

Правила поведения при пожаре

ПОЖАР – СЛЕДСТВИЕ БЕСПЕЧНОСТИ ГРАЖДАН!

ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ПОЖАРА ЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ 01, ЛИБО МОБИЛЬНОЙ СВЯЗЬЮ ЛЮБОГО ОПЕРАТОРА 101, 112. ДО ПРИБЫТИЯ ПОЖАРНЫХ ПРИМИТЕ ВОЗМОЖНЫЕ МЕРЫ К СПАСЕНИЮ ЛЮДЕЙ, ИМУЩЕСТВА И ЛИКВИДАЦИИ ПОЖАРА.

Основные мероприятия, которые нужно сделать при пожаре:

1. Сообщите о пожаре по единому телефону пожарных и спасателей (101 - с мобильного, 01 - со стационарного).

2. До прибытия профессионалов постарайтесь сделать всё возможное для спасения других людей, ценного имущества и, конечно, себя.

Как вести себя при пожаре в общественном месте? По правилам пожарной безопасности в любом помещении должно быть два или больше выходов с разных сторон. Обязательно узнайте, где они находятся в вашем офисе / общественном месте. Некоторые из этих дверей в обычное время могут быть закрытыми, но тогда сотрудники должны знать, где хранится ключ. Также в каждой организации есть сотрудник, отвечающий за пожарную безопасность. Естественно, если организация большая, ответственных несколько. Они проходят инструктаж и в случае пожара должны организовать тушение или безопасную эвакуацию сотрудников и посетителей. Но и каждому работнику не помешает знать пути отхода и средства тушения.

Обязательно:

- В любом общественном месте запоминайте путь к выходу.
- В любом общественном месте есть план эвакуации в случае пожара. На нём указаны все направления и пути возможной эвакуации, расположение лестниц, запасных выходов и телефонов.
- Светильники зелёного цвета в коридорах и на лестничных клетках - это лампы аварийного освещения при эвакуации.
- Если вы чувствуете запах дыма или слышите крики «Пожар!», сохраняйте спокойствие.
- Оглянитесь и оцените обстановку: если рядом есть телефон или кнопка пожарной сигнализации быстро сообщите в пожарную охрану.
- В темноте и/или если помещение заполняется дымом, двигайтесь к выходу, держась за стены и поручни. Дышите через влажный носовой платок или рукав.
- В многоэтажном здании не пытайтесь вызвать лифт - спускайтесь по лестнице. Электричество при тушении пожара выключат и лифты остановятся.
- Не прыгайте в окно с большой высоты. Если нельзя попасть наружу обычным путём отступите в помещение, где дыма меньше. В большом помещении могут быть места, удалённые от очага возгорания, где можно переждать, пока не придёт помощь.

- Если вы покидаете помещение, то обязательно закрывайте за собой двери (не на ключ!).

Успокойтесь и убедитесь в своей безопасности. Через окно подавайте признаки жизни: размахивайте шарфом, одеждой, светите телефоном, фонариком. Кричите проходящим прохожим. Держите детей рядом с собой, обязательно укрыв дыхательные пути платком.

Все это позволит пожарным обнаружить вас и спасти жизнь!

ПАМЯТКА о безопасности на водоёмах в летний период

Поведение на воде

- При купании недопустимо:

1. Плавать в незнакомом месте, под мостами и у плотин.
2. Нырять с высоты, не зная глубины и рельефа дна.
3. Заплывать за буйки и ограждения.
4. Приближаться к судам, плотам и иным плавсредствам.
5. Прыгать в воду с лодок, катеров, причалов.
6. Хватать друг друга за руки и ноги во время игр на воде. Избегайте употребление алкоголя до и во время нахождения в воде или у береговой линии. Алкоголь ухудшает чувство равновесия, координацию движений и самоконтроль. Не умеющим плавать купаться только в специально оборудованных местах глубиной не более 1-2 метра!

КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ купание на водных объектах, оборудованных предупреждающими аншлагами «КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!» Помните! Только неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.

УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ: РОДИТЕЛИ, РУКОВОДИТЕЛИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, ПЕДАГОГИ!

Безопасность жизни детей на водоемах во многих случаях зависит **ТОЛЬКО ОТ ВАС!** В связи с наступлением жаркой погоды, в целях недопущения гибели детей на водоемах в летний период обращаемся к Вам с убедительной просьбой: провести разъяснительную работу о правилах поведения на природных и искусственных водоемах и о последствиях их нарушения. Этим Вы предупредите несчастные случаи с Вашими детьми на воде, от этого зависит жизнь Ваших детей сегодня и завтра. Категорически запрещено купание:

- детей без надзора взрослых;
- в незнакомых местах;
- на надувных матрацах, камерах и других плавательных средствах (без надзора взрослых); Необходимо соблюдать следующие правила:
- Прежде чем войти в воду, сделайте разминку, выполнив несколько легких упражнений.
- Постепенно входите в воду, убедившись в том, что температура воды комфортна для тела (не ниже установленной нормы).
- Не нырять при недостаточной глубине водоема, при необследованном дне (особенно головой вниз!), при нахождении вблизи других пловцов.

