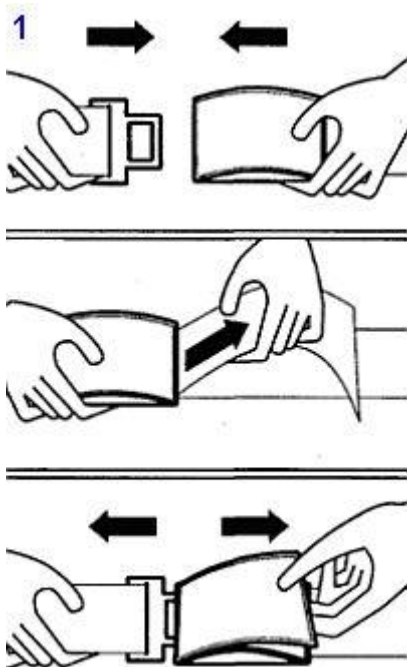


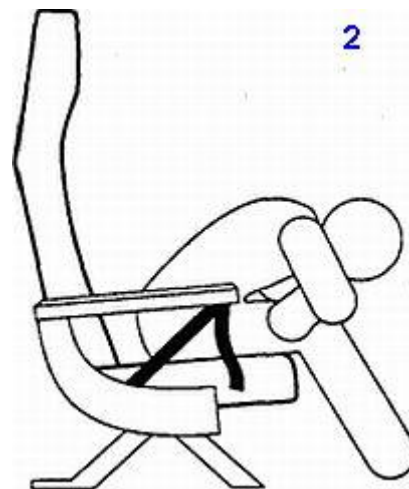
1. турникеты на входе, эскалатор, перрон, вагон поезда
2. будете дожидаться взрослого знакомого человека, входящего в подъезд, и попросите проводить вас до квартиры.
3. не будете входить в квартиру, а вызовете милицию по телефону от соседей;
4. Роза, Иван-чай, зверобой, липа, чага, смородиновый лист, лист малины. мяту, душицу, шиповник

5. Единственное, что здесь можно посоветовать, - это четко выполнять указания экипажа. Застегнуть ремни, причем отрегулировать их под свои габариты, чтобы они не болтались на теле и были как можно ниже, желательно почти на бедрах (рис. 1). Положить



скрещенные руки на спинку находящегося перед вами кресла, наклонить, прижать к ним голову, ноги вытянуть и упереться ими в пол или переднее кресло.

При другой рекомендуемой на случай аварии позе, которая мне представляется более убедительной, следует сцепить руки локтями с рядом сидящими пассажирами, ладонями защитить голову (или, закрыв ими голову, упереть локти в спинку переднего сиденья), на колени и под живот положить сложенное одеяло, пальто, сумку с мягкими вещами, чтобы создать максимально объемный мягкий буфер, наклониться, жестко прижать подбородок к груди и упереться коленями в спинку переднего кресла (рис. 2).



! От очков, сережек, брошек, авторучек, ключей и т.п. карманной мелочи лучше избавиться, чтобы впоследствии медикам не пришлось вырезать и выковыривать их из вашего тела. Опасны шарфы, платки, галстуки, цепочки и шнуры на шее, которые, зацепившись за случайный выступ, могут задушить вас.

В момент удара надо максимально напрячь все мышцы, особенно в направлении вперед и вниз, откуда, вероятнее всего, последует толчок.

! До полной остановки самолета ни в коем случае не покидайте кресло и не расстегивайте ремни. После первого удара могут последовать второй и третий, более сокрушительные.

Не надевайте в полет туфель на тонких каблуках: каблуки могут проткнуть аварийный надувной трап.

Уточните, где находится аварийный выход, какие способы эвакуации из салона предусмотрены, есть ли кислородные маски и как пустить в них кислород, а также какие имеются средства спасения на воде. Контейнеры с масками обычно крепятся к потолку или к спинке переднего кресла. В качестве спасательных плавучих средств обычно

применяются нижние кресельные подушки, надувные жилеты (находятся под креслами), надувные трапы, надувные плотики.

Не кладите тяжелых вещей на полку над головой и не позволяйте этого делать другим. Свой багаж держите под креслом или на коленях. При риске аварийной посадки позаботьтесь, чтобы другие пассажиры в салоне убрали с полок (под ноги, а не в проход) все жесткие и тяжелые вещи.

