

# ДЕЙСТВИЕ НАСЕЛЕНИЯ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ВОЕННОГО И МИРНОГО ВРЕМЕНИ (ПАМЯТКИ)

## ВВЕДЕНИЕ

Опасность, катастрофа, кризис преследуют нас постоянно. Со страниц газет, экранов телевизоров мы получаем информацию о все новых случаях, событиях, преступлениях и чрезвычайных ситуациях. Кажется, нет ни одного места, где человек чувствовал бы себя полностью защищенным...

Как подготовиться к жизни в таком опасном и таком интересном мире? Как побороть страх перед неизвестностью?

Если мы боимся чего-то очень сильно, то как бы проживаем еще не случившуюся ситуацию несколько раз: психологически это событие для нас уже состоялось. С таким страхом можно и нужно бороться самому или с помощью специалиста: каждый решает для себя сам. Это и есть первый шаг к психологии безопасности.

Второй шаг - научиться готовиться к встрече с опасностью. Невозможно, да и бессмысленно готовиться ко всем опасностям, которые существуют на свете. Часто боимся мы не того, что угрожает нам в действительности:

- не летаем на самолете, но перебегаем дорогу в неполюженном месте к подъехавшему маршрутному такси;
- не пристегиваемся в автомобиле, хотя за последний год в автокатастрофах только в России погибло в 30 раз больше людей, чем в авиакатастрофах во всем мире.
- боимся шаровой молнии, но распахиваем дверь в собственную квартиру перед незнакомцами, не посмотрев в глазок... и т.д.

Каждый человек в случае аварий, катастроф, стихийных бедствий, в экстремальных ситуациях в быту должен уметь защитить себя, семью, оказать помощь пострадавшим.

Для выработки оптимального поведения человека в ЧС важно уметь решать всего три задачи:

- Первая – необходимо узнать все виды опасностей, которые могут произойти в среде Вашего обитания, их признаки, а также поражающие факторы.
- Вторая – научиться обнаруживать признаки опасности для того, чтобы всегда пытаться избежать встречи с ней;
- Третья – если избежать воздействия ЧС не удалось, то необходимо уметь действовать с целью ослабления негативного воздействия опасности, чтобы выйти из ЧС с минимальными потерями для себя и окружающих.

Важно видеть потенциальную опасность, научиться избегать ее и знать, что надо делать, если все же попадешь в нее. Это возможно только тогда, когда НАША БЕЗОПАСНОСТЬ СТАНЕТ НАШИМ ЛИЧНЫМ ДЕЛОМ...

## СОДЕРЖАНИЕ

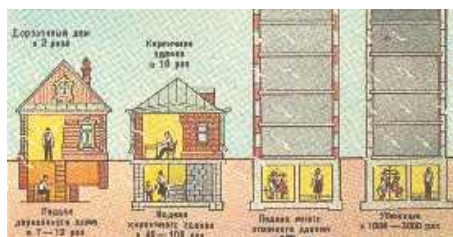
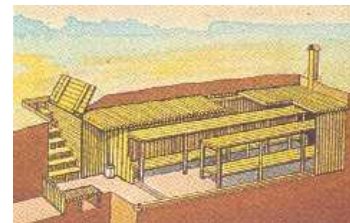
<b>1. ОРУЖИЕ МАССОВОГО ПОРАЖЕНИЯ.</b>	5
ЯДЕРНОЕ ОРУЖИЕ.....	5
ХИМИЧЕСКОЕ ОРУЖИЕ.....	7
БАКТЕРИОЛОГИЧЕСКОЕ ОРУЖИЕ.....	8
<b>2. ОБЫЧНЫЕ СРЕДСТВА ПОРАЖЕНИЯ.....</b>	10
<b>3. СИГНАЛЫ ОПОВЕЩЕНИЯ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ И ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПО НИМ .....</b>	11
<b>4 ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРА:</b>	13
ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЕ .....	12
ВУЛКАН .....	13
ОПОЛЗЕНЬ .....	14
СЕЛЬ .....	15
ЛАВИНА СНЕЖНАЯ .....	16
УРАГАН, БУРЯ, СМЕРЧ.....	18
ЗАНОС СНЕЖНЫЙ.....	19
КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ СИЛЬНОЙ МЕТЕЛИ.....	18
ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ.....	20
ГОЛОЛЕД .....	20
ЗАСУХА .....	20
МОЛНИЯ.....	21
КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ГРОЗЫ.....	22
НАВОДНЕНИЕ.....	22
ЕСЛИ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК.....	23
ПОЖАРЫ В ЛЕСАХ.....	24
ЕСЛИ ВЫ ОКАЗАЛИСЬ ВБЛИЗИ ОЧАГА ПОЖАРА В ЛЕСУ ИЛИ НА ТОРФЯНИКЕ .....	24
ЦУНАМИ.....	25
<b>5 ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА. ....</b>	26
ХИМИЧЕСКАЯ АВАРИЯ.....	26
РАДИАЦИОННАЯ АВАРИЯ.....	28
КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К РАДИАЦИОННОЙ АВАРИИ.....	28
КАК ДЕЙСТВОВАТЬ НА РАДИОАКТИВНО ЗАГРЯЗНЕННОЙ МЕСТНОСТИ.....	29
КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ЭВАКУАЦИИ.....	29
ГИДРОДИНАМИЧЕСКАЯ АВАРИЯ.....	29
ВНЕЗАПНОЕ ОБРУШЕНИЕ ЗДАНИЙ.....	31
КАК ДЕЙСТВОВАТЬ В ЗАВАЛЕ.....	32
АВАРИИ НА КОММУНАЛЬНЫХ СИСТЕМАХ ЖИЗНЕОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	32
АВАРИИ С УТЕЧКОЙ ГАЗА.....	33
ПРАВИЛА ОБРАЩЕНИЯ С ГАЗОВЫМИ БАЛЛОНАМИ.....	34
ПОЖАРЫ И ВЗРЫВЫ .....	34
АВАРИИ НА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОМ ТРАНСПОРТЕ.....	35
АВАРИИ НА АВТОМОБИЛЬНОМ ТРАНСПОРТЕ.....	36
КАК ОБЕСПЕЧИТЬ ЛИЧНУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ДВИЖЕНИИ В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ.....	37
АВАРИИ НА ВОЗДУШНОМ ТРАНСПОРТЕ.....	38
АВАРИИ НА ВОДНОМ ТРАНСПОРТЕ.....	39
КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ НАХОЖДЕНИИ НА СПАСАТЕЛЬНОМ ПЛАВАТЕЛЬНОМ СРЕДСТВЕ.....	39
<b>6. ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ В БЫТУ .....</b>	41

БЕЗОПАСНОСТЬ В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ.....	41
ДЕЙСТВИЯ В МЕТРОПОЛИТЕНЕ.....	41
БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ.....	42
КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ПРОВАЛИВАНИИ ПОЛ ЛЕД.....	43
БЕЗОПАСНОСТЬ В ГОРОДЕ.....	43
НА МИТИНГЕ (В ТОЛПЕ).....	44
ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ.....	44
ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ НА ДОРОГАХ.....	44
ТЕРРОРИСТИЧЕСКИЙ АКТ.....	45
КАК ДЕЙСТВОВАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПОПАЛИ В ПЕРЕСТРЕЛКУ.....	46
КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ЗАХВАТЕ САМОЛЕТА (АВТОБУСА).....	46
ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ С СОБАКАМИ.....	47
ПОЖАР В ДОМЕ.....	47
БЕЗОПАСНОЕ ОБРАЩЕНИЕ С БЫТОВЫМИ ЭЛЕКТРОПРИБОРАМИ.....	48
КАК ДЕЙСТВОВАТЬ, ЕСЛИ ВЫ - СВИДЕТЕЛЬ ПОРАЖЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА ЭЛЕКТРОТОКОМ.....	49
НАПАДЕНИЕ НА ЧЕЛОВЕКА.....	50
БЕЗОПАСНОСТЬ В ЛИФТЕ.....	51
<b>7. ВЫЖИВАНИЕ В ДИКОЙ ПРИРОДЕ.....</b>	<b>53</b>
КАК ДЕЙСТВОВАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБЛУДИЛИСЬ.....	53
КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ВСТРЕЧЕ С ДИКИМИ ЖИВОТНЫМИ, НАСЕКОМЫМИ.....	53
ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УКУСЕ ЗМЕИ.....	54
ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УКУСЕ КЛЕЩА.....	54
ОБОРУДОВАНИЕ УКРЫТИЙ ОТ НЕПОГОДЫ.....	55
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОГНЕМ.....	56
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ВОДОЙ.....	57
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОДУКТАМИ ПИТАНИЯ.....	59
ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ.....	60
БЕЗОПАСНОСТЬ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ.....	62
<b>7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>63</b>

## 1. ОРУЖИЕ МАССОВОГО ПОРАЖЕНИЯ.

**Ядерное оружие** - самое мощное по своим поражающим факторам. Ядерный взрыв способен поражать незащищенных людей и животных, открыто стоящую технику, сооружения и различные материальные средства. **Основными способами защиты** являются укрытие населения в защитных сооружениях гражданской обороны, рассредоточение в загородной зоне персонала организаций, продолжающих свою деятельность в городах, а также эвакуация из этих городов всего остального населения, использование населением средств индивидуальной защиты. Для уменьшения потерь рабочие и служащие из городов рассредоточиваются, а население эвакуируется.

Противорадиационные и простейшие укрытия обеспечивают защиту людей от радиоактивного заражения, светового излучения, ослабляют воздействие ударной волны, проникающей радиации



Защитные сооружения характеризуются различным коэффициентом ослабления радиации.

Убежища, метрополитены, горные выработки защищают от ударной волны, светового излучения, пожаров и продуктов горения, проникающей радиации и радиоактивной пыли.



Ослабляют поражающее действие ядерного взрыва - ямы, каналы, балки, овраги, котлованы, кирпичные ограждения.

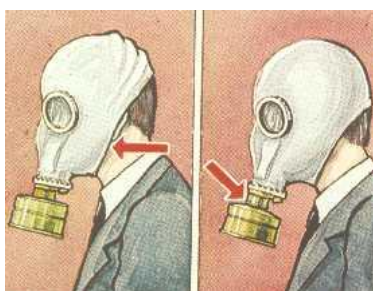


Средства индивидуальной защиты предохраняют от попадания в организм и на кожные покровы тела радиоактивных веществ. Аптечка индивидуальная АИ-2, содержит радиозащитное средство №1 (цистамин), радиозащитное средство №2 (таблетки йодида калия).

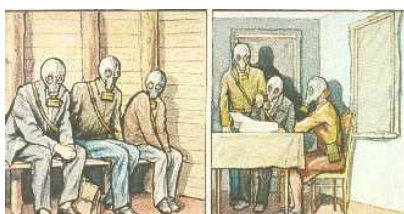
**Химическое оружие.** Основу химического оружия составляют боевые токсические химические вещества (отравляющие вещества (ОВ), токсины и фитотоксиканты), поражающие людей, сельскохозяйственных животных и растения. По своим поражающим факторам ОВ отличаются от других боевых средств способностью проникать вместе с воздухом в различные негерметичные сооружения и поражать находящихся в них людей, сохранять свое поражающее действие в воздухе, на местности и на различных объектах от нескольких часов до нескольких дней и даже недель.



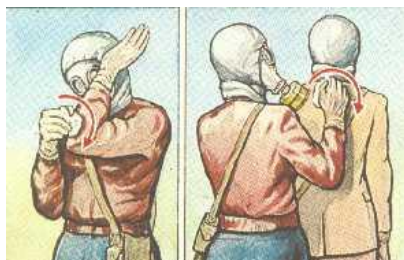
Убежища надежно защищают от поражения ОВ. Зараженный воздух очищается в фильтрах-поглотителях



Основным средством индивидуальной защиты органов дыхания от ОВ является противогаз.



От капельно-жидких ОВ защищают противорадиационные укрытия и специально подготовленные жилые помещения, в которых люди должны находиться в противогазах из-за опасности поражения парами и аэрозолями ОВ.



В случае обнаружения капель ОВ на одежде, средствах индивидуальной защиты или кожных покровах следует немедленно снять капли ОВ круговыми движениями тампонами из ваты, марли, ветоши или бумаги.



Зараженные кожные покровы тела обрабатывают дегазирующим раствором из индивидуального противохимического пакета ИПП-8, -9, -10, -11 при отсутствии ИПП - промывают питьевой водой с мылом.



После выхода из зоны химического заражения проводится санитарная обработка людей.

При угрозе применения противником химического оружия подается сигнал "Химическая тревога" (см. Сигналы ГО).

При угрозе применения противником ядерного оружия подается сигнал "Радиационная опасность" (см. Сигналы ГО)

**Бактериологическое оружие.** Основу **бактериологического (биологического) оружия** составляют бактериальные средства: болезнетворные бактерии, вирусы, риккетсии, патогенные грибы, вырабатываемые болезнетворными бактериями яды (токсины), а также зараженные переносчики - насекомые и грызуны. Бактериальные (биологические) средства вызывают особо опасные инфекционные заболевания (оспу, чуму, холеру), сибирскую язву, различные виды лихорадок, туляремию, бруцеллез и др.

При объявлении сигнала "Химическая тревога" необходимо быстро надеть противогаз и имеющиеся средства защиты кожи и укрыться в защитном сооружении. Если поступило распоряжение о принятии противобактериального средства или вы сами обнаружили применение противником бактериологического оружия, надо принять противобактериальное средство №1 (2 пенала по 5 таблеток в каждом) аптечки индивидуальной АИ-2. Сначала принимают содержимое одного из пеналов (пять таблеток), через 6 ч принимают содержимое второго пенала (5 таблеток).



Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи надежно защищают от бактериальных (биологических) средств. При необходимости используются также медицинские средства защиты.

Заболевших инфекционными заболеваниями немедленно изолируют и сообщают врачу.



В жилых помещениях проводят дезинфекцию мест общего пользования, мебели, посуды, одежды, обуви, постельных принадлежностей, личных вещей. Люди проходят санитарную обработку.



Проводят уничтожение насекомых (дезинсекцию) и грызунов (дератизацию).



Необходимо строго соблюдать санитарно-гигиенические правила, правила личной гигиены.



От бактериальных (биологических) средств надежно защищают убежища; от попадания бактериальных (биологических) средств на кожу, одежду - средства индивидуальной защиты, противорадиационные укрытия и перекрытые щели, в которых люди должны находиться в противогасах.



Для предупреждения заражения через продукты питания и воду их защищают при угрозе нападения, создают запасы питьевой воды, герметизируют помещения и водоисточники.

**При угрозе применения противником бактериологического (биологического) оружия подается сигнал "Химическая тревога" (см. Сигналы ГО)**



## 2. ОБЫЧНЫЕ СРЕДСТВА ПОРАЖЕНИЯ

К обычным средствам поражения относятся все виды оружия, не относящиеся к оружию массового поражения.



При попадании на человека огневой смеси на него следует набросить накидку, брезент и прижать их к телу. При сильных болях применять противоболевое средство из аптечки индивидуальной АИ-2

Для защиты от зажигательных средств проводят противопожарные мероприятия.



От шариковых и кассетных бомб надежно защищают каменные и деревянные здания.

При нахождении на открытой местности необходимо использовать естественные укрытия: овраги, рвы, ямы, заборы, различные навесы.



От ракет, бомб и снарядов эффективно защищают различные защитные сооружения (убежища, противорадиационные укрытия, открытые и перекрытые щели, различные приспособленные под укрытие помещения). От зажигательных средств можно найти защиту в перекрытой щели.

Для защиты от ожогов используйте подручные средства, а для защиты от отравления продуктами горения необходимо использовать противогазы (при нахождении вне защитных сооружений). Окажите помощь детям, больным и престарелым.





### 3. СИГНАЛЫ ОПОВЕЩЕНИЯ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ И ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПО НИМ

Сигналы ГО	Действия населения
«Внимание всем!»	Включить имеющиеся средства приема речевой информации и ожидать передачи речевого сообщения
«Воздушная тревога»	Отключить свет, газ, нагревательные приборы, воду. Взять СИЗ, аптечку, документы, необходимые вещи, запас продуктов и воды. Предупредить соседей и при необходимости, оказать помощь больным и престарелым выйти на улицу. Укрыться в ближайшем ЗС или на местности. При укрытии в негерметизируемом ЗС или на местности надеть СИЗ. Соблюдать спокойствие и порядок
«Отбой воздушной тревоги»	Возвратиться из ЗС к местам работы или проживания. Быть в готовности к возможному повторному нападению противника
«Радиационная опасность»	Надеть СИЗ (ВМП) и укрыться в ЗС. Для защиты поверхности тела использовать подручные средства. Оповестить соседей о полученной информации. Оказать помощь больным и престарелым. Проверить герметизацию помещений. Загерметизировать продукты питания и запасы воды. Отключить свет, газ, отопительные приборы, воду. Укрыть с/х животных
«Химическая тревога»	Немедленно надеть противогазы, защитную одежду, укрыть детей (до 1,5 лет) в КЗД и укрыться в убежище. Все граждане, находящиеся вне убежищ, должны немедленно надеть противогазы, защитную одежду и быстро выйти из зоны заражения, руководствуясь указаниями. При преодолении ЗОХЗ принять антидот из АИ-2 (тарен), при бактериологическом заражении территории принять противобактериальное средство №1 из АИ-2 (антибиотик)

### 3. ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРА.

#### ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЕ.

**ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЕ** - это подземные толчки и колебания земной поверхности, возникающие в результате внезапных смещений и разрывов в земной коре или верхней мантии и передающиеся на большие расстояния в виде упругих колебаний.

Точку в земной коре, из которой расходятся сейсмические волны, называют гипоцентром землетрясения. Место на земной поверхности над гипоцентром землетрясения по кратчайшему расстоянию называют эпицентром.

Интенсивность землетрясения оценивается по 12-ти бальной сейсмической шкале (ММСК-86), для энергетической классификации землетрясений пользуются магнитудой. Условно землетрясения подразделяются на слабые (1-4 балла), сильные (5-7 баллов) и разрушительные (8 и более баллов). При землетрясениях лопаются и вылетают стекла, с полок падают лежащие на них предметы, шатаются книжные шкафы, качаются люстры, с потолка осыпается побелка, а в стенах и потолках появляются трещины. Все это сопровождается оглушительным шумом. После 10-20 секунд тряски подземные толчки усиливаются, в результате чего происходят разрушения зданий и сооружений. Всего десяток сильных сотрясений разрушает все здание. В среднем землетрясение длится 5-20 с. Чем дольше длится сотрясение, тем тяжелее повреждения. При землетрясении в г. Нефтегорске Сахалинской области (1995 г.) под обломками разрушенного города погибло около 2 тыс. человек.

#### КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЮ



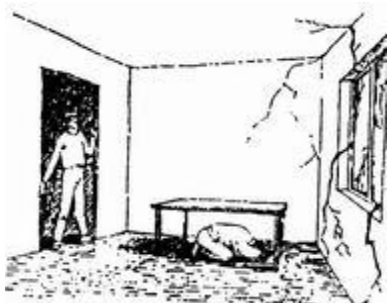
Заранее продумайте план действий во время землетрясения при нахождении дома, на работе, в кино, театре, на транспорте и на улице. Разъясните членам своей семьи, что они должны делать во время землетрясения и обучите их правилам оказания первой медицинской помощи.

Держите в удобном месте документы, деньги, карманный фонарик и запасные батарейки. Имейте дома запас питьевой воды и консервов в расчете на несколько дней. Уберите кровати от окон и наружных стен. Закрепите шкафы, полки и стеллажи в квартирах, а с верхних

полок и антресолей снимите тяжелые предметы. Опасные вещества (ядохимикаты, легковоспламеняющиеся жидкости) храните в надежном, хорошо изолированном месте. Все жильцы должны знать, где находится рубильник, магистральные газовые и водопроводные краны, чтобы в случае необходимости отключить электричество, газ и воду.



#### КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ



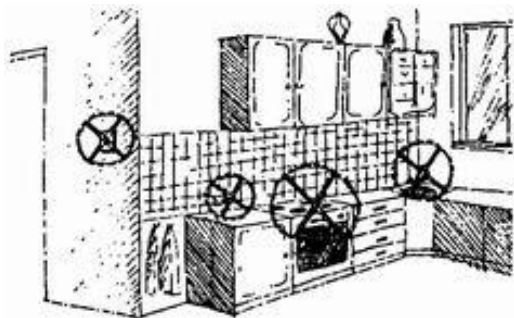
Ощувив колебания здания, увидев качание светильников, падение предметов, услышав нарастающий гул и звон бьющегося стекла, не поддавайтесь панике (от момента, когда Вы почувствовали первые толчки, до опасных для здания колебаний у Вас есть 15-20 секунд). Быстро выйдите из здания, взяв документы, деньги и предметы первой необходимости. Покидая помещение, спускайтесь по лестнице, а не на лифте. Оказавшись на улице, оставайтесь там, но не стойте вблизи зданий, а перейдите на открытое пространство.

Сохраняйте спокойствие и постарайтесь успокоить других! Если Вы вынужденно остались в помещении, то встаньте в безопасном месте: у внутренней стены, в углу, во

внутреннем стенном проеме или у несущей опоры. Если возможно, спрячьтесь под стол - он защитит вас от падающих предметов и обломков. Держитесь подальше от окон и тяжелой мебели. Если с Вами дети - укройте их собой.

Не пользуйтесь свечами, спичками, зажигалками - при утечке газа возможен пожар. Держитесь в стороне от нависающих балконов, карнизов, парапетов, опасайтесь оборванных проводов. Если Вы находитесь в автомобиле, оставайтесь на открытом месте, но не покидайте автомобиль, пока толчки не прекратятся. Будьте готовы оказать помощь при спасении других людей.

## КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПОСЛЕ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ



Окажите первую медицинскую помощь нуждающимся. Освободите попавших в легкоустраимые завалы. Будьте осторожны! Обеспечьте безопасность детей, больных, стариков. Успокойте их. Без крайней нужды не занимайте телефон. Включите радиотрансляцию. Подчиняйтесь указаниям местных властей, штаба по ликвидации последствий стихийного бедствия. Проверьте, нет ли повреждений электропроводки. Устраните неисправность или отключите электричество в квартире. Помните, что при сильном землетрясении электричество в городе

отключается автоматически.

Проверьте, нет ли повреждений газо- и водопроводных сетей. Устраните неисправность или отключите сети. Не пользуйтесь открытым огнем. Спускаясь по лестнице, будьте осторожны, убедитесь в ее прочности. Не подходите к явно поврежденным зданиям, не входите в них. Будьте готовы к сильным повторным толчкам, так как наиболее опасны первые 2-3 часа после землетрясения. Не входите в здания без крайней нужды. Не выдумывайте и не передавайте никаких слухов о возможных повторных толчках. Пользуйтесь официальными сведениями. Если Вы оказались в завале, спокойно оцените обстановку, по возможности окажите себе медицинскую помощь. Постарайтесь установить связь с людьми, находящимися вне завала (голосом, стуком). Помните, что зажигать огонь нельзя, а трубы и батареи можно использовать для подачи сигнала. Экономьте силы. Человек может обходиться без пищи более полумесяца.



## ВУЛКАН.



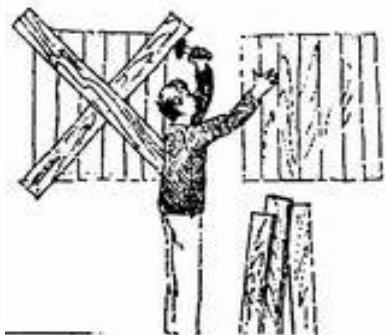
ВУЛКАН - это геологическое образование, возникающее над каналами и трещинами в земной коре, по которым на земную поверхность извергаются расплавленные горные породы (лава), пепел, горячие газы, пары воды и обломки горных пород

Современные вулканы расположены вдоль крупных разломов и тектонически-подвижных областей. На территории России активно действующими вулканами являются: Ключевская Сопка и Авачинская Сопка (Камчатка).

