* **Для чего это памятка?**

Дорогие ребята!

Жизнь, какой бы сложной она ни была, замечательна. Недаром мы все так дорожим ею. Однако существует немало опасностей, которые не только портят, но и отнимают жизнь. Каждый может оказаться в ситуации, когда минуты жизни (иногда – секунды!) решают: быть несчастному случаю или не быть.

Поэтому надо уметь замечать и предвидеть опасности, всегда быть внимательными, знать правила поведения в опасной ситуации и способы выхода из неё.

Эта памятка станет вашим надежным помощником. Прочитайте её и в необходимых случаях действуйте в соответствии с приведёнными рекомендациями.

**Действия при угрозе и во время взрыва.**

Признаки, указывающие на возможность установки взрывного устройства:

* Неизвестный, бесхозный свёрток или какой-либо предмет в транспорте, подъезде, квартире;
* Натянутая проволока, шнур;
* Провода, изолирующая лента, свисающие из-под машины;
* Оставленные сумка, портфель, коробка.

*Заметив взрывоопасный или подозрительный предмет, самодельное взрывное устройство, гранату (мину, снаряд), не подходи близко. Не трогай предмет руками, немедленно сообщи о находке в полиции, не позволяй случайным людям прикасаться к нему и самостоятельно обезвреживать*

**При угрозе взрыва в помещении:**

* Если ты чувствовал, что взрыв неизбежен, быстро ложись и прикрой голову руками. В этом положении воздействие ударной волны уменьшается примерно в шесть раз. Если есть возможность, ложись в месте соединения несущих конструкций (пола и стены).
* Не паникуй, будь бдительным и внимательным.
* Опасайся падения штукатурки, арматуры, строительных конструкций, шкафов, полок. Держись подальше от окон, зеркал, светильников.

*Наиболее тяжелые поражения при взрыве получают люди, находящиеся в момент образования ударной волны вне укрытий в положении «стоя»*

**Безопасные места в здании при взрыве:**

* Дверные проёмы в несущих стенах;
* Ванная комната;
* Места рядом с массивной деревянной мебелью.

**Опасные места в здании при частичном обрушении:**

* Лестничные марши, лифт, нависшие строительные конструкции, подвесные потолки, антресоли, неустойчивая мебель, перекрытия с большими трещинами, застеклённые поверхности (окна, лоджии, шкафы, двери).

**При угрозе взрыва на улице:**

* Отбеги подальше в сторону, спрячься за угол, выступ здания. Если такой возможности нет, выбеги в середину улицы, площадь, пустырь – подальше от зданий и сооружений, столбов и линий электропередачи.

**При взрыве рядом с твоим домом:**

* Позвони в полицию (02) или пожарным (01).
* В случае эвакуации возьми документы и предметы первой необходимости
* Продвигайся осторожно, не трогай повреждённые конструкции и оголившиеся провода.
* Действуй в строгом соответствии с указаниями прибывших спасателей, сотрудников полиции.

**Оказался в завале!?**

* Голосом и стуком привлекай внимание спасателей;
* Перевернись на живот, ослабь давление на грудь;
* Укрепи завал (постарайся установить подпорку под конструкцию над тобой);
* Постарайся найти и надеть теплые вещи.

**ОКАЗАЛСЯ В ЗОНЕ ВОЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ!?**

* Постарайся покинуть опасный участок и выбери место для укрытия;
* Соблюдай правила передвижения и маскировки. Укрывайся от пуль;
* Каждое своё действие совершай обдуманно, экономь силы;
* Сохраняй пищу, больше отдыхай;
* Ищи убежище в зданиях, помещениях, транспортных средствах международных организаций Красного Креста и Красного Полумесяца.

*Воюющие стороны обязаны уважать знаки КРАСНОГО КРЕСТА и КРАСНОГО ПОЛУМЕСЯЦА.*

**Оказался заложником:**

1. Не оказывай сопротивления, не реагируй на действия террористов в отношении других заложников;
2. Не делай резких движений, по возможности меньше двигайся, береги силы;
3. Не задавай лишних вопросов, выполняй все требования террористов;
4. Старайся не привлекать к себе внимания. Сними яркие вещи, украшения;
5. На всякое своё действие спрашивай разрешения;
6. Вспоминай любимые фильмы и книги;

 *Помни, что тебя любят и обязательно спасут!*

1. Соблюдай чистоту, по возможности личную гигиену;
2. Старайся установить с террористами человеческие отношения;
3. Запоминай всё, что видишь: дорогу, помещение, лица террористов, их имена, вооружение, расположение;
4. Старайся следить за временем, отмечай смену дня и ночи.
5. Старайся создать хотя бы минимальный запас еды и питьевой воды.
6. Во время освобождения выбери место за любым укрытием и лежи до окончания стрельбы. Укрой голову руками, книгой, портфелем. Не двигайся.
7. В случае задымления или газовой атаки, дыши через шкаф, платок, любую смоченную ткань.
8. При освобождении выполняй все требования сотрудников спецслужб.

**ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ.**

**Действия при пожаре:**

* Оцени обстановку, убедись в наличии опасности и определи. Откуда она исходит.
* Немедленно покинь помещение, иди в сторону, противоположную пожару.
* Двигайся к выходу или в сторону незадымлённой лестничной клетки;
* Вызови пожарную охрану по телефону 01.
* Сообщи о пожаре соседям, отключи газ, электроэнергию, по возможности закрой окна и двери.

**При выходе через задымлённый коридор:**

* Накройся мокрой плотной тканью (полотенцем, одеялом);
* Дыши через мокрые носовой платок, ткань, одежду;
* Двигайся к выходу пригнувшись или ползком – внизу дыма меньше.

**Если выйти из помещения невозможно:**

* Вернись и плотно закрой входную дверь;
* Дверные щели и вентиляционные отверстия заткни мокрыми тряпками;
* Подавай сигналы спасателям через окно куском яркой ткани или фонариком;
* При задымлении помещения или повышении температуры выйди за балкон (лоджию), плотно закрой за собой дверь;
* Выполняй указания более опытных людей или прибывших пожарных.

**При загорании электроприбора:**

* Обесточь прибор (выдерни вилку из розетки или отключи щит);
* Накрой прибор плотной тканью или одеялом;
* Если огонь усилился, закрой окна и двери, покинь помещение;
* Сообщи соседям и в пожарную охрану по тел. 01.

**При загорании одежды на человеке:**

* Не давай ему бегать – пламя разгорается сильнее и может перекинуться на другие предметы;
* Опрокинь человека на землю (на пол);
* Погаси одежду, используя плотную ткань, воду, землю, снег, песок, и т.п., оставив голову открытой.

**МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ**

1. Не применяй самодельные электрические приборы и предохранители, не пользуйся электрошнурами и проводами с нарушенной изоляцией.
2. Не включай в одну розетку большое число потребителей тока, не используй неисправную аппаратуру, повреждённые розетки.
3. Не обёртывай электролампы бумагой, тканью, не пользуйся электрическими утюгами, плитками, чайниками без подставок из несгораемых материалов, не оставляй без присмотра включённые электрические приборы, телевизор, топящуюся печь
4. Не играй со спичками, зажигалками, свечами, петардами: может произойти пожар. Не оставляй малышей без присмотра.
5. Соблюдай осторожность при использовании предметов бытовой химии. Горючие жидкости храни в плотно закрытых сосудах, вдали от нагревательных приборов;
6. Научись пользоваться огнетушителем;

**ПОВЕДЕНИЕ В КРИМИНОГЕННЫХ СИТУАЦИЯХ**

**Осторожнее с незнакомым человеком:**

1. Никогда не вступай в разговор с незнакомым человеком на улице;
2. Не соглашайся куда-либо идти с незнакомым человеком, не садись к нему в машину, как бы он тебя не уговаривал и что бы ни предлагал;
3. Никогда не верь незнакомцу, если он обещает легкий заработок или подарок. Ответь, что тебе ничего не нужно;
4. Если незнакомый человек настойчив, взял тебя за руку или пытается увести, вырывайся и убегай, громко кричи, зови на помощь, брыкайся, царапайся, кусайся;
5. О любом таком происшествии с тобой обязательно расскажи родителям, учителю и знакомым взрослым.

*Незнакомый – это человек, которого ты не знаешь, даже если он и говорит, что знает тебя или твоих родителей.*

***Незнакомый человек звонит в дверь:***

1. Никогда не открывай дверь, пока не посмотришь в глазок. Если незнакомец за дверью под разными предложениями просит открыть дверь, позвони соседям и сообщи об этом родителям.
2. Не вступай с незнакомцем ни в какие разговоры. Помни, что под видом почтальона, слесаря, работника службы эксплуатации зданий злоумышленники пытаются проникнуть в квартиру.
3. Если незнакомец пытается открыть дверь, срочно позвони в полиции. По тел. 02, назови причину звонка и точный адрес, затем с балкона из окна зови на помощь знакомых или соседей.

