

ПАМ'ЯТКА

Правила безпеки життєдіяльності

В основі культури безпечної життєдіяльності лежать такі принципи: передбачати небезпеку; уникати небезпечних ситуацій; уміти діяти в небезпечних ситуаціях.

Забезпечення безпеки життєдіяльності є обов'язком кожної людини.

1. Безпека на дорозі – *дбати про власну безпеку.*

- 1.1. Користуйтеся підземними переходами та правилами переходу вулиці, пам'ятаючи, що гальмівний шлях транспортних засобів на слизькій дорозі в ожеледицю подовжується в декілька разів.
- 1.2. *Переходячи дорогу, треба бути особливо уважними, не розмовляти по телефону, а також не користуватися навушниками, які відволікають увагу.*
- 1.3. Кожен пішохід і велосипедист може взяти заходів, щоб бути більш помітними в темряві, а кожен кермувальник транспортного засобу повинен дотримуватися безпечної швидкості, безпечної відстані та зважати на дорожні знаки.

2. Безпека під час повітряної тривоги

- 2.1. Якщо ракетний або артилерійський обстріл застав вас на вулиці, негайно лягайте на землю за будь-який виступ, у невелике заглиблення, наприклад, підійдуть міцні бетонні конструкції, широкі труби водостоку, яма, канава. Накрийте шию та голову руками (за наявності, для прикриття голови використовуйте валізу або інші речі), при цьому закрийте долонями вуха й широко відкрийте рот – це врятує вас від контузії, убереже від ушкодження барабаних перетинок. Перечекайте. *Такі дії необхідні для того, щоб знизити шанс влучення осколків.*
- 2.2. Якщо обстріл застав вас у власному транспорті, зупиніться та негайно залишайте його. Поповзом по землі перебирайтесь у більш надійне місце, подалі від дороги, багатоповерхівок і промислових об'єктів.
- 2.3. Якщо ракетний обстріл застав вас у приміщенні зненацька й ви не встигли перейти в укриття, то сховайтесь біля несучих стін (за правилом двох стін). *Але не знаходьтеся навпроти вікон!*
- 2.4. Після закінчення ракетного чи артилерійського обстрілу зачекайте приблизно 10 хв. Обережно підніміться, уважно огляньте місцевість навколо себе. Пересувайтесь повільно, уважно оглядаючи маршрут руху, ноги ставте на вільну від уламків поверхню.

Не піднімайте із землі жодних незнайомих вам предметів! Снаряди можуть бути касетними. Бойові елементи касетних боєприпасів і снаряди, які не підірвалися, можуть вибухнути від найменшого дотику.

- 2.5. За відсутності поряд із вами підземних станцій метро чи захисних споруд цивільного значення, ваше укриття має бути хоч мінімально поглибленим і знаходитися подалі від споруд, які можуть завалитися зверху в разі прямого влучення або спалаху. Захист на відкритому місці надасть траншея чи канава (подібно окопу) завглибшки 1-2 метри.

3. Мінна безпека

- 3.1. Взимку під снігом можуть бути вибухонебезпечні предмети. Це міни, розтяжки, нерозірвані боєприпаси. Тому варто бути вкрай обачними й обережними під час пересування на місцевості, особливо на територіях, де велися бойові дії. *Пам'ятайте три прості правила: не чіпай, не підходь, телефонуй 101!*

4. Електробезпека та пожежна безпека

- 4.1. Категорично забороняється користуватися електроприладами, офісною технікою, у яких знайдено несправність. Зовнішніми ознаками несправності електропроводки або електроприладів є специфічний запах підгорілої ізоляції, іскріння, перегрівання штепсельних розеток і вилок.
- 4.2. Під час вимикання електроприладів *забороняється* витягати вилку з розетки за шнур.
- 4.3. *Не можна торкатися мокрими руками електроприладів, які знаходяться під напругою.*
- 4.4. Уникайте перевантаження електромережі.
- 4.5. Виходячи з приміщення або робочого кабінету, не залишайте без нагляду тепловентилятор. *Завжди вимикайте його з розетки.*

5. Попередження травматизму в зимовий період року

- 5.1. *Однією з головних причин зимового травматизму є поспіх.* Під час ожеледиці ходіть повільно, трохи «ковзаючи», у максимально зручному взутті на плоскій, не слизькій підшві або прикріплюйте до підшви спеціальні накладки проти ожеледиці.
- 5.2. Під час відлиги тримайтеся на максимально можливій відстані від стін будівель і великих дерев, щоб не постраждати від падіння бурульок, льодових і снігових наростів із дахів будинків або фасадів будинків із водостоками.

Пам'ятайте, що через виклики, спричинені повномасштабним вторгненням агресора, усі екстрені служби працюють із великим навантаженням, а в умовах війни дуже важливо берегти їхній час.

Тому неухильно дотримуйтеся правил, що встановлюються службою порятунку та спеціальними підрозділами в разі виникнення надзвичайних ситуацій.

Будьте відповідальні за своє життя та життя навколишніх людей.