

**Рекомендации населению при получении  
ЭКСТРЕННОГО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ!!!**



**Рекомендации населению при сильном ветре**

1. Все окна домов необходимо плотно закрыть, убрать с балконов и лоджий предметы, которые могут выпасть наружу.
2. На улице следует держаться подальше от рекламных щитов, вывесок, дорожных знаков, линий электропередач.
3. Опасность могут представлять выбитые стекла, падающие из окон верхних этажей, а также элементы кровли и лепного декора, сорванные ветром. Подобная угроза возрастает вблизи строящихся или ремонтируемых зданий.
4. Нельзя находиться вблизи крупных деревьев, а также парковать рядом с ними автотранспорт – сорванные ветром сучья могут представлять большую опасность.
5. Если скорость ветра достигает критической отметки, необходимо держаться как можно дальше от окон в жилом или рабочем помещении.

**Рекомендации населению при сильном ливне**

При получении информации о выпадении обильных осадков воздержитесь от поездок по городу, по возможности оставайтесь в квартире или на работе.

Включите средства проводного и радиовещания.

Если ливень застал Вас на улице, не спускайтесь в подземные переходы и другие заглубленные помещения.

Постарайтесь укрыться в зданиях, расположенных выше возможного уровня подтопления.

Если здание (помещение), в котором вы находитесь, подтапливает, постарайтесь покинуть его и перейти на ближайшую возвышенность.

Если покинуть здание не представляется возможным, то поднимитесь на вышерасположенные этажи, выключите электричество и газ, плотно закройте окна, двери и сообщите о своем местонахождении по **тел. 112**.

Если ливень застал Вас в личном транспорте, не пытайтесь преодолеть подтопленные участки. Медленно перестройтесь в крайний правый ряд (на обочину) и, не прибегая к экстренному торможению, прекратите движение.

Включите аварийные огни и переждите ливень. В случае стремительного пребывания воды покиньте транспортное средство и пройдите на возвышенный участок местности или в ближайшее здание.

### **Рекомендации населению во время грозы**

Молния опасна, когда вслед за вспышкой следует раскат грома. В этом случае следует закрыть в доме окна и двери, выключить телевизор и другие электроприборы.

- Опасно в это время разговаривать по телефону.
- Опасно подходить к электропроводке, молниеотводу, водостокам с крыш, антеннам, стоять рядом с окном.
- Если вы находитесь на открытой площадке или в лесу, укройтесь на низкорослом участке леса. Держитесь подальше от больших одиноко стоящих деревьев.
- Возле водоёма следует немедленно прекратить купание (рыбалку и т.д.), отойти подальше от берега, спуститься с возвышенности в низину.
- Если гроза застала вас в автомобиле, не покидайте его: закройте окна и опустите антенну.

### **Рекомендации населению при крупном граде**

Если вы находитесь в автомобиле, то держитесь дальше от стекол, желательно развернуться к ним спиной (лицом к центру салона) и прикрыть глаза руками или одеждой. Если с вами оказались маленькие дети, то их необходимо закрыть своим телом и также прикрыть глаза либо одеждой, либо рукой. Лучше всего лечь на пол (если позволяют габариты салона). Если вы перемещаетесь на автомобиле, то прекратите движение. Однако предварительно осмотритесь (если позволяет видимость), нет ли поблизости укрытия (мосты, эстакады, гаражи, крытые стоянки). Если поблизости нет подходящего укрытия, то убедитесь, что вы не находитесь посреди проезжей части, и, по возможности, прижмитесь ближе к ее краю. Однако следует учитывать, что съезд на обочину (особенно в низину) опасен, т.к. ее может размывать при интенсивных осадках и возможном подтоплении. Также не въезжайте в места скопления градин, т.к. ваш автомобиль может потерять управляемость. Ни в коем случае во время града не покидайте автомобиль!