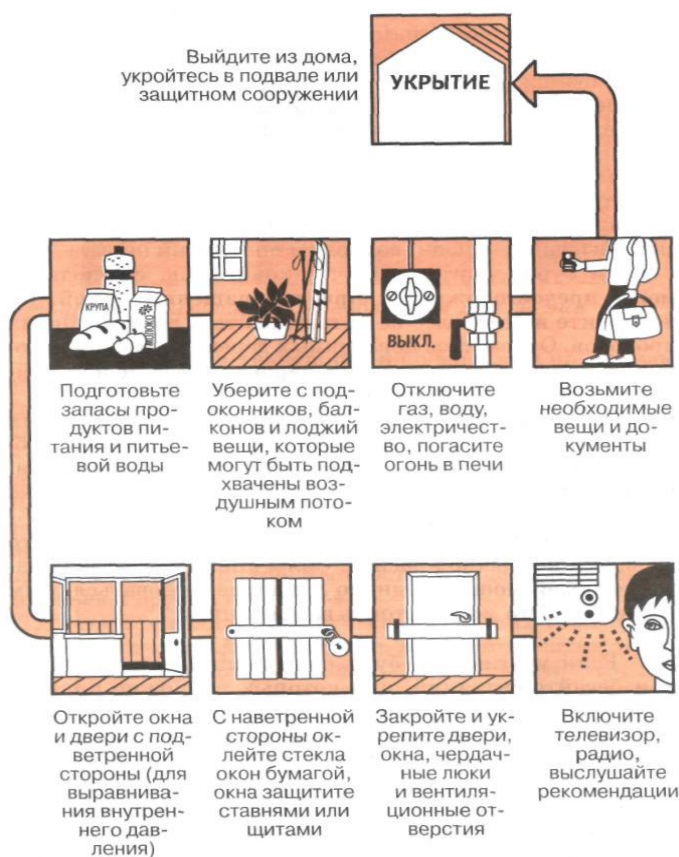
Покидать самолет следует как через основные, так и через аварийные люки. Люки эти расположены, как правило, в каждом салоне. К сожалению, опыт аварий показывает, что пассажиры стремятся покинуть самолет тем же путем, которым в него попали. И погибают в образовавшихся у входов пробках.

6. Землетрясения - это колебания Земли, вызванные внезапными изменениями в состоянии недр планеты. Эти колебания представляют собой упругие волны, распространяющиеся с высокой скоростью в толще горных пород. Наиболее сильные землетрясения иногда ощущаются на расстояниях более 1500 км от очага и могут быть зарегистрированы сейсмографами (специальными высокочувствительными приборами) даже в противоположном полушарии.

Район, где зарождаются колебания, называется очагом землетрясения, а его проекция на поверхность Земли - эпицентром землетрясения. Очаги большей части землетрясений лежат в земной коре на глубинах не более 16 км, однако в некоторых районах глубины очагов достигают 700 км.

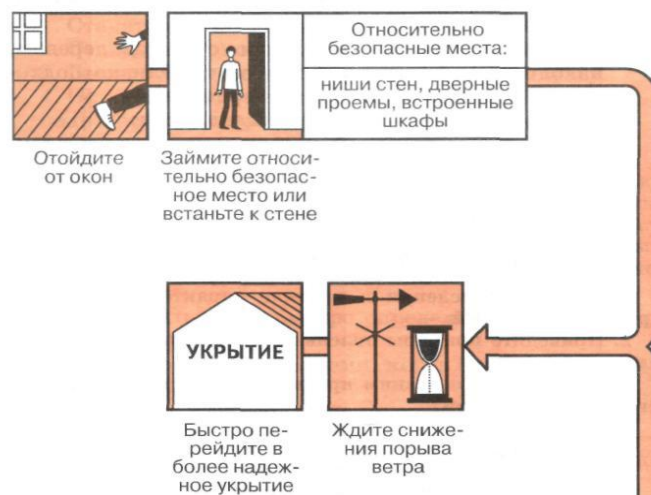
7. эвакуация;
- 8.

ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ ПРИ ЗАБЛАГОВРЕМЕННОМ ОПОВЕЩЕНИИ ОБ УГРОЗЕ УРАГАНОВ, БУРЬ, СМЕРЧЕЙ



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПРИ ВНЕЗАПНОМ ВОЗНИКНОВЕНИИ УРАГАНА, БУРИ, СМЕРЧА ВЫ ОКАЗАЛИСЬ

В доме



На улице



9. Что нужно делать при заблаговременном оповещении о наводнении:

- Отключите газ, воду, электричество, погасите огонь в печи;
- Запасите воду и пищу в герметичной таре;
- Укрепите (забейте) окна и двери нижних этажей;
- Перенесите на верхние этажи ценные вещи;
- Возьмите необходимые вещи и документы;
- Выйдите из здания и направляйтесь на сборный эвакуационный пункт.

Самое главное при такой обстановке принять ситуацию, не терять самообладание, не впадать в панику. Если наводнение застало вас внезапно, то необходимо как можно быстрее занять возвышенное место и быть готовым к эвакуации по воде при помощи различных плавсредств или пешком по неглубоким и с небыстрым течением воды бродам. Оказавшись в зоне затопления, оставайтесь на верхнем этаже или крыше здания, на дереве или в другом возвышенном месте. В безопасном месте нужно находиться до спада воды. Самоэвакуацию можно проводить только в случае реальной угрозы вашей жизни, в безвыходных ситуациях, когда надежды на спасателей нет. Такое решение должно быть продуманным и хорошо подготовленным.

