

Памятки
личной
безопасности для
родителей

СЛЕДУЙТЕ ПРИНЦИПАМ
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ:

Предвидеть опасность!

По возможности избегать ее!

При необходимости – действовать!

*** при лесном пожаре;**

*** при аварии на химически опасных
объектах;**

Вызов экстренной помощи по телефону

Вызов экстренной помощи по телефону

01 – единая спасательная служба МЧС России (пожарная охрана)

02 – милиция

03 – скорая помощь

04 – аварийная газовая служба

350-911 – служба спасения

Сообщите кратко

1. Причину вызова.
2. Фамилию, имя, телефон, адрес.

Не вешай трубку до конца разговора!!!

Неотложная помощь для детей:

Глазная –

Стоматологическая –

Куда обратиться, если тебе нужна помощь в личных проблемах, защита от жестокости, психологическая поддержка:

Телефон доверия –

Запомни!!!

Моя школа: Адрес: г. Новокузнецк,

Ф.И.О. директора:

Ф.И.О. классного руководителя _____

Отдел образования: телефон – приемная:

Адрес: **Администрация**

Заполни!!!

Ф.И.О. _____

Мой адрес _____ телефон _____

Телефон родителей:

Мама: рабочий _____ мобильный _____

Папа: рабочий _____ мобильный _____

Моя поликлиника № _____

Телефон _____

Адрес _____

Мой медицинский страховой полис № _____

Группа крови _____

Медицинские противопоказания _____

Мой травматологический пункт № _____ телефон _____

Адрес _____

Ветеринарная лечебница № _____

Адрес _____

Паспорт (свидетельство о рождении) _____

Моя фотография:

Если ты на улице

- >Если вы хотите куда-либо пойти, **обязательно предупредите родных**: куда, с кем ты идете и когда вернетесь, а также расскажите свой маршрут движения.
- >Не заглядывайте **в стоящие** бесхозные машины, **подвалы и другие подобные места**.
- >Постарайтесь, чтобы ваш маршрут в вечернее время не пролегал **по лесу, парку, безлюдным и неосвещенным местам**.
- >**Избегайте прогулок в одиночестве** в вечернее время, и малолюдных местах.
- >Возвращаясь домой в вечернее время, снимите все украшения, прикройте обнаженные участки тела.
- >Крупные деньги храните во внутренних карманах и по возможности в разных местах, мелкие деньги можно хранить в наружных карманах.
- >Старайтесь избегать неприятных ситуаций, не отвечайте и не поддавайтесь на провокации.
- >Если вас остановил вооруженный преступник и вы не уверены, что сможете защитить себя, сохраняйте спокойствие, не реагируйте агрессивно.
- >Для передвижения выбирайте оживленные и хорошо освещенные улицы.
- >Избегайте кратчайших путей (через парки, пустые автостоянки, спортивные площадки и пустыри).
- >Если показалось, что вас кто-то преследует, **перейдите на другую сторону дороги, зайдите в магазин, на автобусную остановку, обратитесь к любому человеку**.
- >Если вы где-то задержались, попросите родных **встретить вас**.
- >Если ваш маршрут проходит по автомагистрали, **идите навстречу транспорту**.
- >Если машина тормозит возле вас, **отойдите от нее подальше**.
- >Если вас остановили и попросили показать дорогу, постарайтесь объяснить все на словах, **не садясь в машину**.
- >Проходя мимо шумной компании не комментируйте действия и слова распоясавшихся хулиганов, осуждающе качать головой, глубокомысленно вздыхать, досадливо сплевывать на пол, бросать осуждающие взгляды или еще как-нибудь выражать свое к ним отношение. Ради собственной безопасности, не замедляя шага, пройдите мимо.
- >Если незнакомый человек представился другом ваших родственников, **не спешите приглашать его домой**, попросите дождаться их прихода на улице.
- >Держите определенную дистанцию с людьми, проходя мимо подъездов и подворотен.
- >Будьте готовы изменить направление движения, если почувствуете опасность или заметите подозрительную личность.
- >Если вам навстречу идет шумная компания, перейдите на другую сторону дороги, **не вступайте ни с кем в конфликт**.

Если вы собираетесь делать покупки

- >Перед выходом из дома **пересчитайте наличные деньги.**
- >**Не говорите никому** о том, какой суммой денег вы располагаете.
- >Расплативаясь, **не показывайте все деньги**, имеющиеся у вас.

Следуя этим советам, вы сделаете покупку, которая принесет вам радость!!!

Если вы дома одни

>Попросите своих друзей и знакомых, **чтобы они предупреждали вас о своем визите по телефону.**

>Не отвечайте незнакомым людям по телефону.

>Проверьте, надежно ли закрыта дверь.

>В опасной ситуации воспользуйтесь телефоном милиции **02**, скорой помощи **03**, пожарной охраны **01**, службы газа **04**.

>Если звонят в вашу квартиру, **не спешите открывать дверь**, сначала **посмотрите в глазок и спросите, кто это** (независимо от того, одни вы дома или с близкими). На ответ «Я» дверь не открывайте, **попросите человека назваться.**

>Если он представляется знакомым ваших родных, которых в данный момент нет дома, **не открывая двери, попросите его прийти в другой раз.**

>Если человек называет незнакомую вам фамилию, говоря, что ему дали этот адрес, **не открывая двери, объясните, что он неправильно записал нужный ему адрес.**

>Если незнакомец представился работником ДЭЗа, почты или другого учреждения сферы коммунальных услуг, **попросите его назвать фамилию и причину прихода, не впуская, перезвоните в диспетчерскую службу, уточните цель его прихода и примите решение.**

>Если пришедший представился сотрудником отдела внутренних дел (милиции), **можете не впускать его, а попросить прислать повестку для явки в милицию.**

>Если незнакомец попросил воспользоваться телефоном для вызова милиции или «скорой помощи», **не спешите открывать дверь; уточнив, что необходимо сделать, сами вызовите нужную службу.**

>Если на лестничной площадке собралась компания, распивающая спиртные напитки и мешает вашему отдыху, **не вступайте с ней в конфликт, а вызовите милицию.** Вынося мусорное ведро или отправляясь за газетой, **посмотрите сначала в глазок**, нет ли посторонних лиц вблизи вашей квартиры; выходя, закройте дверь. В дверях квартиры **не оставляйте записки о том**, куда и на сколько вы ушли.

