



федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Самарский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации (ФГБОУ ВО СамГМУ Минздрава России)

ПРИКАЗ

01.11.2024

№ 211

Самара

Об организации инструктажей по гражданской обороне и действиям в чрезвычайных ситуациях

В соответствии с требованиями подпункта «г» пункта 5 «Положения о подготовке населения в области гражданской обороны», утверждённого постановлением Правительства Российской Федерации от 02.11.2000 841 и подпункта «а» пункта 4 «Положения о подготовке граждан Российской Федерации, иностранных граждан и лиц без гражданства в области защиты от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», утверждённого постановлением Правительства Российской Федерации от 18.09.2020 № 1485, абзацем 4 письма МЧС России от 27.10.2020 № ИВ-11-85 «О примерном порядке реализации инструктажа по действиям в чрезвычайных ситуациях»,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Организовать проведение вводных инструктажей по гражданской обороне и действиям в чрезвычайных ситуациях (далее – ГО и ЧС) всех принятых на работу в ФГБОУ ВО СамГМУ Минздрава России (далее - Университет) работников в первый месяц их трудовой деятельности.

1.1. Совместить и организовать проведение вводного инструктажа по ГО и ЧС с ежегодным инструктажем по действиям в чрезвычайных ситуациях при приеме на работу.

2. Назначить ответственным за организацию проведения вводных инструктажей по ГО и ЧС работников Университета начальника отдела гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций Университета.

3. Утвердить:

3.1. Программу проведения вводных инструктажей по ГО и ЧС работников Университета (приложение №1).

3.2. Форму журнала регистрации вводного инструктажа по ГО и ЧС (приложение №2).

3.3. Инструкцию для проведения инструктажа по действиям в чрезвычайных ситуациях ФГБОУ ВО СамГМУ Минздрава России (приложение №3).

4. Начальнику отдела гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций Университета обеспечить:

4.1. Проведение инструктажа по ГО и ЧС в административном корпусе по адресу: г. Самара, ул. Чапаевская, дом 89, каб. 517 и на территории Клиник Университета по адресу: г. Самара, проспект Карла Маркса, 165Б, здание административно-хозяйственной части в каб. № 9 с вновь принятыми работниками в течение первого месяца их трудовой деятельности.

4.2. Регистрацию проведения вводного инструктажа по ГО и ЧС в журнале регистрации вводного инструктажа по ГО и ЧС с обязательной подписью инструктируемого и инструктирующего.

5. Начальнику отдела кадров по персоналу подразделений управления, учебного процесса и науки Университета, начальнику отдела кадров по персоналу клиник Университета обеспечить направление вновь принимаемых работников для прохождения вводного инструктажа по ГО и ЧС по указанным адресам в пункте 4.1. настоящего приказа.

6. Руководителям структурных подразделений Университета организовать ежегодное самостоятельное изучение с подчинённым личным составом инструкции по действиям в чрезвычайных ситуациях согласно приложения № 3.

7. Приказ от 25.10.2022 № 256 «Об организации и проведении инструктажа по действиям в чрезвычайных ситуациях» считать утратившим силу.

8. Контроль за исполнением приказа возложить на проректора по административной, социальной и воспитательной работе.

Ректор
профессор РАН

А.В. Колсанов

ПРОГРАММА ПРОВЕДЕНИЯ ВВОДНОГО ИНСТРУКТАЖА ПО ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЕ И ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Вводный инструктаж по ГО и ЧС проводится со всеми лицами, вновь принимаемыми на работу в ФГБОУ ВО СамГМУ Минздрава России (далее - Университет), а также командированными в Университет сотрудниками и работниками сторонних организаций, выполняющими работы на выделенном участке, обучающимися Университета соответствующих уровней, проходящими в Университете производственную практику, и другими лицами, участвующими в производственной деятельности Университета.

1.2. Цель проведения вводного инструктажа - ознакомить вновь принимаемых на работу и иных лиц с системой ГО и ЧС, действующей в Университете, разъяснить порядок действий при угрозе или возникновении ЧС природного и техногенного характера, а также опасностей, возникающих вследствие военных действий.

1.3. Вводный инструктаж по ГО и ЧС проводится по программе, разработанной на основании законодательных и иных нормативных правовых актов Российской Федерации с учетом специфики деятельности Университета, утвержденного в установленном порядке. Продолжительность инструктажа устанавливается в соответствии с утвержденной программой.

