

ЗАТВЕРДЖЕНО
Наказом ректора ЦНТУ
від «19» січня 2026р.
№ 3 -03

ІНСТРУКЦІЯ № 3-БЖ
з безпеки життєдіяльності для здобувачів освіти
Центральноукраїнського національного технічного університету
(в умовах низьких температур)

1. Основні правила поведінки в умовах низьких температур:

- скоротити перебування на морозі і без необхідності не виходити на вулицю;
- не одягати тісний одяг та взуття, бо це сприяє зменшенню обсягу кровообігу та швидкому замерзанню;
- не носити важких предметів (сумок, кошиків тощо), які здавлюють судини, зокрема рук, що сприяє замерзанню;
- не вживати алкоголь, який сприяє розширенню судин, що призводить до втрати тепла та швидкого замерзання;
- не користуватися зволожуючим кремом для обличчя та рук;
- особливо треба берегтись від обмороження кінцівок хворим на судинні захворювання та цукровий діабет.

Виконання Правил є обов'язковим для всіх здобувачів освіти ЦНТУ незалежно від форми навчання. Незнання Правил не звільняє від їх виконання та та не знімає дисциплінарної відповідальності за їх порушення.

Заходи щодо зменшення ризику травм у ожеледицю, налипання снігу та бурульок:

- кращим для льоду є взуття з підошвами на мікропористій чи іншій м'якій основі та без великих каблуків;
- підготуйте взуття, прикріпіть на каблуки металеві набійки або поролон;
- на суху підошву наклейте лейкопластир або ізоляційну стрічку;
- ходити треба не поспішаючи, наступаючи на всю підошву;
- не тримайте руки в кишенях;
- поскокзнувшись - швидко присядьте щоб знизити висоту падіння,
- згрупуйтеся та щільно притуліть підборіддя до грудей щоб уникнути удару
- потилицею об землю під час падіння;
- обходити металеві кришки люків;
- триматися ближче до середини тротуару;

- не ходити із самого краю проїжджої частини дороги;
- на деревах утворюється значний сніговий покрив, подекуди з них може впасти велика брила снігу разом з бурульками. Тому, проходячи біля високих дерев, спершу необхідно переконатися, що не має загрози падіння снігу;
- щоб не стати жертвою крижаних бурульок необхідно не заходити за межі встановлених огорож, а в місцях їх відсутності — самому звертати увагу на наявність небезпечних утворень з криги і снігу на дахах будинків;
- по можливості слід триматись на відстані 3-5 метрів від будинків та інших споруд, вибираючи найбільш безпечний маршрут руху вулицями міста;
- також потрібно бути обережним, йдучи повз будинки в період танення снігу, необхідно обходити ділянки, де звисають бурульки. Проходячи ці місця спершу необхідно впевнитись у відсутності загрози падіння льодових наростів та бурульок;
- ні в якому разі не заходити за спеціальні огорожі, якими огорожені небезпечні місця.

2. Під час тривалих вихідних перебуваючи біля водойм, необхідно дотримуватися правил поведінки на льоду: щоб уникнути нещасних випадків, необхідно дотримуватись обережності на льоду.

Потрібно виконувати визначені правила поведінки на ковзанці, а саме: - рухатись лише в один бік;

- падати правильно (на бік чи «рибкою»), при падінні ні в якому разі не триматися за товарища;
- не смітити, не пошкоджувати лід ковзанами;
- не сидати на лід, на сніг, відпочивати треба лише на лавках;
- не ходити по ковзанці у мокрому одязі. Часто для катання на ковзанах використовують кригу замерзлого водойму.

Але при цьому слід виконувати такі правила безпеки:

- не кататися одному, а тільки гуртом. Якщо хто-небудь провалився у воду, буде кому надати допомогу;
- не кататись на тонкій кризі (крига темного кольору). Безпечною є крига товщиною від 7 до 20 см (зеленуватий відтінок).

НЕОБХІДНО ПАМ'ЯТАТИ:

- не виходити на лід, міцність якого невідома, та у період осіннього льодоставу, весняного паводку або льодоходу;
- лід може бути неміцним біля стоку вод;
- тонкий або крихкий лід поблизу кущів, очерету, під заметами снігу, у місцях, де водорості вмерзли в лід. Він весь схожий на голландський сир – у дірочках;
- слід обійти ділянки, покриті товстим шаром снігу: під снігом лід наростає повільніше і завжди тонший;
- тонший лід там, де б'ють підземні ключі, де швидша течія або струмок впадає у річку. Любителям зимової рибалки потрібно пам'ятати:
- не можна робити ополонки близько одна від одної, це послаблює лід; - не можна збиратися великими групами у місцях, де є багато ополонки – лід може не

витримати навантаження і розколотись;

- темні плями на рівному, вкритому снігом льоду, означають, що він тонкий;

- запопелений снігом лід нарастає дуже повільно;

- не вживайте алкогольних напоїв – алкогольне сп'яніння сприяє високій утраті тепла, в той же час викликає ілюзію тепла;

- не паліть на морозі – паління зменшує периферійну циркуляцію крові і робить кінцівки більш уразливими до дії холоду;

- носіть просторий одяг – це сприяє нормальній циркуляції крові.

