

**КОПІЯ**

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

**НАКАЗ**«12» березня 2021 р.

м. Луцьк

№ 91-з

Про затвердження інструкцій  
з охорони праці

Відповідно до статті 13 Закону України «Про охорону праці», пунктів: 1.1., 1.5., 6.1 «Положення про розробку інструкцій з охорони праці» затвердженого наказом Держнаглядохоронпраці від 29.01.1998р. № 9, з метою недопущення аварій, пожеж, нещасних випадків і професійних захворювань серед працівників університету, здобувачів освіти під час виконання робіт та освітнього процесу

**НАКАЗУЮ:**

1. Затвердити інструкцію з охорони праці: № 76 з безпеки життєдіяльності під час проведення навчально-польової практики.
2. Керівникам відповідних структурних підрозділів довести інструкцію № 76 до студентів університету, що залучаються до проведення навчально-польової практики.
3. Контроль за виконанням наказу залишаю за собою.

Ректор

Анатолій ЦЬОСЬ

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

Затверджено  
наказом ректора ВНУ ім. Лесі Українки  
№ 91-з від « 12 » березня 2021 р.

**ІНСТРУКЦІЯ № 76**  
**з безпеки життєдіяльності під час проведення**  
**навчально-польової практики**

Луцьк 2021 р.

## 1. Загальні положення.

1.1. Інструкція з безпеки життєдіяльності під час проведення навчально-польової практики (далі - Інструкція) поширюється на всіх учасників навчально-виховного процесу під час перебування студентів університету на навчально-польовій практиці.

1.2. Інструкцію розроблено відповідно до «Положення про організацію роботи з охорони праці учасників навчально-виховного процесу», затвердженого Наказом Міністерства освіти і науки України від 01.08.2001 № 563, «Правил дорожнього руху України», затверджених Постановою Кабінету Міністрів України від 10.10.2001 № 1306, «Правил пожежної безпеки для закладів, установ і організацій системи освіти України», затверджених Наказом Міністерства освіти і науки України, Міністерства внутрішніх справ України, Головного управління державної пожежної охорони від 30.09.1998 № 348/70.

1.3. Навчально-польові практики організують за наказом ректора університету, в якому мають бути зазначені перелік студентів і викладачів, що від'їжджають на практику, терміни відрядження та керівник практики. Паралельно за узгодженням з бухгалтерією затверджують графіки фінансування та кошторис робіт.

1.4. Відповідно до наказу Міністерства освіти України від 01.09.93 р. за №323 (зі змінами) кількісний склад учасників практики на одного керівника може змінюватися від 6 до 12 чоловік.

1.5. Після прибуття на місце проведення практики керівник повідомляє про це університет і місцеві органи влади.

1.6. Перед початком навчально-польової практики всі співробітники і студенти обов'язково проходять:

- медичний огляд і отримують запобіжні щеплення в порядку, визначеному МОЗ України за погодженням з Держдепартаментом з нагляду за охороною праці;

- інструктаж з техніки безпеки під час експедиційних робіт та інших чинних нормативних документів;

- навчання спеціальних прийомів, пов'язаних з специфікою польових робіт конкретного регіону (плавання, гребля, верхова їзда, долання гірських переходів тощо), а також надання першої долікарської допомоги після нещасних випадків та захворювань.

1.7. Результати перерахованих вище заходів записують у відповідні журнали.

1.8. Відправляти на практику осіб, стан здоров'я яких не відповідає умовам проведення навчально-польової практики, заборонено. Перелік лімітуючих захворювань визначено та затверджено Міністерством охорони здоров'я (додаток 1).

1.9. Кожному керівникові навчально-польової практики під особистий розпис повинна видаватися Інструкція з безпеки життєдіяльності під час проведення навчально-польової практики.

1.10. Усі польові роботи під час проведення практики потрібно виконувати з дотриманням основ законодавства про охорону довкілля (охорона надр, лісів, водоймищ тощо), а їхні несприятливі наслідки - негайно ліквідувати.

1.11. Усі об'єкти робіт повинні бути розміщені поза зонами можливого затоплення, обвалів, каменепадів тощо.

1.12. У випадку знаходження вибухонебезпечних предметів і зброї заборонено торкатися до них і зрушувати з місця. Про їхнє місце розміщення потрібно терміново повідомити керівника чи його заступника, а ті за першої можливості - місцеві органи влади.

1.13. Коли в групі є не менше двох заступників, керівник практики може передавати керівництво одному з них, якщо той відповідає вимогам посади такого рангу за умови, що в наказі на проведення практики зазначено, кому можна передавати керівництво в екстремальних випадках. Якщо заступник керівника один - передавання керівництва заборонено.

1.14. Співробітникам експедиції категорично заборонено самовільно відлучатися під час переїздів до місця роботи, у населених пунктах, у таборах, під час проведення маршрутів, у місцях тимчасової зупинки.

1.15. Добір особистого спорядження для польових експедиційних досліджень, навчальної практики залежить від роботи з урахуванням природних умов, їх тривалості, сезону, завдань тощо.

1.16. Спорядження для експедиційних досліджень має бути міцним, легким, надійним, пристосованим для польових умов і забезпечувати розв'язання таких завдань - безпека на маршруті й збереження здоров'я учасника.

1.17. Харчування під час проведення навчально-польової практики має бути повноцінним, збалансованим і різноманітним.

1.18. Добір продуктів, їх зберігання, транспортування, приготування їжі слід проводити враховуючи особливості польових умов. Відсутність умов для тривалого зберігання, потреба, в зменшенні ваги та обсягу відібраних продуктів, обмеження видів термічної обробки за потреби швидкого приготування їжі зумовлюють ширше залучення до раціону консервованих, концентрованих та сушених продуктів, які споживчими і смаковими якостями дещо відрізняються від свіжих.

1.19. Перед тим як організувати проведення навчально-польової практики, треба ознайомити студентів із вимогами охорони природи, з такими місцевими отруйними рослинами як дурман, блекота, вовче лико, біда поганка тощо.

1.20. Потрібно ознайомити учасників навчально-польової практики з місцевими отруйними тваринами (зміями, павукоподібними, багатоніжками), переносниками (наприклад, гризунами) або передавачами (кліщами, комахами) інфекційних захворювань.

1.21. Після завершення польової практики керівництво факультету (профільної кафедри) на спеціальному засіданні вченої ради заслуховує звіт керівників практики і затверджує її фінансовий звіт.

## 2. Облаштування табору

2.1. Місце для облаштування табору вибирають за вказівкою керівника практики, а в разі його розташування поблизу населених пунктів узгоджують із місцевими органами влади.

2.2. Для облаштування табору треба вибрати сухе, захищене від вітрів, безпечно від стихійних лих (можливі обвали, падіння дерев, осування каміння, ґрунтів, швидкий підйом води тощо) місце. Розміщати табір біля підніжжя стрімких урвистих схилів, на дні ущелин, сухих русел, річкових косах-островах, на низьких затоплюваних і стрімких берегах рік і місцях випасання худоби заборонено. Не можна випалювати ліс, трави, кущі для облаштування табору.

2.3. Майданчики для встановлення наметів потрібно очищати від хмизу і каміння, а нори, що можуть бути притулком гризунів, плазунів та комах, засипати. Заборонено очищення території випалюванням у лісовій місцевості, трав'янистих степах, очереті тощо.

2.4. Намети потрібно надійно закріплювати й обкопувати ровом для стікання води. Відстань між наметами в таборі повинна бути не менше 2-3 м. Вхід у намет слід розміщувати з підвітряного боку з урахуванням переважаючого напрямку вітру у цій місцевості.

2.5. У районах, де багато комах (комарі, мошкара, жуки, кліщі), намети укомплектовують марлевими запонами. Після повернення з маршруту й перед тим, як лягати спати, кожен учасник експедиції повинен оглянути себе та переглянути особисті речі, спальні мішки, намет, щоб у них не було змій, гризунів, кліщів тощо.

2.6. Місця для розпалювання вогнища та куріння вибирають із підвітряного боку не ближче 10 м від наметів, від складів паливно-мастильних матеріалів - не ближче 100 м. Потрібно використовувати всі можливі засоби, щоб запобігти поширенню вогню по траві, моху тощо.

2.7. Щоденно назначають чергового по табору, який відповідає за його безпеку, порядок і дисципліну. В окремих випадках призначають охорону зі зброєю.

2.8. За самовільне відлучення учасника експедиції (загону) з території табору і в робочий, і у вільний від роботи час він отримує адміністративне стягнення аж до відсторонення від роботи.

2.9. Перебувати в таборі стороннім особам без дозволу керівника практики, начальника експедиції (загону) заборонено.

2.10. У випадку необхідності зміни дислокації табору потрібно завчасно попередити всіх учасників експедиції (загону) та керівництво факультету (університету).

2.11. Для захисту від дощу й безпосередніх сонячних променів табірну кухню та їдальню забезпечують тентом.

2.12. Місце для облаштування табору слід вибрати поблизу джерел постачання питної води.

2.13. Кухонні недоїдки та сміття виносять у спеціально викопану яму із підвітряного боку табору, розміщену не ближче ніж за 50 м від нього й віддалену від джерела водопостачання. Там же облаштовують туалети.

2.14. Категорично заборонено зберігати в житлових наметах паливно-мастильні матеріали (бензин, гас тощо), легкозаймисті речовини, кислоти та вибухові матеріали.

2.15. Для зберігання паливно-мастильних матеріалів облаштовують склади не ближче, ніж за 100 м від табору. Поблизу складів курити чи користуватися

відкритим вогнем категорично заборонено.

2.16. З метою пожежної безпеки - курити у наметах, кидати непогашені недопалки на території табору заборонено.

2.17. Ліквідуючи місце дислокації табору, потрібно:

- надійно погасити вогнище;
- усі ями акуратно засипати;
- кілочки, якими були закріплені намети, вийняти з землі, і якщо їх не забирають з собою, то складають в окрему купку.

### **3. Вимоги безпеки перед початком проведення навчально-польових робіт**

3.1. Перед початком польових робіт на весь польовий сезон повинні бути:

- повністю розв'язані питання із транспортом, спорядженням та джерелами постачання продуктами харчування студентів та викладачів;
- вибрані місця для табірної облаштування на весь польовий період;
- опрацьовані плани заходів з охорони праці, техніки безпеки й пожежної безпеки, відповідно до чинних стандартів безпеки праці, правил та інструкцій з охорони праці;
- забезпечені умови збереження майна, технічних засобів та матеріалів, польової документації.

3.2. Експедицію (загін) потрібно повністю забезпечити табельним майном, необхідним спорядженням для рятувальних і аварійних робіт, спецодягом, спецвзуттям та засобами індивідуального захисту, що відповідають умовам роботи. Крім того, польові загани повинні мати засоби зв'язку.

