

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель ГБУ ЛО «ЦОПВВС»
О.Ю. Ершова



«___» _____ 20__ г.

**ПРОГРАММА ВВОДНОГО ИНСТРУКТАЖА
ПО ГО и ЧС**

**г. Кириши
2022 год**

I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Вводный инструктаж по ГО и ЧС проводится со всеми лицами, вновь принимаемыми на работу, а также командированными в учреждение работниками и работниками сторонних организаций, выполняющими работы на выделенном участке, обучающимися образовательных учреждений соответствующих уровней, проходящими в производственную практику и другими лицами, участвующими в деятельности учреждения

1.2. *Цель проведения вводного инструктажа:*

ознакомить вновь принимаемых на работу и иных лиц с системой ГО и РСЧС, действующей в учреждении,

разъяснить порядок действий по сигналам оповещения гражданской обороны, а также при угрозе или возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

1.3. Вводный инструктаж по ГО и ЧС проводится по программе, разработанной на основании законодательных и иных нормативных правовых актов Российской Федерации с учетом специфики деятельности учреждения и утвержденной в установленном порядке работодателем (или уполномоченным им лицом).

Продолжительность инструктажа устанавливается в соответствии с утвержденной программой.

1.4. Вводный инструктаж по ГО и ЧС проводит работник, на которого приказом работодателя (или уполномоченного им лица) возложены эти обязанности.

1.5. Вводный инструктаж проводят в специально оборудованном помещении с использованием современных технических средств обучения и наглядных пособий (плакатов, натуральных экспонатов, макетов, моделей, видеофильмов и т.д.).

1.6. Проведение вводного инструктажа по ГО и ЧС включает в себя ознакомление работников с общими сведениями об учреждении, действиями при угрозе или возникновении ЧС.

1.7. Вводный инструктаж по ГО и ЧС завершается устной проверкой приобретенных знаний лицом, проводившим инструктаж.

1.8. Результаты проведения вводного инструктажа заносятся в журнал «Регистрации вводного инструктажа по ГО и ЧС» с указанием подписи инструктируемого и подписи инструктирующего, а также даты проведения инструктажа.

II. ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ВВОДНОГО ИНСТРУКТАЖА ПО ГО И ЧС

| № темы | Тема | Время изучения темы, мин. |
|---------------|--|------------------------------------|
| 1. | Вводная часть | 5 |
| 2. | Система ГО и РСЧС, действующая в учреждении. | 10 |
| 3. | Нормативно-правовое регулирование по подготовке населения в области гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций. | 15 |
| 4. | Порядок действий при получении сигналов оповещения гражданской обороны («Внимание, всем!», «Воздушная тревога», «Отбой воздушной тревоги»; выдача памятки по ГО) (Приложения № 1-2). | 25 |
| 5. | Действия работников учреждения при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций. Определение понятия – чрезвычайная ситуация. | 15 |
| 6. | Действия работников учреждения в чрезвычайных ситуациях, а также при угрозе или совершении террористических актов. | 35 |
| 7. | Действия работников учреждения в условиях негативных и опасных факторов бытового характера. | 10 |
| 8. | Действия работников учреждения при пожаре. | 20 |
| 9. | Оказание первой медицинской помощи. Основы ухода за больными. | 15 |
| Итого: | | 150 мин. |

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПРИМЕРНЫХ ВОПРОСОВ ВВОДНОГО ИНСТРУКТАЖА ПО ГО и ЧС

3.1. Направление деятельности учреждения, его функции.

3.2. Структура и задачи системы ГО и РСЧС учреждения. Права, обязанности, состав сил и средств ее подразделений и формирований.

3.3. Законодательство Российской Федерации в области гражданской обороны, защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера и обеспечения пожарной безопасности.

Основные термины и понятия.

Права и обязанности граждан в области гражданской обороны, защиты от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера и пожарной безопасности.

Основные локальные нормативные акты в области ГО и ЧС, действующие в учреждении. Положение об организации и ведении гражданской обороны. План

гражданской обороны.

3.4. Опасности военного характера и присущие им особенности. Поражающие факторы ядерного, химического, бактериологического и обычного оружия.

Виды и характеристики источников чрезвычайных ситуаций. Поражающие факторы источников чрезвычайных ситуаций. Виды пожаров и их поражающие факторы.

