

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда, мерам безопасности, правилам поведения, ответственности и действиям студентов при возникновении чрезвычайных ситуаций во время проведения летних каникул.

1. Правила поведения пешехода.

1. Пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии — по обочинам.

Пешеходы, перевозящие или переносящие громоздкие предметы, а также лица, передвигающиеся в инвалидных колясках без двигателя, могут двигаться по краю проезжей части, если их движение по тротуарам или обочинам создает помехи для других пешеходов.

При отсутствии тротуаров, пешеходных дорожек или обочин, а также в случае невозможности двигаться по ним пешеходы могут двигаться по велосипедной дорожке или идти в один ряд по краю проезжей части (на дорогах с разделительной полосой — по внешнему краю проезжей части).

При движении по краю проезжей части пешеходы должны идти навстречу движению транспортных средств. Лица, передвигающиеся в инвалидных колясках без двигателя, ведущие мотоцикл, мопед, велосипед, в этих случаях должны следовать по ходу движения транспортных средств.

При движении по обочинам или краю проезжей части в темное время суток или в условиях недостаточной видимости пешеходам рекомендуется иметь при себе предметы со светоотражающими элементами и обеспечивать видимость этих предметов водителями транспортных средств.

2. Движение организованных пеших колонн по проезжей части разрешается только по направлению движения транспортных средств по правой стороне не более чем по четыре человека в ряд.

Спереди и сзади колонны с левой стороны должны находиться сопровождающие с красными флажками, а в темное время суток и в условиях недостаточной видимости — с включенными фонарями: спереди — белого цвета, сзади — красного.

Группы детей разрешается водить только по тротуарам и пешеходным дорожкам, а при их отсутствии — и по обочинам, но лишь в светлое время суток и только в сопровождении взрослых.

3. Пешеходы должны пересекать проезжую часть по пешеходным переходам, в том числе по подземным и надземным, а при их отсутствии — на перекрестках по линии тротуаров или обочин. При отсутствии в зоне видимости перехода или перекрестка разрешается переходить дорогу под прямым углом к краю проезжей части на участках без разделительной полосы и ограждений там, где она хорошо просматривается в обе стороны.

4. В местах, где движение регулируется, пешеходы должны руководствоваться сигналами регулировщика или пешеходного светофора, а при его отсутствии — транспортного светофора.

5. На нерегулируемых пешеходных переходах пешеходы могут выходить на проезжую часть после того, как оценят расстояние до приближающихся транспортных средств, их скорость и убедятся, что переход будет для них безопасен.

При пересечении проезжей части вне пешеходного перехода пешеходы, кроме того, не должны создавать помех для движения транспортных средств и выходить из-за стоящего транспортного средства или иного препятствия, ограничивающего обзорность, не убедившись в отсутствии приближающихся транспортных средств.

6. Выйдя на проезжую часть, пешеходы не должны задерживаться или останавливаться, если это не связано с обеспечением безопасности движения. Пешеходы, не успевшие закончить переход, должны остановиться на линии, разделяющей транспортные потоки противоположных

направлений. Продолжать переход можно лишь убедившись в безопасности дальнейшего движения и с учетом сигнала светофора (регулирующего).

7. Стоящий на остановке автобус или троллейбус обходите только в разрешенных для перехода местах, соблюдайте при этом осторожность. Обходить этот транспорт спереди или сзади опасно!

8. Не устраивайте игры вблизи дорог и на проезжей части улицы.

9. Не цепляйтесь за проходящие автомобили, не катайтесь на сцепном устройстве трамвая – это опасно для жизни!

10. При приближении транспортных средств с включенными синим проблесковым маячком и специальным звуковым сигналом пешеходы обязаны воздержаться от перехода проезжей части, а находящиеся на ней должны уступить дорогу этим транспортным средствам и незамедлительно освободить проезжую часть.

11. Ожидать маршрутное транспортное средство и такси разрешается только на приподнятых над проезжей частью посадочных площадках, а при их отсутствии — на тротуаре или обочине.

В местах остановок маршрутных транспортных средств, не оборудованных приподнятыми посадочными площадками, разрешается выходить на проезжую часть для посадки в транспортное средство лишь после его остановки. После высадки необходимо, не задерживаясь, освободить проезжую часть.

12. Пешеходу запрещается:

1) двигаться по краю проезжей части дороги при наличии тротуара, пешеходной или велосипедной дорожки, обочины, по которым возможно движение пешеходов;

2) задерживаться и останавливаться на проезжей части дороги, в том числе на линии горизонтальной дорожной разметки, разделяющей встречные и попутные потоки транспортных средств, за исключением остановки на островках безопасности;

3) переходить проезжую часть вне подземного, надземного, наземного пешеходных переходов на участке дороги:

- с разделительной зоной, разделительной полосой;

- с общим числом полос движения шесть и более;

- где установлены дорожные ограждения.

4) выходить на проезжую часть дороги из-за стоящего транспортного средства или иного объекта, ограничивающего обзорность дороги, не убедившись в отсутствии приближающихся транспортных средств.

Кодекс выживания городского пешехода.

Выполняй закон простой:

красный свет зажегся – стой! Желтый вспыхнул – подожди! А зеленый свет – иди!

2. Правила пользования несовершеннолетними вело-, мототехникой и средствами индивидуальной мобильности.

Правилами дорожного движения разрешено движение велосипедистов в возрасте старше 14 лет по велосипедным и велопешеходным дорожкам или полосе для велосипедистов.

Допускается движение велосипедистов в возрасте старше 14 лет:

- по правому краю проезжей части (если отсутствуют велосипедная и велопешеходная дорожки, полоса для велосипедистов либо отсутствует возможность двигаться по ним; габаритная ширина велосипеда, прицепа к нему либо перевозимого груза превышает 1 м; движение велосипедистов осуществляется в колоннах);

- по обочине (в случае, если отсутствуют велосипедная и велопешеходная дорожки, полоса для велосипедистов либо отсутствует возможность двигаться по ним или по правому краю проезжей части);

- по тротуару или пешеходной дорожке (если отсутствуют велосипедная и велопешеходная дорожки, полоса для велосипедистов либо отсутствует возможность двигаться по ним, а также по

правому краю проезжей части или обочине; велосипедист сопровождает велосипедиста в возрасте до 14 лет либо перевозит ребенка в возрасте до 7 лет на дополнительном сиденье, в велоколяске или в прицепе, предназначенном для эксплуатации с велосипедом).

Движение велосипедистов в возрасте младше 7 лет должно осуществляться только по тротуарам, пешеходным и велопешеходным дорожкам (на стороне для движения пешеходов), а также в пределах пешеходных зон.

Велосипедистам запрещается:

- управлять велосипедом, не держась за руль хотя бы одной рукой;
- перевозить груз, который выступает более чем на 0,5 м по длине или ширине за габариты, или груз, мешающий управлению;
- перевозить пассажиров, если это не предусмотрено конструкцией велосипеда;
- перевозить детей до 7 лет при отсутствии специально оборудованных для них мест;
- поворачивать налево или разворачиваться на дорогах с трамвайным движением и на дорогах, имеющих более одной полосы для движения в данном направлении (кроме случаев, когда из правой полосы разрешен поворот налево, и за исключением дорог, находящихся в велосипедных зонах);
- пересекать дорогу по пешеходным переходам;
- буксировка велосипедов, а также буксировка велосипедами, кроме буксировки прицепа, предназначенного для эксплуатации с велосипедом.

О намерении совершить поворот следует предупреждать других участников дорожного движения поднятой в сторону рукой (правой или левой, в зависимости от того, в какую сторону поворачиваем), а об остановке – рукой, поднятой вверх.

Если необходимо пересечь проезжую часть, следует доехать до пешеходного перехода, слезть с велосипеда, перейти дорогу по «зебре» с соблюдением всех норм и правил безопасности, и только после этого вновь садиться за руль велосипеда.

Управлять мотоциклами и другими механическими транспортными средствами могут только граждане, имеющие водительское удостоверение.

Водительское удостоверение на право управления мотоциклами (категория «А») может быть получено лицами, достигшими 18 лет; мопедами и легкими квадрициклами (категория «М»), а также мотоциклами с рабочим объемом двигателя внутреннего сгорания, не превышающим 125 кубических сантиметров, и максимальной мощностью, не превышающей 11 киловатт (категория «А1») – лицами, достигшими 16 лет.

Следует отметить, что с 01.03.2023 вступают в силу изменения в ПДД, согласно которым электросамокаты, электроскейтборды, гироскутеры, сегвеи, моноколеса и их аналоги получают особый статус – средства индивидуальной мобильности.

Средство индивидуальной мобильности – это транспортное средство, имеющее одно или несколько колес (роликов), предназначенное для индивидуального передвижения человека посредством использования двигателя (двигателей). Новый статус транспортных средств не распространяется на обычные самокаты и роликовые коньки.

С 01.03.2023 допускается движение лиц старше 14 лет, использующих для передвижения средства индивидуальной мобильности (далее – СИМ):

- 1) в пешеходной зоне – в случае, если масса СИМ не превышает 35 кг;
- 2) по тротуару, пешеходной дорожке – в случае, если масса СИМ не превышает 35 кг, и при соблюдении одного из следующих условий:
 - отсутствуют велосипедная и велопешеходная дорожки, полоса для велосипедистов либо отсутствует возможность двигаться по ним;
 - лицо, использующее для передвижения СИМ, сопровождает ребенка в возрасте до 14 лет, использующего для передвижения СИМ;
- 3) по обочине – в случае, если отсутствуют велосипедная и велопешеходная дорожки, полоса для велосипедистов, тротуар, пешеходная дорожка либо отсутствует возможность двигаться по ним;

4) по правому краю проезжей части дороги при соблюдении одновременно следующих условий:

отсутствуют велосипедная и велопешеходная дорожки, полоса для велосипедистов, тротуар, пешеходная дорожка, обочина либо отсутствует возможность двигаться по ним;

5) на дороге разрешено движение транспортных средств со скоростью не более 60 км/ч.

СИМ должно быть оборудовано тормозной системой, звуковым сигналом, световозвращателями белого цвета спереди, оранжевого или красного цвета с боковых сторон, красного цвета сзади, фарой (фонарем) белого цвета спереди.

Максимальная скорость передвижения на СИМ – не более 25 км/ч.

Во всех случаях совмещенного с пешеходами движения лиц, использующих для передвижения СИМ, пешеходы имеют приоритет.

Движение на СИМ будет регулироваться специальными дорожными знаками, разрешающими, ограничивающими или запрещающими перемещение на таких видах транспортных средств в тех или иных зонах.

Водители мопедов и мотоциклов привлекаются к административной ответственности за нарушение правил дорожного движения на общих основаниях с водителями автомобилей. За управление транспортным средством водителем, не имеющим права на управление транспортными средствами, предусмотрен административный штраф в размере от 5 до 15 тысяч рублей (статья 12.7 КоАП РФ).

Нарушение правил дорожного движения лицом, управляющим велосипедом, влечет административную ответственность по ч.2 ст.12.29 КоАП РФ.

Родителям и законным представителям несовершеннолетних необходимо помнить, что за вред, причиненный несовершеннолетним, не достигшим 14 лет, отвечают его родители или опекуны. Несовершеннолетние в возрасте от 14 до 18 лет самостоятельно несут ответственность за причиненный вред на общих основаниях. В случае, когда у несовершеннолетнего в возрасте от 14 до 18 лет нет доходов или иного имущества, достаточных для возмещения вреда, вред возмещают полностью или в недостающей части его родителями (усыновителями) или попечителем. Кроме того, родители (законные представители) несовершеннолетних могут быть привлечены к административной ответственности по статье 5.35 КоАП РФ за неисполнение родителями или иными законными представителями несовершеннолетних обязанностей по содержанию и воспитанию несовершеннолетних.

3. Советы по правилам дорожного движения для студентов-молодых водителей.

Общие советы:

- будьте внимательны, следите не только за своими маневрами, но и за поведением других участников дорожного движения.

- особо внимательным нужно быть около пешеходных переходов.

- при езде по дворам помните, что рядом с Вами могут находиться дети, которые не всегда знают про правила безопасности.

- следите за скоростью движения, не превышайте ее.

Перед тем как сесть в автомобиль:

- проверьте наличие необходимых документов: водительские права, регистрационные документы на ТС, страховой полис ОСАГО;

- осмотрите машину перед поездкой.

- проверьте накаченность колес, не допускайте их спущенности.

- вещи желательно убирать в багажник, а если нет такой возможности, то нельзя допускать, чтобы они свободно болтались в салоне.

Перед началом движения:

- не забывайте включить свет фар.

- проследите, чтобы все, сидящие в автомобиле, были пристегнуты ремнями безопасности.

