

# Памятка о правилах поведения в чрезвычайных ситуациях для родителей и обучающихся, педагогов.

## **Сохраняйте спокойствие**

Первостепенную значимость при любой чрезвычайной ситуации имеет не то, что следует делать, а то, чего делать не следует. Главная опасность для вас кроется в ваших же поспешных необдуманных действиях. Ведь не природа виновата в том, что ударяет по человеку - чаще всего человек сам сослепу попадает под ее удар.

Поэтому, прежде всего, сохраняйте спокойствие. Кстати, спокойствие и есть граница между жизнью и смертью. При любой чрезвычайной ситуации порог, за которым начинается смерть, это та грань, за которой человек утрачивает душевное равновесие и начинает творить необдуманные поступки, приводящие к его гибели.

**Обдумывайте свои действия** и не предпринимайте шагов необдуманных. Лучше немного помедлить и собраться с мыслями, размышляя о дальнейших своих шагах, чем без промедлений угодить на кладбище.

Что если размышление затянется? Не окажется ли тогда промедление гибельным?

Этого не произойдет, если вы заранее ознакомились с общими правилами действий для той или иной чрезвычайной ситуации и их запомнили. В таком случае все, что вам остается, это приспособить общие правила к конкретной обстановке и составить ваш личный план реагирования на ЧС.

## **Составьте личный план реагирования**

Лучше бы составить такой план загодя, не дожидаясь, пока чрезвычайная ситуация на самом деле произойдет. Ознакомьтесь с районом вашего пребывания, выясните, какие катаклизмы случаются здесь регулярно, и составьте план чрезвычайных действий в самых общих чертах. Тогда при реальной ЧС вам останется только внести в него коррективы, необходимые на данный момент.

## **Используйте наставления чрезвычайных служб**

Основой для вашего личного плана реагирования на ЧС должен быть не только ваш личный опыт (коего может и вообще не оказаться), но и советы опытных людей, которые с различными несчастьями многожды сталкивались и боролись. Как правило, это сотрудники чрезвычайных служб, которые распространяют для людей инструкции в виде плакатов и буклетов, а порой ведут передачи на радио и телевидении.

В России этим занимаются МЧС России, местные ГОЧС и другие подразделения Российской системы чрезвычайных ситуаций. В других странах, куда вы, может быть, когда-нибудь попадете, также имеются такие агентства. Общие принципы реагирования на катастрофы едины, но каждый регион имеет свою специфику, которую местные чрезвычайные службы знают лучше.

Прислушивайтесь к ним. Позаботьтесь получить у них нужные буклеты и любые другие пособия. Если запомните их наставления, ваш план сложится естественным образом - так, будто всегда сидел у вас в голове, - а в опасной обстановке вы будете быстро принимать правильные решения. Не запомнив - растеряетесь, будете думать медленно, а действовать по-глупому.

Что должен включать в себя личный план реагирования?

### **Избегайте "принципа домино"**

Говоря о плане, мы имеем в виду не какие-то детальные разработки со сложными схемами (хотя некоторые вещи вам, несомненно, будет полезно записать для себя на отдельном листке). Задетализированность это как раз то, что способно сделать любые планы неосуществимыми. Такая ситуация описана во многих комедийных боевиках: герой составил детально проработанный план, но развитие событий делает многие детали нереальными.

Например, какая-то нужная вещь сломалась, а множество плановых мероприятия как раз от нее и зависело. Этот феномен общеизвестен и называется «принцип домино» - от одной упавшей костяшки одна за другой рушатся все остальные. Лучше всего он отражен в популярном стихотворении о том, как в кузнице не нашлось гвоздя (в итоге "лошадь захромала, командир убит, конница разбита, армия бежит...").

При чрезвычайной ситуации неизбежные последствия рухнувших планов - непонимание, что теперь делать дальше, и, как конечный итог - гибельная растерянность.

