



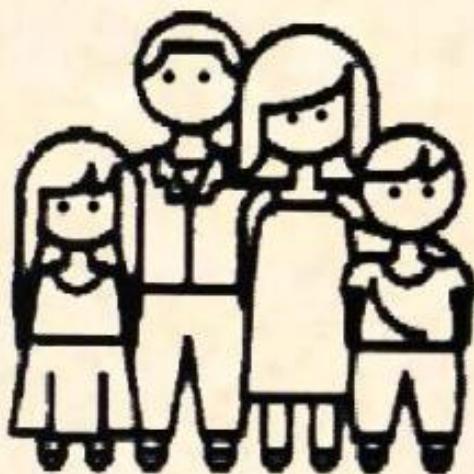
ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

Автономная некоммерческая
организация
«Центр социального развития»

Муниципальное казённое учреждение
«Центр социальной помощи семье и детям»
Калтанского городского округа

СБОРНИК
«Территория БезОпасности»

**основные правила безопасности по
профилактике пожаров и гибели
членов семей от внешних причин**



**Центр семейного обучения
«Территория БезОпасности»**

2020



Дорогие друзья!

Сборник «Территория БезОпасности» разработан именно для вас: семей с детьми, прошедших обучение в Центре семейного обучения «Территория БезОпасности»

Калтанскоого городского округа.

В этот сборник мы включили общие правила поведения людей в повседневной жизни, способствующие повышению безопасности в случае возникновения опасной и чрезвычайной ситуации.

Никто не знает когда ему пригодятся эти правила. Запомнить их не трудно, зато в случае реальной опасности они смогут спасти вашу жизнь.

Берегите себя и своих близких!

Президент АНО

«Центр социального развития»,

И.В. Комякова

Директор МКУ

«Центр социальной помощи семье и детям»

К.Ю. Гидревич

Содержание

ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Правила пожарной безопасности.....6

Действия при пожаре дома.....7

Действия при пожаре в лесу.....7

АНТИТЕРРОРИСТИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Обнаружение подозрительного предмета, который может
оказаться взрывным устройством.....8

Если вдруг произошёл взрыв.....9

Получение информации об эвакуации.....9

Захват в заложники.....10

Сообщение об угрозе террористического акта

по телефону.....11

Поступление письменной угрозы.....11

БЕЗОПАСНОСТЬ В ОБЩЕСТВЕННЫХ

МЕСТАХ И ДОМА

Безопасность на улице.....12

Безопасность в подъезде.....12

Безопасность при большом скоплении людей.....13

Личная безопасность ребёнка.....13

Профилактика выпадения детей из окон.....14

Правила обращения с электроприборами.....15

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ЧС ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРА

Правила поведения при землетрясении.....16

Правила поведения при урагане (буре).....16

Правила поведения при угрозе наводнения.....17

Правила поведения при наводнении.....17

Правила поведения во время грозы.....18

Профилактика теплового и солнечного удара.....19

Сход снега и сосулек с крыш зданий.....20

Правила поведения на льду.....21

Правила поведения на водных объектах в летний период.....	22
Правила поведения в лесу.....	24
Если вы заблудились в лесу.....	24
Правила поведения в «змеиных местах».....	25
ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ	
Легкие травмы: порезы, царапины, ссадины.....	26
Ушибы.....	26
Вывихи, переломы.....	26
Кровотечение из носа.....	27
Помощь при солнечном ударе.....	27
Попадание инородного тела в глаз.....	27
Укус пчёл.....	28
Укус клещей.....	28
Помощь при обморожении.....	29
Помощь при поражении электрическим током.....	29
Реанимационные действия. Искусственное дыхание.....	29
Техника выполнения непрямого массажа сердца.....	30
Сочетание непрямого массажа сердца и искусственного дыхания.....	31
ДЛЯ ЗАМЕТОК.....	32

ПРАВИЛА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

**Во избежание возникновения пожара соблюдайте
следующие правила:**

- * Уходя из дома, убедитесь, что все электронагревательные приборы выключены;
- * Не храните дома легковоспламеняющиеся жидкости и взрывоопасные предметы;
- * Не пользуйтесь дома открытым огнём;
- * Храните спички и зажигательные приборы в местах, недоступных для детей, не оставляйте малолетних детей без присмотра;
- * Не пользуйтесь повреждёнными розетками;
- * Приобретите домой первичные средства пожаротушения;
- * Установите в квартире пожарную сигнализацию или автономный дымовой пожарный извещатель;
- * Соблюдайте меры предосторожности при пользовании газовыми приборами;
- * В частных домах периодически осматривайте печи отопления, а также дымоходы;
- * Не загромождайте пути возможной эвакуации.



