

*Учебно-методический центр
по гражданской обороне, чрезвычайным ситуациям
и пожарной безопасности Иркутской области*

**Памятка
для учащихся школ, студентов средних
и высших учебных заведений
по безопасному поведению
в различных ситуациях**

Иркутск

ОСНОВЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЧЕЛОВЕКА (для старшеклассников и студентов средних и высших учебных заведений)

Дорогие девушки и юноши!

В опасной ситуации может оказаться каждый. Чтобы уцелеть, приходится мобилизовать не только все свои силы, но и знания. В опасной ситуации важно, чтобы вы были в состоянии: принимать быстрые решения; уметь импровизировать; постоянно и непрерывно контролировать себя; уметь различать опасность; уметь распознавать людей; быть независимым и самостоятельным; быть твердым и решительным, когда потребуются, но уметь подчиняться, если необходимо; определять и знать свои возможности и не падать духом, в любой ситуации пытаться найти выход. Никогда не сдавайтесь, не испробовав все возможные средства!

Следуйте принципам безопасного поведения:

- **Предвидеть опасность!**
- **По возможности избегать ее!**
- **При необходимости - действовать!**

БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ НА УЛИЦЕ

- ◆ Избегайте прогулок в одиночестве в вечернее время и малолюдных местах.
- ◆ Старайтесь предвидеть и избегать неприятные ситуации, не отвечайте и не поддавайтесь на провокации.
- ◆ Если вас остановил преступник, избегайте реагировать на это насильственными действиями, особенно если он вооружен и тем более, если вы не уверены, что сможете защитить себя. Лучший способ уменьшить физическое насилие по отношению к себе - не сопротивляться.
- ◆ Не нагружайте себя свертками и пакетами, лучше всегда иметь свободу движений на тот случай, если возникнет необходимость защищаться.
- ◆ Избегайте садиться в пустой транспорт, а если вам все-таки приходится делать это, садитесь ближе к водителю.
- ◆ Для передвижения выбирайте оживленные и хорошо освещенные улицы.
- ◆ Избегайте кратчайших путей, если они проходят через парки, пустые автостоянки, спортивные площадки и пустыри.
- ◆ Держите определенную дистанцию с людьми, проходя мимо подъездов и подворотен.
- ◆ Будьте всегда готовы изменить направление движения, если вы почувствуете опасную ситуацию или заметите подозрительную личность.
- ◆ Если вы подверглись нападению с целью похищения, необходимо создавать как можно больше шума.



БЕЗОПАС-

НОЕ ПОВЕ-

ДЕНИЕ В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ

К общественному транспорту относятся автобусы, троллейбусы, трамваи. Аварийные ситуации в них чаще всего возникают в результате столкновения, резкого торможения, падения с высоты, затопления салона и пожаров. В троллейбусах и трамваях, кроме того, существует опасность поражения электрическим током.

- ◆ Во время движения держитесь за поручни.
- ◆ Садитесь и выходите из общественного транспорта только после полной их остановки.
- ◆ Не засыпайте и не забывайтесь во время движения, это опасно при экстренном торможении.
- ◆ Не заглядывайтесь в окно, если на полу стоит ваша сумка или чемодан.
- ◆ Если нет свободного сидячего места, постарайтесь стоять в центральном проходе.
- ◆ Во время движения транспорта стойте лицом в сторону движения, в крайнем случае, вполборота.
- ◆ Не стойте около дверей, не высовывайтесь из окна общественного транспорта.
- ◆ Передние места предназначены для пассажиров с детьми, инвалидов и пожилых людей.
- ◆ Выходя из общественного транспорта, подождите, пока схлынет толпа или же наоборот выйдите первым. После выхода из салона лучше подождать, пока автобус отъедет, и лишь потом переходить улицу.
- ◆ Стоящий автобус или троллейбус обходите сзади, трамвай - спереди, иначе вы рискуете попасть под автомобиль.



БЕЗОПАС-

НОЕ ПОВЕДЕНИЕ В ПОЕЗДЕ

- ◆ В поезде отдавайте предпочтение центральным вагонам, которые в случае железнодорожной катастрофы страдают меньше, чем головные и хвостовые.
- ◆ Выбирайте сидячие места против движения поезда, т.к. в случае если хулиганы бросят в окно камень, у вас гораздо больше шансов что он в вас не попадет.
- ◆ Располагайтесь (особенно ночью) в тех купе, где уже кто-то есть.
- ◆ Не засыпайте, если ваши попутчики вызывают у вас недоверие.
- ◆ Запомните своих попутчиков: имена, приметы, конечные станции.
- ◆ Не оставляйте двери приоткрытыми, так как это позволяет видеть из коридора то, что происходит в купе.
- ◆ Когда вы едете в плацкартном вагоне, держите документы или бумажник в надежном месте, портфель - поближе к стене.
- ◆ Самое ценное (деньги, ключи, документы) забирайте с собой даже в туалет - в бумажнике, поясной сумке или сумке через плечо.
- ◆ На промежуточных станциях во время выхода пассажиров держите личные вещи около себя.



