

Міністерство освіти і науки України  
Сумський державний педагогічний університет ім. А.С. Макаренка

# **Дії учнівської молоді в умовах надзвичайної ситуації**

Навчально-методичний посібник  
для студентів вищих навчальних закладів

Суми  
СумДПУ ім. А.С. Макаренка  
2008

УДК 61.48(075.8)

ББК 51.244.3я73

Д 44

Рекомендовано до друку рішенням редакційно-видавничої ради  
Сумського державного педагогічного університету ім. А.С. Макаренка

**Укладач:** старший викладач кафедри спортивної медицини та валеології  
**М.М. Твердохліб**

**Рецензенти:**

**Герашенко Т.Г.** – кандидат філософських наук, доцент кафедри  
гуманітарних дисциплін Сумської філії ХНУВС;

**Латіна Г.О.** – старший викладач кафедри спортивної медицини та  
валеології

**Д44 Дії учнівської молоді в умовах надзвичайної ситуації:** Навчально-  
методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Суми:  
СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2008. – 80 с.

У посібнику розглядаються найбільш розповсюджені надзвичайні ситуації, їх природа і характер, правила поведінки і дії населення в період стихійних лих, аварій та катастроф, а також ліквідація їх наслідків. Даються поради, методи практичного навчання дій студентської молоді в умовах надзвичайної ситуації.

Призначений для студентів навчальних закладів освіти I – VI рівня акредитації. Може бути використаний як підручник учителями загальноосвітніх шкіл.

УДК 61.48(075.8)

ББК 51.244.3я73

## ЗМІСТ

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП .....                                                              | 4  |
| РОЗДІЛ I. ДІЇ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ ПРИРОДНОГО<br>ХАРАКТЕРУ .....     | 5  |
| Вулкан .....                                                             | 5  |
| Ожеледь .....                                                            | 6  |
| Сніговий замет .....                                                     | 7  |
| Засуха .....                                                             | 9  |
| Землетрус .....                                                          | 11 |
| Снігова лавина .....                                                     | 13 |
| Блискавка .....                                                          | 15 |
| Повінь .....                                                             | 17 |
| Зсуви .....                                                              | 20 |
| Пожежі в лісах і на торф'яниках .....                                    | 21 |
| Сель .....                                                               | 23 |
| Ураган, буря, смерч .....                                                | 24 |
| Цунамі .....                                                             | 26 |
| РОЗДІЛ II. ДІЇ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ ТЕХНОГЕННОГО<br>ХАРАКТЕРУ .....  | 30 |
| Хімічна аварія .....                                                     | 30 |
| Радіаційна аварія .....                                                  | 32 |
| Гідродинамічна аварія .....                                              | 35 |
| Транспортні аварії .....                                                 | 38 |
| Аварії на залізничному транспорті .....                                  | 38 |
| Аварії на автомобільному транспорті .....                                | 40 |
| Аварії на повітряному транспорті .....                                   | 42 |
| Аварії на водному транспорті .....                                       | 44 |
| Раптове обвалення будинку .....                                          | 46 |
| Аварії на комунальних системах життєзабезпечення .....                   | 48 |
| Аварії з витокм газу .....                                               | 50 |
| Пожежі і вибухи .....                                                    | 51 |
| РОЗДІЛ III. ДІЇ ПРИ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ ПОБУТОВОГО<br>ХАРАКТЕРУ ..... | 54 |
| Безпека у громадському транспорті .....                                  | 54 |
| Безпека на воді .....                                                    | 56 |
| Безпека в місті .....                                                    | 58 |
| Дорожньо-транспортна пригода .....                                       | 60 |
| Терористичний акт .....                                                  | 62 |
| Правила поведінки із собаками .....                                      | 63 |
| Сп'яніння .....                                                          | 65 |
| Пожежа в домі .....                                                      | 66 |
| Безпечне користування побутовими електроприладами .....                  | 68 |
| Напад на людину .....                                                    | 70 |
| Безпека в ліфті .....                                                    | 73 |
| Дитина сама вдома .....                                                  | 74 |
| ЛІТЕРАТУРА .....                                                         | 77 |

## ВСТУП

В умовах постійного збільшення інтенсивності життєдіяльності людини, упровадження високих технологій та унікального обладнання різко посилюється роль суб'єктивного чинника в оптимізації взаємовідносин людини із середовищем перебування і сучасною виробничою та побутовою технікою. Незалежно від сфер діяльності, серед причин, які призводять до нещасних випадків, перше місце посідає людський чинник (близько 75%), потім техніка (близько 15%) і, нарешті, середовище (близько 10%).

Ієрархія загальнолюдських цінностей сьогодні будується на пріоритеті здоров'я людини – стан її повного фізичного та духовного благополуччя. Визначення цієї ієрархії та керівництво нею у практичних діях стане реальністю тоді, коли кожна людина проникнеться сучасним поглядом на природні й техногенні умови власного існування – людина є частиною природи і її благополуччя цілком залежить від благополуччя природи.

Для того щоб уникнути лиха і не дати застати себе зненацька, необхідно володіти елементарними знаннями щодо дій у надзвичайних ситуаціях:

- у чому полягає небезпека стихійних лих та аварій;
- що потрібно знати, щоб лихо не застало зненацька;
- що робити в надзвичайних ситуаціях.

М. Монтень (1533 – 1592 р. р.) стверджував: «Усі наші біди від напівосвіченості».

## РОЗДІЛ І. ДІЇ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРУ

### *Вулкан*



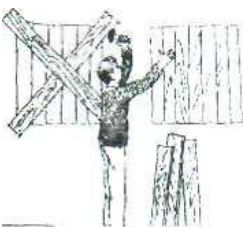
**Вулкан** – це геологічне утворення, яке виникає над каналами і тріщинами в земній корі, по яких на земну поверхню вивергаються розплавлені гірські породи (лава), попіл, гарячі гази, пара води. Розрізняють діючі, заснулі і вимерлі вулкани, за формою – центральні, що вивергаються з центрального вивідного отвору, і тріщини, жерла яких мають вигляд зяючих тріщин і ряду невеликих конусів.

#### Основні частини вулканічного апарату:

- магматичне вогнище (у земній корі або верхній мантиї);
- жерло – вивідний канал, по якому магма підіймається на поверхню;
- конус – піднесення над поверхнею Землі з продуктів викиду вулкана;
- кратер – заглиблення на поверхні конуса вулкана.

Сучасні вулкани розташовані вздовж крупних розломів і тектонічно-рухомих ділянок. Небезпеку для людини становлять потоки магми (лави), падіння викинутих з кратера вулкана каміння і попелу, грязьові потоки і раптові бурхливі паводки. Виверження вулкана може супроводжуватися землетрусом.

#### *Як підготуватися до виверження вулкана?*



Стежте за попередженнями про можливе виверження вулкана. Ви врятуєте собі життя, якщо своєчасно залишите небезпечну територію. Отримавши попередження про випадання попелу, закрийте всі вікна, двері і димові заслінки. Поставте автомобілі в гараж. Помістіть тварин у закриті приміщення. Запасіться джерелами освітлення і тепла з автономним живленням, водою, продуктами харчування на 3 – 5 діб.



### *Що робити під час виверження вулкана?*

Захистіть тіло і голову від каміння і попелу. Виверження вулканів може супроводжуватися бурхливим паводком, селевими потоками, затопленнями, тому уникайте берегів річок і долин поблизу вулканів, намагайтеся триматися піднесених місць, щоб не потрапити в зону затоплення або селевого потоку.



### *Що робити після виверження вулкана?*

Закрийте марлевою пов'язкою рот і ніс, щоб унеможливити вдихання попелу. Одягніть захисні окуляри та одягу, щоб уникнути опіків. Не намагайтеся їхати на автомобілі після випадання попелу – це призведе до його виходу з ладу. Відчистіть від попелу дах дому, щоб уникнути його перевантаження і руйнування.



## **Ожеледь**



**Ожеледь** – це шар щільного льоду, що утворився на поверхні землі, тротуарах, проїжджій частині вулиці та на предметах (деревах, дротах тощо) під час намерзання дощу. Звичайно, ожеледь спостерігається за температури повітря від 0°C до мінус 3°C. Кірка льоду, що намерзнув, може досягати кількох сантиметрів.

**Ожеледиця** – це тонкий шар льоду на поверхні землі, що утворюється після відлиги або дощу в результаті похолодання, а також замерзання мокрого снігу і крапель дощу.

### *Як підготуватися до ожеледі (ожеледиці)?*

Якщо в прогнозі погоди подається інформація про ожеледь, уживайте заходів для зниження вірогідності отримання травми. Підготуйте взуття, що погано ковзає, прикріпіть на підбори металеві набійки або поролон, а на суху підошву наклейте лейкопластир або ізоляційну стрічку, можете натерти підошви піском (наждачним папером).



### *Що робити під час ожеледі (ожеледиці)?*

Пересувайтеся обережно, не поспішаючи, наступаючи на всю підошву. При цьому ноги повинні бути трохи розслаблені, руки вільні. Літнім людям рекомендується використовувати тростину з гумовим кінцем або спеціальну палицю із загостреними шпильками. Якщо Ви підсковзнулися, сядьте, щоб зменшити висоту падіння. У момент падіння намагайтеся згрупуватися і, перекотившись, пом'якшити удар об землю. Ожеледь часто супроводжується обмерзанням. У цьому випадку особливу увагу звертайте на дроти ліній електропередач, контактних мереж електротранспорту. Якщо Ви побачили обірвані дроти, повідомте адміністрацію населеного пункту про місце обриву.



### *Що робити під час отримання травми?*

Зверніться до травматологічного пункту або пункту невідкладної медичної допомоги. Оформіть бюлетень або довідку про травму, які можуть бути використані Вами під час звернення до суду за місцем проживання або за місцем отримання травми з позивною заявою про відшкодування збитків.



### *Сніговий замет*

**Сніговий замет** – це гідрометеорологічна біда, пов'язана із сильним випаданням снігу за швидкості вітру понад 15 м/с і тривалості снігопаду більш ніж 12 годин.

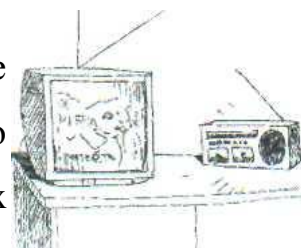


**Завірюха** – перенесення снігу вітром у приземному шарі повітря. Розрізняють поземок, низову і загальну завірюху. При поземці і низовій завірюсі відбувається перерозподіл снігу, що раніше випав, при загальній завірюсі разом з перерозподілом відбувається випадання снігу з хмар.

### *Як підготуватися до завірюх і заметів?*

Якщо Ви одержали попередження про сильну завірюху, щільно закрийте вікна, двері, горищні люки і вентиляційні отвори. Скло вікон обклейте паперовими стрічками, закрийте віконницями або щитами. Підготуйте дводобовий запас води та їжі, запаси медикаментів, засобів автономного освітлення (ліхтарі, газові лампи, свічки), похідну плитку, радіоприймач на батарейках. Приберіть з балконів і підвіконь речі, які можуть бути захоплені повітряним потоком.

Увімкніть радіоприймачі і телевізори – по них може надходити нова важлива інформація. Підготуйтеся до можливого вимикання електроенергії. Перейдіть з легких споруд у більш міцні будівлі. Підготуйте інструмент для прибирання снігу.



### *Що робити під час сильної завірюхи?*

Лише у крайньому разі виходьте з будівлі. Забороняється виходити поодиночі. Повідомляйте членів сім'ї або сусідів, куди Ви йдете і коли повернетеся. В автомобілі можна їхати тільки по великих дорогах і шосе. Виходячи з машини, не відходьте від неї за межі видимості. Зупинившись на дорозі, подайте сигнал тривоги переривистими гудками, підніміть капот або повісьте яскраву тканину на антену, чекайте допомоги в автомобілі. При цьому можна залишити мотор увімкненим, трохи відчинивши скло для забезпечення вентиляції і запобігання отруєнню чадним газом. Якщо Ви втратили орієнтацію, пересуваючись пішки зовні населеного пункту, зайдіть у перший будинок, що трапився, уточніть місце Вашого знаходження і по змозі дочекайтеся закінчення завірюхи.

Якщо Вас покидають сили, шукайте укриття і залишайтеся в ньому. Будьте уважні й обережні при контактах з незнайомими Вам людьми, оскільки під час стихійних лих різко збільшується кількість крадіжок з автомобілів, квартир і службових приміщень.

### *Що робити після сильної завірюхи?*

Якщо в умовах сильних заметів Ви опинилися заблоковані у приміщенні, обережно, без паніки з'ясуєте, чи немає можливості вибратися з-під заметів самостійно (використовуючи наявний інструмент і підручні засоби). Повідомте в управління у справах ЦО і НС або в адміністрацію населеного пункту про характер замету і можливість самостійного розбору.

Якщо самостійно розібрати сніжний замет не вдається, спробуйте встановити зв'язок з рятувальними підрозділами. Увімкніть радіотрансляційний приймач (телевізор) і виконуйте вказівки місцевої влади. Вживайте заходів зі збереження тепла й ощадливої витрати продовольчих запасів.

### *Перша допомога під час обмороження*

В опалювальному приміщенні зігрійте обморожену частину тіла, розтерши сухою м'якою тканиною, потім помістіть її в теплу воду і поступово доведіть температуру води до 40 – 45°C. Якщо біль проходить і чутливість відновлюється, то витріть руку (ногу) насухо, надягніть шкарпетки (рукавички) і по змозі зверніться до хірурга.

## **Засуха**

**Засуха** – тривала і значна відсутність опадів, частіше за підвищеної температури і зниженої вологості повітря.

**Сильна жара** характеризується перевищенням середньої додатної температури навколишнього середовища на 10 і більше градусів протягом кількох днів.



Небезпека полягає в тепловому перегріванні людини, тобто загрозі підвищення температури її тіла вище 37,1°C або порушенні теплового обміну – наближенні температури тіла до 38,8°C. Порушення теплового обміну відбувається за тривалого і (або) сильного перегрівання, що може призвести до теплового удару або порушення серцевої діяльності. Симптомами перегрівання є: почервоніння шкіри, сухість слизових оболонок, сильна спрага. Надалі можлива втрата свідомості, зупинка серця і подиху.

### *Як підготуватися до засухи (сильної жары)?*



Запасіться додатковими ємностями і, якщо треба, заздалегідь заповніть їх водою. Приготуйте прийнятний для умов жары одяг, електропобутові прилади (вентилятори, кондиціонери). Якщо Ви знаходитесь в сільській місцевості, обладнайте навіси, альтанки, колодязі, а також віконниці (щільні штори) для вікон. По змозі придбайте автономне джерело електроенергії для забезпечення роботи електропобутових приладів. Ощадливо витрачайте воду. Навчіться самі і навчіть членів своєї родини правильних дій при тепловому ударі.

### *Що робити під час засухи (сильної жары)?*

Уникайте впливу підвищеної температури. Носіть світлий одяг, що пропускає повітря (бажано з бавовни), з головним убором. Пам'ятайте, що обпалена шкіра перестає виділяти піт та охолоджуватися. Пересувайтеся не поспішаючи, намагайтеся частіше знаходитися в тіні. Не вживайте пиво й інші



алкогольні напої, оскільки це призведе до погіршення загального стану організму. Порадьтеся з лікарем, чи потрібно Вам додаткове вживання солі під час жары. При тепловому ураженні негайно перейдіть у тінь, на вітер або прийміть душ, повільно випийте багато води. Намагайтеся охолодити своє тіло, щоб уникнути теплового удару. У випадку втрати свідомості за допомогою оточуючих людей проведіть реанімаційні заходи (непрямий масаж серця і штучне дихання). Пам'ятайте, що під час засухи зростає імовірність пожеж.

### *Що робити після засухи (сильної жары)?*

Зв'яжіться з місцевими органами влади для одержання інформації про стихійне лихо і про допомогу, що надається населенню. Будьте готові, оскільки нещастя може повторитися.

## *Землетрус*



**Землетрус** – це підземні поштовхи і коливання земної поверхні, що виникають у результаті раптових зсувів і розривів у земній корі або верхній мантії і передаються на великі відстані у вигляді пружних коливань. Місце в земній корі, з якого розходяться сейсмічні хвилі, називають гіпоцентром землетрусу.

Місце на земній поверхні над гіпоцентром землетрусу по найкоротшій відстані називають епіцентром.

Інтенсивність землетрусу оцінюється по 12-бальній сейсмічній шкалі (ММ8К-86), для енергетичної класифікації землетрусів використовують магнітуду. Умовно землетруси поділяють на слабкі (1 – 4 бали), сильні (5 – 7 балів) і руйнівні (8 і більше балів).

При землетрусах лопається і вилітає скло, з полиць падають предмети, що лежать на них, качаються люстри, зі стелі обсипається побілка, а на стінах і стелях з'являються тріщини. Усе це супроводжується сильним шумом. Після 10 – 20 секунд тряски підземні поштовхи посилюються, у результаті чого відбувається руйнування будинків і споруд. Усього десяток сильних струсів руйнує весь будинок. У середньому землетрус триває 5 – 20 с. Чим довше тривають струси, тим сильніші ушкодження.

