

## Осторожно паводок!



### **Правила поведения при угрозе наводнения.**

Весной уровень воды в реках сильно повышается за счет таяния снега. Это явление называется весенний паводок. Вы должны знать, как вести себя в этой чрезвычайной ситуации.

**Если вы живете в районе, где возможны подтопления в период весеннего паводка, то стоит заранее подготовиться:**

- Изучите и запомните границы и уровни возможного затопления.
- Узнайте в местных органах государственной власти и местного самоуправления место сбора жителей для эвакуации.
- Достаньте из подвалов и погребов вещи и продукты, которые могут пострадать во время паводка.
- Ценные вещи, дорогостоящую аппаратуру перенесите на верхние этажи, чердаки.
- Подготовьте документы, деньги, лекарства, без которых не можете обходиться, теплые вещи, продукты и разместите их в безопасном месте.
- Перегоните скот на возвышенную местность, сельскохозяйственный инвентарь уберите в безопасное, закрытое место.
- При необходимости забейте окна первых этажей.
- На время угрозы паводка, если есть возможность, разместите стариков, детей, больных родственников у родных и знакомых вне зоны возможного подтопления.
- Подготовьте лодку или любое другое плавсредство.

**Услышав сигнал «Внимание всем!»,** передаваемый сиренами, прерывистыми гудками предприятий и транспортных средств, включите телевизор или радио и послушайте новости. Вам сообщат, когда и где произошел паводок, и расскажут, что вы должны делать в период эвакуации.

**Получив информацию об эвакуации, вы должны взять с собой:**

- пакет с документами и деньгами;
- медицинскую аптечку;
- запас продуктов на три дня;
- постельное белье и туалетные принадлежности;
- запасной комплект верхней теплой одежды и обуви.

Вы должны прибыть на эвакуационный пункт (вместе со всеми членами семьи, родственниками) в установленное время для регистрации и переезда в безопасное место.

Если вода подходит к вашему дому:

- срочно отключите, воду, газ, электричество; потушите печи.
- держите при себе документы, деньги, лекарства, продукты, теплые вещи.
- перед тем, как покинуть дом, проверьте, закреплены ли плавучие предметы, закройте окна и двери (можно даже забить снаружи досками).
- следуйте к месту сбора жителей для эвакуации.

**Если паводок застал Вас внезапно:**

- главное – выберитесь из воды и постарайтесь не попасть в несущийся поток;
- найдите поблизости возвышенное место (холм, высокое крепкое дерево, чердак дома), и постарайтесь перебраться на него, чтобы несущийся поток воды вас не смыл;
- подавайте сигналы, что вам нужна помощь: в светлое время суток – можно вывесить на высоком месте полотнища, в темное - подавать световые сигналы;
- сообщите о своем местонахождении в Единую дежурно – диспетчерскую

службу по телефону 112.

***Если вы оказались на открытом, безопасном месте:***

- разожгите костер и сделайте укрытие;
- помните, возвращаться домой нельзя. Это может стоить жизни! Ждите эвакуации.

***Если вы промокли:***

- снимите одежду и отожмите ее;
- если нет сменной одежды, то оденьте влажную, но больше двигайтесь и меньше будьте на ветру;
- помните, на помощь обязательно придут спасатели!

***После спада воды:***

- перед тем, как войти в здание, обязательно проверьте, нет ли опасности обрушения - вода могла повредить фундамент или подмыть почву;
- проветрите и просушите помещение;
- не используйте электричество и газ до полного проветривания и просушки.
- проверьте исправность водопровода и канализации.
- откачайте воду и уберите грязь из помещения.

**ПОМНИТЕ! В затопленной местности нельзя употреблять в пищу продукты, соприкасавшиеся с поступившей водой, и пить некипяченую воду.**

## Правила поведения при ЧС природного характера



**ГОЛОЛЕД** – это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на предметах (деревьях, проводах и т.д.) при намерзании переохлажденного дождя и мороси (тумана). Обычно гололед наблюдается при температуре воздуха от 0°C до минус 3°C. Корка намерзшего 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.

### **КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ГОЛОЛЕДА (ГОЛОЛЕДИЦЫ)**

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.

### **КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ПОЛУЧЕНИИ ТРАВМЫ**

Обратитесь в травматологический пункт или пункт неотложной медицинской помощи. Оформите бюллетень или справку о травме, которые могут быть использованы Вами при обращении в суд по месту жительства или по месту получения травмы с исковым заявлением о возмещении ущерба.