Поэтому не пытайтесь разложить все по полочкам и расписать по мелочам (оставьте такое занятие параноикам). В вашем плане должны содержаться самые общие вещи:

- 1) Где будете укрываться в случае опасности.
- 2) Каким путем будете эвакуироваться, если оставаться на месте нельзя.
- 3) Какие есть еще пути отступления, если первый намеченный окажется заблокирован.
- 4) Как будете эвакуироваться - на машине, лодке или иначе. Как поступите, если машина сломалась в неподходящий момент.
- 5) Какие вещи у вас должны быть под рукой, если придется укрываться в доме или ином убежище.
- 6) Какие вещи возьмете с собой при эвакуации.

Этих шести пунктов, как правило, достаточно, чтобы иметь представление о необходимых действиях и составить комплект необходимых вещей.

### **Подготовьте Комплект первой необходимости (а лучше два комплекта)**

Для любой чрезвычайной ситуации следует составить и хранить в отдельной непромокаемой сумке, в легко доступном месте Комплект первой необходимости. Он включает в себя следующие вещи:

- 1) Аптечку первой помощи.
- 2) Консервированные продукты в банках и питьевую воду в пластиковых бутылках (можно еще банку кофе и пачку чая, коробочку с солью).
- 3) Транзисторный приемник и электрический фонарик.
- 4) Комплект запасных батареек для приемника и фонарика.
- 5) Спички в герметичной коробке, зажигалку, бумагу на случай разжигания костра.
- 6) Инструменты и столовые принадлежности - хотя бы, складной нож, ложки, вилки, две-три миски и кружки, открывалку для консервов, легкий туристский топорик.
- 7) Лекарства, употребляемые членами семьи по медицинским показателям регулярно (если инструкция не требует их хранения в холодильнике).

Еще одну сумку с таким комплектом неплохо бы хранить и в багажнике автомобиля.

Семейные документы и деньги следует не разбрасывать где попало, а хранить в определенном, легко доступном для вас месте. Тогда в нужный момент вы быстро присокупите их к вашему Комплекту первой необходимости.

То же касается лекарств, которые некоторым членам семьи приходится употреблять регулярно, но которые следует держать в холодильнике. В холодильнике они должны лежать в отдельной коробке, чтобы вы могли сразу достать ее и положить в сумку Комплекта первой необходимости.

К этому набору можно добавить походный котелок, керосинку или спиртовку для разогревания еды в полевых условиях, термос. Но лучше держать их в другой, отдельной сумке.

На шкале транзисторного приемника хорошо бы сделать пометки, при помощи которых вы сможете моментально определить, на какую волну настраиваться, чтобы поймать сообщения радиостанции, передающей инструкции для населения.

Другие предметы:

Определите, какая одежда может вам пригодиться, и подготовьте комплект одежды, и обуви для каждого члена семьи на случай ЧС - непромокаемую одежду и обувь для лета, теплую для зимы. Проследите, чтобы обувь не была на мягкой подметке - возможно, вам придется проделать долгий путь пешком, а с мягкими подметками много не пройдешь, не сбив ноги в кровь.

Неплохо иметь палатку и спальные мешки. Упаковать их лучше бы так, чтобы они были всегда готовы к транспортировке.

Если в инструкциях местных чрезвычайных служб содержатся рекомендации иметь еще какие-либо вещи на случай специфических ЧС, последуйте этим рекомендациям.

### **Не берите ничего лишнего**

Какие бы вещи вы ни планировали взять с собой при эвакуации, убедитесь, что это ровно столько, сколько вы сможете унести на своем горбу, и не более того. Даже если вы планируете уезжать на автомобиле, не исключено, что по дороге он сломается (попадет в затор и т.п.)» и тогда вам придется топтать дальше на своих двоих.

Вещи, входящие в Комплект первой необходимости, следует взять с собой обязательно.

Этот комплект должен быть в отдельной непромокаемой сумке, причем внешне не похожей на другие, а лучше всего специально помеченной каким-либо ярким знаком. Вещи, в него не входящие, складывайте в другие сумки. Ведь может возникнуть печальная необходимость выкинуть по дороге часть багажа, а то и вообще всё, что окажется лишним, причем быстро, без лишних раздумий и поисков.