Помните, что средняя продолжительность града составляет примерно 6 минут, и очень редко он продолжается дольше 15 минут. Если град застал вас в помещении, то держитесь как можно дальше от окон и не выходите из дома. Не пользуйтесь электроприборами, т.к. град обычно сопровождается грозовой деятельностью. Если град застал вас на улице, то постарайтесь выбрать укрытие. В противном случае защитите голову от ударов градин. Не заходите в низины, которые в считанные минуты могут наполниться водой и превратиться в стремительный поток, или в места с наибольшим скоплением градин, где их слой явно толще, чем вокруг. Не пытайтесь найти укрытие под деревьями, т.к. велик риск не только попадания в них молний, но и то, что крупные градины могут ломать ветви деревьев, что может нанести вам дополнительные повреждения. Если вы или кто-то рядом пострадал от воздействия крупных градин. Обязательно свяжитесь со службой спасения, при этом укажите примерный размер градин. При необходимости обращайтесь по телефону «112».

### **Рекомендации населению при сильной жаре**

При сильной жаре следует избегать воздействия повышенной температуры. Носите светлую воздухопроницаемую одежду (желательно из хлопка) с головным убором. Находясь под прямым воздействием солнечных лучей, закрывать как можно больше поверхности кожи. Помните, что обожженная кожа перестает выделять пот и охлаждаться. Передвигайтесь не спеша, старайтесь чаще находиться в тени. Не употребляйте пиво и другие алкогольные напитки, это приведет к ухудшению общего состояния организма (обезвоживанию). Посоветуйтесь с врачом, требуется ли вам дополнительное употребление соли во время жары. Снижению температуры тела способствует погружение рук и ног в холодную воду. При появлении признаков теплового поражения (общая усталость, головная боль, нарушение сознания, покраснение или побледнение лица, ненормальный пульс) следует периодически потреблять воду для возмещения потери жидкости с выделяемым потом, принимая её небольшими дозами (80-100 мл), подолгу задерживая её во рту, охладить тело, немедленно перейти в тень, на ветер или принять душ. Если вы отдыхаете на пляже или просто у реки в жаркую погоду, всегда помните о том, что температура воздуха на солнце может достигать +50 С и выше. В то же время температура воды составляет +22 С, +26 С. Таким образом перепад температур составляет от 25 до 30 градусов.

Если после длительного нахождения на берегу вы внезапно нырнете в воду, этот перепад температур может привести к спазму дыхания или к остановке сердца. Поэтому, прежде чем войти в воду, надо смочить водой грудь, спину, голову. Особенно должны помнить об этом люди пожилого возраста. При необходимости обращайтесь по телефону «112».

### **Рекомендации населению при сильном морозе**

В сильные морозы старайтесь лишний раз не выходить из дому. Особенно это касается детей. Если всё же выйти необходимо, то никогда не идите в холод на голодный желудок – съешьте что-нибудь горячее, выпейте чашку чая или кофе. Надо чтобы организм тратил на обогрев энергию пищи, а не свою собственную. Лицо и руки желательно смазать защитным жирным кремом, но, ни в коем случае не увлажняющим, который содержит в своём составе много воды. Старайтесь тепло одеваться. Но это не значит, что надо укутываться в сто одежек. Одежда должна быть лёгкой, плотной, из натуральной ткани и шерсти, а лучше всего приобрести специальную термоодежду. Такая термоодежда прекрасно сохранит тепло вашего тела. Обувь всегда должна быть сухой и свободной, чтобы не нарушалось кровообращение ступней ног. Желательно надевать шерстяные носки, если таких нет, то можно использовать две пары хлопчатобумажных носков. Очень хорошо помогает «дедушкин способ» – оборачивание ступней ног в два-три слоя сухой газетой. Благодаря ей, тепло от ваших ног долго не улетучится через обувь. На морозе старайтесь не стоять, а постоянно потихоньку двигаться, особенно, когда ждёте на остановке общественный транспорт. Если чувствуете, что холод совсем невыносим, а идти надо, то передвигайтесь перебежками с остановками в кафе, магазинах, подъездах. Дышать на морозе надо медленно, неглубоко и, желательно, носом. Носовая полость устроена таким образом, что, когда воздух доходит до бронхов и лёгких, то он, как правило, успевает согреться. От сильных морозов страдают нос, кончики ушей, пальцы рук и ног. Если всё же вы не убереглись, сильно замёрзли и перестали их чувствовать, то ни в коем случае не отогревайте их горячей водой и не растирайте снегом. Это может привести к необратимым изменениям (некрозу) в тканях организма. Лучше всего обернуть обмороженную часть тела в сухую тёплую материю (полотенце, шерстяной платок и т.д.) и дать ей согреться. Если чувствительность конечностей не возвращается, то желательно сразу, без промедления обратиться к врачу.

