

ХМЕЛЬНИЦЬКА ОБЛАСНА РАДА
ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ УПРАВЛІННЯ ТА ПРАВА
ІМЕНІ ЛЕОНІДА ЮЗЬКОВА

І Н С Т Р У К Ц І Я №35
з охорони праці та безпеки життєдіяльності,
загальні норми та культура поведінки студентів
під час навчання та у вільний час

ХМЕЛЬНИЦЬКА ОБЛАСНА РАДА
ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ УПРАВЛІННЯ ТА ПРАВА
ІМЕНІ ЛЕОНІДА ЮЗЬКОВА

ЗАТВЕРДЖЕНО:

Наказ ректора університету

«14» березня 2023р.№ 165/23

І Н С Т Р У К Ц І Я №35
з охорони праці та безпеки життєдіяльності,
загальні норми та культура поведінки студентів
під час навчання та у вільний час

Правила поведінки для здобувачів вищої освіти Хмельницького університету управління і права імені Леоніда Юзькова регламентують норми поведінки здобувачів вищої освіти та їх відносини з викладачами, працівниками Університету та іншими здобувачами вищої освіти.

Правила поведінки створені на підставі Закону України «Про освіту», Положення про державний навчальний заклад, нормативних актів Міністерства освіти і науки України.

Основним завданням Правил є формування у здобувача вищої освіти загальнолюдських моральних цінностей і громадянської позиції, створення атмосфери доброзичливості і взаємної поваги між здобувачами вищої освіти, викладачами та співробітниками Університету, збереження традицій та іміджу Хмельницького університету управління і права імені Леоніда Юзькова.

Виконання Правил є обов'язковим для всіх здобувачів вищої освіти незалежно від форми навчання.

Незнання Правил не звільняє від їх виконання та не знімає дисциплінарної відповідальності за їх порушення.

1. Базові етичні принципи та норми поведінки.

1.1. Кожен здобувач вищої освіти з повагою ставиться до норм Конституції та Законів України.

1.2. Кожен здобувач вищої освіти з повагою ставиться до цінностей історично-культурної спадщини України, її мов та традицій.

1.3. Здобувач вищої освіти бере на себе зобов'язання зберігати добрі традиції університету, підтримувати та підвищувати його імідж, зберігати майно, дотримуватися норм громадської моралі.

1.4. В університеті визнаються загальнолюдські цивілізаційні цінності, відповідно до яких належність особи до будь-якої національної, етнічної, мовної, релігійної, соціальної, політичної групи в жодному разі не може бути причиною для дискримінації або некоректного, образливого ставлення.

1.5. В університеті не припустимо здійснення дій, які обмежують права інших осіб, заважають здійсненню ними посадових обов'язків, створюють перешкоди навчальному процесу.

2. Навчальні заняття

2.1. Здобувач вищої освіти повинен з'явитися на заняття без запізень. Про початок і закінчення навчальних занять викладачі і здобувачі вищої освіти сповіщаються дзвоником.

2.2. Здобувачі вищої освіти перед початком занять заходять до аудиторії тільки після того, як її залишить викладач і здобувачі вищої освіти, які займалися на попередній парі, або за дозволом викладача.

2.3. Перед початком заняття чергові, призначені старостою групи, повинні витерти усі записи з дошки, перевірити наявність крейди, доставити до аудиторії потрібне демонстраційне обладнання та апаратуру (за вказівкою викладача).

2.4. Перед початком заняття здобувач вищої освіти повинен вимкнути мобільний телефон, електронні аудіо- (відео) програвачі та іншу техніку. Користування цими приладами під час занять категорично заборонено.

2.5. Традиційною формою вітання викладача, який входить до аудиторії на початку занять, є вставання здобувачів вищої освіти.

2.6. Здобувач вищої освіти, який запізнився до початку занять, може бути допущений до аудиторії тільки за дозволом викладача.

2.7. Пропуск занять без поважної причини не допускається.

2.8. За поважних причин здобувач вищої освіти може отримати дозвіл декана факультету, за поданням керівника групи, на пропуск занять або короткочасну відпустку. Про це здобувач вищої освіти повинен заздалегідь попередити викладача.