- не садитесь за руль в нетрезвом состоянии! Алкоголь плохо сказывается на зрении и реакции водителя.

- желателно сразу продумать маршрут следования.

- не допускайте перекрещивания рук.

- отрегулируйте положение кресла.

При движении:

- руль нужно держать двумя руками.

- положение рук на 2 и 10 часов (по аналогии с циферблатом).

- перед маневром не забывайте заранее сигнализировать о задуманном действии сигналом поворотника или рукой.

- соблюдайте скоростной режим. Не делайте резких разгонов и торможений - все действия должны быть плавными и предсказуемыми.

- не отвлекайтесь на посторонние вещи, не говорите по телефону. Старайтесь как можно меньше общаться с пассажирами.

- в случае усталости и утомленности остановитесь, выйдите из машины и немного разомнитесь.

- при подъезде к пешеходному переходу сбросьте скорость, чтобы при необходимости пропустить пешеходов.

Что запрещено делать водителю транспортного средства:

— управлять транспортным средством без водительского удостоверения на право управления транспортным средством соответствующей категории, в состоянии опьянения, под воздействием лекарственных препаратов, ухудшающих реакцию и внимание, в болезненном или утомленном состоянии;

— передавать управление автомобилем лицам, находящимся в состоянии опьянения, под воздействием лекарственных препаратов, в болезненном или утомленном состоянии, а также лицам, не имеющим при себе водительского удостоверения на право управления транспортным средством соответствующей категории или подкатегории;

— пересекать организованные (в том числе и пешие) колонны и занимать место в них;

— употреблять алкогольные напитки, наркотические, психотропные или иные одурманивающие вещества после ДТП, к которому он причастен, либо после того, как транспортное средство было остановлено по требованию сотрудника полиции, до проведения освидетельствования с целью установления состояния опьянения или до принятия решения об освобождении от проведения такого освидетельствования;

— управлять транспортным средством с нарушением режима труда и отдыха, установленного уполномоченным федеральным органом исполнительной власти, а при осуществлении международных автомобильных перевозок — международными договорами Российской Федерации;

— пользоваться во время движения телефоном, не оборудованным техническим устройством, позволяющим вести переговоры без использования рук;

— применять «опасное вождение», создающее для других участников дорожного движения, едущих с ним в одном направлении и с той же скоростью угрозу гибели или ранения людей, повреждения транспортных средств, сооружений, грузов или причинения иного материального ущерба.

4. Кто такие дропы и как не стать участником мошеннических схем.

Дропами (от английского drop — «падение», «уронить») или дропперами на сленге называют определенных участников мошеннических схем. Это человек, который должен обелить полученные преступным путем деньги.

Например, когда жертва мошенников переводит деньги, то понятно, что это карта не инициаторов обмана, а подставных людей, дропов. Далее они должны их перевести другому

человеку либо снять наличку. И через длинную цепочку таких переводов деньги оказываются у мошенников.

Дропами становятся осознанно, то есть человек сам согласился стать участником мошеннической схемы, либо такой человек сам является жертвой злоумышленников и участвует в схеме неумышленно. Однако и к тому, и к другому у правоохранительных органов одинаковые вопросы.

Как не стать жертвой мошенников? - **простые правила:**

-Не делитесь своими паролями,логинами и прочей личной информацией с другими людьми.

-Используйте сложные пароли и регулярно меняйте их.

-Не переходите по подозрительным ссылкам.

-Не называйте коды из СМС и пуш-уведомлений.

-Регулярно проверяйте кредитный рейтинг и кредитную историю.

Как понять, что вас вербуют?

При поиске работы. Мошенники ищут дропов через объявления либо пишут людям в мессенджерах.

Вакансии обычно завуалированные. Предлагают за деньги оформить карту, поучаствовать в реферальной программе или дать в аренду свою банковскую карту. Но есть общая черта — описание вакансии подходит всем: опыт не нужен, частичная занятость с большим заработком, работа удаленная, принимают всех с 18 лет.

Такие же вакансии рассылают в личные сообщения.

Переводы на карту. Схема такая: на карту пришла неожиданная сумма, а после этого в личных сообщениях к вам обращается человек и просит перевести деньги по определенным реквизитам. Мол, ошиблись номером при переводе.

В этой ситуации единственно правильное решение — это связаться с банком, сообщить о неожиданном поступлении средств и оформить заявление на их возврат. Разбираться, откуда поступление и кому возвращать эти деньги, придется банку.

Даже если вы уверены, что это деньги, которые перевели вам мошенники, ни в коем случае не тратьте их. Это чужие средства, поэтому такое действие правоохранительные органы могут расценить как неосновательное обогащение, то есть присвоение чужих денег.

У банкомата. Вы пользуетесь банкоматом, к вам подходит человек и просит снять деньги. Мол, его родственник переведет сейчас деньги вам на карту, а вам нужно снять эту сумму. Такая схема встречается все реже, но случаи бывают. Делать этого не нужно. Во-первых, вам придется сообщить свои банковские реквизиты, что делать ни в коем случае нельзя. Во-вторых, даже если ваши намерения самые благие, по сути вы станете участником длинной цепочки вывода денег, полученных преступным путем.

Звонки от лица представителей государственных органов. Мошенники под видом сотрудников банков, ЦБ или правоохранительных органов звонят человеку с предложением помочь поймать преступников, а за это обещают вознаграждение либо давят на человека, ссылаясь на несуществующие правовые нормы, которые якобы обязывают помочь в этом деле.

Если человек в итоге соглашается, мошенники переводят на его счет похищенные деньги, а затем требуют снять эти деньги в банкомате либо перевести на определенные реквизиты.

Самое лучшее решение в этом случае — не начинать разговор и сбросить вызов. Если есть сомнения, позвоните в банк или по номеру 102 — там вас проконсультируют.

Важно! Мошенники ищут для своих схем людей, которыми легко манипулировать, или тех, кому нужны легкие деньги. Если среди ваших близких есть такие люди, расскажите им о дропперах и об опасности такой деятельности.

Какое наказание за дроппинг?

Самое строгое наказание за дроппинг — уголовное, по статье 174 УК РФ («Легализация (отмывание) денежных средств»). По нему наказывают лишением свободы на срок до 7 лет со штрафом в размере до 1 миллиона рублей. Также правоохранители могут квалифицировать дроппинг как полноценное участие в мошенничестве (ст. 159 УК РФ).

К тому же потерпевший может подать иск на возмещение своего ущерба, а ответчиком станет дроп.

Наконец, для банка постоянные переводы крупных сумм от разных людей, перевод их на другие счета или снятие в банкомате — подозрительные операции. В таком случае банк вправе заблокировать карту, пока вы не подтвердите законность получения денег.

Кроме того, при подозрениях человека в дроппинге его данные передают в ЦБ, который ведет реестр дропов. С этого момента любой банк может ограничить ему доступ к онлайн-банкингу, даже если со счетов именно этого кредитного учреждения человек не выводил никакие деньги.

Важно! Даже если вы стали дропом неумышленно, это не значит, что вас освободят от ответственности.

Можно ли курить на улице, пляже, или в общественных местах? Табачный дым не лучший спутник на детской площадке, или на перроне железнодорожного вокзала.

5. Ответственность за организацию и участие в несанкционированных митингах.

На территории Российской Федерации порядок организации и проведения публичного мероприятия; гарантии реализации гражданами права на проведение публичного мероприятия определен Федеральным законом от 19 июня 2004 года № 54-ФЗ «О собраниях, митингах, демонстрациях, шествиях и пикетированиях».

Участие граждан в несанкционированных собраниях, митингах, демонстрациях, шествиях или пикетировании, повлекших создание помех функционированию объектов жизнеобеспечения, транспортной или социальной инфраструктуры, связи, движению пешеходов и (или) транспортных средств либо доступу граждан к жилым помещениям или объектам транспортной инфраструктуры, является административным правонарушением, предусмотренным ч. 6.1 ст. 20.2 КоАП РФ, и предусматривает наказание, в том числе в виде штрафа 20 тысяч рублей, обязательные работы на срок до 100 часов или административный арест сроком на 15 суток.

Ответственность за нарушение участником публичного мероприятия порядка проведения собрания, митинга, демонстрации, шествия или пикетирования, которое может быть выражено в невыполнении законных требований организатора публичного мероприятия, сотрудников органов внутренних дел, войск национальной гвардии Российской Федерации предусмотрена ч. 5 ст. 20.2 КоАП РФ. Лицу, совершившему данное правонарушение, может быть назначено наказание в виде административного штрафа в размере до 20 тысяч рублей или обязательных работ на срок до 40 часов.

Уголовная ответственность за организацию или участие в несанкционированных митингах, собраниях.

Граждане-участники или организаторы, которые неоднократно совершали указанные выше правонарушения и привлекались к административной ответственности по статье 20.2 КоАП РФ более двух раз в течение 180 дней, будут привлечены к уголовной ответственности по статье 212.1 УК РФ.

- 1). Штраф от 600 000 до 1 000 000 руб. или в размере дохода осужденного за период от 2 до 3 лет.
- 2) Обязательные работы на срок до 480 часов.
- 3). Исправительные работы на срок от 1-2 года.
- 4). Принудительные работы на срок до 5 лет.
- 5). Лишение свободы на срок до 5 лет.

Кроме того, в российском уголовном законодательстве предусмотрена ответственность за причинение насилия в отношении представителя власти — статья 318 УК РФ. Максимальное наказание — лишение свободы до 5 лет.

Представителем власти считается должностное лицо правоохранительного или контролирующего органа, а также лицо, наделенное в установленном законом порядке

распорядительными полномочиями в отношении лиц, не находящихся от него в служебной зависимости.

Участники публичных мероприятий, в том числе митинга, не вправе:

1) Скрывать свое лицо, использовать маски, применять маскировку и предметы, которые затрудняют идентификацию личности человека по его внешним признакам.

2) Иметь при себе оружие, боеприпасы, колющие или режущие предметы, другие предметы, которые могут быть использованы в качестве оружия, взрывные устройства, взрывчатые, ядовитые, отравляющие, едко пахнущие, легковоспламеняющиеся вещества, огнеопасные и пиротехнические вещества или изделия (за исключением спичек и карманных зажигалок), предметы (химические материалы), которые могут быть использованы для изготовления пиротехнических изделий или дымов, горючие материалы и вещества, иные вещества, предметы, изделия, в том числе самодельного изготовления, использование которых может привести к задымлению, воспламенению.

3) Иметь при себе и (или) распивать алкогольную и спиртосодержащую продукцию, пиво и напитки, изготавливаемые на его основе.

4) Находиться в месте проведения публичного мероприятия в состоянии опьянения.

5) Совершать иные противоправные действия, нарушающие общественный порядок. Например, ругаться нецензурной бранью, показывать непристойные жесты, призывать к насилию, неповиноваться законным требованиям сотрудника полиции и т. п.

6) Причинять вред людям или их имуществу.

7) Не соблюдать общественный порядок и регламент проведения мероприятия.

8) Нарушать требования по обеспечению транспортной безопасности, безопасности дорожного движения.

Участники митинга обязательно должны исполнять все требования организаторов, а также правоохранительных органов и уполномоченных лиц, представителей власти и местного органа самоуправления.

Ответственность организаторов вовлекших в митинг несовершеннолетних

Для организаторов несанкционированных мероприятий, которые вовлекли несовершеннолетнего или несовершеннолетних граждан, и побудили их участвовать в незаконном собрании, митинге, шествии, пикете, предусмотрена административная ответственность по статье 20.2 КоАП РФ в виде:

1. Штрафа в размере от 30 000 до 50 000 руб.
2. Обязательных работ на срок от 20 до 100 часов.
3. Административного ареста на 15 суток.

6. О запрете на курение.

Запрет на курение или потребление никотинсодержащей продукции на отдельных территориях, в помещениях и на объектах прописан в Федеральном законе от 23.02.2013 N 15-ФЗ "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции".

