

## ОСНОВЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

| <i>Возможные ситуации</i>          | <i>Ваши действия</i>  |
|------------------------------------|---|
| <b>1. В своем доме и квартире.</b> | <p>1. Лучше всего поставить квартиру на охранную сигнализацию (в случае кражи милиция будет нести материальную ответственность).</p> <p>2. При наличии в двери подъезда кодового устройства, не оставляйте дверь открытой и не впускайте незнакомых, которые пытаются «нанести визит» кому-нибудь.</p> <p>3. Собака (пусть даже небольшая, но умеющая громко и басовито лаять) может быть лучшим средством охраны в квартире (а крупная и хорошо дрессированная - и на улице).</p> <p>4. Хорошо иметь сотовый телефон для возможной связи с экстренными службами в том случае, если злоумышленники перерезали телефонную линию на лестничной площадке.</p> <p>5. Познакомьтесь и подружитесь с соседями, которые полностью зная ваши привычки, могут заподозрить неладное и вмешаться в случае странного движения или шума.</p> <p>6. Если вдруг вы оказались перед вооруженным преступником, то не старайтесь стать героем - лучше вести себя пассивно, скрывая первые чувства, так как любая неконтролируемая реакция может иметь драматические последствия. Постарайтесь запомнить и записать приметы злоумышленника, чтобы облегчить его возможное опознание; если вы стали жертвой преступления и заявите о нем в органы охраны порядка.</p> <p>7. При отъезде договоритесь с соседями, чтобы они вынимали из вашего почтового ящика почту</p> |

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
|                                  | <p>(полный ящик свидетельствует об отсутствии хозяев данной квартиры).</p> <p>8. Если исчезли ключи, лучше поменять замки квартиры.</p>  |
| <i><b>Возможные ситуации</b></i> | <i><b>Ваши действия</b></i>  |
| <p><b>2. На улице.</b></p>       | <p>1. Избегайте прогулок в одиночестве в малолюдных местах. Откажитесь (по возможности) от ночных передвижений, в крайнем случае воспользуйтесь такси.</p> <p>2. Старайтесь предвидеть и избегать неприятные ситуации. Если к вам грубо обращаются по поводу якобы допущенной ошибки или делают вас объектом насмешек, не отвечайте и не поддавайтесь на провокации.</p> <p>3. Не останавливайте машины автостопом и не соглашайтесь на то, чтобы вас подвозили незнакомые люди.</p> <p>4. Никогда не показывайте деньги или драгоценности (их надо держать во внутреннем кармане, в дипломате или в другом надежном месте).</p> <p>5. Не нагружайте себя свертками и пакетами, лучше всегда иметь свободу движений на тот случай, если возникнет необходимость защищаться.</p> <p>6. Если кто-либо мешает вам передвигаться и вы не можете освободиться, обратитесь к милиционеру или позвоните в звонок на любой входной двери.</p> <p>7. В незнакомом городе передвигайтесь с картой, которая позволит сэкономить время; по той же причине побольше обращайтесь к разным людям, когда вы ищите какой-нибудь адрес, потому что единственный ответ может быть неправильным.</p> |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>8. Будьте внимательны к подворотням и плохо освещенным углам, стараясь по возможности их избегать.</p> <p>9. Если какой-нибудь автомобилист спрашивает совета, дайте его быстро и четко или извинитесь, что вы не знаете этого места, но не вызывайтесь сопровождать незнакомого человека.</p>  |
| <i><b>Возможные ситуации</b></i>        | <i><b>Ваши действия</b></i>  |
| <p><b>3. В общественных местах.</b></p> | <p>1. Обращайтесь в учреждения для оплаты какой-либо квитанции не в час пик, а выходя из филиала Сбербанка после того, как вы сняли деньги со счета, не показывайте их (это же относится к тем моментам, когда вы дожидаетесь своей очереди в кассу, чтобы оплатить что-либо).</p> <p>2. Пересекая дорогу, не выскакивайте внезапно из-за передней части автобуса или остановившегося грузовика, которые закрывают обзор водителю (не делайте этого вблизи поворотов и перекрестков или в слабоосвещенных местах).</p> <p>3. Если вы услышите выстрелы, немедленно отойдите от окна и ложитесь на пол (предварительно выключите свет), передвигайтесь по квартире пригнувшись. Подойдя к окну сбоку, палкой или шваброй задерните шторы, укройте детей в ванной.</p> <p>4. Если вы оказались на месте перестрелки, немедленно ложитесь на землю или спрячьтесь за ближайшим укрытием (столбом, деревом и т.п.), прижмитесь к стене дома. Чтобы не стать жертвой случайной пули, старайтесь не оставаться на середине улицы и передвигайтесь ползком или пригнувшись.</p> |