Придя с мороза домой, не пейте сразу горячий чай и не принимайте горячий душ, или ванну. При резкой смене температуры (от -20 до +20) может возникнуть значительная нагрузка на сердечно-сосудистую систему, с непредсказуемыми последствиями. Организм должен в течение 20-30 минут плавно адаптироваться к комнатной температуре.

### **Рекомендации населению при гололёде**

Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступайте на всю подошву, учитывая неровности поверхности. Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами. При падении присядьте, чтобы снизить высоту падения. Водителям рекомендуется быть предельно осторожными и внимательными. Неопытным водителям необходимо воздержаться от поездок за рулем автомобиля. Прежде чем выехать на трассу, необходимо убедиться в соответствии состояния резины к условиям дорожного покрытия. При движении необходимо соблюдать скоростной режим, управлять транспортным средством осторожно, учитывая при этом интенсивность движения, особенности и состояние транспортного средства и груза, дорожные и природные условия, в частности видимость в направлении движения. При необходимости обращайтесь по телефону «112».

### **Рекомендации населению при снегопаде**

При сильном снегопаде и усилении ветра необходимо плотно закрыть окна в домах, держаться от них как можно дальше, а также не находиться вблизи деревьев и не парковать рядом с ними машины. По возможности, оставайтесь дома. Если снегопад застал вас на улице, необходимо смотреть по сторонам при переходе проезжей части, не делать резких движений и быть предсказуемыми для водителей. Если несколько машин остановилось, пропуская вас, это не значит, что где-то за ними не едет на большой скорости еще один автомобиль. Старайтесь смотреть на машины при переходе улицы. При необходимости обращайтесь по телефону «112».

### **Рекомендации населению при метели**

При получении информации о сильной метели: - воздержитесь от поездок по городу на личном автотранспорте; - поскольку возможно нарушение энергоснабжения, то приготовьтесь к отключению электроэнергии, закройте газовые краны; - машину поставьте в гараж, при отсутствии гаража машину следует парковать вдали от деревьев; - научите детей, как действовать во время непогоды; - находясь на улице, обходите шаткие строения и дома с неустойчивой кровлей; - избегайте деревьев, разнообразных сооружений повышенного риска (мостов, эстакад, трубопроводов, линий электропередач); - остерегайтесь частей конструкций и предметов, нависших на строениях, оборванных проводов линий электропередач, разбитого стекла и других источников опасности. При необходимости обращайтесь по телефону «112».

### **Рекомендации населению при налипании мокрого снега**

Закрепите слабо укрепленные конструкции на своих подворьях, их разрушение может привести к травмированию людей. Будьте осторожны при нахождении на улице, обращайтесь внимание на целостность воздушных линий электропередач, при обнаружении обрыва линий электропередач и при необходимости обращайтесь по телефону «112».

### **Рекомендации населению при резком повышении уровня воды в реках**

При угрозе подтопления необходимо уложить в непромокаемые пакеты документы и ценности, создать двух, трехдневный запас продуктов питания и питьевой воды. По возможности переместить имущество из подвальных и цокольных этажей. При эвакуации из дома необходимо взять с собой документы, ценности, вещи первой необходимости, запас питьевой воды и продукты питания на двое-трое суток. Перед тем как покинуть дом, квартиру, необходимо выключить электричество и газ, плотно закрыть окна, двери, вентиляционные и другие отверстия. Необходимо обозначить свое местоположение: в светлое время суток – вывешиванием на высоком месте белого или цветного полотенца, а в ночное время – подачей световых сигналов. До прибытия помощи оказавшимся в зоне затопления следует

оставаться на верхних этажах и крышах зданий, деревьях, других возвышенных местах. После спада воды следует остерегаться порванных и повисших электрических проводов, категорически запрещается использовать продукты питания, попавшие в воду и употреблять воду из водопровода без соответствующей санитарной проверки. Перед входом в жилище после паводка необходимо соблюдать меры предосторожности. Предварительно открываются двери и окна для проветривания. Запрещается пользоваться открытым огнем, включать освещение и электроприборы до проверки исправности газовых и электрических сетей. При необходимости обращайтесь по телефону «112».