1.4. Вводный инструктаж по ГО и ЧС проводит уполномоченный на решение задач в области ГО и ЧС, на которого настоящим приказом возложены эти обязанности.

1.5. Вводный инструктаж проводят в административном корпусе по адресу: г. Самара, ул. Чапаевская, дом 89, кабинет №517 и на территории Клиник ФГБОУ ВО СамГМУ Минздрава России по адресу: г. Самара, проспект Карла Маркса, 165Б, здание административно- хозяйственной части, кабинет №9.

1.6. Проведение вводного инструктажа по ГО и ЧС включает в себя ознакомление сотрудников с общими сведениями об Университете, основными технологическими процессами, потенциально опасными объектами, действиями при угрозе или возникновении ЧС.

1.7. Проведение вводного инструктажа по ГО с вновь принятыми сотрудниками Университета должно осуществляться строго в течение первого месяца их работы.

1.8. Вводный инструктаж по ГО и ЧС завершается устной проверкой приобретенных знаний лицом, проводившим инструктаж.

1.9. Результаты проведения вводного инструктажа заносятся в журнал «Регистрации вводного инструктажа по ГО и ЧС» с указанием подписи инструктируемого и подписи инструктирующего, а также даты проведения инструктажа.

2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАП ПРОВЕДЕНИЯ ВВОДНОГО ИНСТРУКТАЖА ПО ГО И ЧС

№ темы	Тема	Время изучения темы, мин.
1	Вводная часть	1-5
2	Система ГО и ЧС, действующая в Университете	5-10
3	Нормативно-правовое регулирование по подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей от опасностей военного характера, чрезвычайных ситуаций и пожаров	5-10
4	Опасности, возникающие при ведении военных действий или вследствие этих действий, при чрезвычайных ситуациях и пожарах. Основные мероприятия по подготовке к защите и по защите населения от них	5-10
5	Действия сотрудников и обучающихся Университета при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций природного характера	5-10
6	Действия сотрудников и обучающихся Университета в чрезвычайных ситуациях техногенного характера, а также при угрозе и совершении террористических актов	5-10
7	Действия сотрудников и обучающихся Университета в условиях негативных и опасных факторов бытового характера	5-10
8	Действия сотрудников и обучающихся Университета при пожаре	5-10

3. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ВОПРОСОВ ВВОДНОГО ИНСТРУКТАЖА ПО ГО И ЧС

Вопрос 1.

Направление деятельности сотрудников и обучающихся Университета, назначение, функции, основные технологические процессы.

Вопрос 2.

Структура и задачи системы ГО и РСЧС сотрудников и обучающихся Университета.

Права, обязанности, состав сил и средств ее подразделений и формирований.

Вопрос 3.

Законодательство Российской Федерации в области гражданской обороны, защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера и обеспечения пожарной безопасности.

Основные термины и понятия. Права и обязанности граждан в области гражданской обороны, защиты от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера и пожарной безопасности.

Основные локальные нормативные акты в области ГО и ЧС, действующие в Университете.

Вопрос 4.

Опасности военного характера и присущие им особенности.

Поражающие факторы ядерного, химического, бактериологического и обычного оружия.

Виды и характеристики источников чрезвычайных ситуаций.

Поражающие факторы источников чрезвычайных ситуаций.

Виды пожаров и их поражающие факторы.

Оповещение. Действия сотрудников и обучающихся Университета при оповещении о чрезвычайных ситуациях в мирное время и об опасностях, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий. Сигналы оповещения.

Эвакуация и рассредоточение. Защита населения путем эвакуации. Эвакуация и ее цели. Принципы и способы эвакуации. Эвакуационные органы. Порядок проведения эвакуации в Университете.

Организация инженерной защиты населения. Классификация защитных сооружений. Убежища и их основные элементы. Противорадиационные укрытия, их назначения и основные элементы. Укрытия простейшего типа и их устройство. Порядок заполнения защитных сооружений и пребывания в них.

Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи. Медицинские средства индивидуальной защиты. Назначение и правила их применения.

Вопрос 5.

Понятия об опасном природном явлении, стихийном бедствии и источниках чрезвычайных ситуаций природного характера.

