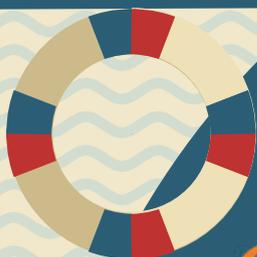




РОССИЙСКИЙ СОЮЗ СПАСАТЕЛЕЙ  
Санкт-Петербургское  
региональное отделение

Мы поможем  
в экстренной  
ситуации



**112 МЧС  
РОССИИ**



ОБЩЕСТВО ЗА БЕЗОПАСНОСТЬ  
Ресурсный центр добровольчества в сфере ЧС



**Сориентироваться в  
экстренной ситуации, вызвать  
спасателей, правильно  
оказать первую помощь,  
заранее позаботиться о  
своей безопасности поможет  
пособие Санкт-Петербургского  
регионального отделения  
Российского Союза Спасателей**



**<http://rc78.org/>**

# ТЕЛЕФОНЫ экстренных служб

01 (101) - МЧС и пожарная  
охрана

02 (102) - полиция

03 (103) - скорая помощь

04 (104) - газовая  
аварийная служба

**112 - единый номер  
вызова экстренных  
служб**

# ОГЛАВЛЕНИЕ

## ГОРОД

1. Что делать при пожаре в доме или квартире? . . . . . 6
2. Что делать, если загорелся электроприбор? . . . . . 8
3. Что делать, если возник пожар на кухне? . . . . . 8
4. Что делать, если идет дым из чьих-то окон и дверей? . 9
5. Если чувствуете сильный запах газа? . . . . . 9
6. Если на человеке загорелась одежда? . . . . . 10
7. Что делать, если пропало электричество? . . . . . 11
8. Что делать, если разбили градусник? . . . . . 12
9. Что делать, если на пальце застряло кольцо? . . . . . 13
10. Что делать, если Вы застряли в лифте?. . . . . 13
11. Что делать, если рухнет здание?. . . . . 14
12. Что делать при наводнении?. . . . . 16
13. Что делать, если на улице сильный ураган?. . . . . 18
14. Что делать, если Вы стали свидетелем ДТП?. . . . . 19
15. Что делать, если загорелся автомобиль?. . . . . 20
16. Что делать, если произошла авария с химически  
опасным веществом? . . . . . 21
17. Что делать, если вы обнаружили предмет,  
похожий на снаряд? . . . . . 22
18. Что делать, если человек получил электротравму? . 23
19. Если вы оказались в толпе . . . . . 24

20. Если вы шли по улице, и вдруг рядом с вами неожиданно упал человек . . . . .	25
21. Если напали хулиганы . . . . .	26
22. Что делать, если укусила собака? . . . . .	26
23. Если вас окружила свора бродячих собак . . . . .	27

## ПРИРОДА

24. Правила безопасности при походе в лес. . . . .	28
25. Если Вы заблудились в лесу . . . . .	29
26. Если Вы оказались в зоне лесного пожара. . . . .	31
27. Если Вас настигла гроза . . . . .	33
28. Если вы тонете . . . . .	34
29. Если человек тонет . . . . .	35
30. Если Вы провалились в ледяную полынью . . . . .	36
31. Если человек оказался в полынье . . . . .	37
32. Что делать, если перевернулась лодка? . . . . .	38
33. Если Вы преодолеваете болото . . . . .	39
34. Что делать, если вы увидели горящую траву? . . . . .	40
35. Если Вы повстречали диких животных . . . . .	40
36. Укусы клещей . . . . .	41
37. Что делать, если укусила змея? . . . . .	41

# Пожар в доме или квартире

- Оцените ситуацию не поддавайтесь панике.
- Сообщите о пожаре в пожарную охрану по телефонам «01», «101», «112».
- При пожаре ни в коем случае не открывайте форточки и окна.
- Отключите попутно электроэнергию, не пользуйтесь лифтом.
- Если помещение наполнилось дымом, передвигайтесь на четвереньках, прикрыв рот и нос влажной тряпкой (носовым платком, рукавом от рубашки).
- Принимаем все возможные меры к ликвидации возгорания на ранней стадии. Для этого будет пара минут, но не более. Заливаем пламя водой (кроме горящего растительного масла), накрываем тем, что прекратит доступ воздуха огню: обычное одеяло, покрывало, в идеале – противопожарное полотно.
- Как только к дыму начнут примешиваться опасные продукты горения, а они появятся,



когда от высокой температуры начнут разлагаться пластики и смолы, немедленно эвакуируемся! Отравление химией и потеря сознания наступят мгновенно!

- Если из-за дыма не видны пути эвакуации, то ложимся на пол и ползком в еще прозрачном нижнем слое воздуха пробираемся к выходам. Спасаться можно в соседней комнате, на балконе, в ванной комнате.

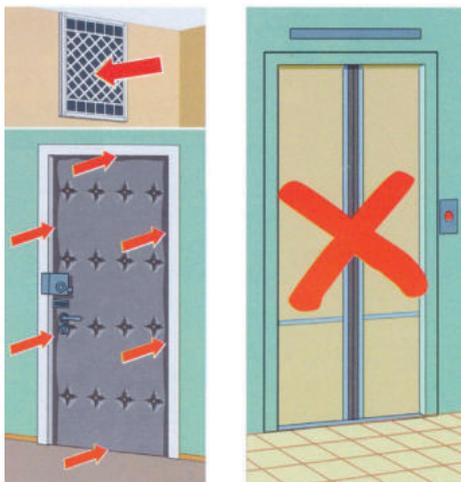
Это вообще идеальный вариант, если никуда не успели. Плотную закрытую дверь герметизируем мокрым бельем и при этом обильно поливаем дверь водой.

- При блокировании огнем и отсутствии путей эвакуации идеальным будет применение заранее подготовленного спасательного комплекта. В простейшем варианте это просто прочная альпинистская веревка, которая поможет спуститься на нижние этажи или землю.