>Если нет телефона:

*постучите соседям металлическим предметом по батарее или в стену; выйдите на балкон и зовите на помощь.

Дом будет вашей крепостью, если вы сами будете заботиться о своей безопасности.

Умейте сказать «НЕТ»

- >Когда вам предлагают совершить недостойный поступок.
- >Когда вам предлагают попробовать что-нибудь запретное.
- >Если вам предлагают поехать куда-либо, предупреждая, чтобы вы об этом никому не говорили.
- >Когда незнакомые или малознакомые люди приглашают вас к себе в гости.
- >Когда тебе предлагают «хорошо» отдохнуть вдали от родных.
- >Если незнакомые люди предлагают подвезти вас на машине или показать им дорогу, сидя в машине.
- >Когда вам предлагают купить какой-либо товар по дешевой цене, сыграть в азартную игру, обещая большой выигрыш.
- >Когда предлагают погадать с целью узнать будущее.

Помните, что во многих случаях умение сказать «НЕТ» - это проявление не слабости, а собственной силы, воли и достоинства.

Если вы обнаружили подозрительный (взрывоопасный) предмет

Признаками взрывоопасных предметов могут быть:

>Бесхозная сумка, портфель, коробка, сверток, деталь, какой-либо предмет, обнаруженный в подъезде, у дверей квартиры, под лестницей, в машине и общественном транспорте.

>Натянутая проволока или шнур.

>Провода или изолирующая лента, свисающая из-под машины.

Запомните, что в качестве прикрытия, маскировки для взрывных устройств используют обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, свертки, коробки, игрушки и т.п.

Во всех перечисленных случаях необходимо:

>Не трогать, не вскрывать, не перекладывать находку.

>Отойти на безопасное расстояние.

>Сообщить о находке сотруднику милиции, водителю, машинисту поезда.

Заходя в подъезд дома, всегда обращайте внимание на бесхозные предметы. Не трогайте их!!! Сообщите о них в милицию!!!

Если вы оказались под обломками конструкций здания

>Постарайтесь не падать духом. **Успокойтесь.**

>Дышите глубоко и ровно.

>Настройтесь на то, что спасатели вас найдут.

>Голосом и стуком **привлекайте внимание людей.**

>Если вы находитесь глубоко под обломками здания, **перемещайте** влево-вправо любой металлический предмет (кольцо, ключи и т.п.), **чтобы вас можно было обнаружить** с помощью эхопеленгатора.

>**Продвигайтесь осторожно**, стараясь не вызвать нового обвала, ориентируйтесь по движению воздуха, поступающего снаружи.

>Если у вас **есть возможность**, с помощью подручных предметов (доски, кирпичи и т.п.) укрепите потолок от обрушения и ждите помощи.

>Если пространство около вас относительно свободно, не зажигайте открытый огонь. **Берегите кислород.**

>При сильной жажде положите в рот небольшой камешек и сосите его, дыша носом.

**Помните! Сохраняя самообладание, вы сэкономите свои физические силы,
необходимые для того, чтобы дождаться помощи поисковой или
спасательной службы!**

ВАС ОБЯЗАТЕЛЬНО СПАСУТ!!!

Если вас захватили в качестве заложника

- > Возьмите себя в руки, **успокойтесь и не паникуйте.**
 - > Если вас связали или закрыли глаза, **попытайтесь расслабиться, дышать глубже.**
 - > Не задавайте лишних вопросов, выполняйте все требования террористов.
 - > **Не пытайтесь бежать**, если нет полной уверенности в успешности побега.
 - > **Запомните** как можно **больше информации** о террористах, их количестве, степени вооруженности, особенностях внешности, темах разговоров.
 - > Подробная информация поможет впоследствии в установлении личностей террористов.
 - > По возможности **расположитесь подальше от окон, дверей и самих похитителей**, т.е. в местах большей безопасности.
 - > По различным признакам **попытайтесь определить место своего нахождения.**
 - > В случае штурма здания **рекомендуется лечь на пол лицом вниз, сложив руки на затылке.**
- Будьте уверены, что милиция и спецслужбы предпринимают необходимые меры для вашего освобождения.**

Взаимоотношения с похитителями

>С самого начала (особенно первые полчаса) **выполняйте** все распоряжения похитителей.

>Займите позицию пассивного сотрудничества, не делайте резких движений, по возможности меньше двигайтесь.

>Говорите спокойным голосом. **Избегайте вызывающего враждебного поведения**, которое может вызвать гнев захватчиков. На всякое свое действие спрашивайте разрешения у террористов.

>Не пытайтесь каким-либо образом дать о себе знать на волю – в случае провала это приведет к ухудшению условий содержания.

>**Не оказывайте агрессивного сопротивления, не провоцируйте террористов** на необдуманные действия, не реагируйте на действия террористов в отношении других заложников.

>**При наличии у вас проблем со здоровьем**, заявите об этом в спокойной форме захватившим вас людям.

>**Не высказывайте категорических отказов**, но не бойтесь обращаться со спокойными просьбами о том, в чем остро нуждаетесь.

>**Ведите себя спокойно**, сохраняя при этом чувство собственного достоинства.

>Не делайте резких движений, по возможности меньше двигайтесь.

