

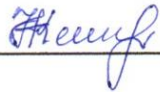
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ОСВІТИ «ЖОВТНЕВИЙ НАВЧАЛЬНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНИЙ ЦЕНТР**З ПОГЛИБЛЕНИМ ПРОФЕСІЙНО-ТРУДОВИМ НАВЧАННЯМ»
ДНІПРОПЕТРОВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ»**

с. 283...298 / 16

ЗАТВЕРДЖЕНО:

Наказ в.о. директора

від 05.05.2025 № 25 - аг

 **Наталія КОЛІСНИК****Інструкція
з техногенної безпеки, цивільного захисту № 381
та дій у надзвичайних ситуаціях або під час війни****1. Загальні положення**

1.1. Інструкція розроблена згідно з нормами Кодексу цивільного захисту України, інших нормативно-правових актів у сфері цивільного захисту та техногенної безпеки (ЦЗ та ТГБ).

1.2. Працівники підприємства повинні дотримувати загальних вимог законодавства України з ЦЗ та ТГБ, інструкцій із охорони праці та цієї Інструкції.

2. Дії в надзвичайних ситуаціях у зоні бойових дій або під час війни**2.1. Дії в надзвичайній ситуації або в зоні бойових дій**

Зберігати спокій і концентрацію уваги.

Що робити після отримання сигналу «Увага всім!»

Якщо ви почули звуки сирен, переривчасті гудки підприємств або звуки гучномовця, що тривають протягом кількох хвилин, це означає попереджувальний сигнал «Увага всім!»

Увімкнути телевізор або радіо. Інформація передається офіційними каналами протягом п'яти хвилин після сигналу. Після повідомлення виконувати інструкції. Залишати теле- й радіоканали увімкненими – через них може надходити подальша інформація. **Варіанти дій після отримання повідомлення:**

1. Залишатися вдома. При цьому пристосувати своє житло. Повідомити отриману інформацію сусідам.

2. Перейти до укриття або евакуюватися в інший район.

Перед виходом із будинку перекрити газо-, електро- й водопостачання, зачинити вікна та вентиляційні отвори. Взяти із собою індивідуальні засоби захисту дихання та найнеобхідніші речі. Йти до укриття або на збірний евакуаційний пункт. Допомогати тим, хто потребує допомоги.

Як підготуватися:

- ☐ дізнатися, де розташовані найближчі укриття;
- ☐ перевірити наявність аварійного виходу;
- ☐ зробити запаси питної і технічної води, продуктів тривалого зберігання;
- ☐ перевірити наявність в аптечці засобів домедичної допомоги та ліків, які можуть знадобитися протягом тривалого часу;
- ☐ підготувати засоби пожежогасіння;

- подбати про альтернативні засоби освітлення приміщення на випадок відключення енергопостачання (ліхтарики, свічки);
- підготувати засоби для приготування їжі в разі відсутності газу та електропостачання;
- зібрати найнеобхідніші речі та документи на випадок термінової евакуації або переходу до сховищ;
- подбати про справний стан приватного транспорту й запас палива для вчасної евакуації з небезпечного району;
- подумати про альтернативний обігрів оселі в холодну пору року на випадок відключення централізованого опалення.

2.2. Дії в зоні бойових дій або в надзвичайній ситуації за участю озброєних людей

Не сповіщати про свої майбутні дії і плани малознайомим людям, а також знайомим із ненадійною репутацією. Завжди носити із собою документ, що посвідчує особу. Гроші та документи тримати в різних місцях. Тримати біля себе записи про групу крові (свою і близьких родичів) та інформацію про можливі проблеми зі здоров'ям, наприклад алергію на медичні препарати, хронічні захворювання.

Дізнатися, де розташовані сховища та укриття, найближчі до вашої оселі, роботи й місць, які ви часто відвідуєте. Намагатися якнайменше перебувати поза житлом і роботою, зменшити кількість поїздок без важливої причини, уникати місць скупчення людей.

При виході з приміщень дотримувати правила правої руки й пропускати вперед тих, хто потребує допомоги, – це допоможе уникнути тисняви.

Не вступати в суперечки з незнайомими людьми, щоб уникнути можливих провокацій.

У разі надходження інформації з офіційних каналів державних органів влади про можливу небезпеку передати її іншим людям: родичам, сусідам, колегам.

За появи озброєних людей, військової техніки, заворушень негайно залишити небезпечний район, якщо є змога. Уникати колон техніки й не стояти біля військових машин, які рухаються.

Поінформувати органи правопорядку, місцеві органи, військових про людей, які здійснюють протиправні та провокативні дії.

У разі потрапляння в район обстрілу сховатися в найближчому сховищі або укритті та не виходити ще деякий час після закінчення обстрілу. Якщо таких сховищ поблизу немає, використовувати нерівності рельєфу, наприклад канави, окопи, вирви від вибухів.

У разі раптового обстрілу та відсутності поблизу сховищ лягти на землю головою в бік, протилежний до вибухів, і прикрити голову руками або речами.

Якщо поряд із вами поранено людину, надати першу допомогу й викликати швидку, представників ДСНС, органів правопорядку, за потреби – військових. Не намагатися надати допомогу пораненим, доки не завершився обстріл. Якщо ви стали свідком поранення або смерті людей, а також протиправних дій, наприклад арешту, викрадення, побиття, повідомити Національній поліції за телефоном «102».

Яких дій уникати:

- наближатися до вікон, якщо почули постріли;
 - спостерігати за ходом бойових дій, стояти чи перебігати під обстрілом;
 - сперечатися з озброєними людьми, фотографувати й робити записи в їхній присутності;
 - демонструвати зброю або предмети, схожі на неї;
 - підбирати покинуту зброю і боєприпаси;
 - торкатися вибухонебезпечних і підозрілих предметів, розбирати чи переносити їх.
- Повідомити про їхнє розташування ДСНС і поліцію за телефонами «101» та «102»;

- носити армійську форму або камуфльований одяг. Ліпше носити одяг темних кольорів, що не привертає уваги. Уникати будь-яких символів, які можуть викликати неадекватну реакцію.

2.3. Дії під час обстрілу стрілецькою зброєю

Під час стрілянини найліпше сховатися в захищеному приміщенні, наприклад у ванній кімнаті або навіть у самій ванні. Якщо це неможливо, варто лягти, прикрившись предметами, які здатні захистити від уламків і куль.

Якщо ви потрапили під стрілянину на відкритому місці, ліпше впасти на землю та закрити голову руками. Ефективним захистом буде будь-який виступ, навіть тротуар, заглиблення в землі або канава. Укриттям також може стати бетонна смітцева урна або сходинки ганку. Не ховатися за автомобілями або кіосками, які часто стають мішенями.

