

АДМИНИСТРАЦИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «БАХТЕМИРСКИЙ СЕЛЬСОВЕТ»  
ИКРЯНИНСКОГО РАЙОНА АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ

---

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

20.03.2020 г. № 94-н

с. Бахтемир

Об организации вводного  
инструктажа по гражданской обороне  
и чрезвычайным ситуациям

В целях реализации требований постановления Правительства РФ от 02.11.2000 г. № 841 «Об утверждении Положения о подготовке населения в области гражданской обороны», администрация муниципального образования «Бахтемирский сельсовет»

**ПОСТАНОВЛЯЕТ:**

1. Назначить лицом, ответственным за проведение вводного инструктажа по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям (далее – ГО и ЧС) инспектора по благоустройству территории МО «Бахтемирский сельсовет» (далее – уполномоченный по делам ГО и ЧС).
2. Утвердить программу вводного инструктажа по ГО и ЧС согласно приложению 1.
3. Утвердить форму журнала регистрации вводного инструктажа по ГО и ЧС согласно приложению 2.
4. Утвердить методический материал для проведения инструктажа по вопросам ГО и ЧС согласно приложению 3.
5. Уполномоченному по делам ГО и ЧС проводить вводный инструктаж по ГО и ЧС по утверждённой программе вводного инструктажа по ГО и ЧС с вновь принятыми работниками администрации МО «Бахтемирский сельсовет» в течение первого месяца их работы.
6. Регистрировать проведение вводного инструктажа по ГО и ЧС в журнале регистрации вводного инструктажа по ГО и ЧС с обязательной подписью инструктируемого и инструктирующего.
7. Уполномоченному по делам ГО и ЧС в своей работе руководствоваться положением о подготовке населения в области гражданской обороны, утверждённым постановлением Правительства РФ от 02.11.2000 г. № 841 и другими действующими нормативными правовыми актами в области гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций.
8. Контроль за исполнением настоящего постановления оставляю за собой.

Глава администрации МО  
«Бахтемирский сельсовет»



О.А. Бабайцева

от «20» 03 2020 года № 94-н

## 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

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

1.2. Цель проведения вводного инструктажа - ознакомить вновь принимаемых на работу и иных лиц с системой ГО и РСЧС, действующей в организации (на предприятии), разъяснить порядок действий при угрозе или возникновении ЧС природного и техногенного характера, а также опасностей, возникающих вследствие военных действий.

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 организации (предприятия) 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, кинофильмов, диафильмов, видеофильмов и т.п.).

1.6. Проведение вводного инструктажа по ГО и ЧС включает в себя ознакомление работников с общими сведениями об организации (предприятии), основными технологическими процессами, потенциально опасными объектами, 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.

## 2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ВВОДНОГО ИНСТРУКТАЖА

### ПО ГО И ЧС

№ темы	Тема	Время инструктажа, мин.
1.	Вводная часть	2
2.	Система ГО и РСЧС, действующая в организации (на предприятии). Общие положения.	5
3.	Нормативно-правовое регулирование по подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей от опасностей военного характера, чрезвычайных ситуаций и пожаров	5
4.	Функциональные обязанности работника. Ознакомление с планом ГО и планом действия по предупреждению и ликвидации ЧС.	10
5.	Средства индивидуальной и коллективной защиты, места их нахождения.	10
6.	Схема управления и порядок действия по сигналам оповещения.	10
7.	Принципы и способы эвакуации в организации.	5
8.	Порядок подготовки по вопросам ГО и защиты от ЧС.	5
9.	Подготовка и проведение учений и тренировок в организации.	3

10.	Оказание первой помощи.	5
Итого		60 мин.

### 3. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ВОПРОСОВ ВВОДНОГО ИНСТРУКТАЖА ПО ГО и ЧС

3.1. Направление деятельности организации (предприятия), ее назначение, функции, основные технологические процессы.

3.2. Структура и задачи системы ГО и РСЧС организации (предприятия). 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 организации (на предприятии). 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 организации (предприятия) при оповещении о чрезвычайных ситуациях в мирное время и об опасностях, возникающих при военных конфликтах или вследствие этих конфликтов. Сигналы оповещения.

Эвакуация и рассредоточение. Защита населения путем эвакуации. Эвакуация и ее цели. Принципы и способы эвакуации. Эвакуационные органы. Порядок проведения эвакуации в организации (на предприятии).

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 расположена организация (предприятие). 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 организации (предприятия), их характеристика.

Возможная обстановка в организации (на предприятии) 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 организации (предприятия). 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 помощи в неотложных ситуациях. Правила и техника проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Первая помощь при кровотечениях и ранениях. Способы остановки кровотечения.