2.9. У випадку відсутності на заняттях без дозволу декана факультету, здобувач вищої освіти повинен довести причину та термін відсутності на заняттях.

2.10. Довідка про хворобу надається здобувачем вищої освіти у перший день виходу його на навчання після хвороби.

2.11. У разі неявки викладача на заняття, староста групи сповіщає про це декана факультету і далі діє згідно з його вказівками. Група при цьому знаходиться в аудиторії згідно з розкладом занять.

2.12. Під час занять заборонено:

- знаходитися за межами навчальної аудиторії без дозволу викладача;
- пересуватися та виходити з аудиторії без дозволу викладача;
- вживати їжу та напої;
- забруднювати аудиторію, зокрема приліплювати жувальні гумки, робити подряпини та записи на столах і стінах, залишати після занять сміття в аудиторії;

- заважати під час проведення занять викладачеві та іншим студентам;
- користуватись мобільними телефонами та іншими засобами зв'язку.

2.13. Здобувач вищої освіти повинен виконувати правила безпеки під час лабораторних робіт, при роботі з електроприладами, машинами й механізмами, під час проведення занять з фізичного виховання. З правилами безпеки життєдіяльності здобувача вищої освіти знайомить викладач з дисциплін перед початком занять.

3. Навчальний процес

3.1. У кожній групі, за поданням декана факультету, призначається наказом ректора, староста з числа найбільш успішних і дисциплінованих студентів.

3.2. Староста групи:

- доводить до відома здобувачів вищої освіти розпорядження й вказівки декана факультету та куратора групи;

- здійснює контроль за відвідуванням здобувачами вищої освіти групи навчальних занять;

- веде журнал обліку відвідування занять;

- контролює цілісність обладнання, меблів і чистоту в аудиторіях, де займається група;

- сповіщає здобувачів вищої освіти про зміни, що вносяться у розклад навчальних занять;

- призначає на кожен день чергових групи;

- представляє інтереси здобувачів освіти групи перед викладачами, деканатом факультету, адміністрацією Університету.

3.3. Розпорядження старости, у межах його функцій, є обов'язковими для всіх здобувачів вищої освіти.

3.4. здобувач вищої освіти з'являється на екзамени, заліки, індивідуальні консультації, додаткові заняття точно у визначений для цього час. У випадку, якщо викладача немає, слід повідомити про це завідуючого навчальною частиною.

3.5. На екзамени і заліки здобувачі вищої освіти з'являється з індивідуальним навчальним планом (заліковою книжкою).

3.6. Забороняється передача студентського квитка, індивідуального навчального плану студента, залікової книжки, пільгових квитків іншим особам.

3.7. Підробка документів здобувача вищої освіти, пільгових квитків, журналів груп, виправлення та підчищення у них є вчинками несумісними зі званням здобувач вищої освіти.

3.8. Для здобувача вищої освіти є неприпустимим надання заздалегідь неправдивої інформації викладачам, куратору групи, деканату факультету, керівництву університету щодо навчального процесу та функціонування навчального закладу.

3.9. Під час відвідування бібліотеки університету та користування її літературою здобувач вищої освіти повинен виконувати Правила користування бібліотекою та читальним залом Університету.

3.10. Здобувач вищої освіти виконує інші обов'язки, передбачені «Положенням про вищий навчальний заклад».

4. Приміщення і територія університету.

4.1. В університеті заборонено створення здобувачами вищої освіти політичних партій та проведення у приміщеннях і на території університету політичної діяльності.

4.2. Будь-які заходи (культурного, релігійного та іншого характеру) на території і в приміщеннях університету проводяться за дозволом адміністрації університету.

4.3. При знаходженні у приміщеннях та на території університету здобувач вищої освіти повинен мати при собі студентський квиток і пред'являти його на прохання уповноважених посадових осіб університету.

4.4. Знаходження у навчальних аудиторіях університету у верхньому одязі та головних уборах заборонено.

4.5. В університеті прийнятий діловий стиль в одязі для здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників. Заборонено вхід до університету студентам у спортивному одязі, пляжному вбранні, одязі з провокаційними надписами та будь-якому іншому одязі.

