



ПАМЯТКА ПО БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

ПРИНЦИПЫ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ

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

ПОВЕДЕНИЕ НА УЛИЦЕ

- Избегайте прогулок в одиночестве малолюдных местах.
- Избегайте кратчайших путей через парки, пустые автостоянки, спортивные площадки и пустыри в вечернее время для передвижения выбирайте оживленные и хорошо освещенные улицы.
- Старайтесь избегать неприятных ситуаций с людьми, которые провоцируют вас, 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.
- Держите определенную дистанцию с людьми, проходя мимо подъездов и подворотен.
- Будьте готовы изменить направление движения, если почувствуете опасность или заметите подозрительную личность.
- Если вы подверглись нападению с целью похищения, создавайте как можно больше шума.

ПОВЕДЕНИЕ В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ И НА ДОРОГЕ

- 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.
- 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.
- Переходите улицу только на зеленый сигнал светофора.
- Пользуйтесь подземным переходом, пешеходными мостиками, переходите улицу в местах, обозначенных дорожной разметкой «Зебра» или знаком «Пешеходный переход».
- Катайтесь на роликах, скейтбордах в парках, скверах, имеющих ограждения.
- Переходя улицу или дорогу на велосипеде или скейтборде, сойдите с велосипеда и ведите его за руль, скейтборд несите в руках.
- Переходя улицу с двусторонним движением, посмотрите сначала налево, дойдя до середины, посмотрите направо. Если поблизости нет машин, продолжайте свой путь.



ПОВЕДЕНИЕ В 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, сообщите дежурному по станции.

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 ПРИ ПОЖАРЕ В ЗДАНИИ

- Вызовите службу спасения 01 (с сотового 112): назовите свои имя и фамилию; укажите, что именно горит; сообщите адрес.
- Сообщите о пожаре соседям, отключите газ, электроэнергию, закройте окна и двери.
- Немедленно покиньте помещение, не бегите наугад, не мешкайте на выходе, не садитесь в лифт.
- 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.
- Если выйти из помещения невозможно, заткните все зазоры под дверьми мокрыми тряпками; наполните водой ванну и другие большие емкости, снимите занавески, облейте пол и двери водой.
- 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.
- По прибытии пожарных полностью подчинитесь их командам.

МЕРЫ ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТИ

- Не беритесь за провод, свисающий со столба.
- Не прикасайтесь к оголенному, плохо изолированному проводу.
- 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.



ПОВЕДЕНИЕ В МЕСТАХ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ

- Если толпа увлекла вас, застегните одежду, громоздкие вещи – чемодан, рюкзак, сумку – лучше бросьте.
- Чтобы не упасть, следуйте по направлению движения толпы, старайтесь быть в центре нее.
- Чтобы защитить себя от сдавливания, прижмите согнутые в локтях руки к грудной клетке.
- При падении пытайтесь подняться:
 - быстро встаньте на четвереньки;
 - выставите 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 прочь 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.

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.
- Постарайтесь запомнить 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 и не двигайтесь;
 - не бегите навстречу сотрудникам спецслужб или от них;
 - неукоснительно выполняйте требования сотрудников спецслужб.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ЗВОНКЕ ТЕРРОРИСТА

В школе при дежурстве на посту может так случиться, что вы ответите на звонок телефонного террориста, поэтому необходимо:

- Внимательно выслушать требования, запомнить разговор и зафиксировать 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 полицию 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 УК РФ (ст. 207) наказывается штрафом в размере до 200 000 руб. 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.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ УГРОЗЕ И ВО ВРЕМЯ ВЗРЫВА

- Признаки, указывающие на возможность установки взрывного устройства:
 - оставленный сверток, пакет или предмет в транспорте, подъезде;
 - натянутая проволока или шнур;
 - провода, изоляционная лента, свисающие из-под машины.
- Заметив взрывоопасный или подозрительный предмет, не подходите к нему близко, **не трогайте его**, немедленно сообщите о находке в **МЧС (01, 112 с мобильного телефона)**, в **полицию (02)**.
- 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.

ПОВЕДЕНИЕ НА КОНЦЕРТЕ

- Наибольшая давка бывает перед сценой, так как все стремятся вперед.
- Не вставайте 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 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.

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.
- Знайте ядовитые растения, ягоды и грибы и не трогайте их.

В зимнее время

- Воздержитесь от прогулок на улице при температуре воздуха -25°C и ниже.
- На улицу в сильные морозы, надевайте теплую, сухую одежду, а открытые части лица смазывайте глицерином.