|   |   |
|---|---|
| <p><b>4. На концерте (на стадионе, в театре).</b></p> | <p>1. Находясь в театре или на стадионе не приближайтесь к стеклянным дверям или ограждениям, не занимайте мест в углах зала, близко к стене или поперечным перегородкам (между секторами), откуда затруднено бегство и где есть опасность быть раздавленными.</p> <p>2. Если толпа побежала, постарайтесь избежать падения (встать будет почти невозможно). Если толпа вас увлекла, то глубоко вздохнув, поднимите руки локтями вперед и постарайтесь держать локти на уровне подбородка (в подобных ситуациях не держите руки в карманах).</p>  |
| <p><i><b>Возможные ситуации</b></i></p>               | <p><i><b>Ваши действия</b></i></p>  |
| <p><b>5. На митинге, в толпе.</b></p>                 | <p>1. Не находитесь рядом со сценой или местом, откуда выступают ораторы (эти места находятся под пристальным вниманием милиции и воинственно настроенных элементов, а в случае возникновения давки с них отступить труднее).</p> <p>2. Кино- и фотоаппаратура привлекает внимание экстремистски настроенных элементов (в лучшем случае разобьют вашу аппаратуру, в худшем - пострадаете вы сами).</p> <p>3. Если милиция начала операцию по рассеиванию толпы - не теряйте спокойствия и самообладания: стойте спокойно, всем своим видом выражайте миролюбие, не кричите и не делайте движений, которые могут быть восприняты как агрессивные.</p> <p>4. В случае если толпа пришла в движение - опасно находиться возле стеклянных витрин магазинов, стен зданий, деревьев (прижатые к ним толпой люди получают травмы).</p> |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>В движущейся толпе старайтесь не упасть (имеющиеся громоздкие вещи лучше бросить), следовать лучше по направлению движения толпы и стремиться быть ближе к центру (здесь больше воздуха и возможностей для маневров). Если вы упали в движущейся толпе, то необходимо немедленно подняться (иначе затопчут), для этого встать на четвереньки, выставить как можно дальше вперед опорную ногу и не сгибая ее под напором толпы резко подняться.</p> <p>5. В случае давки необходимо прижать согнутые в локтях руки к грудной клетке (так можно амортизировать давление толпы и защитить себя от сдавливания).</p> <p>6. При применении слезоточивого газа закрыть рот и нос смоченным платком (в любом случае лучше всего покинуть место применения газа).</p> |
| <i><b>Возможные ситуации</b></i>  | <i><b>Ваши действия</b></i>  |
| <p><b>6. В общественном транспорте (автобусе, троллейбусе, трамвае, такси).</b></p> | <p>1. Постарайтесь не засыпать и не забываться во время движения, не заглядывайтесь в окно, если имеются личные вещи (багаж) и на полу стоит ваша сумка или чемодан.</p> <p>2. Если нет свободного сидячего места, постарайтесь стоять в центральном проходе.</p> <p>3. Не стойте около дверей (именно здесь чаще всего можете быть ограблены кем-нибудь из выходящих).</p> <p>4. Старайтесь пользоваться государственными машинами, следите за тем, чтобы таксист вез вас правильным и кратчайшим путем; точно и четко называйте нужный адрес.</p>  |