Опасность для человека представляют потоки магмы (лавы), падение выброшенных из кратера вулкана камней и пепла,

грязевые потоки и внезапные бурные паводки. Извержение вулкана может сопровождаться землетрясением.

## КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ИЗВЕРЖЕНИЮ ВУЛКАНА



Следите за предупреждениями о возможном извержении вулкана. Вы спасете себе жизнь, если своевременно покинете опасную территорию. При получении предупреждения о выпадении пепла закройте все окна, двери и дымовые заслонки. Поставьте автомобили в гаражи. Поместите животных в закрытые помещения. Запаситесь источниками освещения и тепла с автономным питанием, водой, продуктами питания на 3-5 суток.

## КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ИЗВЕРЖЕНИЯ ВУЛКАНА



Защитите тело и голову от камней и пепла. Извержение вулканов может сопровождаться бурным паводком, селевыми потоками, затоплениями, поэтому избегайте берегов рек и долин вблизи вулканов, старайтесь держаться возвышенных мест, чтобы не попасть в зону затопления или селевого потока.



Закройте марлевой повязкой рот и нос, чтобы исключить вдыхание пепла. Наденьте защитные очки и одежду, чтобы исключить ожоги. Не пытайтесь ехать на автомобиле после выпадения пепла - это приведет к выходу его из строя. Очистите от пепла крышу дома, чтобы исключить ее перегрузку и разрушение

## ОПОЛЗЕНЬ.

ОПОЛЗЕНЬ - скользящее смещение (сползание) масс грунтов и горных пород вниз по склонам гор и оврагов, крутых берегов морей, озер и рек под влиянием силы тяжести. Причинами оползня чаще всего являются подмыв склона, его переувлажнение обильными осадками, землетрясения или деятельность человека (взрывные работы и др.). Объем грунта при оползне может достигать десятков и сотен тысяч кубических метров, а в отдельных случаях и более. Скорость смещения оползня колеблется от нескольких метров в год до нескольких метров в секунду. Наибольшая скорость смещения оползня отмечается при землетрясении. Сползание масс грунта может вызвать разрушения и завалы жилых и производственных зданий, инженерных и дорожных сооружений, магистральных трубопроводов и линий электропередачи, а также поражение и гибель людей.

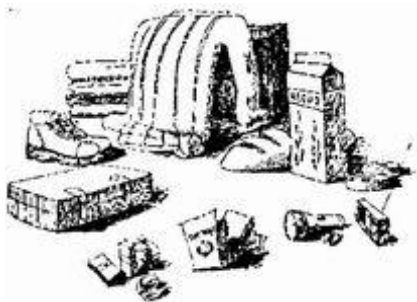


## КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ОПОЛЗНЮ

Изучите информацию о возможных местах и примерных границах оползней, запомните сигналы оповещения об угрозе возникновения оползня, а также порядок действия при подаче этого сигнала. Признаками надвигающегося оползня являются заклинивание дверей и окон зданий, просачивание воды на оползнеопасных склонах. При появлении признаков приближающегося оползня сообщите об этом на ближайший пост оползневой станции, ждите оттуда информации, а сами действуйте в зависимости от обстановки.

## КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ОПОЛЗНЕ

При получении сигналов об угрозе возникновения оползня отключите электроприборы, газовые приборы и водопроводную сеть, приготовьтесь к немедленной эвакуации по заранее разработанным планам. В зависимости от выявленной оползневой станцией скорости смещения оползня действуйте, сообразуясь с угрозой. При слабой скорости смещения (метры в месяц) поступайте в зависимости от своих возможностей (переносите строения на заранее намеченное место, вывозите мебель, вещи и т.д.). При скорости смещения оползня более 0,5-1,0 м в сутки эвакуируйтесь в соответствии с заранее отработанным планом. При эвакуации берите с собой документы, ценности, а в зависимости от обстановки и указаний администрации теплые вещи и продукты.



## ДЕЙСТВИЯ ПОСЛЕ СМЕЩЕНИЯ ОПОЛЗНЯ

После смещения оползня в уцелевших строениях и сооружениях проверьте состояние стен, перекрытий, выявите повреждения линий электро-, газо- и водоснабжения. Если Вы не пострадали, то вместе со спасателями извлекайте из завала пострадавших и оказывайте им помощь.

## СЕЛЬ.

СЕЛЬ - временный поток смеси воды и большого количества обломков горных пород от глинистых частиц до крупных камней и глыб, внезапно возникающий в руслах горных рек и лощинах. Сели возникают на Северном Кавказе, в некоторых районах Урала, Восточной Сибири и Дальнего Востока. Селевой поток рождается после длительных и обильных дождей, интенсивного таяния снега или ледников, прорыва водоемов, землетрясений и извержений вулканов. Он возникает внезапно, движется с большой скоростью (до 10 м/с и даже более) и проходит чаще всего несколькими волнами за время от десятков минут до нескольких часов. Крутой передний фронт селевой волны может быть высотой до 15 м и более. Грохот и рев движущегося селевого потока слышен на больших расстояниях. В бедствии могут оказаться люди (туристы, геологоразведчики, пограничники, местные жители), жилые дома, инженерные и дорожные сооружения.



## КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К СЕЛЮ



Обычно места, где могут сходить селевые потоки, известны. Перед выходом в горы изучите эти места на маршруте своего движения и избегайте их, особенно после обильных дождей. Помните, что от селевого потока можно спастись, только избежав его. Перед оставлением дома, при заблаговременной эвакуации, отключите электричество, газ и водопровод. Плотно закройте двери, окна и вентиляционные отверстия.

## ЗАБЛАГОВРЕМЕННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПОПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ СЕЛЕЙ

В селеопасных районах устраиваются противоселевые дамбы и плотины, сооружаются обводные каналы, снижается уровень горных озер, укрепляется земля на склонах путем посадки деревьев, проводятся наблюдения, организуется система оповещения и планируется эвакуация.

## КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ СЕЛЕВОМ ПОТОКЕ



Услышав шум приближающегося селевого потока, немедленно следует подняться со дна лощины вверх по склону не менее чем на 50-100 м. При этом нужно помнить, что из ревущего потока на большие расстояния могут выбрасываться камни большого веса, угрожающие жизни.

## ДЕЙСТВИЯ ПОСЛЕ СХОДА СЕЛЕВОГО ПОТОКА.

Окажите помощь пострадавшим и содействие формированиям и органам, разбирающим завалы и заносы по пути движения селя и в местах выноса основной массы селя. Если Вы пострадали ~ постарайтесь оказать себе доврачебную помощь. Пораженные участки тела, по возможности, нужно держать в приподнятом положении, наложить на них лед (мокрую материю), давящую повязку. Обратитесь к врачу.

## ЛАВИНА СНЕЖНАЯ.

ЛАВИНА СНЕЖНАЯ - это масса снега, падающая или соскальзывающая с крутых склонов гор и движущаяся со скоростью 20-30 м/с. Падение лавины сопровождается образованием воздушной предлавиной волны, производящей наибольшие разрушения. Лавиноопасными районами России являются: Кольский полуостров, Урал, Северный Кавказ, Восточная и Западная Сибирь, Дальний Восток.

Причинами схода снежной лавины являются: длительный снегопад, интенсивное таяние снега, землетрясение, взрывы и другие виды деятельности людей, вызывающие сотрясение горных склонов и колебания воздушной среды. "Сходящие" лавины снега могут вызывать разрушения зданий, инженерных сооружений, засыпать уплотнившимся снегом дороги и горные тропы. Жители горных селений, туристы, альпинисты, геологоразведчики, пограничники и другие категории населения, захваченные лавиной, могут получить травмы и оказаться под толщей снега.



## КАК ДЕЙСТВОВАТЬ, ЕСЛИ ВЫ НАХОДИТЕСЬ В ЗОНЕ ОПАСНОСТИ.

Соблюдайте основные правила поведения в районах схода лавин:

- \* не выходите в горы в снегопад и непогоду;
  - \* находясь в горах, следите за изменением погоды;
  - \* выходя в горы, знайте места возможного схода снежных лавин в районе своего пути или прогулки.
- Избегайте мест возможного схода лавин. Они чаще всего сходят со склонов крутизной более 30°; если склон без кустарника и деревьев - при крутизне более 20°. При крутизне более 45° лавины сходят практически при каждом снегопаде.

Помните, что в лавиноопасный период в горах создаются спасательные отряды.

## ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В условиях угрозы схода лавин организуется контроль за накоплением снега на лавиноопасных направлениях, вызывается искусственный сход формирующихся лавин, строятся защитные сооружения на лавиноопасных направлениях, подготавливаются спасательные средства и планируются спасательные работы. В любую погоду не следует переходить (пересекать) ложины со склонами более 30°, а после снегопада переходить ложины с крутизной склонов более 20° можно лишь через 2-3 дня. Помните, что наиболее опасный период схода лавин - весна и лето, с 10 часов утра до захода солнца.



## КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ СХОДЕ ЛАВИНЫ



Если лавина срывается достаточно высоко, ускоренным шагом или бегом уйдите с пути лавины в безопасное место или укройтесь за выступом скалы, в выемке (нельзя прятаться за молодыми деревьями). Если от лавины невозможно уйти, освободитесь от вещей, примите горизонтальное положение, поджав колени к животу и сориентировав тело



по направлению движения лавины.

## КАК ДЕЙСТВОВАТЬ, ЕСЛИ ВАС НАСТИГЛА ЛАВИНА



Закройте нос и рот рукавицей, шарфом, воротником; двигаясь в лавине, плавательными движениями рук старайтесь держаться на поверхности лавины, перемещаясь к краю, где скорость ниже. Когда лавина остановилась, попробуйте создать пространство около лица и груди, оно поможет дышать. Если представится возможность, двигайтесь в сторону верха (верх можно определить с помощью слюны, дав ей вытечь изо рта). Оказавшись в лавине, не кричите - снег полностью поглощает звуки, а крики и бессмысленные движения только лишают Вас сил, кислорода и тепла. Не теряйте самообладания, не давайте себе уснуть, помните, что Вас ищут (известны случаи, когда из-под лавины спасали людей на пятые и даже тринадцатые сутки).

## КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПОСЛЕ СХОДА ЛАВИНЫ

Если Вы оказались вне зоны схода лавины, сообщите любыми способами о происшедшем в администрацию ближайшего населенного пункта и приступайте к поиску и спасению пострадавших. Выбравшись из-под снега самостоятельно или с помощью спасателей, осмотрите свое тело и при необходимости окажите себе помощь. Добравшись до ближайшего населенного пункта, сообщите о происшедшем в местную администрацию.

Обратитесь в медпункт или к врачу, даже если считаете, что здоровы. Далее действуйте по указанию врача или руководителя спасательного отряда. Сообщите своим родным и близким о своем состоянии и местонахождении.

## УРАГАН, БУРЯ, СМЕРЧ.

УРАГАН - это атмосферный вихрь больших размеров со скоростью ветра до 12 км/ч, а в приземном слое - до 200км/ч. БУРЯ - длительный, очень сильный ветер со скоростью более 20м/с, наблюдается обычно при прохождении циклона и сопровождается сильным волнением на море и разрушениями на суше.

СМЕРЧ - атмосферный вихрь, возникающий в грозовом облаке и распространяющийся вниз, часто до самой поверхности Земли в виде темного облачного рукава или хобота диаметром в десятки и сотни метров. Существует недолго, перемещаясь вместе с облаком.

Опасность для людей при таких природных явлениях заключается в разрушении дорожных и мостовых покрытий, сооружений, воздушных линий электропередачи и связи, наземных трубопроводов, а также поражении людей обломками разрушенных сооружений, осколками стекол, летящими с большой скоростью. Кроме того, люди могут погибнуть и получить травмы в случае полного разрушения зданий.

При снежных и пыльных бурях опасны снежные заносы и скопления пыли ("черные бури") на полях, дорогах и населенных пунктах, а также загрязнение воды. Основными признаками возникновения ураганов, бурь и смерчей являются: усиление скорости ветра и резкое падение атмосферного давления; ливневые дожди и штормовой нагон воды; бурное выпадение снега и грунтовой пыли. Если Вы проживаете в районе, подверженном воздействию ураганов, бурь и смерчей (Дальневосточный, Центральный и другие экономические районы Российской Федерации), ознакомьтесь с:

- \* сигналами оповещения о приближающихся стихийных бедствиях;
- \* способами защиты людей и повышения устойчивости зданий (сооружений) к воздействию ураганного ветра и штормового нагона воды;
- \* правилами поведения людей при наступлении ураганов, снежных и песчаных бурь, смерчей;
- \* способами и средствами ликвидации последствий ураганов, смерчей, штормового нагона воды, снежных и песчаных бурь, а также приемами оказания помощи пострадавшим, оказавшимся в завалах разрушенных зданий и сооружений;
- \* местами укрытия в ближайших подвалах, убежищах или наиболее прочных и устойчивых зданиях членов Вашей семьи, родственников и соседей;
- \* путями выхода и районами размещения при организованной эвакуации из зон повышенной опасности;
- \* адресами и телефонами управления ГО и ЧС, администрации и комиссии по чрезвычайным ситуациям Вашего населенного пункта.

После получения сигнала о штормовом предупреждении приступайте к:

- \* укреплению крыши, печных и вентиляционных труб;
- \* заделыванию окон в чердачных помещениях (ставнями, щитами из досок или фанеры);
- \* освобождению балконов и территории двора от пожароопасных предметов;
- \* к сбору запасов продуктов и воды на 2-3 суток на случай эвакуации в безопасный район, а также автономных источников освещения (фонарей, керосиновых ламп, свечей);
- \* переходу из легких построек в более прочные здания или в защитные сооружения гражданской обороны.

## КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ УРАГАНА. БУРИ, СМЕРЧА

Если ураган (буря, смерч) застал Вас в здании, отойдите от окон и займите безопасное место у стен внутренних помещений, в коридоре, у встроенных шкафов, в ванных комнатах, туалете, кладовых, в прочных шкафах, под столами. Погасите огонь в печах, отключите электроэнергию, закройте краны на газовых сетях. В темное время суток используйте фонари, лампы, свечи; включите радиоприемник для получения информации управления ГО и ЧС и комиссии по чрезвычайным ситуациям; по возможности, находитесь в заглубленном укрытии, в





убежищах, погребах и т. п. Если ураган, буря или смерч застали Вас на улицах населенного пункта, держитесь как можно дальше от легких построек, зданий, мостов, эстакад, линий электропередачи, мачт, деревьев, рек, озер и промышленных объектов.

Для защиты от летящих обломков и осколков стекла используйте листы фанеры, картонные и пластмассовые ящики, доски и другие подручные средства. Старайтесь быстрее укрыться в подвалах, погребах и противорадиационных укрытиях, имеющихся в населенных пунктах.



Не заходите в поврежденные здания, так как они могут обрушиться при новых порывах ветра. При снежной буре укрывайтесь в зданиях. Если вы оказались в поле или на проселочной дороге, выходите на магистральные дороги, которые периодически расчищаются и где большая вероятность оказания Вам помощи. При пыльной буре закройте лицо марлевой повязкой, платком,

куском ткани, а глаза очками.

При поступлении сигнала о приближении смерча необходимо немедленно спуститься в укрытие, подвал дома или погреб, либо укрыться под кроватью и другой прочной мебелью.

Если смерч застает Вас на открытой местности, укрывайтесь на дне дорожного кювета, в ямах, рвах, узких оврагах, плотно прижимаясь к земле, закрыв голову одеждой или ветками деревьев. Не оставайтесь в автомобиле, выходите из него и укрывайтесь так, как указано выше.

## **ЗАНОС СНЕЖНЫЙ**

**ЗАНОС СНЕЖНЫЙ** - это гидрометеорологическое бедствие, связанное с обильным выпадением снега при скорости ветра свыше 15 м/с и продолжительности снегопада более 12 часов.

**МЕТЕЛЬ** - перенос снега ветром в приземном слое воздуха. Различают поземок, низовую и общую метель. При поземке и низовой метели происходит перераспределение ранее выпавшего снега, при общей метели, наряду с перераспределением, происходит выпадение снега из облаков. Снежные заносы и метели типичны для Приморского, Хабаровского краев, Сахалина, Камчатки, Курильских островов и других районов России. Их опасность для населения заключается в заносах дорог, населенных пунктов и отдельных зданий. Высота заноса может быть более 1м, а в горных районах до 5-6 м. Возможно снижение видимости на дорогах до 20-50 м, а также частичное разрушение легких зданий и крыш, обрыв воздушных линий электропередачи и связи.

## **КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К МЕТЕЛЯМ И ЗАНОСАМ**

Если Вы получили предупреждение о сильной метели, плотно закройте окна, двери, чердачные люки и вентиляционные отверстия. Стекла окон оклейте бумажными лентами, закройте ставнями или щитами. Подготовьте двухсуточный запас воды и пищи, запасы медикаментов, средств автономного освещения (фонари, керосиновые лампы, свечи), походную плитку, радиоприемник на батарейках. Уберите с балконов и подоконников вещи, которые могут быть захвачены воздушным потоком. Включите радиоприемники и телевизоры - по ним может поступить новая важная информация. Подготовьтесь к возможному отключению электроэнергии. Перейдите из легких построек в более прочные здания. Подготовьте инструмент для уборки снега.

## **КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ СИЛЬНОЙ МЕТЕЛИ**

Если в условиях сильных заносов Вы оказались заблокированным в помещении, осторожно, без паники выясните, нет ли возможности выбраться из-под заносов самостоятельно (используя имеющийся инструмент и подручные средства). Сообщите в управление по делам ГО и ЧС или в администрацию населенного пункта о характере заносов и возможности их самостоятельной разборки. Если самостоятельно разобрать снежный занос не удастся, попытайтесь установить связь со спасательными подразделениями. Включите радиотрансляционный приемник (телевизор) и выполняйте указания местных властей. Примите меры к сохранению тепла и экономному расходованию продовольственных запасов.

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ

В отапливаемом помещении согрейте обмороженную часть тела, растерев сухой мягкой тканью, затем поместите ее в теплую воду и постепенно доведите температуру воды до 40-45 градусов. Если боль проходит и чувствительность восстанавливается, то вытрите руку (ногу) насухо, наденьте носки (перчатки) и, по возможности, обратитесь к хирургу.



## ГОЛОЛЕД

ГОЛОЛЕД - это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на предметах (деревьях, проводах и т.д.) при замерзании переохлажденного дождя и мороси (тумана). Обычно гололед наблюдается при температуре воздуха от 0°C до минус 3°C. Корка замерзшего льда может достигать нескольких сантиметров.



ГОЛОЛЕДИЦА - это тонкий слой льда на поверхности земли, образующийся после оттепели или дождя в результате похолодания, а также замерзания мокрого снега и капель дождя.

Если в прогнозе погоды дается сообщение о гололеде или гололедице, примите меры для снижения вероятности получения травмы. Подготовьте малоскользкую обувь, прикрепите на каблуки металлические набойки или поролон, а на сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту, можете

натереть подошвы песком (наждачной бумагой).

Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны. Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.

Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю. Гололед зачастую сопровождается обледенением. В этом случае особое внимание обращайте на провода линий электропередач, контактных сетей электротранспорта. Если Вы увидели оборванные провода, сообщите администрации населенного пункта о месте обрыва.



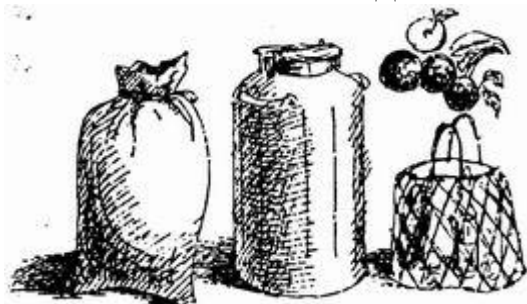
## ЗАСУХА.

ЗАСУХА - продолжительный и значительный недостаток осадков, чаще при повышенной температуре и пониженной влажности воздуха.

СИЛЬНАЯ ЖАРА - характеризуется превышением среднеплюсовой температуры окружающего воздуха на 10 и более градусов в течение нескольких дней. Опасность заключается в тепловом перегревании человека, т.е. угрозе повышения температуры его тела выше 37,1°C или нарушении теплового обмена - приближении температуры тела к 38,8°C. Нарушение теплового обмена наступает при длительном и (или) сильном перегревании, способном привести к тепловому удару или нарушению сердечной

деятельности. Симптомами перегревания являются: покраснение кожи, сухость слизистых оболочек, сильная жажда. В дальнейшем возможна потеря сознания, остановка сердца и дыхания.

### КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЗАСУХЕ (СИЛЬНОЙ ЖАРЕ)



Запаситесь дополнительными емкостями и при необходимости заранее заполните их водой. Приготовьте приемлемую для условий жары одежду, электробытовые приборы (вентиляторы, кондиционеры). Если Вы находитесь в сельской местности - оборудуйте навесы, беседки, колодцы, а также ставни (плотные шторы) для окон. По возможности приобретите автономный источник электроэнергии для обеспечения работы электробытовых приборов. Экономно расходуйте воду.

Научитесь сами и обучите членов своей семьи правильным действиям при тепловом поражении.

### КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ЗАСУХИ (ПРИ СИЛЬНОЙ ЖАРЕ)

Избегайте воздействия повышенной температуры. Носите светлую воздухопроницаемую одежду (желательно из хлопка) с головным убором. Помните, что обожженная кожа перестает выделять пот



и охлаждаться. Передвигайтесь не спеша, старайтесь чаще находиться в тени. Не употребляйте пиво и другие алкогольные напитки, это приведет к ухудшению общего состояния организма. Посоветуйтесь с врачом, требуется ли дополнительное употребление соли во время жары. При тепловом поражении немедленно перейдите в тень, на ветер или примите душ, медленно выпейте много воды. Постарайтесь охладить свое тело, чтобы избежать теплового удара. В случае потери сознания кем-то из окружающих проведите реанимационные мероприятия (делайте непрямой

массаж сердца и искусственное дыхание). Помните, что во время засухи возрастает вероятность пожаров.

### КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПОСЛЕ ЗАСУХИ (СИЛЬНОЙ ЖАРЫ).

Свяжитесь с местными органами власти для получения информации о стихийном бедствии и об оказываемой населению помощи. Будьте готовы к тому, что бедствие может повториться.

### МОЛНИЯ.



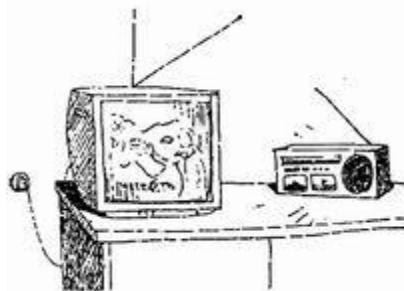
МОЛНИЯ - это искровой разряд электростатического заряда кучевого облака, сопровождающийся ослепительной вспышкой и резким звуком (громом). Опасность. Молниевый разряд характеризуется большими токами, а его температура доходит до 300000 °С. Дерево при ударе молнии расщепляется и даже может загореться. Расщепление дерева происходит вследствие внутреннего взрыва из-за мгновенного испарения внутренней влаги древесины. Прямое попадание молнии для человека обычно заканчивается смертельным исходом. Ежегодно в мире от молнии погибает около 3000 человек.. Куда ударяет молния? Разряд статического электричества обычно проходит по

пути наименьшего электрического сопротивления. Так как между самым высоким предметом, среди аналогичных, и кучевым облаком расстояние меньше, значит, меньше и электрическое сопротивление.

Следовательно, молния поразит в первую очередь высокий предмет (мачту, дерево и т.п.).

## КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К МОЛНИИ

Для снижения опасности поражения молнией объектов экономики, зданий и сооружений устраивается молниезащита в виде заземленных металлических мачт и натянутых высоко над сооружениями объекта проводами. Перед поездкой на природу уточните прогноз погоды. Если



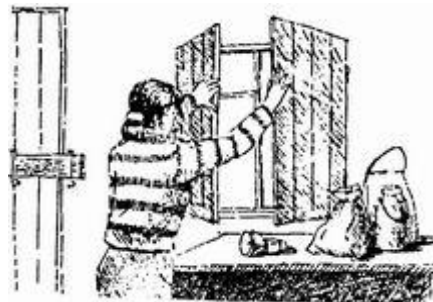
предсказывается гроза, то перенесите поездку на другой день. Если Вы заметили грозовой фронт, то в первую очередь определите примерное расстояние до него по времени задержки раската грома от вспышки молнии, а также оцените, приближается или удаляется фронт.

Поскольку скорость света огромна (300000км/с), то вспышку молнии мы наблюдаем мгновенно. Следовательно, задержка звука будет определяться расстоянием и его скоростью (около 340м/с).

*Пример:* Если после вспышки до грома прошло 5с, то расстояние до грозового фронта равно  $340\text{м/с} \cdot 5\text{с} = 1700\text{м}$ . Если запаздывание звука растет, то грозовой фронт удаляется, а если запаздывание звука сокращается, то грозовой фронт приближается.

## КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ГРОЗЫ

Молния опасна тогда, когда вслед за вспышкой следует раскат грома. В этом случае срочно примите меры предосторожности. Если Вы находитесь в сельской местности, закройте окна, двери, дымоходы и вентиляционные отверстия. Не растапливайте печь, поскольку высокотемпературные газы, выходящие из печной трубы, имеют низкое сопротивление. Не разговаривайте по телефону: молния иногда попадает в натянутые между столбами провода. Во время ударов молнии не подходите близко к электропроводке, молниеотводу, водостокам с крыш, антенне, не стойте рядом с окном, по возможности выключите телевизор, радио и другие электробытовые приборы. Если Вы находитесь в лесу, то укройтесь на низкорослом участке леса. Не укрывайтесь вблизи высоких деревьев, особенно сосен, дубов и тополей. При нахождении в водоеме выйдите из воды, отойдите от берега; спуститесь с возвышенного места в низину. В степи, поле или при отсутствии укрытия (здания) не ложитесь на землю, подставляя электрическому току все свое тело, а сядьте на корточки в ложбине, овраге или другом естественном углублении, обхватив ноги руками. Если грозовой фронт достиг Вас во время занятий спортом, то немедленно прекратите их. Металлические предметы (мотоцикл, велосипед, ледоруб и т.д.) положите в сторону, отойдите от них на 20-30м. Если гроза застала Вас в автомобиле, не покидайте его, при этом закройте окна и опустите антенну радиоприемника.



## НАВОДНЕНИЕ.

НАВОДНЕНИЕ - это значительное затопление местности в результате подъема уровня воды в реке, озере или море в период снеготаяния, ливней, ветровых нагонов воды, при заторах, зажорах и т.п. К особому типу относятся наводнения, вызываемые ветровым нагоном воды в устья рек. Наводнения приводят к разрушениям мостов, дорог, зданий, сооружений, приносят значительный материальный ущерб, а при больших скоростях движения воды (более 4 м/с) и большой высоте подъема воды (более 2 м) вызывают гибель людей и животных.

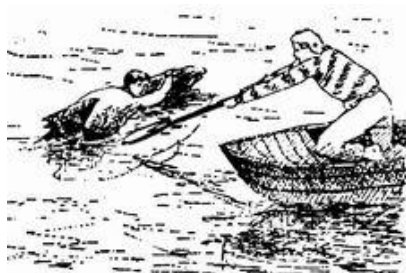
Основной причиной разрушений являются воздействия на здания и сооружения гидравлических ударов массы воды, плывущих с большой скоростью льдин, различных обломков, плавсредств и т. п.

Наводнения могут возникать внезапно и продолжаться от нескольких часов до 2-3 недель.

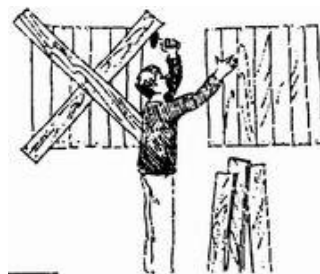
## КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К НАВОДНЕНИЮ.

Если Ваш район часто страдает от наводнений, изучите и запомните границы возможного затопления, а также возвышенные, редко затапливаемые места, расположенные в непосредственной близости от мест проживания, кратчайшие пути движения к ним. Ознакомьте членов семьи с правилами поведения при организованной и индивидуальной эвакуации, а также в случае внезапного и бурно развивающегося наводнения. Запомните места хранения лодок, плотов и строительных материалов для их изготовления. Заранее составьте перечень документов, имущества и медикаментов, вывозимых при эвакуации. Уложите в специальный чемодан или рюкзак ценности, необходимые теплые вещи, запас продуктов, воды и медикаментов.

## КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ НАВОДНЕНИЯ



По сигналу оповещения об угрозе наводнения и об эвакуации безотлагательно, в установленном порядке выходите (выезжайте) из опасной зоны возможного катастрофического затопления в назначенный безопасный район или на возвышенные участки местности, захватив с собой документы, ценности, необходимые вещи и двухсуточный запас непортящихся продуктов питания. В конечном пункте эвакуации зарегистрируйтесь. Перед уходом из дома выключите электричество и газ, погасите огонь в отопительных печах, закрепите все плавучие предметы, находящиеся вне зданий, или разместите их в подсобных помещениях. Если позволяет время, ценные домашние вещи переместите на верхние этажи или на чердак жилого дома. Закройте окна и двери, при необходимости и наличии времени забейте снаружи досками (щитами) окна и двери первых этажей. При отсутствии организованной эвакуации, до прибытия помощи или спада воды, находитесь на верхних этажах и крышах зданий, на деревьях или других возвышающихся предметах. При этом постоянно подавайте сигнал бедствия: днем - вывешиванием или размахиванием хорошо видимым полотнищем, подбитым к древку, а в темное время - световым сигналом и периодически голосом. При подходе спасателей спокойно, без паники и суеты, с соблюдением мер предосторожности, переходите в плавательное средство. При этом неукоснительно соблюдайте требования спасателей, не допускайте перегрузки плавсредств. Во время движения не покидайте установленных мест, не садитесь на борта, строго выполняйте требования экипажа. Самостоятельно выбираться из затопленного района рекомендуется только при наличии таких серьезных причин, как необходимость оказания медицинской помощи пострадавшим, продолжающийся подъем уровня воды, при угрозе затопления верхних этажей (чердака). При этом необходимо иметь надежное плавательное средство и знать направление движения. В ходе самостоятельного выдвижения не прекращайте подавать сигнал бедствия. Оказывайте помощь людям, плывущим в воде и утопающим.



## ЕСЛИ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК.

Бросьте тонущему человеку плавающий предмет, ободрите его, позовите помощь. Добираясь до пострадавшего вплавь, учтите течение реки. Если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему сзади и, захватив его за волосы, буксируйте к берегу.

## КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПОСЛЕ НАВОДНЕНИЯ

Перед тем, как войти в здание, проверьте, не угрожает ли оно обрушением или падением какого-либо предмета. Проветрите здание (для удаления накопившихся газов). Не включайте электроосвещение, не пользуйтесь источниками открытого огня, не зажигайте спичек до полного проветривания помещения и проверки исправности системы газоснабжения. Проверьте исправность электропроводки, трубопроводов газоснабжения, водопровода и канализации. Не пользуйтесь ими до тех пор, пока не убедитесь в их исправности с помощью специалистов. Для просушивания

помещений откройте все двери и окна, уберите грязь с пола и стен, откачайте воду из подвалов. Не употребляйте пищевые продукты, которые были в контакте с водой. Организуйте очистку колодцев от нанесенной грязи и удалите из них воду.

## ПОЖАРЫ В ЛЕСАХ.

Массовые пожары в лесах и на торфяниках могут возникать в жаркую и засушливую погоду от ударов молний, неосторожного обращения с огнем, очистки поверхности земли выжигом сухой травы и других причин. Пожары могут вызвать возгорания зданий в населенных пунктах, деревянных мостов, линий электропередачи и связи на деревянных столбах, складов нефтепродуктов и других сгораемых материалов, а также поражение людей и сельскохозяйственных животных. Наиболее часто в лесных массивах возникают низовые пожары, при которых выгорают лесная подстилка, подрост и подлесок, травянисто-кустарничковый покров, валежник, корневища деревьев и т.п. В засушливый период при ветре могут возникать верховые пожары, при которых огонь распространяется также и по кронам деревьев, преимущественно хвойных пород. Скорость распространения низового пожара от 0,1 до 3 м в минуту, а верхового - до 100 м в минуту по направлению ветра. При горении торфа и корней растений могут возникать подземные пожары, распространяющиеся в разные стороны. Торф может самовозгораться и гореть без доступа воздуха и даже под водой. Над горящими торфяниками возможно образование "столбчатых завихрений" горячей золы и горячей торфяной пыли, которые при сильном ветре могут переноситься на большие расстояния и вызывать новые загорания или ожоги у людей и животных.

## ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ



Для защиты населения и снижения ущерба при массовых пожарах заблаговременно проводятся мероприятия по прокладыванию и расчистке просек и грунтовых полос шириной 5-10 м в сплошных лесах и до 50 м в хвойных лесах. В населенных пунктах устраиваются пруды и водоемы, емкость которых принимается из расчета не менее 30 кубических метров на 1 га площади поселка или населенного пункта.

При пожарах в лесах и на торфяниках в населенных пунктах организуется дежурство противопожарных звеньев для наблюдения за пожарной обстановкой в лесах, расположенных вблизи населенных пунктов; производится расчистка грунтовых полос между застройкой и примыкающими лесными массивами; заполняются пожарные водоемы из расчета не менее 10 л воды на 1 метр длины лесной опушки, примыкающей к границам застройки населенных пунктов и дачных поселков; восстанавливаются колодцы и пруды; изготавливаются ватно-марлевые повязки, респираторы и другие средства защиты органов дыхания; ограничивается режим посещения лесов в засушливый период лета (особенно на автомобилях).

## ЕСЛИ ВЫ ОКАЗАЛИСЬ ВБЛИЗИ ОЧАГА ПОЖАРА В ЛЕСУ ИЛИ НА ТОРФЯНИКЕ

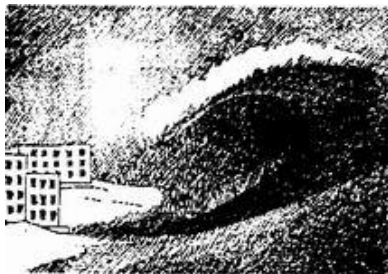
Если Вы оказались вблизи очага пожара в лесу или на торфянике и у Вас нет возможности своими силами справиться с его локализацией, предотвращением распространения и тушением пожара, немедленно предупредите всех находящихся поблизости людей о необходимости выхода из опасной зоны. Организуйте их выход на дорогу или просеку, широкую поляну, к берегу реки или водоема, в поле.

Выходите из опасной зоны быстро, перпендикулярно к направлению движения огня. Если невозможно уйти от пожара, войдите в водоем или накройтесь мокрой одеждой. Выйдя на открытое пространство или поляну, дышите воздухом возле земли - там он менее задымлен, рот и нос при этом прикройте ватно-марлевой повязкой или тряпкой. После выхода из зоны пожара сообщите о месте, размерах и характере пожара в администрацию населенного пункта, лесничество или противопожарную службу, а также местному населению. Знайте сигналы оповещения о приближении зоны пожара к населенному пункту и принимайте участие в организации тушения пожаров.

Пламя небольших низовых пожаров можно сбивать, захлестывая его ветками лиственных пород, заливая водой, забрасывая влажным грунтом, затаптывая ногами. Торфяные пожары тушат перекапыванием горящего торфа с поливкой водой. При тушении пожара действуйте осмотрительно,

не уходите далеко от дорог и просек, не теряйте из виду других участников, поддерживайте с ними зрительную и звуковую связь. При тушении торфяного пожара учитывайте, что в зоне горения могут образовываться глубокие воронки, поэтому передвигаться следует осторожно, предварительно проверив глубину выгоревшего слоя.

## ЦУНАМИ.



ЦУНАМИ - это опасное природное явление, представляющее собой морские волны, возникающие главным образом в результате сдвига вверх или вниз протяженных участков морского дна при подводных и прибрежных землетрясениях. Цунамиопасными районами нашей страны являются Курилы, Камчатка, Сахалин, побережье Тихого океана. Сформировавшись в каком-либо месте, цунами может распространяться с большой скоростью (до 1000 км/ч) на несколько тысяч километров, при этом высота цунами в области возникновения от 0,1 до 5 метров. При достижении мелководья высота волны резко

увеличивается, достигая высоты от 10 до 50 метров.

Огромные массы воды, выбрасываемые на берег, приводят к затоплению местности, разрушению зданий и сооружений, линий электропередачи и связи, дорог, мостов, причалов, а также к гибели людей и животных. Перед водяным валом распространяется воздушная ударная волна. Она действует аналогично взрывной волне, разрушая здания и сооружения.

Волна цунами может быть не единственной. Очень часто это серия волн, накатываемая на берег с интервалом в 1 час и более. Возможные масштабы разрушений определяются балльностью цунами: слабые (1-2 балла); средние (3 балла); сильные (4 балла); разрушительные (5 баллов).

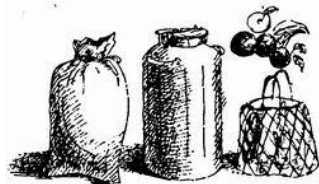
## ПРИЗНАКИ ЦУНАМИ

Естественным сигналом предупреждения о возможности цунами является землетрясение. Перед началом цунами, как правило, вода отступает далеко от берега, обнажая морское дно на сотни метров и даже несколько километров. Этот отлив может длиться от нескольких минут до получаса. Движение волн может сопровождаться громоподобными звуками, которые слышны до подхода волн цунами. Иногда перед волной цунами происходит подтопление побережья водяным "ковром". Возможно появление трещин в ледяном покрове у берегов.

Признаком приближающегося стихийного бедствия может быть изменение обычного поведения животных, которые заранее чувствуют опасность и стремятся переместиться на возвышенные места.

## КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЦУНАМИ

Следите за сообщениями по прогнозу цунами, помня об их предвестниках. Запомните и разъясните членам своей семьи сигналы оповещения об опасности цунами, установленные для Вашего региона. Заранее продумайте план действий во время цунами. Добейтесь, чтобы все члены Вашей семьи, сослуживцы и знакомые знали, что нужно делать во время цунами. Оцените, не находится ли Ваше жилище или место работы в районе возможного действия цунами. Помните, что наиболее опасные места - устья рек, сужающиеся бухты, проливы. Знайте границы наиболее опасных зон и кратчайшие пути выхода в безопасные места. Составьте перечень документов, имущества и медикаментов, вывозимых при эвакуации. Имущество и медикаменты целесообразно уложить в специальный чемодан или рюкзак.



Продумайте заранее порядок эвакуации. Решите, где члены Вашей семьи встретятся, если поступит сигнал об опасности цунами. В ходе повседневной деятельности дома и на работе не загромождайте коридоры и выходы громоздкими вещами, шкафами, велосипедами, колясками. Следите, чтобы все проходы были свободны для быстрой эвакуации. Изучите правила поведения в случае опасности возникновения цунами.

Продумайте последовательность Ваших действий, если Вы окажетесь во время цунами в помещении, на открытой местности, в воде. Документы, одежду, личные вещи и двухсуточный запас непортящихся

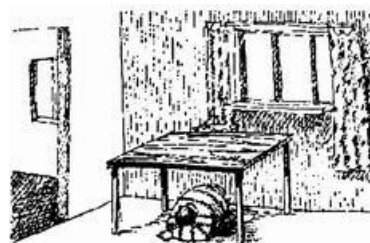
продуктов, необходимые на случай быстрой эвакуации, заранее сложите в определенном месте Вашей квартиры.

### ЧТО ДЕЛАТЬ ВО ВРЕМЯ ЦУНАМИ

При поступлении сигнала об опасности цунами реагируйте немедленно. Каждую минуту используйте для обеспечения личной безопасности и защиты окружающих людей. Вы можете располагать временем от нескольких минут до получаса и более, поэтому, если будете действовать спокойно и



продуманно, сможете увеличить Ваши шансы уберечься от воздействия цунами. Если находитесь в помещении - немедленно покиньте его, предварительно выключив свет, газ, и переместитесь в безопасное место. Кратчайшим путем переберитесь на возвышенное место высотой 30-40 м над уровнем моря или быстро переместитесь на 2-3 км от берега. Если Вы едете на автомобиле - следуйте в безопасном направлении, забрав по пути следования бегущих людей. При невозможности укрыться в безопасном месте, когда времени на перемещение не осталось, поднимитесь как можно выше на верхние этажи здания, закройте окна и двери. Если есть возможность, переберитесь в наиболее надежное здание. Если Вы будете укрываться в помещении, помните, что наиболее безопасными зонами считаются места у капитальных внутренних стен, у колонн, в углах, образованных капитальными стенами. Уберите от себя стоящие рядом, особенно стеклянные, предметы, которые могут упасть. Если Вы все-таки оказались вне помещения, постарайтесь забраться на дерево или укрыться в месте, которое менее подвержено удару. В крайнем случае, необходимо зацепиться за ствол дерева или прочную преграду. Оказавшись в воде, освободитесь от обуви и намокшей одежды, попробуйте зацепиться за плавающие на воде предметы. Будьте внимательны, так как волна может нести с собой крупные предметы и их обломки. После прихода первой волны подготовьтесь к встрече со второй и последующими волнами, а если есть возможность - покиньте опасный район. При необходимости окажите первую медицинскую помощь пострадавшим.



### ЧТО ДЕЛАТЬ ПОСЛЕ ЦУНАМИ.

Ждите сигнал отбоя тревоги. На прежнее место возвращайтесь после того, как убедитесь, что на море в течение двух-трех часов не было высоких волн. Входя в дом, проверьте его прочность, сохранность окон и дверей. Убедитесь в отсутствии трещин в стенах и перекрытиях, прочности фундамента. Внимательно проверьте наличие утечек газа в помещениях, состояние электропроводки. Сообщите в комиссию по чрезвычайным ситуациям о состоянии Вашего дома.

Активно включайтесь в работу команды по проведению спасательных и других неотложных работ в поврежденных зданиях, розыску пострадавших и оказанию им необходимой помощи.



## 5 ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА

### ХИМИЧЕСКАЯ АВАРИЯ.

**ХИМИЧЕСКАЯ АВАРИЯ** - это нарушение технологических процессов на производстве, повреждение трубопроводов, емкостей, хранилищ, транспортных средств, приводящее к выбросу аварийно химически опасных веществ (АХОВ) в атмосферу в количествах, представляющих опасность для жизни и здоровья людей, функционирования биосферы.

Крупными запасами АХОВ, главным образом хлора, аммиака, фосгена, синильной кислоты, сернистого ангидрида и других веществ, располагают химические, целлюлозно-бумажные и перерабатывающие комбинаты, заводы минеральных удобрений, черной и цветной металлургии, а также хладокомбинаты, пивзаводы, кондитерские фабрики, овощебазы и водопроводные станции.

Опасность химической аварии для людей и животных заключается в нарушении нормальной жизнедеятельности организма и возможности отдаленных генетических последствий, а при определенных обстоятельствах - в летальном исходе при попадании АХОВ в организм через органы дыхания, кожу, слизистые оболочки, раны и вместе с пищей.

Химическая авария может сопровождаться взрывами и пожарами.

### КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ХИМИЧЕСКОЙ АВАРИИ



Уточните, находится ли вблизи места Вашего проживания или работы химически опасный объект. Если да, то ознакомьтесь со свойствами, отличительными признаками и потенциальной опасностью АХОВ, имеющихся на данном объекте. Запомните характерные особенности сигнала оповещения населения об аварии "Внимание всем!" (вой сирен и прерывистые гудки предприятий), порядок действий при его получении, правила герметизации помещения, защиты продовольствия и воды.

Изготовьте и храните в доступном месте ватно-марлевые повязки для себя и членов семьи, а также памятку по действиям населения при аварии на химически опасном объекте. При возможности приобретите противогазы с коробками, защищающими от соответствующих видов АХОВ.

### КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ХИМИЧЕСКОЙ АВАРИИ

При сигнале "Внимание всем!" включите радиоприемник и телевизор для получения достоверной информации об аварии и рекомендуемых действиях.

Закройте окна, отключите электробытовые приборы и газ. Наденьте резиновые сапоги, плащ, возьмите документы, необходимые теплые вещи, 3-х суточный запас непортящихся продуктов, оповестите соседей и быстро, но без паники, выходите из зоны возможного заражения перпендикулярно направлению ветра, на расстояние не менее 1,5 км от предыдущего места пребывания. Для защиты органов дыхания используйте противогаз, а при его отсутствии - ватно-марлевую повязку или подручные изделия из ткани, смоченные в воде, 2-5%-ном растворе пищевой соды (для защиты от хлора), 2%-ном растворе лимонной или уксусной кислоты (для защиты от аммиака).



При невозможности покинуть зону заражения плотно закройте двери, окна, вентиляционные отверстия и дымоходы. Имеющиеся в них щели заклейте бумагой или скотчем. Не укрывайтесь на первых этажах зданий, в подвалах и полуподвалах.

При авариях на железнодорожных и автомобильных магистралях, связанных с транспортировкой АХОВ, опасная зона устанавливается в радиусе 200 м от места аварии. Приближаться к этой зоне и входить в нее категорически запрещено.

## КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПОСЛЕ ХИМИЧЕСКОЙ АВАРИИ



безопасности.

При подозрении на поражение АХОВ исключите любые физические нагрузки, примите обильное питье (молоко, чай) и немедленно обратитесь к врачу. Вход в здания разрешается только после контрольной проверки содержания в них АХОВ. Если Вы попали под непосредственное воздействие АХОВ, то при первой возможности примите душ. Зараженную одежду постирайте, а при невозможности стирки - выбросьте. Проведите тщательную влажную уборку помещения. Воздержитесь от употребления водопроводной (колодезной) воды, фруктов и овощей из огорода, мяса скота и птицы, забитых после аварии, до официального заключения об их

## РАДИАЦИОННАЯ АВАРИЯ.

РАДИАЦИОННАЯ АВАРИЯ - это нарушение правил безопасной эксплуатации ядерно-энергетической установки, оборудования или устройства, при котором произошел выход радиоактивных продуктов или ионизирующего излучения за предусмотренные проектом пределы их безопасной эксплуатации, приводящий к облучению населения и загрязнению окружающей среды.

Основными поражающими факторами таких аварий являются радиационное воздействие и радиоактивное загрязнение. Аварии могут сопровождаться взрывами и пожарами. Радиационное воздействие на человека заключается в нарушении жизненных функций различных органов (главным образом органов кроветворения, нервной системы, желудочно-кишечного тракта) и развитии лучевой болезни под влиянием ионизирующих излучений.

Радиоактивное загрязнение вызывается воздействием альфа-, бета - и гамма - ионизирующих излучений и обуславливается выделением при аварии непрореагированных элементов и продуктов деления ядерной реакции (радиоактивный шлак, пыль, осколки ядерного продукта), а также образованием различных радиоактивных материалов и предметов (например, грунта) в результате их облучения.

## КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К РАДИАЦИОННОЙ АВАРИИ



йодных препаратов, продовольствия, воды и т.д.).