**С наступлением летнего периода возрастает
угроза возникновения пожаров!**

В пожароопасные периоды в лесу и на дачных участках

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- ◆ Поджигать сухую траву, разводить костры, сжигать мусор, отходы, тару (сухую траву, строительный мусор разрешается сжигать в специальных контейнерах);
- ◆ Оставлять без присмотра отопительные печи в банях, на дачах и частных домах;
- ◆ Оставлять на солнце тару с горючими жидкостями, пустые баллоны.

ДЕЙСТВИЯ ПРИ ПОЖАРЕ ДОМА

1. Не поддавайтесь панике;
2. Сообщите о пожаре в пожарную охрану по тел. 101;
3. Приступайте к тушению пожара водой или мокрой тканью, если нет опасности поражения электротоком;
4. При опасности поражения электротоком - отключите электроэнергию;
5. Не открывайте форточки, балконы и окна;
6. Приложите к органам дыхания мокрую повязку;
7. Если вам не удаётся своими силами ликвидировать пожар, выйдите из квартиры, закрыв за собой дверь. Немедленно сообщите о пожаре всем соседям;
8. При высокой температуре и сильной задымлённости, передвигайтесь ползком, так как температура у пола значительно ниже и там больше кислорода;
9. При невозможности эвакуироваться из квартиры через входную дверь, выйдите на балкон, плотно закрыв за собой дверь. Зовите на помощь прохожих.

ДЕЙСТВИЯ ПРИ ПОЖАРЕ В ЛЕСУ

1. Предупредите всех, кто есть поблизости, об опасности и необходимости немедленно покинуть зону пожара;
2. Выходите из опасной зоны под прямым углом к направлению движения огня. Прикройте нос и рот повязкой;
3. Если вы окружены огнём, ищите любой водоём и переждите пожар войдя в воду, постоянно смачивайте одежду;
4. При отсутствии водоёма, выберите самый низменный участок, очистите его от сухой травы и спрячьтесь.
5. По выходу на безопасное место, сообщите о пожаре в МЧС по телефону 101 или 112.



АНТИТЕРРОРИСТИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Обнаружение подозрительного предмета, который может оказаться взрывным устройством:

1. Если вы обнаружили бесхозную вещь в общественном транспорте, постарайтесь установить, чья она и кто ее мог оставить. Если хозяин не установлен, немедленно сообщите о находке водителю (машинисту).
2. Если вы обнаружили неизвестный предмет в подъезде своего дома и владелец не установлен - немедленно сообщите о находке в ваше отделение полиции.
3. Если вы обнаружили неизвестный предмет в учреждении, немедленно сообщите о находке администрации или охране.

Во всех перечисленных случаях:

- ♦ Не трогайте, не передвигайте обнаруженный предмет;
- ♦ Зафиксируйте время обнаружения предмета;
- ♦ Сделайте всё возможное, чтобы люди отошли как можно дальше от находки;
- ♦ Дождитесь прибытия оперативно-следственной группы (помните, что вы являетесь очень важным очевидцем).

ВАЖНО!

- Внешний вид предмета может скрывать его настояще назначение. Для взрывных устройств могут использоваться обычные предметы: сумки, пакеты, игрушки и т.п.;
- Любой предмет, найденный на улице или в подъезде, может представлять опасность;
- Не предпринимайте самостоятельно никаких действий с находками или подозрительными предметами, которые могут оказаться взрывными устройствами - это может привести к их взрыву, многочисленным жертвам и разрушениям.

Если вдруг произошел взрыв:

- * Постарайтесь успокоиться и уточнить обстановку;
- * Продвигайтесь осторожно, не прикасайтесь к поврежденным конструкциям и проводам;
- * Не пользуйтесь открытым огнем (спичками) в разрушенном помещении из-за опасности взрыва газов;
- * Защитите органы дыхания смоченным платком (лоскутом ткани, полотенцем) при задымлении;
- * Проверьте возможность взаимного общения (с помощью теле-, радио-, телефонной связи, голоса).

ПОЛУЧЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ ОБ ЭВАКУАЦИИ

1. Получив сообщение об эвакуации, соблюдайте спокойствие, четко выполняйте инструкцию ответственных лиц;
2. Если вы находитесь в квартире, выполняйте следующие действия:

- * Возьмите личные документы, деньги, ценности;
- * Отключите электричество, воду и газ;
- * Окажите помощь в эвакуации пожилым и больным людям;
- * Обязательно закройте входную дверь на замок – это защитит квартиру от возможного проникновения мародеров;
- * Не допускайте паники, истерики и спешки;
- * Возвращайтесь в покинутое помещение только после разрешения ответственных лиц.