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 уплывайте 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.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗИМОЙ НА ЛЬДУ

- Можно
 - переходить по льду, если он толще 7 см;
 - кататься на коньках по льду, который толще 12 см.
- Нельзя:
 - выходить на неокрепший лед;
 - собираться группой на небольшом участке льда;
 - проверять прочность льда ударами ног, палками, клюшками т. д.;
 - переходить водоем по неокрепшему льду друг за другом на небольшом расстоянии;
 - идти по льду, засунув руки в карманы. Нести за спиной прочно надетый рюкзак;
 - спускаться с горок на лыжах и санках в незнакомом месте.
- Если вы провалились под лед, а помощи ждать неоткуда:



- нельзя терять самообладания и поддаваться панике;
- не следует беспорядочно барахтаться и наваливаться всей тяжестью тела на кромку льда, которая может оказаться непрочной и обломиться;
- постарайтесь освободиться от обуви, сбросить ее, иначе утянет на дно;
- затем следует опереться локтем на лед и переместить тело в горизонтальное положение, причем ноги должны находиться на поверхности воды;
- осторожно вытащите на лед одну ногу;
- затем нужно выкатиться на лед и, не вставая без резких движений отодвинуться как можно дальше от опасного места.
- Помогая пострадавшему:
 - приближайтесь к нему только лежа, ползком, опираясь на доску или лыжи. Используйте все, что может оказаться под рукой. Когда спасателей двое, то лучше, если второй будет держать первого за ноги, а первый, в свою очередь, даст руку попавшему в беду;
 - спасенный нуждается в немедленной помощи. С него необходимо снять мокрую одежду, растереть тело докрасна, переодеть в сухую одежду, дать горячее питье.

В настоящее время серьезную опасность представляют собой ливневые колодцы. Отсутствие крышек, подмыв оснований колодцев, занос снегом, личная невнимательность и беспечность могут привести к несчастным случаям.

ДЕЙСТВИЯ ПРИ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИИ

- Если первые толчки застали вас дома на 1-м этаже:
 - надо немедленно выбежать на улицу. В вашем распоряжении не более 15-20 секунд.
- Те, кто оказался на 2-м и последующих этажах:
 - встать в дверных и балконных проемах, распахнув двери или, чтобы не пораниться кусками штукатурки, стекла, посуды, картин, светильников, спрятаться под стол, кровать, в платяной шкаф, закрыв лицо руками;
 - можно воспользоваться углами, образованными капитальными стенами, узкими коридорами внутри здания, встать возле опорных колонн, т.к. эти места наиболее прочны. Здесь больше шансов остаться невредимыми;
 - ни в коем случае не прыгать из окон и балконов;
 - как только толчки прекратятся, немедленно выйти на улицу, подальше от зданий, на свободную площадку;
 - ни в коем случае *нельзя пользоваться лифтом*, так как он может застрять в любой момент.
- Если первые толчки застали вас на улице:
 - немедленно отойдите от зданий и сооружений, заборов и столбов – они могут упасть и придавить;
 - нельзя прятаться в нижних этажах и подвальных помещениях зданий;
 - все транспортные средства, особенно рельсовые, останавливают, а пассажиры покидают их и отходят на безопасное расстояние;
 - особую организованность необходимо проявлять, выходя из вокзалов, театров, магазинов. *Нужно точно выполнять распоряжения администрации.*

ПОМНИТЕ, после первого могут последовать повторные толчки. Будьте готовы к этому и предупредите других. Это может произойти через несколько часов, а иногда и суток.



ПОВЕДЕНИЕ В БЫТУ

- Не принимайте всерьез рекламу лекарственных препаратов и пищевых добавок.
- Не употребляйте лекарства без назначения врача или разрешения родителей.
- Для мытья посуды используйте только специальные средства.

ДЕЙСТВИЯ ПРИ ЗАПАХЕ ГАЗА

- Почувствовав запах газа:
 - перекройте газ;
 - откройте окна и двери;
 - не трогайте выключатель;
 - вызовите службу 04 (112 с мобильного телефона).
- При входе в загазованное помещение, необходимо:
 - закрыть кран газопровода, проветрить кухню;
 - отключить электричество в квартире, а при большой утечке – в подъезде;
 - отключить все телефоны, так они «искрят»;
 - срочно вывести всех людей из квартиры и вызвать аварийную газовую службу.

НЕЛЬЗЯ:

- Зажигать в загазованном помещении огонь или электрический свет;
- Пытаться чинить газопроводные трубы;
- Пытаться самостоятельно гасить горящий газ.

ОДИН ДОМА

- Не отвечайте незнакомым людям по телефону.
- Без родителей никому (даже знакомым) не открывайте входную дверь.
- Ни с кем не вступайте в разговоры через дверь.
- Проверьте, надежно ли закрыта дверь.
- В опасной ситуации воспользуйтесь телефоном полиции 02, скорой помощи 03, пожарной охраны 01, службы газа 04.
- Если нет телефона:
 - постучите соседям металлическим предметом по батарее или в стену;
 - выйдите на балкон и зовите на помощь.

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.