

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СОХРАНИТЬ ВАМ ЖИЗНЬ

1. При угрозе поражения стрелковым оружием.

- Закройте шторы или жалюзи (заклейте окна бумажной лентой) для снижения поражения осколками стекла.
- Выключите свет, закройте окна и двери.
- Займите место на полу в помещении, не имеющем окон на улицу (кладовая, ванная, прихожая).
- Информировать возможными средствами об опасности близких и знакомых.

2. При угрозе боевых действий.

- Закройте шторы или жалюзи (заклейте окна бумажной лентой) для снижения поражения осколками стекла. Выключите источник питания, закройте воду и газ, погасите печное отопление.
- Возьмите документы, деньги и продукты, предметы первой необходимости, медицинскую аптечку.
- Немедленно покиньте жилое помещение, укройтесь в подготовленном подвале или ближайшем укрытии.
- Предупредите об опасности соседей. Окажите помощь старикам и детям.
- Без крайней необходимости не оставляйте безопасного места пребывания.
- Проявляйте крайнюю осторожность, не поддавайтесь панике.

3. Если произошёл взрыв.

- Убедитесь в том, что вы не получили значительных травм.
- Успокойтесь и внимательно осмотритесь вокруг, не существует ли угрозы дальнейших обвалов и взрывов, не свисает ли с руин разбитое стекло, не нужна кому-то ваша помощь.
- Если есть возможность - спокойно выйдите с места происшествия. Если вы оказались в завале - периодически подавайте звуковые сигналы. Помните, что при низкой активности человек может продержаться без воды пять суток.
- Выполняйте все предписания спасателя.

4. При воздушной опасности.

- Отключите источник питания, закройте воду и газ.
- Погасите печное отопление.
- Возьмите документы, деньги и продукты, предметы первой необходимости, медицинскую аптечку.
- Предупредите об опасности соседей и при необходимости окажите помощь престарелым и больным.
- Как можно скорее дойдите до защитного сооружения или укройтесь на местности. Соблюдайте спокойствие и порядок. Без крайней необходимости не оставляйте безопасного места пребывания. Следите за официальными сообщениями.

5. При угрозе массовых беспорядков.

- Сохраняйте спокойствие и рассудительность.
- При нахождении на улице немедленно покиньте места массового скопления людей, избегайте агрессивных настроенных личностей.
- Выбросьте сумку, фотоаппарат, исключите всякую символику.
- Не конфликтуйте с вооружёнными людьми.
- Не носите камуфляж и предметы, похожие на оружие.
- Не поддавайтесь на провокации.
- Не трогайте оружие и подозрительные предметы.
- Надежно закройте дверь. Не подходите к окнам и не выходите на балкон. Без крайней необходимости не покидайте помещение.

6. Если вас захватили преступники как заложника и вашей жизни и здоровью угрожает опасность.

- Старайтесь запоминать какую-либо информацию (возраст, рост, голос, манеру разговаривать, привычки и т.п.) о преступниках, что в дальнейшем может помочь установить их местонахождение.
- При первой возможности старайтесь сообщить о месте своего пребывания родным или в милицию.
- Старайтесь быть рассудительными, спокойными, по возможности миролюбивыми, не подвергайте себя не нужному риску.

- Если преступники находятся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, то старайтесь максимально ограничить себя от общения с ними, так как их действия могут быть непредсказуемы.
- Не усиливайте агрессивность преступников неповиновением, ссорой, лишним сопротивлением.
- Выполняйте требования террористов, не создавая конфликтных ситуаций, спрашивайте разрешения перемещаться, сходить в туалет, открыть сумочку и т.д.
- Избегайте каких-либо дискуссий, особенно политических, с преступниками, будьте, прежде всего, внимательными слушателями.
- Сохраняйте свою честь и ничего не просите, старайтесь съесть все, что дают, несмотря на то, что пища может быть непривлекательной.
- Если вы длительное время находитесь рядом с преступниками, постарайтесь установить с ними контакт, вызвать гуманные чувства и начать разговор, не приводя их к мысли о том, что вы хотите что-то выведать.
- Не позволяйте себе падать духом, используйте любую возможность поговорить с самим собой о своих надеждах, проблемах, которые случаются в жизни, постарайтесь успокоиться и расслабиться с помощью медитации, читайте различные тексты, постарайтесь вспомнить стихи.
- Внимательно следите за поведением преступников и их намерениями, будьте готовы к бегству, если вы абсолютно уверены в безопасности такой попытки.
- Постарайтесь найти наиболее безопасное место в помещении, где вас содержат, и где можно было бы защититься во время штурма террористов (помещения, стены и окна которых не выходят на улицу - ванная комната или кладовая), в случае отсутствия такого места падайте на пол при любом шуме или стрельбе.
- При применении специальными подразделениями слезоточивого газа дышите через мокрую ткань, быстро и часто моргайте, вызывая слезы.
- Во время штурма ни в коем случае не берите в руки оружие террористов, чтобы не пострадать от штурмующих, которые стреляют по вооружённым людям.
- При освобождении выходите быстрее, вещи оставляйте там, где они лежат, так как возможны взрывы или пожар, беспрекословно выполняйте команды группы захвата.

7. При проведении временной эвакуации гражданского населения из опасного района.

- Возьмите документы, деньги и продукты, необходимые вещи, медикаменты.

- По возможности окажите помощь гражданам пожилого возраста, людям с физическими недостатками.
- Детям дошкольного возраста укладывается в карман или пришивается к одежде записка, где указывается фамилия, имя, отчество, домашний адрес, а также имя и отчество матери и отца.
- Следуйте указанному маршруту. При необходимости обратитесь за помощью к правоохранителям и медицинским работникам.

Если вы оказались в зоне обстрела.

1. Если стрельба застала на открытом месте, нужно сразу же лечь на землю и постараться отползти за ближайшее укрытие (автомобиль, мусорный бак, угол дома). Делать это можно только если вы не находитесь непосредственно на линии огня. Ползти нужно плотно прижавшись к земле, используя поочерёдно ноги для толчков корпуса, а руки для его подтягивания. При этом нужно все время осматриваться (но не поднимая головы), чтобы не выползти непосредственно к стреляющим. Когда цель достигнута, убедитесь, что рядом нет больших витрин и других стеклянных объектов: осколки могут нанести серьёзные травмы, вплоть до смертельных.

2. Бежать при начале стрельбы не рекомендуется, так как это может привлечь внимание стрелков, которые ищут цели в своей поле видимости и особо не размышляют, противник перед ними или мирный житель. Лежать нужно до тех пор, пока стрельба не утихнет, а выстрелы не будут звучать достаточно долгое время (минимум 5 минут). Также сигналом к подъёму может быть команда силовиков или военных.

3. Где бы вы не лежали, на линии огня или за укрытием, нужно зафиксировать своё положение в максимально безопасной позе. Для этого нужно прикрыть руками важные артерии. Лучше всего лечь в позу эмбриона, согнуть в локтях руки, прижав их к корпусу, а ладонями прикрыть шею. От прямого попадания это, скорее всего, не спасёт, но в случае осколочного ранения или слабого рикошета (когда пуля на излёте), защитит сонную артерию и яремную вену. Кроме этого защищены будут сердце, лёгкие, и другие жизненно важные органы.

4. В случае, если вы находитесь дома когда под окнами ведётся стрельба, лучше всего спрятаться в ванной комнате или коридоре – подальше от окон, в которые могут залетать шальные пули. Ни в коем случае не высовывайтесь из окна и не снимайте происходящее на камеру, снайпер (не важно чей) может принять блик объектива за снайперский прицел противника и не задумываясь открыть огонь на поражение.

5. Когда в вашу квартиру проникли вооружённые люди, не препятствуйте им в их действиях, а как можно быстрее покиньте помещение и укройтесь в подвале дома, у соседей или просто в подъезде. В вашей квартире может быть оборудована огневая точка, в этом случае шансы получить пулю или погибнуть от взрыва возрастают в разы.

6. Если ваше жилище оказалось в зоне затяжных боевых действий, а эвакуации ждать не приходится, можно попробовать покинуть ее самостоятельно. Если вы решились на это, ни в коем случае не надевайте камуфляж и другое военное снаряжение – обе стороны конфликта могут принять вас за врага и застрелить не разбираясь, мирный житель вы или нет. Одеться нужно в обычную гражданскую одежду, а брать с собой только самое необходимое: документы, деньги, лекарства, небольшой запас продуктов и вещей. Нужно быть морально готовым к тому, что с частью материальных ценностей (или даже со всеми) придётся расстаться.

Передвигаться нужно аккуратно, под стенами домов, при встрече с вооружёнными людьми не убегать и не проявлять агрессивности, а выполнять их команды. На пути следования могут быть блокпосты. Подходить к ним нужно медленно, держа руки на виду. Не стоит пытаться обойти их "полями" или проскользнуть незаметно в тёмное время суток – часовые по подозрительным личностям могут стрелять без предупреждения.

В "тревожный чемоданчик" для эвакуации нужно класть только самые необходимые вещи.

Лекарства: сильное обезболивающее, жаропонижающее, антибиотики, средства от пищевых отравлений, йод или спирт, бинт, вата, пластырь, средства от имеющихся заболеваний.

Средства гигиены: зубная щётка и паста, мыло, полотенца (лучше прессованные одноразовые), влажные салфетки.

Продукты питания: все, что можно есть без приготовления, как можно более калорийное и не скоропортящееся. Это консервы, галеты, сухари, шоколадные батончики или плитки, сухофрукты, очищенные орехи, вяленое мясо и другая подобная продукция на ваше усмотрение. Также нужно взять запас воды на 1-2 дня, лучше всего негазированной минеральной в ПЕТ-бутылках по 0,5-1 л. Пластиковая одноразовая посуда или алюминиевая миска, кружка, ложка, нож (желательно не кухонный).

Одежда: несколько комплектов нижнего белья и носков, смена верхней одежды в зависимости от времени года и погоды, дождевик, надёжная и удобная обувь на ноги и (если позволяет место) с собой.

Дополнительные средства: портативный радиоприёмник, запасной телефон, батарейки и внешний аккумулятор (при наличии электроники), фонарик.

Все это нужно сложить в рюкзак объёмом около 30 л. Это самый базовый набор для мирного жителя, который поможет добраться до пункта эвакуации и комфортно себя чувствовать первое время в лагере для беженцев, либо там, где разместят эвакуированных.