

- не делайте резких движений, на всякое движение (сесть, встать, попить) спрашивайте разрешение;
- нельзя в присутствии террористов выражать свое недовольство;
- приготовьтесь переносить лишения, оскорбления и унижения;
- не допускайте возникновения чувства жалости и смятения;
- находите себе какое-либо занятие, не думайте о плохом; не смотрите в глаза террористам;
- не пытайтесь бежать, если нет уверенности в успехе.

Будьте внимательны! Постарайтесь запомнить приметы террористов: одежды, имена, клички, татуировки, особенности речи, оружие.

Помните, получив сообщение о Вашем захвате, спецслужбы уже начали действовать. Во время освобождения категорически запрещается выбегать на встречу сотрудникам спецслужб, так как Вас могут принять за преступника.

## **ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

## Октябрьское - 2012

ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ПРЕДПОСЫЛОК К ВОЗМОЖНЫМ ТЕРРОРИСТИЧЕСКИМ АКТАМ, В ПОТЕНЦИАЛЬНО ОПАСНЫХ СИТУАЦИЯХ, МОГУЩИХ ПОВЛЕЧЬ УГРОЗУ ЖИЗНИ, ЗДОРОВЬЮ, БЕЗОПАСНОСТИ ЛЮДЕЙ, О ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ СЛЕДУЕТ НЕМЕДЛЕННО СООБЩИТЬ В СЛУЖБЫ ЭКСТРЕННОГО РЕАГИРОВАНИЯ ПО ТЕЛЕФОНАМ:

### 112 - Единый номер всех экстренных служб вызова

01 - Вызов пожарной охраны

02 - Вызов полиции

03 - Вызов скорой помощи

04 - Вызов аварийной службы газа

2-13-09 - Единая дежурно-диспетчерская служба Октябрьского района

- старайтесь не поддаваться панике, что бы ни произошло.

### ОСНОВНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Для предотвращения возможного террористического акта или уменьшения его последствий необходимо соблюдать следующие меры предосторожности:

- не трогайте в вагоне поезда, подъезде дома или на улице бесхозные пакеты (сумки, коробки и т. д.) и не подпускайте к ним других. Сообщите о находке сотрудникам полиции;
- в присутствии террористов не выражайте свое недовольство, воздержитесь от резких движений, крика и стонов;

- при угрозе применения террористами оружия ложитесь на живот, защищая голову руками, дальше от окон, застекленных дверей, проходов, лестниц;
- в случае ранения двигайтесь как можно меньше - это уменьшит кровопотерю;
- будьте внимательны, используйте любую возможность для спасения;
- если произошел взрыв - примите меры к недопущению пожара и паники, окажите первую медицинскую помощь пострадавшим;
- постарайтесь запомнить приметы подозрительных людей и сообщите их прибывшим сотрудникам спецслужб

### ЕСЛИ ВЫ ПОПАЛИ В БЕДУ, ПОМНИТЕ: ВАША ЦЕЛЬ СОХРАНИТЬ ЖИЗНЬ!

- поскорее возьмите себя в руки, не провоцируйте преступников к применению оружия, не допускайте истерику и паники, дышите глубоко и ровно;
- не выражайте презрения к захватчикам, старайтесь установить с ними нормальные отношения;
- выполняйте требования преступников; 27

### ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОМ АКТЕ

Цель данных рекомендаций - помочь гражданам правильно ориентироваться и действовать в экстремальных и чрезвычайных ситуациях, а также обеспечить создание условий, способствующих расследованию преступлений. Любой человек должен точно представлять свое поведение и действия в

экстремальных ситуациях, психологически быть готовым к самозащите.