>Во время освобождения выберите место за любым укрытием и лежите до окончания стрельбы.

>При освобождении выполняйте все требования сотрудников спецслужб.

При длительном нахождении в положении заложника

> Не допускайте возникновения чувства жалости, **смятения** и замешательства.

> Мысленно **готовьте** себя к будущим испытаниям.

> Помните, что **шансы на освобождение** растут со временем.

> **Сохраняйте умственную активность.**

> Постоянно **находите себе какое-либо занятие** (физические упражнения, жизненные воспоминания и т.д.)

> **Для поддержания сил ешьте все, что дают**, даже если пища не нравится и не вызывает аппетита.

> **Думайте и вспоминайте о приятных вещах.**

**Будьте уверены, что сейчас делается все возможное для вашего
скорейшего освобождения.**

Как вести разговор с похитителем

- >На вопросы **отвечайте кратко.**
- >Будьте осторожны, когда затрагиваются личные вопросы.
- >Внимательно **контролируйте свое поведение и ответы.**
- >Не допускайте заявлений, которые могут повредить вам или другим людям.
- >Оставайтесь тактичным при любых обстоятельствах.
- >**Контролируйте** свое настроение.
- >**Не принимайте** сторону похитителей.
- >**Не выражайте активно** им свои симпатии и приверженность их идеалам.
- >В случае принуждения выразите поддержку требованиям террористов (письменно, в звуко- или видеозаписи), укажите, что они исходят от похитителей. **Избегайте призывов и заявлений** от своего имени.

Если пожар

- > Не звоните из помещения, где уже занялся пожар, выберитесь в безопасное место и позвоните в службу «01».
- > Не стойте в горящем помещении – прижмитесь к полу, где воздух чище, и пробирайтесь к выходу.
- > Не тратьте времени на поиски документов и денег, не рискуйте, уходите из опасного помещения, не бегите наугад, не мешкайте на выходе.
- > Никогда не возвращайтесь в горящее помещение, какие бы причины вас не побуждали к этому.
- > Уходя из горящих комнат, закрывайте за собой дверь, это уменьшит риск распространения пожара.
- > Двигайтесь к выходу или в сторону не задымленной лестничной клетки.
- > В задымленном помещении двигайтесь к выходу пригнувшись или ползком.
- > Накройтесь мокрой тканью (одеялом, полотенцем).
- > Дышите через мокрый носовой платок, ткань, одежду.
- > Сообщите о пожаре соседям, отключите газ, электроэнергию, закройте окна и двери.
- > Никогда не открывайте дверь, если она горячая на ощупь.
- > Если нет путей эвакуации, по возможности заткните дверные щели подручными средствами (любыми тряпками, скотчем и т.п.), наполните водой ванну и другие большие емкости, снимите занавески, облейте пол и двери водой.
- > Находитесь около окна, чтобы вас можно было увидеть с улицы.
- > Старайтесь не открывать другие двери в помещении, чтобы не создать дополнительную тягу.
- > Будьте терпеливы, не паникуйте.
- > При пожаре в здании не пользуйтесь лифтом, он может отключиться в любую минуту.
- > Если единственный путь к спасению – окно, сократите высоту прыжка, связав простыни или что-нибудь другое. Прыгайте на полотняные покрытия грузовика, крышу машины, цветник, навес или предварительно сброшенные матрасы, подушки, ковры.
- > При ожогах ни в коем случае не смазывайте кожу, чем бы то ни было, не прикасайтесь в ожогам руками.
- > По прибытии пожарных полностью подчинитесь их командам.

При возникновении пожара ваш главный враг время. Каждая секунда может стоить вам жизни!!!

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.
- >Натянутая проволока, шнур.
- >Провода, изолирующая лента, свисающие из-под машины.
- > Оставленные сумка, портфель, дипломат, коробка.

ЗАПОМНИТЕ! Заметив взрывоопасный (самодельное взрывное устройство, гранату, снаряд и т.п.) или подозрительный бесхозный предмет, не подходите близко, немедленно сообщите о находке в милицию по телефону 01, не позволяйте случайным людям прикасаться к нему и самостоятельно обезвреживать.

При угрозе взрыва в помещении

- >Если вы почувствовали, что взрыв неизбежен, быстро ложитесь и прикройте голову руками. В этом положении воздействие ударной волны уменьшается примерно в шесть раз. Если есть возможность, ложитесь в месте соединения несущих конструкций (пола и стены).
- >Не паникуйте, будьте бдительными и внимательными.
- >Опасайтесь падения штукатурки, арматуры, строительных конструкций, шкафов, полок. Держитесь подальше от окон, зеркал, светильников.

ЗАПОМНИТЕ! 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

- >Отбегите подальше в сторону, спрячьтесь за угол, выступ здания. Если такой возможности нет, выбегите на середину улицы, площадь, пустырь – подальше от зданий и сооружений, столбов и линий электропередачи.

При возникновении взрыва рядом с вашим домом

- >Успокойтесь и не паникуйте. Позвоните в милицию (02) и уточните обстановку.
- >В случае необходимой эвакуации возьмите документы и предметы первой необходимости.
- > Продвигайтесь осторожно, не трогайте поврежденные конструкции и оголившиеся провода.
- >Действуйте в строгом соответствии с указаниями прибывших на место взрыва спасателей, сотрудников милиции.

При взрыве вы оказались в завале

У вас есть возможность выбраться из завала:

- >Осмотрите, нет ли где просветов, лазов, проемов.
- >Выбирайтесь из завала осторожно, не вызывая нового обвала.
- >Зарегистрируйтесь в штабе спасательных работ.

Вы ранены получили травму:

- >Постарайтесь понять, какое у вас ранение (травма).
- >Окажите себе посильную помощь.