|  |  |
|--|--|
| <p><b>7. В железнодорожном поезде.</b></p> | <p>1. Выбирайте сидячие места против движения поезда.</p> <p>2. Располагайтесь (особенно ночью) в тех купе, где уже кто-то есть. Не засыпайте, если ваши попутчики вызывают у вас недоверие. Держите свет в купе включенным, даже если это мешает отдыхать. Не оставляйте двери приоткрытыми. Держите документы или бумажник в надежном месте (чемодан – под первой полкой, портфель - поближе к стене).</p> <p>3. Громоздкие и тяжелые вещи ставьте вниз, не загромождайте на ночь двери в купе (в темноте будет трудно выбраться наружу).</p> <p>4. На ночь убирайте со столика в купе еду, бутылки и т.п., чтобы при толчке осколки не поранили вас.</p> <p>5. Спать на боковых местах лучше ногами вперед по ходу поезда, чтобы исключить перелом шейного позвонка при резком броске вперед тела в момент столкновения поезда с препятствием.</p> <p>6. На промежуточных станциях во время выхода пассажиров держите поближе к себе сумку, пиджак и личные вещи, не оставляйте их на соседнем сиденье.</p> |
| <p><i><b>Возможные ситуации</b></i></p>    | <p><i><b>Ваши действия</b></i></p>   |
| <p><b>8. В метрополитене.</b></p>          | <p>1. На эскалаторе крепко держитесь за поручни, и будьте готовы в случае аварии перепрыгнуть на соседний эскалатор.</p> <p>2. Никогда не стойте у края платформы. Ожидая поезда, стойте у колонны или в середине станции до момента открытия дверей поезда. Подходите к дверям вагона только после остановки поезда и выхода пассажиров. Если в вагоне много людей, пропустите 1-2 поезда, чтобы</p>  |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>не быть сдавленными толпой, входите и выходите последним. Если поезда долго нет или в метро давка, воспользуйтесь другими линиями метро или другим транспортом - не подвергайте себя опасности.</p> <p>3. Увидев упавшего на рельсы человека, немедленно пошлите 2-3 находящихся рядом людей сообщить об этом дежурному по станции, а одного человека поставьте на краю платформы у выхода из тоннеля для подачи сигнала остановки машинисту поезда (взмахи вверх-вниз любой яркой тканью). Если человек в состоянии сам выбраться наружу, помогите ему не касаясь контактной шины с деревянным «пеналом» у края платформы. Если человек не может быстро выбраться наружу при приближении поезда, крикните ему, чтобы он бежал вперед до конца станции или лег между рельсами и не вставал до отхода поезда.</p> <p>4. В поезде по возможности отдавайте предпочтение центральным вагонам (они в случае аварии страдают меньше)</p> <p>5. В вагоне обращайтесь внимание на бесхозные предметы и немедленно сообщите об их обнаружении водителю, машинисту поезда, любому работнику милиции (сами не открывайте их, не трогайте руками, предупредите стоящих рядом людей о возможной опасности).</p> |
| <p><b><i>Возможные ситуации</i></b></p> | <p><b><i>Ваши действия</i></b></p>   |
| <p><b>9. В лифте.</b></p>               | <p>1. Не входите в лифт, если там находится незнакомая личность, которая не вызывает у вас лично доверия.</p> <p>2. Если на лестничной площадке, куда вы направляетесь, находятся</p>  |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>подозрительные люди, лучше подняться этажом выше или спуститься вниз за помощью.</p> <p>3. Если лифт застрял между этажами, не поддавайтесь панике, нажмите на кнопку вызова диспетчера и соберите всю свою волю (не пытайтесь самостоятельно выбраться из лифта, тем более если не знаете как это делается).</p> <p>4. Если из-за какой-то неисправности лифт падает, необходимо, чтобы тело не соприкасалось с полом в момент удара (для этого можно ухватиться за стенки лифта и непрерывно подпрыгивать).</p> <p>5. Находясь в лифте, лучше вставать в углах кабины, а также подальше от стекол и зеркал, которые разбиваясь, могут поранить.</p>         |
| <p><b>10. В магазине, на почте или в банке.</b></p> | <p>1. Попросите родственников или друзей сопровождать вас при покупках на крупную сумму и при получении денег в банке (на почте).</p> <p>2. При оплате используйте чеки или кредитные карточки, бумажники и ценные вещи носите в закрытых сумках (в дипломате) или пользуйтесь внутренними карманами пиджаков, сумками-визитками (не применяйте для хранения денег модные карманы-пояса).</p> <p>3. Держите сумку в руках так, чтобы ее нельзя было незаметно открыть или разрезать снизу или сбоку лезвием.</p> <p>4. Обращайте внимание на людей, которые пытаются подойти к вам поближе, встают сзади или сбоку, прижимаются или отвлекают ваше внимание.</p> |
| <p><i><b>Возможные ситуации</b></i></p>             | <p><i><b>Ваши действия</b></i></p>   |



