

**Памятка по безопасности жизнедеятельности
для учащихся средней общеобразовательной школы 5-11 классов
СЛЕДУЙТЕ ПРИНЦИПАМ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ:**

Предвидеть опасность!

По возможности избегать ее!

При необходимости - действовать!

ПОВЕДЕНИЕ НА УЛИЦЕ

- Избегайте прогулок в одиночестве в вечернее время и малолюдных местах.
- Возвращаясь домой в вечернее время, снимите все украшения, прикройте обнаженные участки тела.
- Старайтесь избегать неприятных ситуаций, не отвечайте и не поддавайтесь на провокации.
- Если вас остановил вооруженный преступник и вы не уверены, что сможете защитить себя, сохраняйте спокойствие, не реагируйте агрессивно.
- Для передвижения выбирайте оживленные и хорошо освещенные улицы.
- Избегайте кратчайших путей (через парки, пустые автостоянки, спортивные площадки и пустыри).
- Держите определенную дистанцию с людьми, проходя мимо подъездов и подворотен.
- Будьте готовы изменить направление движения, если почувствуете опасность или заметите подозрительную личность.
- Если вы подверглись нападению с целью похищения, создавайте как можно больше шума.

ПОВЕДЕНИЕ В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ

- В пустом или незаполненном автобусе садитесь ближе к водителю.
- Не засыпайте и не отвлекайтесь во время движения, держитесь за поручни.
- Садитесь и выходите из транспорта только после полной его остановки.
- Не оставляйте свои вещи без присмотра.
- Если нет свободного сидячего места, стойте в центральном проходе.
- Находясь в общественном транспорте, стойте лицом в сторону движения или вполоборота.
- Не стойте около дверей, не высовывайтесь из окон движущегося транспорта.
- Выходите из общественного транспорта первым или подождите, пока схлынет толпа.
- После выхода из салона подождите, пока автобус отъедет, и потом переходите улицу.
- Стоящий автобус или троллейбус обходите сзади, трамвай - спереди.
- Переходите улицу только на зеленый сигнал светофора.
- Пользуйтесь подземным переходом, пешеходными мостиками, переходите улицу в местах, обозначенных дорожной разметкой "зебра" или знаком "Пешеходный переход".
- Не скапливайтесь на автобусных остановках, вынуждая остальных пешеходов сходить с тротуара.
- Катайтесь на роликах, скейтбордах в парках, скверах, имеющих ограждения.
- Переходя улицу или дорогу, сойдите с велосипеда и ведите его за руль, скейтборд несите в руках.
- Переходя улицу с двусторонним движением, посмотрите сначала налево, дойдя до середины, посмотрите направо. Если поблизости нет машин, продолжайте свой путь.

ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ПОЖАРЕ В ЗДАНИИ

- Вызовите службу спасения 01 (с сотового 112): назовите свое имя и фамилию; укажите, что именно горит; сообщите адрес.
- Сообщите о пожаре соседям, отключите газ, электроэнергию, закройте окна и двери.
- Немедленно покиньте помещение, не бегите наугад, не мешкайте на выходе.
- Нельзя использовать лифт.
- Двигайтесь к выходу или в сторону не задымленной лестничной клетки.
- В задымленном помещении двигайтесь к выходу пригнувшись или ползком.
- Накройтесь мокрой тканью (одеялом, полотенцем). Дышите через мокрый носовой платок, ткань, одежду.
- Если выйти из помещения невозможно, заткните все зазоры под дверьми мокрыми тряпками; наполните водой ванну и другие большие емкости, снимите занавески, облейте пол и двери водой.
- Если единственный путь к спасению - окно, сократите высоту прыжка, связав простыни или что-нибудь другое. Прыгайте на полотняные покрытия грузовика, крышу машины, цветник, навес или предварительно сброшенные матрасы, подушки, ковры.
- По прибытии пожарных полностью подчинитесь их командам.
- Лесной пожар могут тушить только взрослые.

МЕРЫ ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТИ

- Не беритесь за провод, свисающий со столба.
- Не прикасайтесь к оголенному, плохо изолированному проводу.
- Не дотрагивайтесь до включенного электроприбора и не беритесь за электрическую вилку мокрыми руками.
- Не пользуйтесь электроприборами в ванной.
- Включая вилку в розетку, убедитесь, что она именно от того прибора, который вы собираетесь включить.
- Не пользуйтесь неисправными (искрящими, нагревающимися) розетками.

ПОВЕДЕНИЕ В МЕСТАХ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ

- Если толпа увлекла вас, застегните одежду, громоздкие вещи - чемодан, рюкзак, сумку - лучше бросьте.
- Чтобы не упасть, следуйте по направлению движения толпы, старайтесь быть в центре нее.
- Чтобы защитить себя от сдавливания, прижмите согнутые в локтях руки к грудной клетке.
- При падении пытайтесь подняться:
 - ☐ быстро встаньте на четвереньки;
 - ☐ выставите как можно дальше вперед опорную ногу;
 - ☐ не сгибая опорную ногу, под напором толпы, резко поднимитесь. Если подняться невозможно, постарайтесь свернуться клубком, втяните шею, кистями рук закройте затылок.
- Держитесь прочь от стеклянных витрин, стен зданий, деревьев.
- При применении слезоточивого газа закройте рот и нос платком, смоченным в любой жидкости.
- Если глаза оказались поражены газом, необходимо быстро и часто моргать.