### **ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:**

- обращайте внимание на подозрительных людей, предметы, на любые подозрительные мелочи. Сообщайте обо всем подозрительном сотрудникам правоохранительных органов;
- никогда не принимайте от незнакомцев пакеты и сумки, не оставляйте свой багаж без присмотра;
- у семьи должен быть план действий в чрезвычайных обстоятельствах, у всех членов семьи должны быть номера телефонов, адреса электронной почты.
- необходимо назначить место встречи, где вы сможете встретиться с членами вашей семьи в экстренной ситуации;
- в случае эвакуации, возьмите с собой набор предметов первой необходимости и документы;
- всегда узнавайте, где находятся резервные выходы из помещения;
- в доме надо укрепить и опечатать входы в подвалы и на чердаки, установить домофон, освободить лестничные клетки и коридоры от загромождающих предметов;
- организовать дежурство жильцов Вашего дома, которые будут регулярно обходить здание, наблюдая, все ли в порядке, обращая особое внимание на появление незнакомых лиц и автомобилей, разгрузку мешков и ящиков;
- если произошел взрыв, пожар, землетрясение, никогда не пользуйтесь лифтом;

26

### **Общие меры личной безопасности**

Для того, чтобы оградить себя от нежелательных конфликтов, с самого начала необходимо понимать, что многих неприятных ситуаций можно избежать, будучи осторожным и внимательным. Поэтому приучите себя контролировать ситуацию, где бы вы ни находились. Также не стоит забывать и о других мерах безопасности:

Будьте внимательны по отношению к Вашему окружению. Бдительный человек, способный распознать подозрительные действия, может принять необходимые меры, которые сохранят ему жизнь.

Старайтесь не демонстрировать материальный достаток своей семьи. Будьте сдержаны в разговорах о своих доходах.

Не сообщайте незнакомым людям личную информацию конфиденциального характера. Будьте осторожны во время бесед в общественных местах, в дороге и по телефону.

Не давайте посторонним лицам Ваш домашний телефон и адрес, старайтесь обойтись рабочими координатами.

Старайтесь не соглашаться на деловые встречи с незнакомыми людьми в отдаленных районах.

Никогда не носите ключи в той же сумке, где лежат документы или другие бумаги, по которым можно определить Ваш адрес, имя и фамилию.

Не крепите к ключам брелки с указанием Ваших данных.

Деньги, ключи и документы старайтесь носить во внутренних карманах.

Не перегружайте себя сумками и пакетами, всегда оставляйте свободной хотя бы одну руку, чтобы при необходимости использовать ее для самозащиты.

Старайтесь не пользоваться автотранспортом незнакомых людей.

Всегда носите с собой средства индивидуальной защиты (газовый пистолет, баллончик и т.д.).

Составьте и держите возле телефона список телефонных номеров служб экстренной помощи.

### **БЫТОВОЙ ПОЖАР**

Огонь распространяется и причиняет более или менее значительный ущерб в зависимости от вида горящих материалов.

#### **Действия до пожара:**

- храните спички и зажигалки в местах, как можно менее доступных для детей;

- не храните воспламеняющиеся вещества и предметы (спирт, газовые баллоны, бумагу, материю и т.д.) поблизости от источников тепла;

- избегайте накопления тепла (например, не накрывайте ничем телевизоры, калориферы и т.п.);

- не пользуйтесь свечами или же задувайте их перед тем, как покинуть комнату;

- осторожно с золой – она может содержать в себе тлеющие головни в течение нескольких дней. Если она вам нужна, храните ее в огнеупорном контейнере;

- никогда не курите в постели;

- для окурков используйте огнеупорные подносы. Прежде чем выбросить окурки в мусорный бак или ведро, выждите несколько часов;

- не покидайте кухню, если на плите кипящее масло. Перед уходом из дома проверьте, выключены ли на плите все конфорки;

- помните номера телефонов спасательных служб (пожарных, ГО и др.).

#### **Травмы конечностей (перелом, вывих и др.):**

- обеспечьте неподвижность суставов; • положите холод на поврежденное место;
- обратитесь к врачу. **Ранение конечностей:**
- накройте рану чистой салфеткой; • закрепите салфетку бинтом или лейкопластырем.

#### **Ранение груди:**

- прижмите ладонью рану;
- наложите герметическую повязку или лейкопластырь;
- обратитесь к врачу;
- не извлекайте самостоятельно из раны инородные предметы.

#### **Ранение живота:**

- накройте рану чистой салфеткой;
- закрепите салфетку лейкопластырем;
- положите холод на живот;
- вызовите врача;
- ноги согните и приподнимите, расстегните поясной ремень; • не пейте!