Администрация муниципального образования «Бахтемирский сельсовет»

(наименование организации)

ЖУРНАЛ № \_\_\_\_\_

Учета вводного инструктажа по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям

Начат \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Окончен \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Дата		Ф.И.О., инструктируемо го лица	Должность инструктируе мого лица	Ф.И.О., должность инструктир ующего	Подпись		Отметка о проверке знаний
Трудоустро йства (прибытия)	Проведен ия инструкта жа				Инстру ктируе мого	Инстру ктиру ющего	
1	2	3	4	5	6	7	8

**Методический материал для проведения инструктажа по гражданской обороне и  
защите от чрезвычайных ситуаций**

**ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ И УМЕТЬ КАЖДЫЙ  
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

**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 военных конфликтах или вследствие этих конфликтов, а также при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.

**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.

Гражданская оборона тесно связана с РСЧС как направление подготовки страны к деятельности в особых условиях военного времени.

РСЧС и ГО созданы и функционируют по территориально-производственному принципу на всей территории Российской Федерации.

Общее руководство ГО в стране возложено на Правительство Российской Федерации.

Непосредственное руководство ГО РФ возложено на Министерство РФ по делам ГО, ЧС и ликвидации последствий стихийных бедствий.

Руководство гражданской обороной, предупреждением и ликвидацией чрезвычайных ситуаций в краях и областях, городах и районах, министерствах и ведомствах в организациях и на предприятиях, независимо от форм собственности, возлагается на соответствующих руководителей, которые являются по должности руководителями гражданской обороны.

Для защиты людей от опасностей, возникающих при военных конфликтах или вследствие этих конфликтов и при чрезвычайных ситуациях применяются различные способы и



- защитить детей, больных и престарелых при угрозе нападения противника и при ЧС, надевать им средства индивидуальной защиты, обеспечивать их безопасность при эвакуационных и других мероприятиях.

### СИСТЕМА ОПОВЕЩЕНИЯ

Завывание сирен, сигналы транспортных средств означают предупредительный сигнал «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!». Услышав его, необходимо немедленно включить теле-, радиоприемники и слушать экстренное сообщение (речевую информацию) органов власти или администрации предприятия.

Эти сообщения будут содержать информацию об угрозе или начале военных действий, об угрозе или возникновении чрезвычайной ситуации, их масштабах, прогнозируемом развитии, неотложных действиях и правилах поведения населения (персонала).

Главное внимательно прослушать и правильно понять переданное сообщение (оно будет передаваться несколько раз). Переспросите коллег, соседей, знакомых, чтобы выяснить – правильно ли Вы поняли передаваемую информацию и правильно ли собираетесь действовать.

Находясь на работе, выполняйте все указания своего непосредственного начальника.

Строго и неукоснительно следуйте установленным правилам поведения в условиях угрозы или возникновения чрезвычайных ситуаций! Это поможет сохранить жизнь и здоровье Вам и Вашим близким!

С целью своевременного предупреждения населения городов и сельских населенных пунктов о возникновении непосредственной опасности применения противником ядерного, химического, бактериологического (биологического) или другого оружия и необходимости применения мер защиты установлены следующие сигналы оповещения гражданской обороны: «Воздушная тревога»- «Отбой воздушной тревоги»; «Радиационная опасность»; «Химическая тревога».

**Сигнал «Воздушная тревога»** подается для всего населения. Он предупреждает о непосредственной опасности поражения противником данного города (района). По радиотрансляционной сети передается текст: «Внимание! Внимание! Граждане! Воздушная тревога! Воздушная тревога!» Одновременно с этим сигнал дублируется звуком сирен, гудками заводов и транспортных средств. На объектах сигнал будет дублироваться всеми, имеющимися в их распоряжении средствами. Продолжительность сигнала 2-3 минуты.

По этому сигналу объекты прекращают работу, транспорт останавливается и все население укрывается в защитных сооружениях. Рабочие и служащие прекращают работу

в соответствии с установленной инструкцией и указаниями администрации, исключая возникновение аварий. Там, где по технологическому процессу или требованиям безопасности нельзя остановить производство, остаются дежурные, для которых строятся индивидуальные убежища.

Сигнал «Воздушная тревога» может застать людей в любом месте и в самое неожиданное время. Во всех случаях следует действовать быстро, но спокойно, уверенно и без паники. Строгое соблюдение правил поведения по этому сигналу значительно сокращают потери людей.

**Сигнал «Отбой воздушной тревоги»** передается органами гражданской обороны. По радиотрансляционной сети передается текст: «Внимание! Внимание граждане! Отбой воздушной тревоги? Отбой воздушной тревоги». По этому сигналу население с разрешения комендантов (старших) убежищ и укрытий покидает их. Рабочие и служащие возвращаются на свои рабочие места и приступают к работе.