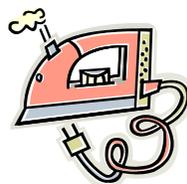
БЕЗОПАСНОСТЬ ПЕШЕХОДА



- ◆ Пользуйтесь подземным переходом, пешеходными мостиками, и в местах, обозначенных дорожной разметкой «зебра» или знаком «Пешеходный переход», если он есть.
- ◆ Не ходите рядом с проезжей частью.
- ◆ Не скапливайтесь на автобусных остановках, вынуждая остальных пешеходов сходить с тротуара.
- ◆ Катайтесь на роликах, скейтбордах и др. в парках, скверах, имеющих ограждения.
- ◆ Если необходимо переехать улицу или дорогу, сойдите с велосипеда, и ведите его за руль, скейтборд несите в руках.
- ◆ Переходя улицу с двусторонним движением, посмотрите сначала налево, и если поблизости нет автомобиля, начинайте переход дороги по прямой. Дойдя до середины, посмотрите направо. Если поблизости нет машины, продолжайте свой путь.
- ◆ Всегда пропускайте автомобили с включенными спец. сигналами.

МЕРЫ ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТИ В БЫТУ

- ◆ Не прикасайтесь к оголенному, плохо изолированному проводу, не дотрагивайтесь до включенного электроприбора мокрыми руками.
- ◆ Не пользуйтесь электроприборами в ванной.
- ◆ Перед включением электрической вилки в розетку убедитесь, что она именно от того прибора, который вы собираетесь включить.
- ◆ Если провода от соседних устройств похожи, сделайте их разными, оберните изоляционной лентой или покрасьте.
- ◆ Не беритесь за электрическую вилку мокрой рукой.



- ◆ Следите за тем, чтобы розетки и другие разъемы не искрили, не грелись, не потрескивали. Если контакты потемнели, почистите их и устраните причину неплотного соединения.

БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ПОЖАРЕ В ЗДАНИИ



- ◆ Оцените обстановку, убедитесь в наличии опасности и определите, откуда она исходит.
- ◆ Вызовите службу спасения «01»
- ◆ Сообщите о пожаре соседям, отключите газ, электроэнергию, закройте окна и двери.
- ◆ Немедленно покиньте помещение, никогда не бегите наугад и никогда не мешкайте на выходе.
- ◆ Нельзя использовать лифт, который может остановиться в любой момент из-за отсутствия электроэнергии
- ◆ Двигайтесь к выходу или в сторону не задымленной лестничной клетки.
- ◆ В задымленном помещении двигайтесь к выходу пригнувшись, или ползком – внизу дыма меньше.
- ◆ Накройтесь мокрой тканью (одеялом, полотенцем).
- ◆ Дышите через мокрый носовой платок, ткань, одежду.
- ◆ Если выйти из помещения невозможно, заткните все зазоры под дверьми мокрыми тряпками.
- ◆ Наполните водой ванну и другие большие емкости.
- ◆ Снимите занавески, так как стекла под воздействием тепла могут треснуть и огонь легко перейдет на другие предметы.
- ◆ Облейте пол и двери водой, понизив, таким образом, их температуру.
- ◆ Если нельзя использовать лестницы, и единственным путем к спасению может оказаться окно, нужно попытаться сократить высоту прыжка, связав простыни или что-нибудь другое, или же прыгнуть на полотняные покрытия грузовика, крышу машины, цветник, навес.