Помните, что от согласованности и четкости ваших действий будет зависеть жизнь и здоровье многих людей.



ЗАХВАТ В ЗАЛОЖНИКИ

Правила поведения:

- ♦ Неожиданное движение или шум могут повлечь жестокий отпор со стороны террористов;
- ♦ Будьте готовы к применению террористами повязок на глаза, кляпов, наручников или веревок;
- ♦ Переносите лишения, оскорблении и унижения, не смотрите преступникам в глаза (для нервного человека это сигнал к агрессии), не ведите себя вызывающе;
- ♦ Не оказывайте сопротивление, не проявляйте ненужного героизма, пытаясь вырваться;
- ♦ Не сопротивляйтесь, если вас заставляют выйти из помещения, говоря, что вы взяты в заложники;
- ♦ Если с вами находятся дети, найдите для них более безопасное место, постарайтесь закрыть их от случайных пуль, по возможности находитесь рядом с ними;
- ♦ Страйтесь не допускать истерики и паники;
- ♦ В случае, когда необходима медицинская помощь, говорите спокойно и кратко, не нервируя бандитов, ничего не предпринимайте, пока не получите разрешения.



ПОМНИТЕ: ВАША ЦЕЛЬ - ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ!!!

Во время проведения спецслужбами операции по вашему освобождению **соблюдайте следующие требования:**

- Лежите на полу лицом вниз, голову закройте руками;
- Не бегите навстречу сотрудникам спецслужб или от них, так как они могут принять вас за преступника;
- Держитесь подальше от проемов дверей и окон, если есть такая возможность.

СООБЩЕНИЕ ОБ УГРОЗЕ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОГО АКТА ПО ТЕЛЕФОНУ

Если вам позвонили по телефону и угрожают, **необходимо:**

1. Запомнить разговор (при возможности, записать его);
2. Зафиксировать точное время разговора и его продолжительность;
3. Попробовать определить возраст и отметить особенности речи (голос, темп, произношение);
4. Прислушаться к звуковому фону (звуки, шум, голоса);
5. Записать номер телефона (если есть определитель).

По возможности попробуйте получить ответы на вопросы:

- Что от вас требуют и кто выдвигает эти требования?
- Когда и каким образом можно связаться с позвонившим?
- Кому вы можете или должны сообщить о разговоре?



ПОСТУПЛЕНИИ ПИСЬМЕННОЙ УГРОЗЫ

1. Уберите документ в чистый полиэтиленовый пакет и жесткую папку;
2. Не оставляйте на нем отпечатков своих пальцев;
3. Анонимные документы не сшивайте, не склеивайте, не делайте на них надписи, не сгибайте, не мните.

**Если вам стало известно о готовящемся
или совершенном преступлении, немедленно
сообщите об этом в органы ФСБ или полицию**

БЕЗОПАСНОСТЬ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ И ДОМА

Безопасность на улице

1. Не находитесь на улице в одиночку в темное время суток. Если вам надо возвращаться темной дорогой, перед выходом позвоните домой;

2. Не оглушайте себя наушниками плеера, чтобы опасность не подкраилась неожиданно;

3. Если улица пустынна или темна и вам кажется, что за вами идут, бегите к освещенным и многолюдным местам, где вы сможете попросить у прохожих защиты;

4. Если при себе имеется сотовый телефон, позвоните родственникам, чтобы они вас встретили.



Безопасность в подъезде

1. Будьте осторожны, если вам надо войти в многоэтажный дом. Открыв дверь в подъезд, убедитесь, что в нем никого нет. Если же в подъезде вы видите компанию, покиньте подъезд – позвоните и попросите, чтобы вас встретили. Если некому встретить, лучше подождите человека, которому с вами по пути;

2. Ожидая лифт, стойте в стороне спиной к стене, а не перед дверью. Заходя в лифт, убедитесь, что в кабине нет незнакомых людей. Если вы оказались в лифте с незнакомцем, не поворачивайтесь к нему спиной, а наблюдайте за его действиями, будьте готовы к защите;



3. Никогда и ни при каких обстоятельствах не заходите в чужие дома и квартиры, даже если вас об этом будут убедительно просить незнакомые люди.