### *Як підготуватися до землетрусу?*



Заздалегідь продумайте план дій під час землетрусу, якщо Ви перебуваєте в будинку, на роботі, у кіно, театрі, у транспорті і на вулиці. Поясніть членам своєї родини, що вони повинні робити під час землетрусу, і навчіть їх правил надання першої медичної допомоги.

Тримайте у зручному місці документи, гроші, кишеньковий ліхтарик і запасні батарейки. Майте в будинку запас питної води і консервів у розрахунок на кілька днів. Заберіть ліжка від вікон і зовнішніх стін. Закріпіть шафи, полиці і стелажі у квартирах, а з верхніх полиць та антресолей зніміть важкі предмети.

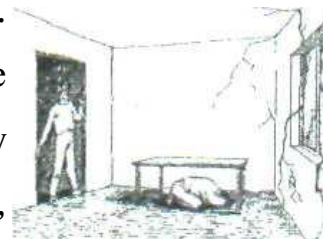
Небезпечні речовини (отруту, легкозаймисті рідини) зберігайте в надійному, добре ізолюваному місці.

Усі мешканці повинні знати, де знаходиться рубильник, магістральні газові і водопровідні крани, якщо треба, то вимкнути електрику, газ і воду.

### *Що робити під час землетрусу?*

Відчувши коливання будинку, побачивши хитання світильників, падіння предметів, почувши наростаючий гул і дзенькіт битого скла, не панікуйте (від моменту, коли Ви відчули перші поштовхи, до небезпечних для будинку коливань у Вас є 15 – 20 секунд). Швидко вийдіть з будинку, узявши документи, гроші і предмети першої необхідності. Залишаючи приміщення, спускайтеся сходами, а не ліфтом. Опинившись на вулиці, залишайтеся там, але не стійте поблизу будинків, перейдіть на відкритий простір.

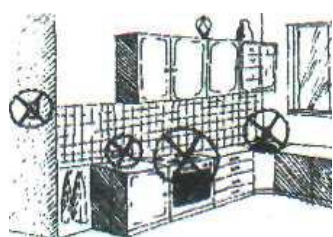
Зберігайте спокій і намагайтеся заспокоїти інших. Якщо Ви вимушено залишилися в приміщенні, то встаньте в безпечному місці: у внутрішньої стіни, у куті, у внутрішньому стінному прорізі. Якщо є можливість, сховайтеся під стіл – він захистить Вас від предметів та уламків, що падають. Тримайтеся подалі від вікон і важких меблів. Якщо з Вами діти, прикрийте їх собою.



Не користуйтеся свічами, сірниками, запальничками – при витoku газу можлива пожежа. Тримайтеся осторонь від навислих балконів, карнизів, парапетів, побоюйтеся обірваних проводів. Якщо Ви знаходитесь в автомобілі, залишайтеся на відкритому місці, але не залишайте автомобіль, поки поштовхи не припиняться.

Будьте готові надати допомогу для порятунку інших людей.

### *Що робити після землетрусу?*



Надайте першу медичну допомогу тим, кому вона потрібна. Звільніть людей, які потрапили в завали, які Ви самостійно можете прибрати. Будьте обережні! Забезпечте безпеку дітей, хворих, людей похилого віку. Заспокойте їх.

Без потреби не телефонуйте. Увімкніть радіотрансляцію. Дійте відповідно до вказівок місцевої влади, штабу з ліквідації наслідків стихійного лиха.

Перевірте, чи немає ушкоджень електропроводки. Усуньте неполадки або вимкніть електрику у квартирі. Пам'ятайте, що при сильному землетрусі електрика в місті вимикається автоматично.

Перевірте, чи немає ушкоджень газо- і водогінних мереж. Усуньте несправність або вимкніть мережі. Не користуйтеся відкритим вогнем. Спускаючись сходами, будьте обережні, переконайтеся в їх міцності. Не підходьте до очевидно пошкоджених будинків, не заходьте до них.



Будьте готові до сильних повторних поштовхів, тому що найбільш небезпечні перші 2 – 3 години після землетрусу. Не входьте до будинків без потреби. Не видумуйте і не передавайте ніяких чуток про можливі повторні поштовхи. Користуйтеся офіційними відомостями. Якщо Ви опинилися в завалі, спокійно оцініть обстановку, по змозі надайте собі медичну допомогу. Намагайтеся встановити зв'язок з людьми, які знаходяться поза завалом (голосом, стукотом). Пам'ятайте, що запалювати вогонь не можна, а труби і батареї можна використовувати для подачі сигналу. Заощаджуйте сили. Людина може обходитися без їжі більш ніж півмісяця.

### ***Снігова лавина***

**Снігова лавина** – це маса снігу, що падає або зсковзує з крутих схилів гір і рухається зі швидкістю 20 – 30 м/с.



Падіння лавини супроводжується утворенням повітряної передлавиної хвилі, що викликає найбільші руйнування. Причинами сходження снігової лавини є: тривалий снігопад, інтенсивне танення снігу, землетрус, вибухи й інші види діяльності людей, що викликають струс гірських схилів і коливання повітряного середовища.

Лавини снігу можуть викликати руйнування будинків, інженерних

споруд, засипати снігом дороги і гірські стежки. Жителі гірських селищ, туристи, альпіністи, геологи-розвідники, прикордонники й інші категорії населення, захоплені лавиною, можуть одержати травми й опинитися під товщею снігу.

### *Що робити, якщо Ви опинилися в зоні небезпеки?*

Дотримуйтесь основних правил поведінки в районах сходження лавин:

- не виходьте в гори у снігопад і непогоду;
- знаходячись у горах, стежте за зміною погоди;

• виходячи в гори, знайте місця можливого сходження снігових лавин у районі свого шляху або прогулянки. Уникайте місць можливого сходження лавин. Вони найчастіше сходять зі схилів крутістю більш ніж  $30^\circ$ ; якщо схил без чагарнику і дерев – при крутості більш ніж  $20^\circ$ . При крутості більш ніж  $45^\circ$  лавини сходять практично за кожного снігопаду. Пам'ятайте, що в лавинонебезпечний період у горах створюються рятувальні загоны.

*Попереджувальні заходи.* В умовах загрози сходження лавин організовується контроль за нагромадженням снігу на лавинонебезпечних напрямках, викликається штучне сходження лавин, що формуються, будуються захисні споруди на лавинонебезпечних напрямках, підготовлюються рятувальні засоби і плануються рятувальні роботи. У будь-яку погоду не слід переходити (перетинати) лощини зі схилами більш ніж  $30^\circ$ , а після снігопаду переходити лощини з крутістю схилів більш ніж  $20^\circ$  можна лише через 2 – 3 дні. Пам'ятайте, що найбільш небезпечний період сходження лавин – весна і літо, з 10 годин ранку до заходу сонця.



### *Що робити під час сходження лавини?*



Якщо лавина зривається досить високо, прискореним кроком або бігом, тікайте зі шляху лавини в безпечне місце або укрийтеся за виступом скелі, у виїмці (не можна ховатися за молодими деревами). Якщо від лавини неможливо втекти, звільніться від

речей, прийміть горизонтальне положення, притиснувши коліна до живота і зорієнтувавши тіло за напрямком руху лавини.

### *Що робити, якщо Вас настигла лавина?*

Закрийте ніс і рот рукавицею, шарфом, коміром; рухаючись у лавині, плавальними рухами рук намагайтеся триматися на поверхні лавини, переміщаючись до краю, де швидкість нижче.



Коли лавина зупинилася, спробуйте створити простір біля лиця і грудей, він допоможе дихати. Якщо є можливість, рухайтесь уверх (верх можна визначити за допомогою слини, давши їй витікти з рота). Виявившись у лавині, не кричіть – сніг цілком поглинає звуки, а безглузді рухи тільки позбавлять Вас сил, кисню і тепла. Не втрачайте самовладання, не давайте собі заснути, пам'ятайте, що Вас шукають (відомі випадки, коли з-під лавини рятували людей на п'яту і навіть тринадцяту добу).

### *Що робити після сходження лавини?*

Якщо Ви виявилися поза зоною сходження лавини, повідомте будь-якими способами в адміністрацію найближчого населеного пункту про те, що трапилось, і починайте пошук і порятунок потерпілих.

Вибравшись з-під снігу самостійно або за допомогою рятувальників, огляньте своє тіло і, якщо треба, надайте собі допомогу. Діставшись найближчого населеного пункту, повідомте про те, що трапилось, у місцеву адміністрацію. Зверніться до медпункту або лікаря, навіть якщо вважаєте, що здорові. Далі дійте за вказівкою лікаря або керівника рятувального загону. Повідомте своїх рідних і близьких про свій стан і місцезнаходження.

## ***Блискавка***

**Блискавка** – це іскровий розряд електростатичного заряду хмари, що супроводжується сліпучим спалахом і різким звуком (громом).

Небезпека. Блискавичний розряд характеризується великими струмами, а його температура досягає 300000°C. Дерево під час удару блискавки



розщеплюється і навіть може зайнятися. Розщеплення дерева відбувається внаслідок внутрішнього вибуху, через миттєве випарування внутрішньої вологи деревини.

Пряме влучання блискавки для людини зазвичай закінчується смертельно.

Щорічно у світі від блискавки гине близько 3000 чоловік.

Куди вдаряє блискавка? Розряд статичної електрики звичайно проходить по шляху найменшого електричного опору. Якщо між найвищим предметом серед аналогічних і хмарою відстань менше, то менше й електричний опір. Отже, блискавка влучить у першу чергу у високий предмет (щоглу, дерево тощо).

#### *Як підготуватися до блискавки?*

Для зниження небезпеки ураження блискавкою об'єктів економіки, будинків і споруджень улаштовується захист у вигляді заземлених металевих щогл і натягнутих високо над спорудженнями об'єкта проводів.

Перед поїздкою на природу уточніть прогноз погоди. Якщо передвіщається гроза, то перенесіть поїздку на інший день.

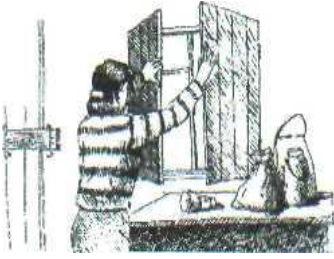
Якщо Ви помітили грозовий фронт, то в першу чергу визначте приблизну відстань до нього за часом затримки гуркоту грому від спалаху блискавки, а також оцініть, наближається або віддаляється фронт. Оскільки швидкість світла величезна (300000 км/с), то спалах блискавки ми спостерігаємо миттєво. Отже, затримка звуку буде визначатися відстанню і його швидкістю (близько 340 м/с).

Приклад: Якщо після спалаху до грому пройшло 5 с, то відстань до грозового фронту дорівнює  $340 \text{ м/с} * 5 \text{ с} = 1700 \text{ м}$ . Якщо запізнення звуку росте, то грозовий фронт віддаляється, а якщо запізнення звуку скорочується, то грозовий фронт наближається.

#### *Що робити під час грози?*

Блискавка небезпечна тоді, коли слідом за спалахом йде гуркіт грому. У цьому випадку терміново необхідно вжити заходів із забезпечення безпеки.

Якщо Ви знаходитесь у сільській місцевості, закрийте вікна, двері,



димоходи і вентиляційні отвори. Не розтоплюйте піч, оскільки високотемпературні гази, що виходять із труби, мають низький опір. Не розмовляйте по телефону: блискавка іноді попадає в натягнуті між стовпами проводи.

Під час ударів блискавки не підходьте близько до електропроводки, блискавководу, водостоків з дахів, антени, не стійте поруч з вікном, по змозі вимкніть телевізор, радіо й інші електропобутові прилади. Якщо Ви знаходитесь у лісі, то укрийтеся на низькорослій ділянці лісу. Не вкривайтеся поблизу високих дерев, особливо сосон, дубів і тополь.

Під час перебування у водоймі вийдіть з води, відійдіть від берега; спустіться з піднесеного місця в низину. У степу, полі, якщо немає укриття (будинку), не лягайте на землю, підставляючи електричному струмові своє тіло, а сядьте навпочіпки в балці, яру або іншому природному заглибленні, обхопивши ноги руками. Якщо грозовий фронт наздогнав Вас під час занять спортом, то негайно їх припиніть.

Металеві предмети (мотоцикл, велосипед, льодоруб тощо) відкладіть убік, відійдіть від них на 20 – 30 м. Якщо гроза застала Вас в автомобілі, не залишайте його, при цьому закрийте вікна й опустіть антену радіоприймача.

## ***Повінь***

**Повінь** – це значне затоплення місцевості в результаті підняття рівня води в річці, озері або морі в період сніготанення, злив, вітрових нагонів води, при заторах тощо. До особливого типу відносяться повені, що викликані вітровим нагоном води в гирло рік. Повені призводять до руйнувань мостів, доріг, будинків, споруджень, завдають значного матеріального збитку, а за великих швидкостей руху води (більш ніж 4 м/с) і великої висоти підняття води (більш ніж 2 м) викликають загибель людей і тварин. Основною причиною руйнувань є вплив на будинки і спорудження гідравлічних ударів маси води, крижин, різних уламків, плавзасобів, що



пливуть з великою швидкістю. Повені можуть виникати раптово і продовжуватися від кількох годин до 2 – 3 тижнів.

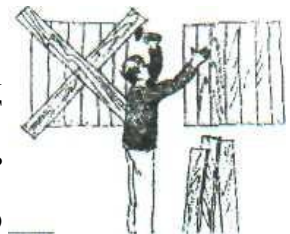
### *Як підготуватися до повені?*

Якщо Ваш район часто страждає від повеней, вивчіть і запам'ятайте межі можливого затоплення, а також піднесення, рідко затоплювані місця, розташовані в безпосередній близькості від місць проживання, найкоротші шляхи руху до них. Ознайомте членів родини з правилами поведінки під час організованої та індивідуальної евакуації, а також у випадку раптової повені. Запам'ятайте місця збереження човнів, плотів і будівельних матеріалів для їхнього виготовлення. Заздалегідь складіть перелік документів, майна і медикаментів, що вивозяться під час евакуації. Укладіть у спеціальну валізу або рюкзак цінності, необхідні теплі речі, запас продуктів, води і медикаментів.

### *Що робити під час повені?*

При сигналі оповіщення про загрозу повені та про евакуацію невідкладно, у встановленому порядку виходьте (виїжджайте) з небезпечної зони можливого катастрофічного затоплення в призначений безпечний район або на піднесені ділянки місцевості, захопивши документи, цінності, необхідні речі і дводобовий запас продуктів харчування, що не псуються.

У кінцевому пункті евакуації зареєструйтеся. Перед виходом з будинку вимкніть електрику і газ, погасіть вогонь в опалювальних печах, закріпіть усі плавучі предмети, що \_\_\_\_\_ знаходяться поза будинками, або розмістіть їх у підсобних приміщеннях. Якщо дозволяє час, коштовні домашні речі перемістіть на верхні поверхи або на горище житлового будинку. Закрийте вікна і двері, якщо треба і є час, забийте зовні дошками (щитами) вікна і двері перших поверхів. Якщо відсутня організована евакуація, до прибуття допомоги або спаду води знаходьтеся на верхніх поверхах і дахах будинків, на деревах або інших предметах, що знаходяться на узвишші. При цьому постійно подавайте сигнал нещастя: удень – вивішуванням або розмахуванням добре видимим полотнищем, а увечері – світловим сигналом і періодично голосом. При підході рятувальників спокійно,



без паніки і суєти, з дотриманням мір безпеки перейдіть до плавального засобу. При цьому неухильно дотримуйтесь вимог рятувальників, не допускайте перевантаження плавзасобів. Під час руху не залишайте встановлених місць, не сідайте на борти, чітко виконуйте вимоги екіпажу. Самостійно вибиратися із затопленого району рекомендується тільки через такі серйозні причини, як необхідність надання медичної допомоги потерпілим, якщо продовжується підняття рівня води, є загроза затоплення верхніх поверхів (горища). При цьому необхідно мати надійний плавальний засіб і знати напрямок руху. У процесі самостійного пересування не припиняйте подавати сигнал нещастя. Надавайте допомогу людям, які плывуть у воді або тонуть.

#### *Що робити, якщо тоне людина?*

Киньте людині, яка тоне, предмет, що плаває, підбадьорте її, покличте допомогу. Добираючись до постраждалого уплав, урахуйте течію річки. Якщо людина, яка тоне, не контролює свої дії, підпливіть до неї позаду і, захопивши за волосся, буксируйте до берега.

#### *Що робити після повені?*

Перед тим як увійти до будинку, перевірте, чи не загрожує він обваленням або падінням якого-небудь предмета. Провітріть будинок (для видалення газів, що накопичилися). Не вмикайте електроосвітлення, не користуйтеся джерелами відкритого вогню, не запалюйте сірників до повного провітрювання приміщення і перевірки справності системи газопостачання. Перевірте справність електропроводки, трубопроводів газопостачання, водопроводу і каналізації. Не користуйтеся ними доти, поки не переконаєтесь в їхній справності за допомогою фахівців. Для сушіння приміщень відкрийте всі двері і вікна, приберіть бруд з підлоги і стін, відкачайте воду з підвалів. Не вживайте харчові продукти, що були в контакті з водою. Організуйте очищення колодязів від бруду і видаліть із них воду.