Места где запрещается курение табака, потребление никотинсодержащей продукции или использование кальянов:

- на территориях и в помещениях, предназначенных для оказания образовательных услуг, услуг учреждениями культуры и учреждениями органов по делам молодежи, услуг в области физической культуры и спорта;

- на территориях и в помещениях, предназначенных для оказания медицинских, реабилитационных и санаторно-курортных услуг;

- в поездах дальнего следования, на судах, находящихся в дальнем плавании, при оказании услуг по перевозкам пассажиров;

- на воздушных судах, на всех видах общественного транспорта городского и пригородного сообщения (в том числе на судах при перевозках пассажиров по внутригородским и пригородным

маршрутам), в местах на открытом воздухе на расстоянии менее чем 15 метров от входов в помещения железнодорожных вокзалов, автовокзалов, аэропортов, морских портов, речных портов, станций метро, а также на станциях метрополитенов, в помещениях железнодорожных вокзалов, автовокзалов, аэропортов, морских портов, речных портов, предназначенных для оказания услуг по перевозкам пассажиров;

- в помещениях, предназначенных для предоставления жилищных услуг, гостиничных услуг, услуг по временному размещению и (или) обеспечению временного проживания;

- в помещениях, предназначенных для предоставления бытовых услуг, услуг торговли, помещениях рынков, в нестационарных торговых объектах;

- в помещениях социальных служб;

- в помещениях, занятых органами государственной власти, органами местного самоуправления;

- на рабочих местах и в рабочих зонах, организованных в помещениях;

- в лифтах и помещениях общего пользования многоквартирных домов, помещениях, составляющих общее имущество собственников комнат в коммунальных квартирах;

- на детских площадках и в границах территорий, занятых пляжами;

- на пассажирских платформах, используемых исключительно для посадки в поезда, высадки из поездов пассажиров при их перевозках в пригородном сообщении;

- на автозаправочных станциях;

- в помещениях, предназначенных для предоставления услуг общественного питания.

На основании решения собственника имущества или иного лица, уполномоченного на то собственником имущества, допускается курение табака, потребление никотинсодержащей продукции или использование кальянов:

- в специально выделенных местах на открытом воздухе или в изолированных помещениях, которые оборудованы системами вентиляции и организованы на судах, находящихся в дальнем плавании, при оказании услуг по перевозкам пассажиров;

- в специально выделенных местах на открытом воздухе или в изолированных помещениях общего пользования многоквартирных домов, которые оборудованы системами вентиляции.

- в специально выделенных изолированных помещениях, которые оборудованы системами вентиляции и организованы в аэропортах в зонах, предназначенных для нахождения зарегистрированных на рейс пассажиров после проведения предполетного досмотра, и зонах, предназначенных для пассажиров, следующих транзитом, таким образом, чтобы была исключена возможность наблюдения за курением табака, потреблением никотинсодержащей продукции или использованием кальянов из других помещений.

Для физических лиц размер штрафа за курение в общественном месте составляет от 500 руб. до 1,5 тыс. руб. Минимальный штраф выписывают, если человек впервые нарушает закон, а в случае повторного — размер повышается. Если нарушение зафиксировали на детской площадке, то штрафная санкция увеличится и будет составлять 2–3 тыс. руб.

Если Вы курите, то делайте это только в установленных местах!

7. Меры электробезопасности.

1. Неукоснительно соблюдайте порядок включения электроприборов в сеть: шнур сначала подключайте к прибору, а затем к сети. Отключение прибора производится в обратной последовательности.

2. Уходя из дома или даже из комнаты, обязательно выключайте электроприборы (утюг, телевизор и т. п.).

3. Не вставляйте вилку в штепсельную розетку мокрыми руками.

4. Никогда не тяните за электрический провод руками, может случиться короткое замыкание.

5. Ни в коем случае не подходите к оголенному проводу, и не дотрагивайтесь до него. Может ударить током.

6. Не пользуйтесь утюгом, чайником, плиткой без специальной подставки.
7. Не прикасайтесь к нагреваемой воде, и сосуду (если он металлический при включении в сеть нагревателем).
8. Никогда не протирайте включенные электроприборы влажной тряпкой.
9. Не вешайте цветочные горшки над электрическими проводами.
10. Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой.
11. Не прикасайтесь к провисшим или лежащим на земле проводам.
12. Опасно влезать на крыши домов и строений, где вблизи проходят линии электропередач, а также на опоры (столбы) воздушных линий электропередач.
13. Не пытайтесь проникнуть в распределительные устройства, трансформаторные подстанции, силовые щитки – это грозит смертью.
14. Не используйте бумагу или ткань в качестве абажура электролампочек.
15. Не пытайтесь проводить ремонт электроприборов при их включенном состоянии (в электросети).
16. В случае возгорания электроприборов и вы не можете с этим справиться, вызывайте по телефону пожарную службу.

8. Рекомендации по правилам поведения и действиям в экстремальных ситуациях.

8.1. Пожар в квартире.

- позвони по телефону - **01** диспетчеру пожарной команды и сообщи о случившемся;
 - быстро выведи на улицу младших братьев и сестер, престарелых;
 - туши пожар подручными средствами (водой, плотной мокрой тканью и т.п.);
 - во время пожара не открывай окна и двери, для уменьшения притока воздуха;
- если тебе не удастся погасить пожар своими силами, немедленно покинь квартиру, закрыв за собой дверь;
- при невозможности выйти из квартиры через лестничные марши, используй балконную лестницу, а если ее нет, то выйди на балкон, закрыв плотно за собой дверь, и криками привлекли внимание прохожих.

8.2. Горит телевизор.

- выключи телевизор из розетки;
- сообщи о загорании диспетчеру пожарной команды по телефону - **01**;
- если после выключения горение не прекратилось, то залей телевизор водой через отверстия задней стенки, находясь при этом сбоку от него;
- чтобы не отравиться ядовитым дымом, немедленно выведи из квартиры детей младшего возраста и престарелых;
- таким же образом действуй и при загорании других электрических приборов.

8.3. Запах дыма в подъезде.

- позвони по телефону - **01** диспетчеру пожарной команды;
- если возможно, определи место горения (квартиру, почтовые ящики, мусоросборник и т.д.) и что горит (электропроводка по запаху резины (пластмассы), вата, бумага, легковоспламеняющиеся жидкости и т.д.);
- постарайся потушить пожар подручными средствами;
- если из горящей квартиры зовут на помощь, при необходимости позови соседей (ломайте дверь);
- если пожар произошел не в твоей квартире, и воспользоваться лестницей для выхода наружу из – за сильного задымления и огня невозможно, то останься в квартире. Во избежании отравления дымом, закрой щели дверей и вентиляционные отверстия мокрыми одеялами, полотенцами и т.п. По прибытии пожарных подразделений подойди к окну (выйди на балкон, лоджию), привлекли их внимание и попроси оказать вам помощь.

Запомни: для эвакуации при пожаре пользоваться лифтом *опасно!*

- если горит твоя входная дверь, то поливай ее водой изнутри, а тушение снаружи организуй с помощью соседей;

8.4. Звонок в вашу квартиру.

- не открывай дверь, посмотри в глазок;
- если звонивший тебе не знаком и внушает подозрения, позвони соседям для наблюдения и подстраховки, в случае необходимости они вызовут полицию и придут на помощь;
- спроси через дверь о цели визита;
- если звонивший представился работником коммунальной службы: - сантехником, слесарем и т.п., то скажите ему, чтобы он приходил позже;

8.5. Нападение в подъезде (лифте).

- подними шум, громко зови на помощь, стучи по стенам кабины лифта;
- защищай себя любым способом;
- постарайся нажать кнопку «**Вызов диспетчера**». Диспетчер определит местонахождения лифта, вызовет милицию и организует помощь;
- после нападения немедленно сообщи о случившемся родителям.

8.6. Взломана или открыта входная дверь квартиры.

- срочно вызови через соседей полицию;
- не входи в квартиру;
- проверь, не заходя в квартиру, есть ли там посторонние; если в квартире посторонние, то с помощью соседей или прохожих веди наблюдение за всеми выходами из квартиры (балкон, окна и т.д.);

8.7. Звонок в квартиру (глазок закрыт снаружи, телефон отключен).

- Позови через балкон соседей, чтобы они срочно вызвали полицию;
- не открывай дверь, пока не убедишься в своей полной безопасности.

8.8. Слышали шаги на площадке и чувствуете, что за дверью кто-то притаился.

- позвони соседям, чтобы они посмотрели на постороннего в глазок;
- если у соседей глазок закрыт снаружи, то вызови полицию по телефону – **02, 102**;
- позвони жильцам других этажей;
- в одиночку на площадку не выходи.

8.9. Отравление бытовым газом (дымом).

- удали пострадавшего из загазованной зоны, расстегни одежду, стесняющую дыхание, обеспечь приток свежего воздуха;
- уложи пострадавшего, приподняв ему ноги, разотри тело, укрой потеплее, давай нюхать нашатырный спирт;
- если у пострадавшего началась рвота, поверни ему голову в сторону;
- вызови по телефону – **03, 103** скорую медицинскую помощь. Позови на помощь соседей; дай выпить пострадавшему, если он в сознании, большое количество молока.

8.10. Кровотечение.

- при сильном кровотечении наложи выше раны жгут (веревку, бинт и т.д.) и затяни его до полной остановки кровотечения, (подложи жгут записку с указанием времени его наложения); **Помни:** жгут накладывается не более чем на 2 часа.
- вызови скорую медицинскую помощь по телефону – **03, 103**;
- до прибытия врачей наложи на рану чистую повязку, рану обработай раствором йода, одеколona и т.п.

Промывать рану запрещается.

8.11. Обморок.

- положи пострадавшего на спину, приподними ему ноги и запрокинь голову, обеспечь приток свежего воздуха;
- расстегни пострадавшему воротник рубашки, ремень, похлопай его по щекам, обрызгай холодной водой.

Внимание: следи, чтобы у пострадавшего не запал язык.

8.12. Пищевое отравление.

- вызови скорую медицинскую помощь по телефону – **03, 103**;
- сделай пострадавшему промывание желудка;
- дай выпить большое количество воды, чтобы вызвать рвоту;
- напои теплым чаем, уложи в кровать до прибытия врача.

8.13. Запах газа в квартире.

- быстро перекрой кран подачи газа;
- открой все окна, двери для проветривания квартиры;
- позвони по телефону – 04, 104 в аварийную газовую службу;

Помни: почувствовав запах газа (во избежание его взрыва), не включай освещение, не зажигай спичек, не применяй открытый огонь!

8.14. При возгорании человека:

1. Если на человеке горит одежда, и он от боли начал метаться, усиливая тем самым пламя, то надо остановить его любым способом: грозно окрикнуть, либо повалить наземь.
2. Сорвать или погасить воспламенившуюся одежду, заливая водой (зимой забрасывая снегом). Если воды нет, набросить на пострадавшего любую одежду или плотную ткань, не закрывая ему голову, чтобы он не получил ожога дыхательных путей и не отравился токсичными продуктами горения.
3. Если под рукой ничего не оказалось, катать горящего по земле, чтобы сбить пламя.
4. Потушив огонь, вынести пострадавшего на свежий воздух, разрезать тлеющую одежду и снять ее, стараясь не повредить обожженную поверхность. Наложите на пораженные места повязку из бинта или чистой ткани. При обширных ожогах завернуть пострадавшего в чистую простыню. Вызвать скорую помощь.
5. Дать пострадавшему обезболивающее.
6. Если одежда загорелась на вас: не бежать (пламя разгорится еще сильнее), постараться быстро сбросить горящую одежду, если рядом есть лужа или сугроб - нырять туда, если их нет - падать на землю и кататься, пока не сошьете пламя.

8.15. Правила поведения в толпе.

- нельзя поддаваться общему психозу и стремиться спастись любой ценой. Чтобы не стать пешкой в толпе, необходимо отключить эмоции и полагаться на разум – анализ ситуации поможет найти наиболее перспективные пути спасения;
- не следует слепо подчиняться мнению толпы, сколь бы верным оно ни казалось, – нужно принимать самостоятельное решение, исходя из конкретной ситуации;
- не рекомендуется высказывать или каким-либо образом проявлять свое несогласие с мнением и действиями толпы, так как инакомыслящих и инакодействующих она уничтожает. Не высказывайте, не защищайте свое мнение, не вступайте в дискуссию в толпе, сосредоточьтесь на действии, оно важнее слов.

В местах массового скопления людей:

- по возможности необходимо избегать наиболее опасных мест (в голове идущей колонны, у митинговой трибуны, в гуще митингующих, в местах концентрации сил правопорядка и противостоящих им сил); лучше держаться края толпы, так как в этом случае можно вовремя и без проблем уйти, если начнутся беспорядки;
- следует понять характер и направление будущих людских потоков и отдельных струй – это путь к спасению в случае начала массовых беспорядков;
- необходимо помнить, что в толпе есть шанс спастись не тогда, когда спасаются все (в этом случае уже поздно что-либо предпринимать), а тогда, когда паника и массовое бегство только предполагаются;
- если в разбушевавшейся толпе вы оказались вместе с друзьями и близкими знакомыми, то можно оказать совместное сопротивление общему психозу, попытаться вывести из толпы детей, женщин, пожилых людей и даже несколько ослабить его решительными действиями;

• если в толпе около вас объявился провокатор, баламутящий окружающих, необходимо найти способ его урезонить – в самой категоричной форме приказать ему замолчать, обвинить его в злонамеренности, обратиться за помощью к представителям правопорядка или другим людям, в конечном счете применить физическую силу, поскольку предупредить массовые беспорядки проще, чем их потом остановить.