Згрупуватися, лягти в позу ембріона. Розвернутися ногами в бік стрілянини, прикривши голову руками та відкривши рот, щоб близький вибух не завдав шкоди барабанним перетинкам. Чекати, доки стрілянина не вщухне, а пострілів не буде протягом принаймні п'яти хвилин.

Якщо ваше житло перебуває в зоні регулярних збройних зіткнень, варто зміцнити вікна, наприклад клейкою плівкою, щоб уникнути розльоту уламків скла. Бажано закрити вікна, наприклад мішками з піском або масивними меблями.

2.4. Дії під час артобстрілів

Під час артилерійського, мінометного обстрілів або авіаційного нальоту не залишатися в під'їздах, під арками й на сходових клітках.

Небезпечно ховатися в підвалах панельних будинків, біля автомобільної техніки, автозаправних станцій і під стінами будинків із легких конструкцій. Такі об'єкти неміцні, можна опинитися під завалом або травмуватися.

Якщо вогонь артилерії, мінометний обстріл, авіаційне бомбардування застали вас на шляху, необхідно лягти на землю, де є виступ або хоча б у невелике заглиблення. Захист можуть надати бетонні конструкції, окрім тих, які можуть обвалитися або загорітися, траншеї, неглибокі підземні колодязі, широкі труби водостоку й канави.

Закривати долонями вуха та відкривати рот, щоб врятуватися від контузії чи від баротравми.

Не розбирати завали самотійно, чекайте фахівців із розмінування і представників аварійно-рятувальної служби.

2.5. Дії під час артилерійських обстрілів системами залпового вогню

Снаряд (ракету) можна помітити й зреагувати, залп реактивної установки добре видно. Вночі це яскравий спалах на обрії, а вдень – димні сліди ракет.

Організувати постійне спостереження, постійно тримати в полі зору будівлі й споруди, які розташовані поруч та які можливо використовувати як укриття. Після сигналу спостерігача є декілька секунд для того, щоб сховатися.

Ховатися в підвалі або в іншому заглибленому приміщенні. Вибирати місце в кутку між несучими стінами та недалеко від вікон і дверей, щоб миттєво залишити будинок у разі потрапляння снаряду.

Не виходити з укриття, не почекавши хоча б 10 хвилин після завершення обстрілу, адже після залпу зазвичай уточнюють результати стрільби й коригують вогонь або змінюють позиції.

3. Дії в разі надзвичайних ситуацій природного характеру

3.1. Сильний вітер (смерч, шквал)

Сильний вітер – рух повітря відносно земної поверхні зі швидкістю або горизонтальною складовою швидкості понад 25 м/с.

Смерч – сильний вихор, який опускається з основи купчасто-дощової хмари у вигляді темної вирви чи чобота й має майже вертикальну вісь, невеликий поперечний перетин і дуже низький

тиск у центральній його частині. Обертальна швидкість (проти годинникової стрілки) – до 100 м/с, швидкість руху – 35-60 км/г.

Шквал – короткочасне різке збільшення швидкості вітру, що супроводжується зміною його напрямку.

Сильні вітри, шквали та смерчі – стихійне лихо, яке може статися будь-якої пори року. Вони належать до надзвичайних подій із помірною швидкістю поширення, тому здебільшого вдається оголосити штормове попередження.

Небезпека від чинників сильних вітрів, шквалів і смерчів:

- травмування, а інколи й загибель людей;
- руйнування інженерних споруд і систем життєзабезпечення, доріг та мостів, промислових і житлових будівель, особливо верхніх поверхів та дахів;
- перекидання телеграфних стовпів, виривання дерев і утворення завалів; □ знищення садів і посівів на полях; □ затоплення місцевості.

Дії в можливій зоні стихійного лиха

У разі загрози стихійного лиха та при отриманні штормового попередження уважно вислухати інформацію по місцевих каналах телебачення і радіо про обстановку (час, напрямок руху та силу вітру) та рекомендації щодо порядку дій.

Без нагальної потреби не займати телефонну лінію, щоб можна було зателефонувати до вас.

Зберігати спокій, попередити сусідів, надати допомогу людям з інвалідністю, дітям і літнім людям.

За значної загрози для життя можлива евакуація з небезпечної території. Підготувати документи, одяг і зібрати найбільш необхідні й цінні речі, запас продуктів харчування на кілька днів, питну воду, медикаменти, кишеньковий ліхтарик, приймач на батарейках.

Вимкнути всі прилади з електромережі, перекрити газові крани, загасити вогонь у грубках.

Прибрати або закріпити речі, господарське майно, що може пошкодити вітер, на дворі та балконі, обрізати сухі дерева, що можуть завдати шкоди житлу. Поставити автомобіль у гараж.

Приготувати до небезпеки будинок і речі домашнього вжитку. Щільно зачинити вікна, двері, горищні люки й вентиляційні отвори. Віконне скло, якщо є змога, захистити віконницями або щитами. Покласти в будинку на підлогу речі, що можуть впасти й спричинити травми. Не ставити ліжка або стільці, якими часто користується, біля вікна з великими шибками.

Отримавши штормове попередження, не відправляти дітей до школи, дитячого садочка або на прогулянку. Щоб запобігти паніці й травматизму, навчити дітей діям під час стихійного лиха. Контролювати їхнє перебування і заняття.

За потреби або можливості перейти в більш стійку капітальну будівлю, сховатися в підвалі або віддаленому від дерев і будинків погребі.

3.2. Ураган (бура, гроза, злива, блискавка)

Ураган – вітер великої руйнівної сили й значної тривалості, швидкістю 33 м/с і більше.

Гроза – атмосферне явище, пов'язане з розвитком потужних купчасто-дошових хмар, що супроводжується багаторазовими електричними розрядами між хмарами й землею поверхнею, звуковими явищами, сильними опадами, нерідко з градом.

Злива – короткочасні атмосферні опади великої інтенсивності.

У разі штормового попередження провести запобіжні роботи: зміцнити не досить тривкі конструкції, зачинити двері, приміщення на горищі, слухові вікна, вентиляційні отвори. Великі вікна й вітрини оббити дошками. Шибки заклеїти смужками паперу або тканини, а якщо можливо, вийняти. Двері й вікна з підвітряного боку залишити відчиненими, щоб урівноважити внутрішній тиск у будівлі. З дахів, балконів, лоджій прибрати предмети, які під час падіння можуть заподіяти людям травмувань.