- Продолжительность купания - не более 30 минут, при невысокой температуре воды - не более 5-6 минут.
- При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения, не подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам.
- Во избежание перегревания отдыхайте на пляже в головном уборе.
- Не допускать ситуаций неоправданного риска, шалости на воде.

ПАМЯТКА если тонет человек:

- Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»
- Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь».
- Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.
- Если хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего. Заговорите с ним. Если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега. Если же утопающий находится в панике, схватил вас и тащит за собой в воду, применяйте силу. Если освободиться от захвата вам не удастся, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит вас. Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы.

Если тонешь сам:

- Не паникуйте.
- Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.
- Перевернитесь на спину, широко раскиньте руки, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов. Прежде, чем пойти купаться, не забудьте взять с собой английскую булавку. Она поможет вам, если в воде начнутся судороги. Если же у вас свело ногу, а булавки при себе нет, ущипните несколько раз икроножную мышцу. Если это не помогает, крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите его. Плывайте к берегу.

Вы захлебнулись водой:

- не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;
- прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;
- затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;
- восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;

- при необходимости позовите людей на помощь.

ПАМЯТКА Правила оказания помощи при утоплении:

1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.
2. Очистить ротовую полость.
3. Резко надавить на корень языка.
4. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.
5. Если нет рвотных движений и пульса - положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни - перевернуть лицом вниз, удалить воду из легких и желудка.
6. Вызвать “Скорую помощь”. 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 не более 6 минут.

НЕЛЬЗЯ ОСТАВЛЯТЬ ПОСТРАДАВШЕГО БЕЗ ВНИМАНИЯ (в любой момент может произойти остановка сердца) САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.

Правила безопасности для детей

С раннего детства ребенок должен знать, что люди бывают разные, и общаться надо только с теми, кого знаешь. Соблюдая правила безопасности, ваш ребенок сможет принять самое правильное решение в сложной ситуации и избежать встречи с преступником.

Для этого нужно ребенку навсегда усвоить «Правила четырех «не»:

1. Не разговаривай с незнакомцами и не впускай их в дом;
2. Не заходи с ними в лифт или подъезд;
3. Не садись в машину к незнакомцам;
4. Не задерживайся на улице после школы, особенно с наступлением темноты.

Очень важно объяснить ребенку, что **незнакомец – это любой человек, которого не знает сам ребенок.**

Родителям необходимо внушить ребенку, что никогда и ни при каких обстоятельствах они не пришлют за ним в школу, домой или во двор незнакомого человека. Если такой человек подойдет, кем бы он ни назвался, надо немедленно бежать в людное место, звонить родителям или обратиться к полицейскому.

НА УЛИЦЕ:

- Выходя из дома, всегда предупреждай, куда ты идешь, где будешь и во сколько ты вернешься. Если возвращаешься домой поздно вечером, проси, чтобы тебя встретили.
- В общественном транспорте садись ближе к водителю, чтобы он мог тебя видеть. Не вступай в разговоры с незнакомыми пассажирами, не рассказывай куда едешь и где живешь.
- Если необходимо пройти в темное время суток, постарайся идти вместе с людьми. Переходи улицу по подземному переходу в группе людей.
- Не ходи в отдаленные и безлюдные места, не играй на стройках и в заброшенных домах.
- Если показалось, что кто-то тебя преследует, необходимо незамедлительно проследовать в людное место, обратиться к взрослому.
- Увидев впереди шумную компанию или пьяного, перейди на другую сторону улицы или измени маршрут, при этом не следует вступать в конфликты.
- Добираться до дома только известным транспортом (троллейбусом, автобусом, маршруткой), никогда не останавливай чужую машину и не садись сам, если предлагают подвезти.
- Ни в коем случае не садись в машину, чтобы показать дорогу, магазин, аптеку, не выполняй никакие просьбы водителя.

- Идя вдоль дороги, выбирай маршрут так, чтобы идти навстречу транспорту.
- Если незнакомец просит пойти с ним и позвонить в квартиру, потому что ему не открывают, а тебе откроют – не ходи!
- Не иди с незнакомым человеком, если он предлагает угостить тебя конфетами, посмотреть животных, поиграть в компьютер, не бери у него напитки и прочую еду.

В ПОДЪЕЗДЕ:

- Подходя к дому, обрати внимание, не идет ли кто-либо следом. Если кто-то идет – не подходи к подъезду. Погуляй на улице, пока этот человек не уйдет. Если чувствуешь опасность, зайди в магазин, на почту, в библиотеку и расскажи о подозрительном человеке.
- Если незнакомец уже находится в подъезде, сразу же выйди на улицу и дождись, когда в подъезд войдет кто-то из взрослых жильцов дома.
- Входи в лифт, только убедившись, что на площадке нет постороннего, который может зайти за тобой в кабину.
- Если незнакомец все-таки зашел в лифт, стой к нему лицом, чтобы видеть, что он делает. В случае опасности попробуй нажать кнопку вызова диспетчера, кричи, зови на помощь.