**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 20-50м, 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**

Лишь в исключительных случаях выходите из зданий. Запрещается выходить в одиночку. Сообщите членам семьи или соседям, куда Вы идете и когда вернетесь. В автомобиле можно двигаться только по большим дорогам и шоссе. При выходе из машины не отходите от нее за пределы видимости. Остановившись на дороге, подайте сигнал тревоги прерывистыми гудками,

поднимите капот или повесьте яркую ткань на антенну, ждите помощи в автомобиле. При этом можно оставить мотор включенным, приоткрыв стекло для обеспечения вентиляции и предотвращения отравления угарным газом. Если Вы потеряли ориентацию, передвигаясь пешком вне населенного пункта, зайдите в первый попавшийся дом, уточните место Вашего нахождения и, по возможности, дождитесь окончания метели. Если Вас покидают силы, ищите укрытие и оставайтесь в нем. Будьте внимательны и осторожны при контактах с незнакомыми Вам людьми, так как во время стихийных бедствий резко возрастает число краж из автомобилей, квартир и служебных помещений.

### **КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПОСЛЕ 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, растирав 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.

## **Осторожно тонкий лед (памятка рыболовам)**

Чтобы не случилось беды, рыболовам необходимо соблюдать элементарные правила поведения на льду.

- Безопасным для человека считается лед толщиной не менее 10 сантиметров.
- Прочность льда можно определить визуально: лед голубого цвета – прочный, прочность белого - в 2 раза меньше, а серый, лед на который выступила вода – смертельно опасен.
- В устьях, притоках и на середине рек прочность льда меньше. Наименее прочен лед в местах быстрого течения, бьющих ключей и стоков, а также в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов и камыша.
- Если плюсовые температуры воздуха держатся более трех дней, то прочность льда снижается на 25%.
- На льду нельзя пить спиртные напитки. Во-первых, пьяный человек не сможет адекватно оценить экстремальную ситуацию. Во-вторых, через 15—20 минут после принятия спиртного человек начинает мерзнуть. Настоящие рыболовы на льду никогда не пьют.
- Проверять крепость льда ударом ноги нельзя. Ходить по водоему нужно не гурьбой, а друг за другом.
- Впереди цепочки желательно идти наиболее опытному рыбаку, который знает местный водоем.
- Каждому рыбаку нужно иметь при себе моток капроновой веревки. Она может спасти жизнь вам и вашему товарищу.
- На весеннем льду не устраивайте «базар», это очень опасно. Лед может треснуть от лишних одной - двух пробуренных лунок.
- Неплохо иметь небольшие саночки для рыбацкого ящика. Если саночек нет, носить его следует не через плечо, а на плече, чтобы в экстренный момент успеть быстро сбросить ящик.
- На всякий случай имейте при себе «зацепы». Умудренные опытом рыбаки знают, что это такое: два остро заточенных крючка из проволоки 8-10 мм с несколькими рукоятками.

### **Если вы провалились в холодную воду:**

- Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание.
- Громко крикните «На помощь!». Вблизи могут оказаться люди.
- Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения.
- Попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ноги на лед.
- Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу.
- Ползите в ту сторону – откуда пришли, ведь лед здесь уже проверен на прочность.

### **Если нужна ваша помощь:**

- Перед тем, как переходить к активным действиям, вызовите спасателей по телефону Единой службы спасения 112. Только после этого, если Вы видите, что медлить нельзя и вы уверены в своих силах, приступайте к активным действиям по спасению.
- Вооружитесь любой длинной палкой, доскою, шестом или веревкой. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.
- Следует ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собой спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье.
- Остановитесь от находящегося в воде человека в нескольких метрах, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку или шест.
- Осторожно вытащите пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны.
- Ползите в ту сторону, откуда пришли.
- Доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело до покраснения кожи спиртом или водкой, напоите пострадавшего горячим чаем.



**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° С или теплонарушении – приближении температуры тела к 38,8° С . Тепловое критическое состояние наступает при длительном и (или) сильном перегревании, способном привести к тепловому удару или нарушению сердечной деятельности. Симптомами перегревания являются: покраснения 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. Умейте сами и обучите членов своей семьи правильно действовать 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 Вам 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 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** – это искровой разряд электростатического заряда кучевого облака, сопровождающийся ослепительной вспышкой и резким звуком

(громом).