ПОВЕДЕНИЕ НА КОНЦЕРТЕ

- Наибольшая давка бывает перед сценой, так как все стремятся вперед.
- Не вставайте между динамиками, так как максимальный уровень звучания делает восприятие музыки невозможным и притупляет чувства.

- Не занимайте места в углах зала, близко к стене или поперечным перегородкам (между секторами), откуда затруднено бегство и где есть опасность быть раздавленным.
- В ожидании входа в театр или на стадион не приближайтесь к стеклянным дверям или ограждениям, к которым вас могут прижать.
- Если толпа побежала, постарайтесь избежать главной опасности - падения; встать будет почти невозможно.

ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ЗАХВАТЕ В ЗАЛОЖНИКИ

- Не задавайте лишних вопросов.
- Выполняйте требования террористов, не противоречьте им.
- Не допускайте истерик и паники.
- Не оказывайте сопротивления.
- Не реагируйте на действия террористов в отношении других заложников.
- Не смотрите в глаза террористам, не ведите себя вызывающе.
- Не делайте резких движений, старайтесь меньше двигаться.
- На совершение любых действий (сесть, встать, попить, сходить в туалет) спрашивайте разрешение.
- В случае ранения двигайтесь как можно меньше.
- Запомните приметы преступников (черты их лиц, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи и манеры поведения, тематику разговоров и т. д.).
- Держитесь подальше от проемов дверей и окон.
- Во время освобождения:
 - ☐ лежите на полу лицом вниз;
 - ☐ голову закройте руками и не двигайтесь;
 - ☐ не бегите навстречу сотрудникам спецслужб или от них;
 - ☐ неукоснительно выполняйте требования сотрудников спецслужб.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ЗВОНКЕ ТЕРРОРИСТА

- Внимательно выслушайте требования телефонного террориста.
- Запомните разговор и зафиксируйте его на бумаге.
- Не возражайте и не перебивайте говорящего, максимально затяните время разговора.
- Запомните особенности речи говорящего (акцент, дефекты речи и т. д.).
- Обратите внимание на посторонние звуки (шумы) при разговоре.
- Отметьте "характер" звонка (городской или междугородний).
- Не кладите трубку после окончания разговора.
- Запишите точное время начала разговора и его продолжительность.
- Позвоните в милицию с другого телефона.
- Сообщите о звонке руководству школы.
- Покиньте помещение, взяв с собой только личные вещи.

Заведомо ложное сообщение об акте терроризма в соответствии с УК РФ (ст. 207) наказывается штрафом в размере до 200 000 рублей, или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до 18 месяцев, либо исправительными работами на срок 1-2 года, либо арестом на срок 3-6 месяцев, либо лишением свободы на срок до 3 лет.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ УГРОЗЕ И ВО ВРЕМЯ ВЗРЫВА

- Признаки, указывающие на возможность установки взрывного устройства:
 - ☐ оставленный сверток, пакет или предмет в транспорте, подъезде;
 - ☐ натянутая проволока или шнур;
 - ☐ провода, изоляционная лента, свисающие из-под машины.
- Заметив взрывоопасный или подозрительный предмет, не подходите к нему близко, не трогайте его, немедленно сообщите о находке в МЧС (01, с сотового 112), милицию (02).

- Если почувствовали, что взрыв неизбежен, быстро ложитесь и прикройте голову руками.
- Безопасными местами в здании при взрыве являются дверные проемы несущих стен, ванная комната, места рядом с массивной деревянной мебелью.
- Держитесь подальше от окон, зеркал, светильников.
- При угрозе взрыва на улице отойдите в сторону, спрячьтесь за угол, выступ здания.
- Если такой возможности нет, выбегите на середину улицы, площади подальше от зданий и сооружений, столбов линий электропередач.

ПОВЕДЕНИЕ ПРИ НАПАДЕНИИ СОБАКИ

- Не подходите к незнакомой собаке и не оказывайте ей "знаков внимания".
 - Если собака ведет себя агрессивно, никогда не поворачивайтесь к ней спиной и не убегайте.
 - Уходите от агрессивной собаки пятясь, не суетясь и не отрывая взгляда от нее.
 - Не замахивайтесь на собаку, не поднимайте с земли палку или камень.
 - Попробуйте громким и уверенным голосом подать команды: "Фу!", "Стоять!", "Сидеть!".
 - Если собака приготовилась к прыжку, примите устойчивую позу: выставьте вперед чуть-чуть согнутую левую (если вы правша) руку, обмотав ее курткой, пиджаком, шарфом, и плотно прижмите к груди подбородок.
 - Если собака бросилась на вас, бейте ее (очень сильно и точно) в нос, в пах и живот.
 - Если собаке удалось повалить вас на землю, защищайте горло.
- Гуманное отношение к собаке в подобной ситуации неуместно.