8.16. Лес – наш друг или враг?

Так ставить вопрос нельзя: лес – и не друг нам, и не враг. Он существует сам по себе, живет не всегда понятной человеку жизнью как часть Природы. Но мы, в зависимости от нашей подготовленности, умения использовать любую ситуацию, можем сделать и тайгу, и березовую рощу своим другом и спасителем. Для горожанина, не знакомого с «дикой Природой», лес кажется книгой, написанной на чужом языке, он таит множество ловушек для не подготовленного человека. Что может помочь в «лесной чрезвычайной ситуации»? Только уверенность в своих силах и знакомство с тайнами леса. Вооруженный знанием человек никогда в лесу не заблудится, всегда найдет «и стол, и дом».

8.16.1. Безопасность в лесу.

Когда мы выезжаем на природу, очень важно, чтобы во время отдыха за городом не произошли неприятности, которые причинили бы вред нашему здоровью.

Постарайся запомнить нехитрые правила, соблюдать которые совсем несложно:

- нельзя срывать и тем более брать в рот незнакомые растения. Некоторые растения, если взять их в руки, вызывают сильное раздражение кожи, которое может длиться несколько недель. Есть ядовитые растения, яд которых не менее опасен, чем змеиный;

- собирай только известные тебе грибы. Когда гуляешь по лесу, не трогай поганки - они очень ядовиты;

- не пей сырую воду из какого бы то ни было водоёма;

- для защиты от укусов насекомых (клещей, ос, пчёл, комаров) надевай длинные брюки, рубашку с длинными рукавами и обязательно головной убор;

- открытые участки тела намажь средством, отпугивающим насекомых. Помни, что запахи одеколонов, духов и другой парфюмерии сильно привлекают насекомых.

- если ты собираешься ночевать в палатке, позаботься о сетке, защищающей от комаров, и средствах, отпугивающих насекомых;

- в жаркую погоду нельзя долгое время находиться на солнце без одежды, головного убора и солнцезащитных очков — можно получить тепловой удар или солнечные ожоги. Никогда не смотри прямо на солнце даже в течение непродолжительного времени — может ухудшиться зрение;

- во время походов и загородных прогулок нельзя причинять вред природе!

- если развёл костёр, то, уходя, не забудь потушить огонь. Костёр обязательно нужно залить водой или засыпать песком;

- не ломай деревья, не разоряй птичьих гнёзд — не нарушай красоту и гармонию природы;

- не оставляй после себя мусор! Мусор, который нельзя сжечь, необходимо забрать с собой.

8.16.2. Как в лесу не умереть от голода?

Умереть от голода в лесу нельзя! О съедобных грибах и ягодах знают все. Даже те, кто ни разу сам не собирал их, знают, как выглядит лесная земляника, малина, ежевика или черника. Хотя вот тут-то начинаются трудности. Если у малины или земляники «двойников» не существует, то не всякая черная или сизая ягода – черника!

Утолить голод помогут в экстремальной ситуации не только ягоды, грибы и лесные орехи – лещина, но и разные части растений – от верхков до корешков!

Обычная сосна предлагает к лесному столу нераспустившиеся почки, молодые побеги, заболонь (а попросту говоря – лыко), шишки и «чай» (не очень вкусный, но очень полезный – помогает даже от цинги! – отвар из хвои). Наиболее питательной считается заболонь березы, клена, сосны, осины, ели и тополя. Одним словом, в наших лесах каждое лыко в строку, то есть в кастрюлю годится! Береза весной может не только напоить нас березовым соком, но и накормить

почками и молодыми листьями. Из желудей, найденных осенью в дубовой роще, можно приготовить (предварительно вымочив их, сварив, а потом прожарив до «сухарного хруста») муку, из которой получаются вполне съедобные лепешки или каша. Съедобны корни часто встречающегося в болотистых местах камыша (рогоза) и некоторых других растений.

В речке, озере или пруду можно попробовать наловить рыбы. Если вы человек запасливый и в вашем кармане найдется коробочка с 2-3 крючками и моток лески – отлично! Если нет, то леску заменит тонкая бечевка или грубая нитка, выдернутая из прошивки рюкзака, а крючок – согнутая проволочка. Удилища растут вокруг вас. Наживка же всегда под рукой: земляные черви, мясо двухстворчатых моллюсков, личинки насекомых.

А теперь о грибах. Если вы заблудились в лесу или остались без пищи далеко от обжитых мест, грибы могут стать спасением от голода. Конечно, если у вас нет соли, то приготовленные на воде или зажаренные, как шашлык, на вертеле грибы не слишком вкусны, но в экстремальной ситуации, как говорится, не до жиру!

А как же распознать ядовитое растение или гриб? И многие из них смертельно опасны. Перед тем, как отправиться в лес, ознакомьтесь с ядовитыми грибами и растениями, растущими в вашей местности по справочникам, хотя такое книжное знакомство не всегда помогает в жизни – узнать растение «в лицо» сложнее. Из растений наиболее опасны аконит (борец), белена, белладонна, болиголов, волчье лыко, вороний глаз, дурман, ландыш, паслен сладко-горький. А из грибов – бледная поганка и все виды мухоморов. Не следует есть растения, выделяющие на изломе млечный сок, так как среди них много ядовитых (одуванчик не в счет, он съедобен).

Вот один из способов, как распознать опасное растение: положить кусочек листа или стебля на то место тела, где кожа наиболее чувствительна (например, подмышку). Если через какое-то время вы почувствуете жжение или раздражение, лучше не использовать это растение в пищу.

Есть еще один способ отличить съедобное растение (плод) от несъедобного: понаблюдайте, употребляют ли его в пищу птицы и животные. Поклеванные птицами плоды есть, как правило, можно. Но доверять этому признаку на 100 процентов не следует: некоторые животные нечувствительны к ядам, опасным для человека. Так, лоси лечат свой желудок мухомором, а многие грызуны и некоторые птицы (например, дрозды) невосприимчивы к действию смертельно опасных для человека дурмана и белладонны.

8.16.3. Что делать при встрече с дикими животными и змеями?

Дикие животные предпочитают не сталкиваться с человеком: инстинкт предостерегает их от этого. Но если вы все-таки встретили лесных обитателей – не пугайтесь! Даже хищники, как правило, нападают на человека, только если ранены или защищают детенышей. Поэтому не двигайтесь и не нападайте сами: дайте возможность животному спокойно уйти. А при его агрессивном поведении используйте как защиту огонь (зажженная ветка, факел и др.) или шум – кричите громче, стучите палкой по дереву или металлическому предмету. Помните, что к животному нельзя поворачиваться спиной и убегать. В крайнем случае, медленно отступайте, не сводя с него глаз. Если это волк или дикий кабан, можно влезть на дерево или (если вы на берегу) зайти в воду.

Встретить в наших лесах (а также в степи или пустыне) ядовитую змею проще, чем бурого медведя или лося. Змеи при встрече с человеком также предпочитают уступить ему дорогу. Но дело в том, что обоняние и зрение у змей слабое, а потому, быстро шагая, вы на нее можете просто наступить. Наиболее опасны развалины зданий, расщелины скал и заросли кустарников. О «змеевниках» предупреждают и сброшенные при линьке шкурки.

В средней полосе России обитает обыкновенная гадюка. Это ночное пресмыкающееся, но и днем ее можно частенько увидеть даже в Подмосковье: она любит греться на солнышке. Встретить гадюку можно в лесу, на болоте, в поле. Иногда гадюки заползают даже на дачные участки. Будьте внимательны! Не успевшая уйти от вас змея попытается атаковать. Гадюка перед этим сворачивается клубком, а потом выбрасывает тело на 30-40 сантиметров вперед. Не спутайте гадюку с безобидным ужом: она почти черная, у нее треугольная голова и нет желтых пятнышек,

как у ужей. Хорошей защитой от укуса змеи может быть высокая и прочная обувь. Имейте это в виду, собираясь в лес за грибами и ягодами!

Как быть, если змея все-таки укусила?

Уложите пострадавшего в тень, чтобы голова была ниже уровня тела. После этого ранку от укуса нужно обработать йодом или перекисью водорода и забинтовать. Не верьте старым приключенческим романам: жгут на ногу или руку накладывать нельзя! А вот покой и обильное питье (крепкий чай или кофе) полезны. Но главное – нужно как можно быстрее доставить пострадавшего в больницу или поликлинику: там ему окажут помощь!

8.16.4. Насекомые опасные и надоедливые.

Насекомые, встречающиеся нам на пути, могут быть как безвредными, так и опасными, а иногда – просто неприятными и надоедливыми.. Если вы увидели на себе подозрительное насекомое, сбросьте его щелчком или резким движением.

А вот клещи – разносчики энцефалита – в лесах России совсем не редкость. Если вы можете оказаться в местах, где много клещей, лучше всего сделать заблаговременно прививку от энцефалита. Но редкий дачник задумывается над этой опасностью! Вам поможет простая внимательность и правильный подбор одежды. Как бы ни было жарко, в лес лучше всего отправляться в хорошо защищающей тело, плотно застегивающейся и зашнуровывающейся одежде (в так называемой «штормовке», или «энцефалитке», – традиционной одежде геологов). Придя из леса, нужно внимательно осмотреть свое тело, обращая внимание на самые укромные места: клещи любят пробираться туда, где кожа наиболее тонкая.

В случае укуса клеща (он совсем не обязательно может оказаться разносчиком болезни) насекомое нужно немедленно удалить. Для этого смажьте жиром или мазью (например, «Звездочкой») брюшко клеща, торчащее наружу (он дышит им, а потому попытается освободиться). Удаляя насекомое пинцетом, делайте это резким, уверенным рывком, чтобы его головка не осталась в ранке: будет нарыв! После удаления насекомого смажьте ранку йодом. И обратитесь в поликлинику, укус клеща – не мелочь!

Для защиты от комаров, слепней и мошек, гораздо менее вредных, чем клещи, но более многочисленных и надоедливых, человечество придумало множество средств – от простого накомарника, разных мазей, жидкостей и гелей до ультразвуковых приборов, отпугивающих насекомых.

Лишь два совета: покупайте препараты в специализированных магазинах (гарантия от подделок), а также никогда не расчесывайте места укусов! Это верный путь занести в организм инфекцию.

Одиночный укус пчелы или осы в большинстве случаев особых неприятностей доставить не может. Поболит и перестанет (только пчелиное жало нужно вытащить), а опухоль – спадет. Но бывают люди с повышенной реакцией (аллергией) на пчелиный яд. Для них укус даже одного насекомого в шею или язык опасен: отёк быстро распространяется и может привести к удушью, поэтому пострадавшего нужно срочно доставить к врачу.

9. Как просить о помощи?

Самый древний способ дать знать, что ты попал в беду, – подать звуковой сигнал. Попавшего в беду человека может выручить выстрел из сигнального ружья, сигнального пистолета, ракетницы (если они есть) или просто голос. Кричите, не стесняйтесь! Но помните, что голосовая связь работает на небольшом (до 600-700 метров) расстоянии.

Один из традиционных способов сигнализации на природе – это костер. Днем больше подходит дымовой костер (в него подбрасывают торф, сырые дрова, хвою, периодически закрывают плотной тканью), а ночью – пламенный. Вот только разобрать издали, увидев костер, зажжен он в безвыходном положении или люди просто картошку варят – трудно...

Если вы находитесь на открытой местности (поле, склон горы или поляна в лесу) и предполагаете, что вас могут заметить с воздуха (разумеется, не с авиалайнера, летящего на высоте 10 тысяч метров, а с маленького самолета или вертолета), выложите тревожный сигнал

прямо на земле. Для этого можно использовать валежник, крупные камни, вырезать сигнальные буквы прямо по дерну, уложив вынутый дерн по краям знаков (для увеличения их ширины), – главное, чтобы увидели! Чем масштабней сигнал, тем больше вероятность, что его заметят. На снегу сигнал просто вытаптывают или рисуют с помощью золы от костра (попусту топтаться рядом с такой сигнальной площадкой нельзя!). Может помочь и яркий шарф, полотенце (ночью – факел), которыми нужно размахивать над головой, увидев (услышав) летящий вертолет. Между прочим существует специальная международная кодовая таблица сигналов бедствия.

В общем, всё равно КАК дать знать людям о том, что вы попали в беду. Главное, чтобы вас услышали или увидели.

10. Правила поведения и действия в чрезвычайных ситуациях.