## САМОПОМОЩЬ

### В случае сильного кровотечения:

- зажмите вену, артерию рукой;
- наложите жгут или тугую повязку выше раны;
- меньше двигайтесь;
- положите холод на поврежденное место.

### В случае термического ожога:

охладите обожженное место водой, снегом, льдом; накройте обожженное место чистой тканью; обратитесь к врачу.

### В случае химического ожога:

- промойте место ожога струей холодной воды;
- обратитесь к врачу.

### В случае пищевого отравления:

- выпейте 0,5-1 л кипяченой воды;
- вызовите рвоту;
- примите активированный уголь или тертые сухари;
- обратитесь к врачу.

***При отравлении грибами или лекарствами немедленно вызовите врача.***

### При болях в животе:

- положите холод на живот;
- обратитесь к врачу.

## Действия во время пожара:

- действуйте спокойно и рассудительно, не поддавайтесь панике;
- известите пожарную службу, четко сообщите ей свой адрес;
- отключите газ и электричество;
- используйте доступные средства пожаротушения. Никогда не пытайтесь погасить горящие нефтепродукты водой. Если горит электрооборудование, отключите его от источников питания;
- покиньте здание;
- попытайтесь спасти людей и животных, подвергшихся опасности, если на человеке загорелась одежда, набросьте на него одеяло и катайте по земле;
- если лестничные клетки и коридоры задымлены, оставайтесь в квартире, закройте двери и окна, чтобы не допустить сквозняка. Часто поливайте дверь водой и законопатайте щели в двери мокрыми тряпками. Держитесь у окна, чтобы снаружи было видно, что вы в доме (но окна не открывайте);
- если вы в задымленном месте, держитесь ближе к полу, там есть полоса «чистого воздуха»;
- избегайте риска в огненной ловушке.

## Действия после пожара:

- следуйте инструкциям спасательных служб;

- осмотрите дом;
- помогите соседям. Используя аптечку первой помощи, окажите помощь людям, попавшим в беду.

#### **Что делать в зоне лесного пожара:**

- если вы находитесь в лесу, где возник пожар, то определите направление ветра и распространения огня;
- выходите из опасной зоны только вдоль распространения пожара;
- бегите вдоль фронта огня;
- не обгоняйте лесной пожар;
- для преодоления нехватки кислорода пригнитесь к земле;
- дышите через мокрый платок или смоченную одежду;
- если невозможно уйти от пожара, войдите в водоем или накройтесь мокрой одеждой, окунитесь в ближайший водоем.

#### **Правила безопасного тушения небольшого пожара в лесу:**

- почувствовав запах дыма, определите, что и где горит;
- приняв решение тушить небольшой пожар, пошлите за помощью в населенный пункт;
- при небольшом пожаре заливайте огонь водой из ближайшего водоема или засыпайте его землей;
- сметайте пламя 1,5 - 2-метровым пучком из веток лиственных деревьев, мокрой одеждой, плотной тканью;
- небольшой огонь на земле затапывайте, не давайте ему перекинуться на деревья;

- не уходите, пока не убедитесь, что огонь потушен.

#### **В пожароопасный сезон в лесу недопустимо:**

- пользоваться открытым огнем;
- бросать горящие спички, окурки;
- попробуйте 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.
- гуманное отношение к собаке в подобной ситуации неуместно.

отцепить руки нападающего. Пока Ваши руки свободны, нанесите ему серию ударов в горло или глаза.

- Не можете освободить руки от захвата - разведите их в стороны и ударьте головой в лицо противника.

- Чтобы получить несколько секунд для самообороны (бегства, занятия выгодной позиции, подачи сигнала о помощи и т.п.), используйте любые средства, оказавшиеся под рукой (аэрозольные баллончики с дезодорантом, лаком, химикатами, зажигалка, настроенная на максимально сильное пламя, горящая сигарета, ключи, авторучка, расческа, закрытый зонт), а также любой предмет в окружении Вас.

- Если вы решились бежать, делайте это быстро и внезапно.

- При угрозе ножом выглядите испуганным, но сохраняйте хладнокровие, не выпускайте оружие из виду, не предпринимайте атакующих действий, используйте в качестве щита любую вещь или предмет одежды.

