

-

Правила поведения в чрезвычайных ситуациях

оповещение и эвакуация

! ЗАПОМНИ Сирены и прерывистые гудки предприятий и транспортных средств означают сигнал оповещения «ВНИМАНИЕ ВСЕМ".
Услышав его немедленно включи радиоприемник, телевизор и прослушайте сообщение. Далее действуй в соответствии с полученными указаниями.

При необходимости эвакуации

- Собери в сумку документы, деньги, ценности, предметы первой необходимости.
- Приготовь запас консервированных продуктов, воды.
- Закрой окна, перекрой газ, воду, отключи электроэнергию, погаси огонь, закрой за собой дверь.

Помоги престарелым и больным соседям.

Землетрясение

От первых толчков, которые ты почувствуешь(звенит посуда, падают предметы, осыпается побелка), до последующих, от которых начинается разрушаться здание, есть 15-20 секунд. В этот период нужно выбрать разумный способ поведения: либо попытаться покинуть здание, либо занять относительно безопасное место внутри его.

! ЗАПОМНИ. При землетрясении нельзя создавать давку в дверях, прыгать в окна, пользоваться лифтом; не следует находиться возле оконных проемов, стеклянных перегородок, зеркал, печей, неустойчивой мебели, зажигать свечи, спички, пользоваться открытым огнем.

В доме (квартире)

- Не выбегай на балкон и не зажигай огонь.
- Укройся в относительно безопасном месте (под столом, партой)
- Держись подальше от окон, отвернись от них, закрой лицо и голову руками.

! ЗАПОМНИ. Наиболее безопасные места в здании при землетрясении:

- дверной проем и проемы в капитальных внутренних стенах;
- углы, образованные капитальными внутренними стенами;
- места у колонн и под балками каркаса, под прочными столами

На улице

- Отойди от зданий на открытое место, стараться сохранять спокойствие.
- Передвигайся, используя открытое пространство, удаленное от зданий, линий электропередачи, водохранилищ, башен, обходи памятники.
- Следи за опасными предметами, которые могут оказаться на земле.
- Найди штаб спасательных работ и зарегистрируйся.

! ЗАПОМНИ. При землетрясении нельзя подходить к опасным полуразрушенным домам; возвращаться домой, если твой дом пострадал; продолжать движение в автомобиле и выходить из него.

Правила поведения в чрезвычайных ситуациях

Ураган, буря, смерч

В доме

- Закрой окна, форточки, двери.
- Отойди от окон, займи относительно безопасное место и встань к стене.
- Жди снижения порыва ветра и выключи электроприборы.
- Быстро перейди в более надежное укрытие.
-

! ЗАПОМНИ. Относительно безопасные места в доме: ниши стен, дверные проемы, встроенные шкафы.

На улице

- Находишься в удалении от зданий.
- Найди естественное укрытие, ляг на землю и прижмись к ней, закрой голову руками.
- Жди снижения порыва ветра и быстро перейди в более надежное укрытие.
- Естественные безопасные укрытия: овраг, яма, ров, канава, кювет дороги
- Лучшая защита от смерча – подвальные помещения и подземные сооружения.

! ЗАПОМНИ. Во время урагана, бури, смерча нельзя: находиться на возвышенных местах мостах, около трубопроводов, рядом с химическими предприятиями, нефтехранилищами, бензоколонками и другими опасными объектами; укрываться под отдельно стоящим деревом, подходить к столбам, мачтам и опорам линий электропередачи; заходить в поврежденные здания; по возвращению домой пользоваться электроприборами, газовыми плитами, прикасаться к оторванным проводам и трубам.

Оползень, сель, обвал, лавина

- Быстро покинь здание (дом, квартиру) и выйди из опасной зоны.
- Передвигайся по местности по возможности вверх
- Действуй по обстановке, уходи в безопасное место.

! ЗАПОМНИ. Естественные безопасные места: склоны гор и возвышенностей, не расположенные к оползневому процессу и не находящиеся на селеопасных направлениях.

При приближении лавины

- Укройся за скальным выступом или за большим деревом.
- Ложись на землю, закрой голову и лицо руками, дыши через одежду.