Одягайтеся так, щоб між шарами одягу залишався прошарок повітря, який утримує тепло. Верхній одяг бажано носити непромокаючий;

- тісне взуття, відсутність устілки, брудні шкарпетки можуть створювати передумови обмороження. Особливу увагу до взуття необхідно приділяти особам, в яких сильно пітніють ноги. У взуття необхідно вкладати теплі устілки, а замість бавовняних шкарпеток одягати вовняні – вони поглинають вологу та залишають ноги сухими;

- не виходьте на мороз без рукавичок та шарфу. Найкращий варіант – рукавички з водо відштовхуючої тканини, яка не пропускає повітря, з хутром всередині. Рукавички зі штучних матеріалів погано захищають від морозу; - якщо замерзли руки – спробуйте відігріти їх під пахвою.

- за 20 хвилин до виходу на вулицю змажте обличчя і руки спеціальним поживним кремом, який не містить воду;

- не носіть на морозі металевих (у тому числі золотих та срібних) прикрас. По-перше: метал охолоджується до низьких температур швидше ніж тіло, внаслідок чого можливе «прилипання» цих предметів до шкіри з виникненням почуття болю та холодних травм.

- використовуйте допомогу друзів. Слідкуйте за обличчям друзів, особливо за носом, вухами та щоками, звертайте увагу на зміну їх кольору, а друзі повинні слідкувати за станом вашого обличчя; - не дозволяйте обмороженому місцю знов замерзнути, це може призвести до більш значних пошкоджень. Не знімайте на морозі взуття з обморожених ніг – вони розпухнути і ви не в змозі будете знов взутися;

- необхідно найшвидше потрапити до теплої приміщення;

- повернувшись додому після довготривалої прогулянки по морозу, обов'язково впевніться у відсутності обмороження кінцівок, спини, вух та носа. В разі необхідності своєчасно розпочинайте лікування обмороження.

Несвоєчасне надання допомоги може призвести до гангрени та втрати кінцівки. Якщо під час перебування на відкритому повітрі ви відчуваєте початок переохолодження, негайно зайдіть до теплої приміщення – магазину, кафе, під'їзду – для зігрівання та огляду місць потенційного обмороження;

- якщо у вас зламалася машина на значній відстані від населеного пункту або в незнайомій місцевості, краще залишатися в ній та викликати допомогу по телефону або чекати іншого автомобіля. Ховайтеся від вітру

На вітрі вірогідність обмороження зростає; - не мочіть шкіру – вода проводить тепло швидше ніж повітря. Не виходьте на мороз із вологим волоссям. Вологий одяг і взуття (наприклад, людина впала у воду) необхідно зняти, витерти людину, при можливості переодягнути її в сухий одяг та

якнайшвидше доставити до теплого приміщення; - у лісі необхідно розпалити багаття, роздягнутися і висушити одяг.

Під час сушіння одягу енергійно робіть фізичні вправи та обігрівайтесь біля вогню. Доцільно взяти з собою на довготривалу прогулянку змінні шкарпетки, рукавички та термос із гарячим чаєм.

4. Заходи при виявленні ознак обмороження:

- при легкому переохолодженні достатньо тепло вдягнутися, випити гарячий солодкий чай або каву;

- при тривалому переохолодженні розвивається обмороження (пошкодження тканин у результаті дії низьких температур). Обмороження може виникнути не тільки при сильному морозі, а й при достатньо теплій зимовій погоді. Його розвитку сприяє вологе повітря та вітер.

Причиною обмороження можуть стати мокре та тісне взуття; тривале перебування у нерухомому стані на вітрі, в снігу; хвороби, алкогольне отруєння. Також обмороження може виникнути, якщо на морозі торкатися до металу голими руками; - до обмороження більш схильні пальці, кисті, стопи, вуха і ніс. При першому ступені обмороження шкіра блідніє, знижується чутливість уражених ділянок, а після зігрівання спостерігається почервоніння та набряк. При другому ступені ураження шкіра набуває синьо-багрового відтінку і на її поверхні з'являються пухирі з прозорою рідиною. При цьому людину знобить, підвищується температура тіла. Третя і четверта стадії супроводжуються відмиранням тканини, ризиком розвитку гангрени. - якщо побіліли щоки, ніс, вуха, достатньо розтерти їх чистою рукою до почервоніння і появи поколювання. Можна використовувати для розтирань суху вовняну тканину та розчин спирту або горілки. Не можна розтирати снігом, тому що сніг не зігріває, а прохолоджує відморожені ділянки та ушкоджує шкіру.