Рассудите загодя, какие из вещей, не входящих в Комплект первой необходимости, вам придется оставить в багажнике, если автомобиль сломается по дороге, а какие вам, возможно, придется выкинуть затем при очень неблагоприятном развитии событий. Распределите эти вещи по сумкам соответственно.

Однако помните: лучше взять с собой побольше еды, питьевой воды и медикаментов, два-три комплекта первой необходимости, чем тащить барахло, которое окажется не так уж нужным в экстремальных условиях.

### **Заранее подготовьте место для оперативного сбора и хранения ценностей и реликвий, оставляемых вами при эвакуации**

Допустим, в доме имеются вещи, которые для хозяев представляют большую ценность -

например, семейные реликвии, - однако нагружаться ими при эвакуации было бы безрассудством. Как поступить?

Следует обзавестись герметичной тарой, чтобы иметь возможность быстро побросать такие предметы туда, а потом надеяться, что в ваше отсутствие эти вещи переживут бедствие. Однако в большинстве случаев непосредственной причиной увечий и гибели людей при ЧС является слишком долгая возня с имуществом, в то время как обстановка требует скорейшей эвакуации. Самое здоровое решение - взять только предметы первой необходимости, а об остальном забыть. Во многих семьях хранятся предметы, которые действительно являются реликвиями, и гибель которых для семьи окажется катастрофой. Но, как правило, это вещи, хранящиеся в шкафах и извлекаемые оттуда изредка, чтобы полюбоваться. Если всерьез опасаетесь их гибели при каком-либо бедствии, то лучше сложите их в герметичный металлический сундук, а не держите в шкафу. Если живете в сельском доме, то лучше бы этому сундуку стоять в подвале - при ЧС это самое надежное место, где у него больше шансов уцелеть до вашего возвращения.

### **Будьте готовы принять тревожные сообщения, когда следует начинать приводить в действие свой план на случай ЧС?**

Готовьтесь к этому, как только получите первые тревожные предупреждения. В городе имеются стационарные сирены, которые при угрозе ЧС должны издать сигнал «внимание всем». Это монотонный вой, непрерывно длящийся от трех до пяти минут. Его значение таково: всем включить радио или телевизоры и настроить их на местную волну, чтобы получать сообщения о том, что происходит. С этой минуты ваш план находится, говоря техническим языком, «в режиме ожидания». Если какая-либо радиостанция или ТВ извещает о возможности какого-либо бедствия (ураган, наводнение и пр.), то уделите этому сообщению как можно больше внимания. Не исключено, что скоро услышите и тревожный вой сирены.

Если бедствие пройдет мимо - тем лучше. Однако следует быть подготовленным к худшему варианту. Лучше всего при первом же намеке на возможность чрезвычайной ситуации включить телевизор и радиоприемник одновременно. Настройте их на местные теле и радиостанции. Так вы будете получать ценные сведения и инструкции. Если имеется волна штаба местной службы чрезвычайного реагирования, то настройтесь на нее. Для быстроты настройки загодя пометьте нужные вам волны на шкале радиоприемника. Правда, в один прекрасный момент электричество может вырубиться при обрыве линий электропередачи. В этом случае ваш транзисторный приемник и запасные батарейки к нему очень вам пригодятся.

### **Уточните личный план действий по угрожающей ЧС и проверьте Комплект первой необходимости**

Следя за новостями, прокрутите в голове ваш личный план чрезвычайного реагирования и прикиньте, как он может сработать при чрезвычайной ситуации, о которой говорится в сообщениях. Попутно проверьте комплектность вашего Комплекта первой необходимости и сообразите, какие еще вещи могут понадобиться.

Если СМИ передают инструкции от чрезвычайных служб, следуйте этим инструкциям, а собственный план сообразуйте с ними.

