

Міністерство освіти і науки України  
Відокремлений структурний підрозділ  
"Костопільський будівельно - технологічний фаховий коледж НУВГП"

**Затверджено**

наказом в.о. директора ВСП

"Костопільський будівельно-технологічний  
фаховий коледж НУВГП"

від 29 серпня 2025р. за № 36-ОД

**ІНСТРУКЦІЯ**

**З ОХОРОНИ ПРАЦІ № 7.1.**

**(7. Безпека життєдіяльності)**

*Інструкція з безпеки життєдіяльності для студентів та учнів ВСП  
"Костопільський будівельно-технологічний фаховий коледж НУВГП"*

**Загальні правила поведінки студентів та учнів на території  
Костопільського БТК НУВГП**

Інструкцію з безпеки життєдіяльності розроблено на осові наступних документів:

«Положення про організацію роботи з охорони праці учасників навчально-виховного процесу», затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 01.08.2001р. за № 563;

«Правил дорожнього руху України», затверджених постановою Кабінету Міністрів України від 10.10.2001р. за №1306;

«Правил пожежної безпеки для закладів, установ і організацій системи освіти України від 17.12.1998р. за № 800/3240, затверджених наказом Міністерства освіти і науки України і ГУДПО МВС України від 30.09.1998р. за №348/70.

Зміст інструкцій включає розгляд найактуальніших питань із практичного досвіду щодо попередження травмування та нещасних випадків серед учасників навчально-виховного процесу.

На території коледжу необхідно користуватись тільки встановленими маршрутами та проїздними частинами, не ходити там, де небезпечно (по схилах, ямах, льоду тощо)

В зимовий період не ходити близько стін навчальних корпусів та гуртожитку в зв'язку з можливим падінням льодяних бурульок.

Автомобільні дороги біля навчальних корпусів №1 по вул. Степанській 14а, виробничих майстернях по вул. Гвардійська 7, переходити тільки по пішохідних доріжках. Не можна перебігати дорогу перед транспортом, що рухається. Забороняється проходити безпосередньо поруч з працюючими вантажопідіймальними механізмами (крани, підйомники, екскаватори). Небезпечно проходити чи знаходитись під висячим або піднятим вантажами.

Небезпечно становлять відкриті люки, колодязі, ями, канали. Вони повинні бути надійно закриті або огорожені. Переплигувати або переходити через них по випадковим, а не спеціально обладнаним переходам забороняється.

Забороняється палити цигарки в навчальних корпусах, майстернях та куртажках. Для паління цигарок виділяються спеціально обладнані місця.

### **Навчальний процес. (Практичні заняття)**

1. При зарахуванні студентів та учнів в коледж класні керівники, куратори груп та майстри виробничого навчання проводять вступний інструктаж з безпеки життєдіяльності під розпис в спеціальному журналі.

2. Перед початком практичних занять в лабораторіях, майстернях, навчальних кабінетах студенти та учні всіх курсів проходять інструктаж з охорони праці та безпеки життєдіяльності з реєстрацією в журналі інструктажу.

3. Практичні заняття в лабораторіях (хімії, фізики, електротехніки і т.д.) проводяться тільки в присутності лаборанта або викладача.

4. Щоразу перед проведенням практичних або лабораторних робіт викладач та майстер виробничого навчання повинні проінструктувати студентів та учнів про заходи безпеки під час проведення кожного дослідження з реєстрацією у спеціальному журналі.

### **Лабораторні роботи**

1. До виконання лабораторних та практичних робіт допускаються студенти та учні, які пройшли інструктаж з охорони праці з реєстрацією у журналі інструктажу на робочому місці та оволодіти практичними навичками безпечного виконання робіт.

2. Виконувати тільки ту роботу, яка доручена викладачем.

3. Студентам та учням заборонено з'являтися на заняття у стані алкогольного, наркотичного сп'яніння.

4. В разі виявлення в лабораторії пошкоджень або несправностей:

- пошкодження істотного з'єднання, кабелю, вимикача;

- появи диму, або специфічного запаху;

- зникнення електричного струму в електрообладнанні;

- пошкодженні ізоляції - негайно повідомити викладача, завідувача лабораторії, зав. кабінетом, зав. майстернею.

## Проходження практики

Студенти та учні коледжу при проходженні практики зобов'язані:

- до початку практики пройти у керівника практики та майстра виробничого навчання інструктаж з охорони праці та безпеки життєдіяльності з реєстрацією в журналі інструктажу;
- своєчасно прибути на базу практики ;
- вивчити і суворо дотримуватись правил охорони праці, техніки безпеки і виробничої санітарії;
- нести відповідальність за виконану роботу;
- в разі нещасного випадку повідомити керівника практики або майстра виробничого навчання;
- заступника директора, старшого майстра.

