

## **Памятка о поведении в чрезвычайных ситуациях**

Чрезвычайная ситуация(далее ЧС)- это совокупность условий и обстоятельств, создающих опасную для жизнедеятельности человека обстановку на конкретном объекте, территории (акватории), возникших в результате совершившейся аварии или катастрофы, опасного природного явления. По общему характеру источников возникновения чрезвычайные ситуации делятся на: природные- опасные природные явления и процессы (геологические, гидрологические и метеорологические, а также природные пожары); техногенные- промышленные аварии и катастрофы (радиационные, химические, биологические и гидродинамические аварии), пожары, взрывы, опасные происшествия на транспорте или транспортные аварии; биолого-социальные- широко и одновременно распространённые инфекционные болезни людей (эпидемии), сельскохозяйственных животных и растений; социальные (терракты, захват заложников).

Возможность возникновения или возникновение той или иной ЧС влечёт за собой выполнение определённых действий и требуют соблюдения определённых правил.

### **Основные правила:**

- обязательно имеем дома, в автомобиле укомплектованную медицинскую аптечку;
- имеем дома, в автомобиле заряженный огнетушитель
- упакованные личные документы;
- знаем эвакуационные пути выхода(незадымляемые и пожарные лестницы);
- всегда оговариваем место встречи при эвакуации.

### **Угроза теракта:**

- не трогаем обнаруженные бесхозные вещи;
- сообщаем об этом спецслужбам, администрации;
- начинаем эвакуацию.

### **Пожар, задымляемость:**

- оцениваем адекватно обстановку;
- выходить нельзя если у закрытой из помещения двери горячая или очень тёплая поверхность или металлическая ручка;
- выходить опасно если за дверью чёрный дым или дым другого цвета, видимостью меньше 10 метров;
- если выходов через окно 1 этажа. на крышу, на пожарную лестницу нет затыкаем щели в двери и вентиляционные отверстия;
- стараемся держаться, как можно ближе к полу если дым начал проникать в помещение;

- держимся около окна, стараемся привлечь внимание прохожих не открывая и не разбивая окон(так как приток воздуха усилит пламя)
- немедленно выходим если видимость нормальная, а дыма немного и он белого или серого цвета
- убеждаемся, что все ученики и педагоги рядом;
- закрываем кабинет;
- начинаем эвакуацию.

### **В случае взрыва:**

- немедленно ложимся на пол под парту, под стол, подальше от стеклянных, хрупких и тяжёлых конструкций;
- в случае задымления прикрываем дыхательные пути любым материалом(носовым платком, лоскутом одежды, тряпкой), лучше намоченным, если есть возможность;
- выжидаем 5-7 минут(возможность повторных взрывов) и после прекращения взрывов начинаем эвакуацию.

### **Обрушение здания:**

- услышав взрыв или обнаружив, что здание теряет свою устойчивость, стараемся как можно быстрее покинуть его, взяв документы, деньги и предметы первой необходимости;
- покидая помещение, спускаемся по лестнице, а не на лифте, так как он в любой момент лифт может быть отключён или выйти из строя;
- пресекаем панику, давку в дверях при эвакуации, останавливаем тех, кто собирается прыгать с балконов и окон из этажей выше первого, а также через застекленные окна;
- оказавшись на улице, не стоим вблизи зданий, а переходим на открытое пространство;
- если находимся в здании, и при этом отсутствует возможность покинуть его, то занимаем самое безопасное место: проемы капитальных внутренних стен, углы, образованные капитальными внутренними стенами, под балками каркаса;
- если возможно, прячемся под стол, он защитит Вас от падающих предметов и обломков;
- если с Вами дети, укрываем их собой;
- открываем дверь из квартиры, чтобы обеспечить себе выход в случае необходимости;
- держимся подальше от окон, колонн, электроприборов, газовых приборов;
- если возник пожар, сразу же пытаемся потушить его;
- используем телефон только для вызова представителей органов правопорядка, пожарных, врачей, спасателей.

### **Действия в завале:**

- дышим глубоко, не поддаёмся панике и не падаем духом, наша главная задача выжить любой ценой;

- пытаемся приспособиться к обстановке и осмотреться, поискать возможный выход;
- постараемся определить, где мы находимся, нет ли рядом других людей (прислушиваемся, подаёт голос);
- помним, что человек способен выдержать жажду и особенно голод в течение длительного времени, если не будет бесполезно расходовать энергию;
- при возникновении жажды берём в рот лоскутов материала, камешек, монетку;
- голосом или стуком привлекаем внимание людей;
- помним, что во время спасательных работ каждый час объявляется «время тишины»;
- поищем в карманах или поблизости предметы, которые могли бы помочь подать световые или звуковые сигналы, чтобы привлечь внимание (фонарик, зеркальце, а также металлические предметы, которыми можно постучать по трубе или стене);
- фонариком пользуются периодически для экономии энергии;
- если единственным путем выхода является узкий лаз- протиснитесь через него, расслабив мышцы и двигаясь, прижав локти к телу;
- не совершаем резких движений;
- не пытаемся вытащить зажатую руку, ногу, чтобы не спровоцировать дальнейшее обрушение;
- если мы оказались глубоко под обломками здания, перемещаем влево-вправо любые металлические предметы (кольцо, ключи и тп.) для обнаружения нас эхопеленгатором
- верим, что помощь придет обязательно.

