



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Департамент освіти і науки Житомирської обласної державної адміністрації
**Звягельський ліцей з посиленою військово-фізичною
підготовкою Житомирської обласної ради**
вул. Шевченка, 72, м. Звягель, Житомирська область, 11700
Телефони: код (04141) 3-50-19, 3-50-22, 3-50-23, факс 3-50-19, 3-50-22;
електронна адреса: licey_pvfp_nv@ukr.net, код ЄДРПОУ 13553798



ЗАТВЕРДЖУЮ:

В.О. начальника

Звягельського ліцею з ПВФП

В.Л.Онищук

Наказ № 1 від 09.01.2023 р.

Інструкція з безпеки життєдіяльності № 110

ліцейстів під час літніх канікул

I. Загальні положення

- 1.1. Інструкція з безпеки життєдіяльності для учнів під час літніх канікул (далі - інструкція) розроблена на підставі пункту 8.1. «Положення про організацію роботи з охорони праці учасників навчально-виховного процесу в установах і навчальних закладах», затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 01.08.2001 року № 563 (зі змінами, затвердженими наказом Міністерства освіти науки України від 20.11.2006 року № 782).
- 1.2. Дана інструкція передбачає основні вимоги з безпеки життєдіяльності учнів (вихованців) під час перебування на літніх канікулах.

Дана інструкція поширюється на всіх учасників навчально-виховного процесу і є обов'язковою для виконання.

II. Питання охорони здоров'я

Профілактика хвороб

Найчастіше влітку трапляються захворювання, пов'язані з перегріванням організму, дією на організм сонячного проміння, укусами комах, а також з уживанням продуктів, які швидко псуються, неякісної води тощо.

Надійним засобом профілактики всіх хвороб є ведення здорового способу життя.

Основи здорового способу життя

Здоровий спосіб життя - це такий стиль існування, при якому через застосування певних методів впливу на організм і його оточення рівень життєздатності організму стає оптимальним, потенціал організму постійно вдосконалюється і використовується без завдання йому шкоди самої старості.

Особливе місце в організації здорового способу життя належить режиму дня певному ритму життя і діяльності людини.

Закріплений багаторічними повтореннями, такий розпорядок дня стає звичним, проявляється не тільки в організованості людини, а й у протіканні складних внутрішніх процесів її життєдіяльності.

Систематичне фізичне навантаження - один з найважливіших засобів оздоровлення організму; воно зміцнює і розвиває скелетну мускулатуру, серцевий м'яз, судини, дихальну систему, значно полегшує роботу апарату кровообігу, благотворно впливає на нервову систему.

Щоденне перебування на свіжому повітрі протягом 1-1,5 год. є одним з найважливіших компонентів здорового способу життя.

Сон - невід'ємна складова частина режиму дня для відпочинку, відновлення і накопичення сил організму. Сприяючи поліпшенню живлення нервових клітин, що гостріше за інші реагують на втому, сон відновлює запаси енергії для нової діяльності. Потреба у сні, як правило, настає через 14-16 год. Якщо потреба дорослої людини у сні - близько 8 год. на добу, то підліткам потрібно спати 9-10 год., при цьому лягати слід не пізніше 22-23 год.

Особиста гігієна дуже важлива для здоров'я людини як профілактика більшості захворювань, про що докладніше йтиметься далі.

Режим харчування. Їжа повинна бути різноманітною і повноцінною, містити в потрібній кількості і в певних співвідношеннях усі необхідні поживні речовини: білки, жири, вуглеводи, вітаміни та мінеральні солі. Слід уникати надмірного вживання так званих легкозасвоюваних вуглеводів (цукор, кондитерські вироби, варення, солодкі овочі і фрукти). Цукор дуже швидко всмоктується в кишечник і потрапляє в кров, різко підвищуючи в ній рівень глюкози, що веде до збільшення в підшлунковій залозі гормону інсуліну і, зрештою, до розвитку цукрового діабету. Добова кількість споживання цукру не повинна перевищувати 50 г.

Основним принципом раціонального харчування є дотримання енергетичного балансу організму, щоб кількість енергії, спожитої з їжею, відповідала його енергетичним витратам.

Перерви між прийомами їжі повинні бути не більш 5-6 год. Шкідливо вживати їжу надмірними порціями, оскільки це створює занадто велике навантаження для кровообігу. Здоровій людині краще харчуватися 3-4 раз в день. При триразовому харчуванні найситнішим повинен бути обід, а найлегшою - вечеря.

Загартовування має велике значення для зміцнення здоров'я, підвищення опору інфекціям і загальної працездатності. Сутність загартовування полягає в тренуванні терморегуляторного механізму і розвитку захисних реакцій організму на несприятливий вплив тих чи інших чинників довкілля.

При загартовуванні використовують природні чинники: сонце, повітря і воду. Ефективність відповідних процедур залежить від правильного їх застосування.

При загартовуванні слід дотримуватися таких принципів: силу подразника потрібно підвищувати поступово, загартовуючи процедури мають бути систематичними, засоби загартовування треба постійно урізноманітнювати, не допускаючи звикання організму; процедури добирати урахуванням віку, стану здоров'я тощо.

III. Пожежна безпека

3.1. Найпоширенішими причинами пожеж є:

- необережне поводження з вогнем (викидання непогашених сірників на предмети, які легко займаються, запалювання газової плити, печі тощо; застосування гасу, бензину і т.п. для розтоплювання печей, плит, використання для освітлення свічки, запальнички в місцях, де є легкозаймисті матеріали, розведення вогнищ у пожежонебезпечних місцях та ін.);
- дитячі пустощі з вогнем (ігри з сірниками, запальничками, електронагрівальними, освітлювальними приладами, підпалювання паперу та ін., ігри з петардами, хлопаками, бенгальськими вогнями);
- порушення правил експлуатації електрообладнання, несправність електромережі та електроприладів, торкання електроламп до паперових абажурів або до інших матеріалів, коротке замикання в електромережі і ін.;
- несправність та неправильна експлуатація пічного опалення (відсутність металевих листів біля плит, тріщини в конструкціях печей, перегрів печей та димоходів при тривалому опаленні тощо).