Меры электробезопасности

- > Не беритесь за провод, свисающий со столба.
- > Не прикасайтесь к оголенному, плохо изолированному проводу.
- > Не дотрагивайтесь до включенного электроприбора и не беритесь за электрическую вилку мокрыми руками.
- > Не пользуйтесь электроприборами в ванной.
- > Включая вилку в розетку, убедитесь, что она именно от того прибора, который вы собираетесь включить.
- > Не пользуйтесь неисправными (искрящими, нагревающимися) розетками.

Землетрясения

При нахождении в здании необходимо:

>Если толчки застали вас в здании – немедленно выбегайте на улицу и отойдите подальше на открытое место; **категорически запрещается пользоваться лифтом.**

>Если покинуть здание невозможно, - займите положение в углу, образованном капитальными стенами, узкими коридорами, встаньте около опорных колонн или в дверных проемах, спрячьтесь под стол, кровать или лягте в ванную, закройте лицо и голову руками.

>**При нахождении на улице** немедленно отойдите как можно дальше от зданий и сооружений, высоких столбов и заборов, линий электропередач.

>**Если вы оказались в завале,** - не поддавайтесь панике, постарайтесь определиться в пространстве и подавайте сигналы о себе (стучите железом о железо – по батареям, трубам и т.п.).

>**После землетрясения** немедленно выйдите из здания, остерегайтесь падающих предметов, оборванных проводов, и отойдите подальше на открытое место. Спуститься по лестнице следует крайне осторожно, оценив ее прочность. Не подходите к поврежденным зданиям, не пользуйтесь открытым огнем.

По действиям при наводнении

>Для оповещения населения об угрозе или возникновении затопления (подтопления) территории установлен единый предупредительный сигнал «**ВНИМАНИЕ ВСЕМ!**», подаваемый при помощи передвижных громкоговорительных установок.

>Слушайте речевую информацию по местному радио и телевидению.

>О полученной информации сообщите соседям.

>Оставленное вами при эвакуации жилье и имущество будет находиться под охраной сотрудников милиции.

Как готовиться к наводнению.

>Подготовьте документы, необходимые теплые вещи, деньги, медикаменты, ценности, которые необходимо взять с собой.

>Вывезите в безопасное место домашних животных, имущество, либо разместите его на верхних этажах здания.

>Определите места временного проживания у родственников, при их отсутствии - заявите в администрацию района.

>Для уменьшения ущерба от стихии застрахуйте материальные ценности, недвижимость и домашних животных.

>Уточните места сбора эвакуируемых по телефонам экстренного реагирования.

Как действовать во время наводнения.

***При угрозе подтопления (наводнения):**

>Отключите воду, электричество, газ, потушить горящие печи отопления, закройте окна, двери.

>Возьмите с собой документы, помещенные в непромокаемый пакет; деньги, теплую одежду, необходимое белье и туалетные принадлежности, медикаменты, трехдневный запас продуктов питания.

>Прибудьте на пункты сбора и распределения населения, определенные в вашем районе.

***При внезапном подъеме воды:**

>Займите безопасные близлежащие возвышенные места (крыши домов, деревья и др.)

>Примите меры, позволяющие спасателям обнаружить вас (вывесить на высоком месте белое или цветное полотнище, подавать световые сигналы).

>Самостоятельную эвакуацию вплавь или с использованием плавсредств проводить только в случаях угрозы жизни здоровью, а также при необходимости оказания неотложной помощи пострадавшим.

>До прибытия помощи оставайтесь на возвышенных местах, не поддавайтесь панике.

>Если вы оказались в воде – держитесь за плавающие предметы, попытайтесь доплыть в безопасное место.

***Как действовать после наводнения:**

>Прежде чем войти в здание, осмотрите его, убедитесь, что нет явных разрушений или другой опасности.

>При осмотре не применяйте свечи, светильники, спички. Лучше воспользуйтесь электрическим фонарем на батарейках.

>К освещению от электросети не стоит прибегать, пока ее не проверят специалисты.

ВНИМАНИЕ! Гарантию полного возмещения ущерба, нанесенного паводком, Вам может дать только страхование жилья и имущества.

Поведение в общественном транспорте

Наземный транспорт

- >В пустом или незаполненном автобусе садитесь ближе к водителю.
- >Не засыпайте и не отвлекайтесь во время движения, держитесь за поручни.
- >Садитесь и выходите из транспорта только после полной его остановки.
- >Не оставляйте свои вещи без присмотра.
- >Если нет свободного сидячего места, стойте в центральном проходе.
- >Находясь в общественном транспорте, стойте лицом в сторону движения или вполоборота.
- >Не стойте около дверей, не высовывайтесь из окон движущегося транспорта.
- >Выходите из общественного транспорта первым или подождите, пока схлынет толпа.
- >После выхода из салона подождите, пока автобус отъедет, и потом переходите улицу.
- >Стоящий автобус или троллейбус обходите сзади, трамвай – спереди.

Метро

- >На эскалаторе будьте внимательны, не задерживайтесь на входе и выходе.
- >Не бегите по эскалатору, не ставьте вещи на его ступеньки.
- >Во время движения эскалатора стойте ровно, держитесь за поручень.
- >Нельзя наклоняться и садиться на эскалатор.
- >Не стойте у края платформы, не подходите к краю платформы и к вагону поезда до его полной остановки.
- >Уронив что-либо на рельсы и сообщите дежурному по станции.

Безопасность пешехода

Ходите только по тротуару

Переходите улицу в местах, где имеются линии или указатели перехода, а где их нет – на перекрестках по линии тротуаров.

>Переходите улицу только на зеленый сигнал светофора или разрешающем жесте регулировщика.

>Не перебегайте дорогу перед близко идущим транспортом.

>Пользуйтесь подземным переходом, пешеходными мостиками, переходите улицу в местах, обозначенных дорожной разметкой «зебра» или знаком «Пешеходный переход».