Вимкнути комунальні енергетичні мережі, відкрити допоміжні люки для пропускання води. З легких споруд перевести людей у більш міцні будівлі або укрити в захисних спорудах.

Припинити зовнішні роботи. Запаситися електричними ліхтарями, газовими лампами, свічками. Запаситися водою на дві-три доби. Підготувати похідні плити, газові плити, примуси. Запаситися продуктами харчування і медикаментами, особливо перев'язувальними матеріалами. Радіоприймачі й телевізори тримати постійно увімкненими.

Перебуваючи в будинку, стерегтися поранень осколками скла, що розлітаються. Для цього відійти від вікон і встати впритул до простінку. Можна використовувати також міцні меблі. Найбільш безпечним місцем є сховища ЦО, підвали або приміщення перших поверхів цегляних і кам'яних будинків.

Не виходити на вулицю одразу після послаблення вітру, тому що через кілька хвилин порив може повторитися. Якщо це все-таки необхідно, триматися подалі від будівель і споруд, високих парканів, стовпів, дерев, щогл, опор, проводів.

Заборонено перебувати на шляхопроводах, наближатися до місць зберігання легкозаймистих або сильнодіючих отруйних речовин.

Пам'ятати, що здебільшого люди зазнають травмувань від уламків скла, шиферу, черепиці, покрівельного заліза, зірваних шляхових знаків; від деталей оздоблень фасадів і карнизів; від предметів, що зберігаються на балконах і лоджіях.

Якщо ураган (смерч) застав вас на відкритій місцевості, слід сховатися в канаві, ямі, яру, будь-якій виїмці: лягти на дно заглиблення і щільно притулитися до землі.

Перебувати в пошкодженій будівлі небезпечно: вона може обвалитися під новим натиском вітру. Стерегтися розірваних електропроводів, які можуть бути під напругою.

Ураган (смерч) може супроводжуватися грозою (бурею). Уникати ситуацій, під час яких збільшується ймовірність ураження блискавкою: не ховатися під деревами, які стоять окремо; не підходити до ліній електропередач тощо. Не піддаватися паніці. Діяти грамотно й свідомо, утримуватися від нерозумних вчинків, надавати допомогу потерпілим.

Блискавка – гігантський електричний розряд, що виникає під час грози.

Правила поведінки, щоб запобігти зіткненню людини з грозовим розрядом

Якщо гроза застигла вас на вулиці, у полі, у лісі, на річці:

- ☐ не ховатися в невеликих спорудах, хатинах, будинках, наметах, а також серед острівців дерев;
- ☐ затаїтися в якомусь заглибленні;
- ☐ не скупчуватися в укритті по двоє чи троє, а ховатися поодиночі;
- ☐ бігти до сховища нешвидко й злегка пригнувшись, а не випростано у весь зріст;
- ☐ у сховищі ноги тримати вкупі – це звузить площу можливого ураження розрядом;
- ☐ позбавитися усіх металевих предметів, які є на вас чи при вас. Лопати, сокири, ножі, браслети, годинники покласти в захищеному місці далі від себе;
- ☐ не лягати на землю, щоб не збільшувати площу ураження розрядом. Сидіти, злегка нагнувши голову, щоб вона не вивищувалася над предметами;
- ☐ якщо відчули у схованці, що предмети навколо вас або частина споруд наче дзижчать чи якось відлунюють, негайно поміняти схованку. Також перейти в інше місце, якщо волосся на голові мовби ворухнеться або здрибнюється;
- ☐ довгі предмети – вудочки, граблі, вили, покласти подалі від себе;
- ☐ не торкатися металевих споруд і залізних електроопор, опор мостів, дротяних огорож і подібних об'єктів із металу;

- ☐ припинити прогулянку на велосипеді, поставити його подалі від себе, бажано не до високого дерева й не до металевого стовпа чи паркану;
- ☐ не купатися та не плавати на човні;
- ☐ вимкнути в приміщенні всі електроприлади;
- ☐ не користуватися мобільним телефоном, але якщо потрібно викликати швидку допомогу чи пожежну бригаду, зробити це одразу після чергового грозового розряду, використавши невеличку паузу до наступного.

3.3. Землетрус, обвал будівлі

У разі землетрусу та обвалу будівлі діяти за такими правилами:

- ☐ покликати на допомогу, повідомити про місце перебування і що сталося;
- ☐ спокійно чекати, поки розберуть завал;
- ☐ якщо ніхто не чує, спробувати вивільнити руки й ноги;
- ☐ визначити, якими предметами завалено. Якщо вони не надто важкі, обережно розбирати завал. Намагатися не зачепити те, на чому все тримається;
- ☐ якщо не видно, чим завалено, або предмети, які на вас упали, дуже важкі, кликати на допомогу протягом кількох годин;
- ☐ якщо ніхто не чує, знову спробувати розібрати завал;
- ☐ звільнившись, оглянути себе. За потреби надати собі першу допомогу: зупинити кровотечу, зафіксувати зламану кінцівку;
- ☐ якщо не зможете вибратися з будинку, сповістити про себе: мобільним телефоном, стукати по трубах опалення, голосно кликати на допомогу;
- ☐ намагатися уникнути переохолодження: постелити щось на підлогу, лягти на бік, підклавши під себе руку, коліна підтягнути до грудей.

3.4. Лісові пожежі

Лісові пожежі виникають через необережність: негашене вогнище, недопалки, патронні піжі, що впали в суху траву після пострілу тощо, рідше – унаслідок удару блискавки в сухе дерево. Найбільш пожежонебезпечні ліси в середині й наприкінці весни та на початку літа.

У суху пору року й у пожежонебезпечних місцях бути особливо обережним під час поводження з вогнем:

- ☐ очищати місце, призначене для вогнища, від сухої трави, листя, гілля та іншого лісового сміття;
- ☐ не розкладати вогнище поблизу звисаючих крон дерев, у хвойних молодняках, серед сухого очерету, на торфовиськах тощо;
- ☐ не залишати вогнище без нагляду; не залишати місць відпочинку, не впевнившись, що вогнище загашене.

При розпалюванні вогнища подбати, щоб із підвітряного боку від багаття, тобто там, куди летять іскри, розташовувалася водойма, велика калюжа або відкрита місцевість.

При штормовому вітрі бажано з навітряного боку захистити вогнище стійкою спорудою з жердин, вбитих у землю і вкритих плитами дерну.

Заборонено підпалювати ліс із метою подати сигнал порятунку.

У суху пору року біля багаття залишати чергового.