## 11. В самолете.

1. Путешествуйте по возможности прямыми рейсами, избегая промежуточных посадок.

2. Во время промежуточных остановок необходимо всегда выходить в аэропорт, так как иногда террористы захватывают самолет на стоянке.

3. При авиакатастрофе (аварийной посадке) наклонитесь в кресле вперед, обхватите голову обеими руками; быстро снимите с себя все острые предметы, ювелирные украшения, часы, прижмите к себе детей.

4. Выполняйте все указания командира корабля и экипажа, не вставайте с кресла до полной остановки самолета, пресекайте любым способом возникновение паники в салоне и нарушение центровки самолета.

5. После прекращения движения самолета немедленно, соблюдая очередность, покидайте его, используя аварийные люки (правила пользования изображены на них) и надувные трапы.

6. Помогая раненым и детям, удалитесь от самолета как можно дальше и ложитесь на землю, прикрыв голову руками, чтобы не пострадать от осколков при взрыве горючего.

7. Окажите первую медицинскую помощь раненым.

8. В безлюдной местности с помощью других пассажиров соорудите из подручных материалов навесы для детей и раненых; отыщите источник воды и отправьте несколько

|  |   |
|--|---|
|  | человек за помощью.   |
| <b><i>Возможные ситуации</i></b>                 | <b><i>Ваши действия</i></b>   |
| <b>12. На морском корабле, речном теплоходе.</b> | <p>1. При аварии не паникуйте, четко и быстро выполняйте все указания капитана, наденьте на себя и своих близких спасательные жилеты (снять стесняющую одежду и обувь). Возьмите с собой документы, завернув их в полиэтиленовый пакет и положив под нижнее белье. Поднимитесь на палубу и по команде садитесь по одному в шлюпки (на плоты).</p> <p>2. Если сесть в шлюпку невозможно, возьмите с собой любой плавающий предмет (круг, доску, пустую полиэтиленовую бутылку с закрытой пробкой и т.п.) и, осмотревшись, прыгайте в воду ногами вниз. Оказавшись в воде, отплывайте от борта корабля на 200-300 метров, чтобы вас не затянуло под воду или под днище корабля. Помогайте находящимся рядом людям держаться на воде. Постарайтесь собраться группой для оказания друг другу помощи и организации совместных действий по спасению.</p> <p>3. Увидев шлюпку со свободными местами, подплывайте к ней с кормы, не наваливайтесь на борт. Если в шлюпке нет мест, попросите бросить вам трос (фал, канат), обвяжитесь им за пояс и на буксире плывите к берегу за шлюпкой. Экономьте свои силы и чаще делайте самомассаж рук и ног для восстановления кровообращения.</p> <p>4. При длительном нахождении в шлюпке не пейте морскую воду (при сильной жажде кладите на голову мокрый платок, обтирайте им тело). Используйте для добывания пищи</p> |

