ИНСТРУКЦИЯ

по правилам безопасного поведения подростков в различных жизненных ситуациях

ПОВЕДЕНИЕ НА УЛИЦЕ

1. Избегайте прогулок в одиночестве в вечернее время и малолюдных местах.
2. Возвращаясь домой в вечернее время, снимите все украшения, прикройте обнаженные участки тела.
3. Старайтесь избегать неприятных ситуаций, не отвечайте и не поддавайтесь на провокации.
4. Если вас остановил вооруженный преступник и вы не уверены, что сможете защитить себя, сохраняйте спокойствие, не реагируйте агрессивно.
5. Для передвижения выбирайте оживленные и хорошо освещенные улицы.
6. Избегайте кратчайших путей (через парки, пустые автостоянки, спортивные площадки и пустыри).
7. Держите определенную дистанцию с людьми, проходя мимо подъездов и подворотен.
8. Будьте готовы изменить направление движения, если почувствуете опасность или заметите подозрительную личность.
9. Если вы подверглись нападению с целью похищения, создавайте как можно больше шума.
10.

ПОВЕДЕНИЕ В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ

1. В пустом или незаполненном автобусе садитесь ближе к водителю
2. Не засыпайте и не отвлекайтесь во время движения, держитесь за поручни.
3. Садитесь и выходите из транспорта только после полной его остановки.
4. Не оставляйте свои вещи без присмотра.
5. Если нет свободного сидячего места, стойте в центральном проходе.
6. Находясь в общественном транспорте, стойте лицом в сторону движения или вполоборота.
7. Не стойте около дверей, не высовывайтесь из окон движущегося транспорта.
8. Выходите из общественного транспорта первым или подождите, пока схлынет толпа.
9. После выхода из салона подождите, пока автобус отъедет, и потом переходите улицу.
10. Стоящий автобус или троллейбус обходите сзади, трамвай – спереди.

БЕЗОПАСНОСТЬ ПЕШЕХОДА

1. Переходите улицу только на зеленый сигнал светофора.
2. Пользуйтесь подземным переходом, пешеход ными мостиками, переходите улицу в местах, обозначенных дорожной разметкой «зебра» или знаком «Пешеходный переход».
3. Не скапливайтесь на автобусных остановках, вынуждая остальных пешеходов сходить с тротуара.
4. Катайтесь на роликах, скейтбордах в парках, скверах, имеющих ограждения.
5. Переходя улицу или дорогу, сойдите с велосипеда и ведите его за руль, скейтборд несите в руках.
6. Переходя улицу с двусторонним движением, посмотрите сначала налево, дойдя до середины, посмотрите направо. Если поблизости нет машин, продолжайте свой путь.

ПОВЕДЕНИЕ В ПОЕЗДЕ

1. При посадке в поезд выбирайте центральные вагоны.
2. Выбирайте сидячие места против движения поезда.

3. Запомните имена, приметы своих попутчиков, их конечные станции.
4. Не оставляйте двери купе приоткрытыми, так как это позволяет видеть из коридора то, что происходит внутри.
5. При возникновении любой аварийной ситуации на транспорте или в метро четко выполняйте указания водителя, кондуктора или машиниста поезда.

ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ПОЖАРЕ В ЗДАНИИ

1. Вызовите службу спасения 01 (с сотового * 01 #).
2. Сообщите о пожаре соседям, отключите газ, электроэнергию, закройте окна и двери.
3. Немедленно покиньте помещение, не бегите наугад, не мешкайте на выходе.
4. Нельзя использовать лифт.
5. Двигайтесь к выходу или в сторону не задым ленной лестничной клетки.
6. В задымленном помещении двигайтесь к выходу пригнувшись или ползком.
7. Накройтесь мокрой тканью (одеялом, полотенцем). Дышите через мокрый носовой платок, ткань, одежду. Если выйти из помещения невозможно, заткните все зазоры под дверьми мокрыми тряпками; наполните водой ванну и другие большие емкости, снимите занавески, облейте пол и двери водой.
8. Если единственный путь к спасению – окно, сократите высоту прыжка, связав простыни или что-нибудь другое. Прыгайте на полотняные покрытия грузовика, крышу машины, цветник, навес или предварительно сброшенные матрасы, подушки, ковры. По прибытии пожарных полностью подчинитесь их командам.

МЕРЫ ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТИ

1. Не беритесь за провод, свисающий со столба.
2. Не прикасайтесь к оголенному, плохо изолированному проводу.
3. Не дотрагивайтесь до включенного электроприбора и не беритесь за электрическую вилку мокрыми руками.
4. Не пользуйтесь электроприборами в ванной.
5. Включая вилку в розетку, убедитесь, что она именно от того прибора, который вы собираетесь включить.
6. Не пользуйтесь неисправными (искрящими, нагревающимися) розетками.