ДОМА:

- Никогда не впускай в квартиру незнакомого человека. Если звонят или стучат в дверь, не подходи и не спрашивай, кто пришел. У родителей есть ключи, и они откроют дверь сами.
- Ни в коем случае не открывай дверь лицам, представившимся почтальоном, врачом, полицейским, сантехником, электриком, знакомым родителей, даже если они станут уговаривать.
- Покидая квартиру, посмотри в глазок. Если на лестничной площадке есть люди, подожди, пока они уйдут.
- Прежде чем открывать ключом входную дверь, убедись, что поблизости никого нет.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ В ГОРОДЕ: дорога, наземный транспорт, метро:

- Улицу надо переходить только на зеленый сигнал светофора или по «зебре» - белым полоскам на асфальте
- Не вступайте на проезжую часть, пока не убедитесь в полной безопасности: если для вас загорелся зеленый свет, подождите, пока все машины остановятся, а на «зебре» будьте еще внимательнее
- Самым безопасным для перехода улицы является подземный переход
- Несмотря на то, что есть правило – переходить автобус и троллейбус сзади, а трамвай – спереди, лучше дождитесь, когда они отъедут, и после этого переходите улицу по пешеходному переходу

- Старайтесь не выходить на дорогу из-за припаркованных автомобилей – они закрывают обзор
- Никогда не пытайтесь «перегнать» автомобиль, дождитесь, пока машины проедут или остановятся на светофоре или перед «зеброй»
- Переходить дорогу нужно тогда, когда свободны обе полосы. А если вы все же оказались на разделительной полосе – не дергайтесь вперед или назад, дождитесь, пока машины проедут
- Научитесь понимать сигналы автомобиля – гудок, сирену, «поворотники». Они подскажут, как складывается дорожная ситуация и какие маневры собираются делать автомобили
- Ждите общественный транспорт только на специальных остановках, не ближе 1 м от проезжей части
- Садитесь в транспорт, только дождавшись его полной остановки
- Старайтесь не стоять у дверей и тем более не облокачиваться на них
- Готовьтесь к выходу заранее и выходите только после полной остановки
- Стоять на эскалаторе нужно справа, проходить (но не бежать!) слева, при этом рука должна лежать на поручне
- Нельзя подсовывать пальцы под поручень эскалатора, проверять ботинком ширину щели между ступеньками и стенкой, садиться на ступеньки
- В ожидании поезда стойте подальше от края платформы, а не стремиться пролезть в первые ряды. Толпа, наседая, может случайно столкнуться на рельсы или в проем между вагонами
- Нельзя заходить за ограничительную линию – выступающее зеркало заднего вида первого вагона вполне может задеть человека
- Если у вас что-то упало на рельсы, не надо пытаться достать вещь самому – обратитесь к дежурному, и он специальными клещами с длинной ручкой достанет то, что вы уронили.

ВЕЛОСИПЕДЫ И РОЛИКИ

- По закону ездить на велосипеде по дорогам города и улицам разрешается детям с 14 лет и только без пассажиров
- Тем, кому не исполнилось 14 лет, можно ездить на велосипеде по специальным велосипедным дорожкам и закрытым для транспортных средств площадкам
- Запрещается кататься на велосипеде по тротуарам, дорожкам парков и бульваров
- Переходить дорогу нужно только пешком, держа велосипед за руль
- Ни в коем случае нельзя цепляться за любое проезжающее мимо транспортное средство

- Очень важно научиться ездить на велосипеде медленно – удержать равновесие на велосипеде тем труднее, чем медленнее ты едешь, что особенно важно для города
- Велосипед должен иметь исправные тормоза, накаченные шины, светоотражатели и звонок
- Одно из главных требований при катании на роликах – умение тормозить
- Нельзя кататься на роликах на проезжей части
- Обязательно нужно пользоваться налодонниками, наколенниками, налокотниками и надевать шлем
- Старайтесь не выезжать во дворы, пока не научитесь кататься на закрытых площадках, стадионах, в парках
- Также необходимо научиться «правильно» падать. Если чувствуете, что теряете равновесие, наклонитесь немного вперед и вытяните руки, чуть согнув их в локтях. Постарайтесь избежать падения на спину, а если это не удастся, пригните подбородок к груди, чтобы не удариться затылком.

СЕМЕЙНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

1. Придумайте вместе с детьми семейный пароль, который каждый сможет использовать в качестве сигнала в случае опасной ситуации.
2. Если ваш ребенок добирается до дома без сопровождения взрослых, придумайте вместе с ним постоянный и наиболее безопасный маршрут. Договоритесь с ребенком о том, что он постоянно будет ходить именно этой дорогой.
3. Научите ребенка беречь ключи и расскажите ему, что делать, если он их потеряет. Выходя из дома, ребенок должен проверять, взял ли он ключ с собой.
4. Оговорите границы окрестностей, в которых ребенок может гулять.
5. Сформируйте у ребенка привычку рассказывать о том, как он провел время, когда оставался без вашего присмотра.
6. Ребенок обязательно должен знать свое имя, имена родителей, домашний адрес и телефон. Это поможет ему добраться до дома, если он потерялся.
7. Дети должны знать, как и в каких случаях можно позвонить в полицию, противопожарную службу и скорую помощь.