3.2. З метою запобігання пожеж необхідно дотримуватися наступних вимог:

- не дозволяється користуватися саморобними електрогірляндами, а бенгальські вогні, свічки і феєрверки запалювати тільки на безпечній відстані від ялинки, інших легкозаймистих предметів;
- не слід захарашувати приміщення будинку (квартири), у тому числі горища, підвали, балкони і лоджії;
- не можна зберігати в будинку (квартирі) пальні речовини (гас, бензин, дизельне паливо та ін.);

- при порушеннях правил пожежної безпеки або якщо ви помітили ознаки пожежі (задимлення, запах диму, займання) - зверніться до батьків чи будь-кого зі старших (якщо вдома дорослих немає, зателефонуйте до служби порятунку за номером «01».

3.3. Дії при пожежі в приміщенні:

- якщо ви прокинулись від шуму, пожежі і запаху диму, - не залишайтеся в ліжку, а скотіться з нього прямо на підлогу;
- повзвіть підлогою під хмарою диму до дверей вашого приміщення, але не відчиняйте їх відразу;
- обережно доторкніться до дверей тильною стороною долоні: якщо двері не гарячі, то обережно відчиніть їх та швидко виходьте;
- якщо двері гарячі - не відчиняйте їх, дим та полум'я не дозволять вам вийти;
- щільно зачиніть двері, а всі щілини і отвори заткніть будь-якою тканиною, щоб уникнути подальше проникнення диму та повертайтеся поповзом углиб приміщення і застосовуйте заходи щодо порятунку;
- присядьте, глибоко вдихніть повітря, розкрийте вікно, висуньтеся і гукайте: «Допоможіть, пожежа!»;
- якщо ви не в змозі розкрити вікно - розбийте віконне скло твердим предметом і зверніть увагу людей, які можуть викликати пожежну команду;
- якщо ви вибрались через двері, зачиніть їх і поповзом пересувайтесь до виходу із приміщення;
- обов'язково зачиніть за собою всі двері;
- під час пожежі у багатоповерховому будинку заборонено користуватися ліфтами;
- якщо ви знаходитесь у висотному будинку, не біжіть униз крізь вогнище, а користуйтеся можливістю врятуватися на даху будівлі.
- У всіх випадках, якщо ви в змозі, зателефонуйте «01» і викличте службу порятунку.

3.4. Надання першої допомоги при пожежі

Найпоширенішими наслідками пожеж на організм людини є опіки та отруєння чадним газом.

Залежно від глибини ураження термічні опіки поділяють на легкі (I ступеня), середньої тяжкості (II ступеня), тяжкі (III ступеня) і вкрай тяжкі (IV ступеня).

Опіки I ступеня характеризуються почервонінням шкіри . місці опіку. При дотику теплого предмета до цього місця відчувається зростаючий біль.

Опіки II ступеня характеризуються не тільки почервонінням шкіри, а й появою пухирців, заповнених прозорою рідиною, тривалим ниючим болем.

Опіки III ступеня характеризуються сильним болем. Поверхня обпеченої шкіри вкривається пухирцями, вона втрачає життєздатність. Окремі місця шкіри обвуглені, але глибокі тканини функціонують.

Опіки IV ступеня характеризуються обвугленням глибоких тканин, повною втратою ними життєздатності.

Надаючи допомогу, насамперед треба погасити одяг, що горить, ні в якому разі не допускати, щоб потерпілий при цьому бігав, бо повітря ще сильніше роздмухує полум'я. Найкраще накинути на нього пальто або куртку. Якщо це неможливо, слід повалити на землю і намагатися збити полум'я перекочуванням по землі. Потім обпечену частину тіла звільнити від одягу, обрізаючи його. Одяг, що приклеївся до шкіри, залишіть. Неприпустимо торкатися обпеченої поверхні руками, протикати пухирці, заповнені рідиною, оскільки це може призвести до інфікування. Не можна змащувати сильний опік жиром та іншими речовинами. Після звільнення від одягу на уражені місця слід накласти стерильні пов'язки. Краще, якщо є спеціальні контурні опікові пов'язки, просочені протиопіковим препаратом. У разі значних опіків нижніх та верхніх кінцівок їх іммобілізують за допомогою шин чи підручних засобів.

Якщо травмовано більшу частину тіла, потерпілого найкраще обгорнути чистим простирадлом. У всіх випадках потрібні знеболювальні заходи, а також напування підсоленою водою.

Отруєння чадним газом можливе під час пожеж і там, де він застосовується під час синтезу органічних речовин, у гаражах, якщо погана вентиляція, в домашніх умовах. Першими симптомами є головний біль, нудота, шум у вухах, важка голова. Пізніше спостерігаються прискорення пульсу, блювання, виникає сонливість, судоми, задишка, дихання стає поверхневим, що може призвести до смерті. Допомога передбачає забезпечення надходження свіжого повітря,

короткочасне вдихання пари аміаку, розтирання тіла, прикладання грілки до ніг та гаряче питво. Хворий потребує госпіталізації, оскільки отруєння може негативно вплинути на легені та нервову систему.

IV. Радіаційна безпека

4.1. Визначення термінів і понять

Радіаційне забруднення - забруднення поверхні землі, атмосфери, води, продуктів харчування, харчової сировини, кормів та різних предметів радіоактивними речовинами у кількості, що перевищує рівень, встановлений стандартами, нормами і правилами радіаційної безпеки.

Радіаційна безпека - дотримання допустимих меж радіаційного впливу на персонал, населення та навколишнє природне середовище, встановлених нормами, правилами та стандартами з безпеки.

Надзвичайна ситуація - порушення нормальних умов життя і діяльності людей на об'єкті або території, спричинене аварією, катастрофою, стихійним лихом чи іншою небезпечною подією, яка призвела (може призвести) до загибелі людей та значних матеріальних втрат. Надзвичайні ситуації бувають природного (пов'язано з природними катаклізмами), техногенного (аварії на виробництві, транспорті тощо) та антропогенного (з вини людей) характеру.

4.2. Можливі надзвичайні ситуації та висновки з оцінки обстановки, яка може скластися в разі їх виникнення.

У місці проживання можуть виникнути такі надзвичайні ситуації:

- радіоактивне забруднення та зараження місцевості в разі аварії на АЕС;
- зараження сильнодіючими отруйними речовинами при виникненні аварії на хімічно-небезпечному об'єкті з викидом аміаку (хлору та ін.), розташованому неподалік, або на залізниці (автотранспорті) при перевезенні сильнодіючих отруйних речовин (СДОР);
- пожежі на об'єктах господарювання або в житловому будинку;
- затоплення при інтенсивному таненні снігу в весняний період та паводковому розливу річки;
- стихійні лиха, що спричиняються явищами природи (снігові бурі, смерчі, урагани та ін.).