### **Рекомендации при тумане**

Рекомендации водителям в условиях тумана. Одной из наиболее серьезных опасностей для автомобилистов является туман. Это природное явление значительно ограничивает видимость вокруг автомобиля, что напрямую влечёт увеличение количества столкновений, наездов и прочих дорожно-транспортных происшествий. Статистика дорожных происшествий указывает на то, что более трети всех самых серьезных автомобильных аварий происходит именно в условиях резкого снижения видимости, вызванного туманом. В условиях тумана стаж вождения и технические возможности даже самых передовых марок автомобилей сводятся к минимуму. Всё дело в том, что в тумане человеческий глаз теряет способность точно рассчитывать расстояние до впереди идущего автомобиля, а также иного препятствия. Все предметы в тумане воспринимаются расположенными намного дальше, чем это есть на самом деле. В связи с чем, на первые роли выходит, то, каким образом водитель будет вести себя в таких сложных погодных условиях, его благоразумие, рассудительность и ответственность. Основные правила для безопасной езды в тумане Чтобы максимально обезопасить себя и других участников дорожного движения от возможных очень печальных последствий дорожных происшествий, обусловленных туманом, следует запомнить несколько правил и рекомендаций, и руководствоваться ими при езде в условиях ограниченной видимости. Главное и самое надёжное правило, касающееся езды в туманную погоду, заключается в том, что при наличии возможности воздержаться от поездки в тумане, и лучше всего использовать такую возможность. Лучше максимально подстраховаться и отложить запланированные дела, чем

попасть в беду. Если же возможности отложить поездку нет, стоит помнить, что основным залогом безопасной езды в условиях тумана является значительное снижение скоростного режима. Если вы попали в туман внезапно, уже совершая свой маршрут, помните, что к месту назначения вы в любом случае придёте с опозданием. Поэтому, попав в туман, выбирайте ту скорость движения, при которой вы наверняка сможете адекватно среагировать на возникшее препятствие, успев затормозить или совершить иной манёвр. В условиях плохой видимости скорость может составлять, как 20, так и 5 км/ч. Вообще, существует «золотое» неписаное правило установления скоростного режима езды в тумане: показатель скорости автомобиля должен быть меньше половины показателя расстояния видимости. Так, к примеру, если видимость не превышает двадцати метров, то скорость движения автомобиля в таких условиях не должна быть более десяти километров в час. А, если туман слишком густой и видимость на дороге не превышает двух метров, настоятельно рекомендуется прекратить движение и остановиться. Лучше подождать, пока столь плотный туман рассеется, потеряв при этом немного времени, чем впоследствии жалеть об опрометчивом решении ехать вслепую. Остановившись на шоссе, нужно постепенно прижиматься к правой обочине дороги. Ориентируйтесь по расположенным вдоль обочины предметам – деревьям, домам, заборам. Самым лучшим вариантом будет съезд с полотна дороги подальше на обочину. При этом обязательным условием будет включение габаритных огней или аварийной сигнализации, вне зависимости от времени суток. Обязательно обозначьте себя требованием о включении габаритных огней, фар ближнего света или противотуманных фар, при движении в условиях тумана является одним из основных. А вот включать дальний свет фар категорически запрещается — в этом случае перед автомобилем возникает плотный световой занавес, не только препятствующий остаткам видимости, но отражающий свет фар, ослепляя тем самым водителя. В подавляющем большинстве случаев, туман не ложится на землю, повисая над её поверхностью в нескольких сантиметрах, в связи с чем, правильно настроенные противотуманные фары будут самым эффективным способом осветить дорогу и обозначить свой автомобиль. Нельзя расслабляться и пешеходам: в тумане, также как и в темное время суток, при движении по краю проезжей части пешеход обязательно должен обозначить себя светоотражающими элементами. Имейте в виду, иначе водители вас просто НЕ УВИДЯТ!