ПОВЕДЕНИЕ В МЕСТАХ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ

1. Если толпа увлекла вас, застегните одежду, громоздкие вещи – чемодан, рюкзак, сумку – лучше бросьте.
2. Чтобы не упасть, следуйте по направлению движения толпы, старайтесь быть в центре нее.
3. Чтобы защитить себя от сдавливания, прижмите согнутые в локтях руки к грудной клетке.
4. При падении пытайтесь подняться:
5. - быстро встаньте на четвереньки;
6. - выставите как можно дальше вперед опорную ногу;
7. - не сгибая опорную ногу, под напором толпы, резко поднимитесь.
8. Если подняться невозможно, постарайтесь свернуться клубком, втяните шею, кистями рук закройте затылок.
9. Держитесь прочь от стеклянных витрин, стен зданий, деревьев. При применении слезоточивого газа закройте рот и нос платком, смоченным в любой жидкости.
10. - Если глаза оказались поражены газом, необходимо быстро и часто моргать.

ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ЗАХВАТЕ В ЗАЛОЖНИКИ

1. Не задавайте лишних вопросов.

2. Выполняйте требования террористов, не противоречьте им.
3. Не допускайте истерик и паники. Не оказывайте сопротивления.
4. Не реагируйте на действия террористов в отношении других заложников.
5. Не смотрите в глаза террористам, не ведите себя вызывающе.
6. Не делайте резких движений, старайтесь меньше двигаться.
7. На совершение любых действий (сесть, встать, попить, сходить в туалет) спрашивайте разрешение.
8. В случае ранения двигайтесь как можно меньше.
9. Запомните приметы преступников (черты их лиц, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи и манеры поведения, тематику разговоров и т. д.).
10. Держитесь подальше от проемов дверей и окон.
11. Во время освобождения:
12. - лежите на полу лицом вниз;
13. - голову закройте руками и не двигайтесь;
14. - не бегите навстречу сотрудникам спецслужб или от них;
15. - неукоснительно выполняйте требования сотрудников спецслужб.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ЗВОНКЕ ТЕРРОРИСТА

1. Внимательно выслушайте требования телефонного террориста.
2. Запомните разговор и зафиксируйте его на бумаге.
3. Не возражайте и не перебивайте говорящего, максимально затяните время разговора.
4. Запомните особенности речи говорящего (акцент, дефекты речи и т. д.).
5. Обратите внимание на посторонние звуки (шумы) при разговоре.
6. Отметьте «характер» звонка (городской или междугородний).
7. Не кладите трубку после окончания разговора. Запишите точное время начала разговора и его продолжительность. Позвоните в милицию с другого телефона. Сообщите о звонке руководству школы.
8. Покиньте помещение, взяв с собой только личные вещи.
9. Заведомо ложное сообщение об акте терроризма в соответствии с УК РФ (ст. 207) наказывается штрафом в размере до 200 000 рублей, или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до 18 месяцев, либо исправительными работами на срок 1-2 года, либо арестом на срок 3-6 месяцев, либо лишением свободы на срок до 3 лет.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ УГРОЗЕ И ВО ВРЕМЯ ВЗРЫВА

1. Признаки, указывающие на возможность установки взрывного устройства:
2. - оставленный сверток, пакет или предмет в транспорте, подъезде;
3. - натянутая проволока или шнур;
4. - провода, изоляционная лента, свисающие из-под машины.
5. Заметив взрывоопасный или подозрительный предмет, не подходите к нему близко, не трогайте его, немедленно сообщите о находке в милицию.
6. Если почувствовали, что взрыв неизбежен, быстро ложитесь и прикройте голову руками.
7. Безопасными местами в здании при взрыве являются дверные проемы несущих стен, ванная комната, места рядом с массивной деревянной мебелью.
8. Держитесь подальше от окон, зеркал, светильников.
9. При угрозе взрыва на улице отойдите в сторону, спрячьтесь за угол, выступ здания. Если такой возможности нет, выбегите на середину улицы, площади подальше от зданий и сооружений, столбов линий электропередач.

ПОВЕДЕНИЕ НА КОНЦЕРТЕ

1. Наибольшая давка бывает перед сценой, так как все стремятся вперед.
2. Не вставайте между динамиками, так как максимальный уровень звучания делает восприятие музыки невозможным и притупляет чувства.
3. Не занимайте места в углах зала, близко к стене или поперечным перегородкам (между секторами), откуда затруднено бегство и где есть опасность быть раздавленным.
4. В ожидании входа в театр или на стадион не приближайтесь к стеклянным дверям или ограждениям, к которым вас могут прижать.
5. Если толпа побежала, постарайтесь избежать главной опасности – падения; встать будет почти невозможно.