3.3. Ручний інструмент, потрібне спорядженню, машини й механізми повинні бути справними, а гострі інструменти - вкладені в захисні чохла чи сумки.

3.4. Осіб у стані алкогольного чи наркотичного сп'яніння до роботи не допускають.

3.5. Кількість, багатоденних маршрутів повинна бути мінімальною, а їхнє проведення доцільне, коли дослідити цікаві об'єкти одноденними маршрутами неможливо. У цьому випадку група, яка виходить у маршрут, повинна мати сигнальні засоби (ракети, димові шашки тощо) і яскраві полотнища, які в аварійних випадках можуть слугувати засобами сигналізації.

3.6. Перед початком роботи кожен учасник навчально-польової практики повинен отримати інструктаж з охорони праці під час виконання певної роботи (робіт) під розпис із записом у журналі встановленого зразка.

3.7. Нещасні випадки, пов'язані з виробничою діяльністю, треба розслідувати відповідно до «Положення про розслідування і облік нещасних випадків на виробництві», про що складають відповідний акт.

3.8. Виїзд студентів на польові роботи можливий тільки після перевірки їх готовності до цих робіт. Стан готовності повинен бути оформлений актом, і підписаним керівником навчально-польової практики, представником профспілкової організації, начальником відділу охорони праці і затверджений ректором університету.

3.9. Студенти повинні приступати до виконання роботи під час навчально-польової практики тільки після прослуханого інструктажу та роз'яснювальної

бесіди; самостійне виконання видів робіт під час навчально-польової практики категорично заборонене.

3.10. Після закінчення польових робіт виїзд студентів на місце розташування навчального закладу повинен відбуватися організовано, з призначенням особи, котра відповідає за безпеку пересування.

#### 4. Безпека життєдіяльності під час проведення маршрутів

4.1. Перед виходом у маршрут керівник навчально-польової практики повинен особисто перевірити забезпеченість групи топографічною основою, спорядженням, сигнальними, захисними і спеціальними засобами, дати вказівки старшому групи щодо порядку проведення маршруту, визначити робочі й контрольні терміни повернення на базу, нанести на свою карту (схему) лінію виконуваного маршруту.

4.2. Перед виходом у маршрут усе необхідне спорядження треба скласти в рюкзак так, щоб його зручно було носити: важкі речі - на дно рюкзака, м'які та плоскі - до спини, громіздкі - прикріплювати до нього зовні. Наповнений рюкзак повинен бути плоскої форми.

4.3. Контрольний термін повернення групи з маршруту потрібно визначати на підставі конкретних умов, проте в усіх випадках він не повинен перевищувати добу.

4.4. Відстань одноденних маршрутів, залежно від умов місцевості та детальності робіт, не повинна перевищувати 20 км.

4.5. Працюючи в ненаселеній місцевості, навіть під час одноденних виходів, крім обов'язкового спорядження і приладів, треба мати резервний запас продуктів. Під час перенесення вантажів у маршруті допустимі навантаження: для чоловіка - не більше 25 кг; для жінки - 15 кг, у високогірних районах відповідно 16 і 10 кг.

4.6. Переправи експедиції (загону) через водні перепони, болота, лавинонебезпечні ділянки маршруту, лісові завали, важко прохідні ділянки повинні бути добре організовані та підпорядковані одній особі (керівнику експедиції чи загону), слід зберігати високу дисциплінованість учасників переходу.

4.7. Усі маршрути потрібно реєструвати у спеціальному журналі.

4.8. Старшого маршрутної групи потрібно призначати з викладачів університету, який несе повну відповідальність за проведення маршруту, стан і безпеку всіх його учасників.

4.9. Заборонено під час проведення багатоденних маршрутів старшим групи призначати випускників і працівників зі стажем за професією менше одного року.

4.10. Усі студенти повинні бути проінструктовані про правила пересування в маршрутах у конкретних місцевих умовах.

4.11. Заборонено провадити маршрут одній особі, виходити в маршрут без спорядження, передбаченого для цього району чи місцевості.

4.12. Вирушаючи в маршрут незалежно від його дальності, кожна група повинна обов'язково мати похідну аптечку (перелік медикаментів див. у додатку 2).

4.13. Кожний учасник маршруту повинен мати ніж, індивідуальний пакет

першої медичної допомоги, який формується з необхідного мінімуму медичних препаратів та перев'язочних матеріалів і містить специфічні (індивідуальні) ліки, та запасну коробку сірників у водонепроникному чохлі.

4.14. Заборонено виходами в маршрут у разі несприятливого прогнозу погоди на час маршруту і наявності штормового попередження.

## **5. Порядок пересування в маршрутах**

5.1. Рух маршрутної групи повинен бути компактним, що забезпечує сталий зоровий або голосовий зв'язок між людьми й можливість взаємодопомоги. У разі, коли хто-небудь із людей відстав і зоровий або голосовий зв'язок між ним і групою зник, старший групи зобов'язаний зупинити пересування і дочекатися тих, що відстали.

5.2. Визначаючи темп руху, керівник маршруту повинен врахувати фізичний стан учасників.

5.3. Рухаючись у пішохідному маршруті, рекомендують відпочивати по 10 хв. через кожну годину руху.

5.4. На початку маршруту треба починати рухатися повільно, поступово втягуючись у ходьбу.

5.5. Вирушаючи в пішохідній маршрут, одягайте одяг, що відповідає сезону й погоді, щоб був зручний під час пересування, на ноги взувайте міцне взуття, панчохи або шкарпетки. Під час маршруту не ходіть босоніж.

5.6. Візьміть із собою питну воду у флязі або пляшці, щоб не пити води з відкритих водоймищ, де звичайно трапляються мікроби - збудники захворювань.

5.7. На привалах не можна без дозволу керівника групи відлучатися за межі зв'язку голосом.

5.8. У разі раптового погіршення погоди (початок снігопаду, грози, тривалого дощу, густого туману тощо) під час маршруту останній потрібно припинити й перекекати негоду в безпечному місці.

5.9. Роботи в маршруті виконують тільки у світлий період доби і припиняють із таким розрахунком, щоб усі маршрутні групи встигли повернутися до настання темряви. У нічний час перебування заборонено.

5.10. У разі потреби зміни наперед заданого напрямку маршруту на добре помітному місці треба зробити позначку й залишити записку, у якій зазначити причини й час зміни маршруту та напрям подальшого руху.

5.11. У разі коли маршрутна група складається з двох чоловік і один із них через травму не в змозі пересуватися, другий повинен надати йому посильну медичну допомогу й викликати рятувальну групу, не відходячи від товариша. Тимчасово залишати потерпілого можна тільки у виняткових випадках за умови, якщо він може дочекатися допомоги в цілковитій безпеці, попередньо зазначивши на карті місце знаходження потерпілого.

5.12. Учасник походу, який відстав від колони й утратив орієнтири, повинен оцінити обстановку, не панікувати, намітити план дій. Потрібно спробувати повернутися в смугу заданого маршруту, де можлива зустріч із учасниками рятувальних і пошукових груп. На шляху руху залишати зарубки на деревах, записки та інші позначки, за якими можна було б визначити шлях



руху людини, яка заблудилася. Якщо треба, то розпалювати димові сигнальні вогнища, подавати сигнали пострілами, ракетами, криком тощо. Вогонь добре помітний тільки вночі; вдень треба розводити димові вогнища. У ясну погоду краще помітний білий дим, у хмарну - чорний і яскраво забарвлений. Для отримання густого білого диму потрібно підкинути у вогнище гілки із зеленим листям, вогкий мох, свіжу траву або глицію; для отримання чорного диму - шматки гуми, ганчірки, просякнуті олією тощо. Одночасно з подачею сигналів потрібно уважно оглядати навколишню місцевість, щоб не залишилися непоміченими сигнали у відповідь. У день в сонячну погоду, крім перерахованих засобів для подавання сигналів гелікоптеру, що летить, можна використовувати предмети з блискучою поверхнею (скло, дзеркало, бляха від консервних банок тощо). Людина, яка заблудилася, повинна берегти свої сили й не віддалятися далеко від місця втрати орієнтирів.

5.13. Учасники маршруту, що втратили орієнтацію в маршруті, повинні припинити рух по маршруту й розкласти сигнальні багаття на високих або відкритих місцях, а також подавати сигнали пострілами, ракетами, голосом.

5.14. Розшуки групи, з якою немає зв'язку і яка не повернулася з одноденного маршруту, потрібно розпочинати не пізніше 12 годин, із багатоденного - не пізніше 24 годин після закінчення контрольного терміну повернення.

5.15. Пошуковими та рятувальними роботами керує одна особа, яка координує дії всіх пошукових груп відповідно до плану і графіка пошуків.

5.16. Якщо маршрутна група не повернулася до табору в контрольний термін, черговий зобов'язаний організувати пошуки всіма доступними засобами. У разі потреби повідомити про це керівництво, а також місцеві органи влади, звернувшись за допомогою до місцевого населення.

5.17. Керівники експедиції (загону) під час пошукових і рятувальних операцій зобов'язані зняти з робіт людей, якщо треба, то припинити виробничий процес і скерувати співробітників на пошуки.

5.18. Заборонено припиняти пошуки зниклих людей без санкцій керівництва організації, якій підпорядкована експедиція (ректор університету, декан факультету), інформацію про зникнення співробітників експедиції надавати протягом першої доби (по телефону чи телеграфу).

## **6. Вимоги безпеки під час виконання робіт у різних природних умовах**

### **6.1. Робота в гірських районах**

6.1.1. Під час переходів у горах категорично заборонено відходити вбік від маршруту групи (загону). Виходити на стрімкі, снігові, трав'янисті, скелясті, обсіпні схили та льодовики без дозволу керівника експедиції (загону, групи) заборонено.

6.1.2. Під час переходів та роботи в горах:

- заборонене без потреби скидати каміння, зсувати нестійкі брили;
- потрібно особливу увагу звертати на способи й методи сигналізації та встановлення умовних знаків.

6.1.3. Сходити на стрімкі схили (понад 300 м) потрібно з обов'язковою

взаємодопомогою, а в особливо важких випадках - із застосуванням шнура для страховки. Використовувати рушницю як опору категорично заборонено.

6.1.4. Заборонено подолання підйому вертикально. У разі вимушеного підйому в такому напрямі потрібно утримуватися на мінімальній відстані один від одного.

6.1.5. Рухатися по скелях можна тільки в спеціальному гірському взутті, дотримуючись правил трьох точок опори (переносити на новий виступ позмінно тільки одну ногу або тільки одну руку).

6.1.6. Заборонено кричати і стріляти під час руху на ділянках зі скельними і сніговими нависаннями (піддашками) та у вузьких ущелинах із нестійкими стінками.