Оповещение. Действия работников учреждения при оповещении о чрезвычайных ситуациях в мирное время и об опасностях, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий. Сигналы оповещения.

Эвакуация и рассредоточение. Защита населения путем эвакуации. Эвакуация и ее цели. Принципы и способы эвакуации. Эвакуационные органы. Порядок проведения эвакуации в учреждении.

Организация инженерной защиты населения. Классификация защитных сооружений. Убежища и их основные элементы. Противорадиационные укрытия, их назначения и основные элементы. Укрытия простейшего типа и их устройство. Порядок заполнения защитных сооружений и пребывания в них.

Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи. Медицинские средства индивидуальной защиты. Назначение и правила их применения.

3.5. Понятия об опасном природном явлении, стихийном бедствии и источниках чрезвычайных ситуаций природного характера.

Классификация и характеристика чрезвычайных ситуаций природного характера.

Наиболее вероятные чрезвычайные ситуации, характерные для местности, где расположено учреждение. Их причины и последствия. Действия работников при оповещении, во время и после их возникновения.

3.6. Понятия об аварии и катастрофе. Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера и их характеристика.

Перечень потенциально опасных объектов, которые могут оказывать воздействие на нормальное функционирование учреждения, их характеристика.

Возможная обстановка в учреждении при возникновении крупных аварий и техногенных катастроф.

Действия работников: при оповещении об аварии на радиационно опасном, химически опасном, гидродинамически опасном объекте; при эвакуации; при отсутствии возможности эвакуации; при выходе из зоны заражения и пр.

Общие сведения о пожарах и взрывах, их возникновении и развитии. Основные поражающие факторы пожара и взрыва. Предупреждение пожаров и взрывов. Действия работников при возникновении пожаров и взрывов.

Виды террористических актов, их общие и отличительные черты. Правила и порядок поведения населения при угрозе или совершении террористического акта.

Признаки, указывающие на возможность наличия взрывного устройства и действия при обнаружении предметов, похожих на взрывное устройство. Действия при получении по телефону сообщения об угрозе террористического характера. Правила обращения с анонимными материалами, содержащими угрозы террористического характера. Действия при захвате в заложники и при освобождении.

3.7. Возможные негативные и опасные факторы бытового характера.

Правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре, в общественном транспорте, на водных объектах.

Способы предотвращения и преодоления паники и панических настроений.

Действия при дорожно-транспортных происшествиях, отравлениях, укусах животных.

3.8. Основные требования пожарной безопасности на рабочем месте и в быту.

Противопожарный режим учреждения. Система оповещения и инструкция по действиям работников при пожаре. План (схема) эвакуации.

Действия при обнаружении задымления и возгорания, а также по сигналам оповещения о пожаре и при эвакуации.

Обязанности граждан по соблюдению правил пожарной безопасности. Ответственность за нарушения требований пожарной безопасности.

Технические средства пожаротушения. Действия работников по предупреждению пожара, а также по применению первичных средств пожаротушения.

3.9. Основные правила оказания первой медицинской помощи в неотложных ситуациях. Правила и техника проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Первая помощь при кровотечениях и ранениях. Способы остановки кровотечения. Виды повязок. Правила и приемы наложения повязок на раны.

Первая помощь при переломах. Приемы и способы иммобилизации с применением табельных и подручных средств. Способы и правила транспортировки и переноски пострадавших.

Первая помощь при ушибах, вывихах, химических и термических ожогах, отравлениях, обморожениях, обмороке, поражении электрическим током, тепловом и солнечном ударах.

Основы ухода за больными. Возможный состав домашней медицинской аптечки.

ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ ПО ГО И ЧС в ГБУ ЛО «ЦОПВВС»

Гражданская оборона (ГО) – система мероприятий по подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей на территории Российской Федерации от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий.

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) – система мероприятий по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций (ЧС), подготовке к защите и по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Чрезвычайная ситуация – это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей.

Сигналы оповещения об опасностях, порядок их доведения до населения и действия по ним работников предприятий, организаций

Организация оповещения населения является обязательным действием соответствующих органов управления системы гражданской защиты по оперативному реагированию на угрозу возникновения или реальное возникновение чрезвычайных ситуаций.