*Что еще следует делать? Лучше уточним, чего еще делать не следует.*

### **Получив тревожную информацию, не перегружайте линии связи**

Если у вас имеется телефон, то при надвигающейся чрезвычайной ситуации постарайтесь не звонить по нему вашим родственникам, друзьям и знакомым. Эта касается и проводной связи,

и мобильных телефонов. Например: вы позвоните им. От вас одного не было бы вреда. Однако кроме вас позвонит еще тысяча человек, через секунду десять тысяч, а там и сто тысяч одновременно, чтобы обменяться новостями - мол, на нас движется ураган (снежная буря, наводнение, цунами, Годзилла и т.п.). В результате телефонные линии окажутся, перегружены и заблокированы. И это в тот момент, когда чрезвычайным службам как никогда нужна свободная связь, чтобы получать сообщения, какие уже пострадали населенные пункты, сколько там пострадавших, куда посылать помощь... Наконец, через линии связи обязана постоянно поступать информация насчет того, какая именно помощь должна быть оказана тем или иным пострадавшим.

Было много случаев, когда медицинская бригада из-за задержек в передаче сообщений приезжала совсем не к тем людям, которым медпомощь требовалась в первую очередь. Если каждый постарается не быть одним из тысяч человек, забивших телефонные линии, то тысячи людей будут избавлены от участи быть торжественно похороненными как жертвы ЧС. При чрезвычайной ситуации звоните по телефону лишь чрезвычайным службам, извещайте их о раненых, сообщайте о какой-либо новой чрезвычайной ситуации или ее угрозе. Но ни в коем случае не надо праздных звонков.

*Однако как тогда известить родных и друзей об опасности? Ведь неизвестно, знают ли они о чрезвычайной ситуации.*

### **В спокойной повседневной жизни обучайте и инструктируйте родных**

Если вы уверены, что ваши родные без вашего телефонного предупреждения не укроются в убежищах или не покинут свои «гнездышки», спасаясь от бедствия, то будьте столь же убеждены, что вашему предупреждению они не так уж и поверят. Они не сдвинутся с места до критического момента, когда уже может быть поздно.

Поэтому при наступлении бедствия, опять же, не загружайте телефонные линии и не подвергайте тем самым опасности жизнь людей, реально оказавшихся под угрозой. Лучше до того, в спокойные минуты повседневной жизни, постарайтесь доходчиво проинструктировать своих родных и близких, какие опасности присущи местности, где они живут, и как им лучше вести себя при предупреждении властей и СМИ о приближении бедствия. В этом вам пригодятся и инструкции, изданные разнообразными чрезвычайными службами.

Мягко и настойчиво доводя до разума людей такие инструкции, вы рано или поздно добьетесь того, чтобы в минуты реальной опасности вам не пришлось никому звонить с предупреждениями. (Однако дай Бог, чтобы рано, а не поздно.)

### **Повышенное внимание уделяйте детям**

Что делать, если родные пропускают ваши инструкции мимо глаз и ушей?

Действительно, многие люди чрезвычайно упрямы, думают, будто они лучше всех всё знают, да и вообще убеждены, что ничего им не может угрожать, ибо ничего плохого с ними пока не случилось. Общеизвестно, что такие особы - первые кандидаты на то, чтобы при чрезвычайной ситуации потерять имущество, здоровье, а то и жизнь, однако от этого меньше их не становится.

В подобной ситуации вам следует *уделить повышенное внимание младшим поколениям вашего семейства*. Дети хватают все на лету и лучше запоминают советы. Кроме того, если вы не будете их нудно и агрессивно наставлять, в чем опасность и как лучше действовать при ЧС, а превратите свои уроки в увлекательный рассказ о минувших бедствиях и самоспасении людей, то такая информация особенно прочно осядет в детской памяти, а там и в подсознании.

Кстати, именно к этому стремятся и авторы пресловутых блокбастеров - фильмов-катастроф. Лучшие, самые реалистичные из них выпущены с подачи чрезвычайных служб и призваны не пугать людей, а морально их готовить и инструктировать.