>Не скапливайтесь на автобусных остановках, вынуждая остальных пешеходов сходить с тротуара.

>Катайтесь на роликах, скейтбордах в парках, скверах, имеющих ограждения.

>Езда на велосипедах по улицам и дорогам разрешается с 14 лет.

>Соблюдайте правила пользования общественным городским транспортом.

>Переходя улицу или дорогу, сойдите с велосипеда и ведите его за руль, скейтборд несите в руках.

>Переходя улицу с двусторонним движением, посмотрите с обе стороны дороги. Если поблизости нет машин, переходите дорогу.

> **Соблюдайте правила дорожного движения сами и помогайте в этом своим родным и близким.**

Поведение в поезде

>При посадке в поезд выбирайте центральные вагоны.

>Выбирайте сидячие места против движения поезда.

>Запомните имена, приметы своих попутчиков, их конечные станции.

>Не оставляйте двери купе приоткрытыми, так как это позволяет видеть из коридора то, что происходит внутри.

! При возникновении любой аварийной ситуации на транспорте или в метро четко выполняйте указания водителя, кондуктора или машиниста поезда.

Поведение в местах массового скопления людей

>Если вы попали в толпу, выберите план поведения, оцените ситуацию.

>Если толпа увлекла вас, застегните все пуговицы, спрячь лишние предметы, громоздкие вещи – чемодан, рюкзак, сумку – лучше бросьте, не цепляйтесь руками ни за какие предметы.

>Чтобы не упасть, следуйте по направлению движения толпы, старайтесь быть в центре нее, держите руки сцепленными на уровне груди с расставленными локтями, создавая пространство перед собой, отклоните корпус назад, сдерживая напор идущих вслед за вами.

>Чтобы защитить себя от сдавливания, прижмите согнутые в локтях руки к грудной клетке.

>При падении пытайтесь подняться:

*быстро встаньте на четвереньки;

*выставьте как можно дальше вперед опорную ногу;

*не сгибая опорную ногу, под напором толпы, резко поднимитесь.

>Если подняться невозможно, постарайтесь свернуться клубком, втяните шею, кистями рук закройте затылок.

>Держитесь дальше от стеклянных витрин, стен зданий, деревьев.

>При применении слезоточивого газа закройте рот и нос платком, смоченным в любой жидкости.

>Если глаза оказались поражены газом, необходимо быстро и часто моргать.

>Избегайте в толпе центра и ее краев, заграждений по пути движения, особенно стеклянных витрин.

Запомните!!! Главная опасность толпы – паника. При панике люди движутся хаотично, скапливаются в узких проходах, создавая заторы и пробки. Образуется давка, в которой травмируются и гибнут люди.

Поведение при захвате в заложники

- > Не задавайте лишних вопросов.
- > Выполняйте требования террористов, не противоречьте им.
- > Не допускайте истерик и паники.
- > Не оказывайте сопротивления.
- > Не реагируйте на действия террористов в отношении других заложников.
- > Не смотрите в глаза террористам, не ведите себя вызывающе.
- > Не делайте резких движений, старайтесь меньше двигаться.
- > На совершение любых действий (сесть, встать, попить, сходить в туалет) спрашивайте разрешение.
- > В случае ранения двигайтесь как можно меньше.
- > Запомните приметы преступников (черты их лиц, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи и манеры поведения, тематику разговоров и т.д.).
- > Держитесь подальше от проемов дверей и окон.

! Во время освобождения:

- * лежите на полу лицом вниз;
- * голову закройте руками;
- * не бегите навстречу сотрудникам спецслужб или от них;
- * неукоснительно выполняйте требования сотрудников спецслужб.

Правила поведения при звонке террориста

- >Внимательно выслушайте требования телефонного террориста.
- >Запомните разговор и зафиксируйте его на бумаге.
- >Не возражайте и не перебивайте говорящего, максимально затяните время разговора.
- >Запомните особенности речи говорящего (акцент, дефекты речи и т.д.).
- >Обратите внимание на посторонние звуки (шумы) при разговоре.
- >Отметьте «характер» звонка (городской или междугородний)/
- >Не кладите трубку после окончания разговора.
- >Запишите точное время начала разговора и его продолжительность.
- >Позвоните в милицию с другого телефона.
- >Сообщите о звонке руководству школы.
- >Покиньте помещение, взяв с собой только личные вещи.

!!! Заведомо ложное сообщение об акте терроризма в соответствии с Уголовным кодексом РФ (ст.207) наказывается штрафом в размере до 200000 рублей, или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до 18 месяцев, либо исправительными работами на срок 1-2 года, либо арестом на срок 3-6 месяцев, либо лишением свободы на срок до 3 лет.

Поведение на концерте

!!!Наибольшая давка бывает перед сценой, так как все стремятся вперед.

>Не вставляйте между динамиками, так как максимальный уровень звучания делает восприятие музыки невозможным и притупляет чувства.

>Не занимайте места в углах зала, близко к стене или поперечным перегородкам (между секторами), откуда затруднено бегство и где есть опасность быть раздавленным.

>В ожидании входа в театр или на стадион не приближайтесь к стеклянным дверям или ограждениям, к которым вас могут прижать.

>Если толпа побежала, постарайтесь избежать главной опасности – падения; встать будет почти невозможно.