4.3. Про загрозу та виникнення надзвичайних ситуацій радіоактивного, хімічного, бактеріологічного зараження, катастрофічного затоплення та інших видів небезпеки навчальний заклад отримує сповіщення від місцевого штабу ЦО по радіо, телебаченню, через пресу, якщо дозволяє час.

4.4. Сирени та переривчасті гудки підприємств і транспортних засобів - це сигнал «Увага всім!». Почувши, негайно ввімкніть радіоприймач або телевізор. Уважно слухайте інформацію про надзвичайну ситуацію та інструкції про порядок дій, не користуйтеся без потреби телефоном, щоб він був вільним для зв'язку з вами.

4.5. При оголошенні небезпечного стану не поспішайте! Зберігайте спокій. Часу для ретельного виконання заходів захисту у вас достатньо.

4.6. Попередьте рідних, сусідів, надайте допомогу інвалідам, малим дітям та людям похилого віку.

4.7. Щільно закрийте вікна та двері, щілини заклейте.

4.8. Підготуйте запас питної води: наберіть воду у ємності, що закриваються, підготуйте найпростіші засоби санітарної обробки (наприклад, мильний розчин для обробки рук), перекрийте крани.

4.9. Підготуйтеся до можливої евакуації: підготуйте документи, цінності та гроші, предмети першої необхідності, важливі ліки (обов'язково йодопрепарати), мінімум білизни та одягу, запас консервованих продуктів на 2-3 доби. Речі упакуйте та укладіть у найбільш захищеному від проникнення зовнішнього забруднення приміщенні.

4.10. Від'єднайте всі споживачі електричного струму від електромережі, вимкніть газ.

4.11. У разі затоплення зосередьте на верхніх полицях найважливіші речі.

4.12. У разі виникнення загрози викидів шкідливих газів отримати протигази, індивідуальні протихімічні пакети, медичні аптечки у керівника закладу чи на пункті видачі.

V. Безпека дорожнього руху

5.1. Учасниками дорожнього руху є особи, які використовують автомобільні дороги, вулиці, залізничні переїзди або інші місця, призначені для пересування людей та перевезення вантажів за допомогою транспортних засобів. До учасників дорожнього руху належать водії та пасажирів транспортних засобів, пішоходи, велосипедисти, погоничі тварин.

5.2. Автомобільна дорога, вулиця являє собою частину території, в тому числі в населеному пункті, призначену для руху транспортних засобів і пішоходів. Дороги бувають головні і другорядні.

5.3. Пішохід - особа, яка бере участь у дорожньому русі поза транспортними засобами і не виконує на дорозі будь-яку роботу (до пішоходів належать також особи, які рухаються в інвалідних колясках без двигунів, ведуть велосипед, мопед чи мотоцикл, везуть санки, візок, дитячу або інвалідну коляску).

5.4. *Пішоходи зобов'язані:*

- рухатися по тротуарах, пішохідних або велосипедних доріжках, узбіччях, а в разі їх відсутності - по правому краю проїзної частини автомобільної дороги чи вулиці;
- перетинати проїзну частину дороги по пішохідних переходах, а в разі їх відсутності - на перехрестях по лінії тротуарів і узбіччя;
- керуватися сигналами регулювальника та світлофора (переходити тільки на зелене світло для пішохода) в місцях, де дорожній рух регулюється;
- не затримуватися і не зупинятися без необхідності на проїзній частині автомобільної дороги, вулиці і залізничному переїзді;
- не переходити проїзну частину автомобільних доріг, вулиць, залізничних переїздів безпосередньо перед транспортними засобами, що наближаються, поза пішохідними переходами при наявності роздільної смуги, а також у місцях, де встановлені пішохідні чи дорожні огороження;
- не переходити дорогу при наближенні транспортного засобу з включеними проблесковим маячком та спеціальним звуковим сигналом (сиреною);
- не виходити на проїзну частину з-за нерухомого транспортного засобу або іншого об'єкту, що обмежує видимість, не переконавшись у відсутності транспортних засобів, що наближаються;
- молодшим школярам рухатися додому та до школи відповідно до розробленого безпечного маршруту, який знаходиться в щоденнику учня;
- здійснювати посадку в транспортний засіб лише зі спеціального майданчика, а в разі його відсутності - з тротуару чи узбіччя;
- здійснювати посадку і висадку лише після повного зупинення транспортного засобу;
- не відволікати увагу водія від керування транспортним засобом (тролейбус, автобус, трамвай, маршрутне таксі);
- в автомобілі користуватися ременями безпеки, під час руху на мотоциклі одягати шолом;
- при користуванні велосипедом їздити по спеціальних велосипедних доріжках, а в разі їх відсутності - по краю проїзної частини дороги (узбіччю);
- користуватися тільки технічно справним та належним чином обладнаним велосипедом;
- не перевозити вантажів, що заважають керувати.

5.5. *З метою попередження травмування у районі залізничного вокзалу та залізничних колій:*

- не ходіть по коліях;
- переходьте залізничне полотно тільки в установлених місцях — по перехідному мосту або пішохідному настилу;
- стійте на відстані не менше двох метрів від краю платформи;
- не намагайтеся перебратися на інший бік потяга під вагонами або через автозчеплення;
- не залазьте на опори ліній електропередачі, не чіпайте їх руками, тримайтеся далі від електропроводів, що лежать на землі;
- не чіпайте стоп-кран без крайньої необхідності;
- не висовуйтеся з вікон;
- не відчиняйте зовнішні двері під час руху поїзда, не стійте на підніжках;
- виходячи з вагона на зупинках, не відходьте далеко від потяга, не перетинайте колії.

Пожежа у поїзді має специфічні особливості. В обмеженому просторі вагону зосереджено багато людей. Температура повітря у вагоні швидко підвищується, до того ж при горінні виділяються отруйні гази. Вузькі коридори утруднюють евакуацію пасажирів.

УІ. Попередження побутового травматизму

Під нещасними випадками в побуті слід розуміти не пов'язані з навчально-виховним процесом травми, у тому числі отримані внаслідок заподіяних тілесних ушкоджень іншою особою, отруєння, самогубства, опіки, обмороження, утоплення, ураження електричним струмом, блискавкою, травми, отримані внаслідок стихійного лиха, контакту з тваринами тощо, які призвели до ушкодження здоров'я потерпілих. Факт ушкодження здоров'я внаслідок нещасного випадку встановлює і засвідчує лікувально-профілактичний заклад.