Безопасность при большом скоплении людей

1. Опасайтесь толпы, где бы она ни была: в метро, в автобусе, на стадионе и т.п. Толпа может лишить возможности маневрировать, если возникнет опасность;
2. Не занимайте места в углах зала, близко к стенам или поперечным перегородкам (между секторами), из этих мест трудно быстро выйти в том случае, если начнется давка;
3. Не прижимайтесь к стеклянным дверям или ограждениям в ожидании входа на стадион, в театр - вас могут к ним прижать, можно получить травмы;
4. Если толпа начала движение, позвольте людскому морю нести вас: глубоко вздохнув, поднимите руки локтями вперед; постарайтесь избежать падения, так как встать в такой ситуации будет практически невозможно.



Личная безопасность ребенка

1. Расскажите ребенку кого можно впускать в дом, а кого нет. Объясните, что нельзя открывать дверь, садиться в машину и уходить куда-либо с незнакомыми людьми;
2. Научите ребенка бережно относиться к ключам от квартиры. Ребенок должен знать, что:
 - нельзя вставлять ключ в замочную скважину со стороны подъезда, если рядом находится посторонний;
 - нельзя оставлять ключ в замочной скважине снаружи и нужно всегда запирать дверь на ключ, даже если выходишь из квартиры на пару минут.



Профилактика выпадения детей из окон

1. Не оставляйте окна открытыми, если в доме есть дети;
2. Не используйте москитные сетки без соответствующей защиты окна. Ребенок видит некое препятствие впереди, уверенно опирается на него, и в результате может выпасть вместе с сеткой, которая не рассчитана на вес даже годовалого ребенка;
3. Не оставляйте ребенка без присмотра, особенно играющего возле окон и стеклянных дверей;
4. Не оставляйте мебель поблизости окон, чтобы ребенок не взобрался на подоконник;
5. Не разрешайте детям прыгать на кровати или другой мебели, расположенной вблизи окон;
6. Установите на окна блокираторы, препятствующие открытию окна ребенком самостоятельно.



ПРАВИЛА ОБРАЩЕНИЯ С ЭЛЕКТРОПРИБОРАМИ

1. Ни в коем случае нельзя касаться оголенных проводов, по которым идет электрический ток;
2. Нельзя защемлять провода дверями, оконными рамами, закреплять провода на гвоздях;
3. Не позволяйте детям играть у розеток, втыкать в них шпильки, булавки и другие предметы, дергать провода;
4. Нельзя вешать одежду и другие вещи на выключатели, ролики и провода;
5. Опасно включать и выключать электрические лампочки, а также бытовые приборы мокрыми руками;
6. Штепсельную вилку при включении и выключении приборов нужно брать за пластмассовую колодку;
7. Приборы, в которых кипятят воду, готовят пищу, нельзя включать в сеть пустыми;
8. Включать и выключать любой электробытовой прибор нужно одной рукой;
9. Чтобы избежать пожара, бытовые электроприборы нужно устанавливать на специальных подставках и на безопасном расстоянии от легко загорающихся предметов;
10. Нельзя оставлять включенные электроприборы без надзора или поручать наблюдать за ними детям.

На улице:

- Нельзя залезать на опоры линий электропередачи, подходить к оборванному проводу ближе, чем на 10 метров;
- Нельзя разжигать костры, складывать воспламеняющиеся предметы под проводами;
- Нельзя ловить рыбу вблизи линий электропередачи;
- Нельзя запускать воздушных змеев у энергообъектов;
- Нельзя забрасывать какие-либо предметы на провода;
- Нельзя открывать двери трансформаторных подстанций и электроощиты, играть вблизи энергообъектов.

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ЧС ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРА

Правила поведения при землетрясении:

1. Не поддавайтесь панике при колебании пола, помните, что от момента, когда вы почувствуете первые толчки до опасных для зданий колебаний у вас 15-20 секунд;
2. Возьмите с собой документы и предметы первой необходимости и быстро покидайте здание;
3. Выходите из здания по лестнице, не пользуясь лифтом;
4. Передвигайтесь по населённому пункту по центру улицы, так как здания могут обрушиться, при передвижении держитесь в стороне от бегущей в панике толпы;
5. Встаньте в дверной проём у внутренней стены, если нет возможности покинуть здание;
6. Спрятайтесь под столом при обрушении потолка.

Правила поведения при урагане (буре, смерче):

1. Отойдите от окон и займите безопасное место (у стен внутренних помещений, в ванных комнатах, в прочных шкафах, под столами), если ураган застал вас в здании;
2. Спрятайтесь в заглубленном убежище, погребе, если есть такая возможность;
3. Погасите огонь в печах, отключите электроэнергию;
4. Держитесь дальше от легких построек, зданий, мостов, линий электропередач, деревьев, рек, если ураган застал на улице. При снежной буре укрывайтесь в зданиях. Если вы оказались в поле, выходите на магистральные дороги, которые периодически расчищаются и где большая вероятность оказания вам помощи;
5. Закройте лицо марлевой повязкой, платком, куском ткани при пыльной буре.