Оповещение – это экстренное доведение до органов управления и сил **Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)**, а также населения сигналов оповещения и соответствующей информации о ЧС.

Система оповещения РСЧС представляет собой организационно-техническое объединение сил, специализированных технических средств оповещения и связи, а также каналов территориальных ведомственных сетей связи, обеспечивающих передачу сигналов оповещения и информации о чрезвычайной ситуации.

Сигнал оповещения – это условный сигнал, являющийся командой для проведения мероприятий или действий органов управления, сил и средств ликвидации ЧС, а также для использования населением средств и способов защиты от поражающих факторов на определенной территории.

ОПОВЕЩЕНИЕ О ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ производится через звук сирены или прерывистые гудки предприятий, что означает сигнал «**ВНИМАНИЕ ВСЕМ!**». Услышав звуки сирен, надо немедленно включить телевизор, радиоприемник, репродуктор радиотрансляционной сети и слушать сообщение местных органов власти или

управления по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям города. На весь период ликвидации последствий аварий все эти средства необходимо держать постоянно включенными. (Приложение № 2)

На каждый случай ЧС имеются варианты текстовых сообщений, приближенные к своим специфическим условиям. Они заранее прогнозируют (моделируют) как вероятные стихийные бедствия, так и возможные аварии и катастрофы. Только после этого может быть составлен текст, более или менее отвечающий реальным условиям.

К примеру, произошла **авария на химически опасном объекте**. Какую информацию должно получить население? Возможен такой вариант:

«Внимание! Говорит управлениеГраждане! Произошла авария на..... Облако зараженного воздуха распространяется в (юго-восточном) направлении Населению, проживающему на улицах ... (таких-то), из помещений не выходить. Закрывать окна и двери, произвести герметизацию квартир. В подвалах, нижних этажах не укрываться, так как хлор тяжелее воздуха в 2,5 раза, стелется по земле и заходит во все низинные места, в том числе и подвалы. Населению, проживающему на улицах ... (таких-то), немедленно покинуть жилые дома, учреждения, предприятия и выходить в районы... (перечисляются).

Прежде чем выходить, наденьте ватно-марлевые повязки, предварительно смочив их водой или 2%-ным раствором питьевой соды. Сообщите об этом соседям. В дальнейшем действуйте в соответствии с нашими указаниями».

Такая информация, с учетом того, что будет повторена несколько раз, рассчитана примерно на 5 мин.

Другой пример. Вероятно возникновение стихийного бедствия – **наводнения**. В этом случае сообщение может быть таким:

«Внимание! Говорит Главное управление МЧС России по Калужской области. Граждане! В связи с ливневыми дождями и резким повышением уровня воды на реке Ока ожидается затопление домов по улицам... (перечисляются). Населению, проживающему там, перенести необходимые вещи, одежду, обувь, продукты питания на чердаки, верхние этажи. В случае угрозы затопления первых этажей будет передано дополнительное сообщение. Быть в готовности покинуть дома и выходить в направлении... (указывается). Перед уходом отключить электричество, газ, воду, погасить огонь в печах. Не забудьте захватить с собой документы и деньги. Оповестите об этом соседей. Окажите помощь детям, престарелым и больным. Соблюдайте спокойствие, порядок и хладнокровие. Если вода застанет вас в поле, лесу, надо выходить на возвышенные места, если нет такой возможности, заберитесь на дерево, используйте все предметы, способные удержать человека на воде – бревна, доски, обломки заборов, деревянные двери, бочки, автомобильные шины. Следите за нашими сообщениями».

Другие сигналы оповещения, их назначение, возможные способы доведения и действия работников предприятий, организаций по ним при возникновении воздушной, химической или радиационной опасности также сначала звучат сирены, то есть сигнал «Внимание всем!», затем следует речевая информация.

В системе гражданской обороны применяются четыре сигнала оповещения:

- «Воздушная тревога»;**
- «Отбой воздушной тревоги»;**
- «Химическая тревога»;**
- «Радиационная опасность».**

Примерные тексты информации при возникновении воздушной, химической тревоги и радиационной опасности в военное время.