Правила безпеки при користуванні газом

- Ніколи не вмикай сам газові прилади, якщо ти цьому не навчений.
- Не слід закривати кватирки під час користування газовими приладами.
- При появі запаху газу в приміщенні треба негайно сказати дорослим і припинити користуватися газом (вимкнути).
- Якщо немає дорослих, треба відчинити вікно і викликати аварійну службу по телефону 04, повідомити свою адресу і прізвище. Якщо немає телефону, повідомте сусідів.
- Якщо ви відчуєте запах газу, не запалюйте вогню не вмикайте електроприлади, освітлення.
- Не можна класти іграшки та інші предмети поруч із плитою.
- Не можна знімати з газової плити самостійно чайник або інший посуд з гарячими стравами.
- Якщо вам дозволено користуватись газовою плитою, після приготування їжі перевірте, чи закриті крани.

Правила безпеки щодо запобігання отруєнь

Щоб запобігти харчовим отруєнням, необхідно дотримуватись наступних правил:

- старанно щодня мити руки з милом, особливо перед уживанням їжі;
- правильно зберігати продукти: готові м'ясні страви, приміром, бульйон, печеня, холодець, а також салати, десерти з кремом швидко псуються; їх слід зберігати на нижній чи середній полиці холодильника при температурі +4 - +6°C, але не довше трьох діб. При кімнатній температурі ці страви можна зберігати упродовж 4 - 6 годин;
- не рекомендується тримати в холодильнику готові страви чи напівфабрикати в поліетиленових мішечках, оскільки в них порушується вентиляція, краще використати щільні паперові пакети, скляні баночки або інший закритий посуд;
- молочні продукти слід тримати в холодильнику не довше 36 годин,
- овочі й фрукти зберігайте в холодильнику чистими, але немитими. Достатньо покласти їх в окремий посуд і закрити.

Запобігання отруєння ртуттю

Якщо у приміщенні розбито ртутний термометр:

- виведіть з приміщення всіх людей, у першу чергу малих дітей, інвалідів, людей похилого віку, вийдіть самі;
- повідомте дорослого;
- якщо Ви вдома самі: відчиніть настіж усі вікна у приміщенні, щільно зачиніть усі двері, захистіть органи дихання вологою марлевою пов'язкою;
- якщо поруч нема дорослих, негайно починайте збирати ртуть: збирайте спринцівкою великі кульки і відразу скидайте їх у скляну банку з розчином (2 г перманганату калію на 1 літр води), дрібніші кульки збирайте щіточкою на папір і теж скидайте в банку, яку щільно закрийте кришкою. Використання пилососу для збирання ртуті забороняється;
- вимийте забруднені місця мильно-содовим розчином (400 грамів мила і 500 грамів кальцинованої соди на 10 літрів води) або розчином перманганату калію (20 грамів на 10 літрів води);
- зачиніть приміщення після обробки так, щоб не було сполучення з іншими кімнатами і провітрюйте протягом трьох діб;
- утримуйте в приміщенні, по можливості, температуру не нижче 18-20°C ;
- вичистіть та промийте міцним, майже чорним розчином марганцівки підлогу взуття, якщо ви наступили на ртуть.

Правила безпеки під час використання отруйних речовин:

- потрібно уважно читати на упаковці попереджувачі написи. Найбільше слід остерігатися ярлика «Отрута»;
- необхідно виконувати всі зазначені на упаковці інструкції;
- не намагатися нюхати незнайомі речовини, намагаючись визначити їхнє призначення і склад;

- при роботі з отрутою використовувати респіратори, гумові рукавички й окуляри;
- переливати отруйні речовини тільки за допомогою ліжок, ложок, інших пристосувань;
- при обробці отрутою приміщень виносити продукти харчування;
- залишки побутової хімії викидати тільки в сміттєві баки,
- не можна переливати отруйні речовини в ємності, не призначені для цього.

Правила безпеки на воді

- купайся тільки в спеціально відведених для цього місцях;
- не ризикуй, пірнаючи в незнайомих і заборонених місцях, там можуть бути корчі та каміння;
- не вмючи плавати, не заходь у воду вище пояса;
- уникай купатись наодинці, бо в разі біди ніхто тобі не допоможе;
- тривале перебування у воді призводить до переохолодження тіла, тремтіння, судом, тому тривалість кожного купання не повинна перевищувати 10-15 хвилин;
- не підпливай до вирів. Вир затуляє на глибину з такою силою, що навіть досвідчений плавець не в змозі вплинути з нього;
- небезпечно для життя плавати поблизу пароплавів, катерів і човнів, що рухаються;
- уникай грубих пустощів на воді.

Запобігання ураження електричним струмом

Забороняється:

- вилазити на опору повітряних ліній, на дахи вагонів, будівель, де близько проходять електричні дроти;
- розбивати лампи, ізолятори, запускати паперового змія поблизу проводів, кидати проволоку та інші предмети на електрод роти;
- гратись під повітряними лініями, проникати в трансформаторні підстанції або за їх огорожу;
- відкривати дверцята розподільчих щитків та інших електричних пристроїв у коридорах, кабінетах, підвалах, горищах;
- одночасно торкатись електроприладів і яких-небудь трубопроводів, батарей опалення, металевих конструкцій, з'єднаних із землею, оскільки при пошкодженні ізоляції електроприладу через тіло людини пройде струм, небезпечний для життя;
- користуватись несправною електроарматурою (електричні розетки, вимикачі, штепсельні вилки);
- прикріплювати електричну лампу розжарювання без електропатрона (накручуючи провід на цоколь електричної лампи);
- прикріпляти електропровід до труб опалення, водопровідних, каналізаційних;
- користуватись електроприладом, якщо пошкоджена чи оголена ізоляція електрошнура;
- користуватись вимикачами, розетками, кнопками дзвінків з розбитими кришками;
- залишати без нагляду ввімкнені електроприлади, встановлювати їх поблизу легкозаймистих рідин, речовин, предметів;
- переставляти холодильники, пральні машини, торшери, телевізори, не відключивши їх від електроживлення;
- торкатись світильників, іншого електрообладнання мокрими руками;
- смертельно небезпечно підходити ближче ніж на 8-10 м до лежачого на землі обірваного проводу повітряної лінії електропередачі.