6.1.7. На засніжених схилах спускатися ковзанням заборонено.

6.1.8. Проходячи льодові гірські місцевості, потрібно дотримуватися таких правил:

- по поверхні льодовика потрібно рухатися у зв'язці, у спецвзутті, з льодорубами й щупом, яким перший у зв'язці визначає міцність та товщину снігового помосту над тріщиною (за легким входженням щупа);

- шлях треба прокладати якомога ближче до напрямку, перпендикулярного до тріщини;

- тріщини проходять з дотриманням страховки : страхувальник втикає льодоруб майже до головки, обв'язує його канатом і тримає однією рукою, а другою - видає канат;

- якщо поміст достатньо міцний, то його переходять ногами, а якщо ненадійний, то рухаються поповзом на животі.

6.1.9. Роботи на льодовиках і снігових масивах виконують у захисних окулярах (у сонячну погоду, під час снігопаду, в туман), а також в одязі й головних уборах, які запобігають сонячному удару та опікам.

6.1.10. Працюючи на стрімких і урвистих схилах, треба одягати пояс для страховки зі шнуром, з'єднаним із надійною опорою.

6.1.11. Усі співробітники експедиції повинні вміти розпізнавати лавинонебезпечні та місця зсуву каміння на схилах. У цих місцях заборонено кричати, бити молотком тощо. Якщо можливо, то такі ділянки маршруту потрібно обходити.

6.1.12. Піднімання і спускання стрімкими та сипучими схилами виконують довгими зигзагами (серпантином).

6.1.13. Категорично заборонено виходити на снігові й льодовикові карнизи та заходити під навислі ділянки схилів.

6.1.14. Зупинки на відпочинок і на ніч у підніжжі лавинонебезпечних схилів та на конусах виносу лавин заборонені.

6.1.15. У разі надзвичайної ситуації пошуки та розкопки потерпілих організовують невідкладно й чітко, з дотриманням безпеки рятівників і тих, кого рятують. Рятувальні роботи продовжують до знаходження всіх потерпілих.

## **6.2. Робота в лавинонебезпечних районах**

6.2.1. Робота у лавинонебезпечній зоні можлива тільки з дозволу начальника протилавинного пункту спостережень, після реєстрації в спеціальному журналі входу і виходу у цю зону.

### **6.2.2. Заборонено:**

- рух людей і транспорту не тільки під час снігопаду, заметілі, туману, дощу, а й під час сильного й теплого вітру на протязі не менше двох діб після снігопадів, заметілі, дощів;

- пересуватися схилами, особливо зі східчастими урвищами;

- виходити на снігові нависання;

- зупинятися під лавинонебезпечними косогородами;

- пересуватися по лавинних лотках і перетинати лавино накопичувачі;

- підійматися лавинними лощинами в гору.

6.2.3. Під час роботи у лавинонебезпечних районах кожний виконавець робіт повинен мати яскраво-забарвлений шнур (бавовняна стрічка, прядив'яна/конопляна мотузка тощо) завдовжки 30-40 м. Під час подолання лавинонебезпечних ділянок шнур повинен тягнутися за тим, хто йде.

6.2.4. Пересуватися в лавинонебезпечній зоні треба по гребенях гір вище від лінії накопичення снігу. У вузьких долинах треба пересуватися по схилу, протилежному лавинонебезпечному, дещо вище тальвегу. Проходити під сніговими нависаннями треба зранку, коли можливість їхнього обвалення менша.

6.2.5. Лавинонебезпечні ділянки потрібно проходити групами до 5 людей у кожній, тоді відстань між групами повинна бути не менша від 100 м, під час лижних переходів - не менше 150 - 200 м, оскільки можливість підрізання пластів снігу лижами більша, ніж ланцюжком слідів. Кріплення лиж у цьому випадку повинні бути послаблені, а руки звільнені з петель на палках.

6.2.6. Під час вимушеного руху по схилу із шаром ущільненого снігу (снігова дошка) відстань між групами людей повинна бути не меншою від ширини ділянки схилу, вкритого сніговою дошкою.

6.2.7. Стрімкими сніговими схилами треба підійматися прямо догори. Заборонено робити зигзаги на таких схилах і перетинати їх у нижніх і середніх частинах для уникнення підрізання пластів снігу і зриву лавини.

6.2.8. Заборонений рух по сніговому пласту після появи просідання снігу під ногами або шуму, що свідчить про наявність води під снігом.

### **6.2.9. Захопленим лавиною потрібно виконувати такі дії:**

- у момент падіння лавини негайно скинути лижі, відкинути палки, рюкзак і спробувати відбігти в безпечне місце; якщо немає можливості вийти з небезпечної зони, міцно закріпитися на схилі за допомогою льодоруба, мотузки тощо;

- під час попадання в сухі фірнові лавини робити плавальні рухи, опираючись затягуванню в глибину лавини й утримуватись, по можливості, на її поверхні;

- під час засипання снігом намагатися створити перед лицем і грудьми простір для дихання і захищати рот та ніс від проникнення снігового пилу;

- під час повітряної хвилі щільно закривати рот, ніс і вуха.

### **6.3. Робота в річкових долинах, болотах, ярах**

6.3.1. Працюючи в річкових долинах, ярах з стрімкими схилами, переміщення та огляд відслонень потрібно провадити дуже обережно, особливо після сильних дощів, для запобігання обвалів, падіння каменів та дерев.

6.3.2. Ходити по краю берегового урвища заборонено.

6.3.3. Під час маршрутів долинами річок, особливо на ділянках проток із спокійною течією і переправах вбхід через них, потрібно оберегатися багнистого дна.

6.3.4. Переходячи річку вбхід, місце переходу попередньо обстежують. За безпеку на переправі відповідає керівник групи. Особливу увагу потрібно приділити особам, які не вмють плавати.

6.3.5. Максимальна глибина броду з швидкістю течії до 1 м/с - 0,7 м, а броду із швидкістю течі до 2 - 3 м/с - 0,5 м.

6.3.6. Одноразові й короткочасні переправи треба провадити тільки вдень (завидна).

6.3.7. Заборонено переправи через будь-які водні перешкоди під час сильної зливи, грози, снігу, туману, льодоходу, сильного вітру й великої хвилі, а переправи вбхід - у паводок.

6.3.8. Переправи вбхід босоніж через водні перешкоди заборонено.

6.3.9. Під час переходів по болоту без уторованих доріг інтервал між людьми повинен бути не менше 2-3 м з обов'язковим використанням жердини, шнура для страховки тощо.

6.3.10. «Вікна» в болоті, вкриті світло-зеленою рослинністю, потрібно обходити.

6.3.11. Під час пересування заболоченими місцями треба остерігатися прихованих у воді або трясовині пнів, корчів, каміння.

6.3.12. Переходячи трясовинні місця, треба робити настили із жердин, гілок тощо й мати наготові дошку, довгі палиці та шнур.

6.3.13. Купинні болота треба переходити по купинах і обов'язково із жердиною.

6.3.14. Людину, яка провалилася в болото, витягують за допомогою жердини, шнура (канату) тощо.

### **6.4. Робота у лісі**

6.4.1. Проводячи маршрути у лісі, треба дотримуватися візуального й голосового зв'язку. Кожна група повинна бути забезпечена сокирою.

6.4.2. Лісові завали потрібно обходити. Вимушене пересування лісовими завалами треба здійснювати з максимальною обережністю для уникнення провалювання через прогнилі дерева.

6.4.3. Під час пересування густими заростями рубанням просік займається спеціальна група, з якою постійно підтримують зоровий зв'язок.

6.4.4. Для уникнення переломів та інших ушкоджень під час маршруту заборонено наступати на великі гілки, стовбури повалених дерев тощо.

6.4.5. Заборонено працювати поруч із сухостоєм.

6.4.6. Якщо учасникам експедиції (групи) за умовами маршруту чи

випадково доводиться заночувати у лісі, то на місці ночівлі всю ніч повинно горіти вогнище, за яким зобов'язаний спостерігати озброєний черговий (вдень дрова заготовляють на цілу ніч).

6.4.7. Заборонено стріляти в хижих звірів, якщо це не спричинено потребою оборони.

### **6.5. Робота у районах поширення карсту**

6.5.1. Гирла всіх виявлених карстових заглиблень повинні бути означені, а найнебезпечніші обнесені загорожею висотою не менше 1 м.

6.5.2. Пересуваючись площами з карстовими утвореннями, треба обходити місця з вираженими впадинами та заглибленнями.

6.5.3. Під час дослідження печер треба мати карту печери і спеціальне спорядження (спецодяг, канати, індивідуальні світильники, сірники, запас продуктів тощо). Якщо немає карти печери, то провадять візуальне знімання.

6.5.4. Огляд печер і роботу в них для запобігання провалювання у колодязі, тріщини тощо провадять при достатньому, безпечному освітленні, надійній страховці за допомогою канату не менше ніж двома особами.

6.5.5. Для уникнення обвалу заборонено стріляти, кричати, стукати, виривати каміння зі стелі та стінок.

6.5.6. Під час сильних дощів та після них працювати в печерах не дозволено.

6.5.7. Під час огляду печери біля входу в неї повинен знаходитися черговий.

6.5.8. Переміщуючись підземними коридорами, потрібно розмотувати за собою міцну мотузку, шпагат або робити позначки кольоровою крейдою на стінах, нумерувати перехрестя, зазначати стрілками шлях до виходу.

6.5.9. Піднімання і спуск стрімкими ходами печери виконують із застосуванням шнура для страховки.

6.5.10. Вивчення підземних річок і озер виконують за допомогою гумового човна з надійною страховкою шнуром.

6.5.11. Заборонено розміщатися на ніч чи відпочинок у печерах, нішах, ямах, заглибинах тощо.

### **6.6. Робота у степових і пустельних районах**

6.6.1. Проводячи маршрути (роботи) у степу, пустелі особливу увагу треба приділяти орієнтуванню на місцевості та режиму витрат питної води (особливо під час піщаного урагану).

6.6.2. Необхідно пам'ятати, що у пустельних районах зибучі солончаки є небезпечними (можуть затягувати так, як болото).

6.6.3. Експедиції (загони, групи, партії), які виходять на роботи у степові, напівпустельні, пустельні райони повинні бути забезпечені місткостями для води (цистерни, бочки, термоси та ін.) залежно від кількісного складу експедиції, транспортних можливостей, тривалості та відстані між джерелами питної води у районі робіт.

6.6.4. У маршруті кожен співробітник повинен мати індивідуальний термос чи флягу з кип'яченою водою не менше 1 л. Пити некип'ячену воду із калюж, ям чи інших застійних водоймищ заборонено.

6.6.5. Використовувати старі закинуті криниці для водозабезпечення експедиції можна тільки після її очищення та дезінфекції.