Невеликі займання, які виникли, наприклад, унаслідок викиду з вогнища жаринок, негайно гасити, заливаючи водою, засипаючи піском, землею, покриваючи брезентом, затоптуючи взуттям, збиваючи мокрими ганчірками, віниками, у крайньому випадку – одягом.

Бити ліпше збоку, за напрямком вогню, з невеликим притисканням після удару.

Ознаками наближення фронту лісової пожежі можуть бути: стійкий запах згарища; туманоподібний дим, який стелиться над лісом; неспокійна поведінка тварин, птахів, комах та їхня міграція в один бік; нічний переліт і гучні крики птахів; нічна заграва в одній із точок горизонту, яка поступово розширюється в сторони; відблиски світла на низьких хмарах і подібні явища.

Якщо виявили пожежу, не впадати в паніку, не метушитися.

Проаналізувати обстановку, визначити шлях евакуації. Для цього піднятися на підвищену точку місцевості або залізти на високе дерево й уважно роздивитися навкруги.

Звертати увагу на погоду, особливо на напрямок і силу вітру, на розташовані поблизу ріки, озера, болота з відкритою водою, високі голі скелі, галявини та інші відкриті місця.

З'ясувати межі пожежі, напрямок і приблизну швидкість її розповсюдження.

Ховатися від пожежі слід на голих островах і мілинах, розташованих серед великих озер, на оголених ділянках боліт, на скелястих вершинах хребтів вище рівня лісу.

Втікати від пожежі в навітряний бік, тобто йти на вітер.

3.5. Повені, паводок, затоплення

У разі загрози повені, паводка:

- ☐ слухати уважно інформацію та інструкції, не користуватися без потреби телефоном, щоб він був вільним для зв'язку з вами;
- ☐ зберігати спокій, попередити сусідів, надати допомогу людям з інвалідністю, дітям і літнім людям;
- ☐ дізнатися в місцевих органах державної влади та місцевого самоврядування місце збору мешканців для евакуації;
- ☐ підготувати документи, одяг, необхідні речі, запас продуктів харчування на декілька днів, медикаменти. Документи зберігати у водонепроникному пакеті;
- ☐ від'єднати всі електроприлади від електромережі, вимкнути газ;
- ☐ перенести більш цінні речі та продовольство на верхні поверхи або підняти на верхні полиці.

У разі раптового затоплення під час повені, паводка:

- ☐ зберігати спокій, уникати паніки;
- ☐ зібрати необхідні документи, цінності, ліки, продукти та інші необхідні речі;
- ☐ надати допомогу дітям, людям з інвалідністю і літнім людям – вони підлягають евакуації насамперед;
- ☐ вимкнути електро- та газопостачання, загасити вогонь у грубах. Зачинити вікна та двері, якщо є час – закрити вікна та двері першого поверху дошками чи щитами; ☐ піднятися на верхні поверхи. Якщо будинок одноповерховий – на горішні приміщення;
- ☐ залишатися до прибуття допомоги на верхніх поверхах, дахах, деревах чи інших підвищеннях; сигналізувати рятувальникам, щоб вони мали змогу швидко вас знайти; ☐ перевірити, чи немає поблизу потерпілих, надати їм допомогу; ☐ не переповнювати катери, човни, плоту тощо.

Якщо потрапили у воду, зняти із себе важкий одяг і взуття, відшукати поблизу предмети, завдяки яким можна залишитися на плаву.

Після повені, паводка, затоплення:

- ☐ переконатися, що житло не отримало внаслідок повені ушкоджень і не загрожує заваленням, відсутні провалини в будинку та навколо нього, не розбите скло й немає небезпечних уламків і сміття;
- ☐ не користуватися електромережею до повного осушення будинку;
- ☐ кип'ятити питну воду, особливо з джерел водопостачання, які були підтоплені;
- ☐ просушити будинок, провести ретельне очищення та дезінфекцію забрудненого посуду й домашніх речей і прилеглої до будинку території;
- ☐ осушити затоплені підвальні приміщення поетапно, з розрахунку 1/3 об'єму води на добу;
- ☐ користуватися електроприладами тільки після їх ретельного просушування;
- ☐ не вживати продукти, які були підтоплені водою під час повені, навіть консервацію;
- ☐ дезінфікувати все майно, що було затопленим;
- ☐ дізнатися в місцевих органах державної влади та місцевого самоврядування адреси організацій, що відповідають за надання допомоги потерпілому населенню.

4. Дії в разі надзвичайних ситуацій техногенного характеру

4.1. Аварії (катастрофи) на хімічно небезпечних об'єктах

Найбільшу небезпеку становлять аварії на хімічно небезпечних об'єктах, які виробляють, використовують у технологічному процесі виробництва, зберігають і транспортують аміак, хлор, азотну кислоту, сірчану кислоту, сірчаний ангідрид. Аварії (катастрофи) можуть супроводжуватися викидом (виливом) небезпечних хімічних речовин в атмосферу й на поверхню ґрунту. Вдихання зараженого повітря може призвести до ураження органів дихання, а також очей, шкірних покривів та інших органів.

Дії при оповіщенні про хімічне зараження

Отримавши інформацію про викид в атмосферу небезпечних хімічних речовин і небезпеку хімічного зараження:

1. Надягти засоби індивідуального захисту (ЗІЗ) органів дихання, найпростіші засоби захисту шкіри (плащі, накидки) та залишити район аварії.
2. Якщо відсутні ЗІЗ і вийти з району аварії неможливо:
 - ☐ залишатися в приміщенні, увімкнути гучномовець міського радіомовлення (радіоприймач), телевізор мережі кабельного телебачення;
 - ☐ чекати повідомлення відділу з мобілізаційної роботи, з питань НС;
 - ☐ щільно зачинити вікна й двері, димоходи, вентиляційні отвори, люки;
 - ☐ вхідні двері завісити шторою, використовуючи ковдри й будь-які щільні тканини; ☐ заклеїти щілини у вікнах і стики рам плівкою, лейкопластиром або папером.

Запам'ятайте! Надійна герметизація приміщення унеможливорює проникнення небезпечних хімічних речовин.

Залишаючи квартиру (будинок), відключити джерела електроенергії, взяти із собою документи, необхідні речі, надіти протигаз або ватно-марлеву пов'язку, накидку або плащ, гумові чоботи.

Виходити із зони хімічного зараження в бік, протилежний напрямку вітру.

Обходити переходи через тунелі, яри, лощини – у низьких місцях може бути висока концентрація небезпечних хімічних речовин.

Почувши розпорядження про евакуацію, бути уважними і ретельно виконувати вказівки.