Правила поведения при угрозе наводнения

- ♦ Заблаговременно перенесите (перевезите) на безопасное место (верхний этаж или чердак) продукты питания, ценные вещи, документы, медикаменты, домашних животных;
- ♦ Закрепите все плавучие предметы, находящиеся вне зданий или разместите их в подсобных помещениях;
- ♦ Закройте окна, двери дома и подвала, забейте досками, укрепите мешками с песком;
- ♦ Приготовьте из бревен, досок и других подручных материалов мостки, плотики, привязав их к дому;
- ♦ Подготовьте для использования резиновые сапоги, защитные водонепроницаемые костюмы;
- ♦ Очистите водоотводные канавы;
- ♦ Подготовьте 3-х дневный запас продуктов питания, питьевой воды, медикаментов, а также носимой одежды;
- ♦ Внимательно следите за всей поступающей информацией, выполняйте предписания и рекомендации.

Правила поведения при наводнении

- ♦ Отключите электричество, газ, погасите печи;
- ♦ Возьмите с собой документы, деньги, телефон и другие предметы первой необходимости;
- ♦ Закройте дом и ступайте в место объявленного сбора;
- ♦ Находитесь на верхних этажах, крышах здания и других возвышенных местах при отсутствии организованной эвакуации, до прибытия помощи или спада воды;
- ♦ При подходе спасателей спокойно, без паники, переходите в плавательное средство, не допускайте перегрузки плавсредств. Во время движения не покидайте установленных мест, строго выполняйте требования экипажа.
- ♦ Находитесь в безопасных местах (у родственников, знакомых или эвакопункте) пока не минует опасность.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ГРОЗЫ

Если гроза застала на поляне или лугу, то:

- ◆ Отключите сотовый телефон или другие «гаджеты»;
- ◆ Не прячьтесь в стоге сена, соломы или старых сараев;
- ◆ Не ходите босиком и не поднимай над головой зонт, удочку или другие токопроводящие предметы;
- ◆ Сядьте на «корточки» в позе эмбриона, руками обхватив колени, но ни в коем случае не ложитесь на землю!;
- ◆ Не находитесь рядом с линией электропередач, столбами и одиноко стоящими деревьями, в них может ударить молния.

Если гроза застала в лесу, то:

- ◆ Не прижимайтесь к деревьям, «прятаться» от грозы можно только около низкорослых деревьев, желательно с пушистой кроной;
- ◆ Используйте «конус защиты» - расстояние от дерева до дерева должно быть не больше его высоты (если высота деревьев 3 метра, значит и расстояние между ними для выбора укрытия должно быть не более 3 метров);

PS: Список деревьев, в которые молния попадает **чаще всего**: дуб, сосна, тополь, липа, бук. Считается, что в орешник молния никогда не попадает, наши предки считали это дерево священным. В берёзу и клён молния бьёт редко (если только они не одинокостоящие).



Если гроза застала в водоёме, то:

Немедленно выходите на берег по дальше от воды. При попадании молнии в водоём вы можете сильно пострадать;

ПРОФИЛАКТИКА ТЕПЛОВОГО И СОЛНЕЧНОГО УДАРА

Для предотвращения теплового и солнечного ударов:

- ◆ Не занимайтесь физическими упражнениями в жаркое время суток и под палящим солнцем;
- ◆ Носите в жару светлую лёгкую одежду, пропускающую воздух (лучше, если она будет из натуральных тканей – хлопка или льна), голову обязательно покрывайте;
- ◆ Пейте слабый чай, квас и минеральную воду, которые поддерживают правильный водно-солевой баланс организма и способствуют правильной терморегуляции;
- ◆ Не пейте алкогольные напитки. Они ускоряют наступление теплового удара, так как алкоголь нарушает терморегуляцию организма.

Признаки теплового и солнечного удара:

- ◆ Вялость, разбитость, тошнота, головокружение;
- ◆ В дальнейшем – повышение температуры тела до 38-40°C, рвота, судороги, обморок;
- ◆ Наиболее подвержены тепловым и солнечным ударам дети, подростки, пожилые люди, больные.



БЕЗОПАСНОСТЬ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Сход снега и сосулек с крыш зданий

С наступлением зимы на крышах образуются ледяные глыбы, наледи, снег и сосульки. Всё это может скатиться с крыш зданий и нанести серьезные травмы человеку.