6.6.6. Місця знаходження криниць та інших водоймищ наносять на карту чи схему і доводять до відома всіх виконавців робіт.

6.6.7. Одяг, взуття та спорядження учасників експедиції повинні відповідати кліматичним умовам степових і пустинних районів і сезону. Для захисту від піщаних ураганів кожен повинен мати плащ із капюшоном і окуляри із боковим захистом.

6.6.8. Щоб уникнути сонячного удару, треба одягати головні убори, які захищають від сонячного проміння у спекотливі години. Якщо можливо, то проводити роботи зранку і до настання спеки та після її спаду.

6.6.9. Працюючи в зимових умовах, кузов автомобіля обладнують жорсткою кабіною з пічкою і запасом палива або використовують спецмашини.

6.6.10. У маршрутах та місцях відпочинку треба пам'ятати про наявність отруйних змій, комах, гризунів. Тому кожен учасник експедиції повинен бути особливо обережним: не ходити в легкому відкритому взутті; брати зразки, перевертати каміння лише після попереднього постукування по них молотком; зранку, після повернення із маршруту та ввечері оглядати приміщення, постіль, одяг, взуття.

6.6.11. Для уникнення появи та поширення інфекції в межах табору (радіусом 2 км) не можна вбивати будь-яких гризунів, змій тощо.

### **6.7. Робота на воді**

6.7.1. До робіт на воді допускають тільки осіб, які вміють плавати. Виїжджаючи в експедицію, всі учасники, які безпосередньо причетні до робіт на воді, складають заліки з правил рятування потоплюючих і керування плаваючими засобами (човни, катамарани, байдарки, надувні човни тощо).

6.7.2. Перед експедиційними роботами всі плавзасоби проходять спеціальну підготовку й перевіряються, про що складають відповідний акт, а під час щоденного використання їхній технічний стан реєструють у журналі.

6.7.3. Усі плавзасоби комплектують рятувальними кругами чи поясами відповідно до кількості людей.

6.7.4. Усі учасники робіт на воді повинні бути одягнені в рятувальні жилети.

6.7.5. Перевантаження плавзасобів (суден, човнів, плотів) не допускається.

6.7.6. Люди в човні розташовуються рівномірно, сидячи на лавках. На бортах сидіти чи стояти у човні під час руху заборонено.

6.7.7. Роботи народі провадять тільки у світлу пору дня. Заборонено працювати та переміщатися в нічний час, сильний дощ, грозу, під час бурі, туману, сильної хвилі.

6.7.8. Коли необхідні нічні (добові) спостереження, човен (шлюпку) комплектують сигнальними вогнями, а на березі повинні чергувати люди з рятувальним човном.

6.7.9. На ночівлю та тривалі зупинки плавзасоби витягують на берег або причалюють до берега, надійно закріпивши їх.

6.7.10. Використовувати моторні човни можна тільки тоді, коли є механік із досвідом роботи.

6.7.11. У кожному моторному човні треба мати весла.

6.7.12. Великі моторні судна повинні бути обладнані вогнегасником, ящиком із піском, лопатою, двома відрами, ломом і сокирою.

6.7.13. Оглядати береги з плавзасобів можна, якщо є впевненість у відсутності небезпеки обвалення, зсуву ґрунту; падіння каміння чи дерев.

6.7.14. Проводячи промірні роботи, треба звертати увагу на стійкість човна (чи іншого плавзасобу). Не можна робити проміри, стоячи на борту чи лавці човна, перехилитися через борт. Керувати плавзасобом під час цих робіт доручають досвідченому рульовому.

6.7.15. Під час проведення робіт на водосховищах, великих озерах, прибережних частинах моря потрібно уважно стежити за прогнозом погоди й за штормовими сигналами. Вихід у водоймище під час штормів у 3 і більше балів заборонений.

6.7.16. Парусні судна можна використовувати тільки за наявності спеціаліста, який має посвідчення на право керування парусником з відповідним досвідом роботи.

6.7.17. Самовільний вихід човнів і вітрильників у водоймища, а також застосування їх для розваг і прогулянок заборонено.

## **6.8. Робота на льоду**

6.8.1. На ділянках рік, озер, водосховищ з невивченим льодовим режимом перед початком зимових робіт проводять обстеження міцності льодового покриву.

6.8.2. Обстеження потрібно проводити не менше ніж двома людьми, які зв'язані канатом, із жердинами довжиною 3-4 м і страховкою на березі (чи на воді).

6.8.3. По льоду потрібно рухатися один за одним з інтервалом не менше 10 м.

6.8.4. Першому у зв'язці потрібно обв'язатися канатом, за який тримаються ті, що йдуть позаду.

6.8.5. Першому у зв'язці потрібно перевіряти міцність льоду ломом (сокирою, киркою, жердиною).

6.8.6. Бажано, щоб перший у зв'язці йшов на лижах, який у екстремальній ситуації міг легко скинути їх із ніг.

6.8.7. Проруби, лунки, вимоїни необхідно обгороджувати знаками.

6.8.8. Не допускати виконання робіт за умови товщини льоду менше 200 мм.

6.8.9. Якщо товщина льоду менше 300 мм то, для виконання тривалих робіт біля лунки настиляють дошки.

6.8.10. Коли лід починає тріщати, пересуватися по ньому потрібно поповзом на животі.

## **7. Використання транспорту під час навчально-польової практики**

7.1. Доправляти людей до місця проведення навчально-польової практики треба транспортом, спеціально призначеним для такої мети - залізничним, автомобільним, водним, повітряним, тощо.

7.2. Студентам та співробітникам університету під час практики заборонено користуватися випадковим транспортом.

7.3. Посадові особи, відповідальні за експлуатацію транспортних засобів, зобов'язані випускати їх на лінію відповідно до вимог «Правил дорожнього руху».

7.4. Під час відправлення водія в далекий рейс, тривалість якого перевищує робочу зміну, у шляховому листі повинні бути зазначені режим

роботи (руху) і пункти відпочинку водія У складних погодних і дорожніх умовах водію, скерованому у рейс, потрібно видавати маршрутну карту руху, в якій зазначають особливості шляху і заходи безпеки.

7.5. Технічний стан транспортних засобів повинен забезпечувати надійну роботу і відповідати правилам технічної експлуатації. Випуск на лінію несправних транспортних засобів заборонений.

7.6. Відповідно до «Інструкції з безпечного перевезення людей вахтовим транспортом», перевозити людей, зазвичай, потрібно автобусами. Як виняток, дозволено їхнє перевезення в кузовах вантажних бортових автомашин і гусеничних тягачів, транспортерів, а також на транспортних причепах, спеціально переобладнаних для цієї мети (вахтовим транспортом).

7.7. Заборонено перевозити людей поза кабіною і обладнаних кузовів, а також на бортах причепа вахтового транспорту.

7.8. До водіння механічного транспорту допускають осіб, які мають посвідчення на право керування відповідним видом транспорту.

7.9. У разі скерування двох і більше транспортних засобів в один пункт із числа водіїв повинен бути призначений старший, вказівки якого обов'язкові для всіх інших водіїв колони (групи).

7.10. За дотримання правил безпеки і правил перевезення людей відповідає водій.

7.11. Заборонено під час стоянки відпочивати або спати в кабіні або критому кузові автомобіля (гусеничного транспорту), коли працює двигун.

7.12. Заборонено рух по насипу, якщо відстань від коліс автомобіля, трактора до його краю менше 1 м.

7.13. Під час поїздки залізницею перебувати біля відкритих дверей вагонів, на підніжках і на перехідних майданчиках, висовуватися з вікон вагонів заборонено.

7.14. Заборонено виходити з вагонів до повної зупинки поїзда, а також сідати в поїзд під час руху.

7.15. Заборонено ходити залізничними коліями, переходити (перебігати) їх перед поїздом, що наближається.

7.16. До керування машиною для перевезення людей допускають водіїв першого або другого класів, водіїв третього класу - за наявності в них стажу не менше трьох років і зі спеціального дозволу начальника експедиції.

7.17. У гірських та пустельних районах використовують тільки автотранспорт з передніми ведучими колесами.

7.18. Коли автомобіль рухається, заборонено: залишати борти відкритими; стояти на підніжках; сідати чи зіскакувати під час руху; сидіти на бортах чи стояти в кузові, здійснювати посадку (висадку) пасажирів з лівого боку автомобіля.

7.19. Розміщення людей в автотранспорті повинно забезпечувати максимальні зручності. Кількість людей, яких перевозять, не повинна перевищувати:

- для автомобіля вантажністю 1,5-2,0т- 16 осіб;
- для автомобіля вантажністю 2,5-'3,0т - 20 осіб;
- для автомобіля вантажністю 5т і більше - 30 осіб.

7.20. Швидкість руху автотранспорту під час перевезення людей не



повинна перевищувати 50 км/год, а дорогами невідомого профілю - 20-30 км/год, по бездоріжжю-до 10 км/год.

7.21. Між водієм і людьми, що перебувають в кузові автомобіля, повинна бути надійна сигналізація.

7.22. Щоб не допустити порушення правил безпеки, під час перевезення людей автотранспортом призначають керівника, який узгоджує свої дії з водієм. Його прізвище вписують у дорожній лист.

7.23. У польових умовах перед виїздом на маршрут автотранспорт забезпечують 1,5-разовим запасом палива та мастильних матеріалів.

7.24. Начальник загону, у розпорядженні якого є автомобіль, повинен через кожні 800 км проходження автомашини виділяти один день для технічного огляду (ПТО № 1), а через кожні 4 000 км проходження - два дні техогляду (ПТО № 2). Не можна експлуатувати автомобіль із дефектами технічного стану.

7.25. Під час перевезення палива та мастильних матеріалів бензобаки (бочки) повинні бути прикріплені до бортів автомобіля металевими кріпленнями із замком, а затички (чіпи) бензобаків (бочок) щільно замкнені.

7.26. У бортових автомашин і цистерн, призначених для перевезення легкозаймистих і вогненебезпечних вантажів, випускна труба глушника повинна бути виведена направо під радіатор за ходом з нахилом випускного отвору вниз і обладнана іскрогасником. Зазначені автотранспортні засоби повинні бути споряджені двома вогнегасниками.

7.27. Курити у кабіні та в кузові автомобіля заборонено.

7.28. Автомобіль повинен бути забезпечений вогнегасником та іншими засобами для гасіння пожежі.

7.29. Під час переправи автомашини поромом, у вузьких гірських ущелинах, на роз'їздах, на стрімких спусках у дощову погоду та ожеледь у машині залишається тільки водій.

7.30. Під час руху автомашин в ожеледь дорогами з великими підйомами і частими поворотами необхідно застосовувати ланцюги та інші засоби проти ковзання.