ПРИ ВОЗДУШНОЙ ОПАСНОСТИ: *«Внимание! Говорит управление по делам ГО и ЧС. Граждане! Воздушная тревога! Отключите свет, газ, воду, погасите огонь в печах. Возьмите средства индивидуальной защиты, документы, запас продуктов и воды. Предупредите соседей и при необходимости окажите помощь больным и престарелым выйти на улицу. Как можно быстрее дойдите до защитного сооружения или укройтесь на местности. Соблюдайте спокойствие и порядок. Будьте внимательны к сообщениям».*

ПРИ МИНОВАНИИ ВОЗДУШНОЙ ОПАСНОСТИ: *«Внимание! Говорит управление по делам ГО и ЧС. Граждане! Отбой воздушной тревоги. Всем возвратиться к местам работы или проживания. Окажите в этом помощь больным и престарелым. Будьте в готовности к возможному повторному нападению противника. Всегда имейте при себе средства индивидуальной защиты. Будьте внимательны к сообщениям».*

ПРИ УГРОЗЕ ХИМИЧЕСКОГО ЗАРАЖЕНИЯ: *«Внимание! Говорит управление по делам ГО и ЧС. Граждане! Возникла непосредственная угроза химического заражения. Наденьте противогаз, укройте детей в камерах защитных детских. При отсутствии противогазов и камер защитных детских наденьте ватномарлевые повязки. Возьмите с собой индивидуальный противохимический пакет. Для защиты поверхности тела используйте спортивную одежду, комбинезоны и сапоги. При себе имейте пленочные (полимерные) накидки, куртки или плащи. Проверьте герметизацию жилых помещений, состояние окон и дверей. Загерметизируйте продукты питания и создайте в емкостях запас воды. Укройте сельскохозяйственных животных и корма. Отключите электронагревательные приборы. Оповестите соседей о полученной информации. Окажите в этом помощь больным и престарелым. В дальнейшем действуйте в соответствии с указаниями управления по делам ГО и ЧС».*

ПРИ УГРОЗЕ РАДИОАКТИВНОГО ЗАРАЖЕНИЯ: *«Внимание! Говорит управление по делам ГО и ЧС. Граждане! Возникла непосредственная угроза радиоактивного заражения. Приведите в готовность средства индивидуальной защиты. Сложить в полиэтиленовые пакеты документы, деньги, носимые ценности, комплект верхней одежды (по сезону), продукты питания на 2-3 дня суток. Для защиты поверхности тела от загрязнения радиоактивными веществами используйте спортивную одежду, комбинезоны и сапоги. При себе имейте пленочные (полимерные) накидки, куртки или плащи. Оставаться в помещении, приняв меры к его герметизации (закрывать окна, двери, уплотнить вентиляционные отверстия, щели в рамах, косяках, дверях). Без экстренной необходимости ограничить пребывание (особенно детей) вне помещения. При наличии в вашем доме защитных сооружений немедленно укрыться в нем. Укройте сельскохозяйственных животных и корма. Оповестите соседей о полученной информации. Окажите в этом помощь больным и престарелым. Соблюдайте спокойствие, организованность, общественный порядок, четко действовать по сигналам и распоряжениям, которые будут передаваться по радиотрансляционной сети и другим средствам оповещения».*

Своевременное доведение сигналов ГО и ЧС до населения городов, районов и объектов экономики органами управления ГО при угрозе нападения вероятного противника или при возникновении чрезвычайных ситуаций позволит сохранить жизнь и здоровье людей и спасти материальные ценности.

Действия работников учреждения при угрозе террористического акта на территории ГБУ ЛО «ЦОПВВС и в случае его совершения

Понятие террористической деятельности складывается из перечисления, предусмотренных различными статьями УК РФ функций, классифицированных по пяти видам:

- 1) действия, связанные с террористической акцией (организация, планирование, подготовка и реализация);
- 2) подстрекательство к любым проявлениям терроризма;
- 3) организация и участие в каких-либо преступных формированиях для совершения террористических акций;
- 4) пособнические действия, выражающиеся в вербовке, вооружении, обучении и использовании террористов;
- 5) финансирование и иное содействие терроризму.

Действия сотрудников при обнаружении взрывных устройств и подозрительных предметов

При обнаружении взрывных устройств и подозрительных предметов необходимо:

1. Незамедлительно сообщить о случившемся в правоохранительные органы, службу спасения по телефону 01, 112 или в управление по делам ГО и ЧС предприятия, организации.