*Ни при каких обстоятельствах не открывай дверь незнакомому человеку, даже если ты дома не один.*

**Незнакомый человек в подъезде дома:**

* Не заходи в подъезд, если за тобой идёт незнакомый человек. Сделай вид, что что-то забыл, и задержись у подъезда;
* Не подходи к квартире и не открывай её, если кто-то незнакомый находится в подъезде. Выйди из подъезда и подожди, пока незнакомец выйдет на улицу, после чего позвони соседям и попроси из проверить, нет ли посторонних на других этажах;
* При угрозе нападения подними шум, привлекай внимание соседей (свисти, разбей стекло, звони и стучи в двери, кричи «Пожар!», «Помогите!»), постарайся выскочить на улицу;
* Оказавшись в безопасности, немедленно сообщи в полицию, расскажи соседям, родителям.

*Проявляй внимание и бдительность. Старайся заметить возможную опасность и избежать её.*

**Незнакомый человек в лифте:**

* Если в лифте находится незнакомый человек, не входи в кабину;
* Если ты в лифте с человеком, вызывающим подозрение, нажми одновременно кнопки «Вызов диспетчера» и «Стоп», чтобы кабина стояла на месте с открытыми дверями. После ответа диспетчера нажми на кнопку нужного этажа и говори с диспетчером. Диспетчер слышит тебя и при необходимости вызовет полицию;
* Не стой спиной к незнакомцу, наблюдай за его действиями;
* При попытке нападения подними крик, стучи по стенкам лифта, защищайся любым способом, постарайся нажать на кнопку «Вызов диспетчера» и любого этажа;
* Если двери открылись, постарайся выбежать, зови на помощь соседей. Оказавшись в безопасности, вызови полицию и сообщи приметы нападавшего.

*Входи в лифт, убедившись, что на его площадке нет постороннего.*

**БЕЗОПАСНОСТЬ НА УЛИЦЕ.**

* Постарайся возвращаться домой засветло;
* Если задерживаешься, обязательно позвони домой, чтобы тебя встретили
* Двигайся по освещённым, людным улицам, желательно в группе людей.
* Избегай пустырей, парков, стадионов, тёмных дворов, подворотен, тоннелей;
* При явной угрозе нападения подними шум, кричи, зови на помощь, смело применяй средства самозащиты;
* Отказывайся от предложения незнакомых людей проводить или подвезти тебя;
* Если заметишь, что кто-то преследует тебя, наблюдая за ним, перейди на другую сторонку улицы; если догадка подтвердилась – беги к освещённому участку улицы или туда, где есть люди.

**Избегай толпы:**

* Не стремись быть в гуще толпы, не поддавайся её настроению;
* При малейших признаках скандала, нарушений порядка выходи из толпы в безопасное место;
* Если толпа увлекла тебя, застегнись на все пуговицы, спрячь лишние предметы, брось сумку, зонтик и т.п., не цепляйся руками ни за какие предметы (перила, двери).
* Старайся не упасть, держи руки сцеплёнными на уровне груди с расставленными локтями, создавая пространство перед собой, отклони корпус назад, сдерживая напор идущих сзади;
* Если ты упал – поднимайся любой ценой (подожми ноги под себя и рывком вставай вперёд по ходу движения).
* Если встать нельзя, прижми колени к груди и закрой голову руками.
* Избегай в толпе её центра и краёв, заграждений по пути движения, особенно стеклянных витрин.

*Главное опасность толпы – паника.*

*При панике люди движутся хаотически, скапливаются в узких проходах, создавая заторы и пробки. Образуется давка, в которой травмируются и гибнут люди.*

**Как не стать жертвой мошенников:**

1. Никогда не принимай предложения совершить сомнительную сделку, даже если она кажется очень выгодной;
2. Приобретая товар с рук, встречайся с продавцом там, где можно спокойно и без спешки рассмотреть или примерить приобретаемую вещь;
3. При покупке, прежде чем отдать деньги, ещё раз посмотри товар, расплачивайся, не выпуская его из рук;
4. Не доверяй свои вещи посторонним людям;
5. Не принимай участие в розыгрышах призов и лотерей, особенно на улице, в переходах, у метро, на вокзалах, рынках;
6. Никогда не играй в азартные игры, даже со знакомыми;
7. Не вступай в игру, правила которой тебе недостаточно хорошо известны;
8. Никогда не соглашайся на нарушение норм этики и закона;