При евакуації транспортом уточнити час і місце посадки. Попередити про евакуацію і від'їзд сусідів.

Вийшовши із зони зараження, зняти верхній одяг і провітрити його на вулиці. Прийняти душ, умитися з милом, ретельно вимити очі й прополоскати рот.

За підозри на ураження небезпечними хімічними речовинами виключити будь-які фізичні навантаження, прийняти велику кількість рідини (чай, молоко тощо) та звернутися до медичного працівника або до медичного закладу.

4.2. Аварії на залізничному та автомобільному транспорті під час перевезення небезпечних вантажів

Займання, витік небезпечного вантажу, пошкодження тари або ємностей із небезпечним вантажем можуть призвести до вибуху, пожежі, опіків, отруєння, захворювання людей і тварин.

Інформацію про аварії і про те, що робити в кожному конкретному випадку, отримують із повідомлення, яке передає відділ з мобілізаційної роботи, питань НС через радіотрансляційну мережу або через гучномовний зв'язок служби охорони громадського порядку, газотехнічної служби тощо.

Периметр небезпечної зони в разі аварії (катастрофи) на транспорті огородити спеціальними знаками. Наближатися до цієї зони й входити до неї категорично заборонено.

Основний спосіб захисту – своєчасно залишити небезпечну зону або осередок ураження. Якщо ви не змогли залишити приміщення до підходу отруйної хмари, залишатися у приміщенні; загерметизувати вікна, двері, вентиляційні отвори; надіти засоби захисту (ватномарлеву пов'язку, рушник), змочені водою. Про можливість повернутися до місця проживання (роботи) повідомляють після ліквідації наслідків аварійної ситуації через засоби масової інформації.

Дії при ураженні небезпечними хімічними речовинами

Захистити органи дихання від подальшої дії небезпечних хімічних речовин.

Аміак – безбарвний газ із різким запахом, легший за повітря, горючий, розчинний у воді. Небезпечний при вдиханні. Пари сильно подразнюють органи дихання, очі та шкіру. Перевозять у скрапленому стані під тиском. При виході в атмосферу димить. Пари утворюють із повітрям вибухонебезпечні суміші. Ємності можуть вибухати при нагріванні. У порожніх ємностях утворюються вибухонебезпечні суміші.

Ознаки отруєння: прискорене серцебиття, порушення частоти пульсу, нежить, кашель, різь в очах і слюзотеча, важке дихання, при тяжкому отруєнні – нудота і порушення координації руху, маревний стан. Дотик до шкіри спричиняє обморожування. При високих температурах можливий смертельний кінець.

ЗІЗ: на об'єктах, що використовують аміак, – промислові марки КД і М, ізольовані й киснево-ізольовані протигазу. За їх відсутності – ватно-марлева пов'язка або рушник, попередньо змочені водою або 5%-вим розчином лимонної кислоти.

У разі витоку аміаку:

- ☐ вивести сторонніх осіб;
- ☐ триматися навітряного боку;
- ☐ ізолювати небезпечну зону, не допускати сторонніх;
- ☐ входити до зони аварії тільки в повному захисному одязі;
- ☐ дотримувати заходів пожежної безпеки. Не курити, не використовувати відкритий вогонь;
- ☐ надати потерпілим першу медичну допомогу. Відправити людей із осередку ураження на медичне обстеження;
- ☐ вимити очі й відкриті ділянки тіла після виходу із зони зараження і звернутися по медичну допомогу.

Допомога потерпілому:

- ☐ одягнути на потерпілого протигаз або ватно-марлеву пов'язку, попередньо змочивши її водою або 5%-вим розчином лимонної кислоти;
- ☐ вивести потерпілого із зони зараження;
- ☐ закапати потерпілому в очі дві-три краплі 30%-вого розчину альбуциду, в ніс – оливкову олію;
- ☐ промивати слизові оболонки й шкіру потерпілого водою або 2%-вим розчином борної кислоти не менше ніж 15 хв;
- ☐ забезпечити потерпілому спокій і тепло. Доправити його до лікувального закладу.

Азотна кислота – безбарвна рідина, важча за воду, розчинна у воді, на повітрі димить. Пари важчі за повітря. Сильний окисник, корозійна для більшості металів. Не горить. Запалює всі горючі речовини. Вибухає в присутності мінеральних розчинників, насамперед спирту й скипидару. Небезпечна при вдиханні, ковтанні та при попаданні на шкіру й слизові оболонки. Спричиняє важкі опіки шкіри.

Ознаки отруєння: дертя у горлі, утруднене дихання, сухий кашель, задишка, клекотить дихання, подразнення слизової оболонки очей, рота, носа, стравоходу та шлунку, опік губ, шкіри, підборіддя, пронизливі болі за грудьми, у ділянці шлунка, нестерпима блювота з кров'ю, охриплість голосу. Можливий спазм і набряк гортані, легень.

ЗІЗ: на об'єктах, що використовують азотну кислоту, – промислові марки В і БКФ, ізольовані й киснево-ізольовані протигazi. За їх відсутності – ватно-марлева пов'язка або рушник, попередньо змочені водою або 2%-вим розчином харчової соди. *Допомога потерпілому:*

- ☐ одягнути на потерпілого протигаз або ватно-марлеву пов'язку, попередньо змочивши її водою або 2%-вим розчином харчової соди;
- ☐ винести потерпілого із зони зараження на свіже повітря. Очі та шкіру потерпілого промивати великою кількістю проточної води або 2%-вим розчином харчової соди; ☐ доправити потерпілого до лікувального закладу.

Сірчана кислота – безбарвна масляниста рідина. На повітрі повільно випаровується. Корозійна для більшості металів. Сильний окисник. Добре розчиняється у воді. Із водою реагує з виділенням тепла та бризок. Не горить. Обезводнює дерево, підвищує його чутливість до горіння. Запалює органічні розчинники та мастила. Небезпечна при вдиханні, ковтанні й при попаданні на шкіру та слизові оболонки.

Ознаки отруєння: подразнення в горлі, утруднене дихання, сухий кашель, задишка, клекотить дихання, роздратування слизових оболонок очей, носа, опіки губ, шкіри, підборіддя, пронизливі болі за грудьми, у ділянці шлунку, нестерпима блювота з кров'ю, охриплість голосу. Можливий спазм і набряк гортані.

ЗІЗ: на об'єктах, що використовують сірчану кислоту, – ізольовані й киснево-ізольовані протигazi. За їх відсутності – ватно-марлева пов'язка або рушник, попередньо змочені водою або 2%-вим розчином харчової соди.

