

Інструктаж з техніки безпеки життєдіяльності та охорони здоров'я під час воєнного стану у 2025-26 н/р для студентів ВСП «ЛФКІМ КНУТД»

В Україні діє воєнний стан та тривають бойові дії, тож кожен здобувач освіти закладу повинен знати основні правила поведінки та дій під час повітряної тривоги, обстрілів, комендантської години.

Повітряна тривога

Якщо ви почули гудки сирен, переривчасті гудки підприємств або звуки гучномовця, що тривають протягом декількох хвилин, це означає попереджувальний сигнал «Увага всім». Про алгоритм дій неодноразово повідомляли в Державній службі надзвичайних ситуацій України, він такий:

- Якщо ви знаходитесь під час тривоги у навчальному закладі на занятті, то уважно виконуйте інструкції викладача, який у даний час є з вами в аудиторії.
- Якщо повітряна тривога застала вас на перерві – прохання пройти за вказівниками в укриття.
- Якщо ви вийшли за межі навчального закладу – шукайте найближче укриття або повертайтеся у коледж.
- зосередьтесь, прослухайте повідомлення та виконуйте почуті інструкції. Залишайте теле- радіоканали увімкненими. З них може надходити подальша інформація;
- зазвичай під час тривоги на офіційних каналах звучить інформація від місцевої влади про повітряну тривогу, під час якої треба взяти свої особисті речі, запас харчів, води та прямувати до найближчого укриття;
- у разі виникнення надзвичайної ситуації телефонуйте 101;

- в Україні працює мобільний застосунок «повітряна тривога», який сповіщає про небезпеку у конкретному регіоні. Його можна завантажити у Gogle Play Market та AppStore.

Обстріл стрілецькою зброєю

Якщо ж ви потрапили під обстріл стрілецькою зброєю, тобто з пістолетів, автоматів, гвинтівок, кулеметів, Служба безпеки України радить діяти так:

- якщо ви вдома, то сховайтесь в безпечному місці: ванній кімнаті або ж самій ванні. Якщо це неможливо, ляжте на підлогу, вкрившись предметами, що можуть захистити вас від куль та уламків;
- на відкритому місці впадїть на землю та закрийте голову руками. Перебувайте біля будь-якого виступу чи заглиблення в землі. Укриттям може стати навіть сміттева урна;
- ваше тіло має бути у безпечному положенні: згрупуйтесь, ляжте в позу ембріона, розверніться ногами у сторону пострілів та прикрийте голову руками. Коли почнуться постріли, розтуліть рот, щоб вберегти барабанні перетинки;
- чекайте щонайменше 5 хвилин в укритті, допоки стрілянина не вщухне.

Артобстріл, мінометний обстріл чи авіаналіт

Якщо ви почули гучний свист, залп запуску та вибух снаряда може означати, що ви потрапили в зону артобстрілу, мінометного обстрілу або авіанальоту.

- Мінооборони пояснює, сам снаряд, як і залп установки, можна помітити та зреагувати. Тому краще постійно стежити за небом. Удень – це димний слід від ракети, вночі – яскравий спалах;
- якщо поруч є бомбосховище і ви почули сирену – знак «Увага всім», – терміново йдіть до укриття;
- в укритті увімкніть телебачення або радіо на будь-якому носії або відкривайте сторінки офіційних державних каналів. Там протягом 5 хвилин буде інформація про те, що трапилось. Виконуйте інструкції;
- залишайтеся в укритті щонайменше 10 хвилин після завершення обстрілу, адже існує загроза його відновлення.

Якщо ви вдома:

– обирайте місце в кутку та недалеко від виходу, щоб миттєво залишити будинок у разі влучення снаряду. Ховайтесь у підвалі або іншому заглибленому укритті, між несучими стінами.

Якщо ви в транспорті чи на вулиці, то негайно дійте так:

- падайте на землю, закрийте голову руками або предметами, закрийте долонями вуха та відкрийте рот (це врятує від контузії). Перечекайте перший обстріл лежачи, а далі ховайтесь в безпечному заглибленому приміщенні;
- не залишайтеся у під'їздах під арками та у підвалах панельних будинків або під стінами будинків із легких конструкцій. У жодному разі не ховайтесь біля всього, що може вибухнути чи впасти на вас;
- для укриття підійдуть підземні переходи, метро, канава, траншея, яма, широка труба водостоку під дорогою, високий бордюр, каналізаційний люк, траншея чи канава (подібна до окопу) завглибшки 1-2 м, на відкритому місці;
- якщо обстріл застав вас у маршрутці, тролейбусі, трамваї, авто – слід негайно зупинити транспорт, відбігти від дороги в напрямку «від будівель та споруд і лягти на землю».

Після закінчення обстрілу (бомбардування):

Не поспішайте покидати укриття. Можливі поодинокі постріли. Залишаючи місце укриття, не поспішайте розслаблятися.

Правила поведінки під час комендантської години

Під час комендантської години, період дії якої встановлює місцева влада кожного регіону, заборонено перебувати на вулицях та в інших громадських місцях, якщо ви не є працівниками об'єктів критичної інфраструктури (для цього у вас має бути спеціальна перепустка).

Особи, які перебувають на вулицях в заборонений час, можуть вважатися членами диверсійно-розвідувальних груп.

Правило не поширюється на переміщення до укриттів під час сигналу тривоги.

Під час комендантської години в Державній службі надзвичайних ситуацій України рекомендують дотримуватись правил світломаскування:

- зашторювати вікна;
- вимикати світло в оселях;
- гасити вуличне освітлення своїх будинків;
- прибирати з підвіконь усі лампи, зокрема й фітолампи по догляду за рослинами.

Правила поводження з ВНП, невизначеними предметами та речовинами

Щоб уникнути нещасних випадків, треба твердо запам'ятати, що доторкатися до вибухових або невизначених предметів неможна, бо це небезпечно для життя.

Виявивши вибухонебезпечні предмети далеко від населених пунктів, треба добре запам'ятати дорогу до того місця, де їх виявлено, поставити біля них пам'ятну вішку.

Про знайдені вибухонебезпечні предмети треба негайно сповістити працівників місцевого самоврядування, міліції, найближчого підприємства, школи або просто дорослих, які є поблизу. До жодних самостійних дій вдаватися не можна!

Під час канікул та вихідних днів за безпеку студентів відповідають батьки або вихователі у гуртожитку.