереду - білого кольору, позаду - червоного.

6. Організовані групи дітей дозволяється водити тільки по тротуарах і пішохідних доріжках, а коли їх немає - по узбіччю дороги у напрямку руху транспортних засобів колоною, але тільки у світлу пору доби і лише в супроводі дорослих.

7. Пішоходи повинні переходити проїзну частину по пішохідних переходах, у тому числі підземних і надземних, а у разі їх відсутності - на перехрестях по лініях тротуарів або узбіч.

8. Якщо в зоні видимості немає переходу або перехрестя, а дорога має не більше трьох смуг руху для обох його напрямків, дозволяється переходити її під прямим кутом до краю проїзної частини в місцях, де дорогу добре видно в обидва боки, і лише після того, як пішохід упевниться у відсутності небезпеки.

9. У місцях, де рух регулюється, пішоходи повинні керуватися сигналами регулювальника або світлофора.

У таких місцях пішоходи, які не встигли закінчити перехід проїзної частини дороги одного напрямку, повинні перебувати на острові безпеки або лінії, що розділяє транспортні потоки протилежних напрямків, а у разі їх відсутності - на середині проїзної частини і можуть продовжити перехід лише тоді, коли це буде дозволено відповідним сигналом світлофора чи регулювальника та переконаться в безпеці подальшого руху.

10. Перед виходом на проїзну частину з-за транспортних засобів, що стоять, та будь-яких об'єктів, що обмежують оглядовість, пішоходи повинні впевнитись у відсутності транспортних засобів, що наближаються.

11. Чекаючи транспортний засіб пішоходи повинні на тротуарах, посадкових майданчиках, а якщо вони відсутні, - на узбіччі, не створюючи перешкод для дорожнього руху.

12. На трамвайних зупинках, не обладнаних посадковими майданчиками, пішоходам дозволяється виходити на проїзну частину лише з боку дверей і тільки після зупинки трамвая.

Після висадки з трамвая необхідно залишити проїзну частину не затримуючись.

13. У разі наближення транспортного засобу з увімкненим проблісковим маячком червоного та (або) синього кольору і (або) спеціальним звуковим сигналом пішоходи повинні утриматися від переходу проїзної частини або негайно залишити її.

ПІШОХОДАМ ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:

- а) виходити на проїзну частину, не впевнившись у відсутності небезпеки для себе та інших учасників руху;
- б) раптово виходити, вибігати на проїзну частину, в тому числі на пішохідний перехід;
- в) допускати самостійний, без нагляду дорослих, вихід дітей дошкільного віку на проїзну частину;
- г) переходити проїзну частину поза пішохідним переходом, якщо є розділювальна смуга або дорога має чотири і більше смуг для руху в обох напрямках, а також у місцях, де встановлено огороження;
- г) затримуватися і зупинятися на проїзній частині, якщо це не пов'язано із забезпеченням безпеки дорожнього руху;

д) рухатися по автомагістралі чи дорозі для автомобілів, за винятком пішохідних доріжок, місць стоянки і відпочинку.