## ***Зсуви***

**Зсув** – ковзний зсув (сповзання) мас ґрунтів і гірських порід униз по схилах гір та ярів, крутих берегах морів, озер і рік під впливом сили тяжіння. Причинами зсуву найчастіше є підмивання схилу, його перезволоження сильними опадами, землетруси або діяльність людини (підривні роботи та ін.). Обсяг ґрунту при зсуві може досягати десятків і сотень тисяч кубічних метрів, а в окремих випадках і більше. Швидкість зсуву коливається від кількох метрів у рік до кількох метрів за секунду. Сповзання мас ґрунту може викликати руйнування і завали житлових і виробничих будинків, інженерних і дорожніх споруд, магістральних трубопроводів і ліній електропередач, а також поранення і загибель людей.

### *Як підготуватися до зсуву?*

Вивчіть інформацію про можливі місця і приблизні межі зсувів, запам'ятайте сигнали оповіщення про загрозу виникнення зсуву, а також порядок дії при подачі цього сигналу. Ознаками зсуву, що насувається, є заклинювання дверей і вікон будинків, просочування води на зсувонебезпечних схилах. За появи ознак зсуву, що наближається, сповістіть про це найближчий пост зсувної станції (чи відділ ЦО або НС), чекайте звідти інформації, а самі дійте залежно від обстановки.

### *Що робити під час зсуву?*

Одержавши сигнали про загрозу виникнення зсуву, вимкніть електроприлади, газові прилади і водогінну мережу, приготуйтеся до негайної евакуації за заздалегідь розробленими планами.

Залежно від виявлення зсувною станцією швидкості зсуву дійте, ураховуючи небезпеку. За слабкої швидкості зсуву (метри на місяць) дійте згідно зі своїми можливостями (переносьте будівлі на заздалегідь намічене місце, вивозьте меблі, речі тощо). За швидкості зсуву більш ніж 0,5 – 1,0 м за добу евакуюйтеся відповідно до заздалегідь відпрацьованого плану. Під час евакуації беріть із собою документи, цінності, а залежно від обстановки і вказівок адміністрації теплі речі і продукти.

*Дії після зсуву.* Після зсуву в уцілілих будівлях перевірте стан стін, перекриттів, виявіть ушкодження ліній електро-, газо- і водопостачання. Якщо Ви не постраждали, то разом з рятувальниками витягайте з завалу потерпілих і надавайте їм допомогу.

### ***Пожежі в лісах і на торф'яниках***

Масові пожежі в лісах і на торф'яниках можуть виникати в жарку і посушливу погоду унаслідок ударів блискавок, необережного поводження з вогнем, очищення поверхні землі випалом сухої трави й з інших причин. Пожежі можуть викликати загоряння будинків у населених пунктах, дерев'яних мостів, ліній електропередач і зв'язку на дерев'яних стовпах, складів нафтопродуктів та інших займистих матеріалів, а також травмування людей і сільськогосподарських тварин. Найбільш часто в лісових масивах виникають низові пожежі, коли вигорають лісова підстилка, підростаючий підлісок, трусок, кореневища дерев тощо. У посушливий період при вітрі можуть виникати верхівкові пожежі, коли вогонь поширюється також і по кронах дерев, переважно хвойних порід. Швидкість поширення низової пожежі від 0,1 до 3 м за хвилину і до 100 м за хвилину за напрямком вітру. Під час горіння торфу і коренів рослин можуть виникати підземні пожежі, що поширюються в різні боки. Торф може самозайматися і горіти без доступу повітря і навіть під водою. Над палаючими торфовищами можливе утворення «стовпчастих завихрень» гарячої золи і палаючого торф'яного пилу, що за сильного вітру можуть переноситися на великі відстані і викликати нові загоряння або опіки в людей і тварин.

*Попереджувальні заходи.* Для захисту населення і зниження збитку при масових пожежах завчасно проводяться заходи із прокладання і розчищення просік і ґрунтових смуг шириною 5 – 10 м у листових лісах і до 50 м у хвойних лісах. У населених пунктах улаштовуються ставки і водойми, ємність яких обчислюється з розрахунку не менш ніж 30 кубічних метрів на 1 га площі селища або населеного пункту.

При пожежах у лісах і на торфовищах у населених пунктах організовується чергування протипожежних ланок для спостереження за пожежною обстановкою в лісах, розташованих поблизу населених пунктів; заповнюються пожежні водойми з розрахунку не менш ніж 10 л води на 1 м довжини лісової смуги, пов'язаної з межами забудови населених пунктів і дачних селищ; відновлюються колодязі і ставки; виготовляються ватно-марлеві пов'язки, респіратори й інші засоби захисту органів дихання; обмежується режим відвідування лісів у посушливий період літа (особливо на автомобілях).

*Що робити, якщо Ви опинилися поблизу вогнища пожежі в лісі або на торф'янику?*



Якщо Ви опинилися поблизу вогнища пожежі в лісі або на торф'янику й у Вас немає можливості самотужки справитися з її локалізацією, негайно попередьте всіх людей, які знаходяться неподалік, про необхідність виходу з небезпечної зони.

Організуйте їхній вихід на дорогу, широку галявину, до берега річки або водойми, у поле. Виходьте з небезпечної зони швидко, перпендикулярно до напрямку руху вогню. Якщо неможливо піти від пожежі, увійдіть до водойми або накрийтеся мокрим одягом. Вийшовши на відкритий простір або галявину, дихайте повітрям поблизу землі – там менше диму, рот і ніс при цьому прикрийте ватно-марлевою пов'язкою або ганчіркою. Після виходу із зони пожежі повідомте про місце, розміри і характер пожежі в адміністрацію населеного пункту, протипожежну службу, а також місцеве населення. Необхідно знати сигнали оповіщення про наближення зони пожежі до населеного пункту і брати участь в організації гасіння пожежі.

Полум'я невеликих низових пожеж можна збивати, захльостуючи його гілками листяних порід, заливаючи водою, закидаючи вологим ґрунтом, затоптуючи ногами. Торф'яні пожежі гасять перекопуванням палаючого торфу з поливанням водою. Під час гасіння пожежі дійте обачно, не відходьте далеко від доріг і просік, не залишайте поза увагою інших учасників, підтримуйте з

ними зоровий і звуковий зв'язок. Під час гасіння торф'яної пожежі враховуйте, що в зоні горіння можуть утворюватися глибокі лійки, тому пересуватися потрібно обережно, попередньо перевіривши глибину вигорілого шару.

## *Сель*

**Сель** – тимчасовий потік суміші води і великої кількості уламків гірських порід – від глиняних часток до великих каменів і брил, що раптово виникають у руслах гірських рік і лощинах.



Селевий потік з'являється після тривалих і рясних дощів, інтенсивного танення снігу або льодовиків, прориву водойм, землетрусів і вивержень вулканів.

Він виникає раптово, рухається з великою швидкістю (до 10 м/с і навіть більше) і проходить найчастіше кількома хвилями за час від десятків хвилин до кількох годин. Крутий передній фронт селевої хвилі може бути висотою до 15 м і більше. Гуркіт і ревіння селевого потоку, що рухається, чутний на великих відстанях. Під загрозою можуть опинитися люди (туристи, геологорозвідники, прикордонники, місцеві жителі), житлові будинки, інженерні і дорожні спорудження.

### *Як підготуватися до селю?*

Звичайно місця, де можуть сходити селеві потоки, відомі. Перед виходом у гори вивчіть ці місця на маршруті свого руху та їх уникайте, особливо після рясних дощів. Пам'ятайте, що від селевого потоку можна врятуватися, тільки уникнувши його.



*Заходи з попередження селів.* У селенебезпечних районах улаштовуються протиселеві дамби і греблі, споруджуються обвідні канали, знижується рівень гірських озер, зміцнюється земля на схилах шляхом посадки дерев, проводяться спостереження, організовується система оповіщення і планується евакуація.

### *Що робити під час селевого потоку?*

Почувши шум селевого потоку, що наближається, негайно варто піднятися з дна лощини нагору по схилу не менш ніж на 50 – 100 м. При цьому потрібно подумати, що з ревучого потоку на великі відстані можуть бути викинуті камені великої ваги, що загрожують життю.

*Дії після сходження селевого потоку.* Надайте допомогу постраждалим і допомагайте формуванням та органам, що розбирають завали і замети по шляху руху селю й у місцях виносу основної маси селю. Якщо Ви постраждали, намагайтеся надати собі першу допомогу. Уражені ділянки тіла по змозі потрібно тримати в піднятому положенні, накласти на них лід (мокру матерію), пов'язку, що давить. Зверніться до лікаря.

### *Ураган, буря, смерч*

**Ураган** – це атмосферний вихор великих розмірів зі швидкістю вітру до 120 км/год, а в приземному шарі – до 200 км/ч.

**Буря** – тривалий, дуже сильний вітер зі швидкістю більш ніж 20 м/с, спостерігається найчастіше під час проходження циклону і супроводжується сильним хвилюванням на морі і руйнуваннями на суші.



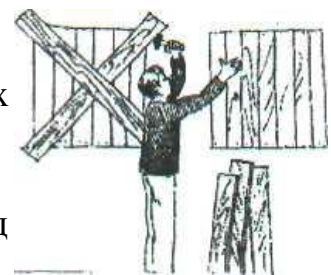
**Смерч** – атмосферний вихор, що виникає у грозовій хмарі і поширюється вниз, часто до самої поверхні Землі у вигляді темного хмарного рукава або хобота діаметром у десятки і сотні метрів. Існує недовго, переміщаючись разом із хмарию. Небезпека для людей за таких природних явищ полягає в руйнуванні дорожніх і мостових покриттів, споруджень, повітряних ліній електропередачі і зв'язку, наземних трубопроводів, а також травмуванні людей уламками зруйнованих споруджень, осколками стекол, що летять з великою швидкістю. Крім того, люди можуть загинути й одержати травми у випадку повного руйнування будинків. За снігових і пилових бурь небезпечні снігові замети і скупчення пилу («чорні бурі») на полях, дорогах і населених пунктах, а також

забруднення води. Основними ознаками виникнення ураганів, бурь і смерчів є: посилення швидкості вітру і різке падіння атмосферного тиску; зливові дощі і штормовий нагін води; бурхливе випадання снігу і ґрунтового пилу. Якщо Ви проживаєте в районі, що зазнає впливу ураганів, бурь і смерчів, ознайомтеся з:

- сигналами оповіщення про наближення стихійних лих;
- способами захисту людей і підвищення стійкості будинків (споруджень) до впливу ураганного вітру і штормового нагону води;
- правилами поведінки людей під час ураганів, снігових і піщаних бурь, смерчів;
- способами і засобами ліквідації наслідків ураганів, смерчів, штормового нагону води, снігових і піщаних бурь, а також прийомами надання допомоги потерпілим, які опинилися в завалах зруйнованих будинків і споруджень;
- місцями укриття в найближчих підвалах, притулках або найбільш міцних і стійких будинках членів Вашої родини, родичів і сусідів;
- шляхами виходу і районами розміщення під час організованої евакуації із зон підвищеної небезпеки;
- адресами і телефонами керівників ЦО і НС, адміністрації і комісії з надзвичайних ситуацій Вашого населеного пункту.

Після одержання сигналу про штормове попередження починайте:

- зміцнення даху, грубних і вентиляційних труб;
- забивання вікон у горищних приміщеннях (ставнями, щитами з дощок або фанери);
- звільнення балконів і території двору від легкозаймистих предметів;
- збір запасів продуктів і води на 2 – 3 доби на випадок евакуації в безпечний район, а також автономних джерел освітлення (ліхтарів, газових ламп, свіч);
- перехід з легких будівель до більш міцних будинків або захисних споруд цивільної оборони.



### *Що робити під час урагану, бурі, смерчу?*

Якщо ураган (буря, смерч) застав Вас у будинку, відійдіть від вікон і займіть безпечне місце у стін внутрішніх приміщень, коридорі, ванній кімнаті, туалеті, коморах, міцних шафах, під столами. Погасіть вогонь у печах, вимкніть електроенергію, закрийте крани на газових мережах. У темний час доби використовуйте ліхтарі, лампи; увімкніть радіоприймач для одержання інформації від керівників ЦО і НС, комісії з надзвичайних ситуацій;



по змозі перебувайте в заглибленому укритті. Якщо ураган, буря або смерч застали Вас на вулицях населеного пункту, тримайтеся якнайдалі від легких будівель, будинків, мостів, естакад, ліній електропередач,

щогл, дерев, рік, озер і промислових об'єктів. Для захисту від уламків, що летять, та осколків скла використовуйте листи фанери, картонні і пластмасові шухляди, дошки й інші підручні засоби. Намагайтеся швидше укритися в підвалах, льохах і протирадіаційних укриттях, які є в населеному пункті. Не заходьте до пошкоджених будинків, тому що вони можуть обвалитися за нових поривів вітру. За снігової бурі укривайтеся в будинках. Якщо Ви опинилися в полі або на сільській дорозі, виходьте на магістральні дороги, що періодично розчищаються і де велика ймовірність надання Вам допомоги.

При надходженні сигналу про наближення смерчу необхідно негайно спуститися в укриття, підвал дому чи льох або укритися під ліжком та іншими міцними меблями. Якщо смерч застася Вас на відкритій місцевості, укривайтеся на дні дорожнього кювету, в ямах, ровах, вузьких ярах, щільно притискаючись до землі, закривши голову одягом або гілками дерев. Не залишайтеся в автомобілі, виходьте з нього і вкривайтеся так, як зазначено вище.

### ***Цунамі***

**Цунамі** – це небезпечне природне явище, що є морськими хвилями, які виникають головним чином у результаті зрушення нагору або вниз протяжних



ділянок морського дна за підвідних і прибережних землетрусів. Сформувавшись в якому-небудь місці, цунамі може поширюватися з великою швидкістю (до 1000 км/год) на кілька тисяч кілометрів, при цьому висота цунамі у зоні виникнення від 0,1 до 5 метрів. Досягаючи мілководдя,

висота хвилі різко збільшується – від 10 до 50 метрів.

Величезні маси води викидаються на берег, призводять до затоплення місцевості, руйнування будинків і споруджень, ліній електропередач і зв'язку, доріг, мостів, причалів, а також до загибелі людей і тварин.



Перед водяним валом поширюється повітряна ударна хвиля. Вона діє аналогічно з вибуховою хвилею, руйнуючи будинки і спорудження. Хвиля цунамі може бути не одною. Дуже часто це серія хвиль, що накопчується на берег з інтервалом у 1 годину і більше. Можливі масштаби руйнувань визначаються бальною шкалою цунамі: слабкі (1 – 2 бали); середні (3 бали); сильні (4 бали); руйнівні (5 балів).

*Ознаки цунамі.* Природним сигналом попередження про можливості цунамі є землетрус. Перед початком цунамі, як правило, вода відступає далеко від берега, оголюючи морське дно на сотні метрів і навіть кілька кілометрів. Цей відлив може тривати від кількох хвилин до півгодини.

Рух хвиль може супроводжуватися громоподібними звуками, що чутні до підходу хвиль цунамі. Іноді перед хвилею цунамі відбувається підтоплення узбережжя водяним «килимом». Можлива поява тріщин у крижаному покриві берегів. Ознакою стихійного лиха, що наближається, може бути зміна звичайного поведіння тварин, які заздалегідь відчувають небезпеку і прагнуть переміститися на піднесені місця.

### *Як підготуватися до цунамі?*

Стежте за повідомленнями про цунамі, пам'ятаючи про їх провісників. Запам'ятайте і роз'ясніть членам своєї родини сигнали оповіщення при небезпеці цунамі, установлені для Вашого регіону. Заздалегідь продумайте

план дій під час цунамі. Потрібно, щоб усі члени Вашої родини, товариші по службі і знайомі знали, що потрібно робити під час цунамі. Оцініть, чи не знаходиться Ваше житло або місце роботи в районі можливої дії цунамі. Пам'ятайте, що найбільш небезпечні місця – гирла річок, бухти, що звужуються, протоки. Знайте межі найбільш небезпечних зон і найкоротші шляхи виходу в безпечні місця. Складіть перелік документів, майна і медикаментів, що вивозяться під час евакуації. Майно і медикаменти доцільно укласти в спеціальну валізу або рюкзак.

Продумайте заздалегідь порядок евакуації. Вирішіть, де члени Вашої родини зустрінуться, якщо надійде сигнал про небезпеку цунамі. Стежте, щоб усі проходи були вільні для швидкої евакуації. Вивчіть правила поведінки у випадку небезпеки виникнення цунамі.

Продумайте послідовність Ваших дій, якщо Ви опинитеся під час цунамі у приміщенні, на відкритій місцевості, у воді. Документи, одяг, особисті речі і дводобовий запас продуктів, що не псуються, необхідні на випадок швидкої евакуації, заздалегідь складіть у визначеному місці Вашої квартири.

Підтримуйте суспільні програми з підготовки до цунамі, активно беріть участь у посадці лісозахисних смуг на узбережжях.