4.6. У приміщеннях та на території університеті прийнята спокійна, доброзичлива манера спілкування. Не допускаються вигуки, образливі вислови, ненормативна лексика.

4.7. Здобувач вищої освіти підтримує в усіх приміщеннях університету та на його території чистоту і порядок, дбайливо та акуратно ставиться до матеріальної власності університету (майну, обладнанню, приладам, меблям, наочним посібникам тощо).

4.8. Здобувач вищої освіти дотримується охайності й загальноприйнятих норм користування туалетом.

4.9. Паління у приміщеннях та на території університету заборонено, крім спеціально відведених для цього місцях на території.

4.10. Здобувач вищої освіти повинен дотримуватися норм гігієни та санітарії, виконувати правила електротехнічної та пожежної безпеки у приміщеннях та на території університету.

4.11. Виносити з приміщень університету різне обладнання, техніку, прилади, інше майно університету дозволяється лише за письмовим дозволом адміністрації.

4.12. Знаходження здобувачів вищої освіти у навчальних корпусах у не навчальний час не дозволяється крім занять спортом, художньою самодіяльністю, громадськими справами та науково-дослідною роботою у присутності відповідальної особи.

4.13 Знаходження здобувачів вищої освіти у приміщеннях університету у святкові та загально вихідні дні, у робочі дні після 20-00 допускається лише за наявності дозволу адміністрації університету.

4.14. У приміщеннях та на території університету забороняється:

- розпивати спиртні та слабоалкогольні напої, включаючи пиво;
- розповсюджувати та вживати наркотичні речовини;
- знаходитись у стані алкогольного, наркотичного або токсичного сп'яніння;
- здійснювати будь-які дії, які перешкоджають навчальному процесу;
- приводити з собою у приміщення університету домашніх тварин;
- грати у карти та інші азартні ігри;
- застосовувати піротехнічні засоби на території університету;
- сидіти на підвіконнях, схилитися на підвіконня коли відчинені вікна, сидіти на столах та інших непризначених для цього місцях;
- ставити власний автотранспорт на проїжджій частині території університету, газонах та тротуарах.

5. Вимоги безпеки

Всі учасники освітнього процесу повинні знати правила надання першої (долікарської) допомоги при характерних ушкодженнях, мати необхідні знання та навички користування медикаментами.

Правила поведінки здобувачів вищої освіти:

5.1. На вулиці:

- рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках, дотримуючись правого боку;
- за межами населених пунктів, рухаючись узбіччям чи краєм проїзної частини, йти назустріч руху транспортних засобів;
- переходити проїзну частину тільки по пішохідних переходах, у тому числі підземних і наземних, а у разі їх відсутності – на перехрестях по лініях тротуарів або узбіч;
- у місцях із регульованим рухом керуватися тільки сигналами регулювальника чи світлофора;
- виходити на проїжджу частину з-за транспортних засобів упевнившись, що не наближаються інші транспортні засоби;
- чекати на транспортний засіб тільки на посадкових майданчиках (зупинках), тротуарах, узбіччях, не створюючи перешкод для дорожнього руху;
- у разі наближення транспортного засобу з увімкненим проблісковим маячком червоного або синього кольору, чи спеціальним звуковим сигналом, треба утриматися від переходу проїжджої частини або негайно залишити її;
- категорично заборонено вибігати на проїзну частину, влаштовувати на ній або поблизу неї ігри, переходити проїжджу частину поза пішохідним переходом або встановленими місцями;

- рухатися по дорозі велосипедом можна тільки дітям, які досягли 16 років;
- мопеди й велосипеди повинні бути обладнані звуковим сигналом та світлоповертачами: спереду – білого кольору, по боках – оранжевого, позаду – червоного;
- на голові у водія має бути захисний шолом; чітко дотримуватися правил дорожнього руху;
- водіям мопедів і велосипедів заборонено: керувати транспортом із несправним гальмом і звуковим сигналом, у темну пору доби; рухатися по автомагістралях, коли поряд є велосипедна доріжка; рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках;
- їздити не тримаючись за кермо та знімати ноги з педалей; перевозити пасажирів; буксирувати інші транспортні засоби;
- для катання на інших засобах (скейтборд, самокат, ролики тощо) обирати місце на дитячих майданчиках та ін., на проїжджу частину виїжджати заборонено;
- не наступайте на каналізаційні люки, це може призвести до непередбачуваних наслідків; - у темний час доби, йдучи вулицею, необхідно триматися подалі від стін будинків, обминати підвороття, намагатися уникати безлюдних місць та автомобілів, що стоять біля узбіччя

Здобувачі вищої освіти повинні виконувати зазначені Правила, а також інші Правила дорожнього руху України, знання про які отримані на уроках основ здоров'я, виховних годинах, інших предметних уроках.