Классификация и характеристика чрезвычайных ситуаций природного характера. Наиболее вероятные чрезвычайные ситуации, характерные для местности, где расположены объекты Университета. Их причины и последствия.

Действия сотрудников и обучающихся Университета при оповещении, ввремя и после их возникновения.

Вопрос 6.

Понятия об аварии и катастрофе.

Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера и их характеристика.

Перечень потенциально опасных объектов, которые могут оказывать воздействие на нормальное функционирование Университета, их характеристика. Возможная обстановка на объектах Университета при возникновении крупных аварий и техногенных катастроф.

Общие сведения о пожарах и взрывах, их возникновении и развитии. Основные поражающие факторы пожара и взрыва. Предупреждение пожаров и взрывов. Действия сотрудников и обучающихся Университета при возникновении пожаров и взрывов.

Виды террористических актов, их общие и отличительные черты. Правила и порядок поведения сотрудников и обучающихся Университета при угрозе или совершении террористического акта. Признаки, указывающие на возможность наличия взрывного устройства и действия при обнаружении предметов, похожих на взрывное устройство. Действия при получении по телефону сообщения об угрозе террористического характера. Правила обращения с анонимными материалами, содержащими угрозы террористического характера.

Вопрос 7.

Возможные негативные и опасные факторы бытового характера.

Правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре, в общественном транспорте, на водных объектах.

Способы предотвращения и преодоления паники и панических настроений.

Действия при дорожно-транспортных происшествиях, отравлениях, укусах животных.

Вопрос 8.

Основные требования пожарной безопасности на рабочем месте и в быту.

Противопожарный режим Университета.

Система оповещения и инструкция по действиям сотрудников и обучающихся Университета при пожаре. План (схема) эвакуации. Действия при обнаружении задымления и возгорания, а также по сигналам оповещения о пожаре и при эвакуации.

Обязанности сотрудников и обучающихся Университета по соблюдению правил пожарной безопасности.

Ответственность за нарушения требований пожарной безопасности.

Действия работников по предупреждению пожара, а также по применению первичных средств пожаротушения.

Вопрос 9.

Оказание первой помощи.

Приложение № 2

к приказу ректора ФГБОУ ВО СамГМУ
Минздрава России
от « 01 » 11 2024 г. № 211

ФГБОУ ВО СамГМУ Минздрава России
наименование организации

Журнал № _____
учёта инструктажа по действиям в чрезвычайных ситуациях

Начат _____ 20__ г.
Окончен _____ 20__ г.

Следующая страница

Трудоустройства(прибытия)	Дата		Фамилия, имя, отчество инструктируемого лица	Фамилия, имя, отчество, должность инструктирующего	Подпись		Отметка о проверке знаний
	Проведение инструктажа по ЧС	Проведение ежегодного инструктажа по ЧС			инструктируемого	инструктирующего	

к приказу ректора ФГБОУ ВО СамГМУ
Минздрава России
от «01» 11 2024 г. № 211

ИНСТРУКЦИЯ

для проведения инструктажа по действиям в чрезвычайных ситуациях
ФГБОУ ВО СамГМУ Минздрава России

1. Общие положения

Все вновь принимаемые на работу сотрудники ФГБОУ ВО СамГМУ Минздрава России (далее — Университет) должны пройти вводный инструктаж по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям и в ежегодно самостоятельно повышать свой уровень знаний путем изучения и повторения действий персонала при чрезвычайных ситуациях согласно данной инструкции.

Инструкция разработана в соответствии с типовым порядком проведения инструктажа и Положением о подготовке населения к действиям в чрезвычайных ситуациях, утвержденным постановлением Правительства РФ от 18.09.2020 № 1485.

Гражданская оборона (далее - ГО) - система мероприятий по подготовке защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей на территории Российской Федерации от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий.

Чрезвычайная ситуация (далее - ЧС) - это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей.

Общее руководство ГО в стране возложено на Правительство РФ. Непосредственное руководство ГО РФ возложено на Министерство РФ по делам ГО, ЧС и ликвидации последствий стихийных бедствий.

Руководство гражданской обороной в Университете возлагается на ректора СамГМУ, который организует работу руководителей, уполномоченных на принятие решений в области ГО и ЧС.

Для защиты людей от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий и при чрезвычайных ситуациях, применяются различные способы и средства:

обучение, оповещение, укрытие в защитных сооружениях (убежища, противорадиационные укрытия, простейшие укрытия и складки местности), эвакуация в загородную зону (отселение в безопасные районы); обеспечение средствами индивидуальной защиты (противогазы, респираторы, защитная одежда, профилактические средства и прививки); установление режимов военного положения или чрезвычайной ситуации, радиационной или химической защиты, карантина или обсервации.

2. Права и обязанности граждан РФ в области ГО и ЧС

Граждане Российской Федерации в соответствии с федеральными законами «О гражданской обороне», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций» и иными нормативными правовыми актами имеют право:

- на обучение способам защиты от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий; на защиту жизни, здоровья и личного имущества в случае возникновения ЧС; при необходимости использовать средства индивидуальной защиты и другое имущество органов исполнительной власти и организаций; быть информированными о риске, которому они могут подвергнуться в определенных местах пребывания на территории страны и о мерах необходимой безопасности; участвовать в установленном порядке в мероприятиях по ГО; на медицинское обслуживание, компенсацию и льготы за причинение вреда при ведении военных действий; на возмещение ущерба, причиненного их здоровью и имуществу вследствие ЧС.

Граждане Российской Федерации обязаны: знать:

основные требования руководящих документов по вопросам ГО; принципы, средства и способы защиты от чрезвычайных ситуаций; правила поведения при возникновении опасностей военного времени; правила и порядок оказания само и взаимопомощи при поражениях, травмах и ранениях. уметь:

четко действовать по сигналам оповещения; пользоваться средствами индивидуальной защиты, изготавливать простейшие из них; пользоваться убежищами, укрытиями и строить простейшие укрытия; обеззараживать свое рабочее место, квартиру, местность, прилегающую к ним; оказывать доврачебную медицинскую самопомощь и помощь пострадавшим; защитить детей, больных и престарелых при угрозе нападения противника и при ЧС, надевать им средства индивидуальной защиты, обеспечивать их безопасность при эвакуационных и других мероприятиях.

3. Порядок получения сигнала «Внимание всем!» с информацией о воздушной тревоге, химической тревоге, радиационной опасности или угрозе катастрофического затопления и действия работников Университета по ним

Работники Университета обязаны подчиняться сигналам гражданской обороны.

При оповещении по сигналу «Внимание всем!» действия следующие.

Завывание сирен, сигналы транспортных средств означают предупредительный сигнал «Внимание всем!». Услышав его, необходимо немедленно включить теле-, радиоприемники и слушать экстренное сообщение (речевую информацию) органов власти или руководства Университета.

По сигналу «Радиационная опасность» необходимо надеть респиратор, ватно-марлевую повязку, а при их отсутствии — противогаз, взять подготовленный запас продуктов, аптечку первой помощи, предметы первой необходимости и уйти в убежище, противорадиационное или простейшее укрытие.

Сигнал «Химическая тревога» подается при угрозе или непосредственном обнаружении химического или бактериологического нападения (заражения). По этому сигналу необходимо быстро надеть противогаз, а в случае необходимости — и средства защиты кожи и при первой же возможности укрыться в защитном сооружении.

Если защитного сооружения поблизости не окажется, то от поражения аэрозолями отравляющих веществ и бактериальных средств можно укрыться в жилых, производственных или подсобных помещениях.

Если будет установлено, что противник применил бактериологическое (биологическое) оружие, то по системам оповещения население получит рекомендации о последующих действиях.

Необходимо быть предельно внимательными и строго выполнять распоряжения органов гражданской обороны. О том, что опасность нападения противника миновала, и о порядке дальнейших действий распоряжение поступит по тем же каналам связи, что и сигнал оповещения.

4. Действия работников при аварии, катастрофе и пожаре на территории Университета

При любой аварии или возникновении аварийной ситуации, которая может привести к аварии и несчастному случаю, работник обязан немедленно принять все зависящие от него меры, предупреждающие возможность повреждений (разрушений) объекта и устраняющие опасность для жизни людей. Одновременно сообщить о случившемся непосредственному руководителю структурного подразделения.

Каждый работник Университета должен уметь оказывать первую помощь. Такая помощь оказывается немедленно, непосредственно на месте происшествия. Оказание первой помощи должно сопровождаться вызовом скорой помощи.

При несчастных случаях немедленно организовать первую помощь пострадавшему и при необходимости доставку его в медицинскую организацию.

Принять неотложные меры по предотвращению развития аварийной или иной чрезвычайной ситуации и воздействия травмирующих факторов на других лиц.

Сохранить до начала расследования несчастного случая обстановку, какой она была на момент происшествия, если это не угрожает жизни и здоровью других лиц и не ведет к катастрофе, аварии или возникновению иных чрезвычайных обстоятельств, а в случае невозможности ее сохранения — зафиксировать сложившуюся обстановку (составить схемы, провести другие мероприятия).

При поражении электрическим током необходимо как можно быстрее освободить пострадавшего от действия электротока, в случае работы на высоте принять меры, предупреждающие его от падения. Отключение оборудования следует произвести с помощью выключателей, разъема штепсельного соединения, перерубить питающий провод инструментом с изолированными ручками. Если отключить оборудование достаточно быстро нельзя, необходимо принять другие меры к освобождению. Эти сообщения будут содержать информацию об угрозе или начале военных действий, об угрозе или возникновении чрезвычайной ситуации, их масштабах, прогнозируемом развитии, неотложных действиях и правилах поведения персонала.

Главное внимательно прослушать и правильно понять переданное сообщение (оно будет передаваться несколько раз). Переспросите окружающих, правильно ли вы поняли передаваемую информацию и правильно ли собираетесь действовать.

Строго и неукоснительно следуйте установленным правилам поведения в условиях угрозы или возникновения чрезвычайных ситуаций.

С целью своевременного предупреждения населения городов и сельских населенных пунктов о возникновении непосредственной опасности применения противником ядерного, химического, бактериологического (биологического) или другого оружия и необходимости применения мер защиты установлены следующие сигналы оповещения гражданской обороны: «Воздушная тревога» «Отбой воздушной тревоги»; «Радиационная опасность»; «Химическая тревога».

Сигнал «Воздушная тревога» подается для всего населения. Он предупреждает о непосредственной опасности поражения противником данного города (района). По радиотрансляционной сети передается текст: «Внимание! Внимание! Граждане! Воздушная тревога! Воздушная тревога!» Одновременно с этим сигнал дублируется звуком сирен, гудками заводов и транспортных средств. На объектах сигнал будет дублироваться всеми имеющимися в их распоряжении средствами. Продолжительность сигнала 2—3 минуты.

По этому сигналу объекты прекращают работу, транспорт останавливается и все население укрывается в защитных сооружениях. Рабочие и служащие прекращают работу в соответствии с установленной инструкцией и указаниями администрации, исключая возникновение аварий. Там, где по технологическому процессу или требованиям безопасности нельзя остановить производство, остаются дежурные, для которых строятся индивидуальные убежища.

Сигнал «Воздушная тревога» может застать людей в любом месте и в самое неожиданное время. Во всех случаях следует действовать быстро, но спокойно, уверенно и без паники. Строгое соблюдение правил поведения по этому сигналу значительно сокращает потери людей.

Сигнал «Отбой воздушной тревоги» передается органами гражданской обороны. По радиотрансляционной сети передается текст: «Внимание! Внимание, граждане! Отбой воздушной тревоги. Отбой воздушной тревоги». По этому сигналу население с разрешения комендантов (старших) убежищ и укрытий покидает их. Рабочие и служащие возвращаются на свои рабочие места и приступают к работе.

В городах (районах), по которым противник нанес удары оружием массового поражения, для укрываемых передается информация об обстановке, сложившейся вне укрытий, о принимаемых мерах по ликвидации последствий нападения, режимах поведения населения и другая необходимая информация для последующих действий укрываемых.

Сигнал «Радиационная опасность» подается в населенных пунктах и районах, по направлению к которым движется радиоактивное облако, образовавшееся при взрыве ядерного боеприпаса.

В случае возникновения пожара оповестить работающих в здании Университета и принять меры к тушению очага пожара. Горящие части электроустановок и электропроводку, находящиеся под напряжением, тушить углекислотным огнетушителем.

Принять меры к вызову на место пожара непосредственного руководителя или других должностных лиц.

При обнаружении запаха газа необходимо немедленно вызвать аварийную газовую службу, сообщить руководству, организовать эвакуацию из здания персонала, не включать и не выключать токоприемники, обеспечить естественную вентиляцию помещения.

5. Действия работников Университета при чрезвычайных ситуациях

Во время гололеда.

Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободными. Хорошо использовать палку с заостренным металлическим наконечником. Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения.

При землетрясении, обрушении здания.

Ощувив колебания здания - первые толчки, не поддавайтесь панике, у Вас есть 15-20 секунд. Быстро выйдете из здания, взяв документы, деньги и предметы первой необходимости. Не пользуйтесь лифтом!

Находясь на улице, не стойте вблизи зданий и сооружений, выйдите на открытое место.

Если Вы вынужденно остались в здании, то откройте входную дверь, встаньте в безопасном месте: у внутренней стены в углу во внутреннем стенном проеме или у несущей опоры, после прекращения толчков покиньте помещение.

Если Вы находитесь в автомобиле, оставайтесь в нем до прекращения толчков, но на открытом месте.

Если Вы оказались в завале, по возможности окажите себе первую медицинскую помощь. Попытайтесь осмотреться и поискать возможный выход, постарайтесь определить, где Вы находитесь, нет ли рядом других людей, подайте голос, поищите в карманах и вокруг себя предметы, которыми можно подать звуковые сигналы. Голосом и стуком привлекайте внимание людей, перемещая влево-вправо любой металлический предмет помогайте обнаружить себя металлолокатором. Если есть узкий лаз -протиснитесь в него, расслабив мышцы и прижав локти к телу. Продвигайтесь осторожно, стараясь не вызвать нового обвала, не зажигайте огонь - берегите кислород.

При пожаре и взрыве.

При обнаружении возгорания реагируйте на пожар быстро, используя все доступные способы для тушения огня (песок, воду, огнетушители). Если потушить огонь в кратчайшее время невозможно, вызовите пожарную охрану и покиньте горящее помещение.

При эвакуации не пользуйтесь лифтами, горящие помещения проходите быстро, задерживая дыхание, защитив нос и рот влажной тканью. В сильно задымленном помещении передвигайтесь ползком или пригнувшись в прилегающем к полу пространстве чистый воздух сохраняется дольше. Не подходите к взрывоопасным предметам. При угрозе взрыва ложитесь на живот, защищая голову руками, дальше от окон, застекленных дверей, проходов, лестниц. При невозможности самостоятельной эвакуации, обозначьте свое местоположение, свесив из окна белую простыню, штору, предмет одежды.

Если к спасению один путь - окно, бросьте вниз матрасы, подушки, ковры, сократите высоту прыжка, используя привязанные к батареям веревки, шторы, простыни.

Опасные ситуации в метро.

Если эскалатор разогнался, а тормоза не сработали, единственное верное решение перескочит через балюстраду на соседнюю лестницу.

Если Вы оказались на пути, не пробуйте подтянуться за край платформы: именно под ней идет 800 - вольтный контактный рельс. Если поезд еще не въезжает на станцию, бегите к «голове» платформы (к часам). Если поезд показался, ложитесь между рельсами.

При нападении собаки.

К нападающей собаке повернитесь лицом, примите боевую стойку или, если уверены в себе, бросьтесь ей навстречу, но ни в коем случае не поворачивайтесь к собаке спиной и не убегайте.

Для защиты используйте палку, зонтик, камни, одновременно отступая к укрытию (забору, дому) спиной. По возможности обмотайте плащом, пиджаком предплечье и руку, а затем, выставив ее вперед, спровоцируйте собаку на укус и сильно ударьте ее по верхней челюсти.

Если собака сбила Вас с ног, то упадите на живот и закройте руками шею. Помните, что болевыми точками у собак являются нос, пах и язык.

При нападении преступника.

Если на вас напали и Вы заведомо слабее преступника, то бегите.

При неизбежности столкновения привлеките внимание прохожих и ближайших жителей призывом о помощи.

При попытке вооруженного ограбления, без всякого сопротивления расстаньтесь с деньгами и прочими ценностями.

Если Вам угрожают убийством или изнасилованием, то попытайтесь вывести нападающего из строя, действуя смело, решительно и неожиданно, с максимальной силой. Отвлеките внимание нападающего, после чего быстро ударьте его в уязвимые места: рукой по ушам, в нос, под подбородок или ногой (стопой, коленом) по голени, колену, в пах. Смотрите преступнику прямо в глаза, чтобы не выдать место планируемого удара. В качестве оружия самозащиты применяйте любой имеющийся предмет: горящую сигарету, ручку или карандаш, связку ключей, песок, туфли с каблуком - шпилькой, зонтик, палку, разбитую бутылку, камень.

Если на вас напали сзади, обхватив шею руками, ударьте противника локтем в солнечное сплетение (живот) или ногой по голени, ступне.

Если на Вас напали спереди, ткните распрямленными пальцами руки в глаза или в горло нападающего.

При террористическом акте.

При захвате самолета (автобуса, помещения) не привлекайте к себе внимание террористов, осмотрите салон (помещение) и отметьте места возможного укрытия в случае стрельбы. Снимите ювелирные украшения. Не смотрите в глаза террористам, не передвигайтесь по салону (помещению), не открывайте сумки и не суйте руки в карманы без разрешения. Женщинам в мини - юбках желательно прикрыть ноги. Если начнется штурм - ложитесь на пол между креслами и ждите его окончания. После освобождения немедленно покиньте самолет (автобус, помещение), так как он может быть заминирован.

Если Вы попали в перестрелку на улице, сразу же ложитесь на землю и осмотритесь. Выберите ближайшее укрытие (подъезд, подземный переход, выступ здания, памятник, бетонный столб, бордюр, канава) и проберитесь к нему, не поднимаясь в полный рост. Спрячьтесь и дождитесь окончания перестрелки. Находясь во время перестрелки дома укройтесь в ванной комнате, туалете, кладовке и лягте на пол. Находиться в комнате с окнами опасно из-за возможности рикошета.

Если Вы обнаружили взрывоопасный (подозрительный) предмет на улице или в помещении, не подходите к нему, попросите находящихся рядом людей или сами сообщите в милицию и немедленно уйдите из помещения.

Если Вы обнаружили взрывоопасный (подозрительный) предмет в транспорте, немедленно сообщите об этом водителю (машинисту), удалитесь от этого предмета как можно дальше и постарайтесь быстрее покинуть транспортное средство.

5. Правила оказания первой помощи

Первая помощь должна быть оказана при следующих неотложных состояниях:

- отсутствие сознания;
- остановка дыхания и кровообращения;
- наружные кровотечения;
- инородные тела верхних дыхательных путей;
- травмы различных областей тела;
- ожоги, эффекты воздействия высоких температур, теплового излучения;
- отморожение и другие эффекты воздействия низких температур;
- отравления.

Перечень мероприятий по оказанию первой помощи:

1. Мероприятия по оценке обстановки и обеспечению безопасных условий для оказания первой помощи:

- 1) определение угрожающих факторов для собственной жизни и здоровья;
- 2) определение угрожающих факторов для жизни и здоровья пострадавшего;
- 3) устранение угрожающих факторов для жизни и здоровья;
- 4) прекращение действия повреждающих факторов на пострадавшего;
- 5) оценка количества пострадавших;
- 6) извлечение пострадавшего из транспортного средства или других труднодоступных мест;
- 7) перемещение пострадавшего.

2. Вызов скорой медицинской помощи, других специальных служб, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь.

3. Определение наличия сознания у пострадавшего.

4. Мероприятия по восстановлению проходимости Дыхательных путей и определению признаков жизни у пострадавшего:

- 1) запрокидывание головы с подъемом подбородка;
- 2) выдвижение нижней челюсти;
- 3) определение наличия дыхания с помощью слуха, зрения и осязания;
- 4) определение наличия кровообращения, проверка пульса на магистральных артериях.

5. Мероприятия по проведению сердечно-легочной реанимации до появления признаков жизни:

- 1) давление руками на грудину пострадавшего;
- 2) искусственное дыхание «Рот ко рту»;
- 3) искусственное дыхание «Рот к носу»;
- 4) искусственное дыхание с использованием устройства для искусственного дыхания.

6. Мероприятия по поддержанию проходимости дыхательных путей:

- 1) придание устойчивого бокового положения;
- 2) запрокидывание головы с подъемом подбородка;
- 3) выдвижение нижней челюсти.

7. Мероприятия по обзорному осмотру пострадавшего и временной остановке наружного кровотечения:

- 1) обзорный осмотр пострадавшего на наличие кровотечений;

- 2) пальцевое прижатие артерии;
- 3) наложение жгута;
- 4) максимальное сгибание конечности в суставе;
- 5) прямое давление на рану;
- 6) наложение давящей повязки.

Искусственное дыхание:

- пострадавшего положить на горизонтальную поверхность; • очистить рот и глотку пострадавшего от слюны, слизи, земли и других посторонних предметов, если челюсти плотно сжаты - раздвинуть их; • запрокинуть голову пострадавшего назад, положив одну руку на лоб, а другую на затылок; сделать глубокий вдох, нагнувшись к пострадавшему, герметизировать губами область его рта и сделать выдох. Выдох должен длиться около 1 секунды и способствовать подъему грудной клетки пострадавшего. При этом ноздри пострадавшего должны быть закрыты, а рот накрыт марлей или носовым платком из соображений гигиены; частота искусственного дыхания - 16-18 раз в минуту; • периодически освобождать желудок пострадавшего от воздуха, надавливая на подложечную область.

Массаж сердца:

- пострадавшего уложить на спину на ровную и твердую поверхность, расстегнуть ремень и ворот одежды; • стоя с левой стороны, наложить одну ладонь кисти на нижнюю треть грудины, вторую ладонь положить крестообразно сверху и произвести сильное дозированное давление по направлению к позвоночнику; • надавливания производить в виде толчков, не менее 60 в 1 минуту.

При проведении массажа сердца у взрослого необходимо значительное усилие не только рук, но и всего корпуса.

У детей массаж производят одной рукой, а у грудных и новорожденных - кончиками указательного и среднего пальцев с частотой 100 - 110 толчков в минуту.

Эффективность непрямого массажа сердца обеспечивается только в сочетании с искусственным дыханием. Их удобнее проводить вдвоем. При этом первый делает одно вдувание воздуха в легкие, затем второй производит 5 надавливаний на грудную клетку.

Если у пострадавшего восстановилась сердечная деятельность, определился пульс, лицо порозовело, то массаж сердца прекращают, а искусственное дыхание продолжают в том же ритме до восстановления самостоятельного дыхания.

Остановка кровотечения.

Осуществляется путем придания кровотока области приподнятого положения, наложения давящей повязки, максимального сгибания конечности в суставе и сдавливания при этом, проходящих в данной области сосудов, пальцевое прижатие, наложение жгута. При отсутствии жгута может быть использован любой подручный материал (резиновая трубка, ремень, шнурок, веревка, платок, палка).

Порядок наложения кровоостанавливающего жгута:

Жгут накладывают при повреждении крупных артерий конечностей выше раны, чтобы он полностью пережимал артерию.

Под жгут подкладывают мягкую ткань (бинт, одежду), делают несколько витков до полной остановки кровотечения. Витки должны ложиться вплотную один к другому, чтобы между ними не попадали складки одежды.

Концы жгута надежно фиксируют (завязывают). Правильно затянутый жгут должен привести к остановке кровотечения и исчезновению периферического пульса.

К жгуту обязательно прикрепляется записка с указанием времени его наложения.

Жгут накладывается не более чем на 1,5 -2 часа, а в холодное время года - на 1 час. При крайней необходимости более продолжительного пребывания жгута на конечности его ослабляют на 5 - 10 минут (до восстановления кровоснабжения конечности), производя при этом пальцевое прижатие поврежденного сосуда.

При обмороке:

- уложить пострадавшего на спину так, чтобы голова была несколько опущена, а ноги приподняты;
- освободить шею и грудь от стесняющей одежды; тепло укрыть, приложить грелку к ногам;
- натереть виски нашатырным спиртом и поднести к носу ватку, смоченную в нем; лицо обрызгать холодной водой;
- при затянувшемся обмороке сделать искусственное дыхание; после прихода в сознание дать горячее питье.

В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ ДЕЙСТВУЙТЕ БЕЗ ПАНИКИ И РЕШИТЕЛЬНО, ЭТО СПОСОБСТВУЕТ ВАШЕМУ СПАСЕНИЮ!

**НЕ БЕЗДЕЙСТВУЙТЕ В ОЖИДАНИИ ПОМОЩИ ДО ЕЕ ПРИХОДА
ПОМОГИТЕ САМОМУ СЕБЕ И ДРУГИМ ЛЮДЯМ,
ОКАЗАВШИМСЯ В БЕДЕ!**