Если ты попал в лавину

- Определи верх-низ и быстро выбирайся, перемещая снег под ноги и утаптывая его.
- Защити нос и рот, чтобы не задохнуться.
- Удерживайся на поверхности, двигая руками и ногами как пловец.
- При погружении в поток подтяни колени и голову к животу.
- При остановке лавины расчисти место перед лицом и грудью, создай воздушное пространство.
- При невозможности выбраться, экономь силы, не засыпай.

! ЗАПОМНИ. Главное – не поддавайся панике.
Тебя обязательно спасут.

Правила поведения В чрезвычайных ситуациях

Наводнение

До прибытия помощи

- Быстрее займи ближайшее возвышенное место.
- Оставайся на нем до схода воды.
- Подавай сигналы, позволяющие тебя обнаружить:
в дневное время – вывешенное белое или цветное полотнище;
в ночное время – световой сигнал (фонарь, свеча, костер и т.п.)

При вынужденной само эвакуации

- Эвакуируйся только тогда, когда уровень воды достиг места, где находишься.
- Найди и сделай плот из подручных материалов.
- Плыви в ближайшее безопасное место.

**! ЗАПОМНИ. Эвакуируйся самостоятельно только
в случае реальной угрозы жизни**

Пожар в лесу

- Определи направление ветра и направление огня.
- Выбери маршрут выхода из леса в безопасное место.
- Быстро выходи из леса в сторону, откуда дует ветер.

Если пожар уже близко

- Окунись в ближайший водоем.
- Накрой голову и верхнюю часть тела мокрой одеждой.
- Дыши через носовой платок или смоченную одежду.
- Иди пригибаясь к земле.
- Не обгоняй лесной пожар.
- Двигайся под прямым углом к направлению распространению огня.
- Для тушения кромки небольшого лесного пожара можно использовать пучок веток (длиной 1,5-2м.) от деревьев лиственных пород. Наносите ими скользящие удары, как бы сметая пламя, прижимайте ветви при следующем ударе по этому месту.

! ЗАПОМНИ. В пожароопасный сезон в лесу нельзя:

разводить костры и пользоваться открытым огнем, выжигать траву под деревьями, на полянах, расположенных близко к лесу; оставлять на освещенной солнцем лесной поляне бутылки или осколки стекла, так как они, фокусируя лучи, способны сработать как зажигательные линзы; заправлять горючим топливные баки автомобилей, оставлять промасленный или пропитанный бензином и др. горючими жидкостями обтирочный материал; употреблять при охоте пыжи из легковоспламеняющихся или тлеющих материалов.

**Правила поведения
чрезвычайных ситуациях**

**Правила поведения при угрозе и во время взрыва
(террористического акта)**

**Признаки , указывающие на возможность
установки взрывного устройства**

- Неизвестный, бесхозный сверток или какой-либо предмет в транспорте, подъезде, квартире и т.п.
- Натянута проволока, шнур.
- Провода, изолирующая лента, свисающая из-под машины.
- Оставленная сумка, портфель, дипломат, коробка.

! ЗАПОМНИ. Заметив взрывоопасный(самодельное взрывное устройство, гранату, снаряд и т.п.) или подозрительный бесхозный предмет, не подходи близко, немедленно сообщи о находке в милицию, не позволяй случайным людям прикасаться к нему и самостоятельно его обезвредить.

При угрозе взрыва в помещении

- Если ты почувствовал, что взрыв неизбежен, быстро ложись и прикрой голову руками. В этом положении воздействие ударной волны уменьшается примерно в шесть раз.если есть возможность, ложись в месте соединения несущих конструкций(пола и стены).
- Не паникуй, будь бдительным и внимательным.
- Опасайся падения штукатурки, арматуры, строительных конструкций, шкафов, полок. Держись подальше от окон, зеркал, светильников.

! ЗАПОМНИ. Наиболее тяжелые поражения при взрыве получают люди, находящиеся в момент образования ударной волны вне укрытий в положении стоя.

Безопасные места в здании при взрыве

- Дверные проемы в несущих стенах.
- Ванная комната.
- Места рядом с массивной деревянной мебелью.

**Опасные места в здании
при частичном обрушении**

- Лестничные марши, лифт, нависшие строительные конструкции, подвесные потолки, антресоли, неустойчивая мебель, перекрытия с большими трещинами, застекленные поверхности (окна, лоджии, шкафы, двери)

При угрозе взрыва на улице

- Отбеги подальше в сторону, спрячься за угол, выступ здания. Если такой возможности нет, выбеги на середину улицы, площадь, пустырь- подальше от зданий и сооружений, столбов и линий электропередачи.