Підтримуйте зусилля місцевої влади щодо зміцнення бухт хвилеломами і береговими дамбами.

### *Що робити під час цунамі?*



При надходженні сигналу про небезпеку цунамі реагуйте негайно. Кожну хвилину використовуйте для забезпечення особистої безпеки і захисту оточуючих. Ви можете мати у своєму розпорядженні час від кількох хвилин до півгодини і більше, тому якщо будете діяти спокійно і продумано, зможете збільшити Ваші шанси уберегтися від впливу цунамі. Якщо знаходитесь у приміщенні, негайно залишіть його, попередньо вимкнувши світло, газ, і перемістіться в безпечне місце. Найкоротшим шляхом переберіться на піднесене місце висотою 30 – 40 м над рівнем моря або швидко



перемістяться на 2 – 3 км від берега. Якщо Ви їдете на автомобілі, слідуєте в безпечному напрямку, підбирайте по шляху руху людей, які біжать. Якщо не можна укритися в безпечному місці, коли часу на переміщення не залишилося, підніміться якнайвище на верхні поверхи будинку, закрийте вікна і двері. Якщо є змога, переберіться в найбільш надійний будинок.

Якщо Ви будете укриватися у приміщенні, пам'ятайте, що найбільш безпечними зонами вважаються місця у капітальних внутрішніх стін, колон, кутах, утворених капітальними стінами. Приберіть від себе предмети, що можуть упасти, особливо скляні.

Якщо Ви все-таки виявилися поза приміщенням, намагайтеся забратися на дерево або укритися в місці, що менш піддано ударові. У крайньому разі необхідно зачепитися за стовбур дерева або міцну перешкоду. Виявившись у воді, звільніться від взуття і намоклого одягу, спробуйте зачепитися за предмети, що плавають на воді. Будьте уважні, тому що хвиля може нести із собою великі предмети та їхні уламки. Після приходу першої хвилі підготуйтеся до другої і наступних хвиль, якщо є можливість, залишіть небезпечний район. Якщо треба, надайте першу медичну допомогу потерпілим.

### *Що робити після цунамі?*

Чекайте сигнал відбою тривоги. На колишнє місце повертайтеся після того, як переконаєтеся, що на морі протягом двох – трьох годин не було високих хвиль. Уходячи до будинку, перевірте його міцність, цілісність вікон і дверей. Переконайтеся у відсутності тріщин у стінах і перекриттях, міцності фундаменту. Уважно перевірте наявність витоків газу у приміщеннях, стан електропроводки.

Повідомте в комісію з надзвичайних ситуацій про стан Вашого будинку. Активно залучайтеся до роботи команди із проведення рятувальних й інших невідкладних робіт в пошкоджених будинках, розшуку потерпілих і надання їм необхідної допомоги.

## РОЗДІЛ II. ДІЇ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРУ

### *Хімічна аварія*

**Хімічна аварія** – це порушення технологічних процесів на виробництві, ушкодження трубопроводів, ємностей, сховищ, транспортних засобів, що призводить до викиду сильнодіючих отруйних речовин (СДОР) в атмосферу в кількостях, що становлять небезпеку для життя і здоров'я людей, функціонування біосфери.



Великими запасами СДОР, головним чином хлору, аміаку, фосгену, синильної кислоти, сірчистого ангідриду й інших речовин, мають хімічні, целюлозно-паперові і переробні комбінати, заводи мінеральних добрив, чорної і кольорової металургії, а також холодокомбінати, пивзаводи, кондитерські фабрики, водопровідні станції тощо. Небезпека хімічної аварії для людей і тварин полягає в порушенні нормальної життєдіяльності організму і можливості віддалених генетичних наслідків, а за певних обставин – у летальному кінці під час попадання СДОР в організм через органи дихання, шкіру, слизові оболонки, рани і разом з їжею.

Хімічна аварія може супроводжуватися вибухами і пожежами.

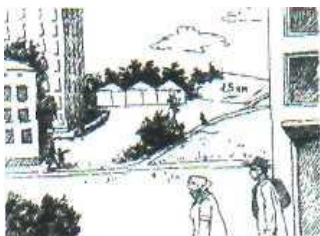
#### *Як підготуватися до хімічної аварії?*



Уточніть, чи знаходиться поблизу місця Вашого проживання або роботи хімічно небезпечний об'єкт. Якщо так, то ознайомтеся з властивостями, ознаками і потенційною небезпекою СДОР, що є на цьому об'єкті. Запам'ятайте характерні особливості сигналу оповіщення населення про аварії «Увага всім!» (виття сирен і переривчасті гудки підприємств), порядок дій під час його одержання, правила герметизації приміщення, захисту продовольства і води.

Виготовте і зберігайте в доступному місці ватно-марлеві пов'язки для себе і членів родини, а також пам'ятку щодо дій населення під час аварії на хімічно небезпечному об'єкті. Якщо є змога, придбайте протигази з коробками, що захищають від відповідних видів СДОР.

### *Що робити при хімічній аварії?*



За сигналом «Увага всім!» увімкніть радіоприймач і телевизор для одержання достовірної інформації про аварію і рекомендацій щодо подальших дій.

Закрийте вікна, вимкніть електропобутові прилади і газ. Одягніть гумові чоботи, плащ, візьміть документи, необхідні теплі речі, трьохдобовий запас продуктів, що не псуються, сповістіть сусідів і швидко, але без паніки виходьте із зони можливого зараження перпендикулярно напрямкові вітру, на відстань не менш ніж 1,5 км від попереднього місця перебування. Для захисту органів дихання використовуйте протигаз, якщо його немає – ватно-марлеву пов'язку або підручні вироби з тканини, змочені у воді, 2 – 5% розчині харчової соди (для захисту від хлору), 2% розчині лимонної або оцтової кислоти (для захисту від аміаку).

Якщо не можна залишити зону зараження, щільно закрийте двері, вікна, вентиляційні отвори і димоходи. Наявні в них щілини заклейте папером або скотчем. Не ховайтеся на перших поверхах будинків, у підвалах і напівпідвалах.

При аваріях на залізничних та автомобільних магістралях, пов'язаних із транспортуванням СДОР, небезпечна зона встановлюється в радіусі 200 м від місця аварії. Наближатися і входити до цієї зони категорично заборонено.

### *Як діяти після хімічної аварії?*

При підозрі на ураження СДОР виключіть будь-які фізичні навантаження, вживайте рясне пиття (молоко, чай) і негайно зверніться до лікаря. Вхід до будинків дозволяється тільки після контрольної перевірки наявності в них СДОР. Якщо Ви зазнали



безпосереднього впливу СДОР, то при першій нагоді прийміть душ. Заражений одяг виперіть, якщо прання неможливе – викиньте. Проведіть ретельне вологе прибирання приміщення.

Утримуйтеся від уживання водопровідної (криничної) води, фруктів та овочів з городу, м'яса худоби і птахів, забитих після аварії, до офіційного висновку про їх безпеку.

### ***Радіаційна аварія***

**Радіаційна аварія** – це порушення правил безпечної експлуатації ядерно-



енергетичної установки, устаткування або пристрою, за якого відбувся викид радіоактивних продуктів або іонізуючого випромінювання за передбачені проектом межі їхньої безпечної експлуатації, що призводить до опромінення населення і забруднення навколишнього середовища.

Основними вражаючими факторами таких аварій є радіаційний вплив і радіоактивне забруднення. Аварії можуть супроводжуватися вибухами і пожежами.

Радіаційний вплив на людину полягає в порушенні життєвих функцій різних органів (головним чином органів кровотворення, нервової системи, шлунково-кишкового тракту) і розвитку променевої хвороби під впливом іонізуючих випромінювань. Радіоактивне забруднення викликається впливом альфа-, бета- і гамма-випромінювань й обумовлюється виділенням під час аварії продуктів розподілу ядерної реакції (радіоактивний шлак, пил, осколки ядерного продукту), а також утворенням різних радіоактивних матеріалів і предметів (наприклад, ґрунту) у результаті їх опромінення.

#### ***Як підготуватися до радіаційної аварії?***

Уточніть наявність поблизу місця Вашого проживання радіаційно небезпечних об'єктів та отримайте якомога більш докладну і достовірну інформацію про них.

З'ясуйте в найближчому територіальному управлінні ЦО і НС способи і засоби оповіщення населення під час аварії на радіаційно небезпечному об'єкті, що Вас зацікавив, і переконайтеся у справності відповідного устаткування. Вивчіть інструкції про порядок Ваших дій у випадку радіаційної аварії.

Зробіть запаси необхідних засобів, призначених для використання у випадку аварії (йодні препарати, продовольство, вода тощо).

### *Що робити під час оповіщення про радіаційну аварію?*



Знаходячись на вулиці, негайно захистіть органи дихання хусткою (шарфом) і поспішіть укритися в приміщенні. Виявившись в укритті, зніміть із себе верхній одяг і взуття, помістіть їх у пластиковий пакет і прийміть душ. Закрийте вікна і двері. Увімкніть телевізор і радіоприймач для одержання додаткової інформації про аварії з указівок місцевої влади. Загерметизуйте вентиляційні отвори, щілини на вікнах (дверях) і не підходьте до них без потреби. Зробіть запас води в герметичних ємностях. Відкриті продукти загорніть у поліетиленову плівку і помістіть в холодильник (шафу).

Для захисту органів дихання використовуйте респіратор, ватно-марлеву пов'язку або підручні вироби з тканини, змочені у воді, для підвищення їх фільтруючих властивостей.

Одержавши вказівки через ЗМІ, проведіть йодну профілактику, приймаючи протягом 7 днів по одній таблетці (0,125 г) йодистого калію, а для дітей до 2-х років – 1/4 частина таблетки (0,04 г). Якщо немає йодистого калію, використовуйте йодистий розчин: три – п'ять крапель 5% розчину йоду на склянку води, дітям до 2-х років – одну – дві краплі.



### *Що робити на радіаційно забрудненій місцевості?*

Для попередження або ослаблення впливу на організм радіоактивних речовин:

- виходити з приміщення тільки в разі потреби і на короткий час,

використовуючи при цьому респіратор, плащ, гумові чоботи і рукавиці;

- на відкритій місцевості не роздягайтеся, не сідайте на землю і не куріть, виключіть купання у відкритих водоймах і збір лісових ягід, грибів;

- територію поблизу будинку періодично зволожуйте, а у приміщенні щодня проводьте ретельне вологе прибирання із застосуванням миючих засобів;

- перед входом у приміщення вимийте взуття, витрусіть і почистіть вологою щіткою верхній одяг;

- воду вживайте тільки з перевірених джерел, а продукти харчування – придбані в магазинах;

- ретельно мийте перед їжею руки і полощіть рот 0,5% розчином питної соди.

Дотримання цих рекомендацій допоможе уникнути променевої хвороби.

#### *Що робити під час евакуації?*



Готуючись до евакуації, приготуйте засоби індивідуального захисту, у тому числі підручні (накидки, плащі з поліетилену, гумові чоботи, рукавиці), складіть у чемодан або рюкзак одяг і взуття по сезону, одноденний запас продуктів, нижню білизну, документи, гроші й інші необхідні речі. Оберніть валізу (рюкзак) поліетиленовою плівкою.

Залишаючи під час евакуації квартиру, вимкніть усі електроприлади і газові прилади, винесіть у сміттєзбиральний продукти, що швидко псуються, а на двері прикріпіть оголошення «У квартирі № нікого немає».

Під час посадки у транспорт або формування пішої колони зареєструйтеся у представника евакокомісії. Прибувши до безпечного району, прийміть душ і поміняйте білизну і взуття на незаражені.

## ***Гідродинамічна аварія***

**Гідродинамічна аварія** – це надзвичайна ситуація, пов'язана з виходом з ладу (руйнуванням) гідротехнічного спорудження або його



частини і некерованим переміщенням великих мас води, що призводить до руйнування і затоплення широких територій.

До основних потенційно небезпечних споруд відносяться греблі, водозабірні і водозбірні споруди (шлюзи).

Руйнування (прориви) гідротехнічних споруд відбувається в результаті дії сил природи (землетрусів, ураганів, розмивів гребель) або дії людини (завдання ударів ядерною або звичайною зброєю по гідротехнічних спорудженнях, великих греблях, диверсійні акти), а також унаслідок конструктивних дефектів або помилок проектування. Наслідками гідродинамічних аварій є:

- ушкодження і руйнування гідровузлів і короточасне або довгострокове припинення виконання ними своїх функцій;
- ураження людей і руйнування споруд хвилею прориву, що утвориться в результаті руйнування гідротехнічного спорудження, яке має висоту від 2 до 12 м і швидкість руху від 3 до 25 км/год (для гірських районів – до 100 км/ч);
- катастрофічне затоплення великих територій шаром води від 0,5 до 10 м і більше.

### *Як підготуватися до гідродинамічної аварії?*

Якщо Ви проживаєте на прилеглій до гідровузла території, уточніть, чи потрапляє вона в зону впливу хвилі прориву і можливого катастрофічного затоплення.

Довідайтеся, чи розташовані поблизу місця Вашого проживання височини, і які найкоротші шляхи руху до них.

Вивчіть самі й ознайомте членів родини з правилами поведінки при

хвилі прориву і затопленні місцевості, з порядком загальної і особистої евакуації.

Заздалегідь уточніть місце збору евакуйованих, складіть перелік документів і майна, що вивозяться під час евакуації.

Запам'ятайте місця перебування човнів, плотів, інших плавзасобів і підручних матеріалів для їхнього виготовлення.

#### *Що робити при загрозі гідродинамічної аварії?*

Одержавши інформацію про загрозу затоплення і про невідкладну евакуацію, у встановленому порядку виходьте (виїжджайте) з небезпечної зони у призначений безпечний район або на піднесені ділянки місцевості.

Візьміть із собою документи, коштовності, предмети першої необхідності і запас продуктів харчування на 2 – 3 доби. Частина майна, яку потрібно зберегти від затоплення, але не можна взяти із собою, перенесіть на горище, верхні поверхи будинку, дерева тощо.

Перед відходом з будинку вимкніть електрику і газ, щільно закрийте вікна, двері, вентиляційні й інші отвори.

#### *Що робити в умовах повені при гідродинамічних аваріях?*



При раптовому затопленні для порятунку від удару хвилі прориву терміново займіть найближче піднесене місце, заберіться на велике дерево або верхній поверх стійкого будинку. У випадку перебування у воді, при наближенні хвилі прориву пірніть у глибину при основі хвилі.

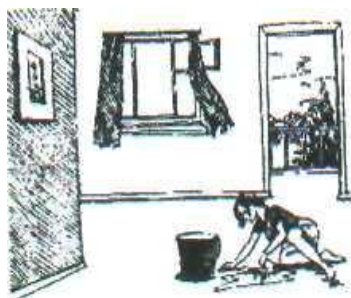
Опинившись у воді, уплав або за допомогою підручних засобів вибирайтеся на сухе місце, найкраще на дорогу або дамбу, по яких можна дістатися до незатопленої території. При підтопленні Вашого будинку вимкніть його електропостачання, подайте сигнал про перебування в будинку (квартирі) людей шляхом вивішування з вікон удень прапора з яскравої тканини, а вночі – ліхтаря.

Для одержання інформації використовуйте радіоприймач з автономним джерелом живлення. Найбільш коштовне майно перемістіть на верхні поверхи і горища. Організуйте облік продуктів харчування і питної води, їхній захист від впливу води, що прибуває, й ощадливу витрату. Готуючись до можливої евакуації по воді, візьміть документи, предмети першої необхідності, одяг і взуття з водовідштовхувальними властивостями, підручні рятувальні засоби (надувні матраци, подушки).

Не намагайтеся евакуюватися самостійно. Це можливо тільки за видимості незатопленої території, загрози погіршення обстановки, необхідності одержання медичної допомоги, повної витрати продуктів харчування і відсутності перспектив в одержанні допомоги ззовні.



### *Що робити після гідродинамічної аварії?*



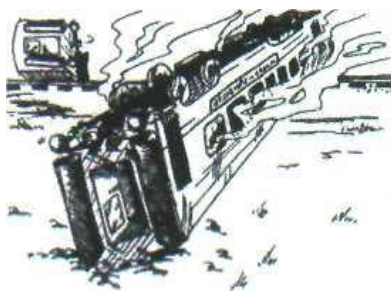
Перед тим як увійти до будинку, переконайтеся у відсутності значних пошкоджень перекриттів і стін. Провітріть будинок для видалення газів, що накопичилися. Не використовуйте джерела відкритого вогню до повного провітрювання приміщення і перевірки справності системи газопостачання. Перевірте справність електропроводки, труб газопостачання, водопроводу і каналізації. Користуватися ними дозволяється тільки після висновку фахівців про справність і здатність до роботи.

Просушіть приміщення, відкривши всі двері та вікна. Приберіть бруд з підлоги і стін, відкачайте воду з підвалів. Не вживайте харчові продукти, що знаходилися в контакті з водою.

## ***Транспортні аварії***

У наш час будь-який вид транспорту становить потенційну загрозу для здоров'я і життя людини. Технічний прогрес одночасно з комфортом і швидкістю пересування приніс і значний ступінь ризику. Залежно від виду транспортної аварії можливе одержання багатьох травм й опіків, у тому числі небезпечних для життя людини.