5.2. Під час перебування у громадських місцях, проведені масових заходів:

- слід прибути за 15 хв до початку заходу викладача чи супроводжуючого про свою присутність. Якщо з якоїсь причини ви не можете бути на заході, потрібно завчасно попередити телефонним зв'язком причину своєї відсутності;
- під час проведення масових заходів в інших установах слід ознайомитися з запасними виходами, через які можна здійснити евакуацію у разі аварійної ситуації, а також із загальним планом евакуації з установи;
- під час проведення масових заходів в інших установах та закладах потрібно перебувати в зазначеному викладачем або супроводжуючим місці, пересуватися приміщенням, територією без дозволу заборонено;
- під час проведення масових заходів слід поводитися чинно, пристойно, не кричати. Уважно слухати промовців. Якщо проводяться розважальні конкурси або вікторина з залом, не варто зіскакувати з місця, слід чекати, поки вас запросять. Не кричати, не свистіти, не бігати, не стрибати, не створювати травмонебезпечних ситуацій;
- після завершення масового заходу залишити своє місце і вийти з приміщення тільки за вказівкою викладача або супроводжуючого;
- заборонено вибігати, штовхатися під час виходу з приміщення, у якому відбувався захід, створювати травмонебезпечні ситуації;
- категорично заборонено словами, діями чи агресивною поведінкою під час заходу провокувати інших учасників. Це може призвести до бійки,

правопорушень; - чітко виконувати вказівки та розпорядження викладача або супроводжуючого. Без його дозволу не можна заходити або виходити з приміщення, території, на якій відбувається захід;

- не вступати в контакт із незнайомими людьми, у жодному разі не передавати їм свої речі (особливо цінні – телефон, прикраси тощо), навіть якщо вони назвалися представниками міліції, для запобігання скоєння насильства або злочину;

- не заходити по одному на територію, на якій відбувається захід, або в приміщенні установи до вузьких, затемнених проходів, кутків чи туалетних кімнат, гардеробу тощо для уникнення вчинення протиправних дій, насильства;

- бути постійно в полі зору, уникати натовпу, обходити його. Якщо ви потрапили в натовп, у жодному разі не йдіть проти нього. Пам'ятайте, що найбільша давка буває біля дверей, перед сценою, біля арени тощо. Не наближайтеся до вітрин, стін, скляних дверей, до яких вас можуть притиснути. Якщо натовп вас захопив – не чиніть йому опору. Глибоко вдихнути, зігнути руки в ліктях і підняти їх, щоб захистити грудну клітину. Не тримати руки в кишенях, не чіплятися ні за що руками – так можна зламати руку. Якщо є можливість - застібніть одяг. Високі підбори, розв'язаний шнурок можуть вартувати життя. Слід викинути сумку, парасольку тощо. Якщо у вас щось упало, у жодному разі не намагатися підняти – життя дорожче. Головне завдання в натовпі – не впасти. Якщо вас збили з ніг, спробуйте згорнутися клубком і захистити голову руками, прикриваючи потилицю. При будь-якій можливості треба спробувати встати. При русі в суцільному натовпі не напірати на тих, хто йде попереду – бажання прискорити рух зазвичай завершується пробкою.

Якщо заходячи ви побачили багато п'яних або збуджених глядачів – вийдіть до завершення видовища або коли вже всі розійдуться, щоб уникнути правопорушень, небезпечних травм. Під час заходу слід дотримуватися правил пожежної безпеки, а саме: не можна брати участь у масовому заході студентам, одягненим в одяг із легкозаймистих матеріалів, не просочених вогнезахисною сумішшю; категорично заборонено брати з собою на захід вогнебезпечні предмети, що можуть спричинити пожежу (запальнички, сірники, петарди, бенгальські вогні, феєрверки, легкозаймісті речовини, вогне займисту рідину тощо).