**Опасность.** Молниевой разряд характеризуется большими токами, а его температура доходит до 300 000 градусов. 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.).

### ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

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 первого раската грома, первой вспышки молнии, а также оцените, приближается или удаляется фронт. Поскольку скорость света огромна (300 000 км/с), то вспышку молнии мы наблюдаем мгновенно. Следовательно задержка звука будет определяться расстоянием и его скоростью (около 340 м/с). **Пример:** если после вспышки до грома прошло 5 с, то расстояние до грозового фронта равно  $340 \text{ м/с} \times 5 \text{ с} = 1700 \text{ м}$ . Если запаздывание звука растёт, 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. Не находитесь в водоеме или на его берегу. 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 настиг Вас во время занятий спортом, то немедленно прекратите их. Металлические предметы (мотоцикл, велосипед, ледоруб и т.д.) положите в сторону, отойдите от них на 20-30 м. Если гроза застала Вас в автомобиле, не покидайте его, при этом закройте окна и опустите антенну радиоприемника.

**УРАГАН** – это атмосферный вихрь больших размеров со скоростью ветра до 120 км/ч, а в приземном слое – до 200 км/ч.

**БУРЯ** – длительный, очень сильный ветер со скоростью более 20 м/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 приближающемся данном стихийном бедствии; 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); переходите 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, как указано выше.

## **Правила поведения при ЧС техногенного характера**

**ХИМИЧЕСКАЯ АВАРИЯ** – это нарушение технологических процессов на производстве, повреждение трубопроводов, емкостей, хранилищ, транспортных средств, приводящее к выбросу аварийных 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 АХВ в организм через органы дыхания, кожу, слизистые оболочки, раны и вместе с пищей.

### **ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

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**

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 – выбросите. 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 безопасности.

### **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, приводящей 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.

### **ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Уточните наличие вблизи вашего местоположения радиационно-опасных объектов и получите, возможно, более подробную и достоверную информацию о них. Выясните в ближайшем территориальном управлении по делам 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, йодных препаратов, продовольствия, воды и т.д.).

### **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 – ¼ 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-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%-м раствором питьевой соды,

Соблюдение этих рекомендаций поможет избежать лучевой болезни.



## **КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ЭВАКУАЦИИ**

Готовясь к эвакуации, подготовьте 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 быстро портящиеся продукты, а на дверь прикрепите объявление «В квартире №\_\_ никого нет». При посадке на транспорт или формировании пешей колонны зарегистрируйтесь у представителя эвакокомиссии. Прибыв в безопасный район, примите душ и смените белье и обувь на незараженные.

**ГИДРОДИНАМИЧЕСКАЯ АВАРИЯ** – это чрезвычайное событие, связанное 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.

## **ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

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 затопления 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.

## Безопасность в общественном транспорте



### Правила поведения в метро

1. При движении на эскалаторе держитесь за движущийся поручень, так как возможна резкая аварийная остановка эскалатора. Если с Вами ребенок, придерживайте его и следите, чтобы он не засовывал пальцы под поручень.
2. На платформе не стойте слишком близко от ее края, особенно если рядом много людей. В противном случае Вас могут случайно столкнуть на рельсы.
3. Если Вы уронили на рельсы какой-то предмет, сообщите об этом дежурному. Он поднимет его с помощью специального приспособления.
4. Увидев упавшего на рельсы человека сообщите об этом дежурному по станции (обычно он находится в конце платформы). Кто-нибудь в это время должен стоять на краю платформы у выхода из тоннеля, чтобы он подавал сигнал остановки машинисту поезда (резкие взмахи вверх-вниз любой яркой тканью).
5. Если упавший человек способен двигаться, направьте его к концу платформы — там по лестнице можно подняться вверх. Если его движения затруднены или в тоннеле появился идущий состав, уверенно потребуйте от упавшего лечь между рельсами лицом вниз и не вставать, пока дежурный по станции не возьмет ситуацию под свой контроль.
6. Подходите к дверям вагона только после остановки поезда и выхода пассажиров. Иначе толпа, выходящая из вагона, унесет Вас от поезда. Соппротивление в этих условиях не исключает получения травм.
7. По возможности, выбирайте центральные вагоны состава. В случае аварии они страдают гораздо меньше, чем головные и хвостовые.
8. В вагоне обращайтесь внимание на оставленные сумки, портфели, свертки, игрушки, банки и другие бесхозные предметы. В них могут находиться взрывные устройства. Немедленно сообщите о них машинисту поезда. Не открывайте их, не трогайте руками. Предупредите стоящих рядом людей о возможной опасности.
9. Если произошел взрыв, и состав остановился в тоннеле, не паникуйте и не стремитесь сразу выбраться из вагона. В тоннеле проходят десятки электрических кабелей, они могут быть повреждены в результате взрыва. Но дверь попытайтесь открыть.
10. Если вагон сильно задымлен, закройте органы дыхания платком и