**При взрыве
рядом с твоим домом**

- Успокойся и не паникуй. Позвони в милицию (02) и уточни обстановку.
 - В случае необходимой эвакуации возьми документы и предметы первой необходимости.
 - Продвигайся осторожно, не трогай поврежденные конструкции и оголившиеся провода.
 - Действуй в строгом соответствии с указаниями прибывших на место взрыва спасателей, сотрудников милиции.
-

Правила поведения в чрезвычайных ситуациях

При взрыве ты оказался в завале

- У тебя есть возможность выбраться:
 1. Осмотрись, нет ли где просветов, проемов
 2. Выбирайся из завала осторожно, не вызывая нового обвала.
 3. Зарегистрируйся в штабе спасательных работ.
- Ты ранен, получил травму:
 1. Постарайся понять, какое у тебя ранение.
 2. Окажи себе посильную помощь.
 3. Растирай придавленные конечности.
- У тебя нет возможности выбраться из завала:
 1. Голосом и стуком привлекай внимание спасателей.
 2. Перевернись на живот, ослабь давление на грудь.
 3. Укрепи завал (установи подпорку под конструкцию над тобой).
 4. Перемещайте влево- право любой металлический предмет (кольцо, ключи)для обнаружения вас эхопеленгатором.

Вас украли , взяли в заложники.

- Не конфликтуйте с похитителями и террористами.
- Постарайтесь установить с ними нормальные отношения.
- Не делайте резких движений. На всякое действие спрашивайте разрешение.
- При угрозе применения оружия ложитесь на живот, защищая голову руками. Дальше от окон, застекленных дверей, проходов, лестниц.
- При ранении меньше двигайтесь – это уменьшит кровопотерю
- В присутствии террористов не выражайте недовольство, воздержитесь от крика и стонов..
- Используйте для спасения только 100% возможность.
- Если произошел взрыв, примите меры к недопущению пожара и паники. Окажите ПМП пострадавшим .
- Запомните приметы террористов (лица, одежду, оружие- все, что может помочь спецслужбам).
- Во время освобождения выберите место за укрытием, не высовывайтесь до окончания стрельбы, выполняйте требования спецслужб.

Захватили ваш самолет (автобус)

- Не привлекайте к себе внимание террористов.
- Осмотрите салон, отметьте места возможного укрытия в случае стрельбы.
- Снимите ювелирные украшения. Не смотрите в глаза террористам, не передвигайтесь по салону и не открывайте сумки без разрешения.
- Не реагируйте на провокационное или вызывающее поведение. Женщинам в мини юбках желательно спрятать ноги.
- При попытке штурма ложитесь на пол между креслами и оставайтесь там до его окончания.
- После освобождения немедленно покиньте самолет (автобус): не исключены его минирование и взрыв.

При перестрелке

- Сразу же лягте и осмотритесь, выберите ближайшее укрытие и проберитесь к нему, не поднимаясь в полный рост (автомобиль – не лучшая защита во время перестрелки; его метал тонок, а горючее взрывоопасно).
- При первой возможности спрячьтесь в подъезде жилого дома, подземном переходе и т.п.
- Примите меры по спасению детей, прикройте их собой.
- По возможности сообщите о происшедшем сотрудникам милиции.

Правила поведения в чрезвычайных ситуациях

химическая аварии при оповещении об аварии на химически опасном объекте

- Надень СИЗ дыхания и кожи, имеющиеся на данном объекте.
- Закрой окна и форточки, отключи электроприборы, перекрой газ, погаси огонь в печи.
- Возьми документы, ценные вещи, при необходимости теплую одежду и питание (консервированные продукты), предупредите соседей.
- Выйди из здания, укройся в ближайшем убежище или покинь район аварии

При движении по зараженной местности

- Двигайся быстро, но не поднимай пыль.
- Не прикасайся к зданиям и окружающим предметам.
- Не наступай на капли жидкости или порошкообразные россыпи неизвестных веществ.
- Не снимай СИЗ до выхода из опасной зоны.
- При обнаружении на коже, одежде, обуви, СИЗ капель неизвестных опасных веществ удали их тампоном из бумаги, ветоши или носовым платком, промой зараженное место водой.
- Не принимай пищу и не пей воду.
- Оказывай помощь детям и престарелым.
- Не ешьте и не пейте.