**БЕЗОПАСНОСТЬ НА ДОРОГАХ И НА ТРАНСПОРТЕ**

**Поведение на улицах и дорогах:**

1. Пешеходам разрешается ходить по тротуарам и пешеходным дорожкам, а там, где их нет, - по обочине или велосипедной дорожке;
2. Наиболее безопасно – идти навстречу потоку транспортных средств по левой стороне дороги;
3. Не выходи и не выбегай на проезжую часть, не мешай движению транспорта;
4. Катайся на роликах, скейтборде, лыжах только в парках, скверах, имеющих ограждение. Не выезжай на проезжую часть. Если необходимо переехать улицу или дорогу, сойди с велосипеда и веди его за руль, скейтборд неси в руках;
5. В тёмное время суток на одежде должны быть светлые или светоотражающие элементы. Полезно включить фонарик.

**Переход улиц и дорог:**

* Переходи проезжую часть только по подземным переходам, пешеходным мостикам в местах, обозначенных дорожной разметкой «зебра» или знаком «Пешеходный переход»;
* В местах, где есть светофор или регулировщик, переходи улицу только по сигналам, убедившись, что опасности нет;
* Там, где движение не регулируется, пересекай проезжую часть, не создавая помех движущемуся транспорту. Убедись, что водитель тебя видит;
* Перед переходом улицы с двусторонним движением остановись, посмотри налево и, если поблизости нет машин, начинай переход. Дойдя до середины, посмотри направо. Если поблизости есть машины, подожди на «островке безопасности» или середины улицы, пропусти их, а потом продолжай путь.

*Не переходи проезжую часть, если число полос в одну сторону более двух; если движется машина с включёнными синими маячками и специальным звуковым сигналом; если это скоростная дорога.*

**В НАЗЕМНОМ ТРАНСПОРТЕ.**

**При посадке в транспорт:**

* Ожидай транспорт на остановках, которые обозначены указателями, не выходи на проезжую часть.
* Садись в автобус, троллейбус, трамвай и другие транспортные средства только после их полной остановки.
* Не прыгай в автобус, трамвай на ходу, не цепляйся за них сзади, не стой на выступающих частях и подножках машин.

**В салоне транспортного средства:**

* Войдя в салон, пройди в середину, не останавливайся на площадке.
* Не шуми и не разговаривай громко. Не отвлекай от работы водителя. Не высовывай голову и руки из окон.
* Заранее готовься к выходу.

 ***При выходе из транспорта***

* Выходи только после полной остановки.
* Выйдя из трамвая, не задерживайся на проезжей части: посмотри направо и, если нет приближающихся машин ,иди на тротуар.

 ***При аварии в автобусе***

* После аварии осмотрись, оцени обстановку, где и в каком положении находишься, и только тогда двигайся к выходу. Используй для выхода двери, аварийные выходы, вентиляционные люки


 *Аварийные выходы в автобусе:1-двери ,2-вентиляционные люки,3-окна для аварийного выхода*

 ***При аварии в троллейбусе или трамвае***

* Выпрыгивай из салона, не прикасаясь к поручню, поскольку вагон может находиться под током.

 ***В метро***

 ***При входе в метро***

* При спуске в метро по скользкой лестнице держись за перила или иди боком.
* При входе будь осторожен.Входные двери в движении могут травмировать пассажира.
* Не пытайся пройти через турникет бесплатно:это не законно и опасно (створки могут нанести сильнй удар).



 ***На эскалаторе***

* Будь осмотрителен и вежлив. Стой справа.
* Не беги по эскалатору, не ставь вещи и не садись на ступени и поручни, не стой спиной по ходу движения.
* Не задерживайся на выходе с эскалатора, могут толкнуть сзади.
* Не бросай монеты и другие предметы на ленте эскалатора.