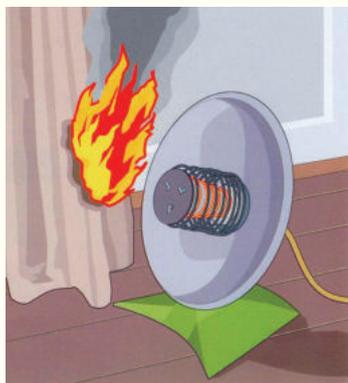
- Привлеките внимание окружающих, размахивая белой тряпкой с балкона или из окна.

- Спуск по связанным простыням? – возможен, но надо знать, каким узлом они должны быть связаны. В этом случае применим только ПРЯМОЙ узел. В противном случае тряпичные связки могут не выдержать.

- Если дым идет из квартиры и оттуда слышны крики о помощи, вызывайте пожарных. Выбивая дверь, не дожидаясь спасателей, помните, что гореть может в прихожей, есть вероятность выхода огня в подъезд, то есть прямо на Вас. Взломав дверь, Вы тем самым усилите приток воздуха и, соответственно, горение.



## Что делать, если загорелся электроприбор



- Обесточьте электроприбор, выдернув шнур из розетки. Не хватайтесь за шнур голыми руками, возьмите сухое полотенце.
- Вызовите пожарную охрану по телефонам «01», «101», «112».
- Если после обесточивания горение прибора не прекратилось, накройте его плотной мокрой несинтетической тканью (одеялом).

## Что делать, если возник пожар на кухне

• Не пытайтесь переставить куда-либо пылающую сковороду - накройте ее крышкой.

• Ни в коем случае нельзя тушить горящее масло водой или любой другой жидкостью.

• Выключите конфорку и по возможности перекройте подачу газа и электроэнергии.

• Оставьте посуду накрытой до охлаждения масла, иначе огонь вспыхнет вновь.

• При попадании горящего масла, жира на пол или стены используйте для тушения стиральный порошок или землю из цветочных горшков.



## Что делать, если идет дым из чьих-то окон и дверей

- Позвоните по телефону МЧС «01», «101», «112».
- Попытайтесь узнать есть ли внутри люди. Помогите им эвакуироваться, если это не угрожает Вашей безопасности.
  - Если дым идет из квартиры и оттуда слышны крики о помощи вызывайте пожарных. Выбывая дверь, не дожидаясь спасателей, помните, что гореть может в прихожей, есть вероятность выхода огня в подъезд, то есть прямо на Вас. Взломав дверь, Вы тем самым усилите приток воздуха и соответственно горение.
- Разбивать окно первого этажа можно только в том случае, если благодаря этому спасутся люди.
- Предупредите соседей о пожаре.
- Если вы чувствуете запах дыма в подъезде и видите дым из-под соседской двери, но соседи не открывают двери на звонок, эвакуируетесь из дома, действуйте как при пожаре в здании.

## Если чувствуете сильный запах газа

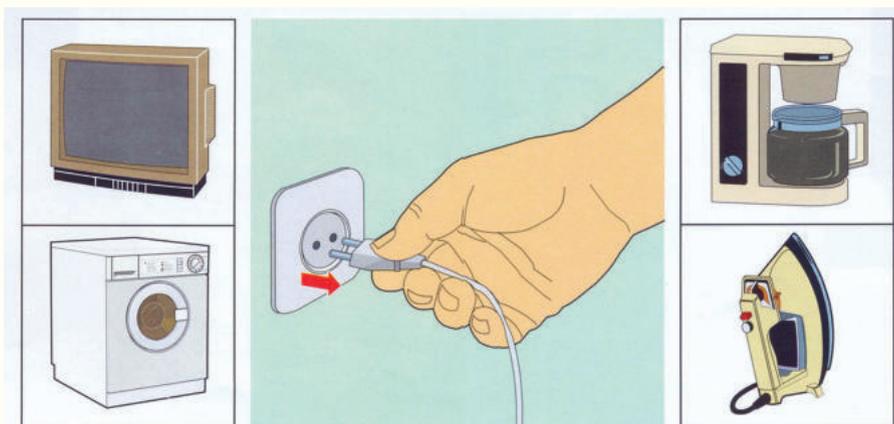
- Перекройте газопроводный кран.
- Действуйте на задержке дыхания.
- Проветрите помещение (устройте сквозняк).
- Ни в коем случае не включаем электроприборы, пользуемся, если это необходимо, только светодиодным фонариком в искробезопасном исполнении.
- Проверяем помещение на наличие пострадавших. Если обнаружили, то эвакуируем в безопасную зону на свежий воздух.
- Вызовите аварийную газовую службу (звонить нужно из помещения, не наполненного газом, или вообще из другой квартиры) по телефону «04», «112».

## Если на человеке загорелась одежда

- Следует остановить горящего человека: кричите, при необходимости сбейте наземь.
- Погасите пламя, сбивая его своей одеждой и подручными средствами, заливая водой или забрасывая снегом (зимой).
- Накройте горящего человека любой плотной тканью, чтобы лишить огонь доступа к кислороду и не дать ему его распространять. При этом не закрывайте голову пострадавшего, чтобы он не получил ожоги дыхательных путей.
- Если под рукой ничего нет, катайте горящего по земле, чтобы сбить пламя.
- Потушив пламя, вытащите пострадавшего на воздух.
- Вызовите «скорую» по телефонам «03», «103», «112».
- Окажите пострадавшему первую помощь.
- При обширных ожогах тела предложите пострадавшему обезболивающее и воду, если у него нет рвоты.