Неприпустимо швидко зігрівати ділянки тіла (наприклад, поливати гарячою водою). Якщо з'явилося напухання відмороженого місця або пухирі, то розтирання робити не можна. Потрібно покласти на відморожене місце пов'язку з товстим прошарком вати і доставити постраждалого до лікарні. Постраждалого з будь-яким видом відмороження необхідно помістити в тепле приміщення. Потрібно дати йому гарячий чай або каву.

5. Профілактика переохолодження та обмороження:

- перед виходом на мороз бажано поїсти – вам необхідна додаткова енергія;

- не вживайте алкогольних напоїв – алкогольне сп'яніння сприяє високій втраті тепла, в той же час викликає ілюзію тепла. Додатковим негативним фактором є неможливість сконцентруватися на перших ознаках обмороження;

- не паліть на морозі – паління зменшує периферійну циркуляцію крові і робить кінцівки більш уразливими до дії холоду;

- носіть просторий одяг – це сприяє нормальній циркуляції крові. Одягайтеся так, щоб між шарами одягу залишався прошарок повітря, який утримує тепло. Верхній одяг бажано носити непромокаючий;

- тісне взуття, відсутність устілки, брудні шкарпетки можуть створювати передумови обмороження. Особливу увагу до взуття необхідно приділяти особам, в яких сильно пітніють ноги. У взуття необхідно вкладати теплі устілки, а замість бавовняних шкарпеток одягати вовняні – вони поглинають вологу та залишають ноги сухими;

- не виходьте на мороз без рукавичок та шарфу. Найкращий варіант – рукавички з водовідштовхуючої тканини, яка не пропускає повітря, з хутром всередині. Рукавички зі штучних матеріалів погано захищають від морозу;

- якщо замерзли руки – спробуйте відігріти їх під пахвою;

- за 20 хвилин до виходу на вулицю змажте обличчя і руки спеціальним поживним кремом, який не містить воду;

- не носіть на морозі металевих (у тому числі золотих та срібних) прикрас.

По-перше: метал охолоджується до низьких температур швидше ніж тіло внаслідок чого можливе „прилипання” цих предметів до шкіри з виникненням почуття болю та холодкових травм. По-друге, перстені на пальцях затруднюють циркуляцію крові та сприяють обмороженню кінцівок;

- використовуйте допомогу друзів. Слідкуйте за обличчям друзів, особливо за носом, вухами та щоками, звертайте увагу на зміну їх кольору, а друзі повинні слідкувати за станом вашого обличчя;

- не дозволяйте обмороженому місцю знов замерзнути, це може призвести до більш значних пошкоджень. Не знімайте на морозі взуття з обморожених ніг – вони розпухнути і ви не взмозі будете знов взутися;

- необхідно найшвидше потрапити до теплого приміщення;

- повернувшись додому після довготривалої прогулянки по морозу, обов'язково впевніться у відсутності обмороження кінцівок, спини, вух та носа. В разі необхідності своєчасно розпочинайте лікування обмороження. Несвоєчасне надання допомоги може призвести до гангрени та втрати кінцівки. Якщо під час перебування на відкритому повітрі ви відчуваєте початок переохолодження, негайно зайдіть до теплого приміщення – магазину, кафе, під'їзду – для зігрівання та огляду місць потенційного обмороження.

- якщо у вас зламалася машина на значній відстані від населеного пункту або в незнайомій місцевості, краще залишатися в ній та викликати допомогу по телефону або чекати іншого автомобіля. Ховайтеся від вітру. На вітрі вірогідність обмороження зростає;

- не мочіть шкіру – вода проводить тепло швидше ніж повітря. Не виходьте на мороз із вологим волоссям. Вологий одяг і взуття (наприклад, людина впала у воду) необхідно зняти, витерти людину, при можливості переодягнути її в сухий одяг та якнайшвидше доставити до теплого приміщення;

- у лісі необхідно розпалити багаття, роздягнутися і висушити одяг. Під час сушіння одягу енергійно робіть фізичні вправи та обігрівайтесь біля вогню. Доцільно взяти з собою на довготривалу прогулянку змінні шкарпетки, рукавички та термос із гарячим чаєм;

- слід враховувати, що у дітей терморегуляція ще не налагоджена, а в осіб похилого віку при деяких хворобах порушена. Ці категорії найбільш піддаються обмороженню та переохолодженню, тому враховуйте це під час планування прогулянок узимку. Пам'ятайте, що перебування дитини на морозі

не повинно перевищувати 15-20 хвилин, потім потрібно зігріти її в теплому приміщенні.

Врешті-решт пам'ятайте, що найкращий спосіб вийти з неприємної ситуації – це до неї не потрапляти. Якщо ви не любите екстремальних відчуттів, то у великий мороз не виходьте з приміщення без потреби!

Начальник відділу ОП

Галина ГОРБАЧОВА

Погоджено:

Проректор з НПР

Андрій КИРИЧЕНКО