 

 ***На платформе***

* Остерегайся людей***,*** бегающих по платформе или напирающих сзади. Пропусти их.
* Не подходи близко к краю платформы, не заходи за ограничительную черту.
* Не подходи к вагону до полной остановки поезда.
* Не пытайся самостоятельно поднять упавший на рельсы предмет, позови дежурного по станции.
* При падении на рельсы: если нет поезда, быстро встань и беги по ходу поезда (туда, где часы и светофор) до лестницы, по которой можно подняться на платформу, если появился поезд, ложись в желоб между рельсами закрывая голову руками.
* Если человек упал между вагонами, беги в сторону машиниста, делая круговые движения рукой, либо, зайдя в вагон, сообщи ему об этом по переговорному устройству, попроси пассажиров сдерживать двери от закрывания.

 ******

 ***В вагоне***

* Крепче держись за поручень в момент начала движения и остановки поезда.
* Не нервничай, если поезд остановился тоннеле, выполняй все распоряжения работников метрополитена и машиниста.
* В любых опасных ситуациях пользуйся экстренной связью с машинистом: нажми на кнопку, назови номер вагона, не торопись, скажи, что произошло.



**!*Находясь в метро, будь внимателен!***

***При обнаружении оставленных сумок, пакетов, свертков и других бесхозных предметов сообщи об этом работнику милиции или машинисту поезда: в них могут находиться взрывные устройства. Не открывай их не трогай руками, предупреди стоящих рядом людей о возможной опасности.***

 ***В автомобиле***

* Не садись на переднее сидение, если тебе не исполнилось 12 лет
* Сев в автомобиль, пристегнись ремнем безопасности
* Запомни, где в автомобиле расположена аптечка и огнетушитель
* Во время движения не будь пассивным, внимательно следи за дорогой. Не отвлекай водителя разговорами.

 Если столкновение неизбежно.

* Упрись ногами в пол, обхвати голову руками и натяни ремень безопасности. Находясь на заднем сиденье, ложись на бок.

Если выбраться наружу после столкновения не возможно.

* Выдави передние или заднее стекло ногами или разбей монтировкой (другим тяжелым предметом).
* Выбравшись наружу, помоги выбраться другим остальным, достань из машины аптечку и огнетушитель.

 

 ***На железной дороге***

* Не ходи по железнодорожным путям, особенно в районе стрелок, и не играй на них.
* Не подлезай под вагоны, пользуйся переходами и пешеходными переходами мостами.
* Не бегай по платформе в ожидании поезда и не стой у ее края.
* Не подходи к вагону до полной остановки поезда.
* Не всовывайся из окон вовремя движения поезда.
* Не открывай наружные двери тамбуров и не выпрыгивай во время движения поезда.

 При возникновении пожара в поезде

 

 Разбуди спящих пассажиров

 

 Сообщи проводнику о пожаре

* Эвакуируйся в передние вагоны, если это не возможно, уходи в последние вагоны, плотно закрывая за собой дверь

 ***Если огнем отрезало от выхода***

* Выпрыгивай из движущегося поезда только в случае опасности для жизни, при этом надень больше одежды, прыгай по ходу движения со стороны, где нет столбов. Cтарайся приземлится на обе ноги, сведенные, вместе, дальше- перекатывайся **.**

 ***Безопасность в быту***

 ***Правила пользования бытовым газом***

* Зажги спичку (элетрозажигалку) и одновременно открой газовый кран.
* Не оставляй включенную плиту без присмотра.
* Не висни на газовых трубах.
* Не делай уроки, не спи и не отдыхай в помещении, где установлена газовая плита.
* Не используй газовые плиты для отопления помещения.
* Не применяй огонь для обнаружения утечек газа (используй для этих целей мыльную воду).
* По окончанию пользования газом выключи конфорку и перекрой газ.

 ***При обнаружении запаха газа в квартире (дома)***

* Немедленно выключи газовую плиту и перекрой газовый кран.
* Открой окна или двери для проветривания, подопри их любыми предметами, чтобы не закрывались.
* Выйди из загазованного помещения и вызови аварийную службу газового хозяйства по тел.04.

***При обнаружении запаха газа в подвале, во дворе на улице***

* Предупреди людей о загазованности и грозящей опасности.
* Вызови аварийную службу по тел. 04 (из не загазованного помещения)

***!Не зажигай огонь, спички, свечи, не включай и не выключай электроосвещение и электроприборы, не пользуйся электрозвонком!***

 ***Осторожнее с электроприборами***

* Не прикасайся к оголенному, плохо изолированному проводу, не дотрагивайся до включенного электроприбора мокрыми руками.
* Не пользуйся не исправными электроприборами
* Не пользуйся электроприборами в ванной
* Не играй вблизи электроподстанций, на чердаках и в подвалах, около электрощитов.
* Не подходи к упавшим на землю проводам ближе чем на 15 м.

