

## Стрельба в помещении

- Падайте на пол, прикройте голову руками.
- Постарайтесь спрятаться за крепкими предметами. Например, опрокиньте стол и прикройтесь его столешницей. Не высовывайтесь до окончания стрельбы.

### Взрыв на улице

- Услышав разрыв, нужно упасть на землю, прикрыв голову руками. Наиболее тяжелые повреждения получают люди, находящиеся в момент прихода ударной волны вне укрытий в положении стоя. Косвенное воздействие ударной волны заключается в поражении людей летящими обломками зданий, камнями, битым стеклом и другими предметами.
- Если рядом есть пострадавшие – окажите первую помощь. Остановить кровотечение можно, перетянув ремнем или чем-то другим, похожим на жгут, выше места ранения. Делайте это быстро. Кровожадность террористов не имеет пределов. Они нередко проводили второй подрыв именно в момент, когда уцелевшие после первого взрыва граждане пытались помочь пострадавшим. Не старайтесь поднимать с земли раненого, если видно, что у него повреждены части тела.
- Если есть мобильный телефон – вызовите спасателей и позвоните своим близким, чтобы они не волновались.

### Взрыв в помещении

- Старайтесь укрыться в том месте, где стены помещения могут быть более надежны.
- Не прячьтесь вблизи окон или других стеклянных предметов – вас может ранить осколками.

- Если вас завалило упавшей перегородкой, мебелью, постарайтесь сами помочь себе и тем, кто придет на помощь: подавайте сигналы (стучите по металлическим предметам, перекрытиям), чтобы вас услышали и обнаружили. Старайтесь делать это при остановке работы спасательного оборудования («минуты тишины»). Если вы получили травмы, постарайтесь оказать себе посильную помощь, устройтесь поудобней, уберите от себя острые, твердые и колющие предметы, успокойтесь. Если тяжелым предметом придавило руку, ногу или другую часть тела, постарайтесь массировать ее для поддержания циркуляции крови. Укрепите завал, постарайтесь установить подпорки под конструкцию над собой. Если есть возможность, постарайтесь найти и надеть теплые вещи.

### Как уцелеть в перепуганной толпе

Иногда террористы пытаются организовать теракт в местах большого скопления людей – на концертах, дискотеках, спортивных соревнованиях. Множество людей, находящихся в тесном помещении или на огражденной площади, легко становятся неуправляемыми, порождая панику, массовый психоз.

#### Помните:

- наибольшая давка бывает перед сценой;
- постарайтесь не занимать мест в углах, близко к стенкам, или на проходах между секторами. В экстремальной ситуации оттуда будет нелегко выбраться;

- в ожидании входа на дискотеку или на стадион не приближайтесь к дверям или ограждениям, к которым вас могут прижать;
- ни в коем случае не идите против толпы. Если толпа вас увлекла, старайтесь избежать ее центра и края – опасного соседства витрин, решеток, набережной. Уклоняйтесь от всего неподвижного на пути – столбов, тумб, стен, деревьев, иначе вас могут просто раздавить или размазать. Не цепляйтесь ни за что руками: их могут сломать. Если есть возможность, застегнитесь. Ботинки на высоких каблуках или развязавшийся шнурок могут стоить вам жизни;
- бросьте от себя сумку, зонтик и т.д. Если у вас что-то упало, ни в коем случае не пытайтесь поднять. Защитите диафрагму сцепленными в замок руками, сложив их на груди. Еще один прием – упруго согнуть руки в локтях и прижать их к корпусу. Толчки сзади принимать на локти, диафрагму защищать напряжением рук;
- главная задача в толпе – не упасть. Но если вы все же упали, следует защитить голову руками и немедленно встать, что бывает сделать очень трудно. С колен подняться в плотной толпе вряд ли удастся – вас будут сбивать. Поэтому одной ногой (полной подошвой) надо упереться в землю и резко встать, используя движение толпы;
- входя в любое помещение обращайтесь внимание на запасные и аварийные выходы, мысленно проделывай путь к ним несколько раз – возможно, это будет единственный шанс спастись.

#### Если дверь вашей квартиры

- открывают ключом или взламывают**
- Постарайтесь заблокировать дверь любыми подручными предметами (мебелью,

металлической посудой, одеждой и т.п.), чтобы выиграть время и задержать проникновение в квартиру злоумышленника, отойдите от двери на случай стрельбы.

- Поднимите тревогу криками и шумом через окно, балконную дверь (бейте любыми предметами в дверь, стены, потолок, батареи отопления, металлическую посуду; разбейте оконное стекло любым тяжелым предметом – стулом, вазой и т.п. – для привлечения внимания прохожих); по возможности вызовите милицию.

- При прекращении попытки проникновения в квартиру – не выходите из нее до прибытия милиции или соседей. Увидев через окно выходящего из подъезда постороннего, запомните его приметы, направление движения и сообщите их сотрудникам милиции.

- Если вы открываете дверь незнакомому человеку и находитесь в это время дома один, громко произнесите какую-нибудь фразу, дающую понять незнакомцу, что дома вы не один.

- Открывая дверь, соблюдайте следующие меры предосторожности:

- используйте дверную цепочку, дверной глазок;  
- прикрывайтесь дверью, как щитом, уперев ногу в нижний обрез двери.

- Оставляя квартиру надолго, целесообразнее оставить включенным радио, свет в одной из комнат. Хорошо завести собаку, даже карликовой породы, что нервирует, заставляет волноваться, непрошеного гостя. Также неплохо оставить записку с сообщением, что вы вернетесь через 10-15 минут. По возможности предупредите соседей о вашем длительном отсутствии.

- Не оставляйте ключи от квартиры в почтовом ящике, под ковриком и в других известных и доступных местах.

## РОДИТЕЛИ!

- Оставляя детей одних, **КАТЕГОРИЧЕСКИ** запретите им открывать дверь кому бы то ни было.

- Помните, что преступники часто представляются работниками почты, газовщиками, сантехниками, работниками санэпидемстанции и т.п.

- Проведите беседу с детьми о мерах предосторожности при общении с незнакомыми людьми на улице, в общественных местах. **СТРОГО ЗАПРЕТИТЕ** детям вступать в контакт с незнакомыми на улице, тем более соглашаться на предложения сходить в кино, покататься на машине, посмотреть коллекции марок и т.д.

- Обеспечьте встречу детей из школы, спортсекций, кружков и после других мероприятий.

- Потребуйте от детей возвращаться домой группой, нигде не задерживаться.

- И всегда, в любой ситуации будьте настороже: так как ваше главное оружие – это готовность и решительность.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №11 МО Усть-Лабинский район

# Памятка для родителей "Как вести себя в экстремальных ситуациях"

г. Усть-Лабинск