7.31. Усі автомашини повинні бути укомплектовані упорами під колеса (підкладками) в кількості не менше двох, а автомобілі, що працюють у гірських умовах, додатково „козелками” і пристосуваннями для жорсткого зчеплення під час буксирування.

7.32. Кожен човен, катер, пліт повинні бути укомплектовані засобами для гасіння пожеж та рятування на воді (круги, пояси, нагрудники тощо за кількістю людей).

7.33. Керувати катерами, моторними й парусними човнами можна лише особам, які мають відповідні документи на право водіння та досвід.

7.34. У туманну погоду, снігопад, льодохід, вітер понад шість балів, у нічний час водними шляхами користуватися заборонено. Не можна ночувати на плотах і човнах.

7.35. Веслові човни повинні бути стійкими і не протікати.

7.36. Заборонено використання підвісних човнових двигунів збільшеної потужності, що не відповідає вантажопідйомності й стійності човна. Підвісні двигуни потрібно додатково закріплювати до човнів канатами для страховки.

7.37. На моторних човнах повинні бути в запасі справні гребні весла.

7.38. Для закладання можливих пробоїн і тріщин на човнах повинні бути необхідні матеріали.

7.39. Надувні гумові секційні човни використовують тільки у водоймищах і ріках із спокійною течією. Їх комплектують потрібним реманентом (весла, pompa, рятувальні круги, матеріали для ремонту).

7.40. Усі плавзасоби повинні бути забезпечені індивідуальними рятувальними жилетами, поясами або нагрудниками за кількістю посадкових місць. Під час плавання рятувальні засоби повинні бути розміщені на помітному й легко доступному місці. Заборонено закладати їх вантажем. Під час подолання небезпечних ділянок (пороги, перекати тощо) рятувальні засоби повинні бути вдягнені на людей.

7.41. Заборонено:

- нахилитися через борт;
- перевантажувати судна, човни, плоти;
- курити на плавзасобах за наявності на них горючих і вибухових матеріалів;
- стрибати у воду з бортів човнів і катерів під час їхнього руху;
- перебувати в аварійному човні, причаленому до катера, під час його руху;
- під час руху човна, плота стояти (за винятком випадків пересування за допомогою жердин);
- пересуватися без потреби та робити стрімкі рухи;
- сидіти, звисивши ноги за борт, пересідати з одного човна в інший (крім аварійних ситуацій);
- підпливати на човнах до барж, бакенів перетягнутих через ріку тросів за течією;
- плавати в безпосередній близькості від берегів з навислими краями.

7.42. Під час пересування ріками в особливо небезпечних місцях (перекати, швидкої течії тощо) човни і плоти треба спускати на мотузках без пасажирів та вантажів. Невеликі човни у районі лісових заломів і порогів потрібно перетягувати берегом.

7.43. Під час пересування на моторних човнах заборонено робити стрімкі повороти. Під час появи хвиль човен потрібно спрямувати носом до хвилі та зменшити швидкість. Під час подолання ділянок з порогами підвісний двигун треба вимкнути і підняти над водою, пересуваючись на веслах.

7.44. Розміщення вантажів та людей у човні повинно бути симетричним до поздовжньої осі човна, рівномірне, щоб човен не міг перекинутися.

7.45. Для польових робіт іноді використовують гужовий транспорт, якщо можливо, тварин місцевої породи.

7.46. Орендувати тварин для використання в польових роботах можна тільки після попереднього огляду тварин ветеринарним лікарем або за наявності на кожну тварину ветеринарного свідоцтва.

7.47. Наймаючи коней, треба переконатися, об'їхавши коло, що вони витривалі та нелякливі.

7.48. Заборонено впрягати випадкових та ненавчених коней (тварин).

7.49. Керування кіньми в запрягу треба доручати досвідченим візникам.

Заборонено запрягати у повози необ'їжджених коней.

7.50. Якщо ширина в'юків утруднює рух (у місцях притискання, на вузьких гірських і лісових стежках тощо), треба організувати перенесення вантажу в руках.

7.51. Заборонено прив'язувати транспортних тварин одну до одної під час проведення їх вузькими гірськими стежками, нестійкими мостами, болотами і старими гатями, під час переправляння через ріки.

7.52. Завантажувати коня паками треба рівномірно, розподіляючи вантаж по обидва боки й надійно закріплюючи його. Вага вантажу не повинна перевищувати для середнього коня 75кг, а якщо ґрунтові умови складні (болото, торф, пісок тощо) - 60 кг. Їхати на коні по верх вантажу заборонено.

7.53. Під час переміщення гужового транспорту в гірській місцевості (бездоріжжя, стрімкі підйоми та спуски висячі мости тощо), на переправах вброд, несправними мостами тощо потрібно сходити з воза і провадити коней (коня) за упряж.

7.54. На важкій і незнайомій дорозі не треба підганяти коней, треба давати їм деяку свободу у виборі шляху.

7.55. Вози повинні бути споряджені пристроями для гальмування на спусках та мати справну упряж у повному комплекті.

7.56. Використовуючи гужовий транспорт, не можна перевантажувати вози (сани).

7.57. Експедиція, у якій є транспортні тварини, повинна бути забезпечена ветеринарною аптечкою.

## **8. Медичне обслуговування**

8.1. У складі кожного польового підрозділу повинен бути санітарний інструктор.

8.2. Під час проведення навчально-польової практики повинен бути визначений порядок надання першої допомоги постраждалим і захворілим та перевезення їх з ділянок польових робіт у найближчий лікувальний заклад.

8.3. Експедиції, партії, загони, повинні бути забезпечені аптечками та Інструкціями з надання першої допомоги. В аптечках повинні бути медикаменти та інструкції відповідно до специфіки роботи.

8.4. Медикаменти необхідно періодично поповнювати особі, відповідальній за медичне обслуговування.

8.5. Під час виконання робіт, пов'язаних із безперервним переміщенням працюючих на значному віддаленні від населених пунктів, усі члени експедиції повинні бути забезпечені індивідуальними пакетами першої допомоги.

## **9. Вимоги санітарії та гігієни**

9.1. Усі, хто виїжджає на навчально-польову практику, проходять медичний огляд, де їм роблять обов'язкові запобіжні щеплення.

9.2. До виїзду на польові роботи всі вивчають методи та прийоми надання першої медичної допомоги під час нещасних випадках і захворюваннях.

9.3. Осіб, які за станом здоров'я визнані непридатними до проведення польових робіт, не допускають до виїзду в експедицію.

9.4. Кожний загін (групу) забезпечують польовою аптечкою, укомплектованою перев'язувальними матеріалами, медикаментами для надання першої медичної допомоги під час нещасних випадків і захворювань. Виконуючи роботи у районах, віддалених від населених пунктів, усі робітники

повинні мати індивідуальні аптечні пакети. Аптечки необхідно регулярно поповнювати.

9.5. Взуття, одяг, головний убір, спорядження та інші речі повинні відповідати природним умовам сезону, а також характеру робіт. У пішохідних маршрутах треба стежити за станом ніг, не допускати мозолів, набряків тощо. Працюючи на яскравому сонці, особливо на снігу, гірських хребтах потрібно користуватися захисними окулярами з відповідними фільтрами, захисними мазями, головними уборами.

9.6. У маршрутах не треба сідати на землю без підстилки навіть на короткий час, влаштовуватися на ніч безпосередньо на землі навіть у спальному мішку.

9.7. Керівництво практики зобов'язане забезпечити всіх осіб достатньою кількістю кип'яченої води для пиття, а також водою для приготування їжі. Якість питної води повинна відповідати санітарним нормам.

9.8. Для знезараження води, окрім кип'ятіння, можна використовувати соляну кислоту, темно-рожевий розчин перманганату калію, перекис водню (декілька краплин на склянку води), пантоцид (0,5 - 1 таблетка на склянку води). Для поліпшення смакових якостей води доцільно додавати до неї ягідні екстракти. Воду із поверхневих застійних водоймищ (калюж, ям тощо), покинутих колодязів, мінеральних джерел з невідомими бальнеологічними характеристиками вживати для пиття заборонено.

9.9. Посуд для харчової води повинен бути з матеріалів, які легко відмивати. Треба мати кришки для накриття, замкнені на замок і обладнані краном, а також горнятко.

9.10. Усі члени експедиції, а також зайняті на підземних роботах повинні бути забезпечені флягами (термосами) для води.

9.11. Потрібно суворо стежити за збереженням продуктів, не допускати, щоб вони псувалися. Приготовану їжу не залишати на наступний день.

9.12. Уживання некип'яченої води, використання її в харчуванні (для їжі), споживання невідомих грибів, ягід, сирої риби заборонено.

9.13. Джерела питної води (колодязі, джерела) треба утримувати в чистоті й охороняти від забруднень.

9.14. Не рекомендують використовувати для приготування їжі мідний, а також луджений посуд, оскільки в полуді може бути олово (свинець).

9.15. Під час роботи в районах, де є змії, отруйні комахи не можна використовувати легке взуття, одяг, який недостатньо закриває тіло. Учасники експедиції повинні бути забезпечені засобами захисту від кліщів, комарів, мошки.

9.16. У шурфи, печери, виробки, ями проникають тільки після обстеження на наявність отруйних газів, змій, комах, гризунів.

9.17. У спекотну погоду ранком перед початком роботи доцільно з'їсти трохи солоної їжі, а денне питво злегка підсолити або підкислити соком кислих фруктів чи ягід. У спеку, замість пиття, краще періодично змочувати голову водою і полоскати рот.

9.18. Для запобігання сонячного удару в сонячні дні потрібно носити кристалі капелюхи (полотняні, солом'яні тощо) або інші головні убори з довгими козирками. Очі від яскравого сонячного світла, прямого й відбитого,

треба захищати окулярами зі світлозахисним фільтром.

9.19. Доцільно декілька разів на день оглядати тіло й одяг для запобігання укусів кліщів. Підстилку для ночівлі із трави або глиці (хвої) потрібно попередньо обробляти репелентами або добре пров'ялювати на сонці протягом декількох годин.

9.20. Кожен працівник, який захворів чи отримав травму, повинен доповісти про це керівникові експедиції (загону, групи). Якщо хто-небудь із потерпілих приховав хворобу чи травму, то він особисто відповідає за наслідки.

9.21. Осіб, у яких виявлено заразні хвороби, тяжкі травми, відсторонюють від робіт і відправляють на лікування.

9.22. Якщо виявлено гострозаразне захворювання в транспортних тварин, яке може передаватися людям, то викликають спеціаліста з ветпункту. До прибуття представника ветнагляду тварину ізолюють від інших тварин та людей.

9.23. Необхідно пам'ятати, що найкращим способом уникнення захворювання чи травм є санітарно-гігієнічна профілактика та дотримання норм і правил безпеки праці.