**! ЗАПОМНИ. Выходите из зоны химического заражения
перпендикулярно направлению ветра, избегая туннелей,
оврагов, лощин, где большая концентрация ядовитых веществ.**

При выходе из зоны заражения

- Сними верхнюю одежду, прими душ с мылом, тщательно промой глаза, прополощи рот и нос.
- При подозрении на отравление исключите всякие физические нагрузки, примите обильное питье и немедленно обратитесь в лечебное учреждение.
- Входите в помещение только после проверки отсутствия в воздухе опасных веществ.
- Воздержитесь от употребления водопроводной или колодезной воды, а также овощей и фруктов из огородов и садов до заключения специалистов об их безопасности

Если нет возможности эвакуироваться из дома (квартиры) или зоны аварии

- Включи радиоприемник, телевизор, выслушай сообщение и рекомендации.
- Плотно закрой все окна, форточки и двери, входные двери зашторь плотной тканью.
- Не укрывайтесь на первых этажах зданий, в подвалах и полуподвалах.

Проведи герметизацию помещения

Как произвести герметизацию помещения

- Закрой входные двери и все окна (в первую очередь с наветренной стороны, откуда дует ветер).
 - Заклей вентиляционные отверстия плотным материалом или бумагой.
 - Уплотни двери влажными материалами (мокрой простыней, одеялом).
 - Неплотности дверных проемов заклейте изнутри липкой лентой (пластырем), бумагой или уплотни подручными материалами (ватой , поролоном, мягким шнуром).
-

Правила поведения в чрезвычайных ситуациях

радиационная опасность при оповещении о радиационной аварии

- Освободите холодильник от продуктов.
- Выбросьте скоропортящиеся продукты и мусор.
- Выключите воду, газ, электричество, погасите огонь.
- Возьмите необходимые вещи, документы, продукты питания.
- Наденьте СИЗ.
- Следуйте на сборный эвакуопункт.

При отсутствии убежища и СИЗ

- Закройте окна и двери загерметизируйте помещение.
- Сделайте запас воды, защитите продукты питания.
- Проведите йодную профилактику.
- Отойдите от окон.
- Ждите информацию

Профилактика препаратами йода

- Неделю ежедневно принимайте по таблетке (0,125г.) йодистого калия (дети до двух лет – 0,25 таблетки (0,03г.) таблетки выдаются лечебно-профилактическими учреждениями в первые часы после аварии, либо йодистую настойку три-пять капель (дети до двух лет- одну- две капли) 5%-ного раствора йода на стакан воды.

Защита органов дыхания

- Используйте респираторы «Лепесток», Р-2, У-2к (для взрослых) ,ВМП, ПТМ, а также гражданские противогазы.

! ЗАПОМНИ. СИЗ можно не использовать при нахождении в жилых и административных зданиях, в тихую и безветренную погоду и после дождя.

Защита кожных покровов

- Во избежания поражения (ожогов) кожных покровов радиоактивными веществами необходимо использовать плащи с капюшонами, накидки, комбинезоны, резиновую обувь, перчатки.
- Защитные свойства обычной одежды можно улучшить, увеличив ее герметичность застежками, молниями, завязками, клапанами, а также пропиткой водно-эмульсионной смесью: 2л. горячей воды, 250-300 г. измельченного мыла, 1,5 л. минерального или растительного масла.

Защита жилища, источников воды и продуктов питания

- Окна в квартире закройте пленкой, входные двери- шторами. Закройте дымоходы, вентиляционные отдушины (люки). «Дорожки» и ковры сверните, мягкую мебель накройте чехлами, столы – клеенкой или полиэтиленовой пленкой. Перед входной дверью поставьте емкость с водой и рядом расстелите коврик.
- Колодцы оборудуйте крышками, навесами и глиняными отмошками. Продукты храните в стеклянной таре или полиэтиленовых пакетах, в холодильниках.