Неплохо рассказать детям о ваших планах реагирования на ЧС, а также обсудить с ними,

какие вещи надо иметь при чрезвычайной ситуации, а какими можно и пренебречь. Привлеките их к комплектованию Комплекта первой необходимости. Нелишне знать: если в семье не царит деспотизм и дети нормально контактируют с взрослыми, то дети расскажут взрослым обо всем, чему от вас научились. Парадокс, но часто старшие члены семьи лучше воспринимают информацию, получаемую от своих детей, чем от взрослого родственника.

### **Не паникуйте**

Не покидайте места жительства без крайней необходимости. При сообщениях о приближении бедствия никуда не выезжайте без совершенно крайней необходимости. Слишком много людей погибло в автомобилях, смытых потоками наводнения, попавших в клещи лесного пожара или пургу. Если вы все же вынуждены ехать, то в машине не включайте записанные композиции с любимой музыкой, а включите радио. Ловите новости. Если это возможно, настройте приемник на частоту радиостудии местных чрезвычайных служб.

### **Будьте осторожны, возвратившись в дом, находившийся в зоне ЧС**

Не входите в дома. Возможно, что здание было повреждено при бедствии и обрушится вам на голову. Обязанность чрезвычайных служб - осмотреть здания в зоне ЧС и решить, могут ли люди в них возвращаться.

Если вы все же вынуждены войти в здание, ни при каких обстоятельствах не освещайте себе дорогу факелом или свечой. Не курите. Дело в том, что даже после наводнения имеется опасность пожара, а то и взрыва. Причины этого могут быть разные. В первую очередь - утечка газа из поврежденных труб и разлившиеся огнеопасные вещества.

Не включайте электроосвещение или какие-либо электроприборы. Проводка может оказаться поврежденной, а это приведет опять-таки к возгоранию (даже после наводнения) или к поражению током. Вообще отключите рубильник в распределительном щите, вызовите электриков и не врубайте электроэнергию обратно, пока те не проверят электросеть и не дадут «добро».

Убедитесь, не пахнет ли газом или химикатами в доме или возле него. Почувствовав подозрительные запахи, известите чрезвычайные службы.

Держитесь подальше от порванных проводов (в том числе телефонных). Любой такой провод - источник смертельной опасности.

Не торопитесь употреблять ваши запасы продуктов - проверьте их: они могут оказаться зараженными (если не химикатами, то плесенью) или испорченными (например, если лежали в холодильнике, а электричество надолго вырубилось).

Не торопитесь употреблять водопроводную или колодезную воду. Обязательно следуйте инструкциям чрезвычайных служб насчет употребления воды или (если необходимо) ее обеззараживания.

Если вы оказались вблизи места, где ведутся спасательные работы, а вашей помощи там не требуется, уходите оттуда. Праздные зеваки - всегда помеха для спасателей. Кроме того, находиться вблизи таких мест не всегда безопасно, ибо там может произойти так называемая вторичная чрезвычайная ситуация.

Никуда не выезжайте, разве что в случае очень крайней необходимости. Дороги могут быть повреждены или завалены. Например, были случаи, когда надломленные ветром деревья

обрушивались и раздавливали проезжающие автомобили, или же на дороге неожиданно образовывались глубокие провалы. Особенно опасны после стихийного бедствия мосты.

Если вам все же пришлось ехать, то соблюдайте максимальную осторожность и не разгоняйтесь. Наткнувшись по дороге на повреждения, представляющие опасность для автомобилистов, как можно скорее сообщите об этом чрезвычайным службам.

### **Убедитесь, что родные тоже в безопасности**

Во время бедствия не надо пользоваться телефоном, однако как только будет официально объявлено, что самые трудные испытания позади, сразу же свяжитесь со своими родными. Не получая от вас известий, они могут обратиться в штаб ликвидации ЧС, и вас внесут в списки пропавших без вести. В итоге на ваше обнаружение будут затрачены время и силы, которых может не хватить на поиски тех, кому помощь остро необходима.