### ***Аварії на залізничному транспорті***



Основними причинами аварій і катастроф на залізничному транспорті є несправності дороги, рухомого складу, засобів сигналізації, централізації і блокування, помилки диспетчерів, неухважність і недбалість машиністів.

Найчастіше відбувається схід рухомого складу з рейок, зіткнення, наїзди на перешкоди на переїздах, пожежі і вибухи безпосередньо у вагонах. Проте їхати в потязі приблизно у три рази безпечніше, ніж летіти на літаку, і в 10 разів безпечніше, ніж їхати в автомобілі.

### ***Основні профілактичні правила***

Знайте, що з погляду безпеки найкращі місця в потязі – центральні вагони, купе з аварійним виходом-вікном або розташовані ближче до виходу з вагона, нижні лави.

Як тільки Ви опинилися у вагоні, довідайтеся, де розташовані аварійні виходи і вогнегасники.

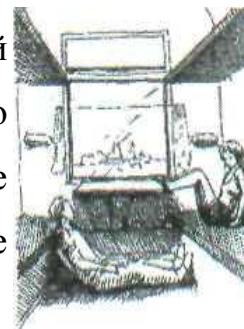
Дотримуйтеся таких правил:

- під час руху потяга не відкривайте зовнішніх дверей, не стійте на підніжках і не висуйтеся з вікон;
- ретельно укладайте багаж на верхніх багажних лавах;
- не зривайте без крайньої потреби стоп-кран;
- запам'ятайте, що навіть під час пожежі не можна зупиняти поїзд на мосту, у тунелі й інших місцях, де ускладниться евакуація;

- куріть тільки у встановлених місцях;
- не возіть із собою легкозаймисті, хімічно- і вибухонебезпечні речовини;
- не вмикайте в електромережу вагона побутові прилади;
- відчувши запах горілої гуми або побачивши дим, негайно звертайтеся до провідника.

### *Що робити під час аварії на залізничному транспорті?*

Під час катастрофи або екстреного гальмування закріпіться, щоб не впасти. Для цього схопіться за поручні й упріться у стіну або сидіння ногами. Найбільш безпечно опуститися на підлогу вагона. Після першого удару не розслабляйтеся і тримаєте всі м'язи напруженими доти, поки не стане остаточно зрозуміло, що руху більше не буде.



### *Як діяти після аварії на залізничному транспорті?*



Відразу після аварії швидко вибирайтеся з вагона через двері або аварійні вікна-виходи (залежно від обстановки), тому що існує висока ймовірність пожежі. Якщо треба, розбивайте вікно купе важкими підручними предметами. Залишаючи вагон через V аварійний вихід, вибирайтеся тільки лівим боком залізничної колії, узявши із собою документи, гроші, одяг або ковдри.

Під час пожежі у вагоні закрийте вікна, щоб вітер не роздував полум'я, і йдіть від пожежі в передні вагони. Якщо це неможливо, йдіть у кінець потяга, щільно закриваючи за собою всі двері. Перш ніж вийти в коридор, підготуйте захист для органів дихання: шапки, шарфи, шматки тканини, змочені водою. Пам'ятайте про те, що під час пожежі матеріал, яким облицьовані стіни вагонів – малмініт, виділяє токсичний газ, небезпечний для життя.

Опинившись зовні, негайно залучайтеся до рятувальних робіт: якщо треба, допоможіть пасажиром інших купе розбити вікна, витягти потерпілих та ін.

Якщо під час аварії розлилося паливо, відійдіть від потяга на безпечну відстань, тому що можлива пожежа і вибухи. Якщо струмонесучий провід

обірваний і торкається землі, відходьте від нього стрибками або дрібним кроком, щоб убезпечити себе від крокової напруги. Відстань, на яку розтікається електрострум по землі, може бути від двох (суха земля) до 30 м (волога).

### ***Аварії на автомобільному транспорті***

Близько 75% усіх аварій на автомобільному транспорті відбувається через порушення водіями правил дорожнього руху. Найбільш небезпечними видами порушень, як і раніше, залишаються перевищення швидкості, ігнорування дорожніх знаків, виїзд на смугу зустрічного руху та керування автомобілем у нетверезому стані. Дуже часто призводять до аварій погані дороги (головним чином слизькі), несправність машин (на першому місці – гальма, на другому – рульове керування, на третьому – колеса і шини).



Особливість автомобільних аварій полягає в тому, що 80% поранених гине в перші три години через значну втрату крові.

### ***Що робити при неминучому зіткненні?***

Зберігайте самовладання – це дозволить управляти машиною до останньої можливості. Напружте всі м'язи і не розслабляйте до повної зупинки. Зробіть усе, щоб уникнути зустрічного удару: кювет, паркан, чагарник, навіть дерево краще, ніж автомобіль, що рухається на Вас.

Пам'ятайте про те, що під час зіткнення з нерухомим предметом удар лівим або правим крилом гірше, ніж усім бампером.

Якщо удар неминучий, то захистіть голову. Якщо автомобіль рухається на малій швидкості, вдавіться в сидіння спиною і, напружуючи всі м'язи, упріться руками в кермо. Якщо ж швидкість перевищує 60 км/год і Ви не пристебнуті ременем безпеки, пригорніться грудьми до кермового стовпчика.

Якщо Ви їдете на передньому місці пасажира, закрийте голову руками і заваліться на бік, розпростершись на сидінні. Сидячи на задньому сидінні, намагайтеся впасти на підлогу. Якщо поруч з Вами дитина, накрийте її собою.

### *Що робити після аварії?*

Визначте, в якому місці автомобіля й у якому положенні Ви знаходитесь, чи не горить автомобіль і чи не витікає бензин (особливо під час перекидання). Якщо двері заклинені, залишіть салон автомобіля через вікна, відкривши їх або розбивши важкими підручними предметами. Вибравшись з машини, відійдіть від неї якнайдалі – можливий вибух.

### *Що робити під час падіння автомобіля у воду?*

Під час падіння у воду машина може триматися на плаву якийсь час, достатній для того, щоб залишити її. Вибирайтеся через відкрите вікно, тому що під час відкривання дверей машина різко почне тонути.

При зануренні на дно із закритими вікнами і дверима повітря в салоні автомобіля тримається кілька хвилин. Увімкніть фари (щоб машину було легше шукати), активно провентилуйте легені (глибокі вдихи і видихи дозволяють наповнити кров киснем «взапас»), позбудьтеся зайвого одягу, захопіть документи і гроші. Вибирайтеся з машини через двері або вікно, якщо машина заповнена водою наполовину, інакше Вам перешкодить потік води, що йде в салон. Якщо треба, розбийте лобове скло важкими підручними предметами. Протисніться назовні, взявшись руками за дах машини, а потім різко пливіть нагору.



### *Як забезпечити особисту безпеку під час руху в суспільному транспорті?*

Знаходячись у громадському транспорті, якщо немає вільних сидячих місць, намагайтеся встати в центрі салону, тримаючись за поручень для більшої стійкості. Зверніть увагу на розташування аварійних і запасних виходів.



Електричне живлення трамваїв і тролейбусів створює додаткову загрозу для враження людини електрикою (особливо в дощову погоду), тому найбільш безпечними є сидячі місця. Якщо виявилось, що салон знаходиться під напругою, – залишіть його. Під час аварії у виходів можливі паніка і тиснява. У



цьому випадку скористайтесь аварійним виходом, висмикнувши спеціальний шнур і видавивши скло. У випадку пожежі в салоні повідомте про це водія, відкрийте двері (за допомогою аварійного відкривання), аварійні виходи або розбийте вікно. Якщо в салоні є вогнегасник, уживте заходів щодо ліквідації вогнища пожежі.

Захистіть органи дихання від диму хусткою, шарфом або іншими елементами одягу. Вибирайтеся із салону назовні, пригнувшись і не торкаючись металевих частин, тому що у трамваї і тролейбусі можливе ураження електричним струмом.

Під час падіння автобуса у воду дочекайтеся заповнення салону водою наполовину, затримайте подих і винирюйте через двері, аварійний вихід або розб'йте вікно.

### ***Аварії на повітряному транспорті***

Авіаційні аварії і катастрофи можливі з багатьох причин. До важких наслідків призводить руйнування окремих конструкцій літака, відмова двигунів, порушення роботи системи керування, електроживлення, зв'язку, нестача палива, перебої у життєзабезпеченні екіпажу і пасажирів.

#### ***Що робити при декомпресії?***



**Декомпресія** – це розрідження повітря в салоні літака під час порушення його герметичності. Швидка декомпресія звичайно починається з оглушливого ревіння (іде повітря). Салон наповнюється пилом і туманом. Різко знижується видимість. З легень людини швидко виходить повітря, і його не можна затримати. Одночасно можуть виникнути дзенькіт у вухах і болі в кишечнику. У цьому випадку, не чекаючи команди, негайно надягніть кисневу маску. Не намагайтеся надати кому-небудь допомогу доти, поки самі не одягнете маску, навіть якщо це Ваша дитина: якщо Ви не встигнете допомогти собі і знепритомнієте, Ви обоє виявитесь без кисню. Відразу ж після надягання маски пристебніть ремені безпеки і підготуйтеся до різкого зниження.

### *Що робити під час пожежі в літаку?*

Пам'ятайте, що у випадку пожежі на борту літака найбільшу небезпеку становить дим, а не вогонь. Дихайте тільки через бавовняні або вовняні елементи одягу, по змозі змочені водою. Пробираючись до виходу, рухайтесь пригнувшись або рачки, тому що внизу салону задимленість менше. Захистіть відкриті ділянки тіла від прямого впливу вогню, використовуючи наявний одяг, пледи тощо. Після приземлення і зупинки літака негайно направляйтесь до найближчого виходу, тому що висока ймовірність вибуху. Якщо прохід завалений, пробирайтесь через крісла, опускаючи їхні спинки. Під час евакуації позбудьтесь ручної поклажі й уникайте виходу через люки, поблизу яких є відкритий вогонь або сильна задимленість.

Після виходу з літака віддаліться від нього якнайдалі і ляжте на землю, пригорнувши голову руками, – можливий вибух.

У будь-якій ситуації дійте без паніки і рішуче, оскільки це сприяє Вашому порятунку.

### *Що робити при «жорсткій» посадці і після неї?*



Перед кожним злетом і посадкою ретельно підганяйте ремінь безпеки. Він повинний бути щільно закріплений якнайнижче у Ваших стегон. Перевірте, чи немає у Вас над головою важких валіз. Аварії на зльоті і посадці раптові, тому звертайте увагу на дим, різке зниження, зупинку двигунів тощо. Звільніть кишені від гострих предметів, зігніться і щільно зчепіть руки під коліньми (або схопіться за кісточки). Голову покладіть на коліна або нахиліть її якнайнижче. Нogi упріть у підлогу, висунувши їх якнайдалі, але не під переднє крісло.

У момент удару максимально напружтеся і підготуйтеся до значного перевантаження. Ні за яких обставин не залишайте свого місця до повної зупинки літака, не піднімайте паніку.

### *Аварії на водному транспорті*

Більшість великих аварій і катастроф на суднах відбувається під дією ураганів, штормів, туманів, льодів, а також з провини людей – капітанів, лоцманів і членів екіпажу. Найчастіше аварії відбуваються через промахи і помилки під час проектування і будівництва суден.



Серед попередніх заходів щодо захисту пасажирів можна порадити запам'ятати дорогу зі своєї каюти до рятувальних шлюпок на верхню палубу, тому що під час катастрофи орієнтуватися дуже важко, особливо під час задимлення і крену судна.

#### *Що робити під час висадки із судна?*

Пам'ятайте, що рішення про залишення судна ухвалює тільки капітан. Під час висадки із судна виконуйте вказівки членів екіпажу і дотримуйтесь таких правил:

- у першу чергу у шлюпках надаються місця жінкам, дітям, пораненим і людям похилого віку;
- перед посадкою у шлюпку або на рятувальний пліт одягніть якомога більше одягу, а зверху – рятувальний жилет. Якщо є можливість, візьміть у шлюпку ковдри, додатковий одяг, аварійне радіо, питну воду та їжу;
- якщо Ви змушені стрибати з борту корабля у воду, то бажано з висоти не більш ніж п'ять метрів, закривши рот і ніс однією рукою, а другою – міцно триматися за жилет;
- у воді з кожним рухом збільшуються втрати тепла, отже, пливіть тільки до рятувального засобу;
- після посадки на рятувальний засіб необхідно відплисти на безпечну відстань від судна, що тоне (не менш ніж на 100 м).

#### *Що робити, якщо немає рятувальних засобів?*

Знаходячись у воді, подавайте сигнали свистком або підняттям руки.

Рухайтесь якнайменше, щоб зберегти тепло. Утрата тепла у воді відбувається в кілька разів швидше, ніж на повітрі, тому рухи навіть у теплій воді

повинні бути зведені до того, щоб тільки триматися на плаву. У рятувальному жилеті для збереження тепла згрупуйтеся, обхопіть руками з боків грудну клітку і підніміть стегна вище, щоб вода менше омивала ділянку паху. Цей спосіб збільшить розрахунковий термін виживання в холодній воді майже на 50%. Якщо на Вас немає рятувального жилета, пошукайте очима який-небудь предмет, що плаває, і схопіться за нього, щоб було легше триматися на плаву до прибуття рятувальників. Відпочивайте, лежачи на спині.

*Що робити під час знаходження на рятувальному  
плаваючому засобі?*

Прийміть таблетки від морської хвороби. Щоб зберегти тепло, на шлюпці тримайтеся ближче до інших потерпілих, робіть фізичні вправи. Давайте пити тільки хворим і пораненим. У відкритому морі, якщо немає обґрунтованої надії досягти берега або вийти на суднові шляхи, намагайтеся триматися разом з іншими шлюпками поблизу місця загибелі судна.



Тримайте ноги по змозі сухими. Регулярно піднімайте ноги і рухайте ними для зняття набряклості. Ніколи не пийте морську воду. Зберігайте рідину в організмі, скорочуючи марні рухи. Для скорочення потовиділення удень зволожите одяг, а для зниження температури всередині плоту змочуйте водою його зовнішню оболонку. Уживайте в день не більш ніж 500 – 600 мл води, розділивши їх на численні малі дози з найбільшою дозою увечері. Харчуйтеся тільки аварійним запасом їжі. Зберігайте димові шашки до моменту, коли з'явиться реальна можливість, що їх помітять. Не застосовуйте шашки всі одночасно, доручіть їх застосування одній людині.

Не панікуйте! Пам'ятайте, що без пиття середня доросла людина може залишатися в живих від 3 до 10 днів. При раціоні 500 – 600 мл води в добу розумно діюча доросла людина здатна протриматися навіть у тропіках не менш ніж 10 днів без серйозних змін в організмі. Без їжі можна прожити місяць і більше.

## ***Раптове обвалення будинку***



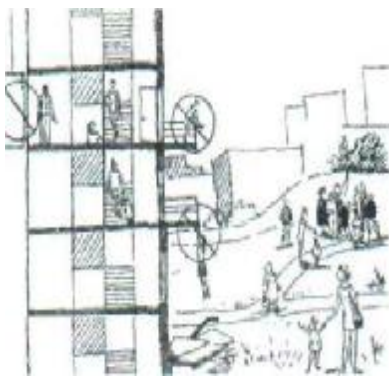
**Повне або часткове обвалення будинку** – це надзвичайна ситуація, що виникає через помилки, допущені під час проектування будинку, відступ від проекту під час ведення будівельних робіт, порушення правил монтажу, введення в експлуатацію будинку або окремих його частин з великими недоробками, порушення правил експлуатації будинку, а також унаслідок природної або техногенної надзвичайної ситуації. Обваленню часто може сприяти вибух, що є наслідком терористичного акту, неправильної експлуатації побутових газопроводів, необережного поводження з вогнем, збереження в будинках легкозаймистих і вибухонебезпечних речовин.

Раптове обвалення призводить до тривалого виходу будинку з ладу, виникнення пожеж, руйнування комунально-енергетичних мереж, утворення завалів, травмування і загибелі людей.

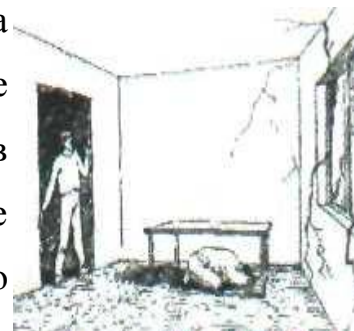
*Попереджувальні заходи.* Заздалегідь продумайте план дій у випадку обвалення будинку й ознайомте з ним усіх членів своєї родини. Роз'ясніть їм порядок дій під час раптового обвалення і правила надання першої медичної допомоги. Обов'язково майте і зберігайте в доступному місці укомплектовану медичну аптечку і вогнегасник. Отрутохімікати, легкозаймисті рідини й інші небезпечні речовини тримайте в надійному, добре ізольованому місці. Не допускайте перебування у квартирі без потреби газових балонів. Знайте розташування електричних рубильників, магістральних газових і водопровідних кранів для екстреного відключення електрики, газу і води. За найменших ознак витoku газу перекрийте його доступ у квартиру, провітріть приміщення і повідомте рятувальну службу за телефоном 01. Категорично забороняється користуватися відкритими джерелами вогню, електровимикачами й електропобутовими приладами до повного вивітрювання газу.