Допомога потерпілому:

- ☐ одягнути на потерпілого протигаз або ватно-марлеву пов'язку, попередньо змочивши її водою або 2%-вим розчином харчової соди;
- ☐ винести потерпілого із зони зараження на свіже повітря;
- ☐ зняти протигаз, забруднений одяг і взуття;
- ☐ зробити штучне дихання методом «рот у рот» за відсутності дихання у потерпілого;
- ☐ промивати очі та шкіру потерпілого великою кількістю проточної води або 2%-вим розчином харчової соди;

□ доправити потерпілого до лікувального закладу.

Метан. У разі отруєння вивести потерпілого із зони зараження. У разі зупинки дихання зробити потерпілому штучне дихання.

Чадний газ. У разі отруєння вивести потерпілого із зони зараження. За потреби зробити штучне дихання. Звернутися по допомогу до медичного працівника або доправити потерпілого до медичного закладу.

4.3. Радіаційна небезпека

Чинники небезпеки радіації: забруднення навколишнього середовища; загибель людей, тварин; знищення посівів тощо. Унаслідок можливого атомного вибуху ймовірно виникнення сильних руйнувань на значній території.

Дії в разі загрози виникнення радіаційної небезпеки:

- не панікувати, слухати повідомлення, дізнатися про час і місце збору для евакуації;
- упакувати в герметичні пакети та скласти у валізу документи, цінності й гроші, предмети першої необхідності, ліки, мінімум білизни та одягу, запас консервованих продуктів на дві-три доби, питну воду. Підготувати найпростіші засоби санітарного оброблення – мильний розчин для оброблення рук;
- попередити сусідів, надати допомогу людям з інвалідністю, дітям і літнім людям;
- зменшити можливість проникнення радіаційних речовин у приміщення – щільно зачинити вікна та двері, щілини заклеїти;
- від'єднати перед виходом із приміщення всі електроприлади від електромережі, вимкнути газ і воду.

Дії в разі раптового виникнення радіаційної небезпеки

Зачинитися негайно в будинку після одержання повідомлення про радіаційну небезпеку. Стіни дерев'яного будинку послаблюють іонізуюче випромінювання вдвічі, цегляного – у 10 разів. Заглиблені укриття (підвали): з покриттям із дерева – у 7 разів, з покриттям із цегли або бетону – у 40-100 разів.

Уникати паніки, слухати повідомлення відділу з мобілізаційної роботи, питань НС.

Зменшити можливість проникнення радіаційних речовин у приміщення – щільно зачинити вікна та двері, щілини заклеїти.

Провести йодну профілактику. Йодистий калій вживати після їжі разом із чаєм, соком або водою раз на день протягом семи діб:

- дітям до двох років – по 0,040 г на один прийом; □ дітям від двох років і дорослим – по 0,125 г на один прийом.

Водно-спиртовий розчин йоду приймати після їжі тричі на день протягом семи діб:

- дітям до двох років – по 1-2 краплі 5%-вої настоянки на 100 мл молока (консервованого) або годувальної суміші;
- дітям від двох років та дорослим – по 3-5 крапель на склянку молока або води.

Наносити на поверхню кінцівок рук настоянку йоду у вигляді сітки раз на день протягом семи діб.

Уточнити місце початку евакуації. Попередити сусідів, надати допомогу дітям, людям з інвалідністю і літнім людям. Вони підлягають евакуації насамперед. Швидко зібрати необхідні документи, цінності, ліки, продукти, запас питної води, найпростіші засоби санітарного оброблення та інші необхідні речі в герметичну валізу.

Перед виходом із будинку вимкнути джерела електро-, водо- й газопостачання, взяти підготовлені речі. Надіти протигаз (респіратор, ватно-марлеву пов'язку), верхній одяг (плащ, пальто, накидку), гумові чоботи.

Після прибуття на нове місце перебування провести дезактивацію засобів захисту, одягу, взуття та санітарне оброблення шкіри на спеціально обладнаному пункті або самостійно:

- ☐ зняти верхній одяг, ставши спиною проти вітру, витрусити його;
- ☐ повісити одяг на перекладину, віником або щіткою змести з нього радіоактивний пил та вимити водою;
- ☐ обробити відкриті ділянки шкіри водою або розчином (типу ППП-8). Для оброблення шкіри можна використовувати марлю чи рушники.

Дізнатися у виконавчих органах місцевої ради адреси організацій, що відповідають за надання допомоги потерпілому населенню.

Використовувати для харчування лише консервацію і продукти, що зберігалися у зачинених приміщеннях і не зазнали радіоактивного забруднення. Не вживати овочі, які росли на забрудненому ґрунті. Не пити молоко від корів, які пасуться на забруднених пасовиськах.

Пам'ятайте:

- ☐ не пити воду з відкритих джерел та з мереж водопостачання після офіційного оголошення радіаційної небезпеки, колодязі накрити. Уникати тривалого перебування на забрудненій території;
- ☐ робити щодня вологе прибирання у приміщеннях, бажано з використанням мийних засобів;
- ☐ користуватися засобами захисту в разі перебування на відкритій, забрудненій радіоактивними речовинами місцевості. Для захисту органів дихання – протигазом, респіратором, ватно-марлевою пов'язкою, зволоженою марлевою пов'язкою, хустинкою або будь-якою частиною одягу. Для захисту шкіри – спеціальним захисним одягом типу ОЗК, плащем із каптуром, накидкою, комбінезоном, гумовим взуттям і рукавицями.

4.4. Небезпечні предмети й речовини

Якщо виявили небезпечні речовини й предмети (снаряди, бомби, міни тощо), а також хімічні речовини у вигляді аерозолі, пилу, у крапельно-рідинній формі з неприємним запахом:

- ☐ не доторкатися до небезпечних речовин і предметів;
- ☐ припинити доступ до них;
- ☐ повідомити диспетчера оперативно-рятувальної служби за номером «101», відділ із мобілізаційної роботи, питань НС і сприяння правоохоронним органам;
- ☐ вийти за межі зони зараження (забруднення);
- ☐ видалити отруйні речовини (якщо вони потрапили на шкіру, одяг, взуття) тампоном зі старого одягу, папером або іншими підручними засобами;
- ☐ обробити відкриті частини тіла водою, бажано з милом, прополоскати рот, гортань, ніс, очі;
- ☐ звернутися до лікарні, якщо є ознаки ураження.

5. Дії в разі аварії на системах життєзабезпечення

Аварія – небезпечна подія техногенного характеру, що створює на об'єкті, території або акваторії загрозу для життя і здоров'я людей та призводить до руйнування будівель, споруд, обладнання і транспортних засобів, порушення виробничого або транспортного процесу, завдає шкоди довкіллю. Аварії на системах життєзабезпечення призводять до відключення водо-, газо- та електропостачання в районах міста, а інколи в усьому місті.