Під час заходу не наближатися до електроприладів, музичної апаратури, які живляться електрострумом. У разі виявлення обірваних проводів, неізолюваної проводки, іскріння проводки, слід негайно повідомити викладача, супроводжуючого про небезпеку.

5.3. Під час спортивно-масових заходів на базі навчального закладу та інших закладів:

- до участі у спортивних змаганнях допускаються здобувачі вищої освіти, які пройшли медичний огляд і не мають протипоказань щодо стану здоров'я, мають довідку із візою лікаря, результати кардіологічного обстеження; - якщо ви не встигаєте або не можете взяти участь у заході, слід завчасно повідомити про це керівника за телефоном зв'язком;

- чітко дотримуватися вимог техніки безпеки, безпеки життєдіяльності під час участі у спортивно-масових заходах;
 - виконувати вправи змагань тільки за вказівкою керівників заходу, прослухавши інструктаж;
 - під час участі у спортивно-масових заходах, здобувачі вищої освіти користуються спеціальним спортивним одягом (спортивний костюм) та спортивним взуттям, що визначається правилами проведення змагань з окремих видів спорту. Брати участь у спортивно-масових заходах без спортивного одягу, спортивного взуття забороняється;
 - спортивно-масові заходи повинні забезпечуватись медичним обслуговуванням (медичною сестрою, лікарем).
 - перед початком спортивно-масових змагань слід ознайомитися з порядком евакуації здобувачів вищої освіти у разі виникнення пожежі, надзвичайної ситуації, сигналом тривоги та двома евакуаційними виходами і місцем збору після евакуації;
 - самостійне пересування здобувачів вищої освіти по приміщенню або території, на якій відбувається спортивно-масовий захід, категорично заборонено.
 - вхід та вихід із території, приміщення, де відбувається спортивно-масовий захід, слід здійснювати тільки за вказівкою керівників цього заходу;
 - заборонено брати з собою вогнебезпечні предмети, що можуть спричинити пожежу (запальнички, сірники, петарди, бенгальські вогні, феєрверки, цигарки, легкозаймисті речовини, вогне займисту рідину тощо);
 - для здійснення харчового режиму впродовж дня, якщо змагання виїзні, то на весь день здобувачі вищої освіти мають узяти з собою запас питної води (заборонено брати зафарбовані напої) – мінеральної, а не газованої, набір харчових продуктів (овочі, фрукти, печиво, зварене на круто яйце, добре прокопчена ковбаса). Для запобігання отруєння, категорично заборонено брати сирні продукти, салати з майонезом, варені ковбаси, сардельки, вершкове масло, сухарики, чіпси, жувальні гумки, консерви тощо; - під час прийому їжі слід дотримуватися санітарно-гігієнічних норм, мати засоби особистої гігієни (серветки, мило тощо); - при поганому самопочутті, пошкодженнях, запамороченнях, болях у ділянці серця, печінки, шлунково-кишкових розладах терміново звертатися до керівника, медичного робітника.
- Категорично заборонено продовжувати змагання при поганому самопочутті.
- заборонено під час спортивно-масових змагань вживати жувальну гумку, їжу (для запобігання удушення), штовхати інших, підсідати під гравця, який вистрибує, робити підніжки, чіплятися за форму; переносити важкі прилади; змінювати висоту приладів без дозволу керівника, переходити від приладу до приладу, видів змагань без дозволу керівника;
 - категорично заборонено під час спортивно-масових змагань провокувати інших словами, жестами, агресивною поведінкою, що можуть призвести до травмування, правопорушень;
 - бути уважним до своїх особистих цінних речей (телефонів, грошей, годинників, прикрас тощо);

- на базі інших спортивних установ (закладів) не вступати в контакт із незнайомцями, не ходити по одному до туалетних кімнат, вузьких затемнених проходів, кутів тощо для запобігання скоєння насильства, правопорушень;
- керівник команди повинен мати з собою похідну аптечку;
- після спортивно-масового заходу необхідно ретельно помити руки з милом;
- заборонено без дозволу керівника залишати команду, добираючись додому;
- рух додому необхідно здійснювати за обговореним маршрутом, дотримуючись правил дорожнього руху.