Не захламлюйте коридори будинку, площадки сходів, аварійні і пожежні виходи сторонніми предметами. Тримайте у зручному місці документи, гроші, кишеньковий ліхтар і запасні батареї.

### *Що робити під час раптового обвалення будинку?*



Почувши або виявивши, що будинок утрачає свою стійкість, намагайтеся якнайшвидше залишити його, узявши документи, гроші і предмети першої необхідності. Залишаючи приміщення, спускайтеся сходами, а не ліфтом, тому що він у будь-який момент може вийти з ладу. Припиняйте паніку, тисняву у дверях під час евакуації, зупиняйте тих, хто збирається стрибати з балконів і вікон з поверхів вище першого, а також через засклені вікна. Опинившись на вулиці, не стійте поблизу будинків, а перейдіть на відкритий простір. Якщо Ви знаходитесь в будинку і відсутня можливість залишити його, то займіть найбільш безпечне місце: прорізи капітальних внутрішніх стін, кути, утворені капітальними внутрішніми стінами, під балками каркаса. Якщо можливо, сховайтеся під стіл – він захистить Вас від предметів та уламків, що падають. Якщо з Вами діти, укрийте їх собою. Відкрийте двері з квартири, щоб забезпечити вихід у разі потреби. Не панікуйте і зберігайте спокій, підбадьорюйте присутніх. Тримайтеся подалі від вікон, електроприладів, негайно відключіть воду, електрику і газ. Якщо виникла пожежа, відразу спробуйте згасити її. Використовуйте телефон тільки для виклику представників органів правопорядку, пожежників, лікарів, рятувальників. Не виходьте на балкон. Не користуйтеся сірниками, тому що може існувати небезпека витоку газу.



### *Що робити, якщо Ви опинилися у завалі?*



Дихайте глибоко, не панікуйте і не занепадайте духом, зосередьтеся на найважливішому, намагайтеся вижити за всяку ціну, вірте, що допомога обов'язково прийде. По змозі надайте собі першу медичну допомогу. Спробуйте пристосуватися до обстановки й озирнутися, пошукати можливий вихід. Намагайтеся визначити, де Ви

знаходитеся, чи немає поруч інших людей: прислухайтеся, подайте голос. Пам'ятайте, що людина здатна витримати спрагу й особливо голод протягом тривалого часу, якщо не буде марно витрачати енергію. Пошукайте в кишенях або поблизу предмети, що могли б допомогти подати світлові або звукові сигнали (наприклад, ліхтар, дзеркальце, а також металеві предмети, якими можна постукати по трубі або стіні, тим самим привернувши увагу). Якщо єдиним шляхом виходу є вузький лаз – протисніться через нього. Для цього необхідно розслабити м'язи і рухатися, пригорнувши лікті до тіла.

### ***Аварії на комунальних системах життєзабезпечення***

Аварії на комунальних системах життєзабезпечення населення (електроенергетичних, каналізаційних системах, водопровідних і теплових мережах) рідко супроводжуються загибеллю людей, однак вони створюють істотні труднощі для життєдіяльності, особливо в холодну пору року. Аварії на електроенергетичних системах можуть призвести до довгострокових перерв електропостачання споживачів, порушення графіків руху суспільного електротранспорту, враження людей електричним струмом.

Аварії на каналізаційних системах спричиняють масові викиди забруднюючих речовин і погіршення санітарно-епідеміологічної обстановки.

Аварії в системах водопостачання порушують забезпечення населення водою або роблять воду, непридатною для пиття.

Аварії на теплових мережах у зимовий час призводять до неможливості проживання населення в неопалюваних приміщеннях і його змушеній евакуації.

#### ***Як підготуватися до аварій на комунальних системах?***

Аварії на комунальних системах, як правило, ліквідуються в найкоротший термін, однак не виключене тривале порушення подачі води, електрики, опалення приміщень. Для зменшення наслідків таких ситуацій створіть у будинку непорушний запас сірників, господарських свічей, сухого спирту, гасу (якщо є гасова лампа або примус), елементів живлення для електричних ліхтарів і радіоприймача.

### *Як діяти під час аварій на комунальних системах?*

Повідомте про аварію диспетчера Житлово-експлуатаційної контори (ЖЕКа) або самостійно викличте рятувальну службу за телефоном 01.

За коливань напруги в електричній мережі квартири або її відключення негайно знеструміть усі електропобутові прилади, вимкніть вилки з розеток, щоб під час Вашої відсутності за раптового включення електрики не відбулася пожежа.

Для приготування їжі у приміщенні використовуйте тільки пристрої заводського виготовлення. Якщо їх немає, скористайтесь розведеним на вулиці багаттям. Використовуючи для освітлення квартири господарські свічі і сухий спирт, дотримуйтеся граничної обережності. Перебуваючи на вулиці, не наближайтесь ближче ніж на 5 – 8 метрів до обірваних або провислих проводів і не торкайтесь них. Організуйте охорону місця аварії, попередьте людей про небезпеку і негайно повідомте в територіальне управління у справах ЦО і НС або за телефоном 01. Якщо провід, обірвавшись, упав поблизу Вас – виходьте із зони повільними кроками або стрибками (тримаючи ступні ніг разом), щоб уникнути ураження кроковою напругою.

Якщо у водопровідній системі зникла вода, закрийте всі відкриті до цього крани. Для приготування їжі використовуйте наявну у продажі питну воду, утримуйтеся від уживання води з джерел та інших відкритих водойм до одержання висновку про її безпеку. Пам'ятайте, що кип'ятіння води руйнує більшість шкідливих біологічних домішок. Для очищення води використовуйте побутові фільтри, відстоюйте її протягом доби у відкритій ємності, поклавши на дно срібну ложку або монету. Ефективний спосіб очищення води – «заморожування». Для «заморожування» поставте ємність з водою в морозильну камеру холодильника. Як тільки почне замерзати, зніміть верхню кірку льоду, після замерзання води наполовину злийте залишки рідини, а воду, що утворилася під час танення отриманого льоду, використовуйте в їжу.

У випадку відключення центрального парового опалення для обігріву приміщення використовуйте електрообігрівальні пристрої тільки заводського виготовлення. В іншому випадку є висока ймовірність пожежі або виходу з ладу

системи електропостачання. Пам'ятайте, що опалення квартири за допомогою газової або електричної плити може призвести до трагедії. Для збереження у приміщенні тепла ліквідуйте щілини у вікнах і балконних дверях, завісьте їх ковдрами або килимами. Розмістіть усіх членів родини в одній кімнаті, тимчасово закривши інші. Одягніться тепліше і прийміть профілактичні лікарські препарати від ОРЗ і грипу.

### ***Аварії з витоком газу***



Багато природних газів є джерелами небезпеки для людини. Однак найбільш небезпечними є метан (міський магістральний газ) і зріджений нафтовий – газ у балонах, що використовуються у побуті. При витоку вони викликають задуху, отруєння і можуть спричинити вибух, тому необхідно знати і неухильно дотримуватися правила користування газовими приладами, колонками, печами і догляду за ними.

#### ***Що робити під час витоку магістрального газу?***

Відчувши у приміщенні запах газу, негайно перекрийте його подачу до плити. При цьому не паліть, не запалюйте сірників, не вмикайте світло й електроприлади (найкраще знеструмити всю квартиру, відключивши електроживлення на розподільному щиті), щоб іскра не змогла запалити газ, що накопичився у квартирі, і викликати вибух.

Грунтовно провітріть усю квартиру, а не тільки загазовану кімнату, відкривши всі двері і вікна. Залишіть приміщення і не заходьте до нього до зникнення запаху газу.

З появою в оточуючих людей ознак отруєння газом винесіть їх на свіже повітря і покладіть так, щоб голова знаходилася вище ніг. Викличте швидку медичну допомогу.

Якщо запах газу не зникає, терміново викличте аварійну рятувальну службу за телефоном 01, що працює цілодобово.

### *Правила поводження з газовими балонами*

Поза будинком газовий балон зберігайте у провітрюваному приміщенні, у вертикальному положенні, не закопуйте його і не ставте в підвал.

Ужуйте заходи із захисту балона і газової трубки від впливу тепла і прямих сонячних променів. Утримуйтеся від заміни газового балона, якщо поруч вогонь, увімкнуті електроприлади. Перед заміною переконайтеся, що крани нового і відпрацьованого балонів закриті. Після заміни перевірте герметичність з'єднань за допомогою мильного розчину. Для з'єднання балона з газовою плитою використовуйте спеціальний гнучкий гумовий шланг із маркіруванням довжиною не більш ніж метр, зафіксований за допомогою затискачів безпеки. Не допускайте його розтягу або пережиму.

Довіряйте перевірку і ремонт газового устаткування тільки кваліфікованому фахівцеві. Невикористані балони як заправлені, так і порожні зберігайте поза приміщенням.

Під час приготування їжі стежте за тим, щоб киплячі рідини не залили вогонь і не стали причиною витоку газу. Закінчивши роботи, кран балона закрийте. Регулярно чистіть пальник, тому що його засміченість може стати причиною лиха.

### ***Пожежі і вибухи***

Найбільш розповсюдженими джерелами виникнення надзвичайних ситуацій техногенного характеру є пожежі і вибухи, що трапляються на промислових об'єктах видобутку, збереження і переробки легкозаймистих і вибухових речовин; на транспорті; у шахтах, гірських виробітках, метрополітенах; у будинках і спорудженнях житлового, соціально-побутового і культурного призначення.

**Пожежа** – це процес горіння, що вийшов з-під контролю і знищує матеріальні цінності та створює загрозу для життя і здоров'я людей.

Основними причинами пожежі є: несправності в електричних мережах, порушення технологічного режиму і мір пожежної безпеки (паління,



розведення відкритого вогню, застосування несправного інструмента, експлуатація несправного устаткування тощо). Основними небезпечними факторами пожежі є теплове випромінювання, висока температура, отруююча дія диму (продуктів згоряння: окису вуглецю та ін.) і зниження видимості під час задимлення. Критичними значеннями параметрів для людини, за тривалого впливу зазначених значень небезпечних факторів пожежі є:

- температура –  $70^{\circ}\text{C}$ ;
- щільність теплового випромінювання –  $1,26 \text{ кВт/м}^2$ ;
- концентрація окису вуглецю –  $0,1\%$  обсягу;
- видимість у зоні задимлення –  $6 - 12 \text{ м}$ .

**Вибух** – це горіння, що супроводжується звільненням великої кількості енергії в обмеженому обсязі за короткий відрізок часу. Вибух призводить до утворення і поширення з надзвуковою швидкістю вибухової ударної хвилі (з надлишковим тиском більш ніж  $5 \text{ кПа}$ ), що зумовлює ударний механічний вплив на предмети.

Основними вражаючими факторами вибуху є повітряна ударна хвиля й осколкові поля, утворені різними уламками, що летять, вибухові пристрої.

*Попереджувальні заходи.* До попереджувальних заходів можна віднести ті, що спрямовані на усунення причин, які можуть викликати пожежу (вибухи), обмеження (локалізацію) поширення пожеж, створення умов для евакуації людей і майна під час пожежі, своєчасне виявлення пожежі й оповіщення, гасіння пожежі, підтримку сил ліквідації пожеж у постійній готовності.

Дотримання технологічних режимів виробництва, стан устаткування, особливо енергетичних мереж, у справному стані дозволяє у більшості випадків виключити причину займання.

Своєчасне виявлення пожежі може досягатися оснащенням виробничих і побутових приміщень системами автоматичної пожежної сигналізації або в окремих випадках за допомогою організаційних заходів.

Первісне гасіння пожежі (до прибуття викликаних сил) успішно проводиться на тих об'єктах, що оснащені автоматичними установками гасіння пожежі.

### *Що робити під час пожежі і вибуху?*

Виявивши займання, реагуйте на пожежу швидко, використовуючи всі доступні способи для гасіння вогню (пісок, воду, вогнегасники тощо). Якщо загасити вогонь у найкоротший час неможливо, викличте пожежну охорону підприємства (якщо є) або міста (за телефоном 01).

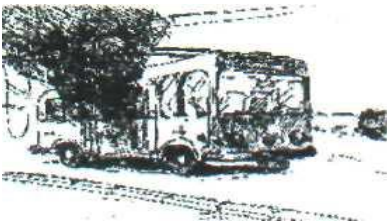
Під час евакуації приміщення, що палають, і задимлені місця проходити швидко, затамувавши подих, захистивши ніс і рот вологою щільною тканиною. У сильно задимленому приміщенні пересувайтеся рачки або пригнувшись – у просторі, що прилягає до підлоги, чисте повітря зберігається довше.

Відшукуючи потерпілих, покличте їх. Якщо на людині зайнявся одяг, допоможіть скинути його або накиньте на тіло, що палає, будь-яке покривало і щільно пригорніть. Якщо доступ повітря обмежений, швидке горіння припиниться. Не давайте людині з одягом, що палає, бігти. Не підходьте до вибухонебезпечних предметів і не торкайтеся їх. Якщо є загроза вибуху, лягайте на живіт, захищаючи голову руками, далі від вікон, проходів, сходів. Якщо відбувся вибух, уживайте заходів з недопущення пожежі і паніки, надайте першу медичну допомогу потерпілим. Якщо будинок пошкоджений пожежею або вибухом, входьте до нього обережно, переконавшись у відсутності значних пошкоджень перекриттів, стін, ліній електро-, газо- і водопостачання, витоків газу, вогнищ пожежі. Якщо Ви проживаєте поблизу вибухонебезпечного об'єкта, будьте уважні. Сирени і переривчасті гудки підприємств (транспортних засобів) означають сигнал «Увага всім!». Почувши його, негайно увімкніть гучномовець, радіоприймач або телевізор. Прослухайте інформаційне повідомлення про надзвичайну ситуацію і дійте відповідно до вказівок територіального управління ЦО і НС.

### РОЗДІЛ III. ДІЇ ПРИ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ ПОБУТОВОГО ХАРАКТЕРУ

#### *Безпека у громадському транспорті*

Неможливо уявити наше життя без громадського транспорту. Однак при цьому не можна забувати про його потенційну небезпеку.



Автобус, тролейбус, трамвай можуть потрапити в дорожньо-транспортну пригоду, упасти в річку. У салоні громадського транспорту можлива пожежа. Електричне живлення створює загрозу враження током під час руху тролейбусом і трамваєм. Крім того, громадський транспорт створює загрозу для Вас, як для пішоходів.

*Основні профілактичні правила.* Чекаючи на автобус, стійте на гарно освітленому місці поруч з іншими людьми. Уникайте безлюдних зупинок у темний час доби. Якщо Ви їдете пізно, сідайте ближче до водія і проходу, щоб сторонній людині було незручно сісти поруч. Якщо ж, незважаючи на це, підозрілий незнайомиць намагається сісти поруч, пропустіть його до вікна або пересядьте. Не притуляйтесь до дверей, по змозі не їздіть на сходинках і у проході. Не залишайте свої речі без уваги. Якщо до салону ввійшов хуліган, не зустрічайтесь з ним поглядом.

Під час поїздки у електричці сідайте в той вагон, де знаходиться найбільше пасажирів, ближче до пульта виклику міліції. Не стійте в тамбурі. Намагайтесь не залишатися у вагоні, в якому знаходиться п'яна компанія.

#### *Як діяти під час пожежі у транспортному засобі?*

Негайно повідомляйте про пожежу водію. Відкрийте двері кнопкою аварійного відкривання дверей. Якщо це не вдається, розбийте бокові вікна або відкрийте їх як аварійні виходи (за інструкцією). По змозі гасіть пожежу за допомогою вогнегасника, який знаходиться у салоні. Боріться з панікою. Рятуйте в першу чергу дітей і тих, хто не може сам про себе подбати. Не товчіться біля дверей, якщо там утворилася тиснява, краще вибийте вікно. Захистіть рот і ніс від

диму хусткою, шарфом, рукавом, полою куртки тощо. Залишивши палаючий транспорт, відразу починайте допомагати іншим. Не чіпайте при цьому металеві частини транспорту – вони можуть бути під напругою.

### *Як поводитися в метрополітені?*

Під час руху на ескалаторі тримайтеся за поручень, не торкаючись нерухомих предметів, притримуйте речі, які Ви поставили на сходинках ескалатора. При сході з ескалатора притримуйте довгі поли одягу, тримайте дитину за руку або на руках.

Якщо ескалатор розігнався, а гальма не спрацювали, єдино правильне рішення – перестрибнути через балюстраду на сусідні сходинки. Без крайньої потреби не ходіть по сходах непрацюючого ескалатора – він може почати рухатися.

Не наближайтесь до краю платформи ближче, ніж позначено обмежувальною лінією. Якщо на Ваших очах хтось упав між вагонами поїзда, який не рухається, негайно подайте знак машиністу круговими рухами руки. Після цього викликайте будь-кого з працівників метрополітену.