# Что делать, если пропало электричество



- Обратитесь в местную аварийно-диспетчерскую службу.
- Осторожно пользуйтесь свечами: не подносите их к легковоспламеняющимся предметам ближе чем 30 см.
- Выключите все освещение кроме одного источника внутри дома и одного снаружи.
- Если почувствуете запах горячей проводки, звоните в МЧС по телефонам «01», «101», «112».

# Что делать, если разбили градусник



- Выведите из помещения людей, в первую очередь детей.
- Откройте окно в помещении, где был разбит градусник, а дверь обязательно закройте (ни в коем случае нельзя создавать сквозняк).
- Защитите органы дыхания хотя бы влажной марлевой повязкой и немедленно начинайте собирать ртуть.
- Соберите ртуть самостоятельно

с помощью: шприца, резиновой груши, марлевых салфеток, ватных дисков, листка бумаги в банку. Маленькие капли ртути можно убрать с помощью скотча, лейкопластыря, других клеящихся поверхностях.

- При этом нельзя использовать веник, пылесос.
- Внимательно осмотрите ещё раз все поверхности, используя фонарик (например, на телефоне).
- Не забывайте о стекле, которое может стать причиной травм, особенно, если в доме есть дети.
- Банку с ртутью утилизируйте через специализированные организации, обработайте все поверхности.



## Что делать, если на пальце застряло кольцо?

- Не паникуйте.
- Не пытайтесь резко снять кольцо.
- Попробуйте намазать палец или



смазать его жирным кремом и снять кольцо.

- Если кольцо не снимается, вызывайте МЧС по телефонам «01», «101», «112».

## Что делать, если Вы застряли в лифте?



- Не паникуйте и не пытайтесь выбраться самостоятельно из кабины лифта.
- Нажмите кнопку вызова диспетчера.
- Если кнопка вызова диспетчера не работает, вы можете позвонить по телефону компании, обслуживающей лифт. Если номера нет, можно позвонить по телефону «112».

# Что делать, если рухнет здание?

- Ни в коем случае не спускайтесь вниз на лифте – он может в любой момент сломаться и тем самым запереть вас внутри, пользуйтесь лестницами.



- Не поддавайтесь панике, постарайтесь успокоить окружающих, не давайте

людям прыгать с балконов и из окон с этажей, находящихся выше первого. Выбравшись наружу, выйдите на открытое пространство.

- Если вы не можете оперативно покинуть здание, по возможности отключите воду, электричество, газ, откройте дверь квартиры (чтобы обеспечить себе выход в случае необходимости). Затем срочно найдите самое безопасное место из всех, которые есть



вокруг вас. Это может быть проем капитальных внутренних стен, или угол, образованный ими.

- Защитите себя от падающих предметов и обломков, забравшись под прочный стол или кровать. Если рядом с вами есть дети, укройте их собой. Держитесь подальше от окон, электроприборов.

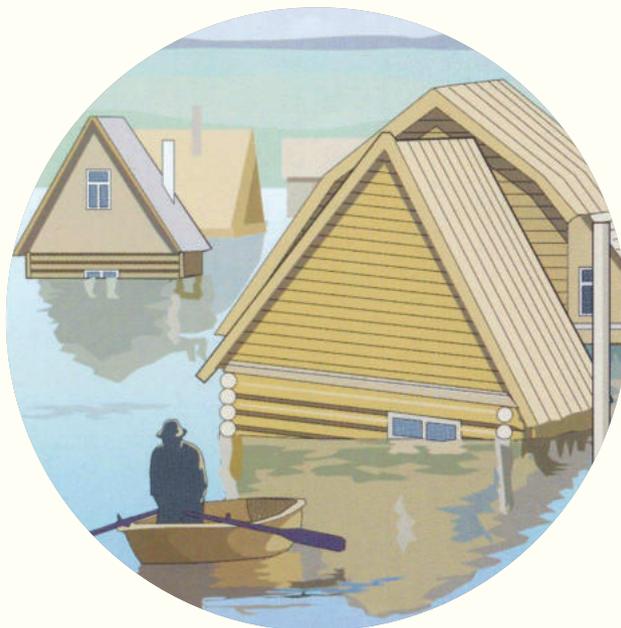
- Если вы попали под

завал, главное – верьте, что вас обязательно найдут. Дышите глубоко, не тратьте силы на панику. По возможности окажите себе первую помощь. Успокойтесь и оцените обстановку: возможно, есть какой-то способ выбраться. Подайте голос, попробуйте определить, где именно вы находитесь, нет ли рядом других людей.

- Поищите предметы, которыми вы могли бы подать световые или звуковые сигналы (телефон, фонарик, зеркало, металлические предметы, которыми можно постучать по трубе или стене, чтобы привлечь внимание спасателей). Если единственный путь выхода – узкий лаз, то успокойтесь, расслабьте мышцы, прижмите локти к телу и попробуйте протиснуться через него.



## Что делать при наводнении?



- Включите телевизор или радиоприемник, по ним может поступить важная информация.
- Подготовьте документы, ценные вещи, медикаменты, спички, воду, 2-3 суточный запас непортящихся продуктов питания, постельное белье и туалетные принадлежности, по возможности комплект верхней одежды и обувь.
- Перенесите имущество и материальные ценности в безопасное место (чердак, крыша) или уложите их повыше (на шкафы, антресоли).
- Выключите электричество и газ, погасите огонь в отопительных печах, закрепите все плавающие предметы, находящиеся вне зданий, или разместите их в подсобных помещениях.



- Закройте окна и двери, при необходимости и наличии времени забейте снаружи досками (щитами) окна и двери первых этажей.
- Покиньте дом и следуйте на эвакуационный пункт;
- Сообщите соседям и близким людям, находящимся в зоне явления, об угрозе.
- В установленном порядке выходите (выезжайте) из опасной зоны возможного катастрофического затопления в назначенный безопасный район или на возвышенные участки местности.
- Займите ближайшее безопасное возвышенное место. Будьте готовы к эвакуации по воде, в том числе с помощью подручных плавсредств.
- Если наводнение застигло вас в светлое время суток, то для привлечения внимания спасателей следует вывесить на высоком месте белое или цветное полотнище большого размера.
- В темное время самой эффективной мерой станет подача световых сигналов – фонарем, прожектором, костром.
- До прибытия профессиональной помощи людям, оказавшимся в зоне затопления, необходимо оставаться на верхних этажах и крышах зданий, деревьях и в других возвышенных местах.