Уточните наличие вблизи вашего местоположения радиационно-опасных объектов и получите, возможно, более подробную и достоверную информацию о них. Выясните в ближайшем территориальном управлении ГОЧС способы и средства оповещения населения при аварии на интересующем Вас радиационно-опасном объекте и убедитесь в исправности соответствующего оборудования. Изучите инструкции о порядке Ваших действий в случае радиационной аварии. Создайте запасы необходимых средств, предназначенных для использования в случае аварии (герметизирующих материалов,

## КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ОПОВЕЩЕНИИ О РАДИАЦИОННОЙ АВАРИИ

Находясь на улице, немедленно защитите органы дыхания платком (шарфом) 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 и радиоприемник для получения дополнительной информации об аварии и указаний местных властей. Загерметизируйте вентиляционные отверстия, щели на окнах (дверях) и не подходите к ним без необходимости. Сделайте запас воды в герметичных емкостях. Открытые продукты заверните в полиэтиленовую пленку и поместите в холодильник (шкаф).

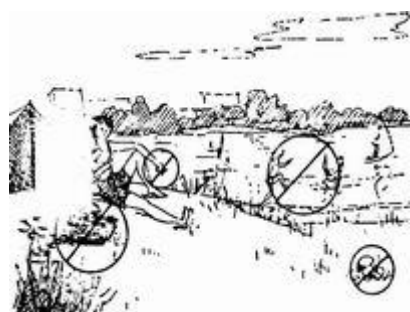
Для защиты органов дыхания используйте респиратор, ватно-марлевую повязку или подручные изделия из ткани, смоченные водой для повышения их фильтрующих свойств.

При получении указаний через СМИ проведите йодную профилактику, принимая в течение 7 дней по одной таблетке (0,125 г) йодистого калия, а для детей до 2-х лет - 1/4 часть таблетки (0,04 г). При отсутствии йодистого калия используйте йодистый раствор: три-пять капель 5% раствора йода на стакан воды, детям до 2-х лет – одну или две капли.



## КАК ДЕЙСТВОВАТЬ НА РАДИОАКТИВНО ЗАГРЯЗНЕННОЙ МЕСТНОСТИ

Для предупреждения или ослабления воздействия на организм радиоактивных веществ:



- \* выходите из помещения только в случае необходимости и на короткое время, используя при этом респиратор, плащ, резиновые сапоги и перчатки;

- \* на открытой местности не раздевайтесь, не садитесь на землю и не курите, исключите купание в открытых водоемах и сбор лесных ягод, грибов;

- \* территорию возле дома периодически увлажняйте, а в помещении ежедневно проводите тщательную влажную уборку с применением моющих средств;

- \* перед входом в помещение вымойте обувь, вытряхните и почистите влажной щеткой верхнюю одежду;

- \* воду употребляйте только из проверенных источников, а продукты питания - приобретенные в магазинах;

- \* тщательно мойте перед едой руки и полощите рот 0,5%-ым раствором питьевой соды.

Соблюдение этих рекомендаций поможет избежать лучевой болезни.

## КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ЭВАКУАЦИИ

Готовясь к эвакуации, приготовьте средства индивидуальной защиты, в том числе подручные (накидки, плащи из пленки, резиновые сапоги, перчатки), сложите в чемодан или рюкзак одежду и



обувь по сезону, однодневный запас продуктов, нижнее белье, документы, деньги и другие необходимые вещи. Оберните чемодан (рюкзак) полиэтиленовой пленкой. Покидая при эвакуации квартиру, отключите все электро- и газовые приборы, вынесите в мусоросборник быстропортящиеся продукты, а на дверь прикрепите объявление "В квартире №\_\_ никого нет". При посадке на транспорт или формировании пешей колонны зарегистрируйтесь у представителя эвакукомиссии. Прибыв в безопасный район, примите душ и смените белье и обувь на незараженные.

## ГИДРОДИНАМИЧЕСКАЯ АВАРИЯ.

ГИДРОДИНАМИЧЕСКАЯ АВАРИЯ - это чрезвычайная ситуация, связанная с выходом из строя (разрушением) гидротехнического сооружения или его части, и неуправляемым перемещением больших масс воды, несущих разрушения и затопления обширных территорий. К основным потенциально опасным гидротехническим сооружениям относятся плотины, водозаборные и водосборные сооружения (шлюзы).

Разрушение (прорыв) гидротехнических сооружений происходит в результате действия сил природы (землетрясений, ураганов, размывов плотин) или воздействия человека (нанесения ударов ядерным или обычным оружием по гидротехническим сооружениям, крупным естественным плотинам,

диверсионных актов), а также из-за конструктивных дефектов или ошибок проектирования. Последствиями гидродинамических аварий являются:

\* повреждение и разрушение гидроузлов и кратковременное или долговременное прекращение выполнения ими своих функций;

\* поражение людей и разрушение сооружений волной прорыва, образующейся в результате разрушения гидротехнического сооружения, имеющей высоту от 2 до 12 м и скорость движения от 3 до 25 км/ч (для горных районов до 100 км/ч);

\* катастрофическое затопление обширных территорий слоем воды от 0,5 до 10 м и более.

## КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ГИДРОДИНАМИЧЕСКОЙ АВАРИИ

Если Вы проживаете на прилегающей к гидроузлу территории, уточните, попадает ли она в зону воздействия волны прорыва и возможного катастрофического затопления.

Узнайте, расположены ли вблизи места Вашего проживания возвышенности, и каковы кратчайшие пути движения к ним.

Изучите сами и ознакомьте членов семьи с правилами поведения при воздействии волны прорыва и затоплении местности, с порядком общей и частной эвакуации. Заранее уточните место сбора эвакуируемых, составьте перечень документов и имущества, вывозимых при эвакуации.

Запомните места нахождения лодок, плотов, других плавсредств и подручных материалов для их изготовления.

## КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ УГРОЗЕ ГИДРОДИНАМИЧЕСКОЙ АВАРИИ

При получении информации об угрозе затопления и об эвакуации безотлагательно, в установленном порядке выходите (выезжайте) из опасной зоны в назначенный безопасный район или на возвышенные участки местности. Возьмите с собой документы, ценности, предметы первой необходимости и запас продуктов питания на 2-3 суток. Часть имущества, которое требуется сохранить от затопления, но нельзя взять с собой, перенесите на чердак, верхние этажи здания, деревья и т.д. Перед уходом из дома выключите электричество и газ, плотно закройте окна, двери, вентиляционные и другие отверстия.



## КАК ДЕЙСТВОВАТЬ В УСЛОВИЯХ НАВОДНЕНИЯ ПРИ ГИДРОДИНАМИЧЕСКИХ АВАРИЯХ



При внезапном затоплении для спасения от удара волны прорыва срочно займите ближайшее возвышенное место, заберитесь на крупное дерево или верхний этаж устойчивого здания. В случае нахождения в воде, при приближении волны прорыва нырните в глубину у основания волны.

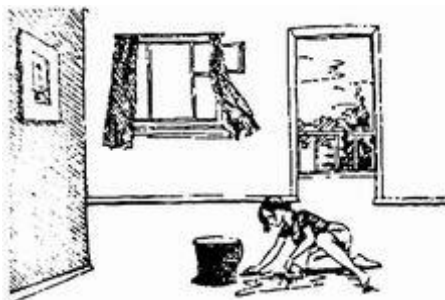
Оказавшись в воде, вплавь или с помощью подручных средств выбирайтесь на сухое место, лучше всего на дорогу или дамбу, по которым можно добраться до незатопленной территории. При подтоплении Вашего дома отключите его электроснабжение, подайте сигнал о нахождении в доме (квартире) людей путем вывешивания из окна днем флага из яркой ткани, а ночью - фонаря. Для получения информации используйте радиоприемник с автономным питанием. Наиболее ценное имущество переместите на верхние этажи и чердаки. Организуйте учет продуктов питания и питьевой воды, их защиту от воздействия прибывающей воды и экономное расходование. Готовясь к возможной эвакуации по воде, возьмите документы, предметы первой необходимости, одежду и обувь с водоотталкивающими свойствами, подручные спасательные средства (надувные матрасы, подушки). Не пытайтесь эвакуироваться самостоятельно. Это возможно только при видимости незатопленной



территории, угрозе ухудшения обстановки, необходимости получения медицинской помощи, израсходовании продуктов питания и отсутствии перспектив в получении помощи со стороны.

## КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПОСЛЕ ГИДРОДИНАМИЧЕСКОЙ АВАРИИ

Перед тем, как войти в здание, убедитесь в отсутствии значительных повреждений перекрытий и стен. Проветрите здание для удаления накопившихся газов. Не используйте источники открытого огня до полного проветривания помещения и проверки исправности системы газоснабжения. Проверьте исправность электропроводки, труб газоснабжения, водопровода и канализации. Пользоваться ими разрешается только после заключения специалистов об исправности и пригодности к работе. Просушите помещение, открыв все двери и окна. Уберите грязь с пола и стен, откачайте воду из подвалов. Не употребляйте пищевые продукты, которые находились в контакте с водой.



## ВНЕЗАПНОЕ ОБРУШЕНИЕ ЗДАНИЯ.

ПОЛНОЕ ИЛИ ЧАСТИЧНОЕ ВНЕЗАПНОЕ ОБРУШЕНИЕ ЗДАНИЯ - это чрезвычайная ситуация, возникающая по причине ошибок, допущенных при проектировании здания, отступлении от проекта при ведении строительных работ, нарушении правил монтажа, при вводе в эксплуатацию здания или отдельных его частей с крупными недоделками, при нарушении правил эксплуатации здания, а также вследствие природной или техногенной чрезвычайной ситуации. Обрушению часто может способствовать взрыв, являющийся следствием террористического акта, неправильной эксплуатации бытовых газопроводов, неосторожного обращения с огнем, хранения в зданиях легковоспламеняющихся и взрывоопасных веществ.

Внезапное обрушение приводит к длительному выходу здания из строя, возникновению пожаров, разрушению коммунально-энергетических сетей, образованию завалов, травмированию и гибели людей.

## ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Заранее продумайте план действий в случае обрушения здания и ознакомьте с ним всех членов своей семьи. Разъясните им порядок действий при внезапном обрушении и правила оказания первой медицинской помощи. Обязательно имейте и храните в доступном месте укомплектованную медицинскую аптечку и огнетушитель. Ядохимикаты, легковоспламеняющиеся жидкости и другие опасные вещества держите в надежном, хорошо изолированном месте. Не допускайте нахождения в квартире без надобности газовых баллонов.



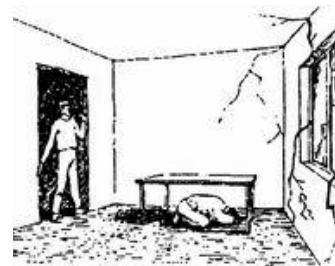
Знайте расположение электрических рубильников, магистральных газовых и водопроводных кранов для экстренного отключения электричества, газа и воды. При малейших признаках утечки газа перекройте его доступ в квартиру, проветрите помещение и сообщите в службу "Горгаз" по телефону - 04.

Категорически запрещается пользоваться открытыми источниками огня, электровыключателями и электробытовыми приборами до полного выветривания газа. Не загромождайте коридоры здания, лестничные площадки, аварийные и пожарные выходы посторонними предметами. Держите в удобном месте документы, деньги, карманный фонарик и запасные батарейки.

## КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ВНЕЗАПНОМ ОБРУШЕНИИ ЗДАНИЯ

Услышав взрыв или обнаружив, что здание теряет свою устойчивость, постарайтесь как можно быстрее покинуть его, взяв документы, деньги и предметы первой необходимости. Покидая помещение, спускайтесь по лестнице, а не на лифте, так как он в любой момент может выйти из

строя. Пресекайте панику, давку в дверях при эвакуации, останавливайте тех, кто собирается прыгать с балконов и окон из этажей выше первого, а также через застекленные окна. Оказавшись на улице, не стойте вблизи зданий, а перейдите на открытое пространство. Если Вы находитесь в здании, и при этом отсутствует возможность покинуть его, то займите самое безопасное место: проемы капитальных внутренних стен, углы, образованные капитальными внутренними стенами, под балками каркаса. Если возможно, спрячьтесь под стол - он защитит Вас от падающих предметов и обломков. Если с Вами дети, укройте их собой. Откройте дверь из квартиры, чтобы обеспечить себе выход в случае необходимости. Не поддавайтесь панике и сохраняйте спокойствие, ободряйте присутствующих. Держитесь подальше от окон, электроприборов, немедленно отключите воду, электричество и газ. Если возник пожар, сразу же попытайтесь потушить его. Используйте телефон только для вызова представителей органов правопорядка, пожарных, врачей, спасателей. Не выходите на балкон. Не пользуйтесь спичками, потому что может существовать опасность утечки газа.



### КАК ДЕЙСТВОВАТЬ В ЗАВАЛЕ

Дышите глубоко, не поддавайтесь панике и не падайте духом, сосредоточьтесь на самом важном, пытайтесь выжить любой ценой, верьте, что помощь придет обязательно. По возможности окажите себе первую медицинскую помощь. Попробуйте приспособиться к обстановке и осмотреться, поискать возможный выход. Постарайтесь определить, где Вы находитесь, нет ли рядом других людей: прислушайтесь, подайте голос. Помните, что человек способен выдержать жажду и особенно голод в течение длительного периода времени, если не будет бесполезно расходовать энергию. Поищите в карманах или поблизости предметы, которые могли бы помочь подать световые или звуковые сигналы (например, фонарик, зеркальце, а также металлические предметы, которыми можно постучать по трубе или стене и тем самым привлечь внимание). Если единственным путем выхода является узкий лаз - протиснитесь через него. Для этого необходимо расслабить мышцы и двигаться, прижав локти к телу.



### АВАРИИ НА КОММУНАЛЬНЫХ СИСТЕМАХ ЖИЗНЕОБЕСПЕЧЕНИЯ.

Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения населения - электроэнергетических, канализационных системах, водопроводных и тепловых сетях редко сопровождаются гибелью людей, однако они создают существенные трудности жизнедеятельности, особенно в холодное время года. Аварии на электроэнергетических системах могут привести к длительным перерывам электроснабжения потребителей, обширных территорий, нарушению графиков движения общественного электротранспорта, поражению людей электрическим током.



Аварии на канализационных системах способствуют массовому выбросу загрязняющих веществ и ухудшению санитарно-эпидемиологической обстановки. Аварии в системах водоснабжения нарушают обеспечение населения водой или делают воду непригодной для питья. Аварии на тепловых сетях в зимнее время года приводят к невозможности проживания населения в неотапливаемых помещениях и его вынужденной эвакуации.

### КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К АВАРИЯМ НА КОММУНАЛЬНЫХ СИСТЕМАХ

Аварии на коммунальных системах, как правило, ликвидируются в кратчайшие сроки, однако не исключено длительное нарушение подачи воды, электричества, отопления помещений. Для уменьшения последствий таких ситуаций создайте у себя в доме неприкосновенный запас спичек,

хозяйственных свечей, сухого спирта, керосина (при наличии керосиновой лампы или примуса), элементов питания для электрических фонарей и радиоприемника.

## **КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ АВАРИЯХ НА КОММУНАЛЬНЫХ СИСТЕМАХ**

Сообщите об аварии диспетчеру ремонтно-эксплуатационного управления (РЭУ) или жилищно-эксплуатационной конторы (ЖЭКа), попросите вызвать аварийную службу. При скачках напряжения в электрической сети квартиры или его отключении немедленно обесточьте все электробытовые приборы, выдерните вилки из розеток, чтобы во время Вашего отсутствия при внезапном включении электричества не произошел пожар.

Для приготовления пищи в помещении используйте только устройства заводского изготовления: примус, керогаз, керосинку, "Шмель" и др. При их отсутствии воспользуйтесь разведенным на улице костром. Используя для освещения квартиры хозяйственные свечи и сухой спирт, соблюдайте предельную осторожность.

При нахождении на улице не приближайтесь ближе 5-8 метров к оборванным или провисшим проводам и не касайтесь их. Организуйте охрану места повреждения, предупредите окружающих об опасности и немедленно сообщите в территориальное Управление по делам ГО и ЧС. Если провод, оборвавшись, упал вблизи от Вас - выходите из зоны поражения током мелкими шажками или прыжками (держа ступни ног вместе), чтобы избежать поражения шаговым напряжением. При исчезновении в водопроводной системе воды закройте все открытые до этого краны. Для приготовления пищи используйте имеющуюся в продаже питьевую воду, воздержитесь от употребления воды из родников и других открытых водоемов до получения заключения о ее безопасности. Помните, что кипячение воды разрушает большинство вредных биологических примесей. Для очистки воды используйте бытовые фильтры, отстаивайте ее в течение суток в открытой емкости, положив на дно серебряную ложку или монету. Эффективен и способ очистки воды "вымораживанием". Для "вымораживания" поставьте емкость с водой в морозильную камеру холодильника. При начале замерзания снимите верхнюю корочку льда, после замерзания воды наполовину слейте остатки жидкости, а воду, образовавшуюся при таянии полученного льда, используйте в пищу.

В случае отключения центрального парового отопления для обогрева помещения используйте электрообогреватели только заводского изготовления. В противном случае высока вероятность пожара или выхода из строя системы электроснабжения. Помните, что отопление квартиры с помощью газовой или электрической плиты может привести к трагедии. Для сохранения в помещении тепла заделайте щели в окнах и балконных дверях, завесьте их одеялами или коврами. Разместите всех членов семьи в одной комнате, временно закрыв остальные. Оденьтесь теплее и примите профилактические лекарственные препараты от ОРЗ и гриппа.

## **АВАРИИ С УТЕЧКОЙ ГАЗА.**

Многие природные газы являются источниками опасности для человека. Однако наиболее опасными являются метан (городской магистральный газ) и сжиженный нефтяной газ (в баллонах), используемые в быту. При утечке они вызывают удушье, отравление и способны привести к взрыву, поэтому необходимо знать и неукоснительно соблюдать правила пользования газовыми приборами, колонками, печами и ухода за ними

## **КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ УТЕЧКЕ МАГИСТРАЛЬНОГО ГАЗА**

Почувствовав в помещении запах газа, немедленно прекратите его подачу к плите. При этом не курите, не зажигайте спичек, не включайте свет и электроприборы (лучше всего обесточить всю квартиру, отключив электропитание на распределительном щитке), чтобы искра не смогла воспламенить накопившийся в квартире газ и вызвать взрыв. Основательно проветрите всю квартиру, а не только загазованную комнату, открыв все двери и окна. Покиньте помещение и не заходите в него до исчезновения запаха газа. При появлении у окружающих признаков отравления газом вынесите их на свежий воздух и положите так, чтобы голова находилась выше ног. Вызовите скорую медицинскую помощь. Если запах газа не исчезает, срочно вызовите аварийную газовую службу (телефон 04), работающую круглосуточно.

## ПРАВИЛА ОБРАЩЕНИЯ С ГАЗОВЫМИ БАЛЛОНАМИ

Вне дома газовый баллон храните в проветриваемом помещении, в вертикальном положении, не закапывайте его и не ставьте в подвал.

Примите меры по защите баллона и газовой трубки от воздействия тепла и прямых солнечных лучей. Воздержитесь от замены газового баллона при наличии рядом огня, горячих углей, включенных электроприборов. Перед заменой убедитесь, что краны нового и отработанного баллонов закрыты. После замены проверьте герметичность соединений с помощью мыльного раствора. Для соединения баллона с газовой плитой используйте специальный гибкий резиновый шланг с маркировкой длиной не более метра, зафиксированный с помощью зажимов безопасности. Не допускайте его растяжения или пережатия.

Доверяйте проверку и ремонт газового оборудования только квалифицированному специалисту. Неиспользуемые баллоны, как заправленные, так и пустые, храните вне помещения. В ходе приготовления пищи следите за тем, чтобы кипящие жидкости не залили огонь и не стали причиной утечки газа. По окончании работ кран баллона закройте. Регулярно чистите горелки, так как их засоренность может стать причиной беды.

## ПОЖАРЫ И ВЗРЫВЫ.

Наиболее распространенными источниками возникновения чрезвычайных ситуаций техногенного характера являются пожары и взрывы, которые происходят на промышленных объектах; на объектах добычи, хранения и переработки легковоспламеняющихся, горючих и взрывчатых веществ; на транспорте; в шахтах, горных выработках, метрополитенах; в зданиях и сооружениях жилого, социально-бытового и культурного назначения.



**ПОЖАР** - это вышедший из-под контроля процесс горения, уничтожающий материальные ценности и создающий угрозу жизни и здоровью людей. В России каждые 4-5 минут вспыхивает пожар, и ежегодно погибает от пожаров около 12 тысяч человек. Основными причинами пожара являются: неисправности в электрических сетях, нарушение технологического режима и мер пожарной безопасности (курение, разведение открытого огня, применение неисправного инструмента, эксплуатация неисправного

оборудования и т.п.). Основными опасными факторами пожара являются тепловое излучение, высокая температура, отравляющее действие дыма (продуктов сгорания: окиси углерода и др.) и снижение видимости при задымлении. Критическими значениями параметров для человека, при длительном воздействии указанных значений опасных факторов пожара, являются: температура - 70°C; плотность теплового излучения - 1,26 кВт/м<sup>2</sup>; концентрация окиси углерода - 0,1% объема; видимость в зоне задымления - 6-12 м.

**ВЗРЫВ** - это горение, сопровождающееся освобождением большого количества энергии в ограниченном объеме за короткий промежуток времени. Взрыв приводит к образованию и распространению со сверхзвуковой скоростью взрывной ударной волны (с избыточным давлением более 5 кПа), оказывающей ударное механическое воздействие на окружающие предметы. Основными поражающими факторами взрыва являются воздушная ударная волна и осколочные поля, образуемые летящими обломками различного рода объектов, технологического оборудования, взрывных устройств.

## ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В число предупредительных мероприятий могут быть включены мероприятия, направленные на устранение причин, которые могут вызвать пожар (взрыв), на ограничение (локализацию) распространения пожаров, создание условий для эвакуации людей и имущества при пожаре, своевременное обнаружение пожара и оповещение о нем, тушение пожара, поддержание сил ликвидации пожаров в постоянной готовности.

Соблюдение технологических режимов производства, содержание оборудования, особенно энергетических сетей, в исправном состоянии позволяет, в большинстве случаев, исключить причину



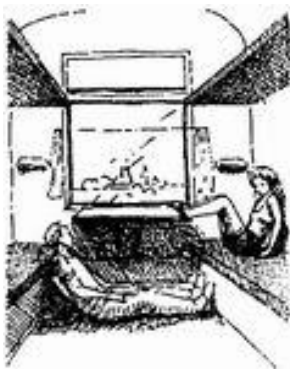
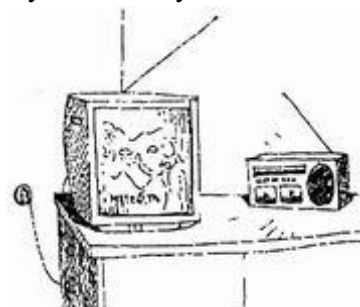
возгорания.

Своевременное обнаружение пожара может достигаться оснащением производственных и бытовых помещений системами автоматической пожарной сигнализации или, в отдельных случаях, с помощью организационных мер. Первоначальное тушение пожара (до прибытия вызванных сил) успешно проводится на тех объектах, которые оснащены автоматическими установками тушения пожара.

### КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ПОЖАРЕ И ВЗРЫВЕ

При обнаружении возгорания реагируйте на пожар быстро, используя все доступные способы для тушения огня (песок, воду, огнетушители и т.д.). Если потушить огонь в кратчайшее время невозможно, вызовите пожарную охрану предприятия (при ее наличии) или города (по телефону 191).