 ***При поражении электрическим током***

* Постарайся как можно быстрее освободить пострадавшего от воздействия электрического тока (с помощью деревянной палки, резиновых перчаток)
* Подходить к пострадавшему можно только в резиновой обуви или «гусиным шагом»: пятка шагающей ноги, не отрываясь от земли, приставляется к носку другой ноги.
* При отсутствии у пострадавшего признаков жизни проведите реанимационные мероприятия
* При наличии пульса поверни пострадавшего на живот, очисти рот, приложи к голове холод.
* При наличии ран наложи повязки.
* Вызови скорую помощь по тел.03.

***!не допустимо:***

***Прикасаться к пораженному током человеку, пока не будет прекращено действие тока;***

***Прекращать реанимацию до прибытия врача;***

***Приближаться бегом к лежащему проводу***

 ***Средства бытовой химии***

к средствам бытовой химии относятся моющие, чистящие, дезинфицирующие средства, средства борьбы с бытовыми насекомыми и защиты растений, клей, лакокрасочные материалы.

* По степени опасности препараты бытовой химии бывают:

 Безопасные - на упаковке отсутствуют предупредительные надписи;

 Относительно безопасные - на упаковке есть предупредительные надписи, например «беречь от попадания в глаза»; ядовитые – на упаковке есть надписи «яд» или «ядовито»;

Огнеопасные – на упаковке есть предупредительные надписи «огнеопасно», «не распылять вблизи открытого огня и. т. д »

***Как избежать отравления препаратами бытовой химии***

* Не когда не пользуйся не знакомыми препаратами бытовой химии.
* Не пей жидкости из незнакомых бутылок и банок, особенно если они испачканы, стоят на полу или в «укромном месте»
* Не пользуйся спичками и открытым огнем рядом с банками или бутылками с резким запахом.
* Храни химические вещества в закрывающихся шкафах.
* Увидев, что краску или лак перелили в другую бутылку, сделай на ней предупредительную надпись.
* Храни аэрозольные баллончики в вертикальном положении в прохладном месте. Не распыляй их содержимое вблизи открытого огня.

 ***Собака бывает кусачей***

* Не подходи к собаке, находящейся на привязи. Не трогай и не гладь чужих собак.
* Не пугайся и не
* Не кричи если к тебе бежит собака. Остановись. Собака чаще нападает на движущегося человека.
* Не смотри собаке в глаза – это может спровоцировать ее на активные действия.
* Если собака приседает – она готовиться прыгнуть. Защити горло (прижми подбородок к груди и выстави вперед локти ).

 ***Если на тебя нападает собака***

* ***Встань боком к собаке и твердым голосом отдай несколько команд («Фу!», «нельзя!», «сидеть!»).***
* ***Не делая резких движений, позови хозяина (если он находится поблизости).***
* ***Если помочь тебе некому, уходи от собаки медленно, не ускоряя шаг.***
* ***Не пытайся кричать, махать руками или палкой, кидать что- либо в собаку, убегать от нее.***

***!опасно трогать собаку когда она ест; подходить к собаке, у которой есть щенки; замахиваться на хозяина собаки. Если тебя укусила собака, немедленно сообщи об этом взрослым и обратись в травмопункт***

 ***Правила поведения на воде***

* Общество спасения на водах (ОСВОД) более 100лет учит граждан России самым простым правилам безопасного поведения :не нырять в незнакомых местах; не заплывать за буйки; не выплывать на судовой ход и не приближаться к судам; не хватать друг друга за руки и ноги во время игр в воде; не плавать на надувных матрасах или камерах; и не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1-2 метра.
* При пользовании лодкой (катамараном, водным велосипедом)не следует: отплывать далеко от берега; вставать переходить и раскачиваться на лодке; нырять с лодки; залезать в лодку через борт.

 ***Оказался в воде***

* Не паникуй это мешает спасению.
* Сними с себя лишнюю одежду, обувь ,кричи, зови на помощь.
* Ляг на спину, расслабься, сделай несколько глубоких вдохов.
* Прочисти нос, проглоти воду, несколько раз сделай вдох – выдох.
* Если зацепился под водой при нырянии – не рвись, постарайся освободиться от того, что мешает.
* При судороги ноги задержи дыхание и ущипни сведенную мышцу несколько раз; расслабь сведенную конечность; плыви к берегу.