попытайтесь выбраться из вагона. Посмотрите, с какой стороны проходит токоведущий короб и двигайтесь по противоположной стороне тоннеля по направлению движения дыма. В случае невозможности лягте на пол. Дым преимущественно скапливается вверху.

## **Правила поведения в троллейбусе, автобусе, трамвае, такси**

1. Старайтесь не засыпать во время движения и надолго не заглядывайте в окно, если на полу стоит ваша сумка или чемодан. Лучше сидеть лицом в сторону движения: так Вы можете следить за ситуацией на дороге, при этом также меньше риск получить травму в случае резкого аварийного торможения.
2. Целесообразнее сидеть по правому борту транспортного средства: он более безопасен в плане потенциального столкновения с встречными машинами.
3. Если нет свободного сидячего места, постарайтесь стоять боком к направлению движения. Такое расположение обеспечивает более высокую устойчивость при резких изменениях скорости движения транспорта.
4. По возможности не стойте около дверей, так как именно здесь Вы вероятнее всего можете быть ограблены кем-то из выходящих.
5. После выхода из салона лучше подождать, пока транспорт отъедет, и лишь потом переходить улицу. Стоящий автобус или троллейбус обходите сзади, трамвай — спереди.
6. Если внешний вид такси или водителя вызывают у вас подозрения, не садитесь в машину. Не рекомендуется садиться также в машину, в которой уже есть пассажиры на заднем сидении.
7. Следите за тем, чтобы водитель вез вас правильным и кратчайшим путем. Точно и четко называйте нужный адрес. Если Вы один (одна) садитесь на заднее сиденье.
8. Если водитель, вопреки Вашим требованиям, не останавливает машину, откройте окно и постарайтесь привлечь к себе внимание криками. Вы также можете попытаться выйти из машины в тот момент, когда машина остановится на красный сигнал светофора.
9. Помните, поездка в такси безопаснее, чем в машине частного лица. На передней торпедо такси Вы можете увидеть табличку с информацией о водителе. Кроме того, таксист юридически отвечает за своих пассажиров.

## **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 НА 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 избегайте 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 обращайтесь 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.



## Будьте осторожны на воде



Наступает пора летних купаний и лодочных прогулок. Но вот беда - и купающиеся, и катающиеся на лодках нередко нарушают самые элементарные правила поведения на воде. Чтобы избежать несчастного случая, надо знать и соблюдать меры предосторожности на воде.

Купайтесь только в специально отведенных и оборудованных для этой цели местах: пляжах, местах массового отдыха и купания. Если поблизости нет оборудованных мест, для купания лучше выбирать места, где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильного течения и водоворотов.

Начинать купание следует в солнечную безветренную погоду при температуре воздуха  $+20-25^{\circ}\text{C}$ , воды  $+18-19^{\circ}\text{C}$ . Входить в воду надо осторожно, на неглубоком месте остановиться и быстро окунуться с головой. В воде можно находиться 10-15 минут. Ни в коем случае не доводить себя до озноба - это вредно для здоровья. От переохлаждения в воде появляются опасные для жизни **судороги**, сводит руки и ноги. В таком случае плыть надо на спине. Если растеряться и перестать плыть, то можно утонуть. При ощущении стягивания пальцев руки надо быстро, с силой сжать кисть в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону и разжать кулак. При судороге икроножной мышцы необходимо согнувшись, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги, с силой потянуть ее к себе. При судороге мышц бедра необходимо ухватить рукой ногу с наружной стороны, ниже голени, у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть

назад к спине. *Следует помнить, что работа сведенной мышцей ускоряет исчезновение судорог.*

Необходимо также знать, что, если пловец устал, то лучшим отдыхом будет положение, лежа на спине, при котором, действуя легкими, надавливающими на воду движениями ладоней рук и работой ног, можно поддерживать себя на поверхности воды, чтобы восполнить силы для продолжения плавания. Однако лучшей гарантией безопасности на воде является соблюдение правила: Никогда не следует идти на проплыв большого расстояния без тренировок. Это нельзя делать еще и потому, что в случае опасности пловцу не сумеют оказать помощь.