5.4. Вимоги безпеки життєдіяльності для здобувачів вищої освіти під час тривалих святкових днів (Великдень, травневі свята тощо).

- перед початком тривалих святкових днів (Великдень, травневі свята тощо) чітко визначити терміни початку та завершення вихідних днів;
- у разі продовження вихідних телефонувати в останній день визначених термінів до приймальної коледжу або керівнику групи для визначення нового закінчення терміну вихідних;
- під час тривалих вихідних, перебуваючи на вулиці й ставши учасником дорожньо-транспортного руху, слід чітко виконувати правила дорожнього руху;
- заборонено перебування поблизу залізничних колій;
- користуючись транспортним засобом, необхідно сидіти або стояти тільки в призначених для цього місцях, тримаючись за поручень або інше пристосування у транспортному засобі;
- під час тривалих вихідних, перебуваючи вдома, на вулиці, в спеціалізованих установах, приміщеннях, транспорті здобувачі вищої освіти повинні чітко виконувати правила пожежної безпеки;
- заборонено брати з собою вогнебезпечні предмети, що можуть спричинити пожежу (запальнички, сірники, петарди, бенгальські вогні, феєрверки, цигарки, легкозаймисті речовини, легкозаймисту рідину тощо);
- користуватися газовою плитою вдома тільки із спеціалізованим електричним приладом для вмикання, сухими руками;
- заборонено використовувати віконниці на вікна для затемнення приміщень і застосовувати горючі матеріали;
- зберігати бензин, газ та інші легкозаймисті горючі рідини, приносити їх до приміщення; - застосовувати предмети оформлення приміщень, декорації та сценічне обладнання, виготовлене з горючих синтетичних матеріалів, штучних тканин і волокон (пінопласту, поролону тощо);
- застосовувати відкритий вогонь (факели, свічки, феєрверки, бенгальські вогні тощо); - використовувати хлопавки, застосовувати дугові прожектори; влаштовувати світлові ефекти із застосуванням хімічних та інших речовин, що можуть викликати загоряння;
- встановлювати стільці, крісла тощо, конструкції, виготовлені з пластмас і легкозаймистих матеріалів, а також захищувати предметами проходи та аварійні виходи;

- у жодному разі не брати на вулиці чи в іншому місці незнайомі чи чужі предмети, зокрема побутову техніку, не вмикати їх у розетку вдома чи в інших установах – це може призвести до вибуху та надзвичайної ситуації;

- не наближатися до несправних електроприладів, музичної апаратури, що живиться струмом. У разі виявлення обірваних проводів, неізольованої проводки, іскріння проводки, негайно повідомити дорослих про небезпеку;

- не збиратися великими групами біля проходів у громадських установах, входах та виходах, у приміщеннях вестибюлів;

- під час участі в масових заходах не кричати, не свистіти, не бігати, не стрибати, не створювати травмонебезпечних ситуацій, виконувати правила пожежної безпеки;

- у разі пожежної небезпеки (наявності вогню, іскріння, диму) – негайно вийти на повітря (за двері, балкон) та кликати на допомогу. Викликати службу пожежної охорони за номером 101, назвавши своє ім'я, прізвище, адресу, де виникла надзвичайна ситуація, коротко описавши: наявність вогню, диму, кількість людей у приміщенні, свій номер телефону;

- при появі запаху газу у квартирі, приміщенні, у жодному разі не вмикати електроприлади, не користуватися стаціонарним чи мобільним телефоном, відчинити вікна, двері, перевірити приміщення, вимкнути газову плиту, якщо вона була ввімкнена, й вийти з приміщення. Негайно покликати на допомогу, повідомити у газову службу за номером 104 чи 101 пожежну охорону; назвавши своє ім'я, прізвище, коротко описати ситуацію і залишити свій номер телефону та адресу;

- під час тривалих вихідних, перебуваючи вдома, на вулиці, в спеціалізованих установах, громадських місцях, приміщеннях, транспорті тощо студенти повинні чітко виконувати правила з попередження нещасних випадків, травмування, отруєння тощо;

При отруєні грибами:

- негайно викликати лікаря;

- випити кип'яченої підсоленої води або слабкий розчин перманганату калію;

- прийняти 20-30 таблеток активованого вугілля;

- лягти у ліжку і до ніг та живота прикласти грілки;

- не пити, для полегшення, спиртного. Спирт допомагає розносити отруту по організму людини.