При виявленні обірваних або обвислих проводів повітряної лінії необхідно організовувати охорону місця пошкодження, попередити оточуючих про безпеку і негайно повідомити про це працівників школи, ЖЕКу або просто дорослого.

При виконанні робіт у кабінетах (лабораторіях) фізики, майстернях, кабінетах інформатики, обслуговуючої праці необхідно дотримуватись вимог інструкцій та вказівок учителя.

Якщо ви помітили порушення вимог цих правил іншими, негайно зупиніть їх, поясніть, а при необхідності поставте до відома дорослих.

Для попередження людей про безпеку на зовнішніх частинах електроустановок прикріплюються або наносяться фарбою такі попереджувачі написи: «Висока напруга - небезпечна для життя!» (на дверях електричних підстанцій), «Не вилазь - уб'є!» (на опорах повітряних ліній електропередач), «Під напругою! Небезпечно для життя» (на дверцятах електрощитів).

Ці плакати попереджують про реальну небезпеку для вашого життя, але слід пам'ятати, що не на всіх опорах, електроустановках вони є, та їх відсутність не означає, що електроустановки знаходяться без напруги.

Попередження травмування внаслідок стихійного лиха

Правила безпечної поведінки під час грози

- якщо гроза застала тебе вдома, зачини вікна, вимкни з розеток електроприлади, не виходь із дому;
- якщо гроза застала тебе надворі, намагайся сховатися в найближчому приміщенні;
- якщо під час грози ти опинився на відкритому місці, сховайся в яру, під кущами;
- не ховайся від грози під високим окремим деревом, високовольтною лінією електропередач, у річці;
- відклади на 15-20 м від себе всі металеві речі;
- якщо гроза застала тебе в автомобілі залишайся в ньому.

Щоб запобігти ураження блискавкою під час грози:

- якщо ви помітили, що збирається гроза (сонце дуже палить, а в повітрі накопичується волога, починає мінятися небо і спостерігаються передгрозові відблиски, чути віддалений гуркіт), потрібно негайно сховатися у приміщенні, щоб перечекати негоду;
- якщо ви знаходитесь поза населеним пунктом, слід ужити певних заходів безпеки;
- для того, щоб знизити навіть частку ризику під час грози на відкритій місцевості, потрібно дотримуватись наступних правил. Перш за все, не ховатися під високі дерева (особливо під ті, що ростуть відокремлено). Найбільш небезпечні бук, дуб, тополя, смірека, сосна. Рідше блискавка б'є в березу і клен, і майже не потрапляє в чагарник;
- знаходитись на відкритій місцевості не можна - краще присісти в суху яму, траншею. Тіло повинно мати по можливості меншу площу стикання з землею;
- не треба бігти, а якщо ви їдете в автомобілі - треба зупинитися (але з машини не виходити) і зачинити вікна. У потяг блискавка вдарити не може, бо потрапить у провід електричної тяги, а не у вагон;
- якщо в цей час ви в човні, треба негайно гребти до берега (на воді ви - найвищий предмет);
- у горах слід уникати гребенів, виступів та інших піднесень;
- небезпечно знаходитись поруч із металевими предметами. Не дозволяється купатися, краще перебути на сухій поверхні (у палатці).

Правила безпечної поведінки в місцях скупчення людей

- бираючись у місця скупчення людей, відповідно одягнись;
- на концерти, вистави, змагання краще приходити раніше;
- сідай на місця поблизу виходу;
- після закінчення краще зачекати, поки люди вийдуть;
- у натовпі треба рухатися разом з усіма, намагаючись триматися далі від стін і дверей, до яких тебе можуть притиснути;
- якщо ти впав, спробуй підвестись, а якщо це не вдається, згрупуйся і захищай голову руками;
- не ходи на мітинги і демонстрації протесту. Для дітей там може бути особливо небезпечно.

Правила для тих, хто залишається вдома сам

- ніколи не відчиняй дверей незнайомим людям, навіть якщо вони представляються працівниками комунальних служб чи міліції;
- ключі від квартири треба носити з собою, надійно заховавши, або залишити у сусідів, яким довіряють батьки;
- не слід розповідати нікому про цінні речі, які є у тебе вдома.

Правила безпечної поведінки на вулиці

- виконуй правило п'яти "НЕ": не розмовляй із незнайомцями, не сідай у машину до чужих людей, не бери нічого у незнайомих, не звертай з дороги від школи до дому, не грайся надворі після того, як стемніло;
- на вулиці треба поводитися спокійно і впевнено;
- якщо пізно повертаєшся додому, уникай задвірків, пустирів, густих заростей. Краще, якщо батьки зустрінуть тебе і проведуть додому;
- не винось із дому дорогі речі;
- пізньої пори не відходь один далеко від дому;

- уникай контакту з тваринами.

Попередження травм унаслідок контакту з тваринами

Пам'ятайте, що є велика різниця між домашніми тваринами (кіт, собака, кінь, корова) і дикими. Деякі дикі тварини - єноти, лисиці, білки - інколи здаються дружелюбними і ручними. Однак вони не звикли до людей і легко лякаються. Навіть при хорошому ставленні з твого боку, вони можуть чогось злякатися і з метою самозахисту доглядати або кусати. Краще не брати до рук незнайому тваринку. Вона може бути хворою. У неї можуть бути кліщі або блохи. А деякі тварини можуть укусити чи подряпати.

Якщо вам хочеться подружитися з незнайомою домашньою твариною, спочатку поговори з нею на відстані. Потім слід попросити когось із дорослих добре оглянути тварину, і нехай дорослий першим спробує погладити її.

Не підходь до тварини, навіть добре знайомої, заду, на торкайся її, якщо вона тебе не бачить. Злякавшись вона може вкусити. Кінь може ударити несподівано навіть хазяїна, якщо той підійде непомітно.

Не можна цілувати тваринок, особливо кішок і собак, - вони є носієм різних хвороб. Коли ти цілуєш таку тварину або коли вона лиже лице, її мікроби передаються тобі.

Ніколи не дратуй свого чотириноного друга, навіть якщо у тебе з ним дуже хороші стосунки. Пам'ятай, що тварини, так як і люди, можуть втратити терпіння і виходити з себе. Тоді вони виражають свої почуття найбільш природним для них способом - дряпають і кусають.