- ♦ Обходите стороной места, обнесённые предупредительной лентой;
- ♦ Не ходите под опасными карнизами;
- ♦ Если услышите у здания шум сверху, ускорьте шаг;
- ♦ Не ходите по улице в наушниках, вы не услышите шума падающего снега с крыши;
- ♦ Избегайте нахождения вблизи линий электропередач, карнизов зданий и других объектов, с которых возможен сход снега;
- ♦ Берегитесь сосулек и схода снега с крыш! Если вы видите опасность, обойдите её стороной – перейдите на другую сторону улицы или обойдите здание со стороны двора, где не висит грозная опасность в виде сосулек и снега.



**! ОСТОРОЖНО !
СХОД СНЕГА И НАЛЕДИ
С КРЫШ ЗДАНИЙ !**

Правила поведения на льду.

Несоблюдение правил безопасности на водных объектах в осенне-зимний период часто становится причиной гибели и травматизма людей. Осенний лед в период с ноября по декабрь, до наступления устойчивых морозов, непрочен.

- Не выходите на тонкий, неокрепший лед;
- Не собирайтесь группами на его отдельных участках;
- Не переходите водоем в запрещенных местах;
- Не выезжайте на лед на мотоциклах, автомобилях;
- Не выходите на лед в темное время суток;
- Не скатывайтесь на санках, лыжах с крутых берегов на тонкий лед;

ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ!

- Если температура воздуха выше 0 ° более 3 дней, то прочность льда снижается на 25%;
- В устьях рек и протоках прочность льда ослаблена;
- Лёд непрочен в местах быстрого течения, бьющих ключей и стоковых вод, а так же в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов

Если вы провалились в холодную воду:

- Не паникуйте, не делайте резких движений, сохраните дыхание;
- Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение;
- Зовите на помощь: «Тону!»;
- Попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ноги на лед;
- Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите в ту сторону, откуда пришли, ведь здесь лед уже проверен на прочность;
- Не останавливаясь, идите к ближайшему жилью.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

- ◆ Купайтесь только в разрешенных местах;
- ◆ Для купания выбирайте песчаный берег, тихие неглубокие места с чистым дном;
- ◆ Во время купания не делайте лишних движений, не держите свои мышцы в постоянном напряжении, не нарушайте ритма дыхания, не переутомляйте себя;
- ◆ Попав на быстрое течение, не плывите против него, используйте его, чтобы приблизиться к берегу;
- ◆ Если вы попали в водоворот, не теряйтесь, наберите побольше воздуха в лёгкие, погрузитесь в воду и сделайте смелый рывок в сторону по течению.

Помните, что при купании категорически запрещается:

- ◆ Заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания;
- ◆ Подплывать близко к проходящим судам, катерам, весельным лодкам, гидроциклам и т.п.;
- ◆ Прыгать в воду с обрывистых берегов, скал, с лодок и других плавательных средств;
- ◆ Купаться у причалов и мостов;
- ◆ Купаться в вечернее время после захода солнца;
- ◆ Нырять и прыгать в местах с неизвестным рельефом дна. Нельзя стоять, и тем более, играть в местах, откуда можно упасть в воду;
- ◆ Использовать для плавания самодельные устройства, они могут перевернуться! Не заплывайте далеко от берега на надувных матрасах;
- ◆ Оставлять без присмотра детей как в водоёмах, так и на берегах этих водоёмов;
- ◆ Подавать ложные сигналы тревоги;

- ◆ Купаться в состоянии алкогольного опьянения;
- ◆ Купаться в воде при температуре ниже +18°C.

Помните, что причиной гибели пловцов часто бывает сковывающая его движения судорога.

Причины судорог:

- ◆ Переохлаждение в воде;
- ◆ Переутомление мышц, вызванное длительной работой их без расслабления и беспрерывным плаванием одним стилем;
- ◆ Купание незакалённого человека в воде с низкой температурой.



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ЛЕСУ

- ♦ Не шумите в лесу. Громкие звуки пугают лесных жителей и они покидают свои дома;



- ♦ Не разжигайте в лесу костры;
- ♦ Не оставляйте мусор в лесу. Помните, что это дом для животных!;
- ♦ Не рвите цветы в лесу;
- ♦ Не ловите бабочек, они украшают природу и опыляют растения, и не убивайте насекомых, даже если они кажутся вам страшными;

- ♦ Не ловите и не приносите домой животных из леса;
- ♦ Не разоряйте гнёзда птиц. Если видите гнездо с яйцами или птенцами, постарайтесь уйти тихо, чтобы не спугнуть;
- ♦ Не разрушайте муравейники и норы лесных животных;
- ♦ Не сбивайте и не топчите несъедобные грибы, они тоже нужны лесу! Животные ими лечатся;
- ♦ Не ешьте незнакомые ягоды и грибы, они могут быть опасными и ядовитыми для организма человека.

