

## Практична робота 1.

**Тема: Ідентифікація загроз, алгоритм оцінки обстановки та взаємодія з екстреними службами.**

**Мета:** навчити базовим принципам аналізу небезпек, складанню особистого плану безпеки та правильній комунікації з диспетчерами рятувальних служб.

Хід заняття

### 1. Вступний інструктаж

Ознайомлення з правилами техніки безпеки під час проведення практичних занять.

Короткий огляд курсу: що вивчатиметься, які навички будуть здобуті (від турнікетів до психологічної самодопомоги).

Головне правило рятувальника та очевидця: «Власна безпека – пріоритет №1». (Пояснення концепції мертвий або травмований рятувальник нікому не допоможе).

Вступний інструктаж з техніки безпеки на практичних заняттях – це першочерговий обов'язковий урок для ознайомлення з безпечними умовами праці та поведінки в кабінеті чи лабораторії.

#### Основні правила безпеки

**Присутність:** Приходьте на заняття вчасно та заходьте до кабінету лише з дозволу викладача.

**Порядок на робочому місці:** Тримайте на столі лише необхідні для заняття речі, прибирайте зайві предмети та рюкзаки.

**Одяг і захист:** Одягайте захисний одяг (халат, фартух), якщо цього вимагають правила конкретної лабораторії.

**Обладнання:** Не торкайтеся оголених проводів, несправних приладів та незнайомого обладнання.

**Поведінка:** Заборонено бігати, кричати, гратися або відволікати інших під час виконання завдань.

**Речовини:** Не куштуйте на смак та не нюхайте невідомі речовини чи матеріали.

#### Порядок дій у надзвичайних ситуаціях

**У разі аварії:** негайно припиніть роботу та повідомте викладача.

**У разі травми:** зверніться по допомогу до викладача для надання першої домедичної допомоги.

**Пожежа:** у разі виникнення задимлення чи вогню дійте за вказівками викладача та організовано евакуйуйтеся з приміщення за планом евакуації.

### 2. Практична вправа 1: «Особиста карта ризиків»

Учасники працюють індивідуально. Їхнє завдання – скласти таблицю потенційних загроз для їхнього поточного місця проживання, роботи та навчання.

Природні загрози: сильні снігопади, ожеледиця, буревії.

Техногенні загрози: пожежа в будівлі, ДТП по дорозі додому, витік газу, тривалий блекаут.

Воєнні загрози: ракетний удар, атака БПЛА, виявлення уламків.

Завдання: для кожної визначеної загрози коротко прописати першочергову дію (наприклад: Пожежа - Вийти сходами на вулицю, не користуватися ліфтом).

### **3. Практична вправа 2: Правила виклику екстрених служб**

Більшість людей у стані стресу забувають назвати адресу або плутають номери. Вправа полягає у симуляції дзвінка диспетчеру.

Актуальні номери:

101 — ДСНС (пожежники, рятувальники, сапери).

102 — Поліція.

103 — Швидка медична допомога.

104 — Газова служба.

112 — Єдиний номер екстреної допомоги.

### **Чек-лист ідеального виклику ( алгоритм дії):**

| Крок | Дія того, хто телефонує                        | Приклад фрази                                                         |
|------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1    | Що сталося? Коротко описати подію              | «ДТП, зіткнулися два легковики, є розлив пального».                   |
| 2    | Точна адреса: вулиця, номер будинку, орієнтири | «Траса Київ-Житомир, біля повороту на село Х, 5 км від АЗС».          |
| 3    | Кількість постраждалих та їхній стан           | «Двоє постраждалих: один без свідомості, у другого сильна кровотеча». |
| 4    | Хто телефонує: прізвище, ім'я                  | «Повідомив Іваненко Іван».                                            |
| 5    | Очікування                                     | Ніколи не класти слухавку першим! Дочекатися інструкцій диспетчера.   |

Робота в парах: один учасник грає роль свідка події (йому дається картка з описом ситуації, наприклад, пожежа в ТЦ), інший — диспетчера. Диспетчер має ставити уточнюючі запитання.

### **4. Практична вправа 3: Сімейний план комунікації**

Розробка індивідуального плану на випадок повного зникнення мобільного зв'язку, інтернету та електроенергії (блекаут).

Кожен учасник має письмово зафіксувати:

Точку збору №1: Безпечне місце поруч із домом (наприклад, сквер біля школи).

Точку збору №2: Місце поза межами району на випадок евакуації.

Альтернативні способи зв'язку: заздалегідь встановлені офлайн-месенджери або домовленість про час виходу на зв'язок у конкретних точках з публічним Wi-Fi / Starlink (Пункти Незламності).

Контакти на папері: складання фізичної картки з важливими номерами телефонів, яку потрібно покласти в гаманець або під чохол телефону.

### **5. Підбиття підсумків та написання висновку практичної роботи**