2. Не трогать, не вскрывать и не перемещать находку. Запомнить время её обнаружения.

Помните: внешний вид предмета может скрывать его настоящее назначение. В качестве камуфляжа для взрывных устройств используются обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, свертки, коробки, игрушки и т.д.

Не предпринимать самостоятельно никаких действий с предметами, похожими на взрывное устройство – это может привести к их взрыву, многочисленным жертвам и разрушениям!

3. Не подходить к взрывным устройствам и подозрительным предметам (должностным лицам организовать их оцепление).

Действия сотрудников при захвате заложников

Если в силу сложившихся обстоятельств сотрудник или работник стал заложником, то необходимо:

1. Выполнять требования преступников, если это не связано с причинением ущерба жизни и здоровью людей. Не противоречить преступникам, не рисковать жизнью окружающих и своей собственной.

2. Не допускать действий, которые могут спровоцировать нападающих к применению оружия и привести к человеческим жертвам.

3. Если имеется возможность, без ущерба жизни и здоровью заложников, передать информацию о количестве преступников, их вооружении и экипировке, особенностях поведения и манеры ведения разговора и т.д. в правоохранительные органы.

4. Если будет проводиться операция по освобождению заложников силовым методом, то необходимо создать максимум условий правоохранительным органам своим поведением для успешного ее проведения (лечь на пол, лицом вниз или сесть у стены и т.д.).

В заключение необходимо напомнить слушателям еще раз о том, что эффективная борьба с терроризмом, преступностью на государственном, межгосударственном уровне возможна только в том случае, если к ней присоединится гражданское общество, все слои населения.

ДЕЙСТВИЯ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ

Во время гололеда.

Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободными. Хорошо использовать палку с заостренным металлическим наконечником. Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения

Во время сильной метели.

Выходите из зданий лишь в исключительных случаях и только не в одиночку. Сообщите членам семьи или соседям, куда Вы идете. В автомобиле можно двигаться только по большим дорогам и шоссе. При выходе из машины не отходите от нее за пределы видимости. Если Вас покидают силы, ищите укрытие и оставайтесь в нем.

При обморожении.

Растирайте рукой отмороженные части тела. В отапливаемом помещении согрейте обмороженную часть тела, растерев спиртом. Водкой, одеколоном сухой шерстяной тканью, фланелью. Затем наложить сухую повязку и утеплить ватой или тканью.

При тепловом поражении.

Немедленно перейдите в тень, на ветер или примите душ, медленно выпейте много воды. Постарайтесь охладить тело, чтобы избежать теплового удара. В случае потери сознания кем-то из окружающих, проведите реанимационные мероприятия (массаж сердца и искусственное дыхание).

При грозе.

Во время ударов молнии не подходите близко к электропроводке, восточным трубам, не стойте рядом с окном, выключите электроприборы. В лесу не стойте возле высоких деревьев особенно сосен и тополей. Не находитесь в водоеме или на его берегу, спуститесь с возвышенного места в низину. Находясь в автомобиле, не покидайте его, закройте окна и опустите антенну радиоприемника.

Во время урагана, бури, смерча.

Находясь в здании, отойдите от окна и займите безопасное место у стен внутренних помещений – в коридоре, в ванной, в туалете, в прочных шкафах, под столом. Отключите электроэнергию.

На улице держитесь дальше от легких построек, линий электропередачи, мачт, вышек, деревьев, водоемов, и промышленных объектов. Для защиты от летящих обломков и осколков используйте ящики, картонные коробки и другие подручные средства. Старайтесь быстрее укрыться в каменных зданиях, подвалах и других заглубленных помещениях. Не заходите в поврежденные и ветхие здания.

При химических авариях.

Закройте окна, отключите электроэнергию, наденьте одежду и головной убор из плотной ткани, резиновую обувь, возьмите документы, деньги, теплые вещи, 3-суточный запас непортящихся продуктов в герметичной упаковке, оповестите соседей и быстро выходите из зоны возможного заражения перпендикулярно направлению ветра. Для защиты органов дыхания используйте противогаз, респиратор или ватно-марлевую повязку или кусок ткани смоченный водой.

При невозможности покинуть зону заражения плотно закройте окна, двери, вентиляционные отверстия. Имеющиеся в них щели заклейте бумагой или скотчем.