Поведение при нападении собаки

- > Не подходите к незнакомой собаке и не оказывайте ей «знаков внимания».
- > Если собака ведет себя агрессивно, никогда не поворачивайтесь к ней спиной и не убегайте.
- > Уходите от агрессивной собаки пятясь, не суетясь и не отрывая взгляда от нее.
- > Не замахивайтесь на собаку, не поднимайте с земли палку или камень.
- > Попробуйте повернуться к собаке лицом и громким и уверенным голосом подать команды: «Фу!», «Стоять!», «Сидеть!».
- > Если собака приготовилась к прыжку, примите устойчивую позу: выставьте вперед чуть-чуть согнутую левую (если вы правша) руку, обмотав ее курткой, пиджаком, шарфом, и плотно прижмите к груди подбородок.
- > Если собака бросилась на вас, бейте ее (очень сильно и точно) в нос, в пах и живот.
- > Если собаке удалось повалить вас на землю, защищайте горло руками или прижмите подбородок к груди или перевернитесь на живот и закройте руками шею.
- > В целях обороны используйте зонтик, камни, палку, одновременно отступая к укрытию спиной и призывая на помощь окружающих.

!!! Гуманное отношение к собаке в подобной ситуации неуместно.

Поведение на воде

>Обязательно научитесь плавать.

>Не купайтесь, не ныряйте в незнакомых местах и не заплывайте за буйки.

>Не приближайтесь к моторным лодкам и судам.

>Не плавайте на надувных матрасах или камерах далеко от берега.

>Не играйте на воде в опасные игры.

>Не бросайте в воду камни, острые, режущие предметы, банки и т.п.

Поведение на природе

Летом

>В жару прячьтесь под навес, меньше двигайтесь, смачивайте голову холодной водой.

>В лесу при встрече с дикими животными:

*не трогайте и не дразните их;

*не поворачивайтесь спиной к животному и не убегайте;

*медленно отступайте, наблюдая за его поведением;

*залезьте на дерево;

*при агрессивном поведении используйте в качестве защиты огонь или шум: громко стучите палкой по дереву, свистите, кричите.

>Собираясь в лес, наденьте одежду, максимально закрывающую тело.

>В весеннее время избегайте лежать на траве.

>Знайτε ядовитые растения, ягоды и грибы и не трогайте их.

Зимой

>Воздержитесь от прогулок на улице при температуре воздуха –«25*С и ниже.

>На улицу в сильные морозы, надевайте теплую, сухую одежду, а открытые части лица смазывайте глицерином.

Поведение в быту

>Не принимайте всерьез рекламу лекарственных препаратов и пищевых добавок; не потребляйте лекарства без назначения врача; уберите лекарства в место, где его не достанут дети.

>Для мытья посуды используйте только специальные средства.

>Почувствовав запах газа, перекройте газ, откройте окна и двери, не трогайте выключатель, вызовите службу **04** (сотового ***04#**).

>В ванной комнате надо застилать скользкие полы ковриками; престарелым людям надо использовать специальные сиденья и ручки, укрепленные на стене, облегчающие выход из ванны; одиноким больным людям надо ставить при купании возле ванны телефон.

>Нужно ставить шпингалет в нижнюю часть двери, чтобы до него можно было дотянуться с пола.

>Нельзя пользоваться кухонными кранами, когда кто-то принимает ванну.

>Нельзя использовать в отделке ванных комнат большие зеркала и листы стекла.

>Нельзя пользоваться разношенными кранами.

>Нельзя пользоваться электрическими приборами, находясь в ванне.

>Нельзя устанавливать дополнительные розетки и светильники.

>Нельзя над ванной навешивать тяжелые полки или загромождать их опасными вещами.

>Категорически недопустимо свешиваться с подоконников, устраивать возле окон «шутейные» игры – наваливаться друг на друга, пугать товарищей, сидящих на подоконнике.

>При любой работе, связанной с ремонтом, окраской, остеклением или мытьем окон, надо помнить, что под вами не полтора метра, отделяющие верхнюю ступеньку лестницы от пола, а пять или двадцать метров, разделяющих ваш этаж и землю.

>Ни в коем случае нельзя присаживаться на балконные перила, что любят делать курильщики.

>Смертельно опасно пытаться перебираться с балкона на окно или нижерасположенный балкон.

>Смертельно опасно при потере ключей пытаться вскарабкаться на балкон по водосточной трубе, которая ни самим желобом, ни крепежными крюками не рассчитана на подобные перегрузки.

>Любые прикосновения к электрическим приборам и одновременно к заземленным предметам (водопроводу, паровому отоплению, канализации) смертельно опасны!

>Нельзя проверять утечку газа с помощью открытого огня спички или зажигалки.

>Необходимо запомнить как аксиому – в загазованных комнатах нельзя пользоваться ни одним электрическим прибором, а спички, зажигалки и сигареты лучше выбросить при входе в помещение.

>Надо ставить баллон в хорошо проветриваемых помещениях или на улице. Ставить баллон только вертикально.

>Уходя из квартиры, перекрывать газ на трубе газопровода или закручивать вентиль на газовом баллоне.

>Нельзя оставлять на плите посуду с кипящей водой.

>При запахе газа отключить электричество в квартире, а при большой утечке – в подъезде, отключить все телефоны, так как они «искрят».

>Срочно вызовите аварийную газовую службу.

>Если на кухне готовится еда – детей там быть не должно.

>Убрать из нижних, доступных детям ящиков ножи, вилки и другие опасные предметы.

>Хранить сильнодействующие ядовитые и моющие средства на верхних полках. В холодильнике – в закрывающихся коробках.

>При работе с откровенно ядовитыми веществами используйте респиратор или хотя бы марлевую повязку. От едких веществ защитят резиновые перчатки, очки.

>Переливание или пересыпание агрессивных веществ желательно производить где-нибудь на воздухе, используя ложку, (которую потом выбросить, чтобы впоследствии не потащить в рот) и воронку и обязательно надев перчатки, респиратор и очки.

>При массовом использовании ядов (например, глобальной травле тараканов) из квартиры нужно убрать все продукты питания, которые могут впитывать и накапливать яд, и всех животных, рыб и птиц, которые вам дороги. После окончания процедуры хорошенько вымыться и хорошенько проветрить квартиру, открыв все окна.