5.1. Відключення теплопостачання

Прийоми пасивного теплового захисту

Ретельно утеплити вхідні двері, забити щілини між дверима й дверною коробкою будь-яким ущільнювачем або скрученими у валик ганчірками. Якщо є змога, оббити двері зовні шматком повсті або іншого теплоізолювального матеріалу. Зсередини приміщення завісити дверний отвір від стелі до підлоги ковдрою.

Вікна ретельно ущільнити. Щілини ліквідувати будь-яким способом: заклеїти папером; забити поролоном, ганчірками; залити фарбою; замазати замазкою, пластиліном тощо. Простір між рамами можна викласти ватою або ганчірками, газетами. У разі катастрофічних похолодань заповнити простір між рамами від низу до верху ковдрами, подушками й непотрібним теплим одягом. Не набивати ці речі щільно.

Штори на вікнах мають бути максимально щільними, обов'язково від підлоги до стелі, бажано світлого тону й обов'язково цілодобово зашторені. Штори заправити за батареї опалення, якщо вони хоча б трішки гріють.

Батареї протерти від пилу, який перешкоджає тепловіддачі. Між батареєю і стіною поставити металевий лист як екран, що відбиває тепло в кімнату й одночасно нагрівається сам і нагріває повітря. Якщо металу немає – замінити його листом картону, пофарбованого срібною фарбою або обклеєного фольгою. Навісити на батареї додаткові металеві, ребристі або фігурні кожухи, щоб максимально збільшити площу тепловіддачі. Як імпровізовані акумулятори тепла можна використовувати довгі стрічки металу або трубки, закріплені на батареї, навішані з усіх боків консервні банки.

Якщо батареї гріють слабо, але постійно – ліпше брати алюмінієві сплави, які швидко нагріваються і швидко віддають тепло. Якщо батареї вмикають раз на добу й ненадовго, ліпше використовувати масивне залізо, яке довго нагріватиметься, але також довго вихолоджуватиметься, підтримуючи температуру в кімнаті.

Щоб зберегти тепло в квартирі, заклеїти вентиляційні отвори. Якщо вказані заходи не принесли бажаного ефекту, усім сім'ї зібратися в одній кімнаті, в якій намагатися досягти теплого комфорту. Кімнату ліпше вибрати не найбільшу, з мінімальною кількістю та площею вікон і стін, які виходять на вулицю. Спати в такій кімнаті разом і під однією ковдрою, зшитого з окремих ковдр. Якщо це не допомагає, поставити зшитий із килимів, ковдр і покривал намет.

Способи активного обігріву

Якщо залишився газ і електроенергія, користуватися промисловими обігрівачами, які обладнані вентиляторами. У крайньому разі обдувати простий нагрівач за допомогою побутового вентилятора.

При використанні газу для обігріву бути обережним, не спалювати його з ранку до вечора. Нагрівати на ньому які-небудь масивні предмети – металеві прути, ковадла, складені в каструлю інструменти, каміння тощо.

5.2. Відключення електроенергії

Для освітлення приміщень можна користуватися акумуляторними лампами, газовими лампами, свічками. За потреби найпростішу лампу можна зробити самому. Для цього слід взяти мілкий посуд, наприклад тарілочку, і заповнити її жиром. На поверхню жиру опустити два-три гноти й підпалити. Якщо гноти не загоряються, одним кінцем витягти їх на край тарілочки.

5.3. Відключення водопостачання

Тимчасове розв'язання проблеми відсутності холодної води

При перебоях із водопостачанням завчасно придбати ємності для води та запастися водою. Якщо це неможливо – заливати воду в наявні ємності якомога більшого діаметру.

Постійне розв’язання проблеми відсутності холодної води

Споруджувати колодязі. У нормальному ґрунті декілька людей можуть викопати колодязь за декілька днів. Стіни закріпити дерев’яними колодами, щитами, металом. Найпростіше – зібрати на звалищі автомобільні покрішки і, складаючи їх одну на одну та скріплюючи алюмінієвим дротом, отримати колодязь потрібної глибини.

Розв’язання сантехнічної проблеми

При від’єднаному водопостачанні можна скористатися каналізацією, якщо встановити вдома бак (або автомобільну камеру), який заповнювати за допомогою насоса і відер, зачерпуючи воду з викопаного в дворі колодязя. З ємності воду подавати в бачок унітаза. Ліпше перенести сантехнічні зручності на вулицю.

5.4. Аварії на мережах газозабезпечення

Відповідальними за цілісність і справний стан газового обладнання є об’єкти господарської діяльності, на балансі яких воно перебуває, а в будинках і квартирах на праві приватної власності – їхні власники.

Відповідальність за безпеку користування побутовими газовими приладами та апаратами в будинках, квартирах і за дотриманням їх у належному стані несуть особи, що користуються газом.

Відповідальність за стан димових і вентиляційних каналів у житлових будинках органів самоврядування та відомчому житловому фонді несуть житлові експлуатаційні підприємства, а в будинках і квартирах на правах приватної власності – їхні власники.

Особи, що користуються газовими приладами й апаратами, зобов’язані:

- ☐ пройти інструктаж на об’єкті газового господарства або самостійно ознайомитися з інструкцією (керівництвом) з експлуатації газових приладів і апаратів, що встановлені в квартирі або будинку;
- ☐ забезпечити цілісність і підтримання в порядку газового обладнання;
- ☐ стежити за нормальною роботою газового обладнання, димоходів і вентиляції;
- ☐ після того як закінчили користуватися газом, закрити крани на газових приладах і перед ними, а при розміщенні балонів усередині кухні додатково закрити вентилі балонів. **Дії в разі несправності газового обладнання:**
- ☐ при раптовому перериванні в подачі газу закрити крани горілок газових приладів і повідомити аварійну службу об’єкта газового господарства;
- ☐ за появи в приміщенні запаху газу негайно припинити користуватися газовими приладами, закрити крани на приладах і до них, відчинити вікна для провітрювання приміщень, викликати аварійну службу з експлуатації газового господарства; ☐ не запалювати вогонь, не курити, не вмикати освітлення та електроприлади, не користуватися електродзвінками.