10.1. Общие правила поведения при ЧС:

- 1) Не паниковать, но и не пренебрегать опасностями.
- 2) Если можно покинуть место или территорию ЧС – сделать это.
- 3) Если заметили начало ЧС первыми – сообщите другим.
- 4) Слушать радио, смотреть телевизор, по ним передают инструкции, что и как делать.
- 5) Не распространять слухи.
- 6) Не занимать без необходимости линии связи (в том числе, сотовую связь).
- 7) Зарегистрироваться в пункте эвакуации.

Внимательно относиться к сигналам оповещения, подаваемым электросиренами, производственными гудками и другими сигнальными средствами, что означает подачу предупредительного сигнала **«ВНИМАНИЕ ВСЕМ!»**. По этому сигналу необходимо включить радиоприемники, телевизоры, абонентские точки местного проводного вещания для прослушивания соответствующей информации о возникшей опасности и порядке действий. Поскольку сигнал может не дойти до каждого человека, получив информацию, граждане должны проинформировать соседей и знакомых.

10.2. Действия при чрезвычайных ситуациях природного характера.

Действия при возникновении землетрясения.

Землетрясения – сейсмические явления, возникающие в результате внезапных смещений и разрывов в земной коре или верхней части мантии, передающиеся на большие расстояния в виде резких колебаний, приводящих к разрушению зданий, сооружений, пожарам и человеческим жертвам.

Опасности: разрушение зданий, сооружений, пожары.

Признаки: покачивание светильников, других подвешенных вещей, раскачивание кроватей, нарастающий гул и звон бьющегося стекла. (От этих признаков до разрушительных толчков – 15-20 секунд).

Действия «до»: стараться избегать сейсмоопасных районов.

Действия «во время»:

1. Почувствовав толчки, быстро покинуть здание (при этом не тратить время на одевание, не пользоваться лифтом), а если это не удастся - встать в проем входной или балконной двери, отойти от окон, громоздкой мебели и занять место в углу, образованном капитальными стенами, закрыть лицо и голову руками.
2. Не зажигать огонь, пользоваться фонарем, сотовым телефоном (помнить, что при первых сильных толчках электричество отключится автоматически)
3. На улице держаться дальше от стен, заборов, столбов, домов, не входить в здания - толчки могут повториться.

Действия «после»:

1. Не входить в здания пока не объявят безопасный период (опасность повторных толчков сохраняется 2-3 часа).

2. Если оказались в завале – сигнализировать надо не криком, а стуком, например, по батареям парового отопления или трубам.

Действия при угрозе и во время наводнения.

Наводнение – это затопление водой местности в результате ливней, продолжительных дождей (снегопадов), бурного таяния снегов, ветрового нагона воды на морское побережье и пр., причиняющие материальный ущерб, наносящие урон здоровью населения или приводящее к гибели людей.

Меры защиты

Получив предупреждение об угрозе наводнения (затопления), сообщите об этом Вашим близким, соседям. Предупреждение об ожидаемом наводнении передается по местным радио, телевидению и обычно содержит информацию о времени и границах затопления, а также рекомендации населению о целесообразном поведении или о порядке эвакуации.

Перед эвакуацией для сохранности своего дома и материальных ценностей следует отключить газ, воду, электричество, потушить горящие печи, АОГВ, перенести на верхние этажи (чердаки) зданий ценные вещи и предметы, убрать в безопасные места сельскохозяйственный инвентарь, закрыть окна и двери первых этажей. Обить их, при необходимости, досками или фанерой.

Эвакуация – один из способов сохранения жизни людей. Для этого используются все имеющиеся плавсредства: боты, баржи, катера, лодки, плоты, машины амфибии. Входить в лодку, катер следует по одному. Ступая на середину настила. Во время движения запрещается меняться местами, садиться на борта, толкаться. После причаливания один из взрослых выходит на берег и держит лодку за борт до тех пор, пока все не окажутся на суше.

Когда плавсредства отсутствуют, надо воспользоваться тем, что имеется поблизости под рукой – бочками, бревнами, деревянными щитами и дверями, обломками заборов, автомобильными шинами и другими предметами, способными удержать человека на воде.

ПОМНИТЕ!

В затопленной местности нельзя употреблять в пищу продукты, соприкасающиеся с поступившей водой и пить не кипяченую воду. Намокшими электроприборами можно пользоваться только после тщательной просушки

Действия населения при угрозе и во время ураганов, бурь и смерчей.

Ураганы, бури и смерчи – метеорологические опасные явления, характеризующиеся высокими скоростями ветра.

Информация об угрозе ураганов, бурь осуществляется заблаговременно, население также информируется о возможности возникновения и действий смерчей.

Сигнал «**ВНИМАНИЕ ВСЕМ!**» подается сиреной, после чего передается информация по местным радиовещательным станциям и телевидению об угрозе ураганов, бурь и смерчей.

С получением сигнала, необходимо приступить к работам по повышению устойчивости зданий, сооружений и других мест расположения людей, предотвращению пожаров и созданию необходимых запасов.

С наветренной стороны зданий плотно закрываются окна, двери, чердачные люки и вентиляционные отверстия. Стекла окон оклеиваются, окна и витрины защищаются ставнями или щитами.

С подветренной стороны двери и окна зданий - открываются. Населению рекомендуется позаботиться о подготовке электрических фонарей, керосиновых ламп, свечей, о создании на 2 – 3 дня запасов продуктов питания, питьевой воды и медикаментов.

В домашних условиях жильцы должны проверить размещение и состояние электровыключателей, газовых и водопроводных кранов и в случае необходимости уметь ими воспользоваться. Всех взрослых членов семьи необходимо научить правилам оказания первой помощи при травмах и контузии. Находясь в здании, следует остерегаться ранений осколками оконного стекла. При сильных порывах ветра необходимо отойти от окон и занять место в нишах стен, дверных проемах или стать вплотную к стене. Для защиты рекомендуется также

использовать встроенные шкафы, прочную мебель и матрасы. Жители населенных пунктов занимают ранее подготовленные места в зданиях или укрытиях, а в случае действий смерчей – только подвальные помещения и подземные сооружения.

При вынужденном пребывании под открытым небом необходимо занимать для защиты овраги, ямы, рвы или канавы. При этом нужно лечь на дно укрытия и плотно прижаться к земле.

Следует избегать нахождения на мостах, трубопроводах, вблизи объектов имеющих АХОВ и легковоспламеняющиеся вещества. При сопровождении ураганов и бурь грозой, возрастает вероятность поражения электрическими разрядами. Нельзя укрываться под отдельно стоящими деревьями, столбами и мачтами, близко подходить к опорам линий электропередач.

Прохождение смерча часто сопровождается выпадением ливневых осадков и крупного града.

После прохождения бури, урагана или смерча, не рекомендуется заходить в поврежденные здания, а при необходимости это следует делать с осторожностью, убедившись в отсутствии значительных повреждений лестниц, перекрытий и стен, очагов пожара, утечек газа, порыва электропроводов.

Действия населения при угрозе и во время засухи (сильной жары).

Факторы опасности при засухе (сильной жаре).

Засуха наступает в теплое время года, когда в течение длительного периода не выпадают дожди.

Если в течение нескольких суток температура превышает среднюю плюсовую на 10 и более градусов, возникает сильная жара. Высокая температура может вызвать перегрев организма человека.

Тепловой удар.

Тепловой удар возникает из – за перегревания организма (гипертермии) в условиях повышенной влажности, высокой температуры воздуха, при работе в душных, плохо проветриваемых помещениях, особенно в теплой одежде, при переутомлении, нарушении питьевого режима.

Тепловой удар относится к неотложным состояниям и если не принять необходимых мер по охлаждению тела, может вызвать коматозное состояние и смерть пострадавшего.

ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ ТЕПЛОВОГО УДАРА.

- высокая температура тела, иногда достигающая + 41⁰С;
- покрасневшая горячая сухая кожа, что особенно выражено у пожилых людей;
- раздражительность;
- прогрессирующая потеря сознания;
- учащенный слабый пульс, переходящий в аритмию;
- учащенное поверхностное дыхание.

Без оперативного оказания помощи пострадавший умирает!

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТЕПЛОВОМ УДАРЕ.

- поместить пострадавшего в прохладное место (в тень);
- дайте ему охлажденной воды или напитка, подсоленной воды;
 - расстегните тесную одежду;
 - внимательно наблюдайте за состоянием пострадавшего, стараясь не упустить признаков его ухудшения;
 - снимите одежду, пропитанную потом;
 - приложите к коже прохладные мокрые компрессы, поместив их в паховую область, в подмышечные впадины и на шею для охлаждения крупных кровеносных сосудов, обмахивайте пострадавшего, чтобы обеспечить вентиляцию;
 - постарайтесь охладить тело пострадавшего мокрыми полотенцами или простынями;
- при тепловом ударе у пострадавшего может остановиться дыхание или наступить инфаркт миокарда, будьте готовы к проведению реанимационных мероприятий (искусственное дыхание и непрямой массаж сердца).

Внимание! Не втирайте в кожу спирт, т.к. он приводит к закрытию пор и препятствует выходу тепла. Не помещайте пострадавшего в ванну с прохладной водой т.к. это может затруднить обеспечение проходимости дыхательных путей вследствие сдавливания грудной клетки водой.

НА ПЛЯЖЕ В ЖАРКУЮ ПОГОДУ.

Если Вы отдыхаете на пляже или просто у реки в жаркую погоду, всегда помните о том, что температура воздуха на солнце может достигать +50 С и выше. В то же время температура воды составляет +22 °С - +26 °С. таким образом перепад температур составляет от 25 до 30 градусов.

Если после длительного нахождения на берегу Вы внезапно нырнете в воду, этот перепад температур может привести к спазму дыхания или, к остановке сердца.

Поэтому, прежде чем войти в воду, надо смочить водой грудь, спину, голову. Особенно должны помнить об этом люди пожилого возраста.

Меры предупреждения и снижения ущерба.

Для снижения негативного воздействия засухи создаются запасы воды в домах и водных бассейнах, проводится их защита от пожаров, осуществляется контроль за экономным расходом воды, население инструктируется по рациональным способам создания запасов воды и мерам ее защиты от воздействия жары, определяются дополнительные источники воды в чрезвычайных условиях.

Действия населения во время засухи (сильной жары).

Как действовать во время засухи (при сильной жаре).

При сильной жаре следует избегать воздействия повышенной температуры. Носите светлую воздухопроницаемую одежду (желательно из хлопка) с головным убором. Находясь под прямым воздействием солнечных лучей, закрывать как можно больше поверхности кожи.

Помните, что обожженная кожа перестает выделять пот и охлаждаться.

Передвигайтесь не спеша, старайтесь чаще находиться в тени. Не употребляйте пиво и другие алкогольные напитки, это приведет к ухудшению общего состояния организма (обезвоживанию). Посоветуйтесь с врачом, требуется ли вам дополнительное употребление соли во время жары. Снижению температуры тела способствует погружение рук и ног в холодную воду. При появлении признаков теплового поражения (общая усталость, головная боль, нарушение сознания, покраснение или побледнение лица, ненормальный пульс) следует периодически потреблять воду для возмещения потери жидкости с выделяемым потом, принимая её небольшими дозами (80-100 мл), подолгу задерживая её во рту, охладить тело, немедленно перейти в тень, на ветер или принять душ.

Действия во время грозы.

МОЛНИЯ - это искровой разряд электростатического заряда кучевого облака, сопровождающийся ослепительной вспышкой и резким звуком (громом).

Опасность. Молниевый разряд характеризуется большими токами, а его температура доходит до 300 000 градусов. Дерево, при ударе молнии, расщепляется и даже может загореться. Расщепление дерева происходит вследствие внутреннего взрыва из-за мгновенного испарения внутренней влаги древесины. Прямое попадание молнии для человека обычно заканчивается смертельным исходом. Ежегодно в мире от молнии погибает около 3000 человек. Куда ударяет молния? Разряд статического электричества обычно проходит по пути наименьшего электрического сопротивления. Так как между самым высоким предметом, среди аналогичных, и кучевым облаком расстояние меньше, значит меньше и электрическое сопротивление. Следовательно молния поразит в первую очередь высокий предмет (мачту, дерево и т.п.).

ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

Для снижения опасности поражения молнией объектов экономики, зданий и сооружений устраивается молниезащита в виде заземленных металлических мачт и натянутых высоко над сооружениями объекта проводами. Перед поездкой на природу уточните прогноз погоды. Если предсказывается гроза, то перенесите поездку на другой день. Если Вы заметили грозовой фронт, то в первую очередь определите примерное расстояние до него по времени задержки первого

раската грома, первой вспышки молнии, а также оцените, приближается или удаляется фронт. Поскольку скорость света огромна (300 000 км/с), то вспышку молнии мы наблюдаем мгновенно. Следовательно задержка звука будет определяться расстоянием и его скоростью (около 340 м/с).