При радиационной аварии.

Находясь на улице, немедленно защитите органы дыхания платком, шарфом, косынкой и поспешите укрыться в помещении. Оказавшись в укрытии, снимите верхнюю одежду и обувь, поместите их в пластиковый пакет и примите душ. Закройте окна и двери, включите телевизор, радиоприемник для получения дополнительной информации об аварии и указаний местных властей о Ваших дальнейших действиях. Загерметизируйте вентиляционные отверстия и щели на окнах и дверях. Сделайте запас воды и продуктов в герметичных емкостях. Приготовьте плащи из полиэтиленовой пленки, резиновые сапоги и перчатки или побольше полиэтиленовой пленки для упаковки необходимых вещей, документов, продуктов на случай эвакуации. Для защиты органов дыхания используйте те же средства, что и при химической аварии.

При железнодорожной аварии.

Сразу после аварии быстро выбирайтесь из вагона через дверь или окна – аварийные выходы, так как высока вероятность пожара. Покидайте вагон только на полевую сторону пути, взяв с собой документы, деньги, одежду или одеяла. При пожаре в вагоне закройте окна, чтобы ветер не раздувал пламя, и уходите от пожара в передние вагоны, а если это невозможно – в конец поезда, плотно закрывая за собой двери. Прежде чем выйти в коридор, подготовьте защиту для дыхания: шапки, шарфы, куски ткани, смоченные водой. Помните, что при пожаре материал облицовки стен вагонов выделяет токсичный газ, опасный для жизни.

При аварии на воздушном судне.

При декомпрессии немедленно наденьте кислородную маску. Не пытайтесь до этого оказывать кому-либо помощь, даже если это Ваш ребенок. Вы не успеете помочь себе и оба останетесь без кислорода. Сразу после надевания масок пристегните ремни безопасности и приготовьтесь к резкому снижению.

При пожаре в самолете наибольшую опасность представляет дым, поэтому дышите через хлопчатобумажные или шерстяные элементы одежды, по возможности смоченные водой. Пробираясь к выходу, двигайтесь пригнувшись или на четвереньках, так как внизу салона задымленность меньше. Защитите открытые участки тела от воздействия огня, используя одежду, пледы. После приземления и остановки самолета немедленно

направляйтесь к ближайшему выходу, так как велика вероятность взрыва. Если проход завален, пробирайтесь через кресла, опуская их спинки. После выхода из самолета удалитесь от него как можно дальше и лягте на землю, прижав голову руками – возможен взрыв.

При жесткой посадке тщательно подгоняйте ремень безопасности, проверяйте, нет ли у Вас над головой тяжелых чемоданов. Освободите карманы от острых предметов, согнитесь и плотно сцепите руки под коленями. Голову уложите на колени или наклоните как можно ниже. Ноги уприте в пол, выдвинув их как можно дальше, но не под переднее кресло. В момент удара максимально напрягитесь и подготовьтесь к значительной перегрузке. Ни при каких обстоятельствах не покидайте своего места до полной остановки самолета.

При аварии на водном транспорте.

Помните, что решение об оставлении судна принимает только капитан. Перед посадкой в шлюпку или на спасательный плот оденьте на себя побольше одежды, а сверху – спасательный жилет. Если есть возможность, возьмите с собой одеяла, дополнительную одежду, питьевую воду, еду. Если Вы вынуждены прыгать с борта корабля в воду, то желательно с высоты не более 5 метров, закрыв рот и нос одной рукой, второй крепко держась за жилет. Плывайте только к спасательному средству. Находясь в воде, подавайте сигнал свистком или поднятой рукой, при отсутствии спасательных средств двигайтесь как можно меньше, чтобы сохранить тепло – сгруппируйтесь в спасательном жилете, обхватив руками с боков грудную клетку и поднимите бедра повыше, чтобы вода меньше омывала область паха. Если у Вас нет спасательного жилета, поищите глазами какой-нибудь плавающий предмет и ухватитесь за него, чтобы легче держаться на плаву до прибытия спасателей, отдыхайте лежа на спине.

При утечке магистрального газа.

