

Инструкция

по правилам поведения в экстремальных ситуациях

При пожаре в здании.

1. Никогда не паникуйте, вам это не поможет, а только приведёт к трагическим последствиям. Всегда есть «лишние» десять секунд, чтобы остановиться и подумать.
2. Первым делом звоните в службу спасения – за вас это просто может никто не сделать. Проследите, чтобы кто-нибудь встретил пожарный расчёт и помог ему быстрее добраться до места.
3. Для того, чтобы расти и усиливаться, огню нужен кислород, желательно в форме ветра – не оставляйте сквозняков, закрывайте двери и окна. Не повторяйте бездумные ошибки многих людей: не следует тушить небольшое возгорание путём задувания – пламя может вырасти в несколько раз.
4. Большинство людей погибает не в огне, а задохнувшись угарным дымом. При пожаре сразу же приготовьте намоченную тряпку, через которую, возможно, придётся дышать. В задымлённом помещении передвигайтесь как можно ниже к полу – дым всегда стремится вверх.
5. Даже не думайте тушить включенные электроприборы водой – нужно накинуть на воспламенившуюся технику покрывало или тяжелую штору или воспользоваться специальным огнетушителем. Если горит телевизор, воду можно залить с задней стенки, где находятся отверстия, но держитесь сбоку – кинескоп может взорваться.
6. Не прыгайте с верхних этажей, не надо спускаться по верёвкам, простыням, водосточным трубам. Лучше подождать 15 минут помощи, чем сигануть с восьмого этажа, лелея мысль о выживании. Разумеется, когда вам своевременно предложат пожарный тент – не думайте о боязни высоты.
7. Если у вас есть возможность помочь другим людям – реализуйте её любыми способами, лучше спасти несколько чужих жизней, чем собственное имущество.
8. Если выход отрезан огнем, а вы на этаже выше второго, закройте плотно окно и дверь, промажьте хлебным мякишем щели в двери, смочите простыню, обернитесь в мокрую простыню с головой. Дышать рекомендуется через смоченную и сложенную вчетверо марлю или майку. Так ожидайте помощи пожарных.

Когда горит человек.

Ни в коем случае не давайте ему бежать – пламя только усилится. Нужно сразу же свалить пострадавшего на землю, не исключая силовых методов (лучше всего в сугроб или лужу), попробовать оперативно скинуть горящую одежду, а лучше накинуть любую плотную ткань, обязательно оставив голову открытой (дабы человек не задохнулся). Нельзя снимать самому одежду с обожженных частей тела, тем более синтетику – передайте пострадавшего в руки врачей.

При паводке

В случае риска наводнения отключите электричество, все нагревательные приборы и газ, печи. Перенесите мебель, электрооборудование и личные вещи на верхние этажи или более возвышенные места (чердаки и т.д.). Положите токсичные вещества, такие как пестициды и инсектициды, в надежное место (не подверженное воздействию воды), чтобы не вызвать загрязнения. Во дворе дома закрепите вещи и предметы, уберите все, что может быть унесено водой. Эвакуируйте домашний скот в безопасное место. В недоступном для воды месте сделайте запас теплых вещей, еды, питьевой воды, лекарств.

Как вести себя на льду

При переходе водоема по льду следует пользоваться оборудованными ледовыми переправами или проложенными тропами, а при их отсутствии — убедиться в прочности льда

с помощью любого длинного и прочного предмета, лучше всего подойдет используемая рыбаками пешня (маленький лом для создания прорубей). Проверять прочность льда ударами ноги опасно.

Безопасным для перехода является лед с зеленоватым оттенком и толщиной не менее 7 см. При переходе по льду группами необходимо следовать друг за другом на расстоянии 5-6 м и быть готовым оказать немедленную помощь впереди идущему.

Перевозка грузов производится на санях или других приспособлениях с возможно большей площадью опоры на поверхность льда. Пользоваться на водоемах площадками для катания на коньках разрешается после тщательной проверки прочности льда, толщина которого должна быть не менее 12 см, а при массовом катании — не менее 25 см.

При переходе водоема по льду на лыжах рекомендуется пользоваться проложенной лыжней, а при ее отсутствии, прежде чем двигаться по целине, следует отстегнуть крепления лыж и снять петли лыжных палок с кистей рук. Рюкзак или ранец необходимо взять на одно плечо. Расстояние между лыжниками должно быть 5-6 метров. Во время движения лыжник, идущий первым, ударами палок проверяет прочность льда и следит за его состоянием. Во время рыбной ловли нельзя пробивать много лунок на ограниченной площади и собираться большими группами. Каждому рыбаку рекомендуется иметь спасательное средство в виде шнура длиной 12-15 м, на одном конце которого должен быть закреплен груз весом 400-500 г, а на другом изготовлена петля.