### Маневры в условиях плохой видимости:

Совершать манёвры, которые в обычных условиях езды были бы абсолютно нормальными, не рекомендуется, как не рекомендуется проявлять и другие признаки «лихачества». Лучше избегать всевозможных внезапных маневров – обгонов, перестроений, опережений. Двигаясь в тумане, очень сложно адекватно оценить движения других автомобилей. Ведь поэтому и правила дорожного движения запрещают обгон во время тумана. В случае если обгон или опережение обусловлено реальной необходимостью, следует заранее предупредить любым доступным и понятным способом о предстоящем манёвре водителя, едущего впереди автомобиля. Не стоит доверять задним огням идущего впереди авто – дистанцию стоит держать ощутимо больше, чем в обычных условиях. Те, кто продолжает в тумане ехать, как ни в чем не бывало, показывают не своё мужество и мастерство, а безрассудность. Водитель, обгоняющий без явной на то причины, играет с опасной неизвестностью. Помните, что водителей — специалистов по движению в условиях плохой видимости не существует. Также стоит избегать и неожиданного торможения. При необходимости остановиться, нужно постепенно снижать скорость и после остановки включить аварийную сигнализацию. Кстати, в условиях тумана значительно искажается не только восприятие расстояния до предметов, но и их цвета. Поэтому, в тумане, как никогда актуальна поговорка про «семь раз отмерь, один отрежь». В данном случае, она говорит о том, что лучше лишний раз удостовериться в истинности сигнала светофора, чем двигаться, бросив в его сторону поверхностный взгляд. Кроме того, желательно ориентироваться не по задним огням попутной машины, а по дорожному полотну. Во время тумана лучше опустить стёкла автомобиля. Так будет гораздо больше шансов услышать нужные звуки с дороги. В условиях плохой видимости водители нередко используют сигнал клаксона. Для лучшего ориентира в пространстве, стоит периодически отвечать звуковым сигналом своего автомобиля другим участником движения – это обеспечит лучший ориентир в пространстве.

### Дополнительные негативные факторы езды в тумане:

Учитывая, что туман представляет собой мельчайшую водяную пыль, на ветровом стекле движущегося в тумане автомобиля постепенно скапливается влага, создающая дополнительные препятствия обзору. Поэтому, при движении в тумане, стоит включить дворники ветрового и обогреть заднего стекла. Не забывайте и об эффекте аквапланирования,

который может быть спровоцирован водянистой плёнкой от густого тумана на дорожном покрытии. В таких условиях тормозной путь значительно увеличивается. Водитель, управляющий автомобилем в условиях недостаточной видимости, практически всё время движения вынужден пребывать в состоянии высокого эмоционального напряжения и повышенной опасности. Такое состояние провоцирует быструю утомляемость и резкое снижение внимания. Чтобы отсрочить переутомление, не стоит смотреть длительное время непосредственно на дорогу перед автомобилем, кроме того, это поможет не потерять ориентацию на затуманенной дороге. Если туман не рассеивается на протяжении длительного времени, особенно в ночное время суток, стоит периодически останавливаться для отдыха и снятия нервного напряжения. Ни в коем случае нельзя пытаться как можно быстрее преодолеть местность, покрытую туманом, вопреки усталости, надежнее и безопаснее переждать туман, съехав с дороги.