## 10. Заходи пожежної безпеки

10.1. За пожежну безпеку, своєчасне виконання протипожежних заходів під час проведення навчально-польової практики відповідає керівник практики, а в експедиціях - керівники експедицій (загонів, груп).

10.2. Особи, відповідальні за пожежну безпеку, повинні знати та виконувати правила пожежної безпеки й контролювати їхнє виконання.

10.3. Усі, хто виїжджає на навчально-польову практику, повинні пройти інструктаж про заходи пожежної безпеки, правила використання засобів пожежогасіння.

10.4. Експедиції (групи, загони), працюючи в лісі, повинні до початку робіт зареєструвати в лісгоспах місця робіт і назначити осіб, відповідальних за дотримання правил пожежної безпеки в лісі.

10.5. Розпалювати вогнища потрібно тільки у спеціально підготованих місцях.

10.6. Місця розведення вогнищ, після їх використання, засипають землею або заливають водою.

10.7. Територія табірних стоянок у лісі повинна бути очищена від сучків, хмизу, сушняку і трав'янистої стіни та оточена мінералізованою смугою шириною не менше 2 м.

10.8. В усіх випадках проведення польових робіт заборонено:

- розводити вогнища на відстані ближче 10 м від наметів і на відстані 100 м від складу паливно-мастильних матеріалів;
- розпалювати вогнища в місцях сухого лісу, на торф'яниках, біля сухого очерету;
- зберігати бензин, гас, легкозаймисті речовини, кислоти у наметах та інших житлових приміщеннях;
- випалювати майданчик для облаштування табору;
- залишати в наметах за відсутності там людей чи під час сну запалені свічки, газові та акумуляторні лампи, ліхтарі тощо;

- зберігати легкозаймісті речовини у відкритій, скляній та несправній тарі;
- курити та користуватися відкритим вогнем у вогнебезпечних місцях (для куріння обладнують спеціальні місця);
- підігрівати паливно-мастильні матеріали на печах та відкритих вогнищах;
- залишати вогнище без нагляду.

## **11. Безпека життєдіяльності при виникненні надзвичайних ситуацій придонного характеру**

### **11.1. Вимоги безпеки під час грози**

11.1.1. Під час грози не слід ховатися під деревами (особливо тими, що стоять окремо). Найбільш небезпечні дерева - це дуб, тополя, ялина, сосна. Рідко блискавка б'є у березу і клен, майже ніколи - у чагарник.

11.1.2. Перебуваючи на відкритому просторі, не стійте прямо (блискавка б'є в найвищу точку на місцевості), не лягайте на землю (таким чином ви підставите все тіло під удар блискавки), краще присісти навпочіпки в суху яму чи траншею, обхопивши ноги руками. Тіло повинне мати по можливості меншу площу контакту із землею.

11.1.3. Під час грози не варто бігти, не можна їхати на велосипеді.

11.1.4. Якщо ви їдете в автомобілі - треба зупинитись і зачинити вікна (до речі, у поїзд блискавка влучити не може, оскільки у крайньому випадку удар блискавки припаде на дроти електричної тяги, а не у вагон).

11.1.5. У горах треба уникати гребенів, виступів та інших підвищених точок.

11.1.6. Небезпечно перебувати поруч із металевими предметами.

11.1.7. Не варто купатися, а краще бути на сухій поверхні (наприклад, у наметі).

11.1.8. Якщо ви в цей час пливете в човні, якнайшвидше гребіть до берега (на воді ви найвищий об'єкт).

11.1.9. Не тримайте в руках довгі чи металеві предмети, як, наприклад, вудки, парасольки тощо.

11.1.10. Не торкайтеся металевих споруджень, дротяної огорожі.

11.1.11. Під час грози категорично забороняється користуватися мобільними телефонами, краще взагалі вимкніть його.

11.1.12. Надаючи першу допомогу, потерпілого, насамперед, необхідно роздягнути, облити йому голову холодною водою та, по можливості, обгорнути мокрим холодним простирадлом.

11.1.13. Якщо людина ще не опритомніла, треба зробити штучне дихання «з рота в рот», а при зупинці серця - непрямий масаж, поверхню опіку закрити пов'язкою та якнайшвидше відправити до лікувального закладу, не забуваючи, що у будь-який момент може наступити зупинка дихання і серця.

11.1.14. Навіть якщо людина опритомніла, у неї можуть виявитися серйозні ушкодження внутрішніх органів.

### **11.2. Вимоги безпеки при виникненні сильного вітру, шквалу та смерчу**

11.2.1. Уважно слухайте інформацію по радіоприймачу про обстановку

(час, напрямок руху та силу вітру), рекомендації про порядок дій.

11.2.2. Якщо ви на відкритій місцевості, щільно притисніться до землі на дні будь-якого заглиблення (яру, канави, кювету), захищаючи голову одягом чи гілками дерев.

11.2.3. Коли сильний вітер, шквал чи смерч настиг вас у наметі на відкритій місцевості, слід покинути намет і діяти, як зазначено в пункті 11.2.2.

11.2.4. Уникайте різноманітних споруд підвищеного ризику, мостів, трубопроводів, ліній електромереж, водойм, потенційно небезпечних промислових об'єктів та дерев.

11.2.5. Якщо ви у човні та отримали штормове попередження, або бачите наближення поганої погоди, негайно пливіть до берега.

11.2.6. Не наближайтеся до води подивитися на шторм, сильні вітри здійснюють величезні хвилі на морі, які накочуються на берег. Ви можете загинути.

11.2.7. Будьте дуже обережні після стихійного лиха, остерігайтесь обірваних дротів від ліній електромереж, особливо високовольтних.

### **11.3. Вимоги безпеки при виникненні повені, паводка**

11.3.1. Уважно вислухайте інформацію про надзвичайну ситуацію та інструкції про порядок дій, які сповіщають відповідні органи з радіоприймача на місцевих каналах радіомовлення.

11.3.2. Уникайте паніки як небезпечного супутника всіх надзвичайних ситуацій, зберігайте спокій.

11.3.3. По можливості негайно організовано залишіть зону затоплення.

11.3.4. Коли немає потреби або змоги евакуюватися за межі затоплення, підніміться на пагорби, дерева, інші міцні підвищення, що можуть витримати навантаження водних потоків.

11.3.5. До прибуття допомоги або до повного спаду води залишайтеся на пагорбах, деревах, чи інших підвищеннях. Сигналізуйте рятувальникам, щоб вони мали змогу швидко вас знайти та надати необхідну допомогу.

11.3.6. Потрапивши у воду, зніміть із себе важкий одяг і взуття, що стають в воді небезпечним баластом, відшукайте поблизу предмети, якими можна скористатися до того часу, коли прийде допомога.

11.3.7. Якщо маєте можливість, надайте допомогу постраждалим.

11.3.8. Для запобігання повторної небезпеки не переповнюйте рятувальні засоби - катери, човни, плоти, інші плавзасоби.

11.3.9. Для запобігання грибкових та інфекційних захворювань просушіть намети, спальні мішки, тощо; проведіть ретельне очищення та дезінфекцію забрудненого посуду, та інших речей.

11.3.10. З цією ж метою заборонено вживати продукти, які були підтоплені під час повені. Обов'язково кип'ятіть питну воду, особливо з джерел водопостачання, які були підтоплені.

11.3.11. Позбавтеся від консервації та продуктів, що були підтоплені й дістали пошкодження.

11.3.12. Дізнайтеся у місцевих органах державної влади та місцевого самоврядування адреси організацій, що відповідають за надання допомоги потерпілому населенню.

## **11.4. Дії під час пожежі у лісах, полях та на торфовищах**

### **11.4.1. Якщо ви опинилися в осередку пожежі, то потрібно:**

- на панікувати та не приймати поспішних, часом неусвідомлених рішень (бігти в протилежній бік від вогню, не оцінивши швидкості його руху);
- при швидкому розповсюдженні вогню, степової або низової лісової пожежі слід переборювати межу пожежі проти вітру, накривши голову й обличчя верхнім одягом;
- із небезпечної зони, до якої наближається полум'я, виходьте швидко, перпендикулярно напрямку розповсюдження вогню;
- якщо втекти від пожежі неможливо - вийти на відкриту місцевість або галявину, увійти у водойму або накритись мокрим одягом і дихати повітрям, що знаходиться низько над поверхнею землі - повітря тут менш задимлене, рот і ніс при цьому прикривайте одягом чи шматком будь-якої тканини;
- виходити із зони будь-якої пожежі, швидкість поширення якої невелика, потрібно також у навітряній бік, використовуючи відкриті простори (галявини, просіки, дороги, ріки, струмки тощо), а також ділянки листяного лісу.

11.4.2. Гасити полум'я в невеликих низових пожеж можна, забиваючи полум'я гілками листяних порід дерев, заливаючи водою, закидаючи вологим ґрунтом та затоптуючи ногами.

11.4.3. Під час гасіння пожежі, не відходьте далеко від доріг та просік, не випускайте з виду інших учасників гасіння пожежі, підтримуйте з ними зв'язок за допомогою голосу.

11.4.4. Будьте обережні в місцях горіння високих дерев, вони можуть завалитися та травмувати вас.

11.4.5. Особливо будьте обережні в місцях торф'яних пожеж, враховуйте, що там можуть створюватися глибокі вирви, тому пересувайтеся, по можливості, перевіряючи палицею глибину слою, що вигорів.

11.4.6. Після виходу з осередку пожежі повідомте місцеву адміністрацію та пожежну службу про місце, розміри та характер пожежі.

11.4.7. Якщо людина знає правила поведінки під час пожежі, вона в змозі не лише вистояти за будь-яких обставин і врятувати своє життя, а й надати допомогу в рятуванні інших людей та врятувати матеріальні цінності від вогню.

## **12. Інші фактори, які загрожують безпеці життєдіяльності**

### **12.1. Тепловий і сонячний удари**

12.1.1. Щоб убезпечити себе від теплового й сонячного удару, потрібно:

- виходячи в сонячну, спекотну пору, не забувайте про «кепі» з довгим козирком та сонцезахисні окуляри;
- одяг має бути з натуральних тканин, просторим і світлим;
- не приймайте сонячних ванн на голодний чи повний шлунок;
- по можливості якнайбільше перебувайте в затінку.

12.1.2. Перші ознаки сонячного удару:

- з'являється різка втома, слабкість, головний біль, запаморочення, біль у ногах, спині, нудота, блювота, шум у вухах, потьмарення в очах, посилене дихання, кровотеча з носа, а можливо, й втрата свідомості;
- можливі неспокій, маячіння, галюцинації і судоми, температура тіла



підвищується до 40-41°, іноді буває і втрата свідомості.

12.1.3. Якщо в цей час постраждалому не надати нагальної допомоги, він може загинути в щонайближчі години від зупинки дихання та кровообігу.