При эвакуации горящие помещения и задымленные места проходите быстро, задержав дыхание, защитив нос и рот влажной плотной тканью. В сильно задымленном помещении передвигайтесь ползком или, пригнувшись - в прилегающем к полу пространстве чистый воздух сохраняется дольше. Отыскивая пострадавших, окликните их. Если на человеке загорелась одежда, помогите сбросить ее либо набросьте на горящего любое покрывало и плотно прижмите. Если доступ воздуха ограничен, горение быстро прекратится. Не давайте человеку с горячей одеждой бежать. Не подходите к взрывоопасным предметам и не трогайте их. При угрозе взрыва ложитесь на живот, защищая голову руками, дальше от окон, застекленных дверей, проходов, лестниц. Если произошел взрыв, примите меры к недопущению пожара и паники, окажите первую медицинскую помощь пострадавшим. При повреждении здания пожаром или взрывом входите в него осторожно, убедившись в отсутствии значительных повреждений перекрытий, стен, линий электро-, газо- и водоснабжения, утечек газа, очагов пожара. Если Вы проживаете вблизи взрывопожароопасного объекта, будьте внимательны. Сирены и прерывистые гудки предприятий (транспортных средств) означают сигнал "Внимание всем!". Услышав его, немедленно включите громкоговоритель, радиоприемник или телевизор. Прослушайте информационное сообщение о чрезвычайной ситуации и действуйте согласно указаниям территориального Управления ГОЧС.



### АВАРИИ НА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОМ ТРАНСПОРТЕ.

Основными причинами аварий и катастроф на железнодорожном транспорте являются неисправности пути, подвижного состава, средств сигнализации, централизации и блокировки, ошибки диспетчеров, невнимательность и халатность машинистов.

Чаще всего происходит сход подвижного состава с рельсов, столкновения, наезды на препятствия на переездах, пожары и взрывы непосредственно в вагонах. Тем не менее, ехать в поезде примерно в три раза безопаснее, чем лететь на самолете, и в 10 раз безопаснее, чем ехать в автомобиле.

### ОСНОВНЫЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА

Знайτε, что с точки зрения безопасности самые лучшие места в поезде - центральные вагоны, купе с аварийным выходом-окном или расположенное ближе к выходу из вагона, нижние полки. Как только Вы оказались в вагоне, узнайте, где расположены аварийные выходы и огнетушители. Соблюдайте следующие правила:

- \* при движении поезда не открывайте наружные двери, не стойте на подножках и не высовывайтесь из окон;
- \* тщательно укладывайте багаж на верхних багажных полках;

- \* не срывайте без крайней необходимости стоп-кран; запомните, что даже при пожаре нельзя останавливать поезд на мосту, в тоннеле и в других местах, где осложнится эвакуация;
- \* курите только в установленных местах;
- \* не возите с собой горючие, химически - и взрывоопасные вещества;
- \* не включайте в электросеть вагона бытовые приборы;
- \* при запахе горелой резины или появлении дыма немедленно обращайтесь к проводнику.

### **КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОЙ АВАРИИ**

При крушении или экстренном торможении закрепитесь, чтобы не упасть. Для этого схватитесь за поручни и упритесь в стену или сиденье ногами. Безопаснее всего опуститься на пол вагона. После первого удара не расслабляйтесь и держите все мышцы напряженными до тех пор, пока не станет окончательно ясно, что движения больше не будет.

### **КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПОСЛЕ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОЙ АВАРИИ**

Сразу после аварии быстро выбирайтесь из вагона через дверь или окна, аварийные выходы (в зависимости от обстановки), так как высока вероятность пожара. При необходимости разбивайте окно купе только тяжелыми подручными предметами. При покидании вагона через аварийный выход выбирайтесь только на полевую сторону железнодорожного 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. Если это невозможно - идите в конец поезда, плотно закрывая за собой все двери. Прежде чем выйти в коридор, подготовьте защиту для дыхания: шапки, шарфы, куски ткани, смоченные водой. Помните о том, что при пожаре материал, которым облицованы стены вагонов - малминит - выделяет токсичный газ, опасный для жизни.

Оказавшись снаружи, немедленно включайтесь в спасательные работы: при необходимости помогите пассажирам других купе разбить окна, вытаскивайте пострадавших и т.д.

Если при аварии разлилось топливо, отойдите от поезда на безопасное расстояние, т.к. возможен пожар и взрыв. Если токонесущий провод оборван и касается земли, удаляйтесь от него прыжками или короткими шажками, чтобы обезопасить себя от шагового напряжения. Расстояние, на которое растекается электроток по земле, может быть от двух (сухая земля) до 30 м (влажная).



### **АВАРИИ НА АВТОМОБИЛЬНОМ ТРАНСПОРТЕ.**

Около 75% всех аварий на автомобильном транспорте происходит из-за нарушения водителями правил дорожного движения. Наиболее опасными видами нарушений по-прежнему остаются превышение скорости, игнорирование дорожных знаков, выезд на полосу встречного движения и управление автомобилем в нетрезвом состоянии. Очень часто приводят к авариям плохие дороги (главным образом скользкие), неисправность машин (на первом месте - тормоза, на втором - рулевое управление, на третьем - колеса и шины).

Особенность автомобильных аварий состоит в том, что 80% раненых погибает в первые три часа из-за обильных кровопотерь.

### **КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ НЕИЗБЕЖНОСТИ СТОЛКНОВЕНИЯ**

Сохраняйте самообладание - это позволит управлять машиной до последней возможности. Напрягите все мышцы и не расслабляйтесь до полной остановки. Сделайте все, чтобы уйти от встречного удара: кювет, забор, кустарник, даже дерево лучше идущего на Вас автомобиля.

Помните о том, что при столкновении с неподвижным предметом удар левым или правым крылом хуже, чем всем бампером.

При неизбежности удара защитите голову. Если автомашина идет на малой скорости, вдавитесь в сиденье спиной, и, напрягая все мышцы, упритесь руками в рулевое колесо. Если же скорость превышает 60 км/ч и Вы не пристегнуты ремнем безопасности, прижмитесь грудью к рулевой колонке.

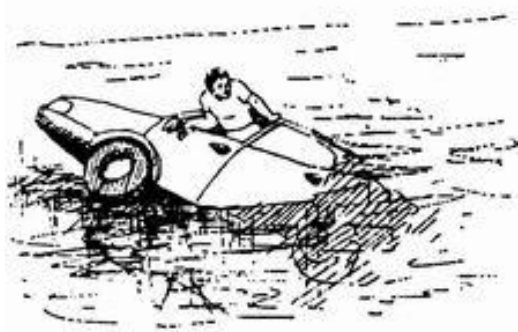
Если Вы едете на переднем месте пассажира, закройте голову руками и завалитесь на бок, распростершись на сидении. Сидя на заднем сидении, постарайтесь упасть на пол. Если рядом с Вами ребенок - накройте его собой. Немедленно обращайтесь к проводнику.

## КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПОСЛЕ АВАРИИ

Определитесь, в каком месте автомобиля, и в каком положении Вы находитесь, не горит ли автомобиль и не подтекает ли бензин (особенно при опрокидывании). Если двери заклинены, покиньте салон автомобиля через окна, открыв их или разбив тяжелыми подручными предметами. Выбравшись из машины, отойдите от нее как можно дальше - возможен взрыв.

## КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ПАДЕНИИ АВТОМОБИЛЯ В ВОДУ

При падении в воду машина может держаться на плаву некоторое время, достаточное для того, чтобы



покинуть ее. Выбирайтесь через открытое окно, т.к. при открывании двери машина резко начнет тонуть. При погружении на дно с закрытыми окнами и дверьми воздух в салоне автомобиля держится несколько минут. Включите фары (чтобы машину было легче искать), активно провентилируйте легкие (глубокие вдохи и выдохи позволяют наполнить кровь кислородом "впрок"), избавьтесь от лишней одежды, захватите документы и деньги. Выбирайтесь из машины через дверь или окно при заполнении машины водой наполовину, иначе Вам помешает поток воды, идущей в салон. При необходимости разбейте лобовое стекло тяжелыми

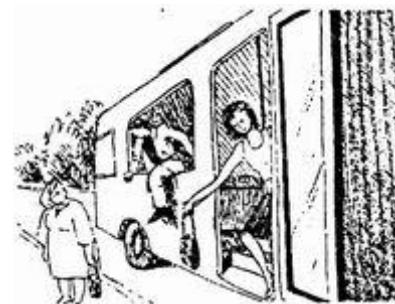
подручными предметами. Протиснитесь наружу, взявшись руками за крышу машины, а затем резко плывите вверх.

## КАК ОБЕСПЕЧИТЬ ЛИЧНУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ДВИЖЕНИИ В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ

Находясь в общественном транспорте, при отсутствии свободных сидячих мест постарайтесь встать в центре салона, держась за поручень для большей устойчивости. Обратите внимание на расположение аварийных и запасных выходов. Электрическое питание трамваев и троллейбусов создает дополнительную угрозу поражения человека электричеством (особенно в дождливую погоду), поэтому наиболее безопасными являются сидячие места. Если обнаружилось, что салон находится под напряжением - покиньте его. При аварии у выходов возможна паника и давка. В этом случае воспользуйтесь аварийным выходом, выдернув специальный шнур и выдавив стекло. В случае пожара в салоне сообщите об этом водителю, откройте двери (с помощью аварийного открывания), аварийные выходы или разбейте окно. При наличии в салоне огнетушителя примите меры к ликвидации очага пожара. Защитите органы дыхания от дыма платком, шарфом или другими элементами одежды. Выбирайтесь из салона наружу, пригнувшись и не касаясь металлических частей, так как в трамвае и троллейбусе возможно поражение электричеством.



При падении автобуса в воду дождитесь заполнения салона водой наполовину, задержите дыхание и выныривайте через дверь, аварийный выход или разбитое окно.



## АВАРИИ НА ВОЗДУШНОМ ТРАНСПОРТЕ.

Авиационные аварии и катастрофы возможны по многим причинам. К тяжелым последствиям приводят разрушения отдельных конструкций самолета, отказ двигателей, нарушение работы систем управления, электропитания, связи, пилотирования, недостаток топлива, перебои в жизнеобеспечении экипажа и пассажиров.

## КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ДЕКОМПРЕССИИ

ДЕКОМПРЕССИЯ - это разряжение воздуха в салоне самолета при нарушении его герметичности.



Быстрая декомпрессия обычно начинается с оглушительного рева (уходит воздух). Салон наполняется пылью и туманом. Резко снижается видимость. Из легких человека быстро выходит воздух, и его нельзя задержать. Одновременно могут возникнуть звон в ушах и боли в кишечнике. В этом случае, не дожидаясь команды, немедленно наденьте кислородную маску.

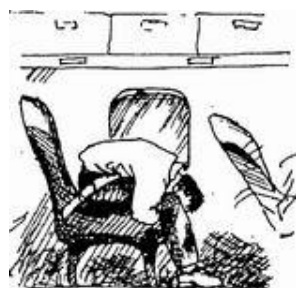
Не пытайтесь оказать кому-либо помощь до того, как сами наденете маску, даже если это Ваш ребенок: если Вы не успеете помочь себе и потеряете сознание, вы оба окажетесь без кислорода. Сразу же после надевания маски пристегните ремни безопасности и подготовьтесь к резкому снижению.

## КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ПОЖАРЕ В САМОЛЕТЕ

Помните, что в случае пожара на борту самолета наибольшую опасность представляет дым, а не огонь. Дышите только 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 прямого воздействия огня, используя имеющуюся одежду, пледы и т.д. После приземления и остановки самолета немедленно направляйтесь к ближайшему выходу, так как высока вероятность взрыва. Если проход завален, пробирайтесь через кресла, опуская их спинки. При эвакуации избавьтесь от ручной клади и избегайте выхода через люки, вблизи которых имеется открытый огонь или сильная задымленность. После выхода из самолета удалитесь от него как можно дальше и лягте на землю, прижав голову руками - возможен взрыв.

В любой ситуации действуйте без паники и решительно, это способствует Вашему спасению.

## КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ "ЖЕСТКОЙ" ПОСАДКЕ И ПОСЛЕ НЕЕ

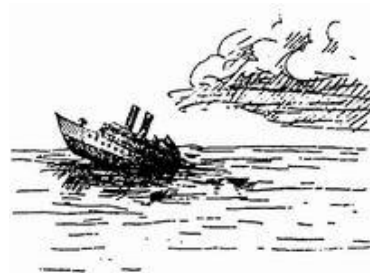


Перед каждым взлетом и посадкой тщательно подгоняйте ремень безопасности. Он должен быть плотно закреплен как можно ниже у Ваших бедер. Проверьте, нет ли у Вас над головой тяжелых чемоданов. Аварии на взлете и посадке внезапны, поэтому обращайте внимание на дым, резкое снижение, остановку двигателей и т.д. Освободите карманы от острых предметов, согнитесь и плотно сцепите руки под коленями (или схватитесь за лодыжки). Голову уложите на колени или наклоните ее 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, не поднимайте панику.

## АВАРИИ НА ВОДНОМ ТРАНСПОРТЕ.

Большинство крупных аварий и катастроф на судах происходит под воздействием ураганов, штормов, туманов, льдов, а также по вине людей - капитанов, лоцманов и членов экипажа. Зачастую аварии происходят из-за промахов и ошибок при проектировании и строительстве судов. Среди предварительных мер защиты пассажиру можно посоветовать запомнить дорогу из своей каюты к спасательным шлюпкам на верхнюю палубу, так как во время катастрофы ориентироваться очень трудно, особенно при задымлении и крене судна.



## КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ВЫСАДКЕ С СУДНА

Помните, что решение об оставлении судна принимает только капитан. При высадке с судна выполняйте указания членов экипажа и соблюдайте следующие правила:

- \* в первую очередь в шлюпках предоставляются места женщинам, детям, раненым и старикам;
- \* перед посадкой в шлюпку или на спасательный плот наденьте на себя побольше одежды, а сверху - спасательный жилет. Если есть возможность, погрузите в шлюпку одеяла, дополнительную одежду, аварийное радио, питьевую воду и еду;
- \* если Вы вынуждены прыгать с борта корабля в воду, то желательно с высоты не более пяти метров, закрыв рот и нос одной рукой, второй крепко держась за жилет;
- \* так как в воде с каждым движением увеличиваются потери тепла, плывите только к спасательному средству;
- \* после погрузки на спасательное средство необходимо отплыть на безопасное расстояние от тонущего судна (не менее 100 м).

## КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ОТСУТСТВИИ СПАСАТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

Находясь в воде, подавайте сигналы свистком или поднятием руки. Двигайтесь как можно меньше, чтобы сохранить тепло. Потеря тепла в воде происходит в несколько раз быстрее, чем на воздухе, поэтому движения даже в теплой воде должны быть сведены к тому, чтобы только держаться на плаву. В спасательном жилете для сохранения тепла сгруппируйтесь, обхватите руками с боков грудную клетку и поднимите бедра повыше, чтобы вода меньше омывала область паха. Этот способ увеличит расчетный срок выживания в холодной воде почти на 50%. Если на Вас нет спасательного жилета, поищите глазами какой-нибудь плавающий предмет и ухватитесь за него, чтобы было легче держаться на плаву до прибытия спасателей. Отдыхайте, лежа на спине.

## КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ НАХОЖДЕНИИ НА СПАСАТЕЛЬНОМ ПЛАВАТЕЛЬНОМ СРЕДСТВЕ

Примите таблетки от морской болезни. Чтобы сберечь тепло, на шлюпке держитесь ближе к другим пострадавшим, делайте физические упражнения. Давайте пить только больным и раненым. В открытом море, если нет обоснованной надежды достичь берега или выйти на судовые пути, старайтесь держаться вместе с другими шлюпками вблизи места гибели судна.

Держите ноги по возможности сухими. Регулярно поднимайте ноги и двигайте ими для снятия отечности. Никогда не пейте морскую воду. Сохраняйте жидкость в организме, сокращая бесполезные движения.



Для сокращения потоотделения днем увлажняйте одежду, а для снижения температуры внутри плота смачивайте водой его наружную оболочку. Употребляйте в день не более 500-600 мл воды, разделив их на многочисленные малые дозы с самой большой дозой вечером.

Питайтесь только аварийным запасом пищи. Сохраняйте дымовые шашки до момента, когда появится реальная возможность того, что их заметят. Не применяйте шашки все вместе в надежде обнаружить себя, поручите их применение одному человеку.

Не паникуйте! Помните, что без питья средний взрослый человек может оставаться в живых от 3 до 10 дней. При рационе 500-600 мл воды в сутки разумно действующий взрослый человек способен продержаться даже в тропиках не меньше 10 дней без серьезных изменений в организме. Без пищи можно прожить месяц и более.

## 6. ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ В БЫТУ

### БЕЗОПАСНОСТЬ В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ

Невозможно представить нашу жизнь без общественного транспорта. Однако нельзя при этом забывать о его потенциальной опасности.

Автобус, троллейбус, трамвай могут попасть в дорожно-транспортное происшествие, упасть в реку. В салоне общественного транспорта возможен пожар. Электрическое питание создает угрозу поражения током при передвижении троллейбусом и трамваем. Кроме того, общественный транспорт представляет опасность для Вас как для пешехода

### ОСНОВНЫЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА

Ожидая автобус, стойте на хорошо освещенном месте рядом с другими людьми. Избегайте пустынных остановок в темное время суток. Если Вы едете поздно, садитесь около водителя ближе к проходу, чтобы к Вам неудобно было подсесть постороннему человеку. Если, несмотря на это, подозрительный незнакомец пытается сесть рядом, пропустите его к окну или пересядьте. Не прислоняйтесь к дверям, по возможности избегайте езды на ступенях и в проходе. Не оставляйте свои вещи без внимания. Если в салон вошел хулиган, не встречайтесь с ним глазами. При поездке в электричке садитесь в тот вагон, где находится больше всего пассажиров, ближе к пультам вызова милиции. Не стойте в тамбуре. Старайтесь не оставаться в вагоне, в котором находится пьяная компания.

### КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ПОЖАРЕ В ТРАНСПОРТЕ

Немедленно сообщите о пожаре водителю. Откройте двери кнопкой аварийного открывания дверей. Если это не удастся, разбейте боковые окна или откройте их как аварийные выходы (по инструкции). По возможности тушите огонь с помощью огнетушителя, находящегося в салоне. Боритесь с паникой. Спасайте в первую очередь детей и тех, кто не может сам о себе позаботиться. Не толпитесь у дверей, если там образовалась давка, лучше выбейте окно. Защитите рот и нос от дыма платком, шарфом, рукавом, полкой куртки и т.д. Выбравшись из горящего транспорта, сразу же начинайте помогать другим. Не трогайте при этом металлические части транспорта - они могут оказаться под напряжением.

### КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ НАХОЖДЕНИИ В МЕТРОПОЛИТЕНЕ

При движении на эскалаторе держитесь за поручень, не касайтесь неподвижных предметов, придерживайте вещи, которые Вы поставили на ступеньки. Не сидите на ступеньках эскалатора. При спуске с эскалатора приподнимайте длинные полы одежды, держите ребенка за руку или на руках. Если эскалатор разогнался, а тормоза не сработали, единственно верное решение - перескочить через



балюстраду на соседнюю лестницу. Без крайней нужды не ходите по неработающему эскалатору - он может начать двигаться. Не приближайтесь к краю платформы ближе обозначенной ограничительной линии. Если на ваших глазах кто-то упал между вагонами стоящего поезда, немедленно подайте знак машинисту круговыми движениями руки. После этого вызовите любого работника метрополитена. 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 уже показался, ложитесь между рельсами. Оставив в поезде свои вещи, сообщите дежурному маршрутный номер уходящего поезда (он на лобовом стекле последнего вагона) и в каком по счету вагоне это случилось. Заметив бесхозный чемодан, коробку, сумку, сообщите об этом работнику метрополитена, а сами отойдите от этого предмета как можно дальше - не исключена возможность того, что это бомба.

Если вагон долго стоит в тоннеле и пассажиры начинают задыхаться, падать в обморок, откройте или разбейте окна (например, огнетушителем).

## БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

Как показывает статистика, в кораблекрушениях гибнет меньше людей, чем во время купания. Умение плавать - еще не гарантия безопасности на воде. Открытый водоем - это всегда риск. Можно оказаться в воде, не умея плавать; можно заплывать далеко от берега и устать.



Во время плавания Вас может подхватить сильное течение, или можете запутаться в водорослях. Зимой замерзший водоем также таит в себе опасность - можно провалиться под лед.

Соблюдая меры безопасности, Вы сможете избежать этих непредвиденных ситуаций.

## МЕРЫ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ НА ВОДЕ

Не купайтесь и тем более не ныряйте в незнакомых местах и не заплывайте за буйки.

Не выплывайте на судовой путь и не приближайтесь к судам.

Не уплывайте на надувных матрацах или камерах далеко от берега.

Не купайтесь в нетрезвом виде и в шторм. Обязательно научите плавать Вашего ребенка.

Если Вы вынуждены переходить реку или озеро, покрытые льдом, помните следующее:

- \* лед может быть непрочным около стока вод (например, с фермы или фабрики);
- \* лед всегда тоньше под слоем снега, в тех местах, где быстрое течение, где бьют ключи или в реку впадает ручей;
- \* около берега лед может неплотно соединяться с берегом. Ни в коем случае не проверяйте прочность льда ударом ноги.

## КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ НА ВОДЕ

Если Вы оказались в воде, не умея плавать, лягте на воду лицом вверх, широко раскиньте руки и дышите как можно глубже и реже. Находясь в вертикальном положении, двигайте ногами так, как будто Вы крутите педали

Если Вы устали, то отдыхайте на воде, лежа на спине.

Для этого расправьте руки и ноги, лягте головой на воду и расслабьтесь. Второй способ - сжавшись "поплавок".

Вдохните, погрузите лицо в воду, обнимите колени руками и прижмите их к телу, медленно выдохните в воду, а затем опять быстрый вдох над водой и снова "поплавок".

Если Вы замерзли, согревайтесь, по очереди напрягая руки и ноги. Отдохнув, снова плывите к берегу.

Если Вас подхватило течение реки - двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу. Для преодоления морского прибоя отдыхайте при движении волны от берега и активно плывите при ее движении к берегу.

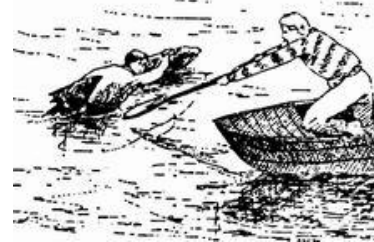
Если у Вас свело ногу, погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, с силой рукой потяните на себя ступню за большой палец.





## КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ПРОВАЛИВАНИИ ПОЛ ЛЕД

Если под Вами провалился лед, удерживайтесь от погружения с головой, широко раскинув руки. Выбирайтесь на лед, наполняя грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги. Выбравшись, откатитесь, а затем ползите в сторону, оказывая помощь провалившемуся человеку, приближайтесь к полынье ползком, широко раскинув руки. Подложите под себя лыжи, доску, фанеру. За 3-4 метра до полыньи бросьте пострадавшему спасательные средства: лестницу, веревку, спасательный шест, связанные ремни или шарфы, доски и т.д. Вытащив пострадавшего, выбирайтесь из опасной зоны ползком



## КАК ДЕЙСТВОВАТЬ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ УТОПАЮЩЕМУ

Используйте для спасения лодку, веревку, спасательный круг или подручные средства. Успокойте и ободрите пловца, заставьте его держаться за плечи спасателя. Если он не контролирует свои действия, то, подплыв к утопающему, поднырните под него и, взяв сзади одним из приемов захвата (классический - за волосы), транспортируйте его к берегу. Если утопающему удалось схватить Вас за руку, шею или ноги, немедленно ныряйте, инстинкт самосохранения заставит потерпевшего Вас отпустить. Если утопающий находится без сознания, транспортируйте его к берегу, взяв рукой под подбородок, чтобы его лицо постоянно находилось над поверхностью воды. Если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде около 6 минут. Вытащив потерпевшего на берег, окажите первую медицинскую помощь и при первой возможности отправьте в лечебное учреждение.