- Если преступник вооружен, постарайтесь совладать со своим страхом, ибо он не рассчитывает на свою силу, а надеется на Ваш испуг, используйте любые предметы в качестве щита или постарайтесь бросить их на оружие, чтобы выбить его из рук. Знайте, что против огнестрельного оружия допустимы и безнаказанны любые способы самообороны.

#### **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 махивайтесь на собаку, не поднимайте с земли палку или камень.

- употреблять при охоте пыжи из легковоспламеняющихся или тлеющих материалов;

- оставлять промасленный или пропитанный горючими веществами обтирочный материал;

- оставлять бутылки или осколки стекла, так как они способны сработать как зажигательные линзы;

- выжигать траву под деревьями, на лесных полянах, прогалинах, а также стерню на полях, в лесу;

- разводить костры в хвойных молодняках, на торфяниках, лесосеках, в местах с сухой травой, под кронами деревьев, а также на участках поврежденного леса;

- разведение костров допускается на площадках, окаймленных минерализованной (очищенной до почвы) полосой шириной не менее полуметра;

- по истечении надобности костер должен быть тщательно засыпан землей или залит водой до полного прекращения тления.

#### **Как не потеряться в лесу**

- Изучите заранее место будущего похода на карте.

- Не заходите вглубь незнакомой местности. Если решили идти, оставляйте на пути движения ориентиры, по которым можно будет вернуться к знакомому месту. Обратите внимание на то, какие крупные ориентиры находятся поблизости: река, дорога или железнодорожная станция.

- Возьмите с собой рюкзак или сумку, в которой должны находиться заряженный сотовый телефон, компас, нож, фонарик, спички или зажигалка в непромокаемой упаковке. Желательно также взять с собой котелок, продукты питания — легкие, но калорийные, воду, полиэтиленовую пленку для накидки от дождя.

- Отправляясь в лес, всегда сообщайте своим близким, друзьям или соседям, куда вы идете и когда планируете вернуться.

### **Если вы потерялись в лесу**

Надо сразу же остановиться, успокоиться и не продолжать дальнейшего движения, пока не будут соблюдены основные требования безопасности. Старшему в группе необходимо вызвать спасателей безотлагательно, а не пытаться продолжать поиски собственными силами! Дайте исчерпывающую информацию спасателям.

1. Оставаться на месте в течение часа. Это позволит группе, потерявшей своего коллегу, вернуться по пути следования и найти его.

2. Вернуться к месту последней стоянки и там подготовиться к ночлегу или ждать момента, когда ваши товарищи вернутся за вами.

3. Необходимо расчистить площадку на земле размером метр на метр и как можно точнее нарисовать карту-схему района нахождения. Нанести на «карту» как можно точнее свой путь следования. Не забывайте основное правило составления карт: север — на верхнем обрезе карты, юг — на нижнем.

4. В лесу самое главное — не терять самообладания и помнить следующее:

- не двигаться в темное время суток, ночь необходима для восстановления сил;

- не ходить по звериным тропам, они могут привести к встрече с животными;

- не выходить на болотистые участки леса, особенно покрытые ряской;

- не есть незнакомые дикоросы — лучше попить воды. Без еды человек может прожить до 30 дней, без воды - неделю.

5. При возможных шумах: гудков автомобилей, локомотивов, других сигналов искусственного происхождения лучше идти на их звук, стараясь сохранять прямую линию своего движения, чего можно достичь зарубками, оставляемыми на деревьях. Направление - В критической ситуации Вы также можете сделать попытку оказать психологический нажим на нападающего: сказать, что в этом месте Вы ждете приятеля, можно симулировать обморок, притвориться сумасшедшим.

- Если Вы не готовы оказать сопротивление, лучшим способом выйти из данной ситуации - это подчиниться требованиям преступника (даже если внутри Вас всё протестует). Подчиняйтесь, но медленно, тяните время в надежде, что ситуация изменится в лучшую для Вас сторону, прикиньтесь бестолковым, переспрашивайте, делайте вид, что не понимаете нападающего, хотите выполнить приказ, но не знаете как и т. п.