12.1.4. Потерпілому від сонячного удару потрібно надати першу допомогу:

- постраждалого перенести в затінок і звільнити його тіло від одягу;
- змочити прохолодною водою голову та груди, зробити компрес з холодною водою;
- для виведення зі стану непритомності потерпілому дають понюхати нашатирний спирт;
- для зниження температури тіла накрити постраждалого вологою тканиною, на ділянку паху та під пахвами покласти шматки тканини, змоченої водою;
- за потреби роблять штучне дихання і дають кофеїн, а за наявності головного болю - анальгін;
- покласти потерпілого на спину. Якщо є позиви на блювання, потерпілий має лежати на боці, аби не затікали блювотні маси в дихальні шляхи;
- обов'язково забезпечте постраждалому тимчасовий спокій;
- відправити потерпілого у лікувальний заклад.

12.1.5. У спеку не пийте солодкої газованої води - вона спричиняє набряки; молока - посилює спрагу; вина - зневоднює організм. Не зловживайте також їжею. Вмивайтеся кілька разів на день - бажано мінеральною водою.

## **12.2. Профілактика укусів гадюки**

12.2.1. Профілактика укусів гадюки включає найпростіші запобіжні заходи:

- у «змійній» місцевості носіть щільне високе взуття;
- не намагайтеся упіймати гадюку або взагалі невідому вам змію;
- при ночівлі в степу уникайте розташування біля колоній мишей-полівок, інших гризунів, розмитих брустверів окопів, хащ чагарнику, тобто улюблених місць полювання гадюки;
- переміщуючись степом у темряві, користуйтеся ліхтарем. У спеку степова гадюка буває видима у вечірніх сутінках і перед світанком.

12.2.2. Подібні вимоги безпеки слід дотримуватися під час перебування у лісі.

12.2.3. Тяжкість отруєння залежить від ряду факторів:

- від розміру змії. Крупні гадюки більш небезпечні, але варто пам'ятати що навіть крихітні (12 - 17 см) новонароджені гадюки отруйні. Має значення вік і конституція потерпілого, оскільки токсичність залежить від кількості отрути на кілограм маси укушеного;
- від сезону. Восени токсичність і кількість виділеної отрути найбільша;
- від близькості місця укусу до магістральних кровеносних судин. Укус на обличчі та шиї особливо небезпечний;
- від стану здоров'я укушеного. У групу підвищеного ризику входять люди, що страждають на серцеву недостатність, алергічними захворюваннями, патологією нирок, а також емоційно неврівноважені натури.

12.2.4. Надання першої допомоги при укусах змій:

- потрібно створити всі умови для негайного введення сироватки;

- забезпечити потерпілому нерухомість, оскільки надмірні рухи сприяють швидкому проникненню отрути у кров;

- звільнити кінцівки від взуття, шкарпеток, браслетів тощо, оскільки може виникнути набряк;

- не перетягувати гумовим джгутом кінцівку вище від місця укусу, оскільки це може призвести до порушення обміну речовин в ураженій ділянці;

- не надрізати краї рани й не відсмоктувати з неї кров, оскільки через пошкодження слизової оболонки ротової порожнини отрута може швидко потрапити у кров;

- дати випити значну кількість рідини (води, кави, чаю).

12.2.6. Після надання першої допомоги потерпілого потрібно доставити у медичний заклад для введення антитоксичної сироватки — у місцевостях, де трапляються отруйні тварини в розпорядженні медичних працівників є набір таких препаратів.

### **12.3. Перша допомога потерпілому від укусу перетинчастокрилих**

12.3.1. З усіх комах найбільшу небезпеку для людини становлять оси (шершень, звичайна оса тощо) джмелі і бджоли. При їх жаленні під шкіру вприскується отрута, від якої може виникнути місцева або загальна реакція.

12.3.2. Передовсім слід вжити заходів, перешкоджаючих надходженню отрути у тканини і її розповсюдженню.

12.3.3. Зі всіх перетинчастокрилих комах жало залишають тільки бджоли, оскільки їх жалючий апарат має зазублини.

12.3.4. Знайшовши жало, потрібно обережно видалити його разом із отруйним мішечком, підчепивши нігтем (а краще пінцетом чи голкою).

12.3.5. Для ослаблення місцевої токсичної реакції відразу після жалення перетинчастокрилими комахами треба прикласти до цього місця шматочок цукру, що сприяє витяганню отрути з ранки і перешкоджає розвитку набряку. Якщо набряк хворобливий і не спадає, потрібно відправити потерпілого у лікувальний заклад.

12.3.6. При загальній токсичній реакції, щоб уповільнити всмоктування отрути, на місце набряку слід покласти грілку з холодною водою або рушник, змочений у холодній воді. Потерпілому рекомендується якомога більше пити.

12.3.7. При кропив'янці спостерігається значне зниження артеріального тиску, тому дайте потерпілому 20—25 крапель кордіаміну. Алкоголь категорично протипоказаний, оскільки він сприяє збільшенню проникності судин, що призводить до посилення набряків.

12.3.8. Не можна використовувати для місцевого охолодження сиру землю, глину, як роблять деякі: це може привести до зараження правцем або зараження крові.

12.3.9. Загальна алергічна реакція ліквідується прийомом будь-якого антигістамінного препарату (димедролу, супрастину).

12.3.10. В іншому випадку допомога при гострій алергічній реакції така ж, як при загальній токсичній: холодна грілка до місця жалення, 20—25 крапель кордіаміну.

12.3.11. Особливо термінові заходи необхідні у разі розвитку анафілактичного шоку. Потерпілого слід накрити, обкласти грілками із теплою водою, дати 1 - 2 таблетки димедролу, 20—25 крапель кордіаміну і терміново

відправити потерпілого в лікувальний заклад.

12.3.12. У важких випадках, коли у потерпілого зупинилося серце і припинилося дихання, треба робити серцево-легеневу реанімацію: штучне дихання і закритий масаж серця.

#### **12.4. Вимоги безпеки та надання допомоги при укусі кліща**

12.4.1. Типовими ландшафтами природних осередків інфекції є листяні та змішані хвойно-листяні ліси з вираженим підліском і високим травостоєм. Заплавні луки по берегах рік, озер і ставків, лісові просіки, пришляхова рослинність, лісові стежки, що створюють умови для перебування кліщів. Інфікування людини відбувається під час ссання крові зараженими вірусом енцефаліту голодними кліщами.

12.4.2. Найбільш небезпечний період - травень - червень, у цей час лісовий кліщ найбільш активний. Загальний термін активності шкідливих комах з квітня по вересень, але у цей час вони або ще нечисленні й малоактивні після зимових холодів, або вже закінчують сезон полювання перед осінніми холодами.

12.4.3. Заходи безпеки під час виконання робіт у лісі:

- У ліс варто відправлятися, подбавши, насамперед, про захист ніг. Найбільш практичним одягом для цього будуть спортивні штани із гладкої матерії зі зав'язками внизу, або заправлені у взуття.

- При виборі взуття найкращими будуть гумові чоботи. Кліщ, що спробує вас атакувати у високій траві, просто не зможе утриматися на гумовій поверхні.

- Голову так само варто прикрити панамою або хусткою, прибравши при цьому все волосся під головний убір.

- Під час перебування в лісі не захоплюйтеся лазінням у густоростучих чагарниках. Саме в них найчастіше можна зустрітися з кліщами. Також не варто зривати гілки з дерев і кущів. Так ви можете струсити з рослини на себе цих паразитів.

- Кожні дві години оглядайте себе і своїх супутників, аби виявити кліщів.

- Місце для привалів та роботи звільніть від сухої трави, гілок, хмизу в радіусі 20 - 25 метрів.

- Кліщів, що не вп'ялися у шкіру, яких ви знайдете, варто спалити. Інші методи їхнього знищення є малоефективними.

- Після повернення з лісу в обов'язковому порядку потрібно від голови до ніг оглянути своє тіло (особливо ретельно обстежте ділянки тіла, покриті волоссям) і навіть якщо у вас коротке волосся, не завадить його вичесати дрібним гребінцем.

- Змініть і ретельно огляньте одяг, виперіть його. Найчастіше кліщі чіпляються до одягу людини, тому можуть присмоктуватись не лише під час перебування на природі, а й згодом, перемістившись із одягу.

- Використовуйте для захисту від кліщів спеціальні ефективні засоби - аерозолі, які відлякують кліщів (препарати, що містять репеленти ДЕТА або акреп, випускаються в аерозольній упаковці).

12.4.4. Надання першої допомоги при укусі кліща:

- Щоб акуратно видалити, його варто обв'язати ниткою якнайближче до хоботка, потім розтягнути її кінці у боки й обережно, без різких рухів, потягнути їх нагору до повного видалення. Різкі рухи неприпустимі.

- Якщо при витягуванні кліща відірвалася його голівка, що має вигляд чорної крапки, варто врахувати, що процес інфікування може тривати. Тому місце присмокування протирають ватою або бинтом, змоченим спиртом, а потім видаляють голівку стерильною голкою (попередньо прожареною на вогні) так, як ви видаляєте звичайну скалку.

- Видалення кліща потрібно виконувати обережно, не стискаючи руками його тіло, оскільки при цьому є можливим влучення вмісту кліща разом зі збудниками хвороби в рану.

- Важливо не розірвати кліща при видаленні: частина, що залишилася у шкірі, може викликати запалення та нагноєння.

- Не мають під собою ніяких підстав деякі надумані рекомендації, що для кращого видалення варто накладати на кліща мазеві пов'язки або використовувати масляні розчини.

- Після видалення кліща, шкіру в місці його присмокування обробляють настоянкою йоду або спиртом.

- При наявності у найближчому населеному пункті відповідної лабораторії, вилученого кліща потрібно обов'язково дослідити на наявність у нього вірусу енцефаліту. Комаху потрібно помістити у невеликий скляний флакон і покласти туди шматочок злегка зволоженої вати (термін зберігання видаленого кліща після укусу у холодному місці - не більше двох діб).

## **12. 5. Вимоги безпеки при вживанні грибів**

12.5.1. При збиранні грибів потрібно ознайомитися із видами їстівних та отруйних грибів, які ростуть у місцевості, де ви перебуваєте. Не збирайте грибів, у яких ви не впевнені, краще лишати їх.

12.5.2. Потрібно постійно пам'ятати, що відрізнити їстівні гриби від отруйних можна тільки в комплексі їхніх зовнішніх ознак, що є характерними для того чи іншого виду. Хибною є досить поширена думка, що існують надійні методи, за якими можна відрізнити отруйні та їстівні гриби, такі як: отруйні гриби викликають потемніння цибулини або срібних предметів; в отруйних грибах не розвиваються черв'яки личинки грибних мух та комарів; ці гриби завжди неприємні на смак і мають відразливий неприємний запах тощо.