- ◆ Прежде чем прыгнуть, нужно бросить вниз матрасы, подушки, ковры, чтобы смягчить падение.
- ◆ По прибытии пожарных полностью подчинитесь их командам.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ



- ◆ При венозном кровотечении наложите тугую повязку на раневую поверхность.
- ◆ При артериальном кровотечении прижмите поврежденный сосуд выше места ранения и наложите тугую повязку. Если кровотечение продолжается, наложите жгут не более чем на 1 час с фиксацией времени его наложения.
- ◆ Капиллярное кровотечение останавливается наложением тугй повязки.
- ◆ При ожогах I-II степени как можно быстрее подставьте обожженную поверхность под струю холодной воды, наложите чистую влажную повязку.
- ◆ При ожогах III-IV степени накройте область ожога мокрой чистой тканью. Вызовите "Скорую помощь".
- ◆ При обширных ожогах уложите пострадавшего раневой поверхностью вверх, накройте ожог чистой влажной тканью, обезбольте анальгетиками, дайте обильное питье, вызовите "Скорую помощь".
- ◆ При обморожениях I степени необходим легкий массаж обмороженных частей тела до появления красноты и появления пульса затем накладывается объемная согревающая ватно-марлевая повязка.
- ◆ При обморожениях II и III степени одежду разрезают, накладывают на поражённую поверхность теплоизолирующую повязку (слой марли, толстый слой ваты, вновь слой марли, а сверху клеёнку или прорезиненную ткань) в прохладном помещении.

- ◆ После того как пострадавший придет в сознание, его переносят в теплое помещение, дают горячее питье, горячую пищу, небольшое количество алкоголя, по таблетке аспирина, анальгина, по 2 таблетки "Но-шпа" и папаверина. Немедленно доставить в лечебное учреждение.

При травмах опорно-двигательного аппарата:



- ◆ Помогите пострадавшему принять удобное положение.
- ◆ Обеспечьте покой пострадавшему.
- ◆ Обеспечьте неподвижность поврежденной части тела путем наложения шины или зафиксируйте на косынке, или прибинтуйте к грудной клетке, или сделайте тугое бинтование, например голеностопного сустава.
- ◆ Приподнятое положение поврежденной части тела.
- ◆ Холод, каждые 15 мин. в течение часа, в первые 24 часа.

БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В МЕСТАХ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ



- ◆ Если толпа увлекла вас, застегнитесь на все пуговицы, если у вас есть какие либо громоздкие вещи - чемодан, рюкзак, сумки - их лучше бросить.
- ◆ В движущейся толпе главное не упасть, поэтому лучше следовать по направлению движения толпы и стремиться быть в центре нее.
- ◆ В случае давки необходимо прижать согнутые в локтях руки к грудной клетке. Таким образом, вы сможете амортизировать давление толпы и защитить себя от сдавливания.

- ◆ Если же вы упали в движущейся толпе, то необходимо подняться, используя все возможные средства (быстро встать на четвереньки, выставить как можно дальше вперед опорную ногу и, не сгибая ее, под напором толпы резко подняться).
- ◆ Если подняться невозможно, постарайтесь свернуться клубком, защищая голову предплечьями и кистями рук, закрывая затылок.
- ◆ Избегайте нахождения возле стеклянных витрин магазинов, стен зданий, деревьев.
- ◆ При применении слезоточивого газа закройте рот и нос платком, смоченным в любой жидкости; если глаза оказались поражены, необходимо быстро и часто моргать, чтобы слезы вымыли химическое средство.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ЗАХВАТЕ В ЗАЛОЖНИКИ



- ◆ Не задавайте лишних вопросов, выполняйте требования террористов, не противоречьте им, старайтесь не допускать истерик и паники.
- ◆ Не оказывайте сопротивления, не реагируйте на действия террористов в отношении других заложников.
- ◆ Не смотрите в глаза террористам, не ведите себя вызывающе.
- ◆ На совершение любых действий (сесть, встать, попить, сходить в туалет) спрашивайте разрешение.
- ◆ Не делайте резких движений, старайтесь меньше двигаться.
- ◆ В случае ранения двигайтесь как можно меньше - это уменьшит кровопотерю.
- ◆ Будьте внимательны, постарайтесь запомнить приметы преступников, отличительные черты их лиц, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи и манеры поведения, тематику разговоров и т.д.
- ◆ Во время освобождения лежите по полу лицом вниз, голову закройте руками и не двигайтесь.

- ◆ Если есть возможность, держитесь подальше от проемов дверей и окон.
- ◆ При начале штурма ложитесь на пол; если лечь невозможно, сядьте, как можно ниже наклоните голову, прикрыв локтями корпус, коленями живот, а предплечьями и ладонями голову.
- ◆ Ни в коем случае не бегите навстречу сотрудникам спецслужб или от них, так как они могут принять вас за преступника.
- ◆ Во время проведения спецслужбами операции по вашему освобождению неукоснительно выполняйте требования сотрудников спецслужб.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ЗВОНКЕ ТЕРРОРИСТА



- ◆ Внимательно выслушайте требования телефонного террориста.
- ◆ Постарайтесь дословно запомнить разговор и зафиксировать его на бумаге.
- ◆ Не возражайте и не перебивайте говорящего, максимально затяните время разговора.
- ◆ Постарайтесь запомнить особенности речи говорящего: акцент, дефекты речи, т.д.
- ◆ Обратите внимание на посторонние звуки при разговоре.
- ◆ Отметьте характер звонка (городской или междугородний).
- ◆ Не кладите трубку после окончания разговора.
- ◆ Зафиксируйте точное время начала разговора и его продолжительность.
- ◆ Позвоните в милицию с другого телефона.
- ◆ Сообщите о звонке руководству учебного заведения.
- ◆ Эвакуируйтесь из помещения, взяв с собой только личные вещи.

