Памятки безопасного поведения

**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**

**Наземный транспорт**

* 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.

**Метро**

* На эскалаторе будьте внимательны, не задерживайтесь на входе и выходе.
* Не бегите по эскалатору, не ставьте вещи на его ступеньки.
* Во время движения эскалатора стойте ровно, держитесь за поручень.
* Нельзя наклоняться и садиться на эскалатор.
* Не стойте у края платформы, не подходите к краю платформы и к вагону поезда до его полной остановки.
* Уронив что-либо на рельсы, сообщите дежурному по станции.

**БЕЗОПАСНОСТЬ ПЕШЕХОДА**

* 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 В ПОЕЗДЕ**

* При посадке в поезд выбирайте центральные вагоны.
* Выбирайте сидячие места против движения поезда.
* Запомните имена, приметы своих попутчиков, их конечные станции.
* Не оставляйте двери купе приоткрытыми, так как это позволяет видеть из коридора то, что происходит внутри.
* При возникновении любой аварийной ситуации на транспорте или в метро четко выполняйте указания водителя, кондуктора или машиниста поезда.

**ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ПОЖАРЕ В ЗДАНИИ**

* Вызовите службу спасения 01 (с сотового \* 01 #).
* 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.

**МЕРЫ ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТ**И

* 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 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 милицию.
* 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 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 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.

**ПОВЕДЕНИЕ НА ПРИРОДЕ**

**Летом**

* В жару прячьтесь под навес, меньше двигайтесь, смачивайте голову холодной водой.
* В лесу при встрече с дикими животными:
* не трогайте и не дразните их;
* не поворачивайтесь спиной к животному и не убегайте;
* медленно отступайте, наблюдая за его поведением;
* залезьте на дерево;
* при агрессивном поведении используйте в качестве защиты огонь или шум: громко стучите палкой по дереву, свистите, кричите.
* Собираясь в лес, наденьте одежду, максимально закрывающую тело. В весеннее время избегайте лежать на траве. Знайте ядовитые растения, ягоды и грибы и не трогайте их.

**В зимнее время**

Воздержитесь от прогулок на улице при t воздуха -25 °С и ниже.

На улицу в сильные морозы, надевайте теплую, сухую одежду, а открытые части лица смазывайте глицерином.

**ПОВЕДЕНИЕ В БЫТУ**

* Не принимайте всерьез рекламу лекарственных препаратов и пищевых добавок.
* Не употребляйте лекарства без назначения врача или разрешения родителей.
* Для мытья посуды используйте только специальные средства.
* Почувствовав запах газа, перекройте газ, откройте окна и двери, не трогайте выключатель, вызовите службу 04 (с сотового \* 04 #).

**ОДИН ДОМА**

* Не отвечайте незнакомым людям по телефону.
* Без родителей никому (даже знакомым) не открывайте входную дверь.
* Ни с кем не вступайте в разговоры через дверь.
* Проверьте, надежно ли закрыта дверь.
* В опасной ситуации воспользуйтесь телефоном милиции 02, скорой помощи 03, пожарной охраны 01, службы газа 04.
* Если нет телефона:
* постучите соседям металлическим предметом по батарее или в стену;
* выйдите на балкон и зовите на помощь.

**ПОВЕДЕНИЕ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ**

* Не показывайте посторонним людям наличие у вас денег и драгоценностей.
* Не соглашайтесь, чтобы вас подвозили незнакомые люди.
* Избегайте большого скопления людей - толпы, очереди.
* Не соглашайтесь показать дорогу к какому-либо месту незнакомым людям, даже за вознаграждение.
* Не рассказывайте о себе, о своих планах, о своей семье посторонним людям.
* Умейте сказать нет, если предлагают совершить недостойный поступок, насилие, уговаривают попробовать алкоголь, наркотики.

**САМОПОМОЩЬ**

**Сильное кровотечение**:

* зажмите вену, артерию рукой;
* наложите жгут или тугую повязку выше раны;
* меньше двигайтесь;
* положите холод на поврежденное место.

**Ожог термический:**

* охладите обожженное место водой, снегом, льдом;
* накройте обожженное место чистой тканью;
* обратитесь к врачу.

Ожог химический:

* промойте место ожога струей холодной воды;
* обратитесь к врачу.

**Отравление пищевое:**

* выпейте 0,5-1 л кипяченой воды;
* вызовите рвоту;
* примите активированный уголь или тертые сухари;
* обратитесь к врачу.

При отравлении грибами или лекарствами немедленно вызовите врача.

**При болях в животе:**

* положите холод на живот;
* обратитесь к врачу.

**Травмы конечностей (перелом, вывих и др.):**

* обеспечьте неподвижность суставов;
* положите холод на поврежденное место;
* обратитесь к врачу.

**Ранение конечностей:**

* накройте рану чистой салфеткой;
* закрепите салфетку бинтом или лейкопластырем.

**Ранение груди:**

* прижмите ладонью рану;
* наложите герметическую повязку или лейкопластырь;
* обратитесь к врачу;
* не извлекайте самостоятельно из раны инородные предметы.

**Ранение живота:**

* накройте рану чистой салфеткой;
* закрепите салфетку лейкопластырем;
* положите холод на живот;
* вызовите врача;
* ноги согните и приподнимите, расстегните поясной ремень; не пейте!