## Фактори зниження життєдіяльності .

### *Шкідливі звички.*

Кожна людина у процесі життєдіяльності набуває певних звичок. Звички - це форма поведінки людей, що виникає під час навчання і багаторазового повтореній у різних життєвих ситуаціях, складові яких виконуються автоматично. Психофізіологічною основою звичок є динамічний стереотип, тобто добре засвоєна і закріплена тимчасовими зв'язками програма дії. Стосовно здоров'я людини та способу її життя звички можуть бути корисними і шкідливими.

Корисною, наприклад, є звичка дотримуватись режиму дня. Вона сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності, і врешті - довголіттю. Що раніше - ця звичка сформувалася, то людина організованіша, міцніше здоров'я, легше такій людині позбутися неприємностей. Шкідливі ж звички, навпаки, дезорганізують людину, послаблюють її волю, знижують працездатність, порушують здоров'я і скорочують тривалість життя. Що раніше вони утворюються, то згубніше діють і тим складніше їх позбутися. Ці звички завдають безліч бід і страждань. Найпоширенішими факторами, що негативно впливають на стан здоров'я людини, є такі шкідливі звички, як алкоголь, куріння, наркотики.

*Алкоголь* - підступний і дуже небезпечний ворог, який руйнує здоров'я, знищує людину морально і фізично. Внаслідок частого вживання алкоголю виникає хвороба - алкоголізм.

Алкогольним епіваніям називають грубе порушення нормальної фізіології головного мозку внаслідок отруєння. Алкоголь за своїми психотропними властивостями належить до наркотичних речовин, однак не є наркотиком. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, від алкоголізму щорічно

вмирає близько 6 млн. людей - це більше, ніж вмирає від такої страшної хвороби, як рак.

**Куріння** є причиною багатьох важких захворювань. Захоплення курінням набуває загрозливих розмірів. Це - шкідлива звичка не тільки чоловіків, а й жінок.

Виявлено, що у тютюновому димі міститься близько 8 відсотків окису вуглецю, нікотинова, синильна, мурашина, масляна, сірчана кислоти, сірчаний свинець, бензапірен, триокис миш'яку, радіоактивний елемент полоній, тютюновий дьоготь та інші отруйні речовини. Одним з найшкідливіших для здоров'я людини є нікотин.

Куріння сприяє виникненню різних захворювань. Найчутливішою до дії нікотину є центральна нервова система: спочатку вона збуджується, а потім пригнічується. Нікотин глибоко впливає на пам'ять, внаслідок чого знижується швидкість запам'ятовування, обсяг пам'яті, сповільнюється швидкість та чіткість реакції, притушується увага, погіршується гострота зору і знижується м'язова сила.

Нікотин, звужуючи судини мозку, ускладнює надходження крові до мозку, в результаті чого виникає головний біль, запаморочення. Нікотин порушує діяльність серцево-судинної системи, підвищує тиск судинної стінки, спричиняє звуження кровоносних судин, сповільнює швидкість руху крові. Недостатньо насичена киснем кров повільно тече по звужених судинах, спричиняючи кисневий голод тканин організму і передусім м'язу серця (міокарда). Спочатку виникає біль у ділянці серця, настає розлад кровообігу міокарда (змертвіння його ділянки, тобто інфаркт міокарда). Ймовірність виникнення інфаркту у курців у 12 разів вища, ніж у тих, хто не курить. Коли людина курить, її пульс прискорюється до 12-18 ударів за хвилину, підвищується артеріальний тиск. У курців серце скорочується за добу у 12-15 тис. разів частіше, ніж у людини, що не курить, у 5-8 разів частіше курці рантovo вмирають від серцево-судинних захворювань.

**Наркоманія** - справжнє зло всіх країн світу.

Це хвороба, викликана систематичним вживанням наркотиків, більшість з яких рослинного походження (морфій, кокаїн, героїн, пантопон, індійські коноплі та їх похідні у вигляді гашишу, марихуани, аналі та інші). Наркоманія виявляється синдромом змішаної реакції, психічної і фізичної залежності, а також деякими психічними і соціальними феноменами. До наркоманії належить і зловживання снодійними препаратами.

При повторному вживанні непомітно, але неминуче виникає звичка. При відсутності наркотику індивідуум відчуває нестерпний стан - абстиненцію. Людину переслідують відчай, неспокій, дратівливість, нетерпіння, біль у кістках, м'язах, вона страждає від важкого безсоння або жахливих снів. Під дією