ІНСТРУКЦІЯ з безпеки життєдіяльності

«Безпека під час активного відпочинку та ігор на вулиці»

1. Загальні положення

 Ця інструкція поширюється на учнів під час їхнього перебування на вулиці, спортивних та ігрових майданчиках, у парках та зонах відпочинку у позаурочний час.

 Ви несете **особисту відповідальність** за збереження свого життя і здоров'я, а також за безпеку тих, хто перебуває поруч.

 Перед початком активного відпочинку оцінюйте потенційні ризики (погодні умови, стан покриття, справність інвентарю та безпеку території).

2. Мінна безпека та вибухонебезпечні предмети (ВНП)

В умовах воєнного стану цей розділ є життєво важливим. Вибухонебезпечні предмети можуть бути замасковані або принесені вітром/водою навіть у відносно безпечні регіони.

 Золоте правило мінної безпеки: НЕ ПІДХОДЬ! НЕ ЧІПАЙ! ТЕЛЕФОНУЙ 101!

 Заборонені зони: Категорично заборонено заходити у ліси, лісосмуги, поля, підходити до водойм або гуляти на неофіційних пляжах, якщо там немає чіткого дозволу від ДСНС чи місцевої влади. Уникайте неперевірених ґрунтових доріг та стежок.

 Невідомі та підозрілі предмети: Ніколи не підіймайте, не штовхайте та не пересувайте залишки ракет, снарядів, невідомі коробки, залишки безпілотників (БПЛА) чи навіть залишені іграшки, гаджети та побутові речі на вулиці. Вони можуть бути заміновані.

 Маркування небезпеки: Звертайте увагу на знаки: червоні прапорці, таблички з черепом і написом «МІНИ», сигнальні стрічки або навіть схрещені гілки й каміння. Ні в якому разі не заходьте за ці позначення.

 Алгоритм дій у разі виявлення підозрілого предмета:

1. Зупиніться. Зберігайте спокій. Не робіть жодних кроків уперед.

2. Обережно розверніться і відійдіть назад тим самим шляхом, яким прийшли (крок у крок), на безпечну відстань (не менше 100 метрів).

3. **Не користуйтеся мобільним телефоном поруч із предметом** — радіосигнал може спровокувати детонацію радіокерованої міни. Відійдіть далі, перш ніж дзвонити.

4. Негайно повідомте рятувальників за телефоном **101** або поліцію за телефоном **102**. Детально опишіть, де розташований предмет.

5. За можливості (з безпечної відстані) простежте, щоб до небезпечного місця не підходили інші люди до приїзду фахівців.

3. Безпека під час спортивних ігор (футбол, баскетбол, волейбол тощо)

· **Екіпірування:** Обирайте зручне спортивне взуття з нековзною підошвою, яке надійно фіксує стопу. Одяг не повинен заважати рухам чи мати елементи, за які можна зачепитися.

· **Перевірка локації:** Перед грою переконайтеся, що на майданчику немає сторонніх предметів (скла, каміння, гілок, сміття), які можуть спричинити падіння чи травму.

· **Поведінка на полі:** Дотримуйтесь правил гри та поважайте суперників. Свідомі підніжки, штовханння, зачіпки та агресивна поведінка суворо заборонені.

· **Травмонебезпека:** Уникайте гри на мокрому, слизькому покритті або під час сильного вітру та грози.

4. Безпека при використанні екстремального та колісного транспорту (велосипеди, самокати, скейтборди, ролики)

· **Захист:** Використовуйте захисний шолом, наколінники та налокітники. Це не «дитячі забави», а реальний захист від важких травм головного мозку та переломів.

· **Зони для катання:** Рухайтеся виключно спеціально відведеними доріжками, тротуарами або майданчиками. Не виїжджайте на проїжджу частину, якщо це заборонено ПДР або якщо ви не впевнені у своїх навичках керування.

· **Гаджети та увага: Категорично заборонено** під час руху користуватися навушниками (особливо з шумопоглинанням) та відволікатися на мобільний телефон. Ви повинні чути звуки дороги, сигнали автомобілів та пішоходів.

· **Електросамокати:** Дотримуйтесь безпечної швидкості (не більше 20 км/год), завчасно гальмуйте перед пішохідними переходами і злізайте з транспортного засобу, щоб перейти дорогу пішки.

5. Поведінка у зонах загального відпочинку (парки, сквери, закинуті будівлі)

· **Небезпечні об'єкти:** Категорично заборонено заходити на територію недобудов, закинутих будівель, промислових зон чи підійматися на дахи. Окрім ризику обвалу чи мінування, там існує висока ймовірність падіння з висоти.

· **Електробезпека:** Ніколи не наближайтеся до трансформаторних будок, обірваних дротів та не підіймайтеся на опори ліній електропередач чи вагони поїздів (ризик ураження вольтовою дугою без прямого контакту).

· **Сутінки та нічний час:** У темну пору доби обов'язково використовуйте **світловідбивальні елементи (флікери)**
на одязі чи рюкзаках, щоб бути помітними для водіїв.

6. Дії у разі виникнення екстремальних ситуацій або травмування

· **Перша допомога:** Якщо ваш товариш отримав травму (підозра на перелом, сильна кровотеча, втрата свідомості), не намагайтеся самостійно вправляти кістки чи різко рухати потерпілого (особливо при травмах спини чи шиї).

· **Алгоритм дій:**

1. Оцініть безпеку навколо (чи не загрожує щось вам, чи немає поруч інших загрожуючих факторів).

2. Негайно викликайте швидку медичну допомогу за телефоном **103**.

3. Повідомте батьків постраждалого або класного керівника.

· **Особиста травма:** Навіть якщо після падіння ви відчуваєте лише легке запаморочення або незначний біль, обов'язково зверніться до лікаря або повідомте батьків — симптоми струсу мозку чи внутрішніх травм можуть проявитися пізніше.