Якщо Ви опинились на колії, не намагайтеся підтягнутися за край платформи: якраз під нею іде 800-вольтна контактна колія. Якщо поїзд ще не наблизився до станції, поспішайте до «голови» платформи (до годинника). Якщо поїзд уже з'явився, лягайте між рейками колії.

Залишивши в поїзді свої речі, повідомте черговому маршрутний номер потягу (він на лобовому склі останнього вагона) і в якому вагоні це трапилось. Помітивши залишену валізу, коробку, сумку, повідомте про це працівника метрополітену, а самі відійдіть від цього предмета подалі – не виключена можливість того, що це бомба.

Якщо вагон довго стоїть у тунелі і пасажирам починає бракувати повітря (задихатися, запаморочиться голова), відкрийте або розбийте вікна (наприклад вогнегасником).

## ***Безпека на воді***

Як засвідчує статистика, у корабельних аваріях гине менше людей, ніж під час купання. Уміння плавати – ще не гарантія безпеки на воді. Відкрите водоймище – це завжди ризик. Можна опинитись у воді, не вміючи плавати; можна запливти далеко від берега і стомитись. Під час плавання Вас може підхопити сильна течія або Ви можете заплутатися у водоростях. Узимку замерзле водоймище приховує небезпеку – можна провалитись під лід. Дотримуючись заходів безпеки, Ви зможете уникнути цих непередбачених ситуацій.

### *Заходи щодо попередження екстремальних ситуацій на воді*

Не купайтесь, а тим більше не пірняйте в незнайомих місцях і не запливайте за буйки.

Не впливайте на шлях, де рухаються судна, і не наближайтесь до них.

Не запливайте на надувних матрацах або камерах далеко від берега.

Не купайтесь у нетверезому стані й під час шторму.

Обов'язково навчіть плавати Вашу дитину.

Якщо Ви змушені переходити річку або озеро, покриті кригою, пам'ятайте таке:

- крига може бути крихкою біля місця стоку води (наприклад, з ферми або фабрики);
- крига завжди тонша під шаром снігу, у тих місцях, де швидка течія, де б'ють джерела або в річку впадає струмок;
- може нещільно з'єднуватися з берегом.

У жодному разі не перевіряйте міцність криги ударом ноги.

### *Як діяти під час екстремальної ситуації на воді?*



Якщо Ви опинились у воді, не вміючи плавати, ляжте на воду обличчям угору, широко розкиньте руки і дихайте якомога глибше й рідше. Знаходячись у вертикальному положенні, рухайте ногами так, начебто Ви крутите педалі.

Якщо Ви втомились, то відпочивайте на воді, лежачи на спині. Для цього розправте руки і ноги, ляжте головою на воду і розслабтеся. Інший спосіб – стиснувшись «поплавком»: зробіть вдих, занурте обличчя у воду, обійміть коліна руками і притуліть їх до тіла, повільно видохніть у воду, а потім знову швидко зробіть вдих над водою і знову «поплавок».

Якщо Ви замерзли, зігрійтесь, по черзі напружуючи руки і ноги. Відпочивши, знову пливть до берега.

Якщо Вас підхопила течія річки – рухайтесь по діагоналі до найближчого берега.

Якщо у Вас звело ногу, зануртєся з головою у воду і, розпрямивши ногу, із силою рукою потягніть на себе ступню за великий палець.

#### *Що робити, якщо Ви провалились під лід?*



Якщо під Вами провалився лід, утримуйтеся від занурення з головою, широко розкинув руки. Вибирайтесь на лід, наповзаючи грудьми і почергово витаскуючи на поверхню ноги. Вибравшись, відкотіться, а потім відповзїть у бік. Надаючи допомогу людині, яка провалилася, наближайтесь до місця провалу рачки, широко розкинувши руки. Підкладіть під себе лижі, дошку, фанеру. За 3 – 4 метри до місця провалу киньте постраждалому рятувальні засоби – драбину, мотузку тощо. Діставши потерпілого, вибирайтесь з небезпечної зони поповзом.

#### *Як діяти, щоб допомогти потоплючому?*

Використовуйте для рятування човен, мотузку, рятивний круг або підручні засоби. Заспокойте і підбадьорте плавця, змусьте його триматись за плечі рятивника. Якщо він не контролює свої дії, то підпливши до утопаючого, пірніть під нього й, узявши



ззаду одним із прийомів захвату (класичний – за волосся), транспортуйте його до берега. Якщо утопаючому вдалося схопити Вас за руку, шию або ноги, швидко пірнайте – інстинкт самозбереження заставить потерпілого Вас

відпустити. Якщо утопаючий знепритомнів, транспортуйте його до берега, узявши рукою під підборіддя так, щоб його обличчя постійно знаходилося над поверхнею води.

Якщо людина уже занурилася у воду, не залишайте спроб знайти її на глибині, а потім повернути до життя. Це можна зробити, якщо утопаючий знаходився у воді близько 6 хвилин.

Витягнувши потерпілого на берег, надайте йому першу медичну допомогу і за першої можливості відправте його до лікарні.

### ***Безпека в місті***

Сучасне місто наповнене джерелами потенціальної загрози для людини.

За несприятливого збігу обставин громадський транспорт може становити загрозу для здоров'я і життя громадян. Вечірні відвідування кінотеатрів, концертів змушують громадян повертатись додому в небезпечно пізній час. Якщо навколо знаходиться багато людей, то увага людини послаблюється і злочинець має більше можливостей для своїх дій. У місті під час скупчення великої кількості людей у досить тісному приміщенні природні катаклізми і стихійні лиха значно небезпечніші, ніж у сільській місцевості. За умов браку своєчасної медичної допомоги, безперебійного водо-, електро- і газопостачання, безнадійної роботи транспорту міський житель відчуває почуття дискомфорту і часто стає безпомічним.

#### ***Правила безпечної поведінки в місті***

Щоб уникнути екстремальних ситуацій у місті, дотримуйтесь таких правил:

- уникайте погано освітлених, малолюдних місць;
- тримайте гроші або коштовності у внутрішній кишені, не показуйте їх стороннім;
- якщо треба пересуватись містом уночі, користуйтеся таксі, не погоджуйтесь на те, щоб Вас підвозили незнайомі люди;
- під час пошуку необхідної адреси звертайтеся до різних людей, оскільки

єдина відповідь може бути неправильною;

- завжди майте у розпорядженні кілька дрібних купюр, монет і квитків на міський транспорт;
- уникайте місць значного скупчення людей – натовпу, черги тощо, не наближайтесь із цікавості до місця, де щось трапилось, де проходить маніфестація чи будь-яке інше зібрання;
- будьте уважні на дорозі, незалежно від того, хто Ви – пішохід чи водій.

*Як діяти під час мітингу (у натовпі)?*

Пам'ятайте, якщо мітинг заборонено, то він перетворюється в екстремальну ситуацію ще до його початку. Під час мітингу дотримуйтесь таких правил безпеки:

- залишайте дітей удома;
- не беріть із собою колючих і ріжучих предметів, сумку, не вдягайте краватку, шарф;
- без крайньої потреби не беріть плакати на жердинах і палицях;
- зніміть різноманітні знаки і символіку зі свого одягу; якщо Ви не кореспондент, не беріть із собою фотоапарат або камеру;
- візьміть із собою документи, які засвідчують особу.

Тримайтесь подалі від міліції, оскільки з її боку можливі відповідні дії на провокації натовпу. Не наближайтесь до агресивно налаштованих груп. Не намагайтесь потрапити ближче до мікрофона або до трибуни. Якщо виникла сутичка з міліцією, не втрачайте самоконтролю, не робіть різких рухів, не кричіть і не тікайте. Якщо Вас затримали, не намагайтесь на місці сперечатися і доказувати, що Ви тут знаходитесь випадково.

Якщо під час розгону демонстрації застосовується сльозоточивий газ, захистіть рот і ніс хусткою, змоченою в будь-якій рідині, часто кліпайте очима. Не панікуйте!

Ніколи не йдіть проти натовпу, уникайте його центру, а також краю, небезпечного через межування з вітринами, решітками тощо. Ухиляйтесь від нерухомих перешкод на шляху, інакше Вас можуть просто роздавити. Ні за що

не чіпляйтесь руками – їх можуть зламати. Застебніться і не намагайтесь підняти речі, які випустили. Якщо ж Ви упали, швидко підтягніть до себе ноги, захистіть голову, згрупуйтесь і ривком спробуйте встати.

Якщо натовп щільний, але нерухомий, вибирайтесь із нього, прикинувшись хворим, п'яним, божевільним або зробивши вигляд, що Вас нудить.

### ***Дорожньо-транспортна пригода***

Знайте, що дорожні пригоди найчастіше відбуваються в годину пік, у святкові дні, у перші й останні дні відпусток. Особливо небезпечна дорога взимку. На цей час припадає 60% ДТП, що трапились протягом року.

В основному аварії відбуваються через незнання або невиконання правил дорожнього руху. Також можливі аварії через несприятливі погодні умови: сніг, хуртовину, туман тощо.

Якщо на дорозі слизько або туман, можна зіткнутися з перешкодою чи зустрічним транспортом, упасти з моста у воду. Якщо Ви дотримуетесь правил дорожнього руху, то ризик виникнення дорожньо-транспортної пригоди (ДТП) знижується.

### ***Основні правила поведінки дітей на дорогах***

Навчіть дітей основних правил поведінки на дорогах:

- без батьків вулицю найкраще переходити з групою пішоходів;
- не можна переходити вулицю на червоне світло, незалежно від того, рухаються машини чи ні;
- не можна вибігати на проїжджу частину;
- небезпечно виходити на мостову через перешкоду (тоді не бачать один одного ні водій, ні пішохід);
- автобус або тролейбус потрібно обходити ззаду, а трамвай – спереду;
- ходити можна тільки по тротуарах, якщо вони відсутні, потрібно рухатися обличчям до напрямку руху, тоді не тільки водій бачить Вас, а й Ви водія;

- під час переходу вулиці, спочатку потрібно дивитись ліворуч, а на її середині – праворуч;
- в очікуванні переходу не можна стояти на краю тротуару, а в очікуванні автобуса – на краю автобусної зупинки.

*Що робити, якщо Ви стали учасником  
дорожньо-транспортної пригоди ?*

Якщо Ви потрапили у ДТП, відразу зупиніться, огляньте свій автомобіль та автомобіль постраждалого водія (якщо Ви винні в аварії). Якщо зачепили Вашу машину, вимагайте від винуватця відповідної компенсації. У випадку відмови і до прибуття автоінспекторів запишіть номер машини, з якою Ви зіткнулись, ім'я, прізвище і домашню адресу водія. Повідомте йому свої дані. Якщо є постраждалі, за жодних обставин не залишайте їх без допомоги. Повідомте про пригоду за телефоном 02 або передайте інформацію до найближчого поста ДАІ. Максимально збережіть усі сліди пригоди. Якщо неможливо організувати об'їзд, складіть схему розташування всіх предметів і слідів на дорозі, підпишіть схему у свідків, обов'язково запишіть їх адреси й телефони і тільки після цього звільніть дорогу від машини. Якщо Ваша машина пошкоджена, оформіть у найближчому дорожньому пункті ДАІ довідку про аварію для подання її у страхову компанію. Протягом доби повідомте про аварію Вашу страхову компанію і не починайте ремонт доти, поки інженер страхової компанії не огляне Вашу машину і не складе приблизний кошторис витрат.

*Як діяти, якщо Ви свідок дорожньо-транспортної пригоди?*

Ставши свідком наїзду або аварії, під час якої водій зник, запам'ятайте і відразу запишіть номер, марку, колір і будь-які прикмети машини і водія; надавши допомогу постраждалим, передайте відомості в ДАІ. Якщо Ви на автомобілі, зупиніть його, не наближаючись до місця аварії. Увімкніть аварійний сигнал. Усе, що Ви побачили на місці пригоди, детально опишіть службі ДАІ.

## ***Терористичний акт***

**Тероризм** – це метод, за допомогою якого організована група або партія прагне досягнути проголошеної мети через систематичне застосування насильства. Для нагнітання страху застосовуються такі терористичні акти, як вибухи і підпалення магазинів, вокзалів, захват заручників, викрадення літаків та ін.

### *Основні заходи обережності*

Для запобігання можливому терористичному акту або зменшення його наслідків необхідно дотримуватись таких заходів безпеки:

- не чіпайте у вагоні потягу (метро), під'їзді будинку або на вулиці нічийні пакети (сумки, коробки тощо) і не підпускайте до них інших; повідомте про знахідку працівника міліції;
- у присутності терористів не висловлюйте своє незадоволення, утримуйтесь від різких рухів, крику і стогнання;
- якщо терористи загрожують застосувати зброю, лягайте на живіт, захищаючи голову руками, подалі від вікон, дверей зі склом, проходів, сходів;
- якщо Ви поранені, рухайтесь якомога менше – це зменшить кровотечу;
- будьте уважні, використовуйте будь-яку можливість для порятунку;
- якщо стався вибух – уживайте заходів щодо недопущення пожежі й паніки, надайте першу медичну допомогу постраждалим;
- намагайтеся запам'ятати прикмети підозрілих людей і повідомте про них працівників спецслужб.

### *Як діяти, якщо Ви потрапили в перестрілку?*

Якщо стрілянина застала Вас на вулиці, відразу лягте й огляньтесь, виберіть найближче укриття і проберіться до нього, не підіймаючись на повний ріст. Укриттям можуть бути виступи будівель, пам'ятники, бетонні стовпи або бордюри, канави та ін. Пам'ятайте, що автомобіль – не кращий для Вас захист, тому що залізо тонке, а паливо вибухонебезпечне. При першій нагоді заховайтесь у під'їзді житлового будинку, підземному переході тощо, дочекайтесь завершення перестрілки.

Ужуйте заходів щодо порятунку дітей, якщо треба прикрийте їх своїм тілом.

По змозі повідомте про пригоду працівників міліції.

Якщо під час перестрілки Ви перебуваєте вдома, сховайтесь у ванній кімнаті й ляжте на підлогу, тому що знаходитися в кімнаті небезпечно через можливий рикошет. Знаходячись у кімнаті, стежте за можливим виникненням пожежі. Якщо пожежа почалась, а стрілянина не припинилась, залишіть квартиру і сховайтесь у під'їзді, подалі від вікон.

*Як діяти, якщо захоплено літак (автобус)?*

Якщо Ви опинились у захопленому літаку (автобусі), не привертайте до себе уваги терористів.

Огляньте салон, визначте місця можливого укриття у випадку стрілянини.

Заспокойтесь, намагайтесь відволіктись від того, що відбувається, читайте, розгадуйте кросворди.

Зніміть ювелірні прикраси. Не дивіться в очі терористам, не рухайтесь по салону і не відкривайте сумки без дозволу.

Не реагуйте на провокаційну поведінку. Жінкам в міні-спідницях бажано прикрити ноги. Якщо влада почне спробу штурму, лягайте на підлогу між кріслами і залишайтеся там до закінчення штурму. Після звільнення негайно залиште літак (автобус), оскільки не виключена можливість його мінування терористами і вибуху парів бензину.

### ***Правила поведінки із собаками***

Собаки вже багато віків є супутниками і помічниками людини. Однак багато людей стають жертвами їх нападів, викликаних різними причинами, тому вміння ухилитись від нападу собаки, протистояти їй є неодмінною умовою виживання в місті.



Пам'ятайте, що, як правило, собака не кидається на людину без причини, тому, проходячи повз, не дратуйте собаку, не дивіться їй в очі, не усміхайтесь і не показуйте свого страху перед нею.

### *Що робити, якщо собака готова на Вас напасти?*

Зупиніться і твердим голосом віддайте команди на зразок: «Місце!», «Стояти!», «Сидіти!», «Фу!». У деяких випадках спрацьовує серія команд, які приводять тварину до розгубленості. Щоб виграти час, киньте у сторону собаки будь-який предмет, не підіймаючи високо руки. Найбільшу небезпеку становить собака, яка присіла, що свідчить про її готовність стрибнути. Щоб захистити горло, притисніть підборіддя до грудей і витягніть уперед руку.

Із газових засобів самозахисту собаку може зупинити газовий пістолет і балончик з газом на основі витяжки із червоного перцю.

### *Що робити під час нападу собаки?*

Поверніться обличчям до собаки, що зібралась нападати, прийміть бойову стійку, або, якщо Ви впевнені у собі, киньтесь їй назустріч, але в жодному разі не повертайтеся до неї спиною і не тікайте. Для захисту застосовуйте парасольку, каміння, палицю, одночасно відступаючи до укриття (огорожі, будинку) спиною і кликаючи на допомогу оточуючих.

По змозі обгорніть плащем, піджаком руку, а потім, виставивши її вперед, спровокуйте собаку на укус і сильно ударте її по верхній щелепі. Якщо собака збила Вас з ніг, упадіть на живіт і закрийте руками шию.

Пам'ятайте, що больовими точками у собаки є ніс, пах і язик.

### *Як діяти, якщо Вас укусила собака?*

Якщо собака Вас укусила, то промийте рану перекисом водню або значною кількістю води, навколо рани помажте йодом, накладіть чисту пов'язку.