### **Рекомендации для населения при аварии на коммунальных системах**

Сообщите об аварии диспетчеру Ремонтно-эксплуатационного управления (РЭУ) или Жилищно-эксплуатационной конторы (ЖЭКа), попросите вызвать аварийную службу.

При скачках напряжения в электрической сети квартиры или его отключении немедленно обесточьте все электробытовые приборы, выдерните вилки из розеток, чтобы во время Вашего отсутствия при внезапном включении электричества не произошел пожар. Для приготовления пищи в помещении используйте только устройства заводского изготовления: примус, керогаз, керосинку, «Шмель» и др. При их отсутствии воспользуйтесь разведенным на улице костром. Используя для освещения квартиры хозяйственные свечи и сухой спирт, соблюдайте предельную осторожность.

При нахождении на улице не приближайтесь ближе 5-8 метров к оборванным или провисшим проводам и не касайтесь их. Организуйте охрану места повреждения, предупредите окружающих об опасности и немедленно сообщите в территориальное Управление по делам ГОЧС. Если провод, оборвавшись, упал вблизи от Вас - выходите из зоны поражения током мелкими шажками или прыжками (держа ступни ног вместе), чтобы избежать поражения шаговым напряжением.

При исчезновении в водопроводной системе воды закройте все открытые до этого краны. Для приготовления пищи используйте имеющуюся в продаже питьевую воду, воздержитесь от употребления воды из родников и других открытых водоемов до получения заключения о ее безопасности. Помните, что кипячение воды разрушает большинство вредных биологических примесей. Для очистки воды используйте бытовые фильтры, отстаивайте ее в течение суток в открытой емкости, положив на дно серебряную ложку или монету. Эффективен и способ очистки воды «вымораживанием». Для «вымораживания» поставьте емкость с водой в морозильную камеру холодильника. При начале замерзания снимите верхнюю корочку льда, после замерзания воды наполовину - слейте остатки жидкости, а воду, образовавшуюся при таянии полученного льда, используйте в пищу.

В случае отключения центрального парового отопления, для обогрева помещения используйте электрообогреватели не самодельного, а только заводского изготовления. В противном случае высока вероятность пожара или выхода из строя системы электроснабжения. Помните, что отопление квартиры с помощью газовой или электрической плиты может привести к трагедии. Для сохранения в помещении тепла заделайте щели в окнах и балконных дверях, завесьте их одеялами или коврами. Разместите всех членов семьи в одной комнате, временно закрыв остальные. Оденьтесь теплее и примите профилактические лекарственные препараты от ОРЗ и гриппа.

Уберите хозяйственные вещи со двора и балконов, уберите сухие деревья, которые могут нанести ущерб вашему жилищу. Закройте окна.

Машину поставьте в гараж, при отсутствии гаража машину следует парковать вдали от деревьев, а также слабо укрепленных конструкций.

Находясь на улице, обходите рекламные щиты, шаткие строения и дома с неустойчивой кровлей.

Избегайте деревьев и разнообразных сооружений повышенного риска (мостов, эстакад, трубопроводов, линий электропередач, потенциально опасных промышленных объектов).

### **Общие правила поведения при пожаре**

В рискованных ситуациях не теряйте силы и время на спасение имущества, любым способом спасайте себя и своих близких.

Позаботьтесь о детях и престарелых; уведите их подальше от места пожара, так как возможны взрывы газовых баллонов, бензобаков и быстрое распространение огня.

На случай внезапной эвакуации при пожаре правильно хранить документы и самые ценные вещи в одном месте, известном всем членам семьи.

Надо обязательно послать кого-нибудь навстречу пожарным подразделениям, чтобы дать им необходимую информацию: точный адрес, кратчайшие подъездные пути, что горит, есть ли там люди.

Если Ваше имущество застраховано от пожара, не забудьте в 3-дневный срок сообщить о происшествии в страховую компанию.