Правила поведения и личной гигиены

- Максимально ограничьте пребывание на открытой территории; выходя из помещения. пользуйся СИЗ, плащом, резиновыми сапогами.
- На открытой территории не раздевайся, не садись, не курите.
- Периодически поливайте территорию возле дома для уменьшений пылеобразования..
- перед входом в помещение обувь обмывайте водой или обтирайте мокрой тряпкой, верхнюю одежду отряхивайте и чистите влажной щеткой.
- Строго соблюдайте правила личной гигиены
- Ежедневно проводите влажную уборку помещений с применением моющих средств.
- Ешьте только в закрытых помещениях, тщательно мойте руки с мылом перед едой и полощите рот 0,5% - м раствором пищевой соды.
- Воду и продукты употребляйте только из проверенных источников .

Правила безопасного поведения в быту

Ваш дом – крепость

- Установите:
 1. охранную сигнализацию;
 2. замки (с секретами, не менее двух) на входной двери;
 3. цепочку и «глазок» на входную дверь;
 4. оконные решетки на двух нижних и верхних этажах;
 5. переключатели с таймером для включения- выключения света в целях создания впечатления присутствия хозяев в их отсутствие;
 6. в отдельном доме - освещение по его периметру, особенно подъезда и входных дверей;
 7. инфракрасные датчики (желательно), реагирующие на движение, подсоединенные к основной сигнализации.
- Имейте список и фотографии наиболее ценных вещей с их серийными номерами.
- Вечером зашторивайте окна.
- Никогда не оставляйте открытым гараж, особенно если через него можно проникнуть в дом.
- живя на первом этаже, не допускайте разрастания густого кустарника под окнами.

! ЗАПОМНИ. Не храните дома много денег и сберкнижки на предъевителя. Договоритесь с соседями о взаимопомощи, обменяйтесь условными сигналами и телефонами, знайте номера телефонов вызова экстренных служб. Не оставляйте ключи под ковриком, почтовом ящике, электрощите и т.д.

пользование бытовым газом

- Зажги спичку(электрозажигалку) и одновременно открой газовый кран.
- Не оставляй включенную газовую плиту без присмотра.
- Уходя из квартиры перекрой газ.
- Не висни на газовых трубах.
- Не делай уроки, не спи и не отдыхай в помещении, где установлена газовая плита.
- Не используй газовые плиты для отопления помещений.
- Не применяй огонь для обнаружения утечек газа (используй для этих целей мыльную пену)
- По окончании пользования газом выключи конфорку и перекрой газ.

При обнаружении запаха газа в квартире(доме).

- Немедленно выключи газовую плиту.
- Перекрой газовый кран.
- Открой окна и форточки для проветривания.
- Выйди из загазованного помещения и вызови аварийную газовую службу по тел. 04.

! ЗАПОМНИ. Не зажигай огонь, спички, свечи, не включай и не выключай электроосвещение и электроприборы, не пользуйся электрозвонком.

При обнаружении запаха газа в подвале, подъезде, во дворе, на улице.

- Предупреди людей о загазованности и грозящей опасности.
 - Вызови аварийную службу газового хозяйства по тел. 04
-

Правила поведения в быту

Пользование электроприборами

- Не прикасайся к оголенному, плохо изолированному проводу, не дотрагивайся до включенного электроприбора мокрыми руками.
- Не пользуйся неисправными электроприборами.
- Не пользуйся электроприборами в ванной.
- не играй вблизи электроподстанций, на чердаках и в подвалах, около электрощитов.
- Не подходи к упавшим на землю проводам ближе, чем на 15 м.

При поражении электрическим током

- Постарайся как можно быстрее освободить от воздействия электрического тока (с помощью деревянной палки, резиновых перчаток)
- Подходить к пострадавшему можно только гусиным шагом в резиновой обуви (пятка шагающей ноги, не отрываясь от земли, приставляется к носку другой ноги).
- При отсутствии у пострадавшего признаков жизни проводи реанимационные мероприятия
- При наличии пульса поверни пострадавшего на живот, очисти рот, приложи к голове холод.
- При наличии ран наложи повязки.
- Вызови скорую помощь по тел. 03.

! ЗАПОМНИ. Недопустимо: прикасаться к пораженному током человеку, пока не будет прекращено его действие; прекращать реанимацию до прибытия врача; приближаться бегом

Продукты под контролем

Питание – важнейшее условие здоровья.

