

**Рекомендації**  
**щодо безпеки життєдіяльності**  
**здобувачів освіти під час освітнього процесу**  
**в умовах воєнного стану в Україні**  
**у 2025-2026 навчальному році**

**Шановні студенти!**

В Україні діє воєнний стан та тривають бойові дії, тож кожна людина повинна знати основні правила поведінки та дій під час повітряної тривоги, обстрілів, комендантської години; вміти упорядкувати своє житло, зарадити собі і найближчим людям.

Просимо вас уважно ознайомитись з наведеними рекомендаціями щодо безпеки життєдіяльності під час освітнього процесу:

1. В умовах воєнного стану враховуйте дію **комендантської години!** Забороняється в певний час доби й на певний час перебувати на вулицях та в громадських місцях, без спеціально виданих перепусток і посвідчень. Пам'ятайте, що за порушення правил поведінки під час комендантської години, ви можете бути притягнуті до адміністративних покарань.
2. За можливості не затримуйтесь до темряви на вулиці. Повертайтеся додому завчасно, щоб не накликати нещасний випадок та не потрапити до криміногенних небезпек.
3. Завжди тримайте при собі **документ** (паспорт), що затверджує особу, відомості про групу своєї крові, та близьких родичів, дані про можливі проблеми зі здоров'ям (алергію на медичні препарати тощо).
4. Не нехтуйте сигналом **«Повітряна тривога»**. означає, що сили ППО сповіщають про рух ворожих літаків у напрямку області, або є підтвердження запуску балістичних ракет. Повітряна тривога оголошуватиметься стільки разів, скільки цього вимагатиме ситуація! Усі повітряні тривоги наші збройні сили відпрацьовують, аби рятувати наші життя!

За сигналом «Повітряна тривога» треба негайно перейти в укриття. Якщо залишаєтесь вдома то пам'ятайте про «правило двох стін», тримайтесь далі від вікон та будь-яких засткляних предметів, щоб не поранитись від розбитого скла.

Виконуйте правила безпечної поведінки під час артобстрілів та повітряної тривоги!

5. **При знаходженні в укритті** необхідно виконувати усі вимоги, правила поведінки і встановлений порядок: забороняється ходити без потреби, палити, шуміти, запалювати свічки і інші світильники з відкритим полум'ям; не допускати паніки у разі пошкодження споруди або виникнення небезпеки зараження; надавати першу допомогу всім, хто її потребує. Вихід із укриття лише після скасування повітряної тривоги (бажано 3-5 хв після її закінчення)
6. При виході з приміщень, пересуванні сходами багатоповерхівок або до споруди цивільної оборони (сховища), необхідно дотримуватись **правила правої руки** (як при русі автомобільного транспорту) з метою уникнення тисняви. Пропускати вперед та надавати допомогу жінкам, дітям, літнім людям та особам з особливими потребами. Уникати місць скупчення людей.
7. Виконуйте рекомендації Державної служби України з надзвичайних ситуацій стосовно дій населення в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру, в тому числі поводження з вибухонебезпечними та підозрілими предметами
8. У разі виникнення **надзвичайної або аварійної** ситуації не панікувати, не кричати, не метушитися; зателефонувати рідним, знайомим, коротко описати ситуацію, повідомити про місце свого перебування та зателефонувати в служби екстреної допомоги: 101 – пожежна охорона; 102 – поліція; 103 – швидка медична допомога; 104 – газова служба.

Коротко описати ситуацію, назвати адресу, де відбулася надзвичайна ситуація, а також своє прізвище, ім'я, номер свого телефону.

За можливості варто залишити небезпечну територію.

9. У разі **виявлення вибухонебезпечних предметів** забороняється перекладати їх з одного місця на інше; збирати і зберігати, нагрівати і вдаряти по ньому; намагатися розряджати і розбирати. Виявивши вибухонебезпечні предмети, на місці виявлення слід вжити негайних заходів з їх означення, огороження і охорони знайдених предметів. Також слід негайно повідомити про це територіальні органи ДСНС та МВС.
10. Контролюйте своє життя в **онлайн - середовищі!** Не виставляйте на своїх сторінках фото, які б привертали зайву негативну увагу.
11. Додавайте «у друзі» людей, яких ви точно знаєте в реальному житті.
12. Забороняється фотографувати стратегічні/цивільні об'єкти та опубліковувати їх у мережі, фотографувати та знімати на відео рух військової техніки, військових і опубліковувати їх у мережі; розповідати по телефону в месенджерах “де прилетіло”, “куди прилетіло”, розміщення та локації військових.
13. Безумовно дотримуйтесь **протиепідемічних заходів** щодо запобігання поширенню гострих респіраторних та інфекційних хвороб.
14. Будьте обережними під час **користування з вогнем** у приміщенні та на природі, із легкозаймистими речовинами, з газом та газовою плитою, з електроприладами. Не торкайтесь оголених проводів, не користуйтесь пошкодженими розетками та не експлуатуйте несправні електроприлади.

