



ПАМ'ЯТКА

**з безпеки життєдіяльності студентів
під час навчальних екскурсій, походів, туристично-краєзнавчих заходів,
організованого відпочинку в лісі, прибережній зоні тощо**

1. Всі учасники навчально-виховного процесу повинні знати правила надання першої медичної допомоги.

2. Вирушаючи на екскурсію, похід, туристично-краєзнавчий захід, організований відпочинок, вихователь, керівник екскурсії повинен мати при собі дорожню аптечку першої допомоги.

3. Допускаються до екскурсії, походу, туристично-краєзнавчого заходу, організованого відпочинку студентів, які не мають медичних протипоказань.

4. Категорично заборонено студентам, виїжджаючи на екскурсію, похід, туристично-краєзнавчий захід, брати з собою гострі й ріжучі предмети, що можуть призвести до травмування, а також вогнебезпечні предмети, що можуть спричинити пожежу (запальнички, сірники, петарди, бенгальські вогні, вогнезаймисту рідину тощо).

5. Допущені до екскурсії, походу, туристично-краєзнавчого заходу, організованого відпочинку студенти повинні бути відповідно одягнені, взуття має бути зручним. Усі учасники повинні мати головні убори.

6. Якщо поїздка на екскурсію, похід, туристично-краєзнавчий захід буде довготривала, всі учасники повинні мати запас води (мінеральна, негазована) та запас харчових продуктів (овочі, фрукти – вимиті й ошпарені, сухе печиво, зварені на круто яйця, копчена ковбаса).

7. Категорично заборонено учасникам екскурсії, походу, туристично-краєзнавчого заходу, організованого відпочинку брати з собою і вживати будь-які медичні препарати. За потребою, вживати ліки можна тільки з дозволу супроводжуючого медичного працівника, вихователя, керівника групи.

8. Всі учасники екскурсії, походу, туристично-краєзнавчого заходу, організованого відпочинку повинні мати при собі засоби гігієни (мило, серветки, туалетний папір, рушник, за потребою – шампунь тощо); дотримуватися санітарно-гігієнічних норм.

9. Вимоги безпеки життєдіяльності студентів під час навчально-тематичної екскурсії, походів, туристично-краєзнавчих заходів, організованого відпочинку в лісі, прибережній зоні тощо.

- Під час навчально-тематичної екскурсії, походів, туристично-краєзнавчих заходів, організованого відпочинку в лісі, прибережній зоні тощо чітко дотримуватися вимог безпеки життєдіяльності.

- Постійно бути в полі зору вихователя, керівника групи, без дозволу не відлучатися від групи.

- Чітко дотримуватися вимог питного й харчового режиму. Заборонено пити воду з відкритих водойм, з-під кранів у приміщенні, з однієї пляшки; вживати їжу швидкого приготування для запобігання отруєння.

- Не можна знімати взуття й ходити босоніж, окрім розчищеного пляжу під час відпочинку на прибережній зоні та з дозволу вихователя, керівника групи.

- Дотримуватися санітарно-гігієнічних норм: мити руки перед уживанням їжі, до й після відвідування туалетної кімнати для запобігання кишкових захворювань.

- У разі відвідування атракціонів, дитячих, спортивних майданчиків переконатися, що прилади справні. Приступати до виконання вправ або катання на атракціоні тільки після інструктажу, проведеного вихователем, керівником групи.
- Категорично заборонено підходити до обірваних проводів, проводки, яка іскрить, щитових, що може призвести до удару електрострумом. У разі виявлення даних фактів негайно повідомити вихователя, керівника групи.
- Проходячи маршрут навчальної екскурсії, походу, туристично-краєзнавчого заходу, під час організованого відпочинку, бути обережним: не підходити до люків, ям, огорожень; обходити будівельні майданчики, напівзруйновані будівлі, скляні перекриття, висохлі дерева, щоб уникнути падіння, обвалу, травмування.
- Заборонено контактувати з тваринами, комахами, землеводними, щоб уникнути укусів та попередити захворювання на сказ, лишай, отруєння.
- Під час туристично-краєзнавчих заходів, походів, відпочинку в лісі, прибережній зоні не можна вживати рослини, гриби, ягоди для запобігання отруєння.
- Під час туристично-краєзнавчих заходів розпалювати багаття слід тільки під наглядом керівника, тренера, вихователя і після проведеного зі студентом інструктажу щодо розпалювання багаття та його гасіння. Категорично заборонено залишати не загашене багаття.
- Під час організованого відпочинку в прибережній зоні чітко дотримуватися правил безпеки життєдіяльності: купатися в воді, огороженій сигнальними позначками в кількості до 8 осіб і не більш ніж 10 хв. Під час купання студентів у воді повинен бути вихователь, керівник, інструктор із плавання. Купання розпочинати тільки за командою і після прослуханого інструктажу. Категорично заборонене неорганізоване купання і плавання, самовільні стрибки у воду і пірнання; штовхати один одного у воду, сидіння один на одному, хапання за руки й ноги, влаштування хаотичних ігор, крик «на допомогу» тощо. Всі прагнення самостійного плавання дітьми слід виконувати в сторону берега (тобто з глибокого місця на мілке). Не зловживати сонцем. Тривале перебування під прямим сонячним промінням із непокритою головою може спричинити сонячний удар. У спеку, після виходу з води слід відпочити в затінку. Дотримуватися правил щодо попередження застудних захворювань: не заходити у воду після довгого перебування на сонці, перебувати у воді без активних рухів.
- Місця для купання в річках слід вибирати вище від місця спуску викидів, ділянок, що використовуються для прання та полоскання білизни, стійбищ і водопою худоби, купання тварин.
- Категорично заборонене купання у водоймах поблизу гідротехнічних споруд, запруд, шлюзів і дамб, у межах першого поясу зони санітарної охорони, джерел господарчо-життєвого водопостачання.
- Глибина місця для купання при швидкості течії до 0,3 м/с не повинна перевищувати 1-2 м.
- При поганому самопочутті, пошкодженнях, запамороченнях, болях у ділянці серця, печінки, шлунково-кишкових розладах слід негайно звернутися до вихователя, керівника, тренера, медичного працівника.

Бережіть своє здоров'я і життя!