

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІНСТРУКЦІЯ З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗНУ

м. Запоріжжя

ЗАТВЕРДЖЕНО
Наказ ректора ЗНУ
від 29.01.2019 № 09 АГП

ІНСТРУКЦІЯ З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗНУ

Вступний інструктаж є першим етапом навчання основним правилам безпечної життєдіяльності абітурієнтів та студентів університету при навчанні, у побуті, на відпочинку та при надзвичайних ситуаціях.

НАВЧАННЯ

Під час перерви між парами занять студентам доцільно покинути аудиторію, лабораторію та інші навчальні приміщення для забезпечення природною вентиляцією та створення необхідного мікроклімату. Протягом занять у повітрі приміщень накопичується надлишок CO₂; теплоти, що виділяється освітлювальними приладами та сонячним випромінюванням у теплий період року. Знижується працездатність студентів, увага, підвищується втомленість.

При можливості необхідно виходити на відкрите повітря чи до відкритих вікон та інших місць, де мається свіже повітря.

У зв'язку з заборонаю на паління в приміщеннях ЗНУ, курити можна тільки у спеціально відведених місцях.

Температура в аудиторіях повинна бути 18 – 20° С. При її дотриманні у зимовий період року, верхній одяг обов'язково здавати у роздягальню. При більш низьких температурах, у порядку виключення дозволяється знаходитись у легкому верхньому одязі.

Під час перерви забороняється у приміщеннях голосно розмовляти, займатися рухливими іграми та порушувати інші правила внутрішнього розпорядку.

Під час занять потрібно старатися, як можна менше шуміти, розмовляти, при необхідності, тихо. Рівень шуму до 80 ДБА вважається безпечним для життєдіяльності людини. Однак, в аудиторіях, при читанні лекцій, рівень повинен бути 50-60 ДБА, при перевищенні допустимого рівня шуму виникає шумове перевантаження, яке викликає негативні реакції організму: порушення слуху, функціональні розлади центральної нервової системи, порушення обмінних процесів, пам'яті, емоційної рівноваги. Суттєво відволікають увагу студентів від навчання дзвінки мобільних телефонів тому їх необхідно вимикати чи встановити режим без звуку.

Студент зобов'язаний у випадку інфекційних захворювань звертатися до лікаря, проходити необхідне лікування та не з'являтися на заняттях до повного видужання, необхідно пам'ятати, що передача збудника інфекції виникає при

чханні, розмові, кашлі. Знаходячись в аудиторії, хворий може бути джерелом захворювання оточуючих.

ПРАВИЛА ПОВОДЖЕННЯ У ВІДПОВІДНИХ СИТУАЦІЯХ ХАРЧУВАННЯ

Під час великої перерви бажано приймати їжу. В ЗНУ є їдальня та буфети. Слід звертати увагу, що основним джерелом харчових отруєнь є продукти невідомого походження (стихійні несанкціоновані ринки), продукти, що прийшли неякісну обробку, м'ясні, овочеві, риби консерви заводського та домашнього виготовлення з вичерпаним терміном придатності. У випадку симптомів отруєння: нудота, блювота, біль у животі – одразу звертайтеся у медпункт чи викликайте швидку допомогу. Першим засобом до лікарняної допомоги є промивання шлунку та прийом адсорбенту (активоване вугілля).

ПРАВИЛА ПОВОДЖЕННЯ ПРИ ПЕРЕМІЩЕННІ НА ВУЛИЦІ

До та після занять особливу увагу слід приділяти правилам дорожнього руху, особливо при переході вулиць на нерегульованих перехрестях та в умовах обмеженої оглядовості транспортом, що стоїть та рухається. При русі поза тротуаром (при його відсутності), рух виконується по проїзній частині дороги, ближче до бордюру, назустріч транспорту.

ПРАВИЛА ПОВОДЖЕННЯ ВСЕРЕДИНІ ПРИМІЩЕННЯ

У гуртожитках необхідно виконувати правила внутрішнього розпорядку: курити у відведених місцях (за межами гуртожитку), не шуміти, особливо після 22-00 вечора; готувати гарячу їжу тільки на кухні; підтримувати чистоту та порядок. Не використовувати у кімнатах нагрівальні прилади з відкритою спіраллю, що може бути джерелом пожежі; не захаращувати проходи габаритними речами. Регулярно проводити вологе прибирання; суворо дотримуватися правил пожежної та електробезпеки. Особливу увагу приділяти безпеці при знаходженні на балконах та відкритих майданчиках гуртожитку: не сидіти на перилах, не викидати з балконів сторонні предмети. Виключити вірогідність падіння з висоти, що може привести до травми та смертельного випадку.