***Запомните!** Заведомо ложное сообщение об акте терроризма в соответствии с УК РФ (ст. 207) наказывается штрафом в размере от 200 до 500 минимальных размеров оплаты труда, или в размере заработной платы, или иного дохода осужденного за период от двух до 5 месяцев, либо исправительными работами на срок 1-2 года, либо арестом на срок 3-6 месяцев, либо лишением свободы на срок до 3 лет.*

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ УГРОЗЕ И ВО ВРЕМЯ ВЗРЫВА

Признаками, указывающими на возможность установки взрывного устройства, являются:



- ◆ Оставленный сверток, пакет или предмет в транспорте, подъезде.
- ◆ Натянутая проволока или шнур.
- ◆ Провода, изоляционная лента, свисающая из-под машины.
- ◆ Заметив взрывоопасный или подозрительный бесхозный предмет, не подходите близко, немедленно сообщите о находке в милицию, не позволяйте случайным людям трогать их и самостоятельно обезвреживать.
- ◆ Если почувствовали, что взрыв неизбежен, быстро ложитесь и прикройте голову руками.
- ◆ Безопасными местами в здании при взрыве являются дверные проемы несущих стен, ванная комната, места рядом с массивной деревянной мебелью.
- ◆ Держитесь подальше от окон, зеркал, светильников.
- ◆ При угрозе взрыва на улице отойдите в сторону, спрячьтесь за угол, выступ здания. Если такой возможности нет, выбегите на середину улицы, площади подальше от зданий и сооружений, столбов линий электропередач.

БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ НА КОНЦЕРТЕ

- ◆ Наибольшая давка бывает перед сценой, так как все стремятся вперед.
- ◆ Избегайте становиться 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.



БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ДЕВУШЕК

- ◆ Не садитесь, ни под каким предлогом, в машину к малознакомым людям.
- ◆ Всегда предупреждайте родителей или друзей о своем маршруте и просите их встречать вас в вечернее время.
- ◆ Назначайте свидания только в многолюдных и хорошо освещенных местах.
- ◆ По возможности надевайте не стесняющую движения одежду и обувь.
- ◆ Не провоцируйте неуравновешенных людей вызывающей одеждой и аксессуарами.



- ◆ Зачесывайте длинные волосы наверх (чтобы их нельзя было намотать на руку).
- ◆ Не надевайте на шею бусы, длинные шарфы и цепочки.
- ◆ Возвращаясь поздно ночью домой, не стойте долго перед входной дверью, ища ключи, лучше приготовить их заранее.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

- ◆ Нельзя школьникам купаться в одиночку.
- ◆ Нельзя купаться в темное время суток.
- ◆ Нельзя нырять с высоты более 1 м в незнакомых местах.
- ◆ Запрещено в шутку звать на помощь, находясь в воде или на плавсредстве.
- ◆ При выходе на любом плавсредстве все находящиеся на нем люди должны быть одеты в спасательные жилеты (спасательные пояса).
- ◆ Нельзя меняться местами на плавсредстве.
- ◆ Опасно класть на борт или свешивать за борт руки и ноги, если это не необходимо для управления плавсредством;
- ◆ Недопустимо пользование лодочных моторов школьникам до 16 лет и школьникам без сопровождения взрослых.
- ◆ Правила пользования плавсредствами могут нарушаться при спасении утопающих или терпящих бедствие, если это невозможно сделать иным способом.