## Что делать, если на улице сильный ураган?

- Укрыться в прочном ближайшем здании (магазинах, библиотеках, торговых центрах, поликлиниках и др.), оврагах, балках и других естественных укрытиях.
- Избегать ситуаций, при которых возрастает вероятность поражения молнией (ураган может сопровождаться грозой): не укрывайтесь под отдельно стоящими деревьями, не подходите к опорам линий электропередач, зданиям подстанций.
- В городе держаться подальше от всего металлического (заборы и т. д.);
- Если Вы в машине, оставаться в ней.



# Что делать, если Вы стали свидетелем ДТП

- Посмотрите по сторонам и определите место и адрес происшествия. Если возможно - уточните на электронной карте точный адрес.

- Позвоните в МЧС по телефонам «101», «103», «112».

Сообщите диспетчеру службы помощи точный адрес ДТП, основные подробности и количество пострадавших.

- Оцените обстановку. Дымящийся мотор автомобиля или признаки открытого огня предполагают возможность пожара или взрыва и требуют экстренных мер по перемещению участников ДТП и прохожих на безопасное расстояние. Пострадавших в ДТП лиц, не имеющих возможности самостоятельно передвигаться, рекомендуется транспортировать с минимальными движениями конечностей и тела для исключения дополнительных повреждений.

- По возможности окажите первую помощь пострадавшим. Исходите из принципа – «Не навреди!». Если Вы не имеете соответствующих навыков – обратитесь за помощью к случайным прохожим и иным участникам дорожного движения.



# Что делать, если загорелся автомобиль



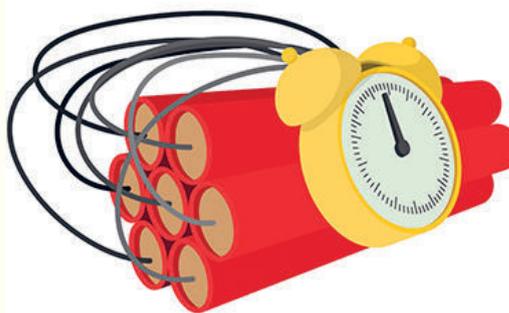
- Остановитесь. Включите «аварийку».
- Высадите пассажиров, если дверь заклинило, выбейте стекло любыми подручными средствами.
- Вызовите сами МЧС или попросите кого-то позвонить по телефонам МЧС «01», «101», «112» .
- Откройте капот.
- Широко распахивать капот не стоит: приток кислорода даст огню разгореться.
- Направьте струю огнетушителя на очаг пожара, также можно использовать плотную ткань, песок, снег.
- Если вы не можете справиться с пожаром и огонь захватывает всю машину- не рискуйте. Отойдите на безопасное расстояние сами и отведите людей.

# Что делать, если произошла авария с химически опасным веществом

- Услышав сигнал сирены «Внимание всем!» включить телевизор радиоприёмник и прослушать информацию об аварии. Уточнить время аварии, расстояние до объекта, направление ветра, длительность заражения.
- Наденьте средства защиты органов дыхания и зрения (ватно-марлевые повязки, смоченные водой).
- Закройте двери, окна, форточки, отключите электроприборы и газ.
- Покиньте район аварии в направлении, указанном в сообщении от МЧС.

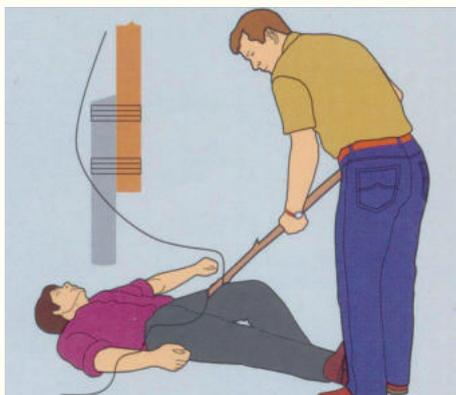


# Что делать, если вы обнаружили предмет, похожий на снаряд



- Если Вы нашли предмет, похожий на снаряд или взрывное устройство, ни в коем случае не прикасайтесь к нему, не пытайтесь исследовать его самостоятельно.
- Вызывайте специалистов по телефону «112».
- Предупредите окружающих об опасности.
- Обозначьте место, оградите его.

## Что делать, если человек получил электротравму



- Прежде чем приблизиться к пострадавшему, проверьте наличие оборванного или провисшего провода, касающегося земли, строений, деревьев, забора.
- Уберите провод сухим, не металлическим предметом, например, палкой.
- Нельзя приступать к оказанию помощи, не освободив пострадавшего от

действия электрического тока!

- Проверьте у пострадавшего наличие сознания и дыхания.
- При отсутствии дыхания и сердцебиения начать сердечно-легочную реанимацию (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца).
- Немедленно сообщите о несчастном случае по телефону службы спасения «112», вызовите скорую помощь по телефону «03», «103».

# Если вы оказались в толпе



- Сохраняйте спокойствие.
- Двигайтесь по ходу движения. Попробуйте держаться с краю, одновременно стараясь выбраться из общей людской массы, ухватиться за что-то или вылезти на какой-либо безопасный объект.
- Прижмите рюкзак или сумку к груди.
- Старайтесь не падать, остановить толпу невозможно.