>Оставлять использованную тару, оставшуюся после ядовитых веществ, сколь бы чистой она ни оказалась, не рекомендуется.

>При попадании брызг едких веществ в глаза нельзя их тереть! Нужно открыть кран с холодной водой и подставить лицо под сильную струю.

>При отравлении едкими веществами (пятновыводители, отравы, красители и пр.) следует заставить пострадавшего выпить несколько стаканов соленой воды и вызвать рвоту. Срочно вызвать «Скорую помощь». При потере сознания положить на бок.

>При отравлении кислотами и щелочами желудок промывается с помощью введенного через пищевод зонда, который позволяет избежать дальнейших ожогов ротовой полости и дыхательных путей.

>При очистке карнизов крыш от снега, сосулек, льда страховка должна быть обязательной мерой безопасности.

>Опасайтесь любых растянутых на крышах проводов, они могут быть под напряжением!

>Нельзя устанавливать вблизи мойки на кухне электрические приборы (холодильники, электрические печи и пр.)

>Нельзя вешать вблизи газовой плиты шторы и прочие ткани или ставить деревянную мебель.

>Нельзя использовать изношенные сковородники, подставки, кастрюли и сковороды с болтающимися ручками.

Если в вашей семье дети

>Если в семье маленькие дети, то опасные вещества надо хранить в высоких, недоступных для них, а лучше, закрывающихся шкафах.

>В семье, где есть маленькие дети, следует убирать с раковин, низких полок и столов все не имеющие отношения к еде бутылочки и флаконы! Все доступные ребенку полки должны быть пусты!

>Соберите всю разбросанную по квартире карманную мелочь – ювелирные украшения, брелоки, ключи, пуговицы, шурупы, гвозди, иголки, булавки, монеты, значки, пробки от бутылок и тому подобное, типичные орудия детского самоубийства.

>Проверьте прочность ограждения детских кроваток! Любые надломленные, с трещинами или просто подозрительные детали замените. Ведь даже отколовшаяся от спинки щепка может быть очень опасна.

>Не используйте для обогрева ребенка электрические приборы!

>Проверьте все близкие к вашему дому колодцы. Поставьте на них тяжелые крышки, которые дети поднять не в состоянии.

>Закройте крышками емкости для воды – садовые баки.

>Проведите ревизию всей квартирной электросистемы. Поднимите выше или закройте розетки, проведите поверху или за мебелью все провода и удлинители, перевесьте на недосягаемую для ребенка высоту бра, светильники и другие тепловые и световые электроприборы. Проверьте состояние и надежность крепления шнуров к электроприборам, телевизорам и проигрывателям. А лучше всего сведите проводку от всех розеток на один выключатель, который вы сможете выключать, выходя из комнаты.

> Ни в коем случае не покупайте петарды, у которых короткий период горения пускового фитиля. Поджигая его, ребенок может не успеть сориентироваться, и петарда взорвется у него в руках. **Не сработавшую пиротехнику нужно выбрасывать!**

>Работать с электрическим инструментом (паяльником, выжигателем, дрелью и пр.) ребенок должен только в вашем присутствии!

>Чтобы избежать детских травм надо:

*Поставить замки на дверях ванной комнаты и кухни.

*Осмотреть квартиру с высоты детского роста.

*Проверить каждую детскую вещь и каждую игрушку с точки зрения ее безопасности.

*Просчитать траектории падения всех поставленных на верхние полки тяжелых предметов. В особенности возле детской кроватки и в наиболее посещаемых ребенком местах.

*Укрепить в витражах и стеклянных дверях стекла.

*Сдвинуть стоящие на высоких полках предметы глубже.

*Не оставлять на гладильной доске утюг и обязательно поднимать его свисающий на пол шнур.

*Изъять опасные луки, рогатки, стреляющие пулями пистолеты.

*Не покупать праздничные фейерверки (петарды, ракеты и пр.) или понять принцип действия и научить детей обращаться с ними. Использовать пиротехнику только в вашем присутствии.

Нельзя оставлять в доступных детям местах предметы, способные вызвать сильное отравление:

*Лекарства.

*Средства бытовой химии и другие сильнодействующие вещества.

*Сигареты (в том числе окурки в пепельницах).

*Алкогольные напитки (в том числе недопитые остатки в рюмках).

*Уксусную эссенцию и другие сильнодействующие пищевые добавки.

>Нельзя разбрасывать колюще-режущие предметы:

*Швейный инструмент (иголки, булавки, ножницы и пр.).

*Кухонный инструмент.

*Столярный и слесарный инструмент. Особенно столярные и плотницкие ножи, стамески, пилы, отвертки, шило.

*Рыболовные принадлежности. В первую очередь крючки.

>НЕЛЬЗЯ терять или хранить в доступных маленькому ребенку местах предметы, которые он может проглотить или засунуть в ухо:

*Сверла, метчики, болты, гайки, шайбы и пр. слесарные «мелочи».

*Одежную фурнитуру – пуговицы, крючки, застёжки.

*Обломки игрушек.

*Деньги, значки, ювелирные украшения и пр.

>НЕЛЬЗЯ использовать детские кроватки с:

*Низкими стенками.

*Широко расставленными (более 7 сантиметров) прутьями.

*Сломанными и треснутыми прутьями.

*Крупноячейстой (более 3 сантиметров) заградительной сеткой.

*Загромождать пространство возле кроватки острыми, вертикальными и твердыми домашними вещами.

*Вешать над кроваткой на стены тяжелые полки, часы, картины, эстампы.

*Ставить на шкафы, расположенные вблизи кроватки, тяжелые вещи.

Использовать в качестве обогрева электрические грелки.

>Чтобы ребенок не задушил себя, НЕЛЬЗЯ:

*Вешать над кроваткой игрушки со свисающими веревочками.