ЕСЛИ ВЫ ЗАБЛУДИЛИСЬ В ЛЕСУ

- Не поддавайтесь панике и не бегите без оглядки. Успокойтесь, оставайтесь на том же месте и зовите на помощь;
- Если у вас есть телефон, нужно звонить родственникам, друзьям, если нет связи, то следует набрать номер службы спасения – 112, он доступен всегда;
- Если у вас нет телефона, то прислушайтесь к звукам вокруг, заслышав людские голоса, звук машин или другие признаки цивилизации, идите в том направлении;
- Если нет таких звуков, то следует отыскать ручей, он

обязательно приведёт к реке, если есть река, значит, поблизости будут люди;

- По пути следования оставляйте зарубки на деревьях или заламывайте веточки, это укажет ваше направление спасателям и поможет вам, если вы будете ходить по кругу;

- Вспомните с какой стороны вы вошли в лес, в каком направлении двигались. Оглядитесь вокруг, если увидите линии электропередач, то следуйте вдоль них;

- Если не удалось выйти из леса и темнеет, готовьтесь к ночлегу. Необходимо сделать шалаш из веток, развести небольшой костёр (соблюдая все меры предосторожности), и лечь спать возле костра.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В «ЗМЕИНЫХ МЕСТАХ»

- Надевайте при походе в лес закрытую плотную обувь;
- Будьте особо внимательными в густой траве, в заросших ямах;
- Не ходите ночью по лесу – по крайней мере, без фонаря: многие змеи особенно активны в тёплые летние ночи;
- Остерегайтесь мест, где много грызунов;
- Не устраивайте ночлег возле дуплистых деревьев и пней;
- Не трогайте змею, если вы её встретили, и не делайте резких движений. В большинстве случаев змеи не агрессивны и сами не нападают;
- Остановитесь и замрите, увидев змею, затем медленно отступайте назад, ни в коем случае не поворачивайтесь к змее спиной;



- Издавайте шум при ходьбе по лесу: шаркайте ногами и шелестите перед собой палкой, если змея услышит, что к ней приближаются, она постараётся сама от вас уйти.

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ

Легкие травмы: порезы, царапины, ссадины

1. Освободите раненное место от одежды;
2. Обработайте края раны дезинфицирующим раствором;
3. Наложите чистую повязку.

Нельзя: класть на рану вату, мази!

Ушибы.

Ушиб возникает при ударе тупым предметом или при падении с небольшой высоты на плоскую поверхность. На месте ушиба появляются боли, кровоподтек, припухлость; может нарушиться функция ушибленного органа и развиться травматический отек.

Первая помощь при ушибах:

1. Создайте покой ушибленному месту;
2. Приложите к месту ушиба холод (пузырь со льдом) или делайте холодные примочки (при этом через каждую 1-2 минуты необходимо их менять);
3. Если нет подозрения на перелом костей, на ушибленное место наложите давящую повязку и обеспечьте полный покой, для чего руку подвесьте на перевязь, а ноге приайте горизонтальное положение.

Нельзя: смазывать ушибленное место йодом, растирать и накладывать согревающий компресс.

Вывихи, переломы.

Перелом – нарушение целостности кости под действием травмирующей силы.

Первая помощь при переломах:

1. Наложите шину. Шинами могут служить палки, узкие доски, картон;

2. Приложите холод к месту перелома;
3. Вызовите врача или доставьте пострадавшего в лечебное учреждение, создав спокойное положение поврежденной части тела во время транспортировки.

Нельзя: снимать с пострадавшего одежду и обувь, если это ведет к дополнительному физическому воздействию на место перелома, пытаться самим вправить вывих.



Кровотечение из носа.

1. Наклоните голову вперед;
2. Сожмите ноздри с боков на 3-5 минут;
3. Положите на переносицу холодный компресс;
4. Введите в носовые проходы ватные тампоны, смоченные перекисью водорода (при обильном кровотечении).

Солнечный удар.

При солнечном или тепловом ударе у пострадавшего наблюдаются головокружение, шум в ушах, тошнота, озноб, носовое кровотечение. В этом случае:

1. Перенесите пострадавшего в тень или прохладное место;
2. Дайте ему прохладное питье;
3. Положите на голову холодный компресс;
4. При потере сознания поднесите к носу ватку, смоченную нашатырным спиртом, на расстоянии 3-5 см от лица.

Попадание инородного тела в глаз.