## Если вы шли по улице, и вдруг рядом с вами неожиданно упал человек



- Главное – не оставаться безучастными.
- Вызвать скорую помощь «112», «103», «03»), позвать других людей (а вдруг среди них окажется врач или знающий человек).
- Определить наличие сознания, дыхания, пульса и при их отсутствии начать делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

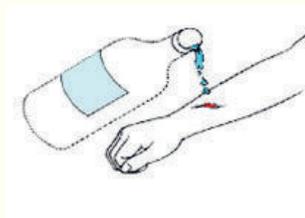


## Если напали хулиганы

- Не бояться, нестандартными порой глупыми фразами, отвлечь, обескуражить противника, выиграть немного времени, и быстро убежать.
- Не получится убежать, зовите на помощь. Считается, что лучшим словом здесь будет ПОЖАР! На него одинаково активно реагируют все.



## Что делать, если укусила собака?



- Немедленно промыть место укуса водой с мылом. Мыть надо довольно интенсивно, в течение 10 минут. Глубокие раны рекомендуется промывать струей мыльной воды, например, с помощью шприца или катетера. Не нужно прижигать раны или накладывать швы.
- Если рана кровоточит, воспользуйтесь повязкой, чтобы остановить кровотечение.
- Даже если рана несерьезная, обратитесь в травмпункт или вызовите скорую помощь «112», «103», «03». Ведь успех вакцинопрофилактики бешенства зависит от того, насколько быстро вы обратились за помощью к врачу.

# Если вас окружила свора бродячих собак

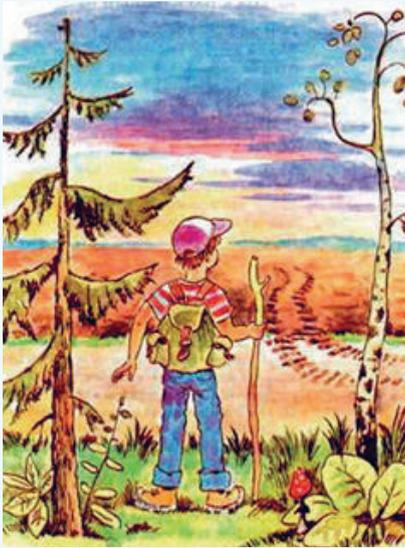


- Ни в коем случае не убегать. Прикрыть спину, прижавшись к чему-нибудь, издавать громкие звуки, ругаться на животных, свистеть, звать на помощь.
- Всем видом демонстрировать свое превосходство.
- Найти орудие обороны (сумка, портфель), применять осторожно, адресно, против самых активных. Намотать куртку на руку и в момент нападения животного, дать ее закусить, как это делают кинологи. Рука если и пострадает, то не сильно, зато собака зависнет на руке. А там уж действуйте по ситуации.

# Правила безопасности при походе в лес

- Не отпускайте детей в лес без сопровождения взрослых.
- Сообщите близким, друзьям или соседям куда идете и когда планируете вернуться, если к назначенному времени вы не вернулись, вас обязательно будут искать.
- Собираясь в лес, рассчитывайте только на себя и свое снаряжение. Возьмите с собой карту или навигатор, заряженный мобильный телефон, компас, нож, спички в герметичной упаковке, воду. Возьмите с собой теплые вещи на случай холодной ночёвки.
- Наденьте одежду ярких цветов, она позволяет заметить человека среди зеленых деревьев и кустов. Осенью цвета одежды не должны сливаться с яркими цветами осенней листвы (самый заметный осенью- ярко-голубой цвет).
- Ознакомьтесь с картой района, в котором Вы планируете совершить прогулку, это поможет Вам вернуться обратно в случае потери ориентировки.
- Найдите на карте и запомните четко узнаваемые на местности ориентиры, ограничивающие Ваш маршрут с севера, юга, запада и востока (линейные ориентиры: железнодорожные и автомобильные дороги, высоковольтные линии электропередач).

# Если Вы заблудились в лесу



- Успокойтесь! При возможности, немедленно свяжитесь со службой спасения по телефону «112», следуйте указаниям диспетчера. Попробуйте внятно изложить информацию о случившемся, описать ваш маршрут следования, точку выхода на него, какие ориентиры вам встречались по пути следования.
- Попробуйте выйти на знакомое Вам место и вернуться к запланированному маршруту следования.

- Постарайтесь определить направление движения на линейный ориентир: железнодорожные и автомобильные дороги, высоковольтные линии электропередач. Начните движение в его сторону. Перед началом движения зафиксируйте время, попытайтесь понять - какое расстояние вы пройдете (как

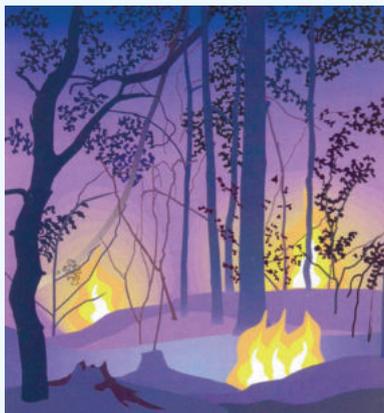




правило, неподготовленный человек перемещается по лесной местности вне дорог со скоростью 2-3 км/ч).

- При входе на линейный ориентир остановитесь, и попытайтесь сориентироваться по карте, в каком направлении находится ближайший населенный пункт. Следуйте по линейному ориентиру к населенному пункту.
- Выберите место для ночлега до наступления темноты. Выберетесь на максимально открытое и сухое место, попытайтесь развести костер, поддерживайте его горение, пока Вас не найдут. Огонь – хороший ориентир для спасателей!
- Искать Вас будут в первую очередь на просеках и тропах, поэтому не сходите с них. Выйдя в лесу в ручью или речке- идите вниз по течению, вода приведет вас к людям.
- Если Вы вышли из леса самостоятельно, сообщите информацию о себе, руководители поисковой операции должны узнать об этом как можно раньше.