Покупая импортные продукты, изучите символы на упаковке- продукты могут предназначаться:

- 1-й категории - для внутреннего потребителя (в индустриально развитой стране);
- 2-й категории – для экспорта в другие развитые страны;
- 3-й категории – наихудшего качества – для вывоза в развивающиеся страны.

К 3-й категории относятся 80% продуктов питания , сигарет, напитков, а также 90% медикаментов, ввозимых в России.

Специальная маркировка Е и трехзначное число (например Е-231, Е-120) указывают, что товар произведен с использованием опасных для здоровья компонентов:

Продукт	Маркировка (Е...)
Сомнителен	104, 122, 141, 150, 151, 161, 171, 173, 240, 241, 477
Вызывает сыпь	311,312
Разрушает витамины	220
Нарушает:	
пищеварение	221, 224, 226, 338, 340, 341, 407, 450, 453, 455, 456, 461, 462,463, 465
функции кожи	230, 231, 232, 233
Противопоказан при гипертонии	250, 251, 252
Канцероген	131, 142, 210, 215, 239, 271, 330
Опасен	102, 110, 106, 111, 120, 125, 126
Очень опасен	123
Запрещен	103, 105, 106, 111, 120, 125, 126, 130, 152

Правила безопасного поведения в быту

Пользование системой водоснабжения

Как избежать затопления в квартире

- Не бросай в канализацию посторонние предметы.
- Не засоряй раковину отходами продуктов питания
- Уходя из дома, проверяй все ли краны закрыты.
- Следи за состоянием труб для своевременного устранения в них протечек.

При обнаружении протечек затопления квартиры

- Сразу сообщи родителям на работу и предупреди соседей.
- Позвони в диспетчерскую РЭУ, расскажи о том, что случилось, и попроси прислать специалиста- сантехника.
- Отключи электричество и перекрой воду.
- В местах протечек поставь тазы,
- Быстро убирай скопившуюся воду.

Пользование опасными веществами и средствами бытовой химии

К средствам бытовой химии относятся моющие, чистящие, дезинфицирующие средства, средства борьбы с бытовыми насекомыми и защиты растений, клеи, лакокрасочные материалы.

- По степени опасности предметы бытовой химии бывают:
 - безопасные – на упаковке отсутствуют предупредительные надписи.;
 - относительно безопасные – на упаковке есть предупредительные надписи, например «Бережь от попадания в глаза»
 - ядовитые – на упаковке есть надписи «Яд», «Ядовито»;
 - огнеопасные – на упаковке есть предупредительные надписи «Огнеопасно», «Не распылять вблизи открытого огня»

Как избежать отравлений препаратами бытовой химии

- Никогда не пользуйтесь незнакомыми препаратами бытовой химии.
 - Не пей жидкости из незнакомых бутылок и банок, особенно если они испачканы, стоят на полу или в «укромном месте».
 - Не пользуйся спичками и открытым огнем рядом с банками или бутылками с резким запахом.
 - Храни химические вещества в закрывающихся шкафчиках
 - Увидев, что краску или лак перелили в другую бутылку, сделай на ней предупредительную надпись.
 - Храни аэрозольные баллончики в вертикальном положении в прохладном месте. Не распыляй их содержимое вблизи открытого огня.
-

Правила безопасного поведения в быту

Встреча с собакой

- Не подходи к собаке находящейся на привязи.
- Не трогай и не гладь чужих собак.
- Не пугайся и не кричи, если к тебе бежит собака. Остановись. Собака чаще нападает на движущего человека.

Что делать, если на тебя нападает собака

- Встань боком к собаке и твердым голосом отдай несколько команд : («Фу!», «Нельзя!», «Сидеть!»)
- Не делай резких движений , позови хозяина, если он поблизости.
- Если помочь тебе некому, уходи от собаки медленно, не ускоряя шаг.
- Не пытайтесь кричать, махать руками или палкой, кидать что-либо в собаку.
- Не смотри собаке в глаза - это может спровоцировать ее на активные действия.
- Если собака приседает - она готовится прыгнуть. Защитите горло (прижми подбородок к груди и выставь вперед локти).