Как вести себя с незнакомым человеком

1. Разговаривать на улице с посторонним человеком можно только в том случае, если тебя сопровождают родители, старший брат или сестра, учительница или еще кто-нибудь из взрослых, кого ты хорошо знаешь. Если ты идешь один (или одна), вступать в разговор с чужими людьми нельзя. Вполне вероятно, что заговоривший с тобой незнакомец — чудесный, добрый человек, но ведь он может оказаться и не очень хорошим — с первого взгляда не поймешь.

2. Не соглашайся никуда идти с незнакомым человеком, не садись к нему в машину, даже если он (или она) говорит, что отвезет тебя к маме и папе. Не верь ни в коем случае! Мама и папа никогда не отправят за тобой незнакомое человека, не предупредив тебя об этом.

3. Не бери у чужого человека конфеты, деньги и другие подарки. Может быть, он предлагает их от чистого сердца, а может быть, и нет. На всякий случай откажись.

4. Никогда не верь незнакомцу, если он обещает что-то купить тебе. С какой стати? Ведь это совершенно чужой человек, он даже не знает, как тебя зовут. Ответь, что тебе ничего не нужно.

5. Если посторонний человек возьмет тебя за руку и попытается силой увести за собой, нужно вырваться и убежать домой или броситься за помощью к кому-нибудь из прохожих. При необходимости кричи изо всех сил.

При пожаре в лесу.

Уходите быстро поперек ветра в направлении «из леса». Если Вы не можете определить направление «из леса», нужно влезть на высокое дерево, чтобы определить край леса.

Если вы потерялись в городе или заблудились в лесу и вас ищут.

Оставайтесь в том месте, где вы отстали от группы. Если в лесу, периодически (примерно через 1 мин) громко кричите «ау» и прислушивайтесь к голосам.

Если вы оказались заложниками террористов

1. По возможности скорее возьмите себя в руки, успокойтесь и не паникуйте.

2.Надо забыть весь « опыт », приобретённый после просмотра приключенческого кинофильма.

3.Постарайтесь понять, чего хотят террористы, определите для себя, кто из них наиболее опасен (нервный, решительный, агрессивный).

4.С самого начала (особенно первые полчаса) выполняйте все приказы и распоряжения террористов.

5.Избегайте смотреть террористам прямо в глаза.

6.Не стоит апеллировать к совести террористов. Это почти бесполезно. Они стремятся выполнить задуманное и, чтобы перекричать голос совести, могут пойти на жестокие и неадекватные действия.

7.Говорите спокойным голосом. Избегайте вызывающего, враждебного тона.

8.Не делайте резких и угрожающих движений, не провоцируйте террористов на необдуманные действия.

9.Старайтесь избегать контактов с террористами, если они требуют от вас « соучастия» в тех или иных действиях, например, связать кого-то, подвергнуть пытке и т.п. Никто и ничто не мешает вам в этом случае потерять сознание, продемонстрировать свой испуг и бессилие, сослаться на слабость. Все остальные требования надо выполнять неукоснительно и точно.

10.Если кто-то ранен и ему требуется помощь, а вы можете её оказать, попросите подойти старшего из террористов и обратитесь к нему примерно со следующими словами: « Вы можете сберечь одну жизнь. Это когда-нибудь вам зачтётся. Я могу оказать помощь человеку и всегда замолвлю за вас слово. Будьте благоразумны! Позвольте мне помочь несчастному, иначе мы его потеряем ». При этом говорите спокойно и ничего не предпринимайте, пока не получите разрешение. Не настаивайте на своём.

11.Никого не торопите и не подталкивайте к необдуманным действиям. Ведите себя послушно, спокойно и миролюбиво.

12.Если вам придёт в голову, что террорист блефует и в руках у него муляж, не проверяйте этого. Ошибка может стоить вам жизни.

13.Старайтесь запомнить всё, что видите и слышите: имена, клички, особенности поведения террористов, их внешний вид. Ваши показания будут важны для следствия.

14.По возможности расположитесь подальше от окон и от самих террористов.

15.Для поддержания сил ешьте всё, что вам дают, даже если пища вам не нравится.

16.Не пытайтесь бежать, если нет полной уверенности в успехе побега.

17.Не возмущайтесь, если при штурме с вами обойдутся жестоко, причинят вам моральную или даже физическую травму – действия штурмующих в данной ситуации оправданны.

18.Если поблизости произошёл взрыв, не торопитесь покинуть помещение. Вас могут принять за преступника, и вы невольно окажетесь мишенью для группы захвата.

Помните – нет безвыходных положений. Надо только запастись терпением и опереться на своё благоразумие.