ПОВЕДЕНИЕ НА ВОДЕ

- Обязательно научитесь плавать.
- Не купайтесь, не ныряйте в незнакомых местах и не заплывайте за буйки.
- Не приближайтесь к моторным лодкам и судам.
- Не уплывайте на надувных матрасах или камерах далеко от берега.
- Не играйте на воде в опасные игры.
- Не бросайте в воду камни, острые, режущие предметы, банки и т. п.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗИМОЙ НА ЛЬДУ

- Можно переходить по льду, если он толще 7 см;
- Можно кататься на коньках по льду, который толще 12 см.

Нельзя:

- ☐ Выходить одному на неокрепший лед.
- ☐ Собираться группой на небольшом участке льда.
- ☐ Проверять прочность льда ударами ног, палками, клюшками т. д.
- ☐ Переходить водоем по неокрепшему льду друг за другом на небольшом расстоянии.
- ☐ Идти по льду, засунув руки в карманы. Нести за спиной прочно надетый рюкзак.
- ☐ Спускаться с горок на лыжах и санках в незнакомом месте.

Что делать, если вы провалились под лед, а помощи ждать неоткуда?

- Нельзя терять самообладания и поддаваться панике.
- Не следует беспорядочно барахтаться и наваливаться всей тяжестью тела на кромку льда, которая может оказаться непрочной и обломиться.
- Постарайтесь освободиться от обуви, сбросить ее, иначе утянет на дно. Затем следует опереться локтем на лед и переместить тело в горизонтальное положение, причем ноги должны находиться на поверхности воды. Осторожно вытащите на лед одну ногу. Затем нужно выкатиться на лед и, не вставая без резких движений отодвинуться как можно дальше от опасного места.

Помогая пострадавшему:

- Приближайтесь к нему только лежа, ползком, опираясь на доску или лыжи. Используйте все, что может оказаться под рукой. Когда спасателей двое, то лучше, если второй будет держать первого за ноги, а первый в свою очередь, даст руку попавшему в беду.

- Спасенный нуждается в немедленной помощи. С него необходимо снять мокрую одежду, растереть тело докрасна, переодеть в сухую одежду, дать горячее питье.

В настоящее время серьезную опасность представляют собой ливневые колодцы. Отсутствие крышек, подмыв оснований колодцев, занос снегом, личная невнимательность и беспечность могут привести к несчастным случаям

ДЕЙСТВИЯ ПРИ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИИ

- Если первые толчки застали вас дома (на 1-м этаже), надо немедленно выбежать на улицу. В вашем распоряжении не более 15 – 20 секунд.

- Те, кто оказался на 2-м и последующих этажах:

- ☐ встать в дверных и балконных проемах, распахнув двери или, чтобы не пораниться кусками штукатурки, стекла, посуды, картин, светильников, спрятаться под стол, кровать, в платяной шкаф, закрыв лицо руками.

- ☐ можно воспользоваться углами, образованными капитальными стенами, узкими коридорами внутри здания, встать возле опорных колонн, т.к. эти места наиболее прочны. Здесь больше шансов остаться невредимыми.

- ☐ ни в коем случае не прыгать из окон и балконов.

- ☐ как только толчки прекратятся, немедленно выйти на улицу, подальше от зданий, на свободную площадку. Ни в коем случае нельзя пользоваться лифтом, так как он может застрять в любой момент.

- Если первые толчки застали вас на улице, немедленно отойдите от зданий и сооружений, заборов и столбов – они могут упасть и придавить.

- ☐ Нельзя прятаться в нижних этажах и подвальных помещениях зданий.

- ☐ Все транспортные средства, особенно рельсовые, останавливают, а пассажиры покидают их и отходят на безопасное расстояние. Особую организованность необходимо проявлять, выходя из вокзалов, театров, магазинов. Нужно точно выполнять распоряжения администрации.

- ПОМНИТЕ, после первого могут последовать повторные толчки. Будьте готовы к этому и предупредите других. Это может произойти через несколько часов, а иногда и суток.

ДЕЙСТВИЯ ПРИ ЗАПАХЕ ГАЗА

- При входе в загазованное помещение выбросить из карманов спички, зажигалки, чтобы машинально их не зажечь;

- Закрывать кран газопровода, проветрить кухню;

- Отключить электричество в квартире, а при большой утечке - в подъезде;

- Отключить все телефоны, так они «искрят»;

- Срочно вывести всех людей из квартиры и вызвать аварийную газовую службу.

НЕЛЬЗЯ:

- Зажигать в загазованном помещении огонь или электрический свет;

- Попытаться чинить газопроводные трубы;

- Попытаться самостоятельно гасить горящий газ (пока он горит - он безопасен)