

## *Инструкция № 4*

### *по правилам поведения в экстремальных ситуациях*

**При пожаре в здании.** 1. Никогда не паникуйте, вам это не поможет, а только приведёт к трагическим последствиям. Всегда есть «лишние» десять секунд, чтобы остановиться и подумать.

2. Первым делом звоните в службу спасения – за вас это просто может никто не сделать. Проследите, чтобы кто-нибудь встретил пожарный расчёт и помог ему быстрее добраться до места.

3. Для того, чтобы расти и усиливаться, огню нужен кислород, желательно в форме ветра – не оставляйте сквозняков, закрывайте двери и окна. Не повторяйте бездумные ошибки многих людей: не следует тушить небольшое возгорание путём задувания – пламя может вырасти в несколько раз.

4. Большинство людей погибает не в огне, а задохнувшись угарным дымом. При пожаре сразу же приготовьте намоченную тряпку (множество людей спасли себе жизнь тем, что воспользовались собственной мочой), через которую, возможно, придётся дышать. В задымлённом помещении передвигайтесь как можно ниже к полу – дым всегда стремится вверх.

5. Даже не думайте тушить включенные электроприборы водой – нужно накинуть на воспламенившуюся технику покрывало или тяжелую штору или воспользоваться специальным огнетушителем. Если горит телевизор, воду можно залить с задней стенки, где находятся отверстия, но держитесь сбоку – кинескоп может взорваться.

6. Не прыгайте с верхних этажей, не надо спускаться по верёвкам, простыням, водосточным трубам. Лучше подождать 15 минут помощи, чем сигануть с восьмого этажа, лелея мысль о выживании. Разумеется, когда вам своевременно предложат пожарный тент – не думайте о боязни высоты.

7. Если у вас есть возможность помочь другим людям – реализуйте её любыми способами, лучше спасти несколько чужих жизней, чем собственное имущество.

8. Если выход отрезан огнем, а вы на этаже выше второго, закройте плотно окно и дверь, промажьте хлебным мякишем щели в двери, смочите простыню, обернитесь в мокрую простыню с головой. Дышать рекомендуется через смоченную и сложенную вчетверо марлю или майку. Так ожидайте помощи пожарных.

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

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

**Как вести себя на льду.** При переходе водоема по льду следует пользоваться оборудованными ледовыми переправами или проложенными тропами, а при их отсутствии — убедиться в прочности льда с помощью любого длинного и прочного предмета, лучше всего подойдет используемая рыбаками пешня (маленький лом для создания прорубей). Проверять прочность льда ударами ноги опасно.

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **При пожаре в лесу.**

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

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

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

#### **Если вы услышали вой электросирены – это сигнал «Внимание всем!»**

Если вы услышали вой электросирены – то включите радио, телевизор и прослушайте сообщение.

– Выполняйте рекомендации, услышанные по радио, телевидению.

– Если сигнал электросирены застал вас далеко от дома, выполняйте рекомендации милиционеров и взрослых.

#### **Если вы разбили медицинский термометр (градусник).**

– Не скрывайте этого от родителей. Пары ртути очень ядовиты и, если ртуть не собрать и место её разлива не дезактивировать, то через некоторое время люди получают серьезное заболевание печени и почек. Ртуть нужно собрать, а место ее разлива многократно промыть треххлорным железом или 2 %-ным раствором соды.

#### **Если вы оказались заложниками террористов**

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

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

3. Постарайтесь понять, чего хотят террористы, определите для себя, кто из них наиболее опасен (нервный, решительный, агрессивный).
  4. С самого начала (особенно первые полчаса) выполняйте все приказы и распоряжения террористов.
  5. Избегайте смотреть террористам прямо в глаза.
  6. Не стоит апеллировать к совести террористов. Это почти бесполезно. Они стремятся выполнить задуманное и, чтобы перекричать голос совести, могут пойти на жестокие и неадекватные действия.
  7. Говорите спокойным голосом. Избегайте вызывающего, враждебного тона.
  8. Не делайте резких и угрожающих движений, не провоцируйте террористов на необдуманные действия.
  9. Старайтесь избегать контактов с террористами, если они требуют от вас «соучастия» в тех или иных действиях, например, связать кого-то, подвергнуть пытке и т.п. Никто и ничто не мешает вам в этом случае потерять сознание, продемонстрировать свой испуг и бессилие, сослаться на слабость. Все остальные требования надо выполнять неукоснительно и точно.
  10. Если кто-то ранен и ему требуется помощь, а вы можете её оказать, попросите подойти старшего из террористов и обратитесь к нему примерно со следующими словами: «Вы можете сберечь одну жизнь. Это когда-нибудь вам зачтётся. Я могу оказать помощь человеку и всегда замолвлю за вас слово. Будьте благоразумны! Позвольте мне помочь несчастному, иначе мы его потеряем». При этом говорите спокойно и ничего не предпринимайте, пока не получите разрешение. Не настаивайте на своём.
  11. Никого не торопите и не подталкивайте к необдуманным действиям. Ведите себя послушно, спокойно и миролюбиво.
  12. Если вам придёт в голову, что террорист блефует и в руках у него муляж, не проверяйте этого. Ошибка может стоить вам жизни.
  13. Старайтесь запомнить всё, что видите и слышите: имена, клички, особенности поведения террористов, их внешний вид. Ваши показания будут важны для следствия.
  14. По возможности расположитесь подальше от окон и от самих террористов.
  15. Для поддержания сил ешьте всё, что вам дают, даже если пища вам не нравится.
  16. Не пытайтесь бежать, если нет полной уверенности в успехе побега.
  17. Не возмущайтесь, если при штурме с вами обойдутся жестоко, причинят вам моральную или даже физическую травму – действия штурмующих в данной ситуации оправданны.
  18. Если поблизости произошёл взрыв, не торопитесь покинуть помещение. Вас могут принять за преступника, и вы невольно окажетесь мишенью для группы захвата.
- Помните – нет безвыходных положений. Надо только запастись терпением и опереться на своё благоразумие.**