 ***Движение по льду***

* Не выходи на тонкий лед в начале зимы (лед ломается со звонким хрустом, трещит) и в начале весны (лед ломается без треска, вода быстро просачивается и заполняет следы).
* Расстегни пояс рюкзака, чтобы быстро его сбросить в случае опасности
* Двигайся по натоптанным следам и тропинкам. Груз тащи за собой
* Имея в руках палку, прощупывай перед собой путь.
* Если лед начал трескаться , осторожно ложись и ползи по своим следам обратно.
* ***При движении группой следуйте друг за другом на расстоянии, вперед пропустите самого опытного.***

 ***!в начале зимы наиболее опасна середина водоема. В конце зимы опасны прибрежные участки, участки вблизи сливных труб, под мостами.***

 ***Попал в полынью***

* Не паникуй, постарайся не нырять и не мочить голову.
* Придерживайся за край льда.
* Зови на помощь: «тону!».
* Выбирайся на ту сторону льда, откуда пришел.
* Выталкивай свое тело на лед, помогая ногами, опираясь на согнутые в локтях руки.
* Если лед ломается, все равно не оставляй попыток выбраться.
* Закинь одну ногу на край льда, перекатываясь, отползи на 2-3 метра, встань и беги к ближайшему жилью (палатке, костру).
* Не останавливайся – выжать одежду и отдохнуть желательно в теплом помещении или у костра.
* Двигайся и делай силовые упражнения, пока не разогреешься.

***Поведение в иных опасных и чрезвычайных ситуациях***

 ***Оповещение и эвакуация***

***!сирены и прерывистые гудки предприятия и транспортных средств означают сигнал оповещения « ВНИМАНИЕ ВСЕМ!» услышав его, немедленно включи радио приемник, телевизор и прослушай сообщение. Далее действуй в соответсвии с полученными указаниями.***

 ***При необходимости эвакуации***

* Собери в сумку документы, деньги, ценности, предметы первой необходимости.
* Приготовь запас консервированных и сухих продуктов, воды.
* ***Закрой окна, перекрой газ, воду, отключи электроэнергию, погаси огонь, закрой за собой дверь.***
* ***Помоги престарелым и больным соседям.***

 ***Землетрясение***

От первых толчков, которые ты почувствуешь ( звенит посуда, падают предметы, осыпается побелка), до последующих, от которых начнет разрушаться здание, есть 15-20 секунд.

В этот период нужно выбрать разумный способ поведения: либо попытаться покинуть здание, либо занять относительно безопасное место внутри него.

***!При землетрясении:***

 ***Нельзя создавать давку в дверях, прыгать в окна, пользоваться лифтом;***

***Не следует находиться возле оконных проемов, стеклянных перегородок зеркал, печей, неустойчивой мебели;***

***Нельзя зажигать свечи, спички, пользоваться открытым огнем***

 ***В доме (квартире)***

* Не выбегай на балкон и не зажигай огонь.
* Укройся в относительно безопасном месте (под столом, партой).
* Держись подальше от окон, отвернись от них, закрой лицо и голову руками, книгой, одеждой, подушкой, теплой шапкой.

***!наиболее безопасные места в здании при землетрясении:***

***Дверной проем и проемы в капитальных внутренних стенках;***

***Углы, образованные капитальными внутренними стенами;***

***Места у колонн и под балками каркаса, под прочными столами и рядом с кроватями***

 ***На улице***

* Отойди на задний на открытое место старайся сохранять спокойствие.
* Передвигайся, используя открытое пространство, удаленное от зданий, линий электропередач, водохранилищ, башен; обходи памятники.
* Следи за опасными предметами, которые могут оказаться на земле и в воздухе.
* Найди штаб спасательных работ и зарегистрируйся.

***!При землетрясении нельзя:***

***Подходить к опасным полуразрушенным домам;***

***Возвращаться домой, если твой дом пострадал;***

***Продолжать движение в автомобиле и выходить из него.***

 ***Ураган, Буря, Смерч***

 ***В доме***

* Закрой окна, форточки, двери, выключи электроприборы, погаси огонь.
* Отойди от окон, займи наиболее безопасное место, например, встань к внутренней капитальной стене.
* Жди снижения порыва ветра.
* Быстро перейди в более надежное укрытие(подвал, погреб).