Почувствовав в помещении запах газа, немедленно перекройте его подачу к плите и отключите электроэнергию. При этом не курите, не зажигайте огня. Проветрите помещение, открыв все окна и двери, и покиньте его до исчезновения запаха газа. Если запах не исчезает срочно вызовите аварийную службу.

При пожаре и взрыве.

При обнаружении возгорания реагируйте на пожар быстро, используя все доступные способы для тушения огня (песок, воду, огнетушители). Если потушить огонь в кратчайшее время невозможно, вызовите пожарную охрану и покиньте горящее помещение. При эвакуации не пользуйтесь лифтами, горящие помещения проходите быстро, задерживая дыхание, защитив нос и рот влажной тканью. В сильно задымленном помещении передвигайтесь ползком или пригнувшись – в прилегающем к полу пространстве чистый воздух сохраняется дольше. Не подходите к взрывоопасным предметам. При угрозе взрыва ложитесь на живот, защищая голову руками, дальше от окон, застекленных дверей, проходов, лестниц. При невозможности самостоятельной эвакуации, обозначьте свое местоположение, свесив из окна белую простыню, штору, предмет одежды. Если к спасению один путь – окно, бросьте вниз матрасы, подушки, ковры, сократите высоту прыжка, используя привязанные к батареям веревки, шторы, простыни.

Опасные ситуации в метро.

Если эскалатор разогнался, а тормоза не сработали, единственное верное решение – перескочит через балюстраду на соседнюю лестницу.

Если Вы оказались на пути, не пробуйте подтянуться за край платформы: именно под ней идет 800-вольтный контактный рельс. Если поезд еще не въезжает на станцию, бегите к «голове» платформы (к часам). Если поезд показался, ложитесь между рельсами.

При нападении собаки.

К нападающей собаке повернитесь лицом, примите боевую стойку или, если уверены в себе, бросьтесь ей навстречу, но ни в коем случае не поворачивайтесь к собаке спиной и не убегайте. Для защиты используйте палку, зонтик, камни, одновременно отступая к укрытию (забору, дому) спиной. По возможности обмотайте плащом, пиджаком предплечье и руку, а затем, выставив ее вперед, спровоцируйте собаку на укус и сильно ударьте ее по верхней челюсти. Если собака сбила Вас с ног, то упадите на живот и закройте руками шею. Помните, что болевыми точками у собак являются нос, пах и язык.

При нападении преступника.

Если на вас напали и Вы заведомо слабее преступника, то бегите.

При неизбежности столкновения привлечите внимание прохожих и ближайших жителей призывом о помощи. При попытке вооруженного ограбления, без всякого сопротивления расстаньтесь с деньгами и прочими ценностями.

Если Вам угрожают убийством или изнасилованием, то попытайтесь вывести нападающего из строя, действуя смело, решительно и неожиданно, с максимально возможной силой. Отвлеките внимание нападающего, после чего быстро ударьте его в уязвимые места: рукой по ушам, в нос, под подбородок или ногой (стопой, коленом) по голени, колену, в пах. Смотрите преступнику прямо в глаза, чтобы не выдать место планируемого удара.

В качестве оружия самозащиты применяйте любой имеющийся предмет: горящую сигарету, ручку или карандаш, связку ключей, песок, туфли с каблуком-шпилькой, зонтик, палку, разбитую бутылку, камень.

Если на вас напали сзади, обхватив шею руками, ударьте противника локтем в солнечное сплетение (живот) или ногой по голени, ступне.

Если на Вас напали спереди, ткните распрямленными пальцами руки в глаза или в горло нападающего.

При террористическом акте.

При захвате самолета (автобуса, помещения) не привлекайте к себе внимание террористов, осмотрите салон (помещение) и отметьте места возможного укрытия в случае стрельбы. Снимите ювелирные украшения. Не смотрите в глаза террористам, не передвигайтесь по салону (помещению), не открывайте сумки и не суйте руки в карманы без разрешения. Если начнется штурм – ложитесь на пол между креслами и ждите его окончания. После освобождения немедленно покиньте самолет (автобус, помещение), так как он может быть заминирован.

Если Вы попали в перестрелку на улице, сразу же ложитесь на землю и осмотритесь. Выберите ближайшее укрытие (подъезд, подземный переход, выступ здания, памятник, бетонный столб, бордюр, канава) не поднимаясь в полный рост. Спрячьтесь и дождитесь окончания перестрелки. Находясь во время перестрелки дома – укройтесь в ванной

комнате, туалете, кладовке и лягте на пол. Находиться в комнате с окнами опасно из-за возможности рикошета.