# Если Вы оказались в зоне лесного пожара



В жаркую и ветреную погоду скорость распространения пожара составляет 70 км/час. Убегая от пожара всегда нужно двигаться навстречу ветру и искать для спасения водоем или грунтовую дорогу.

- Спокойно оцените свое положение. Не теряйте контроль над ситуацией, чтобы не заблудиться в лесу.
- Немедленно известите противопожарную службу по телефону «01»

(по мобильному телефону по номеру «112»).

- Оказавшись в такой ситуации, в первую очередь необходимо осмотреться по сторонам и определить, с какой стороны надвигается пожар и в какую сторону дует ветер. Направление ветра играет одну из важнейших ролей для спасения своей жизни. Дело в том, что ветер способен очень быстро изменить направление огня и повернуть его совершенно в другую сторону. Не учитывая этого, очень легко оказаться в замкнутом огненном кольце, из которого уже будет просто невозможно выбраться.

- Выходите из опасной зоны навстречу ветру.
- После того как вы определились с направлением двигайтесь быстро, чтобы надвигающийся огонь не захватил вас в кольцо.
- При очень большом скоплении дыма, когда дыхание затрудняется, двигаться следует, немного наклонившись, чтобы не задохнуться от едкого угарного газа, и стараться защищать глаза

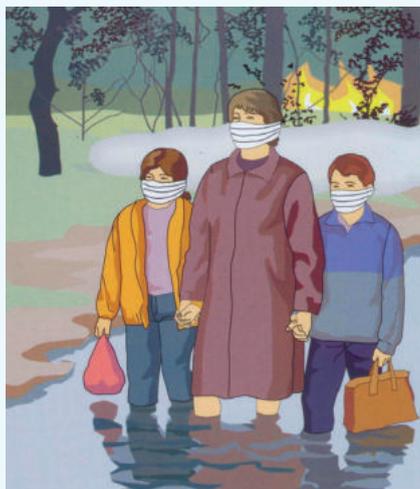


от попадания в них летящих искр. К тому же при горении в воздухе становится очень мало кислорода, и по этой причине дыхание затрудняется. Если дышать становится совершенно нечем, необходимо пригнуться к самой земле, где воздух остается еще более свежим и не наполненным парами.

- Двигайтесь по возможности в направлении реки, по которой будет не только легче добраться до населенного пункта, но и

укрыться в том случае, если пожар будет бушевать несколько дней и распространится на большие территории.

- В том случае, если Вы все же оказались замкнуты в огненное кольцо, необходимо найти самое низкое место, вскопанная, лишенная растительности земля, углубления в почве. Ложитесь на землю и прикрывайте чем-нибудь голову. Дышать следует через смоченную ткань, чтобы воздух немного очищался и не обжигал ваши легкие, накройте мокрой одеждой.
- Если есть водоем - войдите в него
- Только после того как огонь отойдет от того места, где Вы находитесь, необходимо встать и осмотреться. Пытаться прорваться сквозь него ни в коем случае не следует, ведь Вы не знаете, насколько далеко он распростерся, а значит, выбравшись из одного кольца, легко угодить в другое.



## Если Вас настигла гроза



- Не пользуйтесь сотовой связью на открытом пространстве.
- Необходимо поскорее спрятаться в лесу.
- В поле, ни в коем случае не прячьтесь за одиноко стоящим высоким деревом, в него может ударить молния. Ищите низменность –

овраг или яму – и переждите грозу там. Есть ещё один важный момент: присев в низменности, закройте голову руками.

- Если у вас при себе есть металлические предметы, их следует откинуть подальше от себя.
- Если оврага не нашлось, необходимо присесть как можно ниже, а когда гроза подойдет совсем близко - лечь на землю. При этом следует помнить, что песчаная и каменистая почвы безопаснее, чем глинистая.
- Если Вы у водоёма, то немедленно уйдите как можно дальше от береговой линии.
- Если вы в лодке и до берега далеко - осушите лодку, переоденьтесь в сухую одежду, поднимите защитный тент, если такой есть, и подложите под себя спасательный жилет, сапоги, снаряжение и т.п. – то есть любые электроизолирующие предметы.
- Если вы в автомобиле, вы - в безопасности, так как автомобиль изолирован от земли благодаря резиновым покрышкам. Не нужно выходить из него, если непогода застала за рулем. Единственное, о чем нужно позаботиться, – это место, где вы решили переждать грозу. Специалисты советуют ставить машину подальше от непрочных конструкций и деревьев.

## Если вы тонете



- Не поддавайтесь панике. Не барахтайтесь, перевернитесь на спину, выплюньте воду и сделайте глубокий вдох. Человек обладает положительной плавучестью.
- Плывайте в направлении берега или того места, где вы можете за что-то ухватиться, чтобы держаться на поверхности.
- Если течение относит вас вниз, не сопротивляйтесь и не тратьте силы - главное держаться на воде.
- Отдыхайте в воде - лежа на спине.
- От судороги можно избавиться, сильно потянув ступню за большой палец.

## Что делать, если кто-то тонет?



- Сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»
- Попросите вызвать спасателей «112» и скорую помощь «103» «03».
- Бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.
- Если вы умеете плавать, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего, старайтесь его успокоить и ободрить.
- Если утопающий контролирует свои действия, подставьте плечо и буксируйте его к берегу.
- Если человек невменяем, то обращаться с ним надо жестко и бесцеремонно: подплывите сзади, захватите его за волосы или воротник одежды и транспортируйте к берегу, удерживая голову над поверхностью воды.
- Если утопающему удалось схватить вас, освободитесь от захвата - ныряйте, инстинкт самосохранения заставит человека вас отпустить.
- Если утопающий погрузился в воду, не бросайте попыток найти

его в глубине и затем вернуть его к жизни (человека можно вернуть к жизни даже если он пробыл под водой до 5 минут, а в холодной воде это время увеличивается).