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ГРОЗЫ.

Молния опасна тогда, когда вслед за вспышкой следует раскат грома. В этом случае срочно примите меры предосторожности. Если Вы находитесь в сельской местности: закройте окна, двери, дымоходы и вентиляционные отверстия. Не растапливайте печь, поскольку высокотемпературные газы, выходящие из печной трубы, имеют низкое сопротивление. Не разговаривайте по телефону: молния иногда попадает в натянутые между столбами провода. Во время ударов молнии не подходите близко к электропроводке, молниеотводу, водостокам с крыш, антенне, не стойте рядом с окном, по возможности выключите телевизор, радио и другие электробытовые приборы.

Если Вы находитесь в лесу, то укройтесь на низкорослом участке леса. Не укрывайтесь вблизи высоких деревьев, особенно сосен, дубов и тополей.

Не находитесь в водоеме или на его берегу. Отойдите от берега, спуститесь с возвышенного места в низину.

В степи, поле или при отсутствии укрытия (здания) не ложитесь на землю, подставляя электрическому току все свое тело, а сядьте на корточки в ложбине, овраге или другом естественном углублении, обхватив ноги руками. Если грозовой фронт настиг Вас во время занятий спортом, то немедленно прекратите их. Металлические предметы (мотоцикл, велосипед, ледоруб и т.д.) положите в сторону, отойдите от них на 20-30 м. Если гроза застала Вас в автомобиле, не покидайте его, при этом закройте окна и опустите антенну радиоприемника.

Как правильно купаться?

Манящая прохладой вода может грозить смертельной опасностью. Прежде всего, **нужно обязательно уметь плавать**. Недаром еще у древних греков это умение считалось такой же необходимостью, как и умение читать. Но, научившись вполне прилично плавать, мы сразу забываем об опасностях, грозящих нам в воде. А между тем каждый год в России тонут 15-20 тысяч человек. И большинство из них умели плавать...

Правила поведения на воде:

не купаться, а тем более не нырять в незнакомых водоемах (неизвестная глубина, камни, коряги);
не заплывать за буйки;
не приближаться к судам;
не устраивать в воде игры с шуточными «утоплениями»;

пользоваться надувным матрасом (кругом, автомобильной камерой) надо только под присмотром взрослых: матрас может неожиданно «сдуться» или течение унесет его далеко от берега.

Для взрослых есть еще одно обязательное правило: не купаться в нетрезвом виде, но для вас, ребята, это не актуально – ведь вы, разумеется, не употребляете спиртные напитки!

Все перечисленные правила относятся к людям самоуверенным или беспечным. Однако причиной трагедии может быть и страх. Например, вы заплыли слишком далеко, устали и, оглянувшись на далекий берег, испугались, что не сумеете вернуться. Вам поможет **умение отдышаться** на воде. Самый распространенный способ – лечь на спину, расправив ноги и руки, расслабиться и отдохнуть 2-3 минуты, лишь легкими движениями рук и ног помогая себе удерживаться в горизонтальном положении. Кстати, на море, в соленой воде, это сделать легче. Еще один «страх»: **мышечная судорога** – у пловца сводит ногу. Так бывает не только в холодной воде. Если такое случилось, погрузитесь на секунду в воду с головой и, распрямив сведенную судорогой ногу, с силой потяните за большой палец ступню на себя. Как правило, судорога отступает.

Что делать, если у вас на глазах тонет человек, а под рукой нет ни спасательного круга, ни даже веревки, чтобы бросить ее утопающему? Прежде всего, ободрите его криком и плывите на помощь. Подплыв к терпящему бедствие человеку, нужно поднырнуть под него и, взяв сзади каким-нибудь приемом захвата (самый распространенный прием – за волосы), плыть вместе с ним к берегу. Если он в отчаянии пытается схватить вас за шею, руки или ноги – нырните: тонущий человек, повинаясь инстинкту самосохранения, выпустит вас. Не стесняйтесь обращаться с ним жестко: нередко это единственный способ спасти человека.

Помните, что утонувшего можно спасти, если он пробыл под водой менее 6 минут:

- повернув его голову на бок, прочистите пальцем забитые тиной или песком рот и нос;
- положите пострадавшего животом себе на колено (голова должна свешиваться вниз) и, сильно нажав, вытесните воду из желудка и дыхательных путей;
- начинайте делать искусственное дыхание и массаж сердца. Если вы не ощущаете явного результата, не прекращайте оживление до прибытия «скорой помощи» – нельзя упустить ни одного шанса на спасение человека!

10.3. Действия при чрезвычайных ситуациях техногенного характера.

Пожар в многоквартирном доме:

1. При первых признаках пожара в многоквартирном доме максимально быстро покинуть здание или сооружение (не использовать при этом лифт), горящие помещения и задымленные места проходить быстро, задержав дыхание, защитив нос и рот влажной плотной тканью. В сильно задымленном помещении передвигаться ползком или пригнувшись.

2. При невозможности эвакуироваться:

- закрыть двери, окна, все технологические отверстия со стороны распространения огня, уплотнить дверь мокрыми тряпками;

- создать запас воды (использовать ванны, тазы, ведра и др. емкости);

- поливать двери, стены со стороны распространения огня водой.

3. При непосредственной угрозе от подступа огня – выйти на балкон, дверь при этом открывать осторожно (приток свежего воздуха может резко усилить горение). Выйдя на балкон, закрыть за собой дверь и уплотнить ее мокрыми тряпками.

4. Постараться перейти на нижний этаж (с помощью балконного люка) или по смежному балкону к соседям (помнить: крайне опасно спускаться по веревкам, простыням и водосточным трубам).

5. При невозможности спуститься по лестнице вниз – искать спасение на крыше, использовать пожарную лестницу.

6. Не прыгать вниз с большой высоты, бороться за свою жизнь.

Пожар в лифте:

1. При первых признаках возгорания или при появлении легкого дымка в кабине или шахте лифта немедленно сообщить об этом диспетчеру, нажав кнопку «вызов».

2. Если лифт движется, не останавливать его, а дожидаться остановки. Выйдя из кабины, заблокировать двери любым предметом, чтобы никто не смог вызвать лифт снова.

3. При тушении огня в кабину не входить, так как она может самопроизвольно начать двигаться.

4. Не тушить очаг возгорания в лифте водой (его кабина находится под напряжением), использовать плотную сухую ткань, углекислотный или порошковый огнетушитель, сухой песок.

5. Если лифт остановился между этажами, а очаг возгорания находится вне кабины и потушить его невозможно, - кричать, стучать по стенам кабины, звать на помощь.

Попытаться зонтом, ключами или другими предметами раздвинуть автоматические двери лифта и выбраться наружу, позвав на помощь соседей. При выходе из лифта быть очень осторожным: не упасть в шахту.

6. Если самостоятельно выйти из лифта невозможно, то до прибытия помощи закрыть нос и рот носовым платком или любой тканью, смоченной водой, другой жидкостью или даже мочой.

Аварии на железнодорожном транспорте:

Причины:

- неисправности пути, подвижного состава, средств сигнализации, централизации и блокировки;

- ошибки диспетчеров;

- невнимательность и халатность машинистов.

Опасности: - сход подвижного состава с рельсов;

- столкновения, наезды на препятствия на переездах;

- пожары и взрывы непосредственно в вагонах

Действия «до»:

1. Занимать самые безопасные места в поезде – центральные вагоны, купе с аварийным выходом-окном или расположенное ближе к выходу из вагона, нижние полки.

2. После посадки в поезд узнать, где расположены аварийные выходы и огнетушители.

3. При движении поезда не открывать наружные двери, не стоять на подножках и не высовываться из окон.

4. Тщательно укладывать багаж на верхних багажных полках.

5. Не срывать без крайней необходимости стоп-кран (даже при пожаре нельзя останавливать поезд на мосту, в тоннеле и в других местах, где осложниться эвакуация)

6. Не возить с собой горючие, химически- и взрывоопасные вещества.

7. Не включать в электросеть вагона бытовые приборы.

8. При запахе горелой резины или появлении дыма немедленно обратиться к проводнику.

Действия «во время»:

1. При крушении или экстренном торможении закрепиться, чтобы не упасть. Для этого схватиться за поручни и упереться в стену или сиденье ногами или опуститься на пол вагона. После первого удара не расслабляться и держать все мышцы напряженными до тех пор, пока не станет окончательно ясно, что движения больше не будет.

2. Сразу после аварии осторожно выбираться из вагона через дверь или окна – аварийные выходы (в зависимости от обстановки), так как высока вероятность пожара. При необходимости разбить окно купе тяжелыми предметами.

3. При покидании вагона через аварийный выход выбираться только на полевую сторону железнодорожного пути (где отсутствуют другие пути), взяв с собой документы, деньги, одежду или одеяла. При пожаре в вагоне закрыть окна, чтобы ветер не раздувал пламя, и уходить от пожара в передние вагоны. Если это не возможно – идти в конец поезда, плотно закрывая за собой все двери.

4. Прежде чем выйти в коридор из купе, подготовить средства защиты дыхания: шапки, шарфы, куски ткани, смоченные водой (при пожаре материал, которым облицованы стены вагонов – малминит – выделяет токсичный газ, опасный для жизни).

5. Если при аварии разлилось топливо - отойти от поезда на безопасное расстояние, т.к. возможен пожар и взрыв. Если токонесущий провод оборван и касается земли - удаляться от него прыжками или короткими шажками, чтобы обезопасить себя от шагового напряжения. Расстояние, на которое растекается электроток по земле, может быть от двух (сухая земля) до 30 м (влажная).

Правила безопасного поведения на объектах железнодорожного транспорта.

1. Общие требования безопасности:

- железная дорога является зоной повышенной опасности;

- бесцельное пребывание детей на ней и несоблюдение правил безопасного поведения нередко заканчивается трагически;
- движение по железнодорожным путям запрещено, даже при отсутствии на них подвижных составов;
- при движении вдоль железнодорожного пути не подходите ближе 5 метров к крайнему рельсу;
- на электрифицированных участках железной дороги не поднимайтесь на электрические опоры, не прикасайтесь к лежащим на земле электропроводам, не влезайте на вагоны, цистерны и другие железнодорожные объекты в целях предотвращения контакта с проводами высокого напряжения;
- не цепляйтесь за движущийся железнодорожный состав, маневренные тепловозы и другие подвижные составы;

2. Требования безопасности при переходе железнодорожных путей:

- переходите железнодорожные пути только в установленных местах, пользуйтесь при этом пешеходными мостками, тоннелями, переходами, а там где их нет по настилам и в местах, где установлены указатели «Переход через пути»;
- перед переходом путей по пешеходному настилу необходимо убедиться в отсутствии движущегося подвижного состава. При приближении поезда, локомотива или вагонов остановитесь, пропустите их и, убедившись в отсутствии движущегося подвижного состава по соседним путям, продолжайте переход;
- при переходе через железнодорожные пути не подлезайте под вагоны и не перелезайте через автосцепки;
- подходя к железнодорожному переезду, внимательно следите за световой и звуковой сигнализацией, а также за положением шлагбаума. Переходите через пути при открытом шлагбауме, а при его отсутствии, когда нет близко идущего подвижного состава.
- не пытайтесь перебежать через пути перед проходящим поездом, даже если состав движется медленно. Тормозной путь поезда от 30 до 1 000 метров;
- не пересекайте пути через стрелочный переход. Стрелка может сработать в любой момент;
- не залезайте на крыши вагонов, чтобы не получить поражения электрическим током;
- не забирайтесь на железнодорожные опоры и другие служебные конструкции. Не трогайте токоведущее оборудование под вагонами. Никогда не подлезайте под вагонами и платформами стоящих поездов. В контактной сети высокое напряжение – до 27 500 вольт. Поражение током может случиться на расстоянии до 2 метров от контактного провода;
- не ходите по путям. Железнодорожная колея – техническое сооружение специального назначения, а не прогулочная аллея;
- не ходите рядом с высокоскоростными магистралями. Из-за высоких скоростей движения возле состава образуется сильный воздушный поток, из-за которого вы можете потерять равновесие и упасть;

- не кладите на рельсы посторонние предметы и не позволяйте делать это детям. Подобные развлечения могут привести к трагическим последствиям;

- нельзя стоять, бегать, ходить и играть на железнодорожных рельсах.

3. Требования безопасности при ожидании поезда:

- при ожидании поезда не устраивайте на платформе подвижные игры;
- не бегите по платформе рядом с вагоном прибывающего (уходящего) поезда;
- не стойте ближе 2-х метров от края платформы во время прохождения поезда без остановки;
- не фотографируйте и не делайте селфи с выходом на железнодорожные пути.