- Постарайтесь запомнить нападавших людей, но не делайте этого демонстративно. Лучший способ - удержать в памяти их взгляды, глаза. Это поможет при опознании.



- Если Вас ударили, притворитесь, что получили серьезное повреждение. Если их цель - ограбление, не сопротивляйтесь: личная безопасность дороже любых вещей.

- Если на Вас замахнулись для нанесения удара, не закрывайте лицо руками, а сместите голову в сторону и нагнитесь.

- Здраво оценивайте ситуацию: если Вы в состоянии, то попытайтесь оказать сопротивление.

- Изучите местонахождения на теле человека болевых точек и используйте их при отражении нападения.

- Не тратьте силы на пассивное сопротивление, постарайтесь нанести максимально эффективный удар в уязвимое место нападающего.

- Если первый удар не достиг цели, не убегайте, а попробуйте нанести ещё серию ударов, чтобы привести нападающего в замешательство, и при этом кричите.

- Если Вы не можете вести себя агрессивно ради собственного спасения, представьте, что защищаете дорогого Вам человека.

- Если Вас схватили за одежду или за горло, не пытайтесь

21

- Если на Вашем пути стоит группа людей, заранее перейдите на другую сторону улицы, не пытайтесь смотреть на лица незнакомцев, Ваш пристальный взгляд может быть истолкован как провокация.

- Если встреча с хулиганами произошла днем, Вы можете забежать в ближайший магазин, учреждение, чтобы переждать пока они пройдут мимо.

- Если Вам свистят или кричат, не обращайтесь на это внимания, продолжайте идти. Держитесь так, как будто Вы ничего не слышите.

- Если у Вас нет выбора, кроме как пройти мимо группы людей, и один из них делает шаг навстречу к Вам, ни в коем случае не останавливайтесь, продолжайте идти, не сбавляя шаг.

- Если Вас окружили, сохраняйте спокойствие и попробуйте их «заболтать» по принципу: «Сейчас, одну минуточку...» или сделайте что-нибудь неожиданное.

### **При нападении:**

- Не упустите момент нападения - это может стоить жизни.

- Если опасный, по вашему мнению, человек стоит рядом, встаньте так, чтобы Ваша наиболее сильная рука всегда находилась с внешней стороны (т.е. если Вы не левша, противник должен находиться слева). Если он попытается атаковать, Вы сможете левой рукой заблокировать его, а правой нанести ответный удар.

- При нападении старайтесь сохранить самообладание. Помните: угроза убийством при всей демонстративной решительности преступников ещё не убийство. Не совершайте неосторожных, необдуманных поступков, которые могут подтолкнуть преступников к применению оружия (угрозы в адрес преступников, явное разглядывание их лиц, резкие движения и т.п.).

- Если кто-то применяет в отношении Вас силу или угрожает сделать это - кричите, чтобы привлечь внимание и напугать нападающего.

20

своего движения необходимо контролировать не менее чем через три предмета, оглядываясь и сверяя правильность движения.

6. Если требуется ночевка, то необходимо определить сухое место. Расположиться лучше поблизости от ручья на открытом месте. Временным укрытием могут служить навес, шалаш, землянка.

7. Если самостоятельно выбраться не удастся, позвоните спасателям по телефону 112 или 8(34678)2-13-09 – ЕДДС Октябрьского района (с сотового телефона), объясните ситуацию, вам помогут выйти, ориентируясь по карте, и необходимыми советами. При этом постарайтесь не убегать от людей, которые вас ищут. Сядьте, разведите костер, возможно, дым привлечет внимание.

#### **Правила трех «НЕ» для детей:**

- Нельзя кричать — охрипнешь!
- Нельзя плакать — от этого заболят глаза, потеряют зоркость и перестанут различать действительное и выдуманное.
- Нельзя бежать исключительно потому, что хочется изменить ситуацию. Нужно оставаться на том месте, где стоишь.