- Вытащив его на берег - окажите ему первую помощь (попросите кого-нибудь вызвать скорую помощь).
- Поверните его на живот, перекиньте через бедро, очистите полость рта от посторонних предметов, надавите на корень языка, вызовите рвотный рефлекс, уложите на бок.
- Если рвотных движений и кашля нет, поверните пострадавшего на спину и проверьте пульс на сонной артерии. При отсутствии пульса - приступайте к сердечно-легочной реанимации (непрямому массажу сердца и искусственному дыханию).
- В случае оживления - максимально удалить остатки воды из желудка и легких пострадавшего, положить на бок.
- Не оставлять пострадавшего без внимания, до прибытия спасателей или скорой помощи.

## Если Вы провалились в ледяную полынью



- Не паникуйте, несколькими глубокими вдохами-выдохами стабилизируйте дыхание и не делайте резких движений, попытайтесь сбросить тяжелые вещи.

- Удерживайтесь на плаву, держите голову над водой, зовите на помощь.
- Повернитесь в ту сторону, откуда пришли, там лед проверенный.
- Возьмитесь раскинутыми руками за края полыньи, чтобы не уйти под воду с головой и расположитесь так, чтобы вас не затягивало под лед течением, если течение сильное - согните ноги. Затем развернитесь спиной к берегу, придайте телу по возможности горизонтальное положение и попробуйте враскачку выкинуть себя на лед, отталкиваясь ногами от противоположного края проруби.

- Есть и другой способ: навалиться на край полыньи грудью и попробовать закинуть на лед ноги, одну за другой. Если получилось – откатитесь в сторону и двигайтесь в сторону берега.
- Осторожно навалитесь на край льдины грудью, попытайтесь подтянуться и поочередно вытащить ноги на льдину.
- Опытный рыбак имеет в нагрудном кармане нож, шило, пару гвоздей - чтобы в роковую минуту зацепиться за мокрый, скользкий лед и вытянуть себя из воды. Дальновидный - берет на зимнюю рыбалку спасательный жилет. Мудрый – надевает специальный комбинезон, который удерживает тело на плаву и сохраняет тепло.
- После выхода из воды на лед, вставать и бежать нельзя, поскольку можно снова провалиться, нужно двигаться к берегу ползком или перекатываясь.

## Если человек оказался в полынье



- Крикните ему, что идете на помощь и вызовите службу спасения «112».
- Если человек провалился недалеко от берега, можно бросить ему веревку, шарф, подать длинную палку, доску, лестницу.
- Приближаться к полынье следует ползком, желательно с подстраховкой. Если спасателей несколько, они могут улечься цепочкой и, взяв друг друга за ноги, двигаться к месту ЧП.
- Чтобы обезопасить себя от купания в ледяной воде, приближаться к полынье надо осторожно, раскинув руки в

стороны. Можно подложить под себя лист фанеры, доску или лыжу, чтобы увеличить площадь опоры.

- Подавать человеку в воде руку небезопасно - вцепившись в нее, он может утянуть вас в полынью. Или увеличится нагрузка на лёд, и спасатель рискует провалиться сам и провалить операцию. Достигнув края полыньи, необходимо схватить попавшего в беду человека за одежду и удерживать на поверхности, затем вытянуть его на лед и вместе выбираться из опасной зоны.
- Когда начнет вытягивать пострадавшего, попросите его работать ногами.
- Действовать нужно решительно, смело и быстро, т.к. пострадавший теряет силы, замерзает и может утонуть.
- После извлечения пострадавшего из ледяной воды, его нужно согреть.

## Что делать, если перевернулась лодка?



- Не снимайте с себя спасательный жилет.
- Ухватитесь за леерное ограждение или его борта.
- Привлекайте внимание окружающих.
- Попытайтесь перевернуть судно и начните вычерпывать из него воду.
- Если есть пострадавшие, сообщите по телефону «112».

# Если Вы преодолеваете болото



- Сразу же разворачивайтесь, как только вы заметили впереди в лесу камыши, впереди болото. Также если вы заметили, что под ногами стала хлюпать вода, скорее всего вы попали в болото. Необходимо обойти его или пойти в другую сторону.
- Если вы попали в трясины и вас начало засасывать, главное – не паникуйте и не дергайтесь. При возможности зовите на помощь.
- Упавшему в трясины необходимо быстро подтянуть шест к себе и лечь на него грудью. Если он сам не в состоянии подняться, то ему не следует производить лишних движений, чтобы еще больше не порвать сплавину. В этом положении нельзя допускать резких и судорожных движений, не теряйте самообладания.
- Помощь упавшему должна оказываться быстро, без суеты и в то же время осторожно. Вначале следует загатить ближайшее от него место шестами и ветками. Затем осторожно подобраться к нему, помочь выбраться.

## Что делать, если вы увидели горящую траву?

- Оцените обстановку: если очаг небольшой, Вы сможете справиться с ним самостоятельно.
- Сбивать пламя с кромки пожара можно связкой прутьев или веток лиственных деревьев, забрасывать песком, заливать водой.
- Если очаг большой, немедленно позвоните по телефону «112».
- Постарайтесь как можно быстрее покинуть место пожара.

## Если Вы повстречали диких животных?



- При виде зверей не надо паниковать и пытаться убежать.
- Остановитесь и медленно лицом к дикому зверю отходите назад.
- Скорее всего животное, почуяв вас еще издалека, само решит уйти подальше от этого места, и вы просто

его не увидите.