*Надевать на шею ребенку крестики, цепочки, веревочки, слюнявчики.

*Давать игрушки с длинными веревочками (например машинки).

>Чтобы ребенок не пострадал от электричества, НАДО:

*Поставить на розетки заглушки.

*Заменить изношенные удлинители на новые.

*Проводить удлинители и временную проводку вдоль стен за мебелью или поверх мебели.

*Поднять повыше бра и настольные лампы.

Поведение с другими людьми

- > Не показывайте посторонним людям наличие у вас денег и драгоценностей.
- > Не соглашайтесь, чтобы вас подвозили незнакомые люди.
- > Избегайте большого скопления людей – толпы, очереди.
- > Не соглашайтесь показать дорогу к какому-либо месту незнакомым людям, даже за вознаграждение.
- > Не рассказывайте о себе, о своих планах, о своей семье посторонним людям.
- > Умейте сказать нет, если предлагают совершить недостойный поступок, насилие, уговаривают попробовать алкоголь, наркотики.

Опасность в подъезде

>Чтобы избежать в подъезде нападения хулиганов, грабителей, насильников, НАДО:

- *Укрепить входную дверь или установить металлическую.
- *Поставить кодовый замок или домофон.
- *Забить окна, через которые можно залезть в подъезд с козырька.
- *Закрыть на замок двери, ведущие на чердак и в подвал, через которые также можно проникнуть в подъезд.
- *Следить, чтобы перед подъездом и в подъезде всегда горел свет.
- *Услышав сверху голоса, шум, дождаться внизу других зашедших в подъезд жильцов. Или попросить довести вас до квартиры тех, кто провожал вас до дома.
- *Нельзя позволять собираться в подъезде подросткам.
- *Нельзя подниматься по запасным лестницам (они малопосещаемы, и вам никто не сможет помочь).
- * Нельзя заходить в подъезд с малознакомыми людьми.
- *Нельзя открывать двери малознакомым людям, которые просят вас об этом по домофону.
- *Вступать в пререкания с шумными компаниями, «отдыхающими» в подъезде. Лучше пройти мимо, никак не реагируя на замечания и оскорбления.
- *Не следует заходить в подъезд, если к вам подошли те доживают, когда вы откроете дверь, незнакомые люди. Срочно вспомните какое-нибудь «дело» и переждите несколько минут.

Чтобы избежать травм в лифте, НЕЛЬЗЯ:

- *Пытаться раздвинуть двери руками.
- *Пытаться выбираться из остановившегося лифта самостоятельно.
- * Не перегружайте лифт.
- *Любая поездка на крышах лифтов чревата трагическим исходом.

Чтобы избежать нападения в лифте, НАДО:

- *Никогда не заходить в лифт с незнакомыми людьми.
- *Найти благовидный предлог, чтобы отказаться входить или покинуть лифт, в котором кто-то есть.
- *Кричать и отбиваться, если вас затаскивают в кабину.
- *Нажать кнопку «Стоп!» и выйти на ближайшем этаже, если к вам подсел в пути попутчик.
- *Нажать кнопку «Связь с диспетчером» и разговаривать с ним до своего этажа. «Присутствие» свидетеля может остановить преступника.
- *Или вызвать диспетчера, незаметно нажав спиной на кнопку.
- *Нельзя, находясь внутри кабины, поворачиваться к незнакомому человеку спиной.
- *Нельзя вступать с незнакомцем в беседу, демонстрируя свое к нему отношение.

Если разбился термометр или другой прибор, содержащий ртуть

>Прежде всего, необходимо рассчитывать на собственные силы – немедленно плотно закрыть окна, двери, вывести людей, вынести мягкие вещи, одежду.

>Вещи и одежду вытрясти на воздухе, выстирать.

>В помещении остаться кому-то одному (предпочтительно мужчина), внимательно осмотреть пол, обнаруженные шарики ртути мягкой кисточкой, шпателем или смоченной в воде бумагой, с помощью совка собрать в стеклянную посуду, залить водой, плотно закрыть крышкой.

>Тщательно прочистить щели в полу.

>Временно, плотно закрытую банку с собранной ртутью можно хранить на балконе, в гараже (**ни в коем случае нельзя выбрасывать в унитаз или мусоропровод**).

>Настоятельно не рекомендуется пользоваться пылесосом.

После того как все видимые капли ртути собраны, приступить ко второй стадии работ – химической обработке.

>Наиболее доступное средство для этого – «марганцовка». «Марганцовку» развести в воде до темно-бурого окрашивания (примерно 5-6 граммов на 10 литров воды). Добавить на литр раствора столовую ложку уксусной эссенции, или щепотку лимонной кислоты, или ложку какого-нибудь средства для удаления ржавчины, перемешать. Равномерно нанести раствор на всю поверхность пола, уделяя особое внимание щелям. Работу следует проводить в перчатках. Нанесенный раствор следует оставить на сутки, периодически по мере высыхания смачивать обработанную поверхность новой порцией раствора. Затем следует тщательно вымыть помещение (квартиру) с использованием моющего средства (стиральный порошок, белизна, раствора «хозяйственного» мыла и др.). Хорошо проветрить.

>От раствора на полу или вещах могут остаться несмываемые пятна.

>После выполнения указанных мероприятий необходимо пригласить специалистов Роспотребнадзора (тел. 45-24-24) для обследования помещения (квартиры). Обязательно выполнять все их рекомендации. **Не исключена повторная обработка.**

>Сбор ртути может занять несколько часов, поэтому каждые 10-15 минут рекомендуется делать перерывы, проводить профилактику – полоскать рот, почистить зубы, пить горячий чай, взбитые в воде яичные белки, выходить на свежий воздух, воздержаться от употребления «острого» и соленого в пище, сменить одежду.