10. отключить электричество, газ, воду, отойти от окон и предметов мебели, которые могут упасть, занять безопасное место в проёме дверей;
11. пылесос;
12. Безопасными естественными укрытиями на улице во время урагана являются:
 - канава
 - кювет дороги
 - овраг
 - ров
 - яма
13. изменения, происходящие в природе в результате хозяйственной деятельности человека.
14. Последствия пожара определяются поражающими факторами, которые приводят к людскому и материальному ущербу. Опасные факторы пожара подразделяются на первичные и вторичные.

К первичным поражающим факторам пожара относятся:

- открытый огонь и искры;
- высокая температура окружающей среды;
- токсичные продукты горения;
- снижение концентрации кислорода в воздухе;
- понижение видимости вследствие задымления.

К вторичным поражающим факторам пожара относятся:

- падающие части зданий, сооружений, агрегатов, установок и систем;
- токсические вещества и материалы из разрушенных механизмов и агрегатов;
- электрическое напряжение вследствие потери изоляции токоведущими частями механизмов;
- паника и растерянность.

15. ЧС техногенного характера;
16. Завывание сирен, прерывистые гудки предприятий означают сигнал гражданской обороны «Внимание всем!».

По сигналу оповещения немедленно приводят в готовность ретрансляционные узлы, радиовещательные и телевизионные станции, включая сети наружной звукофиксации.

Услышав завывание сирен, прерывистые гудки предприятий, надо немедленно включить телевизор, радиоприемник, репродуктор радиотрансляционной сети, слушать сообщения местных органов власти или ГО и действовать по их указанию. Должностные лица по делам ГОЧС обязаны занять свои рабочие места у телефонов. Дежурные и диспетчерские службы должны находиться у телефонов, включить радиоприемники и быть готовыми зафиксировать в журнале передаваемых сигналов и команд передаваемую информацию. С этого момента все радиоточки, телевизоры должны быть постоянно включены для приема новых сообщений.

17. Гиподинамия (пониженная подвижность, от гипо- и лат. *dynamis* — сила) — нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц. Отрицательные последствия гиподинамии распространяются на многие функции организма даже, не имеющих отношение к мышечной работе, движению. А вообще головные боли, повышенное давление, ожирение, сердечно-сосудистые заболевания.
18. В положении «наготове» (рис. 18, б, в) противогаз носят при непосредственной опасности химического или атомного нападения. Из «походного» положения в положение «наготове» противогаз переводят по сигналу «Воздушная тревога», по команде «Противогазы готовы». Если противогаз имеет укороченную соединительную трубку, то плечевую тесьму освобождают из-под левой руки так, чтобы противогазовая сумка оказалась на груди в положении, позволяющем надеть маску. Затем открывают клапан сумки, вынимают поясную тесьму, обводят ее вокруг талии и завязывают за переднее полукольцо, закрепляя противогаз так, чтобы он не сдвигался в стороны. Если противогаз имеет удлиненную трубку, то его сдвигают немного вперед, а затем закрепляют на туловище с помощью поясной тесьмы.

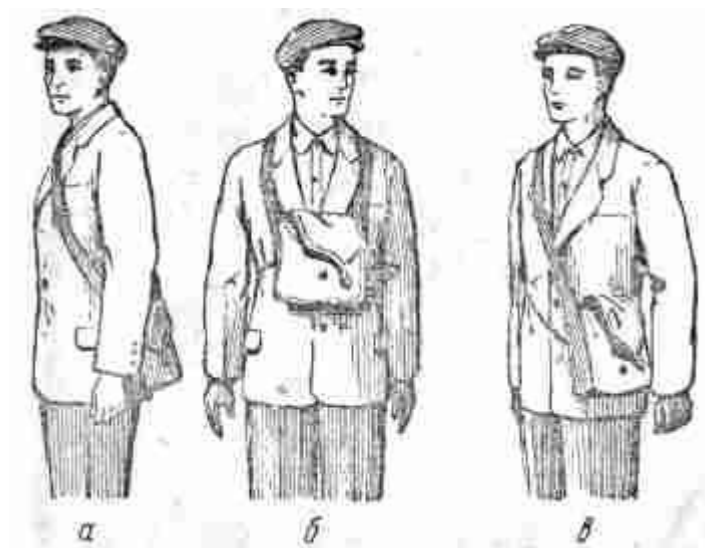


Рис. 18. Правила ношения противогаза: а — в «походном» положении; б — в положении «наготове» (с укороткой трубкой); в — в положении «наготове» (с удлиненной трубкой)

19. В случае если вы попали в экстренную ситуацию, или стали свидетелем аварии, пожара, кражи со взломом, **вы можете позвонить по номеру 112, чтобы сообщить о проблеме.**

В России номер 112 является единым номером вызова служб экстренного реагирования:

- пожарной охраны;
- реагирования в чрезвычайных ситуациях;
- полиции;
- скорой медицинской помощи;
- аварийной службы газовой сети;
- «Антитеррор».

Номер 112 доступен бесплатно как с фиксированных, так и мобильных телефонов, в том числе и с общественных телефонов-автоматов.

20. Номер 112 не заменяет существующие номера служб экстренного реагирования, вы также можете звонить по номерам 01, 02, 03, 04.