Пам'ятка для тих, хто опинився в небезпечній ситуації

- оціни рівень небезпеки. Якщо ситуація загрожує твоєму життю, часу на роздуми немає: дій негайно;
- якщо загрози життю немає, спочатку заспокойся;
- якщо сам зможеш упоратися з ситуацією, склади план (послідовність) дій і виконуй його;
- якщо тобі потрібна допомога, звернися до рятувальних служб, родичів, сусідів, випадкових перехожих;
- якщо допомога не надходить, не втрачай надії: ситуація може змінитися на краще наступної миті.

Поводження на воді

Якщо ви в таборі:

Купання дітей у річці, водоймищі, морі, проводиться тільки за погодженням із санітарно-епідеміологічною станцією в спеціально відведених місцях, де відсутні шкідливі і небезпечні фактори.

Інструктор з плавання перевіряє, готовність пляжу (місць купання), розповідає дітям про правила поведінки на воді, порядок купання, про умовні сигнали з берега (візуальні, звукові).

Якщо оздоровчі табори розташовані на березі водоймищ, необхідно дотримуватись таких правил:

- керівникам, педпрацівникам, медпрацівникам не допускати дітей до водоймищ без дорослих;
- купання дозволяється тільки у тому разі, якщо воно проводиться організовано в присутності керівника закладу, медпрацівника, фізкультурного керівника та інших осіб, які вміють плавати і надавати допомогу при нещасних випадках на воді;
- вихователь повинен визначити дітей, які не вміють плавати (ще до початку купання);
- купання дітей проводиться групами не більше 10 чоловік, в загороджених місцях глибиною не більше 0,7 метра, за часом не більше 10 хвилин;
- водоймище повинно бути очищене від сторонніх предметів;
- для купання дітей старшого віку відводяться місця з глибиною не більше 1,2 метра - для тих, хто не вміє плавати, і 1,75 м для тих, хто вміє плавати;
- за дітьми, які купаються, необхідно постійно спостерігати;
- під час купання забороняється дітям стрибати в воду з берега, з перил кладок, забороняються пустощі у воді;
- у місцях, спеціально обладнаних для купання, необхідно мати рятувальні засоби: рятувальні круги (один круг на 5 чоловік, жердину, рятувальний канат (вірвовку), обладнаний рятувальним кругом і кінцем Олександрова, човен;
- берег у місцях купання має бути відлогим, без ям і обривів;
- не дозволяється влаштування пляжу на глинистих ділянках берега, на березі, покритому залізобетонними плитами під кутом;

- на березі повинні бути навіси для захисту від сонця, пофарбовані лежаки і лави.
- Межі поверхні води, призначеної для купання, позначаються яскравими, добре видимими плавучими сигналами (буйками, жердинами, встановленими на відстані 25-30 м одна від одної, плавучими гірляндами), Буйки можуть бути дерев'яними, пінопластовими, металевими пустотілими. На буйках мають бути ручки.
- Не дозволяється купання натщесерце, зразу ж після їжі і фізичних вправ з великим навантаженням на м'язи.
- На березі повинна бути сумка першої медичної допомоги.
- Допливати до знаків огороження дозволяється тільки дітям, які вміють плавати. Інші купаються біля берега, при цьому рівень води не повинен бути вище грудей дитини.
- Під час купання один вихователь знаходиться біля знаків загороження в водоймищі, а інший слідкує за дітьми, які купаються, з берега.
- Діти під час купання повинні точно і швидко виконувати всі розпорядження, вказівки дорослих, відповідальних за купання,
- Перед входом у воду і виходом із води вихователь, керівник купання перевіряють наявність дітей.

Забороняється:

- купання в незнайомих місцях водоймищ, річок, а також там, де заборонено купання санітарно-епідеміологічною станцією в зв'язку з небезпекою виникнення інфекційних захворювань;
- купання без відповідного дозволу керівника, в необладнаних місцях, а також в час, не передбачений розпорядком дня;
- використовувати рятувальні засоби для сторонніх цілей;
- запливати за загороджувальні знаки місць, відведених для купання;
- вилазити на технічні та попереджувальні знаки, буйки, плаваючі гірлянди, інші предмети та споруди, що використовуються для огороження.
- стрибати в воду із споруд, що не пристосовані до цих цілей.

Правила безпеки під час купання:

- Входить в воду швидко і під час купання не стійте без руху.
- Якщо відчули, що ви змерзли, швидко виходьте із води і ставте до відома вчителя (керівника).
- Не купайтесь відразу ж після їжі і великих фізичних навантажень (гра в футбол, боротьба, біг і т.п.). Перерва після їжі до купання має бути не менше 45-50 хв.
- В холодну погоду після купання, щоб зігрітись, зробіть декілька гімнастичних вправ.
- Не купайтесь більше 30 хв., якщо вода холодна - достатньо 5-6 хв.
- В жаркі сонячні дні купайтесь в шапочці для купання або покривайте голову білою хусткою.
- При захворюванні вух, особливо при ураженні барабанної перетинки, не стрибайте в воду головою вниз.
- Після перенесеного захворювання середнього вуха кладіть в вухо перед купанням і плаванням кульку з вати, змащену вазеліном.
- Не залишайтеся при пірнанні довго під водою.
- Коли вийшли із води, витріться насухо і відразу ж одягніться.
- Якщо відчули втому, спокійно пливіть до берега. При судомках не хвилюйтесь, старайтесь триматись на поверхні води і кличте на допомогу.
- При наданні вам допомоги не хапайтеся за рятувальника, а допоможіть йому відбуксирувати вас до берега.
- Якщо відчуваєте себе погано (підвищена температура) - не купайтесь.
- Якщо відчуваєте слабкість після купання і плавання - зверніться до лікаря.

Забороняється:

- входити в воду без дозволу керівника, вихователя, дорослого;
- входити в воду розігрітим;
- запливати за встановлені, знаки огороження поверхні води, відведеної для купання;
- підпливати близько до моторних човнів, пароплавів, барж;

- купатись при великих хвилях;
- стрибати з вишки, якщо поблизу від неї знаходяться інші плавці;
- штовхати товариша з берега, з вишки в воду.

Надання першої допомоги при утопленні:

Після того, як потерпілого витягли із води, необхідно швидко прочистити йому порожнину рота і витягнути язик, щоб він не западав у горлянку. Стати на право коліно, покласти потерпілого вниз обличчям на ліве стегно, впираючись в нижню частину грудної клітки.