## БЕЗОПАСНОСТЬ В ГОРОДЕ

Современный город наполнен источниками потенциальной опасности для человека. При неблагоприятном стечении обстоятельств общественный транспорт может составить угрозу здоровью и жизни граждан. Вечерние посещения кинотеатров, концертов заставляют горожан возвращаться домой в опасное позднее время. Многолюдье притупляет внимание человека и облегчает злоумышленнику исполнение преступных намерений. В городе, при большом скоплении людей и довольно тесной застройке, природные ненастья и стихийные бедствия много опаснее, чем в сельской местности. При нарушении своевременности медицинской помощи, бесперебойного снабжения водой, электричеством и газом, надежной работы транспорта горожанин испытывает чувство дискомфорта и часто становится беспомощным.

## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ГОРОДЕ

Чтобы избежать экстремальных ситуаций в городе, придерживайтесь следующих правил:

- \* избегайте плохо освещенных, малолюдных мест;
- \* держите деньги или драгоценности во внутреннем кармане, не показывайте их посторонним;
- \* при необходимости ночных передвижений по городу пользуйтесь такси, не соглашайтесь на то, чтобы Вас подвозили незнакомые люди;
- \* при поиске необходимого адреса обращайтесь к разным людям, так как единственный ответ может быть неправильным;
- \* всегда имейте в распоряжении несколько мелких монет и билетов на городской транспорт;
- \* избегайте мест большого скопления людей - толпы, очереди и т.д., не приближайтесь из любопытства к месту, где что-то случилось, где происходит манифестация или любое другое собрание;
- \* будьте внимательны на дороге, вне зависимости от того, кто Вы - пешеход или водитель

## КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ НАХОЖДЕНИИ НА МИТИНГЕ (В ТОЛПЕ).

Помните, что если митинг запрещен, то он превращается в экстремальную ситуацию еще до начала. На митинге соблюдайте следующие правила безопасности:

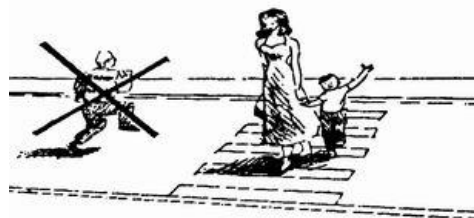
- \* оставьте детей дома;
- \* не берите с собой колющие и режущие предметы, сумку, не надевайте галстук, шарф;
- \* без крайней необходимости не берите плакаты на шестах и палках;
- \* снимите различные знаки и символику со своей одежды; если Вы не корреспондент, не берите с собой фотоаппарат и камеру;
- \* возьмите с собой удостоверение личности. Держитесь подальше от милиции, т.к. с ее стороны возможны ответные действия на провокации толпы. Не приближайтесь к агрессивно настроенным группам. Не старайтесь попасть ближе к микрофону или трибуне. Если возникла стычка с милицией, не теряйте самообладания, не делайте резких движений, не кричите и не бегите. Если Вас задержали, не пытайтесь на месте спорить и доказывать, что Вы здесь находитесь случайно. Если при разгоне демонстрации применяется слезоточивый газ, защитите рот и нос платком, смоченным в любой жидкости, часто моргайте глазами. Не поддавайтесь панике!

Никогда не идите против толпы, избегайте ее центра, а также края, опасного соседством с витринами, решетками и т.д. Уклоняйтесь от неподвижных препятствий в пути, иначе Вас могут просто раздавить. Не цепляйтесь ни за что руками - их могут сломать. Застегнитесь и не пытайтесь поднять упавшие вещи. Главная задача в толпе - не упасть. Если вы упали, быстро подтяните к себе ноги, защитите голову, сгруппируйтесь и рывком попытайтесь встать.

Если толпа плотная, но неподвижная, выбирайтесь из нее, притворившись больным, пьяным, сумасшедшим, или сделав вид, что Вас тошнит.

## ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ

Знайте, что дорожные происшествия чаще всего происходят в час пик, в дни праздников, в первые и последние дни отпусков. Особенно опасна дорога зимой. На зимние месяцы приходится 60% происшествий всего года. В основном аварии происходят из-за незнания или несоблюдения правил дорожного движения. Также возможны аварии при неблагоприятных погодных условиях: снег, метель, туман и т.д.



При скользкой дороге или в туман можно врезаться в препятствие, упасть с моста в воду. Кроме того, в Вашу машину может врезаться встречный автомобиль. Соблюдая правила дорожного движения, можно хоть в какой-то степени снизить риск возникновения дорожно-транспортного происшествия (ДТП).

## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ НА ДОРОГАХ

Обучите детей следующим основным правилам поведения на дорогах:

- \* без родителей улицу лучше всего переходить в группе пешеходов;
- \* нельзя переходить улицу на красный свет вне зависимости от того, идут или нет машины;
- \* нельзя выбегать на проезжую часть;
- \* опасно выходить на мостовую из-за препятствия (тогда не видят друг друга ни водитель, ни пешеход);
- \* автобус или троллейбус нужно обходить сзади, а трамвай - спереди;
- \* ходить можно только по тротуарам, а если тротуара нет, нужно идти лицом к движению, тогда не только водитель видит Вас, но и Вы - водителя;
- \* переходя улицу, сначала нужно посмотреть налево, а на середине - направо;
- \* в ожидании перехода нельзя стоять у края тротуара, а в ожидании автобуса - у края автобусной остановки.



## **КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ЕСЛИ ВЫ - УЧАСТНИК ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНОГО ПРОИСШЕСТВИЯ.**

Если Вы попали в ДТП, сразу же остановитесь, осмотрите свой автомобиль и автомобиль пострадавшего водителя (если Вы виновник аварии). Если задела Вашу машину, потребуйте от виновника соответствующей компенсации. В случае отказа и до прибытия ГИБДД запишите номер машины, с которой Вы столкнулись, имя, фамилию и домашний адрес водителя. Сообщите ему свои данные. Если есть пострадавшие, ни при каких обстоятельствах не оставляйте их без помощи. Сообщите о происшествии по телефону "02" или передайте информацию на ближайший пост ГИБДД через водителей проезжающих мимо машин. Не покидайте места аварии до прибытия работников ГИБДД. Максимально сохраните все следы происшествия. Если нельзя организовать объезд, составьте схему расположения всех предметов и следов на дороге, подпишите схему у свидетелей, обязательно запишите их адреса и телефоны, и только после этого уберите машины с дороги. Если Ваша машина повреждена, оформите в ближайшем дорожном пункте ГИБДД справку об аварии для предъявления ее в страховую компанию.

В течение суток сообщите об аварии в Вашу страховую компанию и не приступайте к ремонту, пока инженер страховой компании не осмотрит Вашу машину и не составит примерную смету расходов.

## **КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ЕСЛИ ВЫ - СВИДЕТЕЛЬ ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНОГО ПРОИСШЕСТВИЯ**

Став свидетелем наезда или аварии, при которой водитель скрылся, запомните и тут же запишите номер, марку, цвет и любые приметы машины и водителя; оказав помощь пострадавшим, передайте сведения в ГИБДД. Если Вы на автомобиле, остановите его, не доезжая до места аварии. Включите аварийный сигнал. Прибывшей службе ГИБДД детально опишите все, что Вы увидели на месте происшествия.

## **ТЕРРОРИСТИЧЕСКИЙ АКТ**



**ТЕРРОРИЗМ** - это метод, посредством которого организованная группа или партия стремится достичь провозглашенные ею цели через систематическое использование насилия.

Для нагнетания страха применяются такие террористические акты, как взрывы и поджоги магазинов, вокзалов, захват заложников, угоны самолетов и др.

### **ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ПОДОЗРИТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА, КОТОРЫЙ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ ВЗРЫВНЫМ УСТРОЙСТВОМ:**

- не трогайте, не вскрывайте и не передвигайте подозрительную находку;
- немедленно сообщите о находке в отделение милиции;
- не предпринимайте самостоятельных действий с находкой – она может оказаться взрывным устройством.

### **ПРИ ПОСТУПЛЕНИИ УГРОЗЫ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОГО АКТА ПО ТЕЛЕФОНУ:**

- постарайтесь дословно запомнить разговор и зафиксировать его на бумаге;
- обязательно отметьте звуковой фон (шум автомашин, железнодорожного транспорта, голоса и т.п.);
- отметьте характер звонка (городской или междугородный);
- постарайтесь выяснить, какие конкретные требования выдвигаются, на каких условиях террористы согласны отказаться от задуманного

### **ПРИ ПОСТУПЛЕНИИ УГРОЗЫ В ПИСЬМЕННОЙ ФОРМЕ:**

- обращайтесь с письмом максимально осторожно (не мните письмо и не делайте на нем никаких пометок);
- ничего не выбрасывайте – ни конверт, ни вложения в него – сохраните все;
- не расширяйте круг лиц, знакомых с содержанием угрозы;
- письменно заявите в правоохранительные органы о получении угрозы террористического характера.

### **ВАШИ ДЕЙСТВИЯ ПРИ ЗАХВАТЕ В ЗАЛОЖНИКИ:**

- не провоцируйте нападающих к применению оружия;
- выполняйте все требования преступника, не рискуйте своей жизнью, не допускайте истерики и паники;
- избегайте прямого зрительного контакта с преступником;
- не пытайтесь бежать, если нет полной уверенности в побеге;
- на совершение любых действий спрашивайте разрешения.

### **ВАШИ ДЕЙСТВИЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СПЕЦСЛУЖБАМИ ОПЕРАЦИИ ПО ВАШЕМУ ОСВОБОЖДЕНИЮ:**

- ложитесь лицом вниз на пол, голову закройте руками и не двигайтесь;
- не бегите навстречу и не убегайте от сотрудников спецслужб – они могут вас принять за преступника;
- не находитесь вблизи проемов дверей и окон, т.е. в местах вероятного поражения при применении огнестрельного оружия

### **КАК ДЕЙСТВОВАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПОПАЛИ В ПЕРЕСТРЕЛКУ**

Если стрельба застала Вас на улице, сразу же лягте и осмотритесь, выберите ближайшее укрытие и проберитесь к нему, не поднимаясь в полный рост. Укрытием могут служить выступы зданий, памятники, бетонные столбы или бордюры, канавы и т.д. Помните, что автомобиль - не лучшая для Вас защита, так как его металл тонок, а горючее взрывоопасно. При первой возможности спрячьтесь в подъезде жилого дома, подземном переходе и т.д., дождитесь окончания перестрелки. Примите меры по спасению детей, при необходимости прикройте их своим телом. По возможности сообщите о происшедшем сотрудникам милиции.

Если в ходе перестрелки Вы находитесь дома - укройтесь в ванной комнате и лягте на пол, так как находиться в комнате опасно из-за возможности рикошета. Находясь в укрытии, следите за возможным началом пожара. Если пожар начался, а стрельба не прекратилась, покиньте квартиру и укройтесь в подъезде, дальше от окон

### **КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ЗАХВАТЕ САМОЛЕТА (АВТОБУСА)**

Если Вы оказались в захваченном самолете (автобусе), не привлекайте к себе внимания террористов. Осмотрите салон, отметьте места возможного укрытия в случае стрельбы.

Успокойтесь, попытайтесь отвлечься от происходящего, читайте, разгадывайте кроссворды. Снимите ювелирные украшения. Не смотрите в глаза террористам, не передвигайтесь по салону и не открывайте сумки без их разрешения.

Не реагируйте на провокационное или вызывающее поведение. Женщинам в мини-юбках желательно прикрыть ноги. Если власти предпримут попытку штурма - ложитесь на пол между креслами и оставайтесь там до окончания штурма.

После освобождения немедленно покиньте самолет (автобус), так как не исключена возможность его минирования террористами и взрыва паров бензина.

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ С СОБАКАМИ



Собаки на протяжении многих веков являются спутниками и помощниками человека. Однако многие люди становятся жертвами их нападений, вызванных разнообразными причинами, поэтому умение уклониться от нападения собаки, противостоять ей является непременным условием выживания в городе.

Помните, что, как правило, собака не бросается на человека без причины, поэтому, проходя мимо, не дразните собаку, не смотрите ей в глаза, не улыбайтесь и не показывайте своего страха перед ней.

### КАК ДЕЙСТВОВАТЬ, ЕСЛИ СОБАКА ГОТОВА НА ВАС НАПАСТЬ.

Остановитесь и твердым голосом отдайте команды, типа: "Место!", "Стоять!", "Сидеть!", "Фу!". В некоторых случаях срабатывает серия команд, приводящая животное в растерянность. Чтобы выиграть время, бросьте в сторону собаки любой предмет, не поднимая при этом высоко руку. Наибольшую опасность представляет приседающая собака, что говорит о ее готовности к прыжку. Чтобы защитить горло, прижмите подбородок к груди и выставите вперед руку. Из газовых средств самозащиты собаку может остановить газовый пистолет и баллончик с газом на основе вытяжки из красного перца.

### КАК ДЕЙСТВОВАТЬ 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 зонтик, камни, палку, одновременно отступая к укрытию (забору, дому) спиной и призывая на помощь окружающих. По возможности обмотайте плащом, пиджаком предплечье и руку, а затем, выставив ее вперед, спровоцируйте собаку на укус и сильно ударьте по верхней челюсти собаки. Если собака сбила Вас с ног, упадите на живот и закройте руками шею. Помните, что болевыми точками у собаки является нос, пах и язык.



### КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ УКУСЕ СОБАКИ

Если собака Вас укусила, то промойте рану перекисью водорода или обильным количеством воды, окружность раны смажьте йодом, наложите чистую повязку. Выясните у хозяев, сделана ли собаке прививка от бешенства.

Бездомную собаку, по возможности, привяжите или посадите в клетку. Это спасет других прохожих от укусов и позволит выяснить, необходимы ли Вам прививки от бешенства.

Обязательно обратитесь в ближайший травмпункт для получения квалифицированной медицинской помощи. Поставьте в известность о случившемся милицию и санитарные службы, указав по возможности точный адрес владельца собаки.

## ПОЖАР В ДОМЕ

ПОЖАР - это огонь, вышедший из-под контроля и приводящий к повреждению или уничтожению материальных ценностей, увечью или гибели людей. Причиной возникновения пожара часто становятся элементарная невнимательность и небрежность, например, забытый утюг, оставленный под напряжением, или курение в запрещенных местах.

Пожар могут вызвать брошенные окурки, дефекты электробытовых приборов, неосторожное обращение с огнем, молнии и т.д.

## КАК ДЕЙСТВОВАТЬ, ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОЖАР.

Для предотвращения пожара или снижения его пагубных последствий:

- обучите детей обращаться с огнем, а взрослых членов семьи простейшим способам тушения пожара;
- приобретите бытовой огнетушитель и храните его в доступном месте;
- никогда не курите в постели;
- не оставляйте без присмотра электробытовые приборы, воздержитесь от использования самодельных электрических устройств;
- не разогревайте лаки и краски на газовой плите, не стирайте в бензине и не сушите белье над плитой;
- при обращении с праздничными фейерверками, хлопушками и свечами будьте предельно осторожными;
- избегайте захламления путей возможной эвакуации и складирования взрывопожароопасных веществ на чердаке и в подвале;
- в одну розетку не вставляйте более двух вилок, чтобы избежать перегрева;
- не допускайте установки телевизора в стенку или под книжную полку, а также ближе 70-100 см от штор или занавесок.
- не допускайте установки телевизора в стенку или под книжную полку, а также ближе 70-100 см от штор или занавесок.

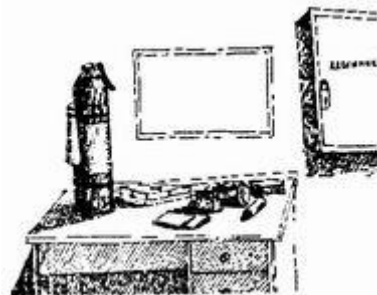
## КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ПОЖАРЕ

Помните, что на пожар нужно реагировать быстро и не поддаваться панике. При возгорании в квартире:

- залейте очаг пожара водой или накройте одеялом (ковром);
- передвигайтесь в задымленном помещении ползком или пригнувшись, закрыв нос и рот мокрой тряпкой;
- горящие электробытовые приборы тушите, только выключив из сети;
- в случае возгорания жира на сковороде накройте ее большой тарелкой, но не тряпкой.

Если огонь нельзя ликвидировать в кратчайшее время, выключите электричество, перекройте газ, срочно вызовите пожарных, уведите из опасной зоны детей, престарелых, и только потом начинайте тушить огонь своими силами. Ни в коем случае не открывайте окна, так как с поступлением кислорода огонь вспыхнет сильнее. При возгорании одежды на человеке немедленно повалите горящего, облейте его водой или накройте ковриком, курткой или пальто. При пожаре в здании не пытайтесь использовать для эвакуации лифт, который может остановиться в любой момент. При невозможности самостоятельной эвакуации обозначьте свое местоположение, свесив из окна белую простыню.

Если к спасению один путь - окно, бросьте вниз матрасы, подушки, ковры, сократите высоту прыжка, используя привязанные к батареям шторы (простыни).



## БЕЗОПАСНОЕ ОБРАЩЕНИЕ С БЫТОВЫМИ ЭЛЕКТРОПРИБОРАМИ

Электрическая энергия как самая универсальная и удобная для использования форма энергии - верный помощник человека в производстве и в быту. В домашнем хозяйстве находит применение большое количество электрических аппаратов, машин и приборов (телевизоры, стиральные машины, электроинструмент, плиты, утюги и пр.), питающихся от сети 220 В, которую часто называют "низковольтной" и ошибочно считают безопасной. Неумелое или небрежное обращение с указанной



бытовой электротехникой представляет серьезную угрозу здоровью и жизни людей. Электрический ток поражает внезапно, в тот момент, когда человек оказывается включенным в цепь прохождения тока. Смертельно опасная ситуация возникает тогда, когда он, с одной стороны, касается неизолированного провода, проводки с нарушенной изоляцией, металлического корпуса электроприбора с неисправной изоляцией или металлического предмета, оказавшегося случайно под напряжением, а с другой - земли, заземленных предметов, труб и т.п. Следует отметить, что воздействие электрического тока на человека зависит в первую очередь от значения силы тока и времени его прохождения через тело человека и может вызвать неприятные ощущения, ожоги, обморок, судороги, прекращение дыхания и даже смерть. Допустимым принято

считать ток в 0,5 мА. При силе тока в 10-15 мА человек не может самостоятельно оторваться от электродов, разорвать цепь тока, в которую он попал. Ток в 50 мА поражает органы дыхания и сердечно-сосудистую систему. Ток в 100 мА приводит к остановке сердца и нарушению кровообращения и считается смертельным.

Помните, что ток, протекающий в бытовой электросети, составляет 5-10 А и намного превышает смертельный.

## ОСНОВНЫЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Для того чтобы избежать трагедии при обращении с бытовыми электроприборами, соблюдайте основные меры безопасности:

- когда Вы моете холодильник, другие бытовые электроприборы, меняете лампочку или предохранитель, отключите общий выключатель электричества в квартире;
- розетки располагайте как можно дальше от раковины, ванной. Не держите включенными бытовые электроприборы во время купания в ванной комнате, так как подключенные к сети приборы при падении в воду вызывают тяжелые последствия;
- никогда не пользуйтесь феном или электробритвой, если они мокрые или имеют оголенные токопроводящие концы и детали;
- не вынимайте вилку из розетки, потянув за шнур (он может оборваться, оголив проводники, находящиеся под напряжением);
- не ремонтируйте вилки электроприборов с помощью изолянта, меняйте их сразу, если они сломались;
- не беритесь за утюг мокрыми руками и не гладьте, стоя на полу босиком;
- не оставляйте включенный утюг без присмотра и не наматывайте шнур вокруг горячего утюга, это может повредить изоляцию провода;
- прежде чем налить воду в емкость отпаривателя утюга, вытащите вилку из розетки;
- не включайте больше одной вилки в розетку: несколько вилок могут вызвать короткое замыкание и пожар;
- после того, как закончили пользоваться удлинителем, сначала выдерните вилку из розетки, а затем сворачивайте его;
- обнаруженные оголенные места и обрывы электропроводов немедленно ремонтируйте, не делайте временных соединений проводов, предоставьте выполнение всех работ квалифицированным специалистам;
- не перекручивайте и не завязывайте в узел провода, не заземляйте их дверьми (оконными форточками) и не закладываете провода за газовые (водопроводные) трубы, батареи отопления.



## КАК ДЕЙСТВОВАТЬ, ЕСЛИ ВЫ - СВИДЕТЕЛЬ ПОРАЖЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА ЭЛЕКТРОТОКОМ

Человеку, попавшему под напряжение, немедленно окажите помощь. Прежде всего, быстро освободите его от тока. Для этого разомкните цепь с помощью выключателя, рубильника или

штепсельного разъема, а также путем вывертывания пробок или отключения пакетных или автоматических выключателей на щитке. Если это невозможно - перережьте или перерубите провода (каждый провод в отдельности) ножницами или другим режущим инструментом с рукояткой из изолирующего материала. При невозможности быстрого разрыва цепи электрического тока оттяните пострадавшего от провода за одежду одной рукой, обернутой сухой материей, или же отбросьте сухой палкой от пострадавшего оборвавшийся кусок провода. Затем вызовите скорую помощь. Если пострадавший в сознании, оставьте его лежащим на спине, с ногами, поднятыми на 30 см. Если он в бессознательном состоянии - положите его горизонтально на спину, обязательно на что-нибудь твердое. Создайте приток свежего воздуха, дайте понюхать нашатырный спирт, обрызгивайте водой, растирайте и согревайте тело, укройте его легким одеялом.

При обширных ожогах не применяйте холодную воду во избежание ухудшения шокового состояния. Переносить пострадавшего следует только в тех случаях, когда опасность продолжает угрожать ему или оказывающему помощь.

При отсутствии пульса на крупных артериях и внешних признаков дыхания необходимо приступить к оказанию первой медицинской помощи

## НАПАДЕНИЕ НА ЧЕЛОВЕКА



**НАПАДЕНИЕ**- это экстремальная ситуация, заключающаяся во враждебных действиях кого-либо против Вас и сопряженная с опасностью получения тяжелых телесных повреждений, изнасилования, ограбления и т.п. Помните, что лучший способ защиты от нападения - убежать при первой возможности. Если убежать нельзя, то используйте для обороны любые имеющиеся способы и средства. При борьбе за жизнь проявляйте отважное противодействие, применяя удары и любые трюки.

## КАК ДЕЙСТВОВАТЬ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ НАПАДЕНИЯ

Чтобы уменьшить вероятность нападения, избегайте прогулок в одиночестве в малолюдных местах, выбирайте для передвижения безопасный маршрут. Отдавайте предпочтение освещенным людным улицам. Избегайте пустырей, длинных заборов, проходов под мостами и эстакадами, темных дворов, парков, стадионов, аллей, обсаженных кустами, тропинок через детский сад, подворотен, арок и т.д.



Если Вы заранее знаете, что пойдете в темноте, оденьтесь неброско и удобно, снимите золотые украшения. Не стесняйтесь свободу движений громоздкими сумками. Не стоит оставлять на шее ожерелье, шарф, лучше обойтись без высоких каблуков. Не оглушайте себя наушниками плеера. Двигайтесь по краю тротуара, навстречу движению машин - это позволит избежать внезапного нападения из подъездов и подворотен и одновременно видеть подъезжающие машины.

Всегда имейте с собой средство самозащиты (газовый баллончик или пистолет, электрошоковое устройство, карманную сирену и т.п.), научитесь им пользоваться и доставайте в случае опасности заблаговременно. Войдя в темный подъезд и увидев незнакомцев, обернитесь и крикните в дверной проем: "Подождите, я сейчас выйду!".

Избегайте поездки на машине автостопом. Если нет возможности отказаться от ночного передвижения, воспользуйтесь такси. При обращении к Вам в грубой форме или попытке посмеяться над Вами не отвечайте и не поддавайтесь на провокации. Если Вас преследуют, обратитесь к милиционеру, войдите в бар или магазин, позвоните в любую дверь и попросите помощи.

Находясь в чужом городе, выдавайте себя за местного жителя, прогуливаясь с местной газетой и куря местные сигареты.