З'ясуйте у хазяїв, чи зроблене собаці щеплення від сказу. Бездомну собаку по змозі прив'яжіть або посадіть у клітку. Це врятує інших людей від укусів і дозволить з'ясувати, чи потрібне Вам щеплення від сказу.

Обов'язково зверніться до найближчого травмпункту для отримання кваліфікованої медичної допомоги. Повідомте про те, що сталося, міліцію і санітарні служби, указавши по змозі точну адресу власника собаки.

## ***Сп'яніння***

**Сп'яніння** – це стан людини, викликаний уживанням спиртних напоїв, який небезпечний такими серйозними наслідками, як травми, дорожньо-транспортні пригоди, утоплення, обмороження, пограбування, п'яні сварки, зараження венеричними захворюваннями тощо. Пам'ятайте, що вживаючи алкоголь, Ви знімаєте найважливіший засіб самозахисту – контроль і реальну оцінку того, що відбувається. У цьому разі неухильно дотримуйтесь таких правил:

- не пийте з випадковими знайомими;
- не вживайте алкоголь під час ділових зустрічей;
- утримуйтесь від надмірного вживання спиртного, якщо Вам необхідно повертатись додому пізно ввечері;
- утримуйтесь від керування автомобілем у нетверезому стані й утримуйте від цього своїх знайомих;
- пам'ятайте, що плавання у стані сп'яніння може привести до трагедії.

Знайте, що алкоголь і ліки несумісні. Їх комбінації можуть завдати непоправної шкоди Вашому здоров'ю, а ефективність лікування знижується алкоголем або зводиться нанівець.

### ***Що робити, щоб не сп'яніти?***

П'янство є серйозною вадою, тому найнадійніший спосіб уникнути пов'язаних з ним неприємностей – не пити спиртних напоїв зовсім. Однак якщо уникнути вживання алкоголю неможливо, то для збереження «людського обличчя»:

- ситно поїжте перед вечіркою (жирну або маслянисту їжу);
- уживайте міцні напої тільки після слабоалкогольних і ніколи не змішуйте їх;
- закусуйте після кожної чарки, більше їжте картоплі й хліба;
- відмовтесь від газованих напоїв, тому що газ сприяє швидшому всмоктуванню алкоголю у кров;
- пийте більше соків, води, чаю;

- палить якомога рідше – паління посилює дію спиртного;
- пам'ятайте, що міцні напої починають діяти через певний час, тому не довіряйте хибному відчуттю тверезості.

### *Що робити для швидкого протверезіння?*



Для того щоб вивести людину зі стану алкогольного сп'яніння, налейте у стакан з холодною водою 5 – 6 крапель нашатирного спирту, дайте їй випити або примусово залийте розчин у рот. Швидко і сильно розітріть руками вуха п'яного, прилив крові до голови приведе його до повної пам'яті. При глибокому сп'янінні викликайте блювоту, шлунок очиститься і свідомість проясниться.

Радикальним способом протверезіння є промив шлунка малою кількістю питної соди. Перед цим випийте 2 – 3 столові ложки активованого вугілля у вигляді водної каші. Після промивання шлунка прийміть послаблююче: до 30 грамів сульфату магнію.

### ***Пожежа в домі***

**Пожежа** – це вогонь, що вийшов із-під контролю і призводить до пошкодження або знищення матеріальних цінностей, каліцтва або загибелі людей.

Причиною виникнення пожежі часто є елементарна неуважність і недбалість, наприклад, забута праска, яку залишили увімкненою, або паління в заборонених місцях. Пожежу можуть викликати кинуті цигарки, дефекти електропобутових приладів, необережне поводження з вогнем, блискавки тощо.

### *Що робити, щоб уникнути пожежі?*

Для уникнення пожежі або зниження її наслідків:

- навчіть дітей поводитися з вогнем, а дорослих членів сім'ї найпростіших способів гасіння пожежі;
- придбайте побутовий вогнегасник і зберігайте його в доступному місці;
- ніколи не паліть у ліжку;

- не залишайте без нагляду електропобутові прилади, утримуйтеся від використання саморобних електричних пристроїв;
- не розігрівайте лаки і фарби на газовій плиті, не сушіть білизну над плитою;
- будьте особливо обережні зі святковими феєрверками, свічками;
- уникайте захаращення шляхів можливої евакуації та складування вибухо-, пожежонебезпечних речовин на горищі й у підвалі;
- в одну розетку не вставляйте більше двох вилок, щоб уникнути перегріву;
- не ставте телевізор дуже близько до стіни або під книжкову полицю, а також ближче ніж 70 – 100 см від штор або гардин.

### *Що робити під час пожежі?*

Пам'ятайте, що на пожежу потрібно реагувати швидко і не панікувати.

При загоранні у квартирі:

- залийте осередок пожежі водою або накрийте ковдрою (килимом);
- пересувайтеся у задимленому приміщенні, повзучи або пригнувшись, закривши носа і рота мокрою ганчіркою;
- палаючі електропобутові прилади гасить, тільки вимкнувши їх від мережі;
- якщо загорівся жир на сковорідці, накрийте її кришкою або великою тарілкою, але не ганчіркою.

Якщо вогонь не можна ліквідувати в найкоротший час, вимкніть електричний струм, перекрийте газ, терміново викликайте пожежників, виведіть із небезпечної зони дітей, людей похилого віку, і тільки після цього починайте гасити вогонь своїми силами.

У жодному разі не відчиняйте вікна, тому що з надходженням кисню вогонь спалахне сильніше.

Якщо загорається одяг на людині, то негайно поваліть палаючого, облийте його водою або накрийте ковдрою, курткою чи пальтом.

Якщо пожежа розпочалася в будинку, не прагніть використовувати для

евакуації ліфт, який може зупинитися в будь-який момент. Якщо не можливо самостійно евакуюватися, позначте своє місцезнаходження, звисивши з вікна біле простирадло. Якщо для спасіння є лише один шлях – вікно, киньте вниз матраци, подушки, килими, скоротіть висоту стрибка, використовуючи прив'язані до батареї штори (простирадла).

### ***Безпечне користування побутовими електроприладами***

Електрична енергія як найбільш універсальна і зручна для використання форма енергії – вірний помічник людини у виробництві й побуті. У домашньому господарстві застосовується велика кількість електричних апаратів, машин і приладів (телевізори, пральні машини, плити, праски та ін.), які живляться від мережі 220 В, яку часто називають «низьковольтною» і помилково вважають безпечною. Невміле або необачне поводження з побутовою електротехнікою становить серйозну загрозу для здоров'я і життя людей.



Електричний струм вражає раптово, у той момент, коли людина опиняється включеною в мережу його проходження. Смертельно небезпечна ситуація виникає тоді, коли вона з одного боку торкається неізолюваного проводу, проводки з порушеною ізоляцією, металевого корпусу електроприладу з несправною ізоляцією або металевого предмета, який опинився випадково під напругою, а з другого – землі, заземлених предметів, труб тощо.

Зазначимо, що дія електричного струму на людину залежить у першу чергу від значення сили струму і часу його проходження через тіло людини і може викликати неприємні відчуття, опіки, непритомність, судоми, припинення дихання і навіть смерть. Допустимим прийнято вважати струм в 0,5 мА. За сили струму в 10 – 15 мА людина не може самостійно відірватись від електродів, розірвати ланцюг струму, в який вона потрапила. Струм у 50 мА вражає органи дихання і серцево-судинну систему. Струм у 100 мА призводить до зупинки серця і порушення кровообігу і вважається смертельним.

Пам'ятайте, що струм, який протікає в побутовій електромережі, становить 5 – 10 А і набагато перевищує смертельну дозу (100 мА).

#### *Основні заходи безпеки*

Для того щоб уникнути трагедії під час використання побутових електроприладів, дотримуйтесь основних заходів безпеки:

- коли Ви маєте холодильник, інші побутові електроприлади, замінюєте лампочку чи запобіжник, відключайте загальний вимикач електромережі у квартирі;

- розетки розташовуйте якомога далі від раковини, ванної; не тримайте включеними побутові електроприлади під час купання у ванній кімнаті, тому що підключені до мережі прилади при падінні у воду викликають важкі наслідки;

- ніколи не користуйтеся феном або електробритвою, якщо вони мокрі або мають оголені кінці дроту і деталі;

- не виймайте вилку із розетки, потягнувши за шнур (він може обірватися, оголивши провідники, що знаходяться під напругою);

- не ремонтуйте вилки електроприладів за допомогою ізоляції, замінюйте їх відразу, якщо вони зламалися;

- не беріться за праску мокрими руками і не прасуйте, стоячи на підлозі босоніж;

- не залишайте праску увімкненою без нагляду і не накручуйте шнур навколо гарячої праски, це може пошкодити ізоляцію проводу;

- перш ніж наливати воду в ємність праски, витягніть вилку із розетки;

- не включайте більш ніж одну вилку в розетку: кілька вилок можуть призвести до короткого замикання і пожежі;

- після того як закінчили користуватись подовжувачем, спочатку вийміть вилку з розетки, а потім скручуйте його;

- виявлені оголені місця і пориви електропроводів негайно ремонтуйте, не робіть тимчасових з'єднань проводів, дайте можливість виконати всі роботи кваліфікованим спеціалістам;

– не перекручуйте і не зав'язуйте у вузол дріт, не защемляйте його дверима (віконними фіранками) і не закладайте дріт за газові (водопровідні) труби, батареї опалення.

*Що робити, якщо Ви – свідок ураження людини  
електричним струмом?*



Людині, яка потрапила під напругу, негайно надайте допомогу. Перш за все швидко звільніть її від струму. Для цього розімкніть мережу за допомогою вимикача, рубильника або штепсельного роз'єднувача, а також шляхом викручування пробок чи відключення пакетних або автоматичних вимикачів на щитку. Якщо це неможливо, переріжте або перерубайте дроти (кожен дріт окремо) ножицями або іншим ріжучими інструментами, що мають ручки з ізолюючого матеріалу. Якщо неможливо швидко розірвати ланцюг електричного струму, відтягніть постраждалого від дроту за одяг однією рукою, обгорнутою сухою матерією, або ж відкиньте сухою палицею від постраждалого обірваний шматок дроту. Потім викликайте швидку допомогу.

Якщо постраждалий при пам'яті, залиште його лежати на спині з піднятими ногами на 30 см. Якщо ж він знепритомнів, покладіть його горизонтально на спину, обов'язково на що-небудь тверде. Здійсніть приток свіжого повітря, дайте понюхати нашатирний спирт, побризкайте водою, розітріть і зігрійте тіло, укрийте його легкою ковдрою. При значних опіках не застосовуйте холодну воду, щоб уникнути погіршення шокowego стану. Переносити постраждалого потрібно тільки в тих випадках, коли небезпека продовжує загрожувати йому або тому, хто надає допомогу.

***Напад на людину***



**Напад** – це екстремальна ситуація, яка полягає у ворожих діях когось проти Вас і пов'язана з небезпекою отримання тяжких тілесних ушкоджень, насильства,

пограбування та ін. Пам'ятайте, що кращий спосіб захисту від нападу – втекти при першій нагоді. Якщо втекти не можна, то застосовуйте для оборони будь-які способи і засоби, які маєте. При боротьбі за життя проявляйте відважну протидію, застосовуючи заборонені удари і будь-які трюки.

### *Як діяти, щоб уникнути нападу?*

Щоб зменшити ймовірність нападу, уникайте прогулянок наодинці в малолюдних містах, вибирайте для пересування безпечний маршрут. Віддавайте перевагу освітленим і людним вулицям. Уникайте пустирів, довгих парканів, проходів під мостами й естакадами, темних дворів, парків, стадіонів, алей, обсаджених кущами, стежок через дитячий садок, підвір'яття, арок тощо. Якщо Ви завчасно знаєте, що підете в темну пору дня, одягніться просто і зручно, зніміть золоті прикраси. Не перешкоджайте вільному руху громіздкими сумками. Не залишайте на шії намисто, шарф, краще обійтись без високих підборів. Не глушіть себе навушниками плеєра.

Рухайтесь по краю тротуару, назустріч руху машин – це дозволить уникнути раптового нападу із під'їздів і водночас бачити машини, що під'їжджають.



Завжди майте із собою засіб самозахисту (газовий пістолет або балончик, електрошоковий пристрій, кишенькову сирену тощо), навчіться ними користуватись і в разі небезпеки діставайте завчасно.

Заходячи в темний під'їзд і побачивши незнайомців, оберніться і крикніть у привідчинені двері: «Почекайте, я зараз вийду!».

Уникайте поїздки автостопом. Якщо немає можливості відмовитися від нічного пересування, скористуйтеся таксі.

Якщо до Вас звертаються грубо або намагаються насміятися над Вами, не відповідайте і не піддавайтесь на провокації.

Якщо Вас переслідують, зверніться до міліціонера, увійдіть до бару чи магазину, подзвоніть у будь-які двері й попросіть допомоги.

Перебуваючи в чужому місті, видавайте себе за місцевого жителя, прогулюючись з місцевою газетою і викурюючи місцеві цигарки.

Ніколи не сідайте в машину для супроводження незнайомої людини до якого-небудь місця. Не заходьте до порожнього автобуса (тролейбуса, трамвая), а якщо zostались в салоні одні – розташовуйтеся ближче до водія.

### *Що робити, якщо на Вас напали?*

Якщо на Вас напали і Ви слабші від злочинця, то тікайте, оцінивши перед цим відстань і свої спортивні можливості.

Якщо зіткнення неминуче, приверніть увагу перехожих і найближчих жителів закликком про допомогу. При спробі збройного пограбування без всякого опору розстаньтеся з грошима й іншими цінностями. Якщо Вам погрожують убивством або насильством, то спробуйте вивести нападника із ладу, діючи при цьому сміливо, рішуче і несподівано з максимально можливою силою. Слабкий опір може лише ще більше розізлити бандита.

Відволічіть увагу нападника, після чого несподівано швидко і точно вдарте його у вразливе місце: руками по вухах, у ніс, під підборіддя або ногою (стопою, коліном) по голені, коліну, у пах. Дивіться злочинцю прямо в очі, щоб не видати місце удару, що планується. Як зброю самозахисту застосовуйте будь-який предмет: палаючу сигарету, ручку чи олівець, газовий балончик, зв'язку ключів, табак (сіль, пісок), туфлі з підбором-шпилькою, парасольку, традиційний кілок або штахетину від найближчого паркану, арматуру, розбиту пляшку (тримаючи її рукою за горло), камінь тощо. Якщо під час нападу Вашу шию ззаду обхватили руками, ударте противника ліктем в сонячне сплетіння (живіт) або ногою (підбором) по голені чи ступні. Захватіть мізинці обох рук нападника і різко поверніть їх угору – різкий біль примусить його відпустити свій захват.

Якщо на Вас напали спереду, ткніть розпрямленими пальцями руки в очі чи горло нападника, ударте ребром долоні під адамове яблуко.

Якщо Ви на землі і противник жорстко б'є Вас ногами, переверніться грудьми вниз, наблизьте коліна до грудей і закрийте голову руками.

Якщо нападник зв'язує Вас, глибоко вдихніть і відведіть плечі назад. Пізніше, зробивши видих і розслабивши руки, Ви ослабите мотузку.

## ***Безпека в ліфті***

Незважаючи на зручність, пов'язану з використанням ліфта, він часто перетворюється в джерело небезпеки для здоров'я і життя людини. Небезпека може бути викликана падінням ліфта, його поломкою, актом насильства з боку злодіїв, а іноді грубим порушенням правил його експлуатації або звичайним хуліганством. Знайдіть кілька хвилин для ознайомлення з правилами користування ліфтом і неухильно їх дотримуйтесь.

### ***Основні профілактичні правила***

Знайте, що сучасні конструкції ліфтів забезпечують їх надійний захист від падіння з великої висоти. Якщо обривається трос, зупинка кабіни буде різкою, тому тримайтесь далі від дзеркал і вікон ліфта, які, розбиваючись, можуть поранити Вас.

Перед тим як увійти у відчинені двері, переконайтесь, що перед Вами кабіна, а не провалля шахти ліфта. Заходьте до ліфта не поспішаючи, натисніть кнопку потрібного Вам поверху тільки за умови, що всі бажаючі скористатись ліфтом уже увійшли.

Категорично заборонено користуватись ліфтом під час пожежі. Концентрація диму в кабіні може бути небезпечною для Вас, а зупинка ліфта через аварійне вимкнення струму – згубною. Не паліть у ліфті самі й не дозволяйте робити це іншим.

Користуйтесь ліфтами старої конструкції (без автоматичних дверей) тільки за зачинених внутрішніх дверях.

Роз'яснюйте дітям, що проникання всередину ліфтової шахти для катання на дахах кабін з іншої метою категорично заборонено і небезпечно для життя.

### ***Що робити, якщо на Вас напали в ліфті?***

Утримайтесь від поїздки в ліфті разом з підозрілою особою, а якщо це трапилось, натисніть кнопку не свого, а найближчого поверху.

Відчувши загрозу нападу, натисніть кнопку виклику диспетчера, голