

## **ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ В УМОВАХ ПРИРОДНИХ ТА ТЕХНОГЕННИХ НЕБЕЗПЕК**

### **Деякі рекомендації щодо правил поведінки в умовах небезпеки землетрусу**

1. При землетрусі ґрунт відчутно коливається відносно недовгий час - декілька секунд, найдовше - хвилину при дуже сильному землетрусі. Ці коливання неприємні, можуть викликати переляк. Тому дуже важливо зберігати спокій. Якщо відчувається здригання ґрунту чи будинку, необхідно реагувати негайно, пам'ятаючи, що найбільш небезпечними є предмети, які падають.

2. Перебуваючи у приміщенні, варто негайно зайняти безпечне місце. Це - отвори капітальних внутрішніх стін (наприклад, відчинити двері з квартири), кути утворені ними. Можна заховатись під балками каркасу, під несучими колонами, біля внутрішньої капітальної стіни, під ліжком чи столом. Необхідно пам'ятати, що найчастіше завалюються зовнішні стіни будинків, тому триматися подалі від вікон та важких предметів, які можуть перекинутися чи зрушити з місця.

3. Не можна вибігати з будинку, оскільки уламки, які падають уздовж стін, становлять серйозну небезпеку. Безпечніше перечекати поштовх там, де він вас застав, і, лише дочекавшись його закінчення, перейти в безпечне місце.

4. Перебуваючи всередині багатоповерхового будинку, не поспішайте до ліфтів чи сходів. Сходові прольоти та ліфти часто обвалюються під час землетрусів.

5. Після припинення поштовхів потрібно терміново вийти на вулицю, відійти від будівель на відкрите місце, щоб уникнути ударів уламків, які падають.

6. Перебуваючи в автомобілі, що рухається, потрібно повільно загальмувати подалі від високих будинків, мостів чи естакад. Необхідно залишатись у машині до припинення поштовхів.

7. Опинившись у завалі, варто спокійно оцінити становище, надати собі першу допомогу, якщо вона потрібна. Необхідно надати допомогу тим, хто її потребує. Важливо подбати про встановлення зв'язку з тими, хто перебуває ззовні завалу (голосом, стуком). Людина може зберігати життєздатність (без води і їжі) понад два тижні.

### **Деякі рекомендації щодо правил поведінки під час повені**

1. Отримавши попередження про затоплення, необхідно терміново вийти в безпечне місце - на височину (попередньо відключивши воду, газ, електроприлади).

2. Якщо вода розливається повільно, необхідно перенести майно в безпечне місце, а самому зайняти верхні поверхи, горища, дахи будівель.

3. Для того, щоб залишити місце затоплення, можна скористатися човнами, катерами та всім тим, що здатне утримати людину на воді (колоди, бочки, автомобільні камери тощо).

4. Коли людина опинилася у воді, їй необхідно скинути важкий одяг, взуття, скористатись плаваючими поблизу засобами й чекати на допомогу.

### **Деякі рекомендації щодо правил поведінки під час зсувів, снігових лавинах, селях**

1. У випадку попередження про селевий потік або зсув, які насуваються, потрібно якомога швидше залишити приміщення і вийти в безпечне місце.

2. Надавати допомогу людям, які потрапили в селевий потік, використовуючи дошки, палки, мотузки та інші засоби; виводити людей із потоку в напрямку його руху, поступово наближаючись до краю.

3. При захопленні сніговою лавиною, необхідно зробити все, щоб опинитись на її поверхні (звільнитись від вантажу, намагатись рухатись вгору, імітуючи рухи як при плаванні); якщо цього зробити не можна, то потрібно намагатись закрити обличчя курткою, щоб створити повітряну подушку (сніговий пил потрапляє в ніс і рот - людина задихається).

4. Вирушаючи в гори, необхідно мати при собі лавинні мотузки яскравого кольору; мотузку намагатись викинути на поверхню, щоб завдяки мотузці людину, яка потрапила в снігову лавину, могли знайти.

### **Деякі рекомендації щодо правил поведінки під час ураганів**

1. Отримавши повідомлення про ураган, необхідно щільно зачинити двері, вікна.
2. З дахів та балконів забрати предмети, які при падінні можуть травмувати людину.
3. У будівлях необхідно триматися подалі від вікон, щоб не отримати травми від залишків розбитого скла.
4. Найбезпечнішими місцями під час урагану є підвали, сховища, внутрішні приміщення перших поверхів цегляних будинки.
5. Коли ураган застав людину на відкритій місцевості, найкраще знайти укриття в западині (ямі, яру, канаві).
6. Ураган може супроводжуватись грозою, тому необхідно уникати ситуацій при яких збільшується ймовірність ураження блискавкою: не стояти під окремими деревами, не підходити до ліній електропередач тощо.

### **Правила безпеки під час керування мотоциклом або велосипедом**

1. Не їхати назустріч руху.
2. Триматись лише правої сторони.
3. Заздалегідь оповіщати про зміну руху.
4. Різко не гальмувати, щоб уникнути ковзання.
5. Бути уважними до пішоходів, котрі можуть почати переходити вулицю зненацька.
6. Бути уважними до автотранспорту, що під час обгону створює повітряну хвилю, яка може викликати втрату рівноваги.
7. Рухатись один за одним у груповому русі.
8. Уночі використовувати яскравий одяг і стежити за тим, щоб світловідбивачі були чистими.
9. Везити сумки або пакети тільки на багажнику.
10. Виконувати вимоги дорожніх знаків, щоб уникнути пригод і штрафів; користуватись велосипедними доріжками там, де вони є.
11. Не буксирувати інших і не їздити самому на буксирі.
12. Не влаштовувати гонок на швидкість або для з'ясування того, хто кращий водій.
13. Дотримуватись безпечної дистанції.
14. Знижувати швидкість на дорозі, покритій піском, льодом, снігом або на узвозі.

15. Мотоцикліст повинен бути обов'язково в касці, навіть при поїзді на маленьку відстань; при зіткненні він повинен згрупуватися, щоб захистити життєво важливі органи, при падінні - розслабитися, не напружуючи мускули, але намагаючись пом'якшити удар об землю.

### **Загальні правила безпеки в метро**

1. Ніколи не стояти скраю платформи; очікуючи поїзда, стояти біля стінки (біля колони) станції (якщо немає стінок і колон - у середині станції) до моменту відкриття дверей поїзда. В іншому випадку є ризик потрапити під колеса поїзда, що наближається, внаслідок стихійної тисняви або необережних рухів.

2. Підходити до дверей вагона лише після припинення руху поїзда і виходу пасажирів. Якщо у вагоні багато людей, пропускається один-два поїзди, щоб не бути притиснутим натовпом. Входити і виходити останнім.

3. Якщо поїзда довго немає або в метро натовп, можна скористатися іншими лініями метро або іншим (наземним) транспортом, не наражаючись на зайву небезпеку.

4. Побачивши, що на колію впала людина, треба негайно сповістити чергового по станції будь-яким способом - особисто чи через інших пасажирів. Бажано при цьому організувати предметне (навіть носовичком) чи світлове (запальничкою) попередження машиніста. Коли людина не в змозі сама піднятися і вибратися на платформу, треба допомогти їй, не порушуючи правил безпеки (уникаючи дотиків до струмопровідної шини, рейок, кабелів).

5. Знаходячись на ескалаторі, пам'ятати, що у будь-який момент він може зупинитися (або провалитися), тож треба міцно триматися за поручні і бути готовим у випадку аварії перестрибнути на сусідній ескалатор.

6. У поїзді, якщо є можливість, надається перевага центральним вагонам, що у випадку аварії страждають менше, ніж головні і хвостові.

7. У сумках, портфелях, пакунках, іграшках, банках тощо, залишених у вагоні, можуть знаходитися вибухові пристрої. Про виявлення таких речей необхідно терміново повідомити машиніста через зв'язок або чергового чи міліціонера на станції, попереджаються присутні і не допускається самовільного прибирання таких речей. Вибухівка може знаходитися і під сидінням, тому безпечніше стояти, ніж сидіти, до того ж знаходячись у тісному оточенні пасажирів.

### **Безпека на залізничному транспорті Запобіжні заходи**

1. По можливості розташовуватися в центральних вагонах приміських поїздів - вони найменше страждають під час аварії; вибираються місця для сидіння проти руху поїзда, тому що у випадку кинутого хуліганами каменя набагато більше шансів, що він не зачепить.

2. Вночі не засинати, якщо супутники викликають певну недовіру; тримати світло в купе включеним, навіть якщо це заважає відпочивати; не залишати двері відчиненими, бо це дозволяє бачити з коридору, що відбувається в купе.

3. Під час поїздки в плацкартному вагоні тримати документи або гаманець у надійному місці, портфель - ближче до стіни.

4. На проміжних станціях під час виходу пасажирів злодії можуть легко скористатися загальною метушнею, швидко пробігти через вагон, тож сумку тримати ближче до себе, як пальто і особисті речі; не залишати їх на сусідньому сидінні.

5. Громіздкі й важкі речі ставлять вниз, тому що при сильному поштовху вони можуть завалитися з верхніх полиць і травмувати пасажирів.

6. Не захарашуються на ніч двері в купе (у темряві буде важко вибратися назовні).

7. Запам'ятати, де лежить одяг, документи й гроші на випадок, якщо знадобиться в темряві терміново покинути вагон.

8. На ніч прибираються зі столика харчі, пляшки і т.п., щоб при поштовху вони не завдали поранення.

9. Спати на бокових місцях доцільніше ногами вперед по ходу поїзда, щоб уникнути перелому шийного хребця при різкому кидку вперед тіла в момент зіткнення поїзда з перешкодою.

#### Заходи безпеки:

1. У випадку залізничної катастрофи під час поштовху (удару) намагатися вхопитися руками за виступи полиць чи інші нерухомі частини вагона або згрупуватися й прикрити голову руками, щоб уникнути травм.

2. У разі перевертання вагона, міцно тримаючись руками, упертися із силою ногами в верхню полицю, стіну і т.п., закрити очі, щоб у них не потрапили уламки скла. Коли вагон зупиниться, негайно визначається шлях виходу з купе.

3. Якщо немає пожежі чи небезпеки її виникнення, нема потреби поспішати з виходом, необхідно надати допомогу іншим, заспокоїти дітей. Не допускаючи паніки, із вагона виходять по одному, пропускаючи вперед жінок і дітей.

4. З собою треба брати лише необхідне з одягу, гроші та документи; організувати, по можливості, охорону залишених речей.

5. Якщо вагон перекинутий або пошкоджений, вибираються через вікна, опустивши фрамуги або вибивши ногою (металевим предметом) скло, попередньо очистивши рами від уламків. Дітей і постраждалих переносять на руках.

6. При обриві проводів контактної мережі пасажери відходять від вагонів на 30-50 метрів, щоб не потрапити під напругу.

#### **Безпека в тролейбусі, автобусі, трамваї. При користуванні ним варто завжди пам'ятати про вимоги особистої безпеки**

1. Не засинати під час руху, не задивлятися у вікно, якщо на підлозі стоїть власна сумка або валіза.

2. Якщо немає вільного місця для сидіння, доцільніше стояти в центральному проході.

3. Не бажано стояти біля дверей, тому що саме тут найчастіше можна стати пограбованим кимось з тих, хто виходить.

4. Після виходу із салону краще почекати, доки автобус від'їде, і лише потім переходити вулицю.

5. Автобус або тролейбус, що стоять, обходять ззаду, трамвай - спереду, інакше є ризик потрапити під автомобіль.

6. Виходячи із громадського транспорту, чекають, доки вийде основна маса пасажирів або ж навпаки - доцільніше вийти першим. У будь-якому випадку варто уникати тісняви. Правила поведінки при автомобільних аваріях

### **При користуванні автомобілем варто завжди пам'ятати про вимоги особистої безпеки**

1. Водій повинен застигти за кермом, намагаючись при цьому "пом'якшити" майбутнє зіткнення.
2. Пасажир повинен обхопити голову руками, упасти на бік, розпростершись на сидіння, - це дозволить уникнути травм від удару об тверді предмети. Пасажири, які перебувають на заднім сидінні, повинні постаратися впасти на підлогу.
3. При тарані іншого автомобіля будьте готові до удару. Ви повинні заздалегідь пристебнути себе й своїх дітей ременями безпеки.
4. Якщо Ви й Ваші діти не готові до удару, киньте дитину на підлогу й різко пригніться до керма. Якщо дозволяє ситуація, підніміть скло вікон, тому що при ударі об інший автомобіль його скло може розбитися й розлетітися в різні сторони.
5. Якщо автомобіль зайнявся, то: зупиніть автомобіль і виключіть двигун; поставте машину на гальмо й заблокуйте колеса; виставте сигнали на дорозі; займіться жертвами; викличте допомогу (медичну й технічну), пожежних, міліцію; простежте, щоб не було витoku бензину: сигарета або навіть маленький камінчик здатні викликати тертя й можуть стати причиною пожежі.
6. Вогонь у автомобілі зароджується майже завжди під капотом мотора через розрив трубопроводу, що подає бензин, або в результаті загоряння в карбюраторі або газовому балоні. Перше, що необхідно зробити, - це роз'єднати контакти, витягнувши ключ із замка запалювання. Якщо машина працює на газі, закриваються два крани, розташовані в багажнику на баку з паливом. Після цього направити струмінь вогнегасника на поверхню, що юрить; якщо нема вогнегасника, то треба використовувати пісок, землю, накидку, одяг. Ефективним є також пакет із водою, кинутий із силою на частини автомобіля, що охоплені полум'ям.
7. Якщо пожежа торкнулася тільки карбюратора, досить включити мотор на максимальні обороти - це допоможе загасити вогонь.
8. Якщо є поранені, їх необхідно віднести в безпечне місце.
9. Якщо вогонь охопив задню частину машини, де розташовано бензобак, єдине, що залишається зробити, - це швидко відійти від машини.
10. Якщо пожежа охопила салон автомобіля, знайте: небезпека велика, погонь швидко поширюється по оббивці, що складається із тканини, пластику й синтетичних волокон.

### **Правила поведінки у випадку авіакатастрофи**

1. Нахиліться в кріслі вперед, обхопіть голову обома руками; швидко зніміть із себе всі гострі предмети, ювелірні прикраси, годинники, пригорніть до себе дітей. Виконуйте всі вказівки командира корабля й екіпажу, не вставайте із крісла до повної зупинки літака, запобігайте будь-яким способам виникненню паніки в салоні й порушенню центрування літака.
2. Після припинення руху літака негайно, дотримуючи черговості, залиште його, використовуючи аварійні люки (правила користування зображені на них) й надувні трапи.
3. Допомогаючи пораненим і дітям, необхідно відійти від літака якнайдалі й лягти на землю, прикривши голову руками, щоб не постраждати від уламків під час вибуху пального