Никогда не садитесь в машину для сопровождения незнакомого человека к какому-либо месту. Не входите в пустой автобус (троллейбус, трамвай), а если остались в салоне одни - расположитесь ближе к водителю.

## КАК ДЕЙСТВОВАТЬ, ЕСЛИ НА ВАС НАПАЛИ



Если на Вас напали и Вы заведомо слабее преступника, то бегите, оценив перед этим расстояние и собственные спортивные возможности.

При неизбежности столкновения привлечите 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 при этом смело, решительно и неожиданно, с максимально возможной силой. Слабый отпор может лишь еще больше разозлить бандита.

Отвлеките внимание нападающего, после чего неожиданно быстро и точно 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, газовый баллончик, связку ключей, табак (соль, песок), туфли с каблуком-шпилькой, зонтик, традиционный кол или штaketину от ближайшего забора, арматуру, бутылку (держите ее рукой за горлышко), булыжник и т.д. Если при нападении сзади Вашу шею обхватили руками, ударьте противника локтем в солнечное сплетение (живот) или ногой (каблуком) по голени или ступне. Захватите мизинцы обеих рук нападающего и резко выверните их вверх - резкая боль заставит его отпустить свой захват. Если на Вас напали спереди, ткните распрявленными пальцами руки в глаза или горло нападавшего, ударьте ребром ладони под адамово яблоко. Если Вы на земле и противник жестоко бьет Вас ногами - перевернитесь грудью вниз, приблизьте колени к груди и закройте голову руками.



Если нападающий связывает Вас - глубоко вдохните и отведите назад плечи. Позже, выдохнув и расслабив руки, Вы ослабите веревку.

## БЕЗОПАСНОСТЬ В ЛИФТЕ

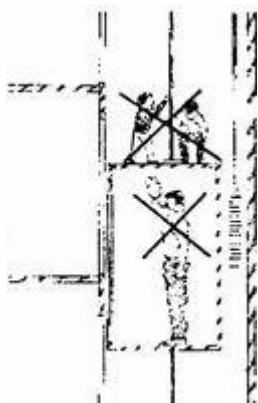
Несмотря на удобства, связанные с использованием лифта, он зачастую превращается в источник опасности для здоровья и жизни человека. Опасность может быть вызвана падением лифта, его неисправностью, актом насилия со стороны преступников, а иногда грубым нарушением правил эксплуатации лифта или обычным хулиганством. Найдите несколько минут для ознакомления с правилами пользования лифтом и неукоснительно соблюдайте их.

Знайте, что современные конструкции лифтов обеспечивают их надежную защиту от падения с большой высоты. Тем не менее, при обрыве троса остановка кабины будет резкой, поэтому держитесь дальше от зеркал и окон лифта, которые, разбиваясь, могут ранить Вас. Перед тем как войти в открывающиеся двери, убедитесь, что перед Вами кабина, а не зияющая пустота шахты. Входите в лифт не спеша, нажимайте кнопку нужного этажа только при условии окончательной погрузки всех желающих воспользоваться лифтом.

Категорически запрещается пользоваться лифтом при пожаре. Концентрация дыма в кабине может быть опасной для Вас, а остановка лифта из-за аварийного отключения электричества - роковой. Не курите в лифте сами и не позволяйте другим. Пользуйтесь лифтами старой конструкции (без автоматических дверей) только при закрытых внутренних дверях. Разъясните детям, что проникновение внутрь лифтовой шахты для катания на крышах кабин и других целей категорически запрещено и опасно для жизни.

## КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ НАПАДЕНИИ НА ВАС В ЛИФТЕ

Воздержитесь от поездки в лифте вместе с подозрительной личностью, а если все же это случилось - нажмите кнопку не своего, а ближайшего этажа.



Почувствовав угрозу нападения, нажмите кнопку вызова диспетчера, голос которого, возможно, остановит преступника. В крайнем случае, подпрыгните и ударьте ногами об пол кабины. В этом случае кабина застрянет, и злоумышленник окажется перед выбором - замять конфликт или иметь дело с механиком, без которого из лифта не выбраться.

В случае нападения действуйте решительно и напористо.

Защищайтесь всеми подручными средствами. Если на необходимой Вам лестничной площадке находятся подозрительные люди, то поднимитесь выше или спуститесь ниже за помощью.

## 7. ВЫЖИВАНИЕ В ДИКОЙ ПРИРОДЕ

Для городского жителя, плохо знакомого с "дикой природой", лес является источником множества потенциальных опасностей. Встреча с дикими животными, ядовитыми змеями, клещами, употребление в пищу ядовитых ягод и грибов, возможность заблудиться или попасть в трясину болота, остаться без воды, пищи и укрытия от непогоды - вот неполный перечень "сюрпризов", которые готовит для человека природа в лесу. Поэтому, если Вы не уверены в своих силах, знаниях и навыках, воздержитесь от путешествия по незнакомому лесу без сопровождающего, для которого лес - "открытая книга". Если же суждено оказаться один на один с лесом - не поддавайтесь панике, помните, что "трусы умирают много раз до смерти, доблестный умирает только раз...".

### КАК ДЕЙСТВОВАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБЛУДИЛИСЬ

Чтобы не заблудиться в незнакомом лесу, передвигайтесь по карте (схеме), компасу, хорошо видимым ориентирам или просекам. Оставляйте зарубки на деревьях, которые помогут найти дорогу



обратно. Если все же заблудились, и у Вас нет ни карты, ни компаса, влезьте на самое высокое дерево и оглядите окрестности, после чего выбирайтесь к шоссе, железной дороге, реке - они выведут к населенному пункту.

В темное время суток, при отсутствии компаса, ориентируйтесь по Полярной звезде, которая указывает направление на Север. Найти Полярную звезду можно, мысленно проведя линию через две крайние звезды Большой Медведицы и отмерив, пятикратное расстояние

между этими звездами. В конце линии находится Полярная звезда. Часы заменят Вам компас, если часовую стрелку направить на Солнце, а угол между часовой стрелкой и цифрой один (в летнее время) или цифрой двенадцать (в зимнее время) разделить биссектрисой пополам. Направление биссектрисы укажет направление линии Север-Юг. Юг будет находиться там, где Солнце.

Для ориентирования помните, что муравейник расположен с южной стороны дерева, мох - с северной, годовые кольца толще на южной стороне пня.

### КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ВСТРЕЧЕ С ДИКИМИ ЖИВОТНЫМИ, НАСЕКОМЫМИ

Дикие животные встречаются людям довольно редко, так как, почуяв человека, они обычно уходят. Поэтому, если все же Вы случайно встретите диких животных, дайте им возможность уйти, так как они нападают на человека, только если ранены, испуганы неожиданностью или защищают детенышей. При явно агрессивном поведении используйте в качестве защиты огонь или шум: кричите, свистите, громко стучите палкой о дерево. Никогда не поворачивайтесь к дикому животному спиной и не убегайте, а медленно отступайте, наблюдая за его поведением. Для спасения залезьте на дерево или зайдите в воду реки (озера). Укус ядовитой змеи может стать для человека смертельным, поэтому, двигаясь по лесу, внимательно смотрите под ноги, раздвигая палкой густую траву. Будьте особо внимательны на солнечных полянах, у старых пней, копен соломы (сена), нагретых солнцем камней. При обнаружении змеи остановитесь и отступите назад, не делая при этом резких движений. Никогда не становитесь на пути движения змеи. Лесные клещи опасны тем, что могут являться переносчиками различных заболеваний, в частности энцефалита, поэтому, собираясь в лес, оденьтесь так, чтобы открытых участков тела было как можно меньше. Избегайте отдыха лежа на траве, особенно в весенние и первые летние месяцы. При выходе из леса осмотрите одежду, тело и ощупайте голову на наличие клещей.



## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УКУСЕ ЗМЕИ

Укус ядовитой змеи может стать для человека смертельным, поэтому, двигаясь по лесу, внимательно смотрите под ноги, раздвигая палкой густую траву. Будьте особо внимательны на солнечных полянах, у старых пней, копен соломы (сена), нагретых солнцем камней. При обнаружении змеи остановитесь и отступите назад, не делая при этом резких движений. Никогда не становитесь на пути движения змеи.



### Первая помощь при укусе змеи:

- уложите пострадавшего в тень так, чтобы голова была ниже уровня тела, с целью улучшения мозгового кровообращения;
- незамедлительно приступите к отсасыванию яда из ранки укуса (**Внимание! При наличии ранки во рту или кариозных зубов отсасывание яда невозможно**). Энергичное раннее отсасывание в течение 5-7 минут дает возможность удалить до 40% яда, однако через 15-30 минут удастся удалить только 10% яда. При укусе в руку отсасывание может проводить сам пострадавший;
- придайте неподвижность пораженной конечности (наложением шины и др.) для уменьшения поступления яда в лимфатическую систему;
- при необходимости произведите искусственное дыхание; обеспечьте покой пострадавшему;
- дайте обильное питье (крепкий чай, кофе) для нормализации водно-солевого баланса;
- обработайте место укуса антисептиками и наложите тугую стерильную повязку;
- как можно быстрее доставьте пострадавшего в лечебное учреждение.

**Категорически противопоказано наложение жгута!** Нежелательны разрезы в области укуса, так как они приводят к образованию долго незаживающих язв и способствуют попаданию вторичной инфекции.

Употребление спиртных напитков может только усугубить тяжесть поражения.

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УКУСЕ КЛЕЩА

Собираясь в лес, оденьтесь так, чтобы открытых участков тела было как можно меньше. Избегайте отдыха лежа на траве, особенно в весенние и первые летние месяцы. При выходе из леса осмотрите одежду, тело и ощупайте голову на наличие клещей. В случае обнаружения присосавшегося клеща к коже - его необходимо удалить. При самостоятельном удалении клеща соблюдайте следующие рекомендации:

**первый способ:** захватите клеща пинцетом или обернутыми чистой марлей пальцами как можно ближе к его ротовому аппарату и осторожными, легкими движениями, покачивая из стороны в сторону, извлеките из кожных покровов.

**второй способ:** прочную нитку, как можно ближе к хоботку клеща завязывают в узел, и, растянув концы нитки в стороны, клеща извлекают, подтягивая его вверх. Резкие движения недопустимы. Если при извлечении клеща оторвалась его головка, которая обычно остается в коже и имеет вид черной точки, место присасывания протирают ватой или бинтом, смоченными спиртом, а затем удаляют головку стерильной иглой (предварительно прокаленной на огне).

Удаление клеща необходимо производить с осторожностью, не сдавливая руками или пинцетом его тело, поскольку при этом возможно выдавливание содержимого клеща вместе с возбудителями болезней в ранку. Важно не разорвать клеща при удалении - оставшаяся в коже часть может вызвать воспаление и нагноение. **Не имеют под собой никаких оснований некоторые надуманные рекомендации о том, что для лучшего удаления рекомендуют накладывать на присосавшегося клеща мазевые повязки или использовать масляные растворы.** После удаления клеща, кожу в месте его присасывания обрабатывают настойкой йода или спиртом. Наложение повязки, как правило, не требуется. **Нельзя удалять клеща зубами, в этом случае не исключается заражение возбудителями инфекций через рот.** Человеку, который извлек клеща, необходимо тщательно вымыть руки с мылом, так как через ранки и микротрещины на руках возбудители инфекций могут проникнуть в организм.

## ОБОРУДОВАНИЕ УКРЫТИЙ ОТ НЕПОГОДЫ

Оборудование укрытий от непогоды является одним из основных условий выживания человека, оказавшегося наедине с природой. Оно должно защищать человека от метеорологических осадков, сильного ветра, холода и палящего солнца. Помните, что даже один час отдыха в тепле гораздо эффективнее многочасового отдыха на ветру и в холоде, поэтому, оказавшись в экстремальной ситуации, сразу приступайте к строительству укрытия.

При подборе места укрытия учитывайте такие факторы, как защита от непогоды, близость топлива и воды, отсутствие насекомых, недоступность для хищных животных и ядовитых змей. Для устройства простейшего укрытия можно использовать поваленное дерево с густой кроной. Для усиления защиты от дождя и ветра нужно дополнительно обложить его корой или лапником.



При наличии плащ-палатки выкопайте небольшое углубление в земле, на дно уложите слой лапника, а сверху укройте его полотнищем. Лягте в образовавшуюся постель, укройтесь второй половиной плащ-палатки и присыпьте себя землей.

Для строительства более сложных укрытий подготовьте подручные средства - плащ-палатку, куртку, кусок брезента, сухие ветки и т.п. Наиболее доступным укрытием для неподготовленного человека является тент, установленный под углом к земле, который не только сможет защитить от осадков, но и будет отражать тепло от костра, являющегося обязательным элементом укрытия.

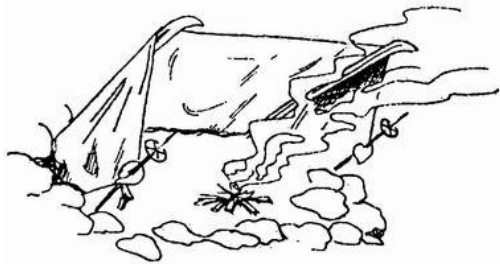


При отсутствии тента сделайте односкатный навес из лесоматериала. Для этих целей используйте дерево, надломленное, но сохранившее прочную связь с пнем, крепкую ветку, горизонтально закрепленную на стволах двух деревьев и т.п. На эту выбранную или подготовленную опору под углом к поверхности земли установите решетку, изготовленную из жердей (стволов молодых деревьев) и являющуюся основой для укладки лапника, веток с густой листвой, сена или кусков коры. Причем крышу необходимо укладывать снизу вверх, чтобы каждый последующий слой прикрывал предыдущий до середины (как черепицу), тогда дождь

будет стекать по крыше, не попадая внутрь укрытия. Лучше, если Вы приложите усилия для строительства не односкатного, а двускатного навеса. Достаточно приемлемым укрытием от непогоды является двускатный шалаш, который устанавливается следующим образом:

- на расчищенной площадке отстройте две параллельные канавки длиной по 5 метров на расстоянии 5 метров одна от другой;
- свяжите из жердей две прямоугольные рамы размерами в осях крайних жердей 4,5 на 3 метра, сделайте обрешетку и для жесткости каждую раму изнутри скрепите диагональной схваткой;
- установите рамы длинными сторонами в отрытые канавки и, наклонив их одну к другой, соедините сверху, образуя конек;
- канавки засыпьте землей, а на конек уложите жердь, скрепляя материал кровли по обрешетке рам прижимными жердями, располагаемыми наклонно, чтобы обеспечить сток воды;
- заделайте торцы шалаша плетнем, оставив в одном из них входной проем;
- нижнюю часть шалаша обсыпьте землей, закройте проем куском материи;
- оборудуйте место для отдыха, выстилая его соломой, лапником и т.д.

Оборудование укрытия зимой требует особых знаний и настойчивости, так как в условиях низких температур значительно снижается работоспособность человека.



Наиболее оперативным способом защиты от метели в степи является устройство снежной пещеры или ямы. Для устройства пещеры в сугробе выкопайте тоннель длиной около 1 метра, который потом расширьте в стороны. Вход в пещеру закройте снежным блоком или куском материи. Яму накройте каркасом из жердей или брезентом и завалите снегом. Организовать ночлег можно и охотничьим способом.

Для этого разгребите снег, разведите костер и хорошо прогрейте землю. После этого сдвиньте костер в сторону, на прогретую землю уложите ветки хвойных деревьев, мох, мягкое снаряжение и накройте сверху материей. Укладываться следует одетым, если Вы не один, то плотной группой, накрывшись брезентом.

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОГНЕМ

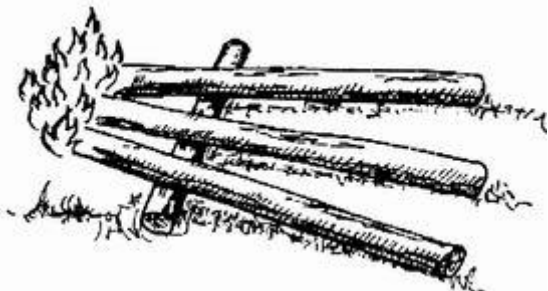
Обеспечение огнем - одна из важнейших задач, решаемых при выживании в условиях дикой природы. Это обусловлено тем, что огонь позволяет готовить пищу, обеззараживать воду кипячением, сушить одежду, согревает в непогоду. Кроме того, это один из способов подачи сигнала спасателям, а также отпугивания хищников. В том случае, если у Вас имеются спички или зажигалка, то разведение огня не представляет большой сложности, но, тем не менее, некоторые рекомендации позволят это сделать в более короткие сроки и достичь большего эффекта. Первое, на что необходимо обратить внимание - это исключение промокания спичек. Для этого поместите их в водонепроницаемую оболочку либо обмакните каждую спичку в расплавленный воск или парафин и, когда они подсохнут, сложите в коробку.

Для разведения костра большое значение имеет правильный выбор места. Если костер придется разводить на влажной почве или на снегу, то сделайте подкладку из бревен или камней. Летом, в сухую погоду, обратите внимание на то, чтобы рядом с костром не загорелся сухой лес или трава. Для защиты огня от ветра оборудуйте из подручных материалов (брезент, камни и др.) отражатель. Это позволит направить тепло в нужном направлении. Для разных целей существуют различные способы разведения костра.

Костер "колодец" (поленья сложены срубом) дает низкое и широкое пламя.

Костер "звездный" (из толстых поленьев, составленных концами в виде звезды) применяется для длительного поддержания огня без постоянного подкладывания сучьев. Такой костер хорошо использовать ночью, т.к. для его поддержания достаточно лишь время от времени пододвигать поленья к центру.

Костер "таежный" состоит из двух уложенных одно на другое бревен, горит в течение 9-10 часов, требует незначительного ухода и наиболее пригоден для устройства между двумя большими двухсторонними заслонами. Для поджигания такого костра возьмите два сухих сломанных бревна диаметром 25-30 см, отесанных на один кант и глубоко насеченных топором. Бревна положите одно на другое отесанными сторонами с прокладкой между ними щепок, стружек и разжигайте по всей длине; более толстое бревно кладут снизу, так - как снизу бревно горит быстрее.



Костер "охотничий" из трех бревен на подкладке горит 6-8 часов без особого ухода (требуется лишь периодически продвигать вперед и сближать горящие концы бревен). Такой костер пригоден для небольших односторонних заслонов.

Костер "полинезийский" отличается тем, что не так заметен по сравнению с другими, а так же дает много углей и золы. Для такого костра выройте яму, ее стенки обложите поленьями или камнями, а на дне разведите огонь. Костер-ямка не требует большого количества дров. Чтобы дрова в костре хорошо горели и не дымили, рядом отройте другую яму с узким каналом для доступа воздуха.

Костер "очаг". В горах, где трудно выкопать яму, сделайте овальную стенку из камней, расположив ее таким образом, чтобы с наветренной стороны осталось отверстие для притока воздуха.

Костер "нодья" целесообразно разводить при необходимости длительного обогрева. Для этого нужны толстые бревна. Два из них положите рядом друг с другом на земле. В бревнах сделайте пазы, обращенные внутрь, поместите в них растопку (например, угли от другого костра) и сверху прижмите третьим бревном. "Нодья" разгорается постепенно, горит жарким пламенем в течение нескольких часов.

Количество выделяемого тепла регулируйте, раздвигая или сдвигая нижние бревна. При выборе материала для разведения огня помните, что более всего для этих целей подходят сухостой или высохшие ветки березы, ольхи, сосны, ели. В районах, где нет леса, в качестве топлива используйте высохшую траву или помет животных, горючий сланец, торф. Для разжигания костра используйте быстро загорающуюся растопку, такую как щепки сухого дерева, сосновые сучки и ветки, сухую траву, лишайник, папоротник, пух растений и птиц. В дождливую погоду в качестве материала для костра используйте внутреннюю часть ствола упавшего дерева (как правило, она будет сухой), а в качестве растопочного материала смолу в сосновой коре, отставшую кору сухой березы, подгнившую древесину ("гнилушки"). Если вы оказались без спичек, то процесс добывания огня значительно осложняется, хотя и в этом случае ситуация не безнадежна. Для начала приготовьте трут и укройте его от ветра и сырости. Самые лучшие труты - это гнилушки, мелко раздробленная сухая кора, сухая порошкообразная древесина, птичьи гнезда, ворсистый растительный материал, древесная пыль, образуемая насекомыми, которую можно найти под корой засохших деревьев. Воспламените трут путем фокусирования на нем лучей солнца. Для этого используйте линзу фотоаппарата, бинокля, подзорной трубы или фонарика.

Другой способ добывания огня заключается в быстром перетягивании отрезка стальной проволоки через деревянный брусок. После нагревания проволоки от нее можно зажечь порох, фотопленку, другие легковоспламеняющиеся материалы.

В качестве источника огня для поджигания трута может выступать кремень или другой твердый камень. Для этого камень держите как можно ближе к труту и ударяйте по нему лезвием ножа или другими стальными предметами. Для большей эффективности необходимо, чтобы высекаемые искры попадали на самую середину трута. После того, как трут начнет тлеть, осторожно раздуйте его до пламени. Если у Вас есть охотничьи патроны, то для разведения костра приготовьте в закрытом от ветра месте кучку сухих растений и веток. Ссыпьте порох из патронов у основания кучки. Возьмите два камня, насыпьте на один из них порох. Затем быстро трите камни друг о друга над порохом у основания кучки. От трения загорится порох на камне, а затем порох растопки.



## ОБЕСПЕЧЕНИЕ ВОДОЙ

Вода представляет собой один из важнейших продуктов, необходимых человеку для поддержания нормальной жизнедеятельности организма.

При обезвоживании организма могут возникать тяжелые расстройства, приводящие к снижению работоспособности, а при возрастании дефицита воды до 20-25% - к летальному исходу. При длительных пешеходных переходах соблюдайте режим употребления воды. Так, основные ("ударные") дозы воды употребляйте на больших привалах. Здесь, в зависимости от погоды, физической нагрузки, темпа движения и условий местности, выпейте 250-500 мл воды. На малых привалах дозу снижайте до 100-200 мл. Непосредственно при движении по маршруту во время кратковременных остановок, обусловленных особой трудностью преодолеваемого участка, допускается глоток-другой воды или прополаскивание рта. При этом имейте в виду, что при значительной усталости резко учащается секреция слюнных желез, в результате чего возникает сухость слизистой поверхности рта, увеличивается густота слюны, что затрудняет ее глотание. Для усиления слюноотделения употребляйте продукты, содержащие различные органические кислоты: яблоки, лимоны, клюкву и др.

Хорошо удовлетворяют жажду кислые конфеты (карамель, леденец), долька кураги, чернослив или слегка подсоленная вода (0,5-1,0 г соли на литр воды).

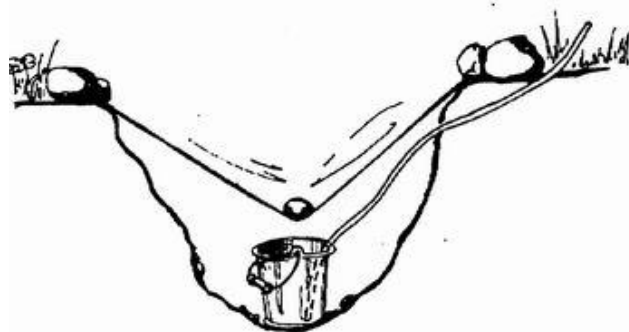
Оставшись наедине с "дикой" природой, вдали от цивилизации, необходимо позаботиться об обеспечении себя водой для питья и приготовления пищи. Для достижения этой цели попытайтесь разыскать родники. Обычно они находятся в известняковой почве, так как известняки легко растворяются, и грунтовые воды выходят на поверхность. В районах с гранитными скалами на склонах гор ищите зеленую траву. Именно в этих местах наиболее вероятно просачивание воды. В условиях рыхлой почвы грунтовые воды находятся в самых низких точках долин или там, где склоны переходят в долину, так как именно здесь уровень грунтовых вод ближе всего к поверхности. В таких местах даже небольшое углубление обычно становится хорошим источником воды. Помните, что вода атмосферных осадков, скопившаяся на неровностях местности, прудах и болотах, опасна для употребления.