### **В случае вооружённого нападения:**

- главная задача не попасться преступнику на глаза и если убежать не удалось- прячемся;
- закрываем кабинет изнутри, баррикадируем двери мебелью;
- выключаем освещение;
- отключаем звук и вибросигнал на мобильных устройствах
- ложимся на пол, прикрываем руками голову;
- стараемся не издавать лишних звуков, чтобы не привлечь внимание преступника(ов);
- остаёмся на месте до тех пор, пока не получим сигнал от сотрудников спецслужб.

### **В случае захвата в заложники:**

- выбираем по возможности самую безопасную зону- подальше от преступников, а также от окон и дверных проёмов;
- не делаем резких движений и не пытаемся убежать;
- не контактируем с преступниками;

- не провоцируем их действиями или словами;
- не смотрим им в глаза;
- если началась стрельба, ложимся на пол и прикрываем голову руками;
- переносим лишения, оскорбления и унижения;
- стараемся не допускать истерик и паники;
- соблюдаем все выдвигаемые преступниками требования;
- спрашиваем разрешение на совершение любых действий (сесть, встать, попить, сходить в туалет);
- стараемся не двигаться в случае ранения или травмы, тем мы сэкономим силы, сократим потерю крови, предотвратим болевой шок;
- не берём в руки никаких предметов, так как они могут быть восприняты, как оружие;
- стараемся по возможности запомнить приметы преступников, отличительные черты их лиц, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи и манеры поведения, тематику разговоров и т.д.;
- остаёмся на месте до прибытия сотрудников спецслужб и выполняем все их указания.

### **Эвакуация:**

- мы имеем всегда с собой список детей, желательно с телефонами родителей);
- при выходе с группой детей закрепляем руководителя и минимум одного помощника;
- мы заранее или сразу на месте определяем особо опасные места (проходы между секторами, стеклянные двери и перегородки, лестничные марши и т.п.);
- обращаем внимание на запасные и аварийные выходы;
- назначаем место встречи в случае экстренной ситуации;
- выбираем места, где в случае начала срочной эвакуации легче всего укрыться от толпы (в углах зала, вблизи стен);
- стараемся не поддаваться панике, что бы ни произошло (люди при ЧС получают травмы и гибнут в результате давки, возникшей вследствие паники);
- реально оцениваем обстановку и возможные пути эвакуации;
- не отвлекаемся на сбор вещей и одевание;
- движемся в другую сторону от места ЧС(огонь, задымление, выстрелы), как бы нам не хотелось посмотреть на происходящие события;
- не снимаем ничего на телефон;
- не бежим вслед за толпой;
- не задерживаемся на открытых и уязвимых местах (лестницы, узкие проходы, балконы);
- эвакуируемся вне зависимости от того хотят другие люди бежать или нет, не тратим время на убеждение;

- проверяем наличие всех детей, находившихся на мероприятии(дети в случае опасности могут спрятаться);
- направляющий и замыкающий группы взрослые, если взрослый оказался один он идёт позади, управляя движением голосом;
- дети идут парами, тройками, взявшись за руки, свободную руку на плечо идущего впереди ребёнка;
- в случае большого количества дыма по возможности закрываем рот и нос любой мокрой тканевой повязкой;
- в случае увеличения дыма двигаемся по эвакуационным путям на коленках или ползком;

### **Оказавшись при эвакуации в толпе:**

- не пытаемся идти против и не задерживаем движения, позволяем толпе нести нас;
  - глубоко вдыхаем и разводим согнутые в локтях руки чуть в стороны, чтобы не была сдавлена грудная клетка;
  - стараемся оказаться подальше от высоких и крупных людей, а также людей с громоздкими и большими сумками;
  - стараемся удержаться на ногах любыми способами;
  - не держим руки в карманах.
  - двигаемся, поднимаем ноги как можно выше, ставим ногу на полную стопу, не семеня, не поднимаемся на цыпочки.
  - осторожно пытаемся уйти к безопасному краю;
  - если давка принимает угрожающий характер, немедленно, не раздумывая, освобождаемся от любой ноши, прежде всего от сумки на длинном ремне и шарфа;
  - если что-то уронили, ни в коем случае не наклоняемся, чтобы поднять.
  - если упали, постараемся как можно быстрее подняться на ноги, не опираемся на руки (их отдавят либо сломают), стараемся хоть на мгновение встать на подошвы или на носки и обретя опору, "выныриваем", резко оттолкнувшись от земли ногами;
  - если встать не удастся, сворачиваемся клубком, прижимая голову к груди, защищаем её предплечьями, ладонями прикрываем затылок;
- 
- при выходе из здания прижимаемся спиной к стене, пригнувшись и прикрывая голову руками;
  - в случае взрыва или начале стрельбы немедленно падаем на землю, лучше под прикрытием(бордюр, машина, торговая палатка и т.п.);
  - в случае террористического акта не бежим на встречу сотрудникам спецслужб, мы можем попасть под действия бойцов спецподразделений;
  - оказавшись на улице отходим от здания, как можно дальше;
  - производим перекличку, чтобы исключить факт возможной потери кого-то из группы;
  - после успешной эвакуации не допускаем возврата людей в опасную зону;
  - звоним по телефону 112 и сообщаем о случившемся;

-оказываем первую помощь раненым.