

**ДНІПРОВСЬКА МІСЬКА РАДА
ДЕПАРТАМЕНТ ГУМАНІТАРНОЇ ПОЛІТИКИ
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ЦЕНТР ПРОФЕСІЙНО ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ
ТУРИСТИЧНОГО СЕРВІСУ»
ДНІПРОВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ**

«ЗАТВЕРДЖЕНО»
Наказ в.о. директора
КЗ «ДЦПТОТС» ДМР
№ 202 від 05.12. 2025 р.

ПРАВИЛА

поведінки для всіх учасників освітнього процесу КЗ «ДЦПТОТС» ДМР
під час низьких температур

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1.1. Ці правила розроблено з метою запобігання переохолодженню, обмороженню та іншим негативним наслідкам впливу низьких температур на організм людини, зокрема всіх учасників освітнього процесу в КЗ «ДЦПТОТС» ДМР (далі – Центр).

1.2. Дотримання правил є обов'язковим для всіх студентів та працівників Центру під час перебування на території закладу, під час освітнього процесу (роботи), а також у повсякденному житті в холодну пору року.

1.3. При надзвичайних погодних умовах (сильні морози, хуртовини, снігопади) адміністрація Центру може приймати окремі рішення про зміну режиму освітнього процесу (роботи), про що буде повідомлено додатково.

2. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОДЯГУ ТА ВЗУТТЯ

Правильний одяг є ключовим фактором захисту від холоду.

2.1. Принцип багат шаровості: Одягайте декілька шарів вільного одягу. Це створює повітряний прошарок, який утримує тепло.

- Перший шар (до тіла): Термобілизна або одяг із натуральних тканин (вовна, бавовна), що відводить вологу.
- Другий шар (утеплюючий): Светри, флісові кофти.
- Третій шар (зовнішній): Тепла куртка або пуховик, бажано вітро- та вологонепроникний.

2.2. Захист кінцівок та голови: Обов'язкові теплі шапка, шарф, рукавички (або рукавиці) та теплі шкарпетки. Через голову та кінцівки відбувається найбільша втрата тепла.

2.3. Взуття: Взуття має бути теплим, сухим та вільним (не тісним), бажано на товстій підошві. Тісне взуття порушує кровообіг і сприяє швидкому замерзанню ніг.

2.4. Забороняється: Перебувати на вулиці в мокрому одязі чи взутті.

3. ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА ВІДКРИТОМУ ПОВІТРІ

3.1. Обмеження часу перебування: Намагайтеся мінімізувати час перебування на сильному морозі, особливо якщо ви нерухомі. Робіть короткі перерви у теплому приміщенні.

3.2. Активний рух: Рухайтесь активно (ходіть, робіть вправи). Рух посилює кровообіг. Проте уникайте перевтоми, яка може призвести до швидкого замерзання.

3.3. Харчування: Перед виходом на мороз бажано ситно поїсти. Енергія потрібна організму для підтримки температури тіла.

3.4. Відмова від алкоголю та куріння:

- Алкоголь створює ілюзію тепла, але насправді призводить до швидкої втрати тепла організмом і притуплює відчуття небезпеки.
- Куріння звужує судини, що значно підвищує ризик обмороження кінцівок.

3.5. Захист обличчя: Можна використовувати жирний крем для обличчя або прикривати ніс та рот шарфом чи коміром.

4. ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ У ПРИМІЩЕННЯХ ЦЕНТРУ, ЗОКРЕМА БУДІВЛІ ГУРТОЖИТКУ

4.1. Температурний режим: При зниженні температури в кабінетах/майстернях/кімнатах гуртожитку тощо нижче встановлених санітарних норм, адміністрація Центру зобов'язана вжити заходів (наприклад, перенести заняття, надати обігрівачі).

4.2. Використання обігрівачів (тільки з письмового дозволу адміністрації Центру або коменданта гуртожитку):

- Дозволяється використовувати тільки сертифіковані, справні обігрівачі промислового виробництва.
- Забороняється використовувати саморобні або несправні прилади.
- Обігрівачі не можна залишати без нагляду або накривати легкозаймистими матеріалами.

4.3. Енергозбереження: Закривайте вікна та двері, щоб зберегти тепло.

4.4. Заборона протягів: Уникайте перебування на протягах, особливо після фізичного навантаження або з мокрим волоссям.

5. ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ПЕРЕОХОЛОДЖЕННІ ТА ОБМОРОЖЕННІ

5.1. Ознаки переохолодження: Тремтіння, блідість, слабкість, сонливість, зниження температури тіла.

5.2. Ознаки обмороження: Втрата чутливості ділянки шкіри (найчастіше ніс, вуха, щоки, пальці), шкіра стає блідою або білою, відчуття поколювання, а згодом — оніміння.

5.3. Дії:

- Негайно перейти в тепле приміщення.
- Зняти холодний або мокрий одяг.
- Повільно зігріти потерпілого (теплый чай, ковдри).
- Категорично забороняється розтирати обморожені ділянки снігом або інтенсивно масажувати. Це може пошкодити шкіру та судини.
- Не можна різко зігрівати обморожені кінцівки (наприклад, гарячою водою чи біля батареї). Зігрівання має бути поступовим.
- Обов'язково звернутися до медичного пункту Центру або викликати швидку допомогу.

РОЗРОБЛЕНО:

Інженер з охорони праці



Марина МАЛАХОВА