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
|                                  | <p>имеющиеся снасти (ловите рыбу, выжимайте из нее сок и пейте его).</p> <p>5. Выбравшись на берег или будучи подобранным проходящим судном, сообщите свои данные, корабля, время и место катастрофы, количество спасшихся с вами людей.</p>  |
| <i><b>Возможные ситуации</b></i> | <i><b>Ваши действия</b></i>   |
| <b>13. В автомобиле.</b>         | <p>1. Установите в автомобиле противоугонное устройство (и никогда не забывайте включать его) или сделайте двойную сигнализацию (злоумышленник лишь частично отключит устройство и может отказаться от своего замысла).</p> <p>2. Не оставляйте ключ зажигания в автомобиле, даже во время коротких остановок.</p> <p>3. Оставляйте машину только на освещенном участке, около магазина, киоска и т.п.;(но не ставьте машину вблизи кинотеатра - злоумышленнику легко убедиться, что вы вошли в кинотеатр и у него в распоряжении достаточно времени).</p> <p>4. Пользуйтесь платными стоянками;</p> <p>5. Убирайте из салона машины привлекающие внимание воров предметы (автомагнитола, дипломат, документы и т.п.)</p> <p>5. Всегда имейте при себе записанные номера собственной машины, технического паспорта и т.д.</p> <p>6. Пометьте в каком-либо незаметном месте (шасси или другое место автомобиля) собственные данные и номер шасси для того, чтобы опознать его, если милиция найдет</p> |