#### **ПОМНИТЕ:**

- Если расположить часы в горизонтальной плоскости и направить часовую стрелку на солнце, биссектриса между часовой стрелкой и цифрой «2» укажет направление на юг.
- помочь сориентироваться могут лесные просеки. На квартальном столбе (на пересечении двух просек) ставятся номера кварталов - 4 номера. Ребро между двумя наименьшими цифрами обычно указывает на север.
- Полная луна занимает самое высокое положение над горизонтом, когда находится на юге. Также на южной стороне расположена широкая и пологая сторона муравейника, проталины у деревьев. Годовые кольца на спиле пня отдельно стоящего дерева, расположенные неравномерно, с южной стороны обычно толще.
- Деревья, пни, и упавшие стволы больше гниют с северной стороны. Выпавшая утром роса дольше сохраняется с севера, мох на пнях располагается с северной стороны; кора березы и сосны на северной стороне темнее.

- Контур фигуры человека виден за 1-2 км, при наблюдении с земли ночью можно увидеть зарево от большого города и отблеск его огней на облаках за 40 и более км.

- Шум идущего поезда слышен за 10 км, шум грузовой машины, идущей по шоссе, — за 1-3 км, резкий свисток — за 0,5-2 км, звук от выстрела — за 0,5-4 км.

#### **Что делать родителю:**

- Повесьте ребенку на шею свисток.
  - Дайте ему с собой маленький рюкзачок, в котором лежат:
    - бутерброд и пакетик сока, чтобы он мог подкрепить свои силы, ожидая помощи;
    - большой шарф, чтобы он мог утеплиться;
    - маленький отражатель, чтобы подавать сигнал спасателям или ищущим его взрослым;
    - проинструктируйте ребенка, что ему нужно делать, если он потерялся.
- передвигаться посередине улицы.
- Не подходите близко к стенам зданий, дверям подъездов, зарослям кустарника. Огибайте угол дома, увеличив радиус.
  - Старайтесь не проходить через тоннели, подземные переходы в одиночку.
  - Разговаривая по телефону-автомату, повернитесь лицом к прохожим, чтобы избежать нападения сзади.
  - Никогда не слушайте на улице аудиоплеер или радиоприемник через наушники, поскольку Вы

не услышите ни шума приближающейся машины, ни шагов преступников.

- Обращайте внимание на места, где смог бы спрятаться преступник, и заранее намечайте возможные направления бегства.

- Носите удобную обувь: в ней сподручнее убежать, а бегство в любом случае предпочтительнее физического столкновения.

- Если Вы чувствуете, что кто-то преследует Вас, не стесняйтесь оглянуться и проверить Ваши подозрения. Также используйте витрины и окна в качестве зеркал.

- Если Вас преследуют, необходимо ускорить движение, перейти на другую сторону улицы или выйти к многолюдным местам. Запомните преследователей, с помощью милиции или других лиц (в соответствии с обстановкой) задержите их.

Если Вас преследуют ночью, то кричите, зовите на помощь, толкните стоящую машину, может быть сработает противоугонная система, разбейте витрину и т.д. Шумите как можно громче, чтобы привлечь внимание. Если Вас настигли вблизи жилых домов, не зовите: «На помощь!», лучше кричите: «Пожар!» Это вызовет среди жильцов более быстрый отклик.

- Если в темное время суток Вы находитесь в малолюдном месте, направляйтесь к первому попавшемуся освещенному зданию. Не пытайтесь бежать к своему дому или машине. При первой возможности звоните в милицию.

19

- Если рядом с Вами останавливается машина и пассажиры просят показать им дорогу (особенно с наступлением темноты), не подходите к автомобилю и разговаривайте на безопасном расстоянии.

- Избегайте проходить рядом со стоящим автомобилем с работающим двигателем и сидящими внутри людьми.

- Голосуя на дороге, старайтесь пользоваться услугами водителей государственных автомашин.

- Точно и четко называйте адрес и маршрут, следите за его соблюдением.

- Наиболее безопасным считается заднее сидение справа от водителя.

- Перед тем, как выйти, на проезжую часть продемонстрируйте водителям своё намерение перейти дорогу, чтобы это не было для них неожиданностью.

- Разговаривая с попутчиком, не передоверяйте свою безопасность ему. Как правило, он бессознательно рассчитывает на Вас.