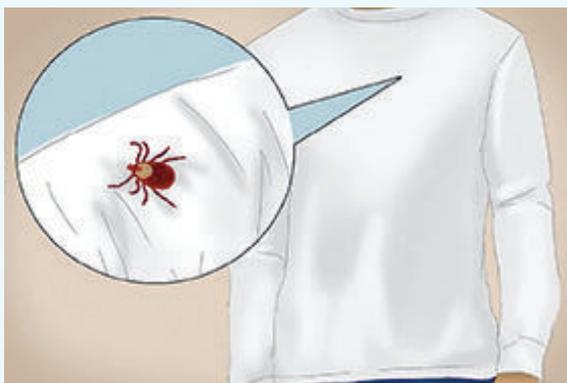
# Укусы клещей



Клещи наиболее активны с апреля и до июля. Но и позднее вы не застрахованы от встречи с этим кровососом. Эти кровососущие насекомые опасны в первую очередь тем, что являются переносчиками: клещевого боррелиоза (болезни Лайма) и клещевого энцефалита.

Как правило, укусы безболезненны. Присосавшегося клеща можно обнаружить только при осмотре или случайно, когда клещ уже частично напился и увеличился в размерах. В местах укусов обычно возникает воспаление, которое выражается в появлении красного пятна на месте укуса, которое может сохраняться в течение долгого времени.

- В лес следует одеваться так, чтобы легко можно было проводить быстрый осмотр для обнаружения прицепившихся к одежде клещей. Лучше, чтобы одежда была светлой, однотонной – на ней легче заметить клещей.



- Как правило, таежные и лесные клещи наползают с растений на уровне голени, колена или бедра и всегда ползут по одежде вверх, поэтому брюки необходимо заправлять в сапоги, гольфы или носки с плотной резинкой, а верхнюю часть одежды - в брюки. Манжеты рукавов должны плотно прилегать к руке, а ворот рубашки и брюки не должны иметь застёжки или иметь плотную застёжку, под которую не может проползти клещ. Голову необходимо защищать капюшоном, если его нет – следует надеть косынку или шапку, заправив туда волосы.
- Эффективной мерой защиты является обработка одежды специальными средствами от клещей.
- Находясь в лесу, не следует садиться или ложиться на траву.
- Следует проводить регулярные само- и взаимоосмотры для обнаружения клещей. Поверхностные осмотры проводить каждые 10-15 минут. После возвращения из леса необходимо сразу снять одежду и тщательно осмотреть ее, а также все тело.
- Стоянки и ночевки в лесу лучше устраивать в сухих сосновых лесах на песчаных почвах или на участках, лишенных травяной растительности. Перед ночевкой следует провести осмотр одежды, а также проверить, нет ли присосавшихся клещей на теле или волосистой части головы.



- Если в доме есть домашние животные – собаки или кошки, их необходимо в период активности клещей обрабатывать средствами против эктопаразитов в форме капель на холку, средствами в беспропеллентной аэрозольной упаковке. Животных следует регулярно осматривать и, при необходимости, удалять клещей.
- Радикальным решением будет прививка от клещевого энцефалита. Только помните, что первую вакцинацию надо делать еще зимой или ранней весной, а через 1-3 месяца – вторую. Через год делается третья прививка, которая обеспечивает иммунитет от болезни на 3 года.
- Если Вы обнаружите присосавшегося клеща, не паникуйте. Аккуратно извлеките его.
- Обработайте место укуса местным антисептиком.
- Поместите извлеченного клеща в отдельную герметичную емкость (небольшой стеклянный флакон с плотной крышкой и влажной марлевой салфеткой внутри).
- Доставьте клеща в лабораторию для микроскопической диагностики в течение двух суток с момента удаления.
- Обратитесь к врачу-инфекционисту по месту жительства.

# Что делать, если укусила змея



- Укус гадюки болезнен, но смертельно опасен только для маленького ребенка или ослабленного человека, а также тогда, когда нанесен в голову или шею.
- Если вы встретите гадюку, отступите назад, не делая резких движений. Не бойтесь – она не кинется за вами, чтобы вонзить в вас ядовитые зубы. Не убивайте змею.
- Отсасывать из ранки яд или накладывать жгут не следует.
- Необходимо обеспечить неподвижность травмированной части тела, наложить на место укуса стерильную повязку и давать пострадавшему как можно больше жидкости – воды, чаю, бульона.

- Вызвать скорую медицинскую помощь по телефону «112», «103», «03».
- Укушенного уложить горизонтально, обеспечить покой.
- Промыть место укуса перекисью водорода либо водой с мылом.
- Если змея укусила в ногу, то ее неподвижность можно обеспечить следующим образом. Необходимо взять бинт или то, что может его заменить, если бинта нет под рукой, ровно уложить пораженную ногу и не туго прибинтовать ее к здоровой ноге.
- Если змея укусила в руку, то действовать нужно следующим образом. Медленно и осторожно согните пораженную конечность в локте и с помощью бинта или средств, заменяющих его, зафиксируйте ее в таком положении. После обеспечения пострадавшему полного покоя и придания пораженной конечности неподвижного состояния необходимо давать пострадавшему обильное питье. Благодаря жидкости организм пострадавшего меньше пострадает от интоксикации, которая обычно и происходит вследствие попадания яда змеи в кровь.
- Укушенного человека необходимо доставить в лечебное учреждение для введения сыворотки, желательно не позже, чем через один-полтора часа после оказания первой помощи, введения сыворотки.



# Учебно-методическое пособие по формированию культуры безопасности

Руководитель проекта - Юрий Пивненко,  
председатель Санкт-Петербургского регионального  
отделения Российского Союза Спасателей.

## ПОСОБИЕ СОСТАВИЛИ:

Александр Шилин,  
спасатель Международного класса, преподаватель  
«Пожарно-спасательного колледжа «Санкт-  
Петербургский центр подготовки спасателей»;

Светлана Золотарёва,  
спасатель, преподаватель «Пожарно-спасательного  
колледжа «Санкт-Петербургский центр подготовки  
спасателей»;

при участии  
“ИП Крылова Елена Алексеевна”.

Редактор - Анастасия Панкина,

Ассистент - Анастасия Колесникова.

РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

2020 год