В городах (районах, по которым противник нанес удары оружием массового поражения, для укрываемых передается информация об обстановке, сложившейся вне укрытий, о принимаемых мерах по ликвидации последствий нападения, режимах поведения населения и другая необходимая информация для последующих действий укрываемых.

**Сигнал «Радиационная опасность»** подается в населенных пунктах и районах, по направлению к которым движется радиоактивное облако, образовавшееся при взрыве ядерного боеприпаса.

По сигналу «Радиационная опасность» необходимо надеть респиратор, противопылевую тканевую маску или ватно-марлевую повязку, а при их отсутствии - противогаз, взять подготовленный запас продуктов, индивидуальные средства медицинской защиты, предметы первой необходимости и уйти в убежище, противорадиационное или простейшее укрытие.

**Сигнал «Химическая тревога»** подается при угрозе или непосредственном обнаружении химического или бактериологического нападения (заражения). По этому сигналу необходимо быстро надеть противогаз, а в случае необходимости - и средства защиты кожи и при первой же возможности укрыться в защитном сооружении.

Если защитного сооружения поблизости не окажется, то от поражения аэрозолями отравляющих веществ и бактериальных средств можно укрыться в жилых, производственных или подсобных помещениях.

Если будет установлено, что противник применил бактериологическое (биологическое) оружие, то по системам оповещения население получит рекомендации о последующих действиях.

Необходимо быть предельно внимательными и строго выполнять распоряжения органов гражданской обороны. О том, что опасность нападения противника миновала, и о порядке дальнейших действий распоряжение поступит по тем же каналам связи, что и сигнал оповещения.

## **ДЕЙСТВИЯ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИИ**

### **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 землетрясении, обрушении здания.**

Ощувив колебания здания – первые толчки, не поддавайтесь панике, у Вас есть 15-20 секунд. Быстро выйдете из здания, взяв документы, деньги и предметы первой необходимости. Не пользуйтесь лифтом! Находясь на улице не стойте вблизи зданий и сооружений – выйдите на открытое место.

Если Вы вынужденно остались в здании, то откройте входную дверь, встаньте в безопасном месте: у внутренней стены в углу во внутреннем стенном проеме или у несущей опоры, после прекращения толчков покиньте помещение.

Если Вы находитесь в автомобиле, оставайтесь в нем до прекращения толчков, но на открытом месте.

Если Вы оказались в завале, по возможности окажите себе первую медицинскую помощь. Попытайтесь осмотреться и поискать возможный выход, постарайтесь определить, где Вы находитесь, нет ли рядом других людей, подайте голос, поищите в карманах и вокруг себя предметы, которыми можно подать звуковые сигналы. Голосом и стуком привлекайте внимание людей, перемещая влево-вправо любой металлический предмет, помогайте обнаружить себя металл локатором. Если есть узкий лаз – протиснитесь в него, расслабив мышцы и прижав локти к телу. Продвигайтесь осторожно, стараясь не вызвать нового обвала, не зажигайте огонь – берегите кислород. Если возможно, с помощью кирпичей досок укрепите потолок от обрушения и дожидайтесь помощи. При сильной жажде положите в рот гладкий камешек или обрывок носового платка и сосите его, дыша носом.

#### **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 левую 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.**

Помнит, 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 прекратите 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 привлеките 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 максимальной 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. Женщинам в минни - юбках желательно прикрыть ноги. 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) и проберитесь к нему 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 в 1 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 вдыхание воздуха в легкие, затем второй производит надавливания 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 кровотока 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:

1. Жгут накладывают при повреждении крупных артерий конечностей выше раны, чтобы он полностью пережимал артерию.
2. 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.
3. Концы жгута надежно фиксируют (завязывают). Правильно затянутый жгут должен привести к остановке кровотечения и исчезновению периферического пульса.
4. К жгуту обязательно прикрепляется записка с указанием времени его наложения.
5. Жгут накладывается не более чем на 1,5 – 2 часа, а в холодное время года – на 1 час.

6. 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.

***В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ ДЕЙСТВУЙТЕ БЕЗ ПАНИКИ  
И РЕШИТЕЛЬНО, ЭТО СПОСОБСТВУЕТ ВАШЕМУ СПАСЕНИЮ.  
НЕ БЕЗДЕЙСТВУЙТЕ В ОЖИДАНИИ ПОМОЩИ –  
ДО ЕЕ ПРИХОДА ПОМОГИТЕ САМОМУ СЕБЕ И ДРУГИМ ЛЮДЯМ,  
ОКАЗАВШИМСЯ В БЕДЕ.***