**! ЗАПОМНИ. Опасно трогать собаку, когда она ест; подходить к собаке, у которой есть щенки; замахиваться и кричать на хозяина собаки.
Если тебя укусила собака, немедленно сообщи об этом взрослыми и обратиться в травмопункт**

Паника в толпе

Что делать?

- Сохраняйте выдержку и хладнокровие. Старайтесь не дать панике разрастись.
- Двигаясь в толпе, пропускайте вперед детей и стариков. успокаивайте обезумевших от страха людей (не исключается даже грубый окрик и даже пощечина). разговаривайте внятно и громко.
- Оказавшись в давке, согните руки в локтях и прижмите их к бокам, защищая их от сдавливания, пальцы сожмите в кулаки. Попытайтесь сдерживать напор спиной.
- Помогайте подняться сбитым с ног.
- Если сбили вас, встаньте на колени и, упираясь в пол руками, резко оттолкнитесь, рывками выпрямляя тело.

В многоэтажном здании:

- Не пользуйся лифтами, спускайтесь по лестницам;
 - Не поддавайтесь желанию выпрыгнуть в окно с большой высоты;
 - При невозможности выйти наружу отступите в свободные коридоры и приемы и ждите помощи для себя и окружающих.
-

Правила поведения на воде

- Общество спасения на водах (ОСВОД) более 100 лет учит граждан России самым простым правилам безопасного поведения:
 - не нырять в незнакомых местах;
 - не заплывать за буйки;
 - не выплывать на судовой ход и не приближаться к судам;
 - не хватать друг друга за руки и ноги во время игр в воде;
 - не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1,2 м.
- При пользовании лодкой (катамараном, водным велосипедом) запрещается:
 - отплывать далеко от берега;
 - вставать, переходить, и раскачиваться в лодке;
 - нырять с лодки;
 - залезать в лодку через борт;

Если тонет человек

- Сразу громко зови на помощь: «Человек тонет».
- Попроси вызвать спасателей и «скорую помощь».
- Брось тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.
- Если хорошо плаваешь, сними одежду и обувь и вплавь доберись до тонущего.
- Подплывай к тонущему сзади, хватай за шею или волосы и плыви с ним к берегу.
- Не давай схватить себя утопающему.
- Если утопающий ушел под воду – запомни ориентиры

Если тонешь ты

- Не паникуй.
- Сними с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.
- Ляг на спину, расслабься, сделай несколько глубоких вдохов,
- Прочисти нос, проглоти воду, несколько раз сделай вдох – выдох.
- Если зацепился под водой при нырянии – не рвись, постарайся освободиться от того, что мешает
- При судороге ноги: задержи дыхание и ущипни сведенную мышцу несколько раз; расслабь сведенную конечность; плыви к берегу.

Движение по льду

- Не выходи на тонкий лед в начале зимы и весны,
- Двигайся по натоптаным следам и тропинкам.
- Имей в руках палку, прощупывай перед собой путь.
- Если лед начал трескаться, осторожно ложись и ползи по своим следам обратно.
- При движении группой следуйте друг за другом на расстоянии.

! ЗАПОМНИ. В начале зимы наиболее опасна середина водоема. В конце зимы опасны прибрежные участки, участки вблизи сливных труб, под мостами.

Если человек попал в полынью

- Пошли кого-нибудь вызвать «Скорую помощь» и спасателей.
- Найди длинный шест, лыжу, веревку или длинный шарф.
- Завяжи на конце веревки узел.
- Постарайся приблизиться к полынье по следам, последние 10-15м. передвигайся ползком.
- Не доползая до края, подай пострадавшему шест, лыжу, веревку.

- Вытащив человека из полыньи, помоги ему добраться до теплого помещения, переодеться.
- Окажи первую помощь до приезда врачей.

! ЗАПОМНИ. Не наматывай веревку на руку – пострадавший может утянуть и тебя в полынью

Если в полынью попал ты

- Не паникуй , постарайся не нырять и не мочить голову.
- Придерживайся за край льда.
- Зови на помощь : «Тону».
- Выбирайся на ту сторону льда, откуда пришел.
- Если лед ломается , все равно не оставляй попыток выбраться.
- Закинь одну ногу на край льда, перекатываясь, отползи на 2-3метра, встань и беги к ближайшему жилью.
- Двигайся и делай силовые упражнения, пока не разогреешься