4. Требования безопасности при посадке в вагон и выходе из него:

- подходите непосредственно к вагону только после полной остановки поезда;

- посадку в вагон и выход из него производите только со стороны перрона или посадочной платформы;
- будьте внимательны - не оступитесь и не попадите в промежуток между посадочной площадкой вагона и платформой;
- не отвлекайтесь. Не стоит листать ленту друзей в телефоне, читать переписку, слушать музыку или беседовать по телефону, когда вы входите в вагон или выходите из него. На несколько минут сосредоточьтесь только на своих действиях.

5. Требования безопасности при движении поезда:

- не открывайте на ходу поезда наружные двери тамбуров;
- не стойте на подножках в переходных площадках вагонов;
- не высовывайтесь на ходу из окон вагонов;
- не выходите из вагона при остановке поезда на перегоне.

6. Требования безопасности при экстренной эвакуации из вагона:

- в случае экстренной эвакуации из вагона старайтесь сохранять спокойствие;
- берите с собой только самое необходимое;
- окажите помощь при эвакуации пассажирам с детьми, престарелым и инвалидам;
- при выходе через боковые двери и аварийные выходы будьте внимательны, чтобы не попасть под встречный поезд.

7. Зацепинг – это опасно!

Зацепинг — крайне опасный способ передвижения, заключающийся в проезде на транспортных средствах (в основном на поездах и иных рельсовых транспортных средствах) с их внешней стороны. Включает в себя проезд на крышах, переходных площадках, в открытых кузовах (у вагонов открытого типа), либо с боковых или торцевых сторон вагонов или в подвагонном пространстве на элементах наружной арматуры подвижного состава.

Во всём мире зацепинг стал популярным молодёжным увлечением. Многие зацеперы общаются между собой в социальных сетях и собираются небольшими группами для осуществления совместных поездок. Снять на телефон видео верхом на мчащейся электричке — это самый простой способ завоевать виртуальную славу и авторитет среди сверстников. Для этого не надо ни ума, ни образования, ни талантов, ни долгого и упорного труда...

Очень часто зацеперы получают серьезные травмы, становятся инвалидами и даже погибают при:

- падении с поезда во время движения, в том числе под рельсы идущего состава;
- столкновении с препятствиями по ходу движения (например, платформами, светофорными столбами, мостами, порталами тоннелей);
- ударе электрическим током при проезде на электрифицированных линиях или при попытке запрыгнуть на крышу поезда с моста, в результате прикосновения или слишком близкого приближения к контактной сети, токоприёмнику, тормозным резисторам и токоведущим высоковольтным шинам, а также получение тепловых ожогов при прикосновении к нагретым тормозным резисторам.

Цепляйся за жизнь, а не за транспорт!

7. Правила безопасности при пересечении ж/д путей на автомобиле.

Пересечение железнодорожного переезда на автомобиле не требует каких-то особенных навыков. Чтобы путь был безопасным, от вас потребуется внимание и соблюдение этих правил:

- пересекать железнодорожные пути на авто- или мототранспорте только на железнодорожных переездах;
- не выезжать на переезд при закрывающемся шлагбауме;
- не открывать шлагбаум самостоятельно;
- остановитесь, если горит запретительный или предупреждающий сигнал семафора, независимо от положения шлагбаума;

- будьте особенно внимательны к световым и шумовым сигналам в темное время суток. Для этого перед переездом выключите музыку в машине и не разговаривайте по телефону даже по специальной гарнитуре;

- остановитесь не ближе 5 метров от шлагбаума и 10 метров от ближайшего рельса. При наличии стоп-знака или запретительной линии остановка допускается перед ними;

- **Запомните!** Любая спорная ситуация трактуется как запретительная для движения: затвор на противоположной стороне, сигнал дежурного, красный сигнал при поднятом шлагбауме.

ЗАПОМНИТЕ!!! ПОЕЗД МГНОВЕННО ОСТАНОВИТЬ НЕВОЗМОЖНО!

Аварии на автомобильном транспорте:

Причины:

- нарушения водителями и пешеходами правил дорожного движения;
- плохое состояние дорог;
- неисправность транспортных средств.

Опасности: ранения и гибель людей (около 80% раненых погибает в первые три часа из-за обильных кровопотерь).

Действия «до»:

1. В общественном транспорте, при отсутствии свободных сидячих мест - встать в центре салона, держась за поручень для большей устойчивости. Обратить внимание на расположение аварийных и запасных выходов.

2. В легковых автомобилях занимать места на задних сиденьях.

3. Не садиться в легковые автомобили с нетрезвыми или находящимися под воздействием наркотических веществ водителями.

4. Пристегиваться в автомобиле ремнями безопасности.

Действия «во время»:

При неизбежности столкновения:

1. В общественном транспорте – взяться за поручни, спинки сидений, до предела напрячь все мышцы, не расслабляться до полной остановки. Во всех случаях защищать голову от удара.

2. В легковом автомобиле:

- если автомобиль идет на малой скорости, вдавиться в сиденье спиной и упереться руками в переднее сиденье (впереди расположенные части автомобиля);

- если скорость превышает 60 км/ч и вы не пристегнуты ремнем безопасности - прижаться к впереди расположенным частям автомобиля, сидя на переднем месте пассажира - закрыть голову руками и завалиться на бок на сиденье, сидя на заднем сиденье - упасть на пол, закрыть голову.

Действия «после»:

- определиться, в каком месте транспортного средства, и в каком положении находитесь, не горит ли машина и не подтекает ли бензин (особенно при опрокидывании);

- если двери не открываются, покинуть салон транспортного средства через окна (аварийные выходы в общественном транспорте) открыв их или разбив тяжелыми подручными предметами (в общественном транспорте аварийные выходы – окна открываются путем разбития специальным молотком или выдергиванием уплотнительного шнура и выдавливанием стекла, а также есть кнопки аварийного открывания обычных дверей);

- выбравшись из аварийного транспортного средства, отойти от него как можно дальше – возможен взрыв;

- выбираться из трамвая или троллейбуса пригнувшись и не касаясь металлических частей, так как возможно поражение электричеством.

При падении автомобиля в воду:

- при падении в воду машина может держаться на плаву некоторое время, достаточное для того, чтобы покинуть ее, выбираться при этом через открытое окно, т.к. при открывании двери машина резко начнет тонуть;

- при погружении на дно с закрытыми окнами и дверьми, воздух в салоне автомобиля держится несколько минут, при этом: включить фары (чтобы машину было легче искать), активно провентилировать легкие (глубокие вдохи и выдохи наполняют кровь кислородом), избавиться от лишней одежды, выбираться из машины через дверь или окно при заполнении машины водой наполовину (при необходимости разбить лобовое стекло тяжелым предметом), выбравшись наружу, оттолкнуться от машины и резко плыть вверх.

11. Рекомендации по действиям при угрозе совершения террористических актов.

11.1. Порядок действия при обнаружении взрывоопасных предметов.

Если вы обнаружили забытую или бесхозную вещь в общественном транспорте:

- опросите людей, находящихся рядом;
- постарайтесь установить, чья она или кто мог ее оставить;
- если хозяин не установлен, немедленно сообщите о находке водителю.

Если вы обнаружили подозрительный предмет в подъезде своего дома:

- опросите соседей, возможно, он принадлежит им;
- если владелец не установлен – немедленно сообщите о находке в ваше отделение полиции.

Если вы обнаружили подозрительный предмет в учреждении, на рынке (др. общественных местах):

- немедленно сообщите о находке администрации.

Во всех перечисленных случаях:

- не трогайте, не вскрывайте и не передвигайте находку;
- зафиксируйте время обнаружения находки;
- постарайтесь сделать так, чтобы люди отошли как можно дальше от опасной находки;
- обязательно дождитесь прибытия оперативно – следственной группы;
- не забывайте, что вы являетесь самым важным очевидцем.

ПОМНИТЕ: внешний вид предмета может скрывать его настоящее назначение. В качестве камуфляжа для взрывных устройств используются обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, свертки, коробки, игрушки и т.л.

11.2. Действия при получении угрозы по телефону.

Телефон является основным каналом поступления сообщений, содержащих информацию о заложенных взрывных устройствах, о захвате людей в заложники, вымогательстве и шантаже.

Если на ваш телефон уже ранее поступали звонки с угрозами или требованиями выплатить значительную сумму денег, установите на телефон автоматический определитель номера (АОН) и звукозаписывающее устройство. При отсутствии звукозаписывающей аппаратуры и АОНа значительную помощь правоохранительным органам для предотвращения совершения преступлений и розыска преступников окажут следующие ваши действия:

- постарайтесь дословно запомнить разговор и зафиксировать его на бумаге
- по ходу разговора отметьте пол и возраст звонившего, особенно его (ее) речи:
- голос (громкий или тихий, низкий или высокий);
- темп речи (быстрый или медленный);
- произношение (отчетливое, искаженное, с заиканием, шепелявое, с акцентом или диалектом);
- манера речи (развязная, с издевкой, с нецензурными выражениями);
- обязательно отметьте звуковой фон (шум автомашин или железнодорожного транспорта, звук теле- или радиоаппаратуры, голоса, другое);
- отметьте характер звонка – городской или междугородный;
- обязательно зафиксируйте точное время начала разговора и его продолжительность.

Необходимо, если это возможно, в ходе разговора получить ответы на следующие вопросы:

- куда, кому, по какому телефону звонит этот человек?
- какие конкретные требования он (она) выдвигает?

- выдвигает требования он (она) лично, выступает в роли посредника или представляет какую – то группу лиц?
- на каких условиях он (она) или они согласны отказаться от задуманного?
- как и когда с ним (с ней) можно связаться?
- кому вы можете или должны сообщить об этом звонке? (по указанию террориста).

Постарайтесь добиться от звонящего максимально возможного промежутка времени для принятия вами решений по «удовлетворению его требований» или совершения каких-либо иных действий.

11.3. Захват в заложники.

Любой человек по стечению обстоятельств может оказаться заложником у преступников. Захват может произойти в транспорте, в учреждении, на улице, в квартире.

Если вы оказались заложником, рекомендуется придерживаться следующих правил поведения:

- не допускайте действий, которые могут спровоцировать нападающих к применению оружия и привести к человеческим жертвам; переносите лишения, оскорбления и унижения, не смотрите в глаза преступникам, не ведите себя вызывающе;
- при необходимости выполняйте требования преступников, не противоречьте им, не рискуйте жизнью окружающих и своей собственной, старайтесь не допускать истерик и паники;
- на совершение любых действий (сесть, встать, попить, сходить в туалет) спрашивайте разрешение;
- если вы ранены, постарайтесь не двигаться, этим вы сократите потерю крови.

Будьте внимательны, постарайтесь запомнить приметы преступников, отличительные черты их лиц, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи и манеры поведения, тематику разговоров и т.д.

Помните, что получив сообщение о вашем захвате, спецслужбы уже начали действовать и предпримут все необходимое для вашего освобождения.

Во время проведения спецслужбами операции по вашему освобождению неукоснительно соблюдайте следующие правила:

- лежите на полу лицом вниз, голову закройте руками и не двигайтесь;
- ни в коем случае не бегите навстречу сотрудникам спецслужб или от них, так как они могут принять вас за преступника;
- если есть возможность, держитесь подальше от проемов дверей и окон.

Если вам стало известно о готовящемся или совершенном преступлении, немедленно сообщите об этом в территориальные органы ФСБ или МВД по месту жительства.

Рекомендуемые зоны эвакуации и оцепления при обнаружении взрывного устройства или подозрительного предмета, который может оказаться взрывным устройством

Пивная банка 0,33 литра	60 метров
Мина МОН – 50	85 метров
Чемодан (кейс)	230 метров
Автомобиль типа «Жигули»	460 метров
Автомобиль типа «Волга»	580 метров
Микроавтобус	920 метров
Грузовая автомашина (фургон)	1240 метров

11.4. Как вести себя при вооруженном нападении.

Эвакуация. Если есть такая возможность, лучше всего покинуть здание, где идет стрельба. Так что первым делом стоит прикинуть, можно ли без риска для жизни выбраться с территории объекта:

- если есть возможность эвакуироваться, сделайте это вне зависимости от того, хотят ли бежать ваши друзья;
- если ваш рюкзак, телефон или какие-то другие вещи остались в другом месте и за ними нужно идти – оставьте их в здании, эвакуируйтесь без них;

- если можете, помогите эвакуироваться другим, подскажите безопасный путь, если знаете такой;

- если знаете, где сейчас находится нападающий, предупредите других, чтобы не шли туда;

- если в здании уже есть полицейские, четко следуйте их инструкциям;

- держите руки на виду;

- не пытайтесь вынести раненых: вы не знаете что с ними и, скорее всего, не обладаете знаниями, чтобы оказать им нужную помощь. Так что любое перемещение может быть только хуже для них;

- как только окажетесь в безопасном месте, позвоните в «скорую» и полицию.