В условиях морского побережья воду можно найти между дюнами. Признаком наличия воды является влажный песок. Вода может быть слегка солоноватой на вкус, но она безопасна. При возможности пропустите ее через песочный фильтр. Необходимо помнить, что употребление морской воды недопустимо, так как в ней высока концентрация соли, и употребление такой воды приведет к потере жидкости тканями организма.

В условиях пустыни признаками воды являются: направление полета птиц, наличие растительности, сходящиеся направления звериных троп. В тех местах, где грунтовые воды подходят близко к поверхности, растут рогоза, ива, бузина, солянка. Найдите эти растения и копайте в том месте. В условиях лунной ночи возможен сбор росы с помощью носового платка или другой "губки". При обильной росе можно собрать до 0,5 литра воды за час.

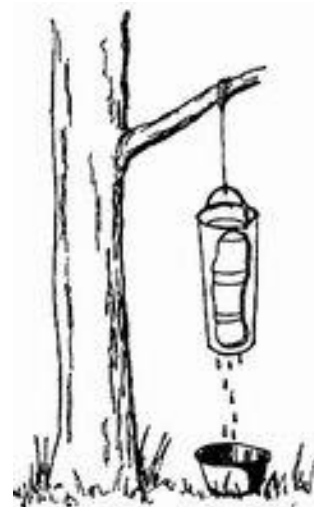
В условиях гор воду добывают путем откалывания углублений в руслах пересохших рек, либо путем инициирования таяния снега. Для последнего соберите снег в посуду и поставьте ее на солнце, в место, защищенное от ветра. Воду из ключей и родников, горных и речных ручьев можно пить сырой. Но прежде чем утолить жажду водой из стоячих или слабопроточных водоемов, ее следует очистить от примесей и обеззаразить. Для очистки воды легко изготовить простейшие фильтры из нескольких слоев бинта, из пустой консервной банки (ведра), пробив в доньшке 3-4 небольших отверстия и затем заполнив ее песком. Можно выкопать неглубокую ямку в полуметре от края водоема, и она через некоторое время заполнится чистой, прозрачной водой. Для обеззараживания воды можно воспользоваться подручными средствами: корой ивы, дуба, бука. Для этого положите 100-150 г бересты в ведро с водой, прокипятите воду 30-40 минут, а затем дайте отстояться в течение 6-7 часов. Также можно использовать травы - ковыль, тысячелистник, полевую фиалку (200-300 г на ведро воды). И, конечно, самый доступный способ обеззараживания - кипячение.

Если в результате поиска Вы не смогли обнаружить даже мутной стоячей воды, воспользуйтесь устройством для ее конденсирования из воздуха. Основой такого устройства служит пленка из прозрачного водоотталкивающего материала. Такой пленкой покрывают яму диаметром около метра, вырытую на глубину 60-70 см. Для создания герметичности края пленки присыпают песком, а в



выбраться.

Если имеется соленая вода, то ее можно опреснить замораживанием (для этого достаточно ночных заморозков). Образовавшийся при замораживании лед преснее исходной воды, и после таяния он пригоден для питья. В условиях крайнего Севера питьевую воду можно получить из старого льда многолетних торосов, имеющих голубоватый оттенок. Молодой зеленоватый морской лед слишком солен и для питья непригоден.

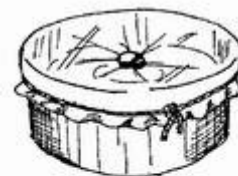


центр, для придания пленке конусообразной формы, кладут грузик (например, камень). Испаряемая влага конденсируется на внутренней поверхности пленки. Для сбора стекающих по пленке капель воды на дно ямы под острие конуса ставится сосуд. За сутки такое устройство может собрать до 1,5 литров воды.

Кроме того, описанное устройство может стать источником пищи, т.к. емкость с водой будет привлекать змей и другую мелкую живность, которые, заползая на пленку, не смогут оттуда



Для опреснения воды можно изготовить самодельный дистиллятор. Для этого в широкой емкости с налитой в нее соленой водой установите банку, обернутую тряпками. Вся емкость накройте полиэтиленовой пленкой, обвязанной по краям. В центре, точно над банкой, положите камушек.



Емкость выставьте на солнце. При этом вода будет испаряться и оседать на пленке, а затем стекать в банку. Помните, что, даже 0,5 литра воды в день помогают организму находиться в относительно нормальном состоянии, а ограничение употребления до 0,05-0,06 литра в день позволяет жить более 10 дней.



## ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОДУКТАМИ ПИТАНИЯ

В результате авиационного происшествия (катастрофы), если Вы заблудились в лесу и т. д., можно оказаться в ситуации, когда запасы продуктов питания ограничены или вовсе отсутствуют. Оказавшись в таком положении, учтите весь запас продуктов и воды, хотя бы примерно определите, какой срок придется находиться вдали от цивилизации, разделите запас продовольствия так, чтобы две трети пришлось на первую половину одиночества, а одна треть - на вторую. Прием пищи осуществляйте один раз в сутки и по возможности в горячем виде, при этом, для лучшего усвоения пищи, пережевывайте все гораздо тщательнее, чем обычно. При вынужденном голодании организм человека, после соответствующей перестройки, начинает расходовать свои внутренние тканевые запасы, которых хватает на 35-40 суток полного голодания (полное отсутствие пищи и наличие воды) в состоянии покоя и на 12-18 суток - при условии физических нагрузок (ходьба, обустройство укрытий, добывание пищи и др.).

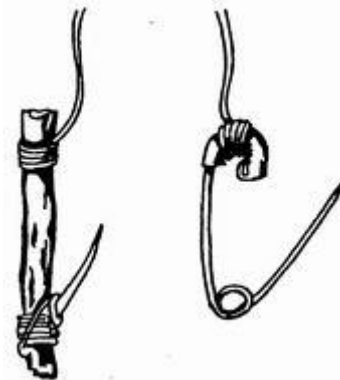
Следует знать, что голод наиболее мучительно ощущается лишь в первые 3-5 дней, в дальнейшем самочувствие начинает улучшаться, чувство голода притупляется, повышается утомляемость, но человек сохраняет относительную трудоспособность в течение 30-40 дней. В последующем нарушается обмен веществ и резко ухудшается состояние организма. Предельным сроком голодания, даже для подготовленного человека, считается 60-70 суток. Для того чтобы выжить в экстремальных ситуациях, Вам необходимо знать, как обеспечить себя растительной или животной пищей в условиях дикой природы. Растительная пища (плоды, корни, луковицы, молодые побеги, почки, цветы, орехи и др.) не обеспечит полноценного состава питательных веществ, однако значительно поддержит Ваши силы. Обычно можно безопасно использовать в пищу известные растения (щавель, крапиву, рябину, дикую сливу или яблоки) или те, которые едят птицы и животные. Запомните, что нельзя употреблять в пищу растения, выделяющие на изломе белый "млечный" сок, а также ягоды и грибы, косточки и семена плодов, имеющие неприятный запах. Перед употреблением незнакомых растений сначала съешьте 1-2 ягоды, небольшой кусочек стебля (побега, корня, плода, листа и др.). Даже если в них есть яд, то в таком количестве он не опасен. Если за 4-5 часов не проявятся признаки отравления (тошнота, рвота, понос, головокружения и т.п.), значит, растение можно есть. Попадая на заброшенные картофельные, зерновые, морковные и другие поля с сельскохозяйственными культурами, внимательно осмотрите их на наличие необранных овощей, колосьев и т.п. Если Вы оказались рядом с рекой, прудом, озером, то питание Вам обеспечит рыбная ловля. Как правило, рыбу нужно ловить на рассвете или сразу после захода солнца, когда надвигается гроза, ночью в полнолуние или когда луна убывает. При выборе места для рыбной ловли необходимо учитывать, что в реках с быстрым течением в жаркое время дня лучше рыбачить в глубокой заводии, ниже переката. На заходе солнца или ранним утром наживку нужно пускать вниз по течению в тех местах, где есть затопленные бревна, крутые берега или выступающие над водой кусты. На озере в жару ловите на глубоких местах, а вечером и утром - на мелководье, весной и осенью рыбачить лучше у берега озера, на мелководье.

Леску изготовьте из прочной нитки, вытасченной из ткани одежды, расплетенной веревки, тонких шнурков, скрученных прядей луба дерева. Крючки сделайте из булавок, заколок от значков, части проволоки, гвоздей, костей, твердой древесины.

В качестве наживы используйте земляных червей, мотыль, крылатых насекомых, мелкую рыбешку или блесну, изготовленную из тонкой жести или фольги. В качестве рыбной снасти можно

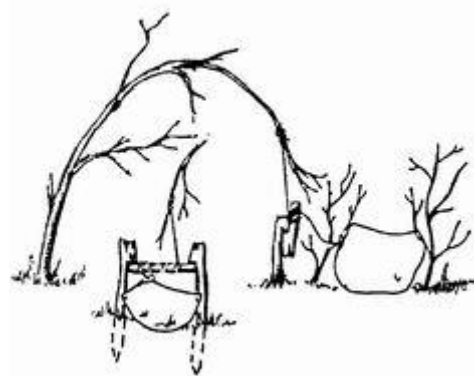
использовать перемет - перетянутую через реку веревку с множеством самодельных крючков с наживкой. Перемет необходимо периодически проверять с целью снятия улова и замены наживки.

Охота - один из основных способов добывания пищи, однако при отсутствии огнестрельного оружия достаточно сложный и опасный. Поэтому лучше рассчитывать на поимку мелких зверей, которых можно добывать с помощью ловушек, силков и других приспособлений. Так, грызуны ловятся в яму глубиной 0,5 м и диаметром 0,2 м, которую лучше всего вырыть у нор, пней, корней деревьев, лежащих стволов. Края ямы необходимо замаскировать.

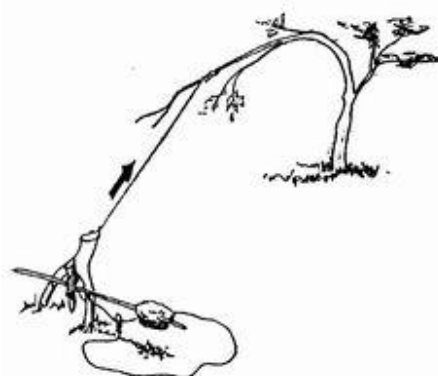


Чтобы поймать зверька, живущего в дупле дерева, суньте туда короткую раздвоенную палку и вращайте ее так, чтобы на нее могла намотаться шкурка находящегося в дупле животного. Насадите на рыболовный крючок мелкую рыбку и положите на берегу водоема, около воды. Возможно, ее схватит птица.

Силки и ловушки ставьте на тропе со свежими следами или пометом животных. В качестве приманки используйте внутренности убитых животных. Ловушку на тропе поставьте в основании V-образного барьера, сделанного из сухих веток и палок, который направит животное к ловушке. Человеческий запах уберите путем окуривания барьера дымом костра.



Для создания силка привяжите скользящую петлю к концу согнутого молодого деревца. Сделайте петлю настолько широко, чтобы в нее могла войти голова зверя, но не могло проскользнуть туловище. Соорудите сторожок таким образом, чтобы молодое деревце удерживалось в согнутом положении.



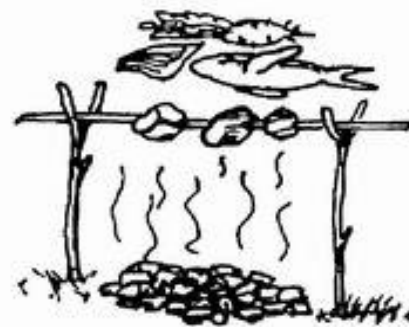
Делайте сторожок очень чутким, чтобы малейший толчок петли мог его спустить. Для создания неподвижной ловушки привяжите петлю к бревну, дереву или к воткнутой в землю рогатине и установите ее около куста или ветки.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ

Человек - существо всеядное. Вопрос съедобности того или иного растения, зверя или насекомого обычно решается в зависимости от привычек и традиций, присущих конкретному человеку. Если Вы психологически и физически готовы к перенесению трудностей, знаете животный и растительный мир региона, имеете некоторые навыки в приготовлении пищи, то у Вас есть реальная возможность выжить в условиях автономного существования. Если пища добыта, перед приготовлением ее необходимо очистить и разделать.

У рыбы вырежьте жабры, соскоблите чешую, разрежьте брюхо, выньте внутренности и тщательно промойте ее снаружи и внутри.

Дичь щипайте, отрежьте ей голову ближе к туловищу, выньте внутренности и промойте ее чистой свежей водой. Дичь (кроме водоплавающей птицы) будет легче ошпариваться, если Вы ошпарите ее кипятком. Тушу животного разделывайте только после того, как она остынет. Предварительно спустите кровь, подвесив тушу вниз головой, после этого снимите шкуру и удалите внутренности. Разделанные куски мяса



тщательно промойте в проточной воде. Проверьте, нет ли у животного глистов или пятен в сердце, почках, печени, кишечнике. В этом случае мясо для еды непригодно.

Мясо зайцев, диких кроликов, белок, лисиц, песцов, а также почки и язык более крупных зверей перед приготовлением вымочите 1-2 часа в холодной воде. Многие из добытого можно съесть в сыром виде, однако вареная, жареная и печеная еда значительно безопаснее, полезнее и вкуснее сырой. В процессе обработки уничтожаются токсины, бактерии и вредные вещества, содержащиеся в животных и растениях. Однако, если Вы потерпели бедствие, у Вас вряд ли найдется простейшая посуда, и приготовление горячей пищи может превратиться в проблему, которая легко разрешима при овладении простейшими способами кулинарии, не требующими ни кастрюли, ни сковороды.

Один из способов приготовления пищи - обжаривание на вертеле. Таким способом готовят корни и клубни растений, мелких животных и рыбу. Для шампуров берите ветки деревьев без запаха, предварительно очистив их от коры. Насадите мясо на палку, закрепите над костром и периодически вращайте шампур. Чтобы мясо не подгорало, сбивайте появившиеся языки пламени, сбрызгивая костер водой. При обжаривании мясо снаружи покроется коркой, под которой оно будет сочным и мягким.



Другой простой способ приготовления пищи - "земляная духовка". Выкопайте в грунте небольшую, до 0,5 м в глубину, ямку, на дно которой положите горячие угли и раскаленные

на костре камни. Сверху камни укройте слоем зеленой растительности (ветками, осокой, сырой травой, крапивой и т.д.), на которой разложите куски мяса. Поверх мяса положите еще один слой зеленой растительности и засыпьте сверху песком или глиной. Через несколько часов мясо будет готово.

Можно использовать усовершенствованную грунтовую печь - хангли. Этим способом приготовления пищи до сих пор пользуются в Новой Зеландии. Выройте в грунте яму глубиной и диаметром 60-70 см. Положите на дно ямы растопку и запальные дрова. Сверху ямы перпендикулярно друг другу настелите 5-6 слоев поленьев, чередуя их камнями величиной с кулак. По мере сгорания поленьев раскаленные камни будут падать на дно ямы. Когда костер прогорит, уложите поверх камней предназначенные для приготовления продукты, предварительно завернув их в большие листья. При этом мясо и рыбу укладывайте в центр ямы, где температура будет наиболее высокой, а корнеплоды - по краям. Закройте яму несколькими слоями веток и листьев и засыпьте землей. Через 3-4 часа все продукты будут готовы. Удобен способ приготовления пищи под костром. Таким способом готовятся дичь, тушки млекопитающих, рыба. Маленькое животное выпотрошите, но оставьте на нем шкуру и шерсть; у птицы отрежьте голову, шею, ноги и крылья, но оставьте перья; у рыбы не чистите чешую. После этого намочите глину и покройте ею животное слоем в 3-5 см, чтобы совершенно закрыть все перья и шерсть, положите в костер и засыпьте толстым слоем углей. Костер должен гореть над самим животным около 45 мин для рыбы или птицы среднего размера. Крупные животные готовятся дольше. После готовности сломайте глиняную оболочку и отделите вместе с ней шкуру, перья или чешую. Некоторые продукты питания можно приготавливать, обжаривая их на нагретом плоском камне или между камнями. Для этого два плоских камня положите в костер горизонтально, один на другой, отделив их несколькими небольшими камешками. Хорошо нагрейте камни, ломти мяса положите между большими камнями и обжаривайте. Можно также жарить мясо на раскаленных камнях, укрыв его сверху травой, листьями, а затем слоем песка или земли. Поджаривая и запекая любое мясо, по возможности используйте животный жир. Для приготовления жареного мяса необходим сильный огонь, так как на слабом огне мясо становится жестким.



Небольших животных можно жарить с помощью камней. Выпотрошите животное, после чего в его брюшко, не снимая шкурки, наложите раскаленные на костре камни. Закройте разрез и закопайте зверька в землю. Через 1,5-2 часа мясо будет готово, а шкурка легко отстанет от тушки. Если мясо жесткое, то лучшим способом обработки является варка, после которой мясо можно тушить, поджаривать, запекать и т.д. При варке сохраняются естественные соки пищевых продуктов. Бульон, получаемый при варке, является отличным питательным продуктом, содержащим необходимые соли и жиры.

В качестве посуды для варки можно использовать любую емкость, удерживающую пищу и воду. Например, воду можно вскипятить в углублении, сделанном в глине, или в полом бревне, опуская в воду раскаленные камни и заменяя их по мере остывания. Перед употреблением обязательно варите крабов, речных раков, креветок и других ракообразных, чтобы уничтожить болезнетворные организмы. Варить ракообразных надо живыми, бросая в кипящую воду. Так же можно варить и яйца диких птиц, которые, будучи сваренными вкрутую, хранятся в течение нескольких дней. Свежевыловленную рыбу проще всего сварить, получив, кроме мяса, еще и наваристую уху. Для улучшения вкуса растительной пищи ее вымачивают, обваривают, варят или размягчают кипятком. Выбор способа зависит от обстоятельств и характера продуктов питания. Варите стебли, листья и почки до тех пор, пока они не станут мягкими. Если пища горькая, смените воду несколько раз. Корни и клубни можно варить, но легче печь их на огне или тушить. Большинство орехов можно есть сырыми, но некоторые лучше размельчить, а потом обварить. Жесткие фрукты с толстой кожурой можно есть печеными или жареными. Однако большинство фруктов лучше есть сырыми. Для заготовки мяса впрок нарежьте его ломтями длиной 30-40 см и шириной 3-4 см, а затем завяльте на солнце или прокоптите, насадив на прутики и поместив над дымокурным костром. Для копчения мяса не следует пользоваться ветвями хвойных деревьев, т.к. от них мясо приобретает неприятный привкус.

В чрезвычайных ситуациях не следует отказываться и от нетрадиционных продуктов питания. Вообще все млекопитающие съедобны. С кошек, собак, ежей, барсуков снимите шкуру и выпотрошите их, прежде чем приступить к приготовлению пищи. По возможности тушите мясо с большим количеством листьев одуванчика. Лягушек, небольших змей и ящериц можно жарить на палке. Жаб есть нельзя. Крупных змей и угрей лучше сначала сварить. Черепах варите до тех пор, пока не сойдет панцирь. Прежде чем приготовить пищу из змей и лягушек, снимите с них кожу. Кожа змей неядовитая, однако, после ее удаления улучшается вкус пищи. У змей предварительно удалите голову, в которой может быть яд. Моллюсков и улиток можно сварить или запечь в раковине. Многих насекомых можно есть не только печеными и жареными, но и сырыми. Едят главным образом брюшко и грудь, удалив предварительно крылья, ножки и голову. Употребляют в пищу саранчу, кузнечиков, не волосатых гусениц, водяных жуков, личинки стрекоз и жуков, дождевых червей, цикад, крылатых особей муравьев. Следует помнить, что все эти насекомые не только съедобны, но зачастую калорийны и содержат необходимые для организма питательные вещества и витамины. Не стоит есть волосатых гусениц, взрослых бабочек и жуков, земных моллюсков без раковин.

## БЕЗОПАСНОСТЬ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Питание - важнейшее условие здоровья. Покупая продукты, изучите символы на упаковке - продукты могут предназначаться:

- 1-й категории - для внутреннего потребителя (в индустриально развитой стране);
- 2-й категории - для экспорта в другие развитые государства;
- 3-й категории - наихудшего качества - для вывоза в развивающиеся страны.

К 3-й категории относятся 80 % продуктов питания, сигарет, напитков, а также 90 % медикаментов, ввозимых в нам. Специальная маркировка E и трехзначное число (например E231, E 120) указывают, что товар произведен с использованием опасных для здоровья компонентов:

Продукт	Маркировка (E ...)
Сомнителен	104,122,141,150,151,161,171,173,240,241,477
Вызывает сыпь	311,312
Разрушает витамины	220
Нарушает:	
пищеварение	221,224,226,338,340,341,407,450,453,455,456,461,462,463,465
функции кожи	230,231,232,233
Противопоказан при гипертонии	250,251,252
Канцерогенен	131,142,210,215,239,271,330
Опасен	102,110,124,127,160A, 450A,
Очень опасен	123
Запрещен	130,152

Если на этикетке число, не указанное выше, - продукт безупречен.

## ЛИТЕРАТУРА.

1. Белов С.В. Безопасность жизнедеятельности–наука о выживании в техносфере – М.: ВИНТИ, Обзорная информация. Проблемы безопасности при чрезвычайных ситуациях, 1996. вып. 1.
2. Белов С.В. Безопасность жизнедеятельности. М.: Высшая школа, 2001.
3. Атаманюк В.Г., Ширшев Л.Г., Акимов Н.И. Гражданская оборона. – М., 1990.
4. Алтунин А.Т. Гражданская оборона. М.: Военное издательство, 1980.
5. Арустамов Э.А. Безопасность жизнедеятельности. М.:2001.
6. Брехова Н., Доброва Е. Все худшее, что может с Вами случиться. Энциклопедия экстремальных ситуаций. М.: Ринол классик, 2001.
7. Бурлаков В.Д., Туликов Н.И. Действие ядерного оружия. М., Воениздат. 1960 г. вестник высшей школы: науч. журн. 1983. № 1-12; 1984. № 1-12; 1985. № 1-12.
8. Вронский В.А. Экология: Словарь-справочник. Ростов –на- Дону: Феникс, М.: Зевс, 1997.
9. Военные знания: Научн.-попул. журн. 2000. № 1-12; 2002. № 1-12; 2003. № 1-6.
10. Волович В. Академия выживания. М.: Толк; Технокосмос. 1996.
11. Гражданская защита: Журн. МЧС России. 2000. №1-12; 2001. № 1-12; 2002. № 1-12; 2003. № 1-6.
12. Защита от оружия массового поражения: Метод. Пособие. Кишинев: Картя молдовеняскэ, 1976.
13. Ильичев А. Большая энциклопедия выживания (как сохранить жизнь в экстремальных ситуациях). М.: Эксмо – Пресс, 2001.
14. ГОСТ Р 22.0.02-94 «БЧС. Термины и определения основных понятий».
15. ГОСТ Р 22.0.03-95 «БЧС. Природные чрезвычайные ситуации. Термины и определения».
16. ГОСТ Р 22.0.05-94 «БЧС. Техногенные чрезвычайные ситуации. Термины и определения».
17. ГОСТ Р 22.0.06-95 «БЧС. Источники природных чрезвычайных ситуаций. Поражающие факторы. Номенклатура поражающих воздействий».
18. ГОСТ Р 22.3.01-94 «БЧС. Жизнеобеспечение населения в чрезвычайных ситуациях. Общие требования».
19. ГОСТ Р 22.9.04-95 «БЧС. Средства поиска людей в завалах. Общие технические требования».