В області нижніх ребер надавити на слину, щоб звільнити легені від води, якої наковтався потерпілий. Потім покласти потерпілого на спину, щоб голова була закинута назад, на тверду поверхню, і робити штучне дихання способом із "рота в рот". Водночас із штучним диханням розігріти тіло, розтираючи його.

Основні правила поведінки на воді:

1. Вибирайте для купання безпечні і спеціально відведені для цього місця.
2. Потрапивши в скрутне становище (наприклад при судамах) не втрачайте самовладання, не впадайте в паніку, намагайтесь утримуватися на воді, кличте на допомогу.
3. Якщо потрапили у вир, не лякайтесь, наберіть побільше повітря у легені, і занурившись у воду, зробіть сміливий ривок у напрямі за течією, спливіть на поверхню.
4. Не пустуйте у воді, особливо з тими, хто плаває гірше.
5. Не пірнайте у воду в незнайомих місцях, а також з човнів.
6. Не запливайте далеко від берега за позначки, що обмежують безпечну зону (буї).
7. Не підпливайте близько до суден, що плывуть.
8. Потрапивши в сильну течію, не пливіть проти неї. Використовуйте її для наближення до берега.
9. На глибоких місцях не плавайте на дошках, камерах і надувних матрацах.
10. Не купайтесь в зрошувальних каналах, "стрілках", в водоймах із забрудненою водою, біля гідротехнічних споруд, причалів, шлюзів.
11. Не купайтесь відразу після вживання їжі (можна щонайменше через 1,5 години після обіду і через годину після сніданку).
12. Не входьте у воду розігрітими, спітнілими або дуже замерзлими.
13. Не сидіть у воді нерухомо.
14. Не залишайтеся у воді при появі ознобу.
15. Не купайтесь поодиноці. Під час купання тримайтесь гурту, стежте один за одним.

УІІ. Дії в надзвичайних ситуаціях

Дії під час землетрусу:

- Зберігайте спокій, уникайте паніки.
- Дійте негайно, як тільки відчуєте коливання ґрунту або споруди. Головна небезпека, яка вам загрожує - це предмети і уламки, що падають.
- Швидко залишіть будинок та відійдіть від нього на відкрите місце, якщо ви знаходитесь на першому - другому поверсі.
- Негайно залишіть кутові кімнати, якщо ви знаходитесь вище другого поверху.
- Негайно перейдіть у більш безпечне місце, якщо ви знаходитесь у приміщенні. Станьте в отворі внутрішніх дверей або у кутку кімнати, подалі від вікон і важких предметів.
- Не кидайтесь до сходів або до ліфта, якщо ви знаходитесь у висотній споруді вище п'ятого поверху. Вихід зі споруди найбільш буде заповнений людьми, а ліфти вийдуть з ладу.
- Вибігайте з будинку швидко, але обережно. Остерігайтесь уламків, електричних дротів та інших джерел небезпеки.
- Віддаліться від високих споруд, шляхопроводів, мостів та ліній електропередач.

- Зупиніться, якщо ви їдете автомобілем, відчиніть двері та залишайтеся у автомобілі до припинення коливань.
- Перевірте чи немає поблизу постраждалих, сповістіть про них рятувальників та, по можливості, надайте допомогу.

Дії населення при загрозі селю, лавини:

- Уважно слухайте інформацію по телевізору та радіоприймачу про обстановку, рекомендації про порядок дій.
- Зберігайте спокій, попередьте сусідів, надайте допомогу інвалідам, дітям та людям похилого віку.
- Запам'ятайте, що від селевого потоку можна врятуватися лише уникнувши його. При наявності часу завчасно організовується запобіжна евакуація населення.
- Підготуйте документи, одяг та зберіть найбільш необхідні й цінні речі, невеликий запас продуктів харчування на декілька днів, питну воду, медикаменти, кишеньковий ліхтарик, приймач на батарейках.
- Вимкніть електро- та водопостачання, закрийте газові крани, загасіть вогонь у грубах.
- Закрийте щільно вікна, двері, вентиляційні та інші отвори.
- Вивісіть із будинку легкозаймисті та отруйні речовини і по можливості заховайте в ямах чи погребках.
- Виходьте самостійно в безпечні підвищені місця у разі екстреної евакуації (маршрут евакуації повинен бути відомим заздалегідь).

Шановні мандрівники, запам'ятайте ці попередження:

- не виходьте у гори в снігопад та у негоду;
- вивчайте перед мандрівкою у гори маршрут свого руху;
- стежте у горах за зміною погоди;
- запам'ятайте, що найбільш небезпечний період сходження лавин весна та літо, від 10-ї години ранку до заходу сонця;
- уникайте місць можливого сходження лавин (найчастіше воно трапляється при крутизні схилів понад 30°, якщо схил без чагарнику і дерев при крутизні 20°; а при крутизні 45° лавини сходять практично після кожного снігопаду);

Дії під час зсуву:

- При отриманні інформації про дане стихійне лихо, дійте залежно від ступеня загрози та швидкості зміщення зсуву.
- Зберігайте спокій, уникайте паніки.
- Підготуйтеся до евакуації, з'ясуйте у місцевих органів державної влади та місцевого самоврядування місце збору мешканців для евакуації.
- За наявності часу та незначній швидкості руху зсуву (декілька метрів на місяць): по можливості вивозьте своє майно у раніше намічене місце; відключіть всі мережі постачання; щільно закрийте вікна, двері, горищні люки і вентиляційні отвори; шиби, по можливості, захистіть віконницями або щитами.
- Дійте негайно! Евакуйуйтеся у безпечне місце при швидкості руху зсуву і понад 0,5-1,0 метра на добу.
- Попередьте сусідів, надайте допомогу дітям, інвалідам та людям похилого віку. Вони підлягають евакуації в першу чергу.
- Швидко одягніться, візьміть документи та зберіть найбільш цінні і необхідні речі, невеликий запас продуктів харчування на декілька днів, ліки, кишеньковий ліхтарик та радіоприймач на батарейках.
- Від'єднайте електроприлади від електромережі, вимкніть газ та систему нагрівання, загасіть вогонь у печах.
- Не користуйтеся ліфтом. Його може заклинити від перекосу будинку.
- Виведіть худобу на більш безпечну місцевість, а якщо немає часу, відчиніть хлів - дайте худобі можливість рятуватися.