Укрытие. Если покинуть здание не получается, нужно спрятаться. Так можно выиграть время пока на место происшествия придут силовики и обезвредят нападающего;

- идеальное укрытие – это отдельное помещение - класс или кабинет. Там нападающий не будет вас видеть, а стены и двери защитят от пуль;

- обязательно закройте замок в помещении, где вы прячетесь. Если это невозможно, подоприте дверь чем-нибудь тяжелым;

- не прячьтесь в помещениях с единственным выходом. Ведь если нападающий найдет вас в таком укрытии, вы окажетесь в ловушке;

- спрятавшись, выключите звук на мобильных телефонах. Также выключите любой источник звука, например, телевизор или компьютер. Сидите тихо;

- спрячьтесь за шкафами, столами или партами таким образом, чтобы вас не было видно от входа и чтобы они прикрывали вас от пуль.

Атака на преступника. Эксперты не советуют пытаться самостоятельно обезоружить нападающего, вырвать у него оружие или еще каким-то образом попытаться на него напасть. Пусть этим займутся специально обученные люди. Кидаться на него можно только в одном случае: он сейчас напрямую угрожает вашей жизни и другого выхода у вас нет;

- если вы все-таки решились атаковать злоумышленника, действуйте максимально агрессивно. И если уже начали, не останавливайтесь;

- кричите – это пугает и сбивает с толку;

- кидайте в него предметы, находящиеся под рукой, и используйте их как оружие. Голыми руками многого не добиться.

Встреча с полицией. На место происшествия быстро придут специально обученные люди, которые призваны остановить преступника. Не нужно им мешать или пытаться помочь;

- следуйте всем указаниям правоохранительных органов;

- не держите ничего в руках, будь то одежда или рюкзак. Бойцы обучены вычислять потенциальную угрозу, и когда они не видят руки человека, они думают, что он вооружен;

- не делайте резких движений, не пытайтесь схватить полицейского или спецназовца;

- если можете, помогите им информацией. В такой ситуации бойцам критично важно знать, сколько стрелков, какие у них оружие, их приметы и одежда, число жертв, хотя бы ориентировочно.

11.5. Действия при обнаружении беспилотных летательных аппаратов (БПЛА).

В случае визуального обнаружения в воздухе БПЛА, полёт которого может сопровождаться характерным звуком двигателя, необходимо:

- если Вы находитесь на улице, необходимо пройти в ближайшее укрытие (подвал, здание), предупредив других граждан об опасности нахождения людей на открытой местности (организовать оповещение персонала организации);

- если вы находитесь в помещении, необходимо отойти от окон;

- оперативно сообщить в службу спасения с мобильного телефона по номеру - 112 или в полицию по номеру - 102, следующую информацию: свою фамилию, имя, отчество; место обнаружения БПЛА (с указанием населённого пункта, организации); время обнаружения; количество аппаратов; тип БПЛА (самолётный или квадрокоптерный); примерное направление,

высоту полёта (например: направление на север, в сторону населённого пункта или города (наименование) и т.д.) и характер поведения (зависание, барражирование над объектом и т.д.); другую важную информацию.

Как распознать БПЛА по звуку?

Звук работы дронов с электромотором обычно напоминает работу газонокосилки или жужжание. В более дорогие экземпляры могут быть установлены двигатели внутреннего сгорания, звук которых напоминает работу мопедов.

При внезапном применении противником обычных средств поражения, в том числе с использованием БПЛА, необходимо следовать основным правилам:

- самое главное не паниковать и действовать в зависимости от обстановки;
- при нахождении на открытой местности, услышав характерный звук летящего БПЛА, при резком снижении высоты которого, может последовать взрыв, необходимо сразу лечь на землю, закрыть голову руками и приоткрыть рот;
- по возможности использовать ближайшие простые укрытия, в том числе в виде естественных и искусственных углублений на местности, это даст дополнительную защиту.
- не паниковать, сохраняйте спокойствие, зайдите в ближайшее здание, либо выберите место для укрытия;

В случае посадки или падения БПЛА на местности, приближаться к нему **запрещено!**

- информацию о месте его падения необходимо немедленно сообщить по телефонам 102 или 112;
- не подходить к обломкам и не трогать их;
- отойти на безопасное расстояние и предупредить окружающих о происшествии.

Если вы сделали фотографии или видеозаписи БПЛА, передайте их сотрудникам полиции. Но ни в коем случае не распространяйте видео- и фотоматериалы в социальных сетях или сети Интернет - это может помочь противнику выполнить корректировку и повторить атаку.

Не распространяйте непроверенную информацию о БПЛА в социальных сетях или других источниках.

Для экстренного укрытия могут использоваться:

- подвалы и цокольные этажи жилых домов, капитальных зданий и сооружений, в том числе расположенных на территориях предприятий (организаций);
- первые этажи подъездов многоквартирных жилых домов, внутренние помещения в зданиях, квартирах жилых домов (коридор, тамбур, ванная комната и т.д.).

При атаке БПЛА, когда Вы в транспорте:

- если первые взрывы застали Вас в дороге, то не пытайтесь уехать из зоны атаки, быстрее остановитесь и найдите укрытие;
- покидайте машину с противоположной стороны атаки, отползайте как можно дальше;
- как можно быстрее лягте на землю, закрыв голову руками, и приоткройте рот;
- если рядом заметили надежное укрытие, постарайтесь сразу в него перебежать после прозвучавшего взрыва.

При атаке БПЛА, когда Вы дома:

ГЛАВНОЕ – действуйте без паники, сохраняйте спокойствие!

- возьмите с собой личные документы, телефон, радио на батарейках, фонарик, воду, медицинскую аптечку;
- категорически нельзя подходить к окнам;
- выберите комнату, которая не имеет окон – это ванная, кладовая, коридор, туалет (чем больше толстых стен – тем лучше Ваша безопасность);
- если в доме есть подвал или погреб, спуститесь вниз, если в доме нет подвала – на нижние этажи, в паркинг; чем ниже – тем лучше;
- лифтом во время атаки пользоваться **ЗАПРЕЩЕНО!**

Что делать после окончания атаки БПЛА.

- передвигайтесь осторожно и внимательно, смотрите себе под ноги;

- не поднимайте с земли никаких незнакомых предметов;
- смотрите за младшими братьями, сестрами, держите их при себе.

12. Рекомендации по общедоступным мерам оказания первой помощи.

При оказании первой помощи пострадавшему нужно немедленно принять все меры, чтобы прекратить воздействие вредного фактора.

7.1. При поражении кожи и слизистых кислотой, щелочью.

Обильно промыть пораженную поверхность большим количеством проточной воды. На обожженный участок тела наложить повязку. Нельзя отдирать от обожженных участков кожи приставшие к ним остатки одежды, вскрывать пузыри. Обработать пораженное место нейтрализующими растворами:

- при ожоге кислотой – раствором питьевой соды (1 ч.л. на стакан воды);
- при ожоге щелочью – раствором борной кислоты (1 ч.л. на стакан воды).

7.2. При поражении электрическим током.

Помните, пострадавший, находящийся под напряжением, является проводником тока и прикасаться к нему нельзя.

- освободите пострадавшего от действия электрического тока, используя подручные средства (доска, палка, сухая одежда, предметы не проводящие ток), выключите напряжение рубильником;
- вызовите «скорую помощь», позовите на помощь соседей;
- если пострадавший не дышит, проведите ему искусственное дыхание методом «**изо рта в рот**»;
- при остановке сердечной деятельности делайте наружный массаж сердца;
- проводите оказание первой помощи до прибытия врача.

7.3. При острых отравлениях.

- необходимо прекратить дальнейшее поступление яда в организм и удалить не всосавшийся яд из организма;
- при ингаляционных отравлениях надеть на пострадавшего противогаз, эвакуировать его из зараженной зоны. После снятия противогаза прополоскать ротоглотку, промыть глаза водой;
- при попадании яда на кожу удалить яд, обмыть кожу водой с мылом;
- при попадании яда в глаза промыть их водой в течение **10 – 15 минут**;
- при попадании яда внутрь организма **2 – 3 раза** промыть желудок раствором марганцовокислого калия, чтобы вызвать рвоту, после чего дать выпить **2 – 4 столовые ложки** активированного угля, растворенного в стакане воды;
- напоить теплым чаем, уложить укрыв потеплее до прибытия врача.

7.4. При спасении утопающего.

Постарайтесь вызвать через прохожих «скорую помощь», а сами до прибытия врачей проводите оказание первой помощи.

После извлечения пострадавшего из воды очистить полость его рта от посторонних предметов, удалить воду из дыхательных путей, для чего уложить его с опущенной вниз головой на согнутое колено оказывающего помощь и несколько раз сильно надавить на спину. После восстановления дыхания и сердечной деятельности тепло укрыть пострадавшего, дать ему крепкий чай и направить его в лечебное учреждение.

Наиболее опасными последствиями утопления может быть остановка дыхания и сердечной деятельности. В таких случаях нужно немедленно приступить к проведению искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца. Эффективными способами искусственной вентиляции легких является дыхание «**изо рта в рот**» или «**изо рта в нос**».

Пострадавшего укладывают на спину, голову максимально запрокидывают назад для обеспечения проходимости дыхательных путей. Запрокинуть голову пострадавшего можно, подложив ему под лопатки валик из одежды. Выдвинуть нижнюю челюсть вперед и, надавливая на подбородок, раскрыть рот пострадавшего. На открытый рот наложить марлевую повязку или носовой платок, зажать пострадавшему нос, сделать глубокий вдох, плотно приложить свои губы

к губам пострадавшего и выдохнуть весь объем воздуха ему в легкие. Воздух вдвуть **16 – 18 раз в минуту** до восстановления естественного дыхания. При правильном вдвувании воздуха в легкие пострадавшего его грудная клетка приподнимается.

Для проведения непрямого массажа сердца пострадавшего уложить на спину на жесткое ложе, встать с левой стороны от него и положить ладони рук одна на другую на нижнюю треть грудины. Пальцы рук при этом не касаются грудной клетки. Резкими толчкообразными движениями надавливают на грудину **40 – 60 раз в минуту**, грудина должна смещаться по направлению к позвоночнику на **4 – 5 см**.

При одновременном проведении искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца чередуют **4 – 5 надавливаний** на грудину и одно вдввание воздуха в легкие.

7.5. При травматических повреждениях.

Срочно вызовите «скорую помощь». До прибытия врачей окажите пострадавшему первую помощь, а именно:

- остановить кровотечение, для чего немедленно прижать пальцами артерию к кости выше раны, после чего выше раны и поближе к ней поверх одежды или другой мягкой подкладки наложить жгут (закрутку), при этом не закрывать жгут бинтом. Время наложения жгута (закрутки) указать в записке, которую закрепить на повязке или другом видном месте;

- перевязать рану с помощью перевязочного пакета, бинта или подручных средств. Повязка защищает рану от дополнительных травм, загрязнения и заражения;

- - при повреждениях костей и суставов наложить шину для обеспечения неподвижности соответствующих частей тела. Шину (палку, полоску фанеры и т.п.) прибинтовать так, чтобы она захватила два смежных сустава выше и ниже места перелома при переломах конечностей, накладывая шину, ей придают наиболее удобное (физиологическое) положение, а при вывихах шину накладывают в таком положении, в котором конечность оказалась после травмы. В местах костных выступов между телом и шиной подложить прокладки из мягкой ткани. Если нет возможности наложить шину поврежденную ногу прибинтовать к здоровой, а руку к туловищу.

В каждой семье рекомендуется иметь медицинскую аптечку, в которой должны быть:

- таблетки валидола, аспирина, от кашля (трава термопсиса в порошке, натрия гидрокарбоната), амидопирин и анальгина, бесалол, настойка валерианы, раствор йода спиртовой 5%, раствор аммиака 10% в ампулах, гидрокарбонат натрия, калий перманганат, кислота борная, мазь борная 5%, таблетки угля активированного, лейкопластырь бактерицидный, бинт стерильный, бинты эластичные трубчатые медицинские №№ 1, 2, 3, пакет перевязочный медицинский с одной подушечкой, вата, ванночка глазная, полиэтиленовый стаканчик для приема лекарств, жгут кровоостанавливающий, напальчники резиновые, ножницы, раствор бриллиантовой зелени, корвалол.

Владение приемами оказания первой помощи, позволит Вам уверенно действовать в неотложных ситуациях, облегчая боль и страдания, уменьшая последствия травм, спасая жизнь людей.