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ГРУППОВЫХ ПОЕЗДКАХ



- ◆ Запрещается перемещение учащихся в одиночку в населенных пунктах вне места дислокации группы.
- ◆ Нельзя перемещаться в одиночку на расстояние более 500 м от лагеря.
- ◆ Нельзя ходить в одиночку (в том числе, и в пределах 500 м от лагеря) по прибойной зоне.
- ◆ Участники группы должны избегать конфликтов с местным населением: вежливо вести себя при общении, избегать насмешек и оскорбительных замечаний, уважать местные обычаи.
- ◆ В случае любого конфликта с местным населением учащиеся обязаны немедленно поставить о нем в известность руководителей.
- ◆ Руководителям группы следует по возможности не устраивать лагерь в непосредственной близости от населенных пунктов, а также не проходить через населенный пункт перед остановкой на ночлег.
- ◆ В случае хулиганского или разбойного нападения на лагерь руководители должны действовать так, как это диктуют обстоятельства, заботясь в первую очередь о жизни и здоровье школьников или студентов.
- ◆ При первой же возможности следует отправить группу за помощью в ближайший населенный пункт.
- ◆ В любом случае (даже если удалось справиться с нападавшими мерами самозащиты) после нападения лагерь необходимо сразу же снять, группе направиться в ближайший населенный пункт и сообщить о случившемся в милицию.

ПРОФИЛАКТИКА САМОУБИЙСТВ

Возможными причинами самоубийства могут быть:

- ◆ Серьезные проблемы в семье (алкоголизм родителей, развод и др.)
- ◆ Отсутствие эмоциональной поддержки со стороны родителей, друзей, одиночество.
- ◆ Отсутствие взаимопонимания с родителями, педагогами, среди сверстников.
- ◆ Тяжелые личные утраты: смерть родителей, разрыв с другом, (подругой) и др.
- ◆ Необоснованные обвинения.
- ◆ Злоупотребление алкоголя, наркомания и токсикомания.
- ◆ Хронические болезни.
- ◆ Отчаянная ситуация, когда подростку кажется, что он исчерпал все свои силы и возможности повлиять на ситуацию.



Предотвращение самоубийств:

- ◆ Вас должно насторожить высказывание следующего характера: «Лучше было бы мне умереть», «Мир стал бы лучше, если б я умер» или открытая угроза самоубийства и разговор о том, как это лучше сделать.
- ◆ Заведите с человеком разговор и поддерживайте возникший между вами контакт.
- ◆ Спокойно убеждайте человека в том, что вы искренне хотите ему помочь.
- ◆ Убедите потенциального самоубийцу в том, что помощь других людей поможет изменить его жизнь.
- ◆ Добейтесь обещания не совершать самоубийство, не попытавшись вместе с психологом найти выход из создавшейся ситуации.
- ◆ Убедите воспользоваться телефоном доверия, обратиться в центр психологической помощи.

- ◆ Привлекайте как можно больше друзей и родственников для обеспечения эмоциональной поддержки. Вероятность самоубийства в этом случае резко снижается.
- ◆ Помните, что импульсы к самоубийству могут повторяться. Поэтому необходима квалифицированная помощь психотерапевта, психоаналитика, психиатра.
- ◆ Современные методы лечения помогают эффективно решать большинство эмоциональных проблем.

БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПРИ НАПАДЕНИИ СОБАКИ

- ◆ Никогда не подходите к незнакомой собаке и не оказывайте ей никаких знаков внимания.
- ◆ Если собака ведет себя агрессивно, никогда не поворачивайтесь к ней спиной и не убегайте.
- ◆ Уходить от агрессивной собаки нужно пятясь, не суетясь и не отрывая взгляда от собаки.
- ◆ Не следует замахиваться на собаку, поднимать с земли палку или камень.
- ◆ Можно попробовать громким и уверенным голосом подать команду «Фу!», «Стоять!», «Сидеть!».
- ◆ Если собака приготовилась к прыжку, примите устойчивую позу, вытяните вперед левую руку (если вы правша), и плотно прижмите к груди подбородок.
- ◆ Желательно защитить вытянутую руку, обмотав ее курткой, пиджаком, шарфом.
- ◆ Если собака бросилась на вас, ее надо бить (очень сильно и точно) в нос, а также в пах и живот, пальцем в глаза и уши.
- ◆ Если собаке удалось повалить вас на землю, главное в этом сложном положении уберечь горло.
- ◆ Запомните, в подобной ситуации принцип гуманного отношения к собаке неуместен.



КУДА ЗВОНИТЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ:**01, 112 – СЛУЖБА СПАСЕНИЯ****02 - МИЛИЦИЯ****03 - СКОРАЯ ПОМОЩЬ****04 - АВАРИЙНАЯ ГАЗОВАЯ СЛУЖБА****25-79-10 – телефон доверия ГУ МЧС России по Иркутской области****24-00-09 - телефон доверия областного центра психологической помощи**

При вызове специальной службы по телефону следует сообщить причину вызова, свое имя и фамилию, точный адрес и номер телефона.