ВІДПОЧИНОК

При відпочинку на воді (р. Дніпро, море, водойма) необхідно додержуватися правил безпечного купання: купатися тільки у спеціально обладнаних місцях; при невмінні плавати не заходити у воду глибше, ніж по пояс. Жартувати, сперечатися, балуватися у воді вкрай небезпечно, особливо з тими, хто не вміє плавати. Не пірняйте головою вниз у невідомих місцях, а також з човнів, плотів, пнів, не запливайте за знаки огороження місць купання,

уникайте тривалого купання – це може привести до переохолодження та визвати судоми; під час купання не втрачайте один одного з поля зору.

На морі уникайте запливати у відкрите море на надувних матрацах, особливо, якщо вітер дує від берега у море. Не заходьте у море при штормі вище 3 балів. Під час купання необхідно бути уважним до оточуючих та пам'ятати про засоби спасіння на воді (рятувальні круги, жилети, шари, нагрудники).

Уникайте тривалого знаходження на сонці, це може бути причиною теплових ударів. Перегріванню сприяє висока температура повітря; недостатня кількість води для пиття. Доцільно надівати головний убір, просторий одяг світлих тонів з натуральних тканин. На пляжі рекомендується знаходитись до 10 години ранку та після 17 години. Симптоми сонячного удару: почервоніння шкіри та сильний головний біль, нудота, голово кружіння, потемніння в очах, висока температура (до 38-40°), блювота. При сильному ступені ураження людина втрачає свідомість. Підвищується серцебиття до 140-160 ударів у хвилину, виникають галюцинації, марення.

При відпочинку у лісі, звертайте увагу на напрям руху, стежинки, дороги та інші об'єкти, щоб не заблукати. Для виключення виникнення пожеж не розводити вогнище у необладнаних місцях. При виявленні дрібних пожеж – загасити своїми силами або викликати пожежну службу. Деревина та чагарники не ламати, сміття уносити з собою.

ПРАВИЛА ПОВОДЖЕННЯ ПРИ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

Під час масових заходів – концерти, мітинги, футбольні матчі – можуть виникнути великі скупчення людей, натовп, у якому посилюються емоції, відчуття та переживання, що часто приводить до паніки.

Щоб не постраждати у натовпі, потрібно:

- уникати великого скупчення людей (людину, що впала можуть затоптати на смерть);
- уникати гострих кутів, перил, скляних вітрин та столів, щоб уникнути травмування;
- не наближатися до вітрин, стін, скляних вітрин, до яких вас можуть притиснути та придавити;
- при наявності у натовпі п'яних або сильно збуджених людей потрібно постаратися піти раніше закінчення видовища, або значно пізніше;
- уникати мітингів та демонстрацій, особливо не санкціонованих, ексклюзивних, де прості громадяни ризикують постраждати від дії натовпу більше лідерів;
- при виникненні паніки поступово йдіть до краю натовпу по ходу його руху.

ПРАВИЛА ПОВОДЖЕННЯ У НАТОВПІ

Потрапивши у натовп – не пручайтесь йому. Глибоко вдихніть, зігніть руки у ліктях, підійміть їх, щоб захистити грудну клітину. Не тримайте руки у

карманах, не чіпляйтесь ні за що руками – їх можуть зламати. Якщо є можливість - застебніть одяг. Високі підбори можуть коштувати вам життя, як і розв'язаний шнурок. Позбавтесь сумки, парасольки. Ні в якому разі не намагайтесь підняти речі що впали – життя дорожче.

При проведенні масових заходів у приміщеннях необхідне виконувати наступне:

- тримати відкритими та вільними запасні виходи;
- у вечірній час обслуговуючий персонал повинен мати електричні ліхтарі на випадок відключення аварійного освітлення;
- адміністрація повинна мати плани евакуації учасників та глядачів при надзвичайних ситуаціях;
- приймати рішучі міри по недопущенню осіб у нетверезому стані, розпивання спиртних напоїв під час заходу;
- вжити заходів з розосередження глядачів, які скупчилися у проходах, на сходах та виходах;
- інформувати по голосному зв'язку про правила поведінки при пожежній небезпеці;
- мати відкрите додаткове приміщення з телефонами для виклику пожежної команди, поліції, швидкої допомоги.

МОДЕЛІ ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ ПРИ ПЕВНИХ ВИДАХ СИТУАЦІЇ ТА СТИХІЙНИХ ЛИХАХ

ПРИ ПОЖЕЖІ ТА ВИБУХУ

При виявленні загоряння реагуйте швидко, використовуючи всі доступні засоби для гасіння пожежі (воду, вогнегасники, пісок). Якщо загасити вогонь швидко не вдається, викликайте пожежну охорону та залиште приміщення, яке горить. При евакуації не користуйтеся ліфтами, приміщення які горять проходите швидко, затримуючи дихання, захистивши ніс та рот вологою тканиною. У сильно задимленому приміщенні переміщуйтеся нахилившись до підлоги. Не наближайтесь до вибухонебезпечних предметів. При загрозі вибуху лягайте на живіт, захищаючи голову руками, подалі від вікон, скляних дверей, проходів, сходинок. Якщо до спасіння один шлях – вікно, киньте вниз матраци, подушки, килими, скоротіть висоту стрибка, використовуючи прив'язані до батареї мотузки, простирадла.