1. Посадите пострадавшего лицом к свету, осмотрите глаз;
2. Удалите соринку влажным концом чистого носового платка. Если нет платка - промойте глаз водой;
3. Также, обильные слёзы могут вымыть соринку из глаза.

Укус пчёл.

1. Осторожно, при помощи пинцета, извлеките жало из места укуса, не повредив его;
2. Промойте ранку спиртом, смажьте йодом или зеленкой;
3. Положите на пораженное место холод.

Укус клещей.

Клещи «просыпаются» ранней весной - в апреле-мае, как только сходит снег. Они поджидают жертву в траве, реже - в кустарниках, но никогда не заползают на деревья.

Прежде чем присосаться, клещ 20 - 40 минут ползает по телу, выбирая наиболее подходящее место для укуса.



Меры предосторожности:

1. Одевайте в лес одежду, плотно прилегающую к телу, брюки заправляйте в сапоги или ботинки, носки должны иметь плотную резинку; голову и шею закрывайте косынкой или кепкой, одежда должна быть светлой, однотонной;
2. При обнаружении присосавшегося клеша, капните на него 4-5 капель растительного масла: это не даст ему дышать, а затем аккуратно вытащите его пинцетом;
3. Незамедлительно обратитесь в медицинское учреждение, покажите место укуса врачу.

Для снижения зуда и жжения при укусах насекомых можно использовать сок одуванчика. Также с этой целью используют листья подорожника. А полынь горькая помогает не только снять зуд и боль при укусах насекомых, но и предупреждает образование отека.

3. Запрокиньте голову пострадавшего назад, подложив под шею валик;
4. Очистите ротовую полость пострадавшего от инородных тел, намотав на палец платок или другую материю;
5. Вдувайте воздух изо рта в рот через чистый платок;
6. Если челюсти пострадавшего плотно стиснуты и открыть рот не удается, проводите искусственное дыхание «изо рта в нос».

Маленьким детям вдувайте воздух одновременно в рот и нос. При появлении первых слабых вдохов у пострадавшего следует приурочить проведение искусственного вдоха к моменту начала у него самостоятельного вдоха.

Прекращайте искусственное дыхание после восстановления у пострадавшего достаточно глубокого и ритмичного самостоятельного дыхания.

Техника выполнения непрямого массажа сердца

- Займите положение справа или слева от пострадавшего;
- Положите одну ладонь на нижнюю часть грудной клетки так, чтобы она располагалась строго посередине;
- Вторую руку положите сверху первой в перпендикулярном положении. При этом локти должны быть прямыми;
- Делайте энергичные надавливания руками. Применять при этом необходимо вес всего тела. Грудина должна прогибаться примерно на 3 см, а при повышенной массе тела пострадавшего – на 5 см;
- После каждого нажатия руки удерживайте в конечном положении 1/3 секунды. Общий темп толчков должен быть не менее 1 в секунду.

Процедура осуществляется до появления положительной динамики у пострадавшего. Если она не наблюдается, то производить реанимационные действия необходимо до приезда бригады скорой помощи.

Сочетание непрямого массажа сердца с ИВЛ.

Помните, что массаж сердца может быть эффективным только при насыщении крови кислородом. Поэтому его проводят в сочетании с искусственной вентиляцией легких.

Если реанимацию проводит один человек, он производит поочередно 15 надавливаний на грудную клетку, затем 2 быстрых вдувания воздуха в легкие, затем снова 15 массажных толчков и 2 вдувания и т.д. Паузы между массажем и вентиляцией должны быть минимальными. Совершенно недопустимо одновременное сжатие грудной клетки и вдувание в нее воздуха.



При участии в реанимации двух человек соотношение искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца составляет 1:5, т.е. после одного искусственного вдоха нужно сделать 5 сжатий грудной клетки. Каждые 4–5 мин. контролируют восстановление самостоятельного пульса на сонной артерии.



**Номера телефонов экстренных служб
Калтансского городского округа:**

Пожарная охрана:

112, 101, 3-00-01

Полиция:

102; 3-00-02, 3-37-45

Скорая помощь:

103, 3-00-03

Единая дежурная
диспетчерская служба КГО:

3-00-05

ДДС служба «Антитеррор»:

8(38471)4-34-78

Сборник «Территория БезОпасности»
основных правил поведения людей в повседневной жизни,
способствующих повышению безопасности
в случае возникновения опасной
или чрезвычайной ситуации, разработан:
автономной некоммерческой организацией
«Центр социального развития»
совместно с муниципальным казённым учреждением «Центр
социальной помощи семье и детям»
Калтансского городского округа в 2020 году

Тираж - 100 штук.