- Подходя к проезжей части, снимите с головы капюшон, ограничивающий периферийное зрение.

- Не суетитесь перед приближающимся автомобилем: или остановитесь или продолжайте начатое движение.

- Если Вы обнаружили мчащуюся на Вас машину в 2-3 м от себя, единственное целесообразное движение, которое Вы можете успеть сделать - повернуться к автомобилю боком, а ещё лучше спиной.

- Для обеспечения собственной безопасности лучше удлинить маршрут и идти через людные и хорошо освещенные места, избегая передвижения через густо засаженные скверы, заброшенные здания и другие места, где возможно внезапное нападение.

- В темных и плохо освещенных кварталах желательно

18

### **ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ**

- Не заходить в воду (особенно в глубоких местах), не умея плавать.
- Купаться только в разрешенных, хорошо известных местах.
- Нельзя купаться вблизи водосбросов, шлюзов, пристаней, мостов, водоворотов, стремнин, в судоходном фарватере, вблизи плавсредств, в местах скопления водорослей.
- Нельзя резко входить в воду или нырять после длительного пребывания на солнце, сразу после приема пищи, в состоянии утомления.
- Запрещается прыгать в воду в незнакомых местах, проводить игры в воде, связанные с захватами.
- Запрещается оставлять детей на берегу водоема без присмотра взрослых.
- Не умея плавать, нельзя находиться в воде на надувном матрасе или камере.
- Нельзя долго находиться в воде, особенно в холодной.
- Нельзя купаться в штормовую погоду и во время грозы.
- Нельзя заниматься подводным плаванием или подводной охотой без разрешения врача.

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

Лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях; обязательно предварительно пройти медицинское освидетельствование и ознакомившись с правилами внутреннего распорядка мест для купания.

В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2 м), нет сильного течения (до 0,5 м/с).

Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-19°C, воздуха 20-25°C. В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.

При переохлаждении тела пловца в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги. При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом:

1. Изменить стиль плавания - плыть на спине.
2. При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.
3. При судороге икроножной мышцы необходимо согнуться, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.
4. При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть рукой с силой назад к спине.

5. Произвести укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.)

6. Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение «лежа на спине».

Не заплывайте за буйки – там может оказаться резкий обрыв дна, холодный ключ, заросли водорослей и т.п.

Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами – в пылу азарта Вы можете послужить причиной того, что партнер вместо воздуха вдохнет воду и потеряет сознание.

### Меры безопасности на улице

В период ухудшения криминогенной обстановки в стране наши улицы стали опасными. Чтобы обезопасить себя и своих близких от преступных посягательств на улице, предлагается руководствоваться следующими рекомендациями:

- Разработайте различные варианты маршрутов на работу и по личным делам, периодически меняйте их.

- Перед выходом из дома спланируйте Ваш будущий маршрут. Мысленно представьте самый короткий и безопасный путь к пункту следования.

- Знайте местонахождение подразделений правоохранительных органов, расположенных в районе места жительства и по маршруту движения.

- Определите расположение опасных в криминогенном отношении мест, где необходимо быть предельно осторожным и внимательным. Особенно будьте внимательны в районах вокзалов, рынков.

- Старайтесь без особой надобности не появляться в изолированных районах, глухих переулках, тупиках и других подобных местах.

- По возможности старайтесь передвигаться в группах.

- Избегайте акций гражданского неповиновения и демонстраций.

- Если у женщины длинные волосы, то перед выходом из помещения их лучше зачесать наверх, убрать в прическу, спрятать под головной убор или верхнюю одежду, чтобы их трудно было схватить и намотать на руку.

- Если Вы надели шарф, заправьте его концы под пальто или куртку. При движении по проезжей части, держитесь стороны дороги навстречу движению - так Вы уменьшите риск приближения со спины автомобиля или мотоцикла со злоумышленниками.

17

5. Во время рыбной ловли нельзя пробивать много лунок на ограниченной площади, прыгать и бегать по льду, собираться большими группами. Каждому рыбаку рекомендуется иметь с собой спасательное средство в виде прочного шнура длиной 12-15 м, на одном конце которого закреплён груз 400-500 г, на другом - изготовлена петля.