При отруєні рослинами:

- негайно викликати лікаря;

- випити 3-4 склянки води;

- пальцем чи ложкою натиснути на корінь язика щоб викликати блювання;

- промити шлунок 2-3 рази;

- випити 10 таблеток активованого вугілля, розчинених в одній склянці перевареної води.

При харчовому отруєнні:

- викликати лікаря;

- випити слабо рожевий розчин марганцевокислого калію (до двох літрів) і викликати блювоту;

- очистити товстий кишечник за допомогою клізми;
 - випити активоване вугілля (одна таблетка на кілограм ваги).
 - категорично заборонено перебувати біля будівельних майданчиків, кар'єрів, закинутих напівзруйнованих будівель для запобігання обрушень будівельних матеріалів й попередження травм та загибелі;
 - заборонено вживати алкоголь, наркотичні засоби, тютюнові вироби, стимулятори;
 - уникати вживання в їжу грибів;
 - заборонено брати в руки, нюхати, їсти незнайомі дикі рослини чи паростки квітів, кущів, дерев, що може призвести до отруєння;
 - пересуватися слід обережно і спокійно. Беручи участь в іграх, не створювати хаотичного руху, не штовхатися, не кричати. На вулиці бути обережним, дивитися під ноги, щоб не впасти в яму чи у відкритий каналізаційний люк;
 - не підходити на вулиці до обірваних, обвислих проводів, або проводів, які стирчать, а особливо, якщо від них іде гудіння – дані проводи можуть бути ще підживлені електрострумом;
 - не підходити до щитових, не залазити на стовпи з високовольтними проводами – можна отримати удар електрострумом;
 - бути обережним на дитячих майданчиках, у парках відпочинку: спочатку переконатися, що гойдалки, атракціони, турніки та інші прилади справні, сильно не розгойдуватися й не розгойдувати інших, щоб не призвести до падіння чи іншого травмування;
 - не виходити на дах багатоповерхівки для попередження падіння з висоти;
 - не підходити до відчинених вікон, мити вікна тільки в присутності викладача чи керівника групи, не схилятися на перила, парапети сходинок для запобігання падіння з висоти;
 - не спускатися у підвали будинків чи інші підземні ходи, катакомби, бомбосховища – там може бути отруйний газ;
 - не вступати в контакт із незнайомими тваринами для запобігання отримання укусів від хворих на сказ тварин;
 - застосовувати всі знання й правила, отримані на уроках основ здоров'я, виховних годинах, навчальних уроках.
 - під час тривалих вихідних перебуваючи біля водойм, необхідно дотримуватись правил поведінки на воді, на льоду, а саме: на воді трапляється найбільша кількість нещасних випадків.
- Все це пов'язано з порушенням правил поведінки. Запам'ятайте і виконуйте основні правила поведінки на воді, і ви зможете запобігти багатьом іншим неприємним наслідкам:
- не купатися у заборонених та невідомих місцях;
 - не запливати за знаки загородження акваторій пляжу і далеко від берега;
 - не підпливати близько до суден, що рухаються;
 - не стрибати з човнів, пристаней;
 - не влаштовувати у воді небезпечних ігор;

- не купатися відразу після приймання їжі або великого фізичного навантаження;

- не купатися у брудній воді – це може призвести до інфекційних та інших серйозних захворювань.

Якщо ви бачите, що хтось тоне, необхідно:

- голосно покликати на допомогу;

- кинути потопаючому засоби порятунку: рятівне коло, дошку, мотузку тощо. на льоду. Щоб уникнути нещасних випадків, необхідно дотримуватись обережності на льоду.