***!Относительно безопасные места в доме:***

***Ниши стен;***

***Дверные проемы;***

***Встроенные шкафы***

***На улице***

* Находись в удалении от зданий, проводов, рекламных щитов.
* Найди естественное укрытие, ляг на землю и прижмись к ней, закрой голову руками.
* Жди снижения порыва ветра и быстро перейди в более надежное укрытие.
* Естественные безопасные укрытия: овраг, яма, ров, канава, кювет, дороги.

 ***Лучшая защита от смерча –подвальные помещения подземные сооружения.***

***!во время урагана, бури, смерча нельзя:***

***Находиться на возвышенных местах, мостах около трубопроводов, рядом с химическими предприятиями, нефтехранилищами, бензоколонками и другими опасными объектами; укрываться под отдельно стоящим деревом, подходить к столбам, мачтам и опорам линий электропередачи; заходить в поврежденные здания; прикасаться к оторванным проводам, трубам***

 ***Оползень, Сель, Обвал, Лавина***

* Быстро покинь здание (дом, квартиру) и выходи из опасной зоны.
* Передвигайся по местности по возможности вверх, уходи в безопасное место.

***!естественные безопасные места: склоны гор и возвышенностей, не расположенные к оползневому процессу и не находящиеся на селеопасных направлениях***

***При приближении лавины***

* Укройся за скальным выступом или за большим деревом.
* Ложись на землю, закрой голову и лицо руками, дыши через одежду.

***Попал в лавину***

* Определи верх-низ и быстро выбирайся, перемещая снег под ноги и утаптывая его.
* Защити нос и рот, чтобы не задохнуться.
* Удерживайся на поверхности двигая руками и ногами ,как пловец.
* При погружении в поток подтяни колени и голову к животу.
* При остановке лавины расчисть место перед лицом и грудью, создай воздушное пространство.
* При невозможности выбраться, экономь силы, не засыпай.

***!Главное – не поддавайся панике. Тебя обязательно найдут***

 ***Наводнение***

* Быстрее займи ближайшее взвешенное место.
* Оставайся на нем до схода воды.
* Подавай сигналы позволяющие тебя обнаружить:

в дневное время - вывешенное белое или цветное полотнище;

в ночное время – световой сигнал (фонарь, свеча, костер и т.п.).

 ***при вынужденной самоэвакуации***

* Эвакуируйся самостоятельно только тогда, когда уровень воды достиг места, где находишься.
* Найди или сделай плот из подручных материалов.
* Пластиковые бутылки в мешке могут заместить спасательный круг.
* Плыви в ближайшее безопасное место.

 ***Дым, пожар в лесу***

* Определи направление ветра и направление распространения дыма и огня.
* Выбери маршрут выхода из леса в безопасное место (к дороге, реке, полю).
* Быстро выходи из леса в сторону, откуда дует ветер.
* Дыши через носовой платок, шарф или смоченную одежду.

***Если огонь близко***

* Окунись в ближайший водоем, болото.
* Накрой голову и верхнюю часть тела мокрой одеждой.
* Иди, пригибаясь к земле, уходи из опасной зоны.
* Двигайся под прямым углом к направлению распространения огня.
* Для тушения кромки огня небольшого лесного пожара можно использовать пучок веток (длинной 1,5-2м) от деревьев лиственных пород.

Наноси ветками скользящие удары, как бы сметая пламя, прижимай ветви при следующем ударе по этому месту.

***!в пожароопасный сезон в лесу нельзя: разводить костры и пользоваться открытым огнем, выжигать траву под деревьями, на полях, прогалинах и лугах, а также стерню на полях расположенных к лесу;***

***Оставлять на освещенной солнцем лесной поляне бутылки или осколки стекла, так как они, фокусирую лучи способны сработать как зажигательные линзы;***

***Оставлять промасленный или пропитанный бензином и другими горючими житкостями оптирочный материал.***

***Химическая авария (газовое облако , разлив ядовитой жидкости)***

***При оповещении об аварии или ее непосредственных признаках***

* ***Надень средства защиты органов дыхания и кожи (противогаз, респиратор, маску, накидку, плащ).***
* ***Закрой окна и форточки, отключи электроприборы, перекрой газ, погаси огонь в печи.***
* ***Возьми документы, ценные вещи, при необходимости- теплю одежду и питание (трехдневний запас непортящихся продуктов),предупреди соседей.***
* ***Выйди из здания, укройся в ближайшем убежище или покинь район аварии .***