Попав в *сильное течение*, не надо плыть против него, иначе легко можно выбиться из сил. Лучше плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу. Никогда не следует подплывать к *водоворотам* - это самая большая опасность на воде. Они затягивают купающегося на большую глубину и с такой силой, что даже опытный пловец не всегда в состоянии выплыть. Попав в водоворот, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность. Запутавшись в *водорослях*, не делайте резких движений и рывков, иначе петли растений еще туже затянутся. Лучше лечь на спину и постараться мягкими спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если и это не помогает, то нужно, подтянув ноги, осторожно освободиться от растений руками.

Очень опасно нырять в местах с неизвестной глубиной, прыгать головой в воду с пристаней, набережных, мостов и других сооружений. Можно удариться головой о дно или другой, находящийся в воде предмет (сваи, рельсы, камни, топляк) сломать себе шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Нырять можно лишь там, где имеется для этого достаточная глубина, прозрачная вода, ровное дно. Даже те места, где ныряли прошлым летом, нужно проверить, потому что за год там могли образоваться наносы или понизиться уровень воды.

Не пользуйтесь для плавания досками, надувными матрасами, автомобильными камерами и др. предметами. Запрещается взбираться на буи, бакены и другие технические знаки. Важным условием безопасности на воде являются дисциплина и организованность. Шалости не должны переходить известных границ.

Нужно внимательно и бережно относиться к товарищу, не терять его из виду и приходить к нему на выручку. Ни в коем случае нельзя друг друга топить, держать под водой, в шутку кричать о помощи.

Не оставляйте у воды детей. Маленькие дети удивительно бесстрашны. Не ведая об опасности, они могут в воде оступиться и упасть, захлебнуться волной или попасть в яму. Не забывайте о своей ответственности за их безопасность.

## Грибной сезон



Лето и первая половина осени традиционно считается грибным сезоном. В это время любители «тихой охоты», вооружившись корзинками и ножами, отправляются в лес на поиски лесных даров. Грибы – это ценная и полезная пища, но они могут стать и причиной серьезного отравления и даже смерти. Что нужно знать, отправляясь в лес за грибами, мы расскажем в этой статье.

**Собирайте только те грибы, которые вам очень хорошо знакомы и которые вы точно можете отличить от ядовитых двойников!**

Согласно новейшим данным на территории России встречаются 90 видов ядовитых грибов. Смертельно опасны из них примерно 10-12. Следует учесть и еще около 50 видов грибов, которые в сыром виде или при недостаточной тепловой обработке могут вызвать более или менее острые симптомы отравления. Есть грибы, с трудом поддающиеся оценке — например, просто из-за того, что они очень редко встречаются, хотя иногда принадлежат и к известным родам и группам. Но ведь можно пострадать и не только из-за

ядовитых грибов! Испортившиеся или недостаточно проваренные грибы тоже могут стать причиной сильного отравления. Кроме того, употребление алкоголя до, во время или после блюда из грибов определенного вида тоже может быть опасным, причем отравление оказывается весьма нетипичным. Кроме того, есть люди, страдающие аллергией на грибы. И, наконец, грибы в наше время могут содержать опасные для здоровья тяжелые металлы и радиоактивные вещества: они скапливаются в их плодовых телах.

### **Отравление грибами**

Отравление грибами и степень его тяжести зависят в основном от двух факторов:

1. Какие ядовитые вещества содержит тот вид грибов, что был употреблен в пищу?

2. В каком количестве поступил яд в организм человека?