Виходячи з дому, перевіряйте, щоб усі електропобутові прилади були вимкнені.

15. У разі **пожежної небезпеки** ( наявності вогню, іскріння, диму) слід негайно вийти на повітря, в квартирі – за двері або на балкон та кликати на допомогу, швидко викликати службу пожежної охорони за номером 101, назвавши своє прізвище, адресу, коротко описавши ситуацію: наявність вогню, диму, кількість людей у приміщенні.

При появі запаху **газу** в квартирі, приміщенні у жодному разі не вмикати електроприлади, не користуватися мобільним телефоном, а швидко відчинити вікна, двері, перекрити доступ газу і вийти з приміщення; покликати на допомогу та негайно повідомити в газову службу за номером 104.

16. Особливо будьте обережними, коли вимикають світло! Не залишайте без нагляду увімкнені електроприлади!!! Коли раптом зникло світло - проконтролюйте, щоб уся електрика будинку була переведена в безпечний режим (вимкнути з розетки). Після відновлення електропостачання не вмикайте одразу усі прилади в мережу — це може призвести до перенавантаження мережі, пожежі, замикання.

17. Під час відсутності **електроенергії** тривалий проміжок часу, правильно користуйтеся ліхтарем та свічкою. Встановлюйте свічки на спеціальних підсвічниках, на твердих поверхнях.

18. Не вживайте шкідливі для здоров'я **речовини**: тютюнові вироби, алкогольні напої, наркотичні засоби та психотропні речовини.

19. Дотримуйтесь правил поведінки на річках і водоймах.

20. Дотримуйтесь правил поведінки в умовах підвищення (зниження) **температури повітря** з метою попередження випадків перегрівання (переохолодження), порядку надання домедичної допомоги постраждалим внаслідок нещасних випадків, при отриманні травм, опіків, отруєнь.

21. Забороняється відвідування **лісових масивів** та територій, які можуть бути замінованими або наближені до районів бойових дій.

22. Перебуваючи на вулиці й ставши учасником **дорожньо- транспортного руху**, чітко виконувати правила дорожнього руху:

- рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках, притримуючись правого боку;
- за межами населених пунктів, рухаючись узбіччям чи краєм проїзної частини, йти назустріч руху транспортних засобів;
- у місцях із регульованим рухом керуватися сигналами світлофора;
- чекати на транспортний засіб тільки на зупинках;
- переходити проїзну частину автомобільної дороги тільки по пішохідних переходах;
- виходити на проїзну частину з-за транспортних засобів упевнившись, що не наближаються інші транспортні засоби.

Потурбуйтеся, щоб в умовах поганої видимості, Ваш одяг/взуття/аксесуари були оснащені світловідбивачами.

23.Дотримуйтесь правил безпеки життєдіяльності під час користування **громадським транспортом** ,залізничним транспортом, а також при знаходженні на території та об'єктах залізничного транспорту.

24.Дотримуйтесь **правил поведінки під час навчання в дистанційному режимі:**

- приєднуйтеся на заняття вчасно;
- на аватарці фото студента, нік – його ім'я та прізвище;
- ввімкніть мікрофон і камеру;
- виконуйте своєчасно надані завдання, приймайте участь в обговорюванні питань за відповідною темою з даної дисципліни;
- в чаті ведіть спілкування відповідно до теми, дотримуючись культури спілкування.
- завантажуйте програми лише з офіційних сайтів;
- не переходьте за підозрілими посиланнями;
- встановіть антивірусну програму;
- захищайте особисті дані..
- враховуйте сигнал повітряної тривоги та перейдіть в безпечне укриття!

Для запобігання нещасних випадків слід знати й суворо дотримуватися правил безпеки життєдіяльності, охорони праці, виробничої санітарії, електробезпеки та пожежної безпеки. Неуважність, неохайність, недостатня обізнаність з приладами, властивостями речовин та правилами їх зберігання й використання можуть призвести до нещасного випадку!

Будьте обережними як під час освітнього процесу так і в побуті, бережіть себе!

**Всім приємного і успішного дистанційного навчання!**

**З повагою, адміністрація коледжу!**