Потрібно виконувати визначені правила поведінки на ковзанці, а саме:

- рухатись лише в один бік;

- падати правильно (на бік чи «рибкою»), при падінні ні в якому разі не триматися за товариша;

- не смітити, не пошкоджувати лід ковзанами;

- не сидати на лід, на сніг, відпочивати треба лише на лавках;

- не ходити по ковзанці у мокрому одязі. Часто для катання на ковзанах використовують кригу замерзлих водойм, але при цьому слід виконувати такі правила безпеки:

- не кататися одному, а тільки гуртом. Якщо хто-небудь провалився у воду, буде кому надати допомогу;

- не кататись на тонкій кризі (крига темного кольору). Безпечною є крига товщиною від 7 до 20 см (зеленуватий відтінок).

Необхідно з а п а м ' я т а т и !

- не виходити на лід, міцність якого невідома, та у період осіннього льодоставу, весняного паводку або льодоходу;

- лід може бути неміцним біля стоку вод;

- тонкий або крихкий лід поблизу кущів, очерету, під заметами снігу, у місцях, де водорості стирчать із льоду;

- слід обійти ділянки, покриті товстим шаром снігу: під снігом лід наростає повільніше і завжди тонший;

- тонший лід там, де б'ють підземні ключі, де швидша течія або струмок впадає у річку. Любителям зимової рибалки потрібно пам'ятати:

- не можна робити ополонки близько одна від одної, це послаблює лід;

- не можна збиратися великими групами у місцях, де є багато ополонки – лід може не витримати навантаження і розколотись;

- темні плями на рівному, вкритому снігом льоду, означають, що він тонкий;

- запошений снігом лід наростає дуже повільно;

- збираючись на зимову рибалку, необхідно взяти із собою метрів 20 міцного шнура – він може знадобитися на випадок біди.

Під час тривалих вихідних здобувачі вищої освіти повинні виконувати правила безпеки життєдіяльності самостійно перебуваючи вдома, на вулиці, у громадських місцях, у друзів, на природі за містом, на молодіжних дискотеках, у замкнутому просторі приміщень із чужими людьми:

- виходячи на балкон, будьте обережними, а саме: не підходьте і не перехиляйтеся через перила балкону, не ставайте на них, не допускайте ніяких дій, які можуть привести до нещасного випадку;

- не розмовляти й не вступати в контакт із незнайомцями, зокрема не передавати їм цінні речі, ключі від дому, навіть якщо вони назвалися представниками міліції. Слід одразу кликати на допомогу й швидко йти до людей;

- не підходити до автомобілів із незнайомцями, навіть якщо вони запитують дорогу. Скажіть, що не знаєте, і швидко йдіть геть;

- перебувати без супроводу дорослих на вулиці здобувачі вищої освіти до 18-ти років мають право до 22.00 год.

У темну пору сезону – до настання темряви;

- ви маєте право не відчиняти двері будинку навіть представникам правоохоронних органів. Якщо незнайомиць запитує, чи скоро прийдуть батьки, повідомте, що скоро – вони у сусідів, а в цей час зателефонуйте батькам і двері незнайомцям не відчиняйте;

- перебувайте подалі від тих, хто влаштовує бійки, не беріть участі в суперечках дорослих і не провокуйте словами чи діями агресивну поведінку, що може призвести до бійки або травми; у стосунках із оточуючими керуйтеся толерантними відносинами;

- не заходити в під'їзд, ліфт із незнайомими людьми; одразу кликати на допомогу, якщо незнайомиць чинить якісь дії щодо вас.

Бути уважнішими, оглядатися й перевіряти, чи не слідує за вами хтось під час проходу провулків, підземних переходів між домами й тунелями. Якщо за вами хтось іде, зупиніться й відійдіть у сторону, щоб потенційний переслідувач пройшов повз вас;

- під час перебування на дискотеці, слід завчасно попередити батьків про зустріч вас після закінчення заходу;

- необхідно керуватись загальними правилами етикету й нормами поведінки, не провокувати оточуючих на агресивну поведінку рухами й словами. У разі небезпечної ситуації, слід звертатися до служби охорони закладу, викликати міліцію за номером 102, зателефонувати батькам;

- не чинити дій, що можуть призвести до правопорушень.