ПРИ НАПАДІ СОБАКИ

До нападаючої собаки поверніться лицем, прийміть бойову стойку, якщо впевнені у собі киньте їй назустріч, але ні в якому разі **не повертайтеся до собаки спиною та не тікайте**. Для захисту використовуйте палку, парасольку, камінь, одночасно відступаючи до укриття спиною. Якщо собака збила вас з ніг, то впадіть на живіт та закрийте руками шию. Пам'ятайте, що больовими точками у собак є ніс, пах, язик.

ПРИ НАПАДІ ЗЛОЧИНЦЯ

Якщо на вас напали і ви свідомо слабше злочинця, то біжіть.

При незворотності зіткнення зверніть увагу перехожих. При спробі озброєного пограбування, без опору віддайте гроші та інші цінності.

Якщо вам погрожують вбивством чи звалтуванням, то спробуйте відволікти увагу нападаючого, після чого швидко нанесіть удар: рукою по вухах, під підборіддя; чи ногою, стопою, коліном по гомілці, коліном у пах. Дивіться нападаючому прямо в очі.

Як зброю самозахисту використовуйте будь-який предмет: цигарку, яка горить, ручку чи олівець, зв'язку ключів, пісок, туфлі з підбором, парасольку, палку, розбиту пляшку, камінь.

Якщо на вас напали спереду, ткніть випрямленими пальцями руки в очі чи горло нападаючому. Якщо ззаду, обхвативши шию руками – нанесіть удар нападаючому ліктем у сонячне сплетіння, живіт, ногою по гомілці, ступні.

ПРИ УРАГАНАХ

Ураган – стихійний мало масштабний атмосферний вихор зі швидкістю обертання до 360 км\год. Повітря у вигляді стовпа обертається проти часової стрілки та підіймається по спіралі, витягуючи пил, воду, різні предмети. Час дії від декількох секунд до декількох годин. Швидкість переміщення – 50-60 км\год. На відміну від бурі – ураган іде вузькою полосою, тому його можна уникнути. Потрібно тільки визначити його напрям руху та рухатися в протилежну сторону. У випадку штормового попередження необхідно:

1. Прибрати з відкритих балконів, дахів та дворів предмети, які можуть бути підхоплені вітром.
2. З навітряного боку споруди щільно закрити вікна, двері та ущільнити їх.
3. З підвітряного боку відкрити вікна та двері для усунення ефекту повітряного розрідження.
4. Загасити вогонь, відключити електропостачання та газ.
5. З легких будівель перейти у сховище чи надійну споруду. Під час урагану можна отримати пошкодження від обломків вікон (скла), необхідно встати у простінку, захистившись товстою ковдрою чи матрацом, можна сховатися у стінній шафі.
6. Якщо ураган застав вас на відкритому місці, необхідно сховатися у заглиблені: ямі, кюветі. Лягти на землю, захистивши голову руками, сумкою. Вільний одяг обернути навколо тулуба, щоб виключити «вітрило».
7. У лісі потрібно ховатися у найбільш густій частині. Уникати високих дерев, що виступають на інших.
8. На воді – зменшити вітрильність судна, закріпіть всі предмети, станьте на якір.

ПРИ ЗЕМЛЕТРУСАХ

У приміщеннях – головне оберігати себе від обломків скла та важких предметів. Якщо ви знаходитесь на першому поверсі – негайно покиньте приміщення, відкрийте двері для виходу домашніх тварин. Відійдіть на відстань не менше 1/3 висоти споруди, подалі від дерев, стовпів, огорожень, ліній електропередач.

Якщо ви знаходитесь на другому поверсі та вище – не виходьте з приміщення. Займіть безпечне місце: пройми капітальних стін. Від уламків штукатурки та скла можна захиститися, сховавшись під стіл, захистивши голову подушкою. В аудиторії – краще ховатися під партою. Намагайтесь вимкнути електроенергію та газ, не користуйтеся ліфтом, будьте обережні зі сходами. Не вибігайте з дому під час землетрусу, найбільшу безпеку мають уламки, що падають рядом з будівлями.

Як тільки припиняться поштовхи – негайно виходьте з приміщення. Пам'ятайте, що може слідувати наступна серія поштовхів.

Якщо Ви знаходитесь на вулиці – не наближайтесь до споруд, промисловим підприємствами (вибухи, пожежі) неможна стояти на мостах, шляхопроводах чи під ними, не торкайтесь до обірваних проводів.

Від перших поштовхів до небезпечних для життя залежить від Ваших дій.

Начальник відділу
охорони праці та пожежної безпеки

І.Ю. Маказан