6. Режим работы организованных ледовых переправ определяется эксплуатирующими организациями по согласованию с органами местного самоуправления, органами милиции, государственной инспекцией по маломерным судам, управлением по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды.

У подъезда к переправе выставляется специальный щит, на котором помещается информация: какому виду транспорта, максимальный груз, интервал движения и др.

Во избежание происшествий на льду, пользоваться неорганизованными переправами воспрещается.

13

### Правила оказания помощи при утоплении

1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.
2. Очистить ротовую полость.
3. Резко надавить на корень языка.
4. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.
5. Если нет рвотных движений и пульса - положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни - перевернуть лицом вниз, удалить воду из легких и желудка.
6. Вызвать "Скорую помощь".

Если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут.

**НЕЛЬЗЯ ОСТАВЛЯТЬ ПОСТРАДАВШЕГО БЕЗ ВНИМАНИЯ  
(в любой момент может произойти остановка сердца)**

**САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, ЕСЛИ ЕСТЬ  
ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.**

Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, подняв голову возможно выше, сильно откашляться. Чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен соблюдать правильный ритм дыхания. Плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее. Если идет волна с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня.

Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу.

Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если все-таки не удастся освободиться от растений, то, освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

Нельзя подплывать близко к идущим судам с целью покачаться на волнах. В близи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт. Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

Не менее опасно нырять с плотов катеров, лодок, пристаней и других плавучих сооружений. Под водой могут быть бревна - топляки, сваи, рельсы, железобетон и пр. Нырять можно лишь в местах, специально для этого оборудованных. Нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов. Здесь склон дна может оказаться очень засоренным корнями и растительностью. Иногда песчаное дно бывает зыбучим, что опасно для не умеющих плавать.

Важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение правил катания на лодке. Нельзя выходить в плавание на неисправной и полностью необорудованной лодке. Перед посадкой в лодку, надо

осмотреть ее и убедиться в наличии весел, руля, уключин, спасательного круга, спасательных жилетов по числу пассажиров, и черпака для отлива воды. Посадку в лодку производить, осторожно ступая посреди настила. Садиться на балки (скамейки) нужно равномерно. Ни в коем случае нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, раскачивать лодку и нырять с нее.

Запрещается кататься на лодке детям до 16 лет без сопровождения взрослых, перегружать лодку сверх установленной нормы для этого типа лодки, пересекать курс моторных судов, близко находиться к ним и двигаться по судовому ходу. Опасно подставлять борт лодки параллельно идущей волне. Волну надо «резать» носом лодки поперек или под углом.

Если лодка опрокинется, в первую очередь нужно оказать помощь тому, кто в ней нуждается. Лучше держаться всем пассажирам за лодку и общими усилиями толкать ее к берегу или на мелководье.

Для не умеющих плавать и плохо плавающих, особую опасность представляют различные надувные плавсредства: камеры, пояса, резиновые матрацы и т.п.

#### **Безопасное поведение на льду:**

1. Недопустимо пребывания малолетних детей и подростков на водоёмах без сопровождения взрослых или родителей.

2. Во время движения (нахождения) по льду следует обращать внимание на поверхности льда, обходить опасные места и участки, покрытые толстым слоем снега. Особую осторожность необходимо проявлять в местах, где быстрое течение, родники, на поверхность льда выступают кусты и трава, впадают в водоём ручьи и вливаются теплые сточные воды промышленных предприятий, ведется заготовка льда и т.п.

3. Безопасным для перехода пешехода является лед с зеленоватым оттенком и толщиной не менее 7 см, для катания на коньках толщина льда должна быть не менее 12 см, а при массовом катании - не менее 25 см.

4. При переходе водоема по льду на лыжах рекомендуется пользоваться проложенной лыжней, а при ее отсутствии, прежде чем двигаться по целине, следует отстегнуть крепления лыж и снять петли лыжных палок с кистей рук. Если имеются рюкзак или ранец, необходимо их взять на одно плечо.

Расстояние между лыжниками должно быть 5-6 м. Во время движения по льду лыжник, идущий первым, ударами палок проверяет прочность льда и следит за его характером.