12.5.3. Застереження при збиранні грибів:

- не збирайте поблизу транспортних магістралей, на промислових пустирях, колишніх смітниках, у хімічно та радіаційно небезпечних зонах;

- не збирайте грибів з ушкодженою ніжкою, старі, в'ялі, червиві або ослизлі;

- не куштуйте сирі гриби на смак;

- повернувшись у табір, ще раз перевірте гриби, усі сумнівні викидайте, нижню частину ніжки гриба, що забруднена ґрунтом, викидайте, гриби промийте.

12.5.4. Щоб унебезпечити себе від отруєння, гриби потрібно піддавати належній кулінарній обробці, а саме: кип'ятіть гриби у воді 7 - 10 хв., після чого відвар злийте. Лише тоді їх можна варити або смажити.

12.5.5. Основні причини отруєнь:

- вживання отруйних грибів;

- неправильне приготування умовно їстівних грибів;

- вживання старих або зіпсованих їстівних грибів;

- вживання грибів, що мають двійників або змінилися внаслідок мутації (навіть у білих грибів і підберезників є небезпечні двійники).

#### 12.5.6. Ознаки отруєння грибами:

- Первинні ознаки отруєння (нудота, блювота, біль у животі, пронос) з'являються через 1 - 4 год. після вживання грибів, залежно від виду грибів, кількості з'їдених грибів, віку та стану здоров'я потерпілого.

- Настає головний біль, з'являється холодний піт, температура в постраждалого знижується до 36 - 35<sup>0</sup>С, пульс стає слабким, кінцівки холодніють. Свідомість переважно зберігається.

- Біль та напади нудоти повторюються декілька разів через 6 - 48 год., а смерть настає через 5 - 10 діб після отруєння.

#### 12.5.7. Перша допомога при отруєнні грибами:

- негайно промити шлунок: випити 5-6 склянок кип'яченої води або блідо-рожевого розчину марганцівки; натиснути пальцями на корінь язика, щоб викликати блювоту; прийняти активоване вугілля (4-5 таблеток), коли промивні води стануть чистими;

- після надання первинної допомоги дати постраждалому випити міцний чай, каву або злегка підсолену воду для відновлення водно-сольового балансу; покласти на живіт і до ніг потерпілого прикласти грілки для полегшення його стану;

- з'ясувати, хто вживав разом із постраждалим гриби, провести профілактичні заходи;

- терміново доправити потерпілого у лікувальний заклад.

### 13. Безпека на воді

#### 13.1. Допомога людині, яка тоне

13.1.1. Рятуючи потоплюючого, варто пам'ятати, що в паніці людина може потягнути вас за собою. Врятувати можна за допомогою якогось предмета - рятувального круга чи навіть порожньої 2 літрової пластикової пляшки. Діяти потрібно дуже швидко - протягом трьох хвилин людину можна врятувати, навіть якщо вона наковталася води і почала тонути.

#### 13.1.2. При цьому потрібно:

- насамперед дати собі секунду на роздуми;

- подивитися, чи немає поруч рятувального засобу, Ним може бути все, що збільшить плавучість людини і що ви у змозі до неї докинути. Рятувальний круг, наприклад, можна кинути на 20- 25 метрів;

- переконатися, чи немає поблизу човна;

- покликати когось ще на допомогу.

13.1.3. Якщо ви кинулися на допомогу, то треба максимально враховувати плин води, вітер, відстань до берега тощо.

13.1.4. Наближаючись, намагайтеся заспокоїти і підбадьорити потоплюючого, що вибився із сил.

13.1.5. Якщо це вдалося і він може контролювати себе, то повинен триматися за плечі рятувальника.

13.1.6. Якщо ж він не контролює своїх дій - поводитися із ним треба жорстко і безцеремонно.

13.1.7. Техніка рятування така:

- підпливши до потопаючого, треба підпірнути під нього й одним із прийомів захоплення (класичний - узявши за волосся), транспортувати до берега;

- у випадку, якщо потопаючому вдалося схопити вас за руки, ноги або шию, звільняйтеся і негайно пірнайте. Інстинкт самозбереження змусить потерпілого вас відпустити;

- якщо ж він уже занурився у воду, не припиняйте спроб знайти його там;

- коли потерпілого витягнули на берег, основну увагу слід звернути на колір шкіри, дихання, серцеву діяльність, рефлекси очей, ширину зіниць;

- допомога надається залежно від його стану.

### **13.2. Самодопомога на воді**

#### **13.2.1. Опинившись у воді потрібно:**

- якщо ви випадково захлинулися, негайно спиніться, підведіть голову, відкашляйтесь;

- відчувши втому, не треба панікувати, навпаки, слід прагнути якнайшвидше добратися до берега;

- необхідно навчитися «відпочивати» на воді;

- якщо вас захопило плином, не намагайтеся з ним боротися. Треба плисти униз за течією, поступово, під невеличким кутом, наближаючись до берега;

- якщо ви потрапили у вир, потрібно набрати побільше повітря в легені, зануритися у воду і, зробивши сильний ривок убік, спливати;

- у водоймах із великою кількістю водоростей потрібно намагатися плисти поблизу самої поверхні води, не робити різких рухів, щоб визволитися, почніть руками спокійно звільнятися від них.

13.2.2. Основною причиною загибелі людей на воді є страх. Здебільшого тонуть люди, котрі вміють плавати, і з самовпевненістю запливають далеко від берега. Там вони можуть потрапити в потік холодної води. Тоді починає зводити ноги й хапає судоми. У цій ситуації головне - не злякатися.

13.2.3. Виконуючи роботи на воді, до одягу бажано причепити шпильку. Укол нею поверне еластичність м'язів і врятує у випадку судоми. Інший спосіб позбавлення судоми - зануритись у воду і з силою потягнути на себе великий палець ноги.

13.2.4. Якщо човен перекинувся, головне не розгубитися! Навіть коли це трапилося, він і тоді ще певний час тримається на воді, отже, треба зберігати спокій, і до прибуття рятувальників триматися за човен, штовхаючи його до берега.

13.2.5. Потрапивши під пліт або вітрило човна, що перекинулося, у жодному разі не можна заплющувати очі.

13.2.6. Той, хто добре вміє плавати, у першу чергу повинен допомогти тому, хто не вміє, підтримувати його на плаву. Рятувати треба спочатку одного потопаючого, а потім іншого, допомогти вплав одночасно кільком людям неможливо.

## **14. Відповідальність за порушення правил безпеки**

14.1. Посадові особи та студенти, винуваті в порушенні правил, несуть відповідальність незалежно від того, призвело чи не призвело це порушення до аварії або нещасного випадку.

14.2. Найгрубішими порушеннями правил є:

- накази або розпорядження, що змушують підлеглих порушувати правила безпеки;
- самовільне поновлення робіт, зупинених органами нагляду;
- неприйняття необхідних заходів щодо усунення виявлених порушень.

14.3. Залежно від тяжкості допущених порушень та їхніх наслідків посадових осіб притягають до дисциплінарної, адміністративної або кримінальної відповідальності у порядку, визначеному законодавством України.

14.4. Студентів, що не виконують вимоги з охорони праці та безпеки життєдіяльності, викладених в інструкціях із безпечних методів робіт за їхніми професіями та цієї Інструкції, залежно від тяжкості допущених порушень та їхніх наслідків притягають до дисциплінарної або кримінальної відповідальності у порядку, визначеному законодавством України.

14.5. Відповідають за зберігання і використання вогнепальної зброї несуть посадові особи, які її отримали, а також їхні безпосередні керівники.

## Додатки

### Додаток 1 до п. 1.8.

#### **Перелік захворювання, через які не рекомендується або заборонено брати участь в експедиціях і походах**

До цих захворювань належать: органічні пороки серця, гіпертонія, захворювання серцевого м'язу, туберкульоз легенів в активній стадії, гострі захворювання легенів, бронхів, носоглотки, хронічний гастрит, виразка шлунка та 12-палої кишки, холецистит в стадії загострення, камені в жовчному міхурі, геморої із частими кровотечами, випадіння прямої кишки, запалення нирок, ниркових мисок та сечового міхура, камені в нирках, гостре запалення середнього вуха, кон'юнктивіт, гнійне запалення слізної залози, інфекційні захворювання шкіри, деякі захворювання жіночих статевих органів, злоякісні пухлини, грижі, хронічний суглобний ревматизм. Сюди входять також захворювання і травми опорно-рухового апарату, що отримані незадовго до експедиції, а також удар і струс головного мозку, який ускладнений періодичними головними болями.

Не повинні брати участь в експедиції особи, що перенесли протягом попереднього місяця такі хвороби, як затяжний грип, тяжка форма ангіни, скарлатина та інші інфекційні захворювання. Психічні захворювання, у тому числі епілепсія, є протипоказаннями навіть при одноденних походах та маршрутах.

Участь в експедиційних дослідженнях є протипоказаною також для людей із вираженими порушеннями функцій органів чуття різного ступеня - слуху і зору, що може стати причиною зривів зі схилів, потрапляння в каменепад, лавину, аварію на дорозі, втрати орієнтування під час маршруту.

**Перелік медикаментів, перев'язувальних засобів і приладь для похідної аптечки**

1. Бинт стерильний	— 2 шт.
2. Індивідуальний пакет першої допомоги	— 2 шт.
3. Розчин йоду 3-5%-й спиртовий ^притертою пробкою	— 1 фл.
4. Розчин аміаку 10%-й з притертою пробкою	— 1 фл.
5. Розчин перекису водню 3%-й	— 1 фл.
6. Розчин борної кислоти 5%-й спиртовий з притертою пробкою	— 1 фл.
7. Валідол у таблетках	— 1 фл.
8. Парацетамол у таблетках.	— 1 уп.
9. Сульфацил натрію 30%-й у тюбиках по 1,5 мл	— 3 шт.
10. Ножиці медичні	— 1 шт.
11. Пінцет	— 1 шт.
12. Булавки англійські	— 5 шт.
13. Шина із щільного картону саморобна	— 50 x 5 (см)
14. Джгут медичний	— 1 шт.

Інструкцію з безпеки життєдіяльності під час проведення навчально-польової практики розроблено на основі видань: «Безпека робіт проведення польових навчальних та навчально-виробничих практик». Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка; Львів 2003; Методичний посібник з цивільної оборони і надзвичайних ситуацій. Київ: 2000; «Надзвичайна ситуація. Що робити?»: ЗАТ «Українська технологічна група». Київ: 2000; Коструб А.А. Медичинський справочник туриста. Москва; Профиздат, 1986.

Проректор з навчальної роботи та рекрутації



Юрій ГРОМИК

Начальник відділу охорони праці



Микола НЕГОДЮК