Як поводити себе у натовпі:

Почуття страху, що охоплює групу людей, миттєво передається іншим і переростає в некерований процес - паніку. У людей різко підвищується емоційність сприйняття того, що діється довкола, знижується відповідальність за свої вчинки. Людина не може свідомо оцінити свою поведінку та обстановку, що склалася. У такій ситуації досить лише одному виявити бажання втекти з небезпечного району, як людська маса починає сліпо копіювати його дії. Тому люди найчастіше гинуть не від самої небезпеки, а від страху й паніки, що виникають у натовпі. Про це треба завжди пам'ятати і передбачати можливу небезпеку.

Дослідження Карантелі (США) демонструють характерні риси паніки:

- панічна втеча завжди спрямована в протилежний від небезпеки бік (не робиться ніяких спроб протидії);
- напрям втечі людей під час паніки не є випадковим (вибір - за знайомою дорогою або за тією, що втікають інші);
- за своїм характером панічна втеча є асоціальною (найсильніші зв'язки можуть бути перерваними: мати може кинути дитину, чоловік - дружину тощо, а люди несподівано становлять джерело небезпеки один для одного);
- людина, охоплена панікою, завжди вірить, що обстановка дуже небезпечна (панічна втеча припиняється, коли людина усвідомлює, що перебуває поза небезпечною зоною);
- людина, охоплена панікою, погано міркує, хоча повністю її дії не позбавлені логіки. Проблема переважно полягає в тому, що вона не шукає альтернативних рішень і не бачить наслідків свого рішення, інколи - головних, як у типовому випадку під час пожежі: стрибок з великої висоти.

Зрозуміло, що нейтралізувати паніку може або сильне емоційне гальмо, або диво. Але, як відомо, див не існує. А серед засобів нейтралізації паніки - категоричні команди, гаряче переконання, що небезпеки не має.

Види натовпу, їхня характеристика.

За однією з найпоширеніших класифікацій, якими користуються соціологи і психологи, прийнято розрізняти чотири основних різновиди натовпу: випадковий, експресивний, конвенційний і діючий.

Випадковий натовп - це чималий гурт людей, чия увагу, наприклад, привернула якась надзвичайна подія, скажімо, дорожньо-транспортна пригода.

Експресивний натовп (фр. *expressif* - виразний) складається з людей, згуртованих прагненням спільно висловити свої почуття - радість, горе, протест, солідарність тощо. Експресивний натовп можна побачити на багатолюдному весіллі чи похороні, на мітингах і маніфестаціях.

Під конвенційним натовпом розуміють найчастіше учасників масових розваг, наприклад, глядачів на стадіоні чи в концертному залі. Їх об'єднує не лише цікавість до масового дійства, а й готовність реагувати на нього згідно з певними ритуалами чи нормами, що не мають офіційного характеру, а виникають ніби за домовленістю-конвенцією (від лат. *convention*- договір, угода).

Діючий натовп поділяється на агресивний, панічний, корисливий та повстанський. Прикладом дій агресивного натовпу може бути, скажімо, самосуд розгніваної юрби над спіяним на гарячому злочинцем, панічного - масова втеча людей від несподіваної небезпеки.

Дії корисливого натовпу завжди спрямовані на оволодіння якимись цінностями чи благами. Це може бути штовхання за дефіцитними товарами чи просто сутичка за місце у транспорті.

Повстанським називають натовп, дії якого зумовлені справедливим обуренням проти властей, їхніх утисків, сваволі. Такий натовп здатний змести навіть організовану, озброєну силу.

Правила поведінки щодо збереження власного життя у натовпі під час масових заходів

Статистикою доведено, що у місцях, де збирається дуже багато людей, наприклад, у школі, кінотеатрі, на стадіоні тощо, некеровані панічні дії натовпу можуть викликати навіть людські жертви.

Щоб не загинути у натовпі, найкраще правило - не потрапляти в нього або обійти його. Якщо це неможливо, ні в якому разі не йти проти натовпу.

Пам'ятай! Найнебезпечніше - бути затиснутим і затоптаним у натовпі.

Люди в паніці не помічають тих, хто є поряд. Кожен думає про власний порятунок. Натовп поривається вперед, до виходу.

Найбільша давка виникає в дверях, перед сценою, біля арени тощо.

Тому, входячи до будь-якого приміщення, потрібно звертати увагу на запасні та аварійні виходи, і уявляти, як до них добратися.

Не слід наближатися до вітрин, стін, скляних дверей, до яких тебе можуть притиснути і розчавити. Якщо натовп захопив тебе - не чини йому опору.

Для попередження надзвичайних ситуацій під час проведення масових заходів рекомендується створити так звані «групи порятунку».

Основне їхнє завдання - своєчасно й оперативно реагувати на раптово виникаючі запити присутніх і не допустити панічних настроїв.

УШ. Перша (долікарська) медична допомога у разі нещасних випадків, надзвичайних подій тощо

При нещасних випадках дуже важливо до приїзду лікаря своєчасно надати першу долікарську допомогу потерпілому. Контроль за організацією надання першої долікарської допомоги, наявністю та комплектністю аптечок, справністю пристосувань та засобів надання першої допомоги, а також навчання учасників навчально-виховного процесу покладається на медичних працівників та адміністрацію навчального закладу.

Послідовність дій при наданні першої долікарської допомоги:

- вивести потерпілого з оточення, де стався нещасний випадок.
- вибрати потерпілому найбільш зручне положення, що забезпечує спокій.
- визначити вид травми (перелом, поранення, опік тощо).
- визначити загальний стан потерпілого, встановити, чи не порушені функції життєво важливих органів.
- розпочати проведення необхідних заходів:
- зупинити кровотечу;
- зафіксувати місце перелому;
- вжити реанімаційних заходів (оживлення): штучне дихання, зовнішній масаж серця;
- обробити ушкоджені частини тіла.

Одночасно з наданням долікарської допомоги необхідно викликати швидку допомогу, або підготувати транспорт для відправки потерпілого до найближчої медичної установи.

Повідомити адміністрацію навчального закладу про те, що трапилось.

Важливо знати обставини, при яких сталася травма, умови, які спонукали до її виникнення, та час, годину і навіть хвилини, особливо, коли потерпілий втратив свідомість.

Констатувати смерть має право лише лікар.

РОЗРОБЛЕНО:

Інженер з ОП



Б.В.Онищук