Решающее воздействие имеет латентный период того или иного яда, то есть период между едой и проявлением первых симптомов отравления. Если кто-то почувствовал себя плохо очень скоро, то вместе со рвотой (а ею, как правило, сопровождаются отравления такого рода) большая часть невольно принятого яда может выйти из организма, и человек вскоре выздоравливает. Но если яд начал действовать через несколько часов или дней, то, значит, он проник в кровь, и врачебная помощь приходит слишком поздно. Даже если отравление такого рода оказывается не смертельным, то вследствие него может наступить длительная болезнь или слабость. В связи с этим нужно запомнить следующее:

***Отравление грибами оказывается тем опаснее, чем длиннее был временной промежуток между едой и проявлением первых симптомов отравления.***

### **Аллергия**

Известно, что некоторые люди особо чувствительны к определенным видам пищевых продуктов, в частности, к грибам. В принципе аллергическую реакцию может вызвать любой гриб, но чаще всего это случается при употреблении в пищу опят или говорушки дымчатой. Следствием становятся, как правило, изменение цвета кожи или крапивница, но также и аллергическая астма или нарушение кровообращения.

Если вы впервые собрали эти грибы и хотите их попробовать, то непременно начинайте с маленькой порции, чтобы проверить, как ваш организм на них реагирует. И еще один совет тем, кто любит возиться на кухне: используя все средства кулинарного искусства, чтобы превратить свою «лесную добычу» в лакомое блюдо, вы непременно будете разочарованы, если семья или гости будут вовсе не в восторге от вкуса тех или иных грибов. Поэтому не принуждайте никого за столом вновь отведать это блюдо!

### **Химикалии в грибах гербициды и инсектициды**

Химические средства борьбы с сорняками и вредителями используются сегодня в сельском и лесном хозяйстве в больших масштабах. Поэтому

любитель грибов никогда не может быть уверен в том, что в лесу или на лугу, где он нашел превосходные экземпляры, почва не была опрыскана.

Очень важно помнить, что химические средства в той концентрации, какая может быть на свежеобработанной почве, исключительно опасны! Поэтому прежде всего нужно проявить осторожность и попытаться узнать, проводилась ли такая обработка там, где вы собираете грибы. Увы, редко бывает, что это специально отмечено.

Особо разборчивые грибники и гурманы, конечно, знают, что грибы исключительно вкусны, если их тщательно очистили, но не мыли. К сожалению, в наши дни позволить себе такое удовольствие нельзя! Опасность отравления гербицидами и инсектицидами так велика, что просто невозможно отказаться от основательной промывки грибов водой, желательной проточной.

### **Тяжелые металлы и радиоактивные вещества**

В последние годы участились сообщения из разных областей России о том, что дикорастущие грибы содержат соединения тяжелых металлов — кадмия, ртути и свинца. Действительно, зафиксированные данные нередко превосходят допустимые предельные величины, установленные в международных соглашениях. Всем известно, что тяжелые металлы серьезно угрожают здоровью людей и животных, если их концентрация превышает норму.

Полезно знать, что наличие опасных веществ обнаруживается также и в тех областях, где загрязнение окружающей среды не столь уж велико. Из этого можно сделать вывод, что грибы способны воспринимать эти вездесущие элементы из почвы, где они содержатся лишь в виде следов, впитывать их и хранить в плодовом теле. Для восприятия тяжелых металлов существенную роль играют вид гриба и его возраст, состав воды и почвы, климатические условия, способность плодового тела к росту. Этим и объясняется тот факт, что все проведенные доныне исследования дают совершенно разные результаты, которые почти невозможно суммировать.

### **Что делать при отравлении**

Симптомы настоящего или вторичного отравления грибами, как уже говорилось выше, могут иметь разную природу. Одни проявляются через короткий промежуток времени после еды, другие (и наиболее опасные) лишь спустя несколько часов или даже дней. Первыми признаками являются боль и рези в желудке, тошнота, рвота, понос, слабость, головокружение, потливость, нарушение кровообращения или состояние одурманенности. Если после употребления грибов в пищу появляются эти симптомы, следует немедленно вызвать врача!

В ожидании врача можно сделать следующее:

Больному надо попытаться вызвать рвоту.

Остатки использованных грибов, остатки поданного блюда или рвотные массы надо сохранить. Специальный анализ покажет, какой именно гриб стал виновником заболевания. Решающее значение для действенной помощи при отравлении имеет определение вида гриба.

Больному ни в коем случае нельзя употреблять алкоголь! Алкоголь способствует скорейшему проникновению яда.

*Мы надеемся, что наши рекомендации помогут Вам избежать чрезвычайных ситуаций. Будьте внимательны и осторожны.*