Если Вы обнаружили взрывоопасный (подозрительный) предмет на улице или в помещении, не подходите к нему, попросите находящихся рядом людей или сами сообщите в полицию и немедленно уйдите из помещения.

Если Вы обнаружили взрывоопасный (подозрительный) предмет в транспорте, немедленно сообщите об этом водителю (машинисту), удалитесь от этого предмета как можно дальше и постарайтесь быстрее покинуть транспортное средство.

ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Искусственное дыхание.

пострадавшего положить на горизонтальную поверхность;

очистить рот и глотку пострадавшего от слюны, слизи, земли и других посторонних предметов, если челюсти плотно сжаты – раздвинуть их;

запрокинуть голову пострадавшего назад, положив одну руку на лоб, а другую на затылок;

сделать глубокий вдох, нагнувшись к пострадавшему, герметизировать губами область его рта и сделать выдох. Выдох должен длиться около 1 секунды и способствовать подъему грудной клетки пострадавшего. При этом ноздри пострадавшего должны быть закрыты, а рот накрыт марлей или носовым платком из соображений гигиены;

частота искусственного дыхания – 16-18 раз в минуту;

периодически освобождать желудок пострадавшего от воздуха, надавливая на подложечную область.

Массаж сердца.

пострадавшего уложить на спину на ровную и твердую поверхность, расстегнуть ремень и ворот одежды;

стоя с левой стороны, наложить одну ладонь кисти на нижнюю треть грудины, вторую ладонь положить крестообразно сверху и произвести сильное дозированное давление по направлению к позвоночнику;

надавливания производить в виде толчков не менее 60 раз в минуту.

При проведении массажа сердца у взрослого необходимо значительное усилие не только рук, но и всего корпуса.

У детей массаж производят одной рукой, а у грудных и новорожденных – кончиками указательного и среднего пальцев с частотой 100-110 толчков в минуту.

Эффективность непрямого массажа сердца обеспечивается только в сочетании с искусственным дыханием. Их удобнее проводить вдвоем. При этом первый делает одно вдувание воздуха в легкие, затем второй производит % надавливаний на грудную клетку.

Если у пострадавшего восстановилась сердечная деятельность, определился пульс, лицо порозовело, то массаж сердца прекращают, а искусственное дыхание продолжают в том же ритме до восстановления самостоятельного дыхания.

Остановка кровотечения.

Осуществляется путем придания кровоточащей области приподнятого положения, наложения давящей повязки, максимального сгибания конечности в суставе и сдавливания при этом, проходящих в данной области сосудов, пальцевое прижатие, наложение жгута.

При отсутствии жгута может быть использован любой подручный материал (резиновая трубка, ремень, шнурок, веревка, платок, палка).

Порядок наложения кровоостанавливающего жгута.

Жгут накладывают при повреждении крупных артерий конечностей выше раны, чтобы он полностью пережимал артерию.

Под жгут подкладывают мягкую ткань (бинт, одежду), делают несколько витков до полной остановки кровотечения. Витки должны ложиться вплотную один к другому, чтобы между ними не попадали складки одежды.

Концы жгута надежно фиксируют (завязывают). Правильно затянутый жгут должен привести к остановке кровотечения и исчезновению периферического пульса.

К жгуту обязательно прикрепляется записка с указанием времени его наложения.

Жгут накладывается не более чем на 1,5 – 2 часа, а в холодное время года – на 1 час.

При крайней необходимости более продолжительного пребывания жгута на конечности его ослабляют на 5 – 10 минут (до восстановления кровоснабжения конечности), производя при этом пальцевое прижатие поврежденного сосуда.

При обмороке:

уложить пострадавшего на спину так, чтобы голова была несколько опущена, а ноги приподняты;

освободить шею и грудь от стесняющей одежды;

тепло укрыть, приложить грелку к ногам;

натереть виски нашатырным спиртом и поднести к носу ватку, смоченную в нем;

лицо обрызгать холодной водой;

при затянувшемся обмороке сделать искусственное дыхание;

после прихода в сознание дать горячее питье.