### **Правила поведения на водоемах и меры безопасности в зимний период**

Особенно опасно оказаться в ледяной воде. Наш организм теряет тепло, если температура воды ниже 33 градусов. У человека в ледяной воде перехватывает дыхание, голову будто сдавливает железный обруч, сердце бешено колотится. Чтобы защититься от смертоносного холода, организм включает резервную систему теплопроизводства - начинается сильная дрожь. За счет сокращения мышц организм согревается, но через некоторое время и этого тепла становится мало. Когда температура кожи понижается до 30 градусов, дрожь прекращается и организм стремительно охлаждается. Дыхание становится все реже, пульс замедляется, давление падает. Смерть человека, неожиданно оказавшегося в холодной воде, наступает чаще всего из-за шока, развивающегося в течение первых 5-15 минут после погружения в воду или нарушения дыхания. Например, собираясь на зимнюю рыбалку, стоит вспомнить об элементарных правилах поведения на водоеме. Прежде всего, нужно научиться определять прочность льда по его внешнему виду, толщине и различным приметам. Непрочный лед может быть вблизи кустов, камышей, под пристанями и мостами, а также там, где бьют ключи или в водоем впадает ручей. Прочным считается чистый прозрачный лед толщиной не менее 5 см. Он может выдержать человека, а лед толщиной 15 см уже выдерживает легковой автомобиль. Прочность льда зависит от его строения, но поскольку он часто покрыт снегом, то определить его качество и толщину не всегда бывает легко. Наиболее надежный способ - сделать пробные лунки пешней: если лед пробивается одним ударом нетяжелой пешни, выходить на него опасно! Проверять прочность льда ни в коем случае не следует ударом

ноги, иначе сразу можно провалиться. Во время ловли по первому льду необходимо соблюдать элементарные меры предосторожности:

- \* не выходить на лед в одиночку;

- \* иметь пешню и прочную веревку длиной 10-15 м на группу из трех-пяти человек;

- \* брать с собой два специальных ледовых шила-"спасалки" (вместо них можно использовать крупные гвозди, нож);

- \* не пробивать лунки на перекатах; \* не скапливаться группами в одном месте;

- \* не пробивать рядом много лунок.

Как действовать в аварийной ситуации:

Если вы все же провалились под лед, то действуйте решительно и уверенно, не давая страху и панике овладеть вами. Вспомните, что тысячи людей проваливались до вас и спаслись.

- \* Широко раскиньте руки по кромке льда и старайтесь удержаться от погружения с головой. Сухая одежда на какое-то время придаст вам плавучесть, выбираться следует, пока она не намокла полностью.

- \* Не делая резких движений, навалитесь грудью на лед и вбейте в него подальше от себя ледовые шила-"спасалки". Зацепившись на льду, подтянитесь и ложитесь на него грудью, поочередно вытаскивая на поверхность ноги. Если не оказалось "спасалок", то на лед можно выбраться следующим образом: перевернуться с груди на спину и раскинуть руки на льду; стараясь отталкиваться ногами от противоположной кромки льда или производя плавательные движения ногами, постепенно выползая на лед из воды.

- \* Выбравшись на поверхность льда, откатитесь, а затем ползите в сторону берега (туда, откуда пришли) - здесь прочность льда уже проверена. Оказавшись на более прочном льду, не бегите, поскольку ваш вес с мокрой одеждой стал значительно больше и вероятность повторного провала очень высока. Когда вы доберетесь до берега, прежде всего оцените обстановку и решите - бежать ли вам до первого населенного пункта (если он находится рядом), где есть тепло и помощь, или разжечь костер и попытаться согреться собственными силами.

Как спасти провалившегося под лед:

Услышав крик о помощи, спасатель должен немедленно ответить, дав понять, что сигнал принят и помощь идет. Прежде всего надо удержать провалившегося под лед человека на поверхности, подав ему палку, веревку, пешню с лямкой, связанные брючные ремни или шарфы и т.п. При этом спасатель подбирается к полынье ползком, подкладывая по возможности под

себя доски, фанеру, лыжи и т.п., увеличивая тем самым площадь опоры. Подползать к самому краю полыньи - недопустимо! Подав пострадавшему подручные средства спасения, надо попытаться вытащить его на лед и ползком выбираться из опасной зоны. На ноги можно становиться только в 10-15 м от полыньи, где, по вашему мнению, уже надежный лед. Когда вы оказались на берегу, следует немедленно доставить пострадавшего в теплое помещение или помочь ему согреться. Холодная вода, ветер, мороз, мокрые одежда и обувь на пострадавшем могут привести к сильному переохлаждению и обморожению. При любой степени обморожения необходимо спасенного человека срочно доставить в медицинский пункт.

**Номер телефона вызова экстренных оперативных служб –  
"112"**