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
|                                  | <p>краденую машину.</p> <p>7. При покупке подержанного автомобиля следует поменять ключи и имеющиеся противоугонные устройства.</p> <p>8. Автомобиль необходимо застраховать - вы сможете хотя бы компенсировать стоимость утраты (страховать имеет смысл не только автомобиль, но и другое свое имущество).</p>  |
| <i><b>Возможные ситуации</b></i> | <i><b>Ваши действия</b></i>   |
| <p><b>14. На кухне.</b></p>      | <p>1. Кастрюли на плите должны быть расставлены таким образом, чтобы самые большие из них находились на максимальном удалении от края плиты.</p> <p>2. Внимательно следите за процессом закипания, не допускайте выплескивания жидкостей из кастрюль, которые могут залить огонь конфорок; а жирные жидкости (масла) наоборот, могут сами воспламениться.</p> <p>3. Подача газа должна быть прекращена, когда она не используется по назначению.</p> <p>4. По достижении детьми сознательного возраста необходимо объяснить правила обращения с газовой плитой.</p> <p>5. Особые меры предосторожности необходимы для хранения домашних химикатов (они должны быть собраны вместе и закрыты на ключ в недоступном для детей месте, а не под кухонной раковиной или же в пределах досягаемости).</p> <p>6. Никогда не оставляйте в доступном месте токсичные материалы или лекарства (для ребенка достаточно мгновения, чтобы до них</p> |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>добраться), не нужные опасные предметы должны быть убраны с кухни.</p> <p>7. Особое внимание следует уделить ящикам со столовыми приборами и другими режущими предметами.</p> <p>8. Не оставляйте в розетках вилки электроприборов (в особенности миксеров, кофемолок, мясорубок), утюг также не должен оставаться доступным для маленьких детей.</p> <p>9. Следует удостовериться, что используемое домашнее электрооборудование централизованно заземлено.</p> <p>10. Во избежание падений от пролитой жидкости чаще протирайте полы и обращайтесь особое внимание на устойчивость складных стульев, переносных лестниц и т.д.</p> |
| <i><b>Возможные ситуации</b></i>       | <i><b>Ваши действия</b></i>   |
| <p><b>15. На отдыхе, на пляже.</b></p> | <p>1. Будьте внимательны к своим вещам, не оставляйте их без присмотра, не носите с собой ценные вещи или большую сумму денег, не оставляйте в кабинках или раздевалках.</p> <p>2. Не оставляйте открытыми окна машины, даже если на улице жарко.</p>   |
| <p><b>16. На морозе.</b></p>           | <p>1. Чтобы не замерзнуть, надо двигаться. Если несмотря на все усилия, вы почувствовали, как немеют руки, разотрите их друг об друга, а когда кровоток восстановится - засуньте их подмышки (не забудьте снять кольца и часы). Делайте энергичные махи руками, при этом рука должна быть максимально расслаблена, а ладонь – растопырена (так же согреваются ноги). Можно использовать «эскимосский» способ: руки вытягивают вдоль тела, пальцы</p>  |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>растопыривают, а плечами делают резкие и частые движения вверх-вниз.</p> <p>2. При обморожении необходимо доставить пострадавшего в тепло, освободить обмороженные части тела от мерзлой одежды, снять все металлические предметы (браслеты, цепочки, часы, кольца и т.п.). Приготовьте теплую воду (+20-30<sup>0</sup>С) и поместите в нее обмороженную руку или ногу. Подержите ее там примерно полчаса, стараясь при этом шевелить пальцами. Как только чувствительность восстановится, осторожно протрите руку (ногу).</p> <p>4. Убедившись, что на обмороженных участках не осталось влаги, наложите сухую чистую повязку (ни в коем случае не стягивайте кожу и обязательно проложите бинт между пальцев!). Затем на первые слои бинта для дополнительного согревания положите слой ваты и продолжайте накладывать повязку. (на щеки или уши приложите кусочек теплой ткани</p> |
| <p><b><i>Возможные ситуации</i></b></p> | <p><b><i>Ваши действия</i></b></p>   |
| <p><b>17. В лесу.</b></p>               | <p>1. Если вы заблудились, то постарайтесь выйти на поляну или любую открытую местность. Пользуйтесь природными ориентирами (северная сторона дерева покрыта лишайниками и мхами, а на южной - всегда больше ветвей, листва более густая). Если погода солнечная, определите направление на юг по наручным часам - для этого часовую стрелку направьте на солнце, угол между часовой стрелкой и цифрой «1» на циферблате разделите пополам лезвием ножа, которое и укажет направление на юг.</p> <p>2. Если вы вынуждены зимой</p>   |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>заночевать вдали от населенного пункта, необходимо построить хижину. Лучшим местом для нее будет склон оврага или реки. Вытопчите в снегу яму, возьмите свои лыжи и лыжи своих спутников и воткните их в снег, образуя каркас хижины. Закругленные концы лыж наклоните внутрь и как можно крепче свяжите шнурком или веревкой. Затем из твердого снега или наста нарежьте снежные кирпичи. Самые большие уложите в основание пирамиды (с высотой размер кирпичей надо уменьшить). Укладывайте их с небольшим наклоном внутрь. Затем заделайте щели снегом, настелите пол из веток.</p> <p>3. Если вы организуете кострище, то делайте это на открытой поляне вдалеке от корней близстоящих деревьев. Вертикально подрежьте дерн до почвы по окружности будущей границы костра (толщина дернового покрова может достигать 8 сантиметров). Разрежьте образовавшуюся внутреннюю часть дерна на 8 равных частей по диаметру. Аккуратно подрежьте каждую часть и, перевернув, уложите по периметру кострища. Теперь начните розжиг костра с мелких ветвей.</p> |
| <p style="text-align: center;"><i><b>Возможные ситуации</b></i></p> | <p style="text-align: center;"><i><b>Ваши действия</b></i></p>   |
| <p><b>18. В туристическом походе (на байдарках).</b></p>            | <p>1. Положите в непромокаемые пакеты и сумки документы и продукты питания. Сыпучие продукты лучше хранить в легких пластиковых бутылках с надписью.</p> <p>2. Упакуйте рюкзак: в самый низ поставьте посуду и упакованные продукты, мягкие вещи (спальный мешок, запасную одежду, средства</p>  |

спасения) укладывают к спине. Каждый рюкзак должен иметь комплект автономного проживания. Аптечку (бинты, противоожоговые препараты, самые необходимые лекарства) и фонарик лучше упаковать с внешней стороны рюкзака, чтобы их можно было быстро достать, как и прочную веревку для крепления вещей к лодке. Необходимо тщательно закрыть рюкзак, чтобы в него не попала вода.

3. Полностью собрав рюкзак, сверху прикрепите к нему куртку и, если вы собираетесь идти по горным рекам, каску.