На загазованій ділянці місцевості, щоб запобігти іскрінню, що може призвести до вибуху (займання газоповітряної суміші), заборонено:

- ☐ ставити машини, заводити машини, що стоять, і проїжджати біля загазованого колодязя, газорозподільного пункту, групової резервуарної установки ближче ніж 15 м із підвітряного боку;
- ☐ користуватися електричними та акумуляторними ліхтарями, які не мають вибухонебезпечного виконання;

- ☐ виконувати дії з металевими предметами;
- ☐ користуватися відкритим вогнем і розводити вогнища ближче ніж за 50 м від загазованої ділянки місцевості. **Звертатися:**
- ☐ до аварійної газової служби управління з експлуатації газового господарства за номером «104» – у разі порушення безпеки з експлуатації газового господарства, обладнання, приладів і загрози виникнення вибуху або пожежі;
- ☐ до адміністрації управління з експлуатації газового господарства, якщо необхідно розв'язати питання:
 - ремонту газового обладнання; ○ установлення або заміни газових приладів; ○ монтажу газопроводів;
 - очищення димоходів і вентиляційних каналів; ○ отримання технічних умов на газифікацію будинків і квартир; ○ виконання проєктної документації на газифікацію та інших питань.

6. Правила безпечного поводження на воді

Пам'ятати про безпеку, суворо дотримувати правил поведінки на воді.

Причини загибелі людей на воді:

- ☐ вири, що затягують навіть досвідчених плавців;
- ☐ підводні плини, які паралізують волю людини, що пливе;
- ☐ водорості, що сковують рух плавця;
- ☐ сильна течія у швидкій річці, яка виснажує сили плавця;
- ☐ переохолодження у воді;
- ☐ перевтомлення м'язів, спричинене тривалою роботою без розслаблення безперервного плавання одним стилем;
- ☐ купання незагартованого плавця у воді з низькою температурою.

Основні умови безпеки:

- ☐ вибирати й правильно обладнувати місця купання;
- ☐ навчати дорослих і дітей плаванню;
- ☐ дотримувати правил поведінки під час купання і катання на плавзасобах; ☐ контролювати дітей у воді. **Загальні правила поведінки на воді**

Перед купанням рекомендовано пройти огляд у лікаря.

Відпочивати на воді (купатися, кататися на човнах) тільки у спеціально відведеному та обладнаному для цього місці.

Не купатися поодинокі біля крутих, стрімчастих і зарослих густою рослинністю берегів.

Безпечніше відпочивати на воді у світлу частину доби.

Купатися в спокійну безвітряну погоду, за температури води не нижче ніж +18 °С, повітря – не нижче ніж +24°С. Заходити у воду повільно, дозволяючи тілу адаптуватися до зміни температури повітря і води. У воді перебувати не більше ніж 15 хв.

Після купання не рекомендовано приймати сонячні ванни, ліпше відпочити в тіні.

Після приймання їжі купатися можна не раніше ніж через 1,5-2 год.

Перед тим як стрибати у воду, переконатися в безпеці дна й достатній глибині водоймища.

Пірнати можна лише там, де є для цього достатня глибина, прозора вода, рівне дно.

Кататися на човні (малому плавзасобі) тільки після того, як отримали дозвіл та реєстрацію у чергового по човновій станції.

Під час купання не робити зайвих рухів, не тримати м'язи в постійному напруженні, не гнатися за швидкістю просування на воді. Не порушувати ритму дихання, не перевтомлювати себе. Не брати участі у великих запливах без дозволу лікаря і необхідних тренувань. **Заборонено:**

- ☐ купатися в місцях, які не визначені та не обладнані для купання людей;
- ☐ залазити на попереджувальні знаки, буї, бакени;
- ☐ стрибати у воду з човнів, катерів, споруджень, не призначених для цього;
- ☐ пірнати з містків, дамб, причалів, дерев, високих берегів;
- ☐ використовувати для плавання небезпечні засоби, як-от дошки, колоди, камери від автомобільних шин, надувні матраци та інше знаряддя, не передбачене для плавання;
- ☐ плавати на плавзасобах на пляжах та інших місцях, які відведені для купання;
- ☐ вживати спиртні напої під час купання;
- ☐ забруднювати воду й берег (кидати пляшки, банки, побутове сміття тощо), прати білизну та одяг, купати домашніх тварин у місцях, відведених для купання;
- ☐ підпливати близько до плавзасобів, які плывуть неподалік від місць купання;
- ☐ грати у воді в грубі ігри, які пов'язані з обмеженням руху рук і ніг;
- ☐ подавати помилкові сигнали небезпеки;
- ☐ заходити глибше, ніж до поясу дітям, які не вміють плавати; ☐ купатися дітям без супроводу дорослих.

Дії в разі нещасного випадку, що стався під час катання на човні або купання

Якщо човен перекинувся, головне – не розгубитися. Човен, що перекинувся, добре тримається на воді. Зберігати спокій і до прибуття рятувальників триматися за човен, штовхаючи його до берега.

Якщо потрапили в сильну течію, плисти за течією, періодично відпочиваючи на спині, повільно наближаючись до берега.

Якщо потрапили у вир, набрати якнайбільше повітря, зануритися у воду і, зробивши сильний ривок убік за течією, спливати на поверхню.

Якщо опинилися у воді під час шторму, вибрати найбільш сильну попутну хвилю, наблизитися на ній до берега й вибігти на нього. Якщо це не вдається зробити, схопитися за водорості чи прибережне каміння і всіма силами утриматися, упираючись пальцями ніг, доки не спаде хвиля, потім зіскочити й вибігти за межу прибою.

Від переохолодження або різкого переходу із зони теплої води в зону холодної з'являються судоми, що зводять руки й ноги. У цьому випадку негайно змінити стиль плавання, найліпше лягти на спину й плисти до берега. Намагатися утриматися на поверхні води й кликати на допомогу.

Якщо заплуталися у водоростях, не робити різких рухів і ривків, щоб петлі рослин не затяглися щільніше. Лягти на спину й намагатися м'якими, спокійними рухами виплисти в бік, звідкіля приплили. Якщо це не допоможе, підтягнути ноги, обережно звільнитися від рослин руками.

У разі переохолодження у воді, перевтомлення м'язів тощо змінити стиль плавання і, якщо є змога, вийти з води. Якщо неможливо негайно вийти з води, діяти так:

- ☐ при відчутті стягування пальців руки швидко із силою стиснути пальці кисті руки в кулак, зробити різкий відштовхувальний рух рукою у зовнішній бік і розтиснути кулак;

- при судомі литкового м'яза, підігнувшись, двома руками обхопити ступню постраждалої ноги та із силою піджати ногу в коліні поперед себе.

Розроблено:

Інженер з охорони праці


(підпис)

Максим КОСТЮК