ПОВЕДЕНИЕ ПРИ НАПАДЕНИИ СОБАКИ

1. Не подходите к незнакомой собаке и не оказывайте ей «знаков внимания».
2. Если собака ведет себя агрессивно, никогда не поворачивайтесь к ней спиной и не убегайте.
3. Уходите от агрессивной собаки пятясь, не суетясь и не отрывая взгляда от нее.
4. Не замахивайтесь на собаку, не поднимайте с земли палку или камень.
5. Попробуйте громким и уверенным голосом подать команды: «Фу!», «Стоять!», «Сидеть!».
6. Если собака приготовилась к прыжку, примите устойчивую позу: выставьте вперед чуть-чуть согнутую левую (если вы правша) руку, обмотав ее курткой, пиджаком, шарфом, и плотно прижмите к груди подбородок.Если собака бросилась на вас, бейте ее (очень сильно и точно) в нос, в пах и живот.
7. Если собаке удалось повалить вас на землю, защищайте горло.
8. Гуманное отношение к собаке в подобной ситуации неуместно.

ПОВЕДЕНИЕ НА ВОДЕ

1. Обязательно научитесь плавать.
2. Не купайтесь, не ныряйте в незнакомых местах и не заплывайте за буйки.
3. Не приближайтесь к моторным лодкам и судам.
4. Не уплывайте на надувных матрасах или камерах далеко от берега.
5. Не играйте на воде в опасные игры.
6. Не бросайте в воду камни, острые, режущие предметы, банки и т. п.

ПОВЕДЕНИЕ НА ПРИРОДЕ

1. Летом
2. В жару прячьтесь под навес, меньше двигайтесь, смачивайте голову холодной водой.
3. В лесу при встрече с дикими животными:
4. - не трогайте и не дразните их;
5. - не поворачивайтесь спиной к животному и не убегайте;
6. - медленно отступайте, наблюдая за его поведением;
7. - залезьте на дерево;
8. - при агрессивном поведении используйте в качестве защиты огонь или шум: громко стучите палкой по дереву, свистите, кричите.
9. Собираясь в лес, наденьте одежду, максимально закрывающую тело. В весеннее время избегайте лежать на траве. Знайте ядовитые растения, ягоды и грибы и не трогайте их.

ПОВЕДЕНИЕ В БЫТУ

1. Не принимайте всерьез рекламу лекарственных препаратов и пищевых добавок.
2. Не употребляйте лекарства без назначения врача или разрешения родителей.
3. Для мытья посуды используйте только специ альные средства.

4. Почувствовав запах газа, перекройте газ, откройте окна и двери, не трогайте выключатель, вызовите службу 04 (с сотового * 04 #).

ОДИН ДОМА

1. Не отвечайте незнакомым людям по телефону.
2. Без родителей никому (даже знакомым) не открывайте входную дверь.
3. Ни с кем не вступайте в разговоры через дверь.
4. Проверьте, надежно ли закрыта дверь.
5. В опасной ситуации воспользуйтесь телефоном милиции 02, скорой помощи 03, пожарной охраны 01, службы газа 04.
6. Если нет телефона:
7. - постучите соседям металлическим предметом по батарее или в стену;
8. - выйдите на балкон и зовите на помощь.

ПОВЕДЕНИЕ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ

1. Не показывайте посторонним людям наличие у вас денег и драгоценностей.
2. Не соглашайтесь, чтобы вас подвозили незнакомые люди.
3. Избегайте большого скопления людей – толпы, очереди.
4. Не соглашайтесь показать дорогу к какому-либо месту незнакомым людям, даже за вознаграждение.
5. Не рассказывайте о себе, о своих планах, о своей семье посторонним людям.
6. Умейте сказать нет, если предлагают совершить недостойный поступок, насилие, уговаривают попробовать алкоголь, наркотики.

САМОПОМОЩЬ

<u>Сильное кровотечение:</u>

- зажмите вену, артерию рукой;
- наложите жгут или тугую повязку выше раны;
- меньше двигайтесь;
- положите холод на поврежденное место.

<u>Ожог термический:</u>

- охладите обожженное место водой, снегом, льдом; накройте обожженное место чистой тканью; обратитесь к врачу.

<u>Ожог химический:</u>

- промойте место ожога струей холодной воды
- обратитесь к врачу.

<u>Отравление пищевое:</u>

- выпейте 0,5-1 л кипяченой воды;
- вызовите рвоту;
- примите активированный уголь или тертые сухари;
- обратитесь к врачу.

<u>При отравлении грибами или лекарствами немедленно вызовите врача.</u>

<u>При болях в животе:</u>

- положите холод на живот;
- обратитесь к врачу.

<u>Травмы конечностей (перелом, вывих и др.):</u>

- обеспечьте неподвижность суставов;
- положите холод на поврежденное место;
- обратитесь к врачу.

Ранение конечностей:
- накройте рану чистой салфеткой;
- закрепите салфетку бинтом или лейкопластырем.
Ранение груди:
- прижмите ладонью рану;
- наложите герметическую повязку или лейкопластырь;
- обратитесь к врачу;
- не извлекайте самостоятельно из раны инородные предметы.
Ранение живота:
- накройте рану чистой салфеткой;
- закрепите салфетку лейкопластырем;
- положите холод на живот;
- вызовите врача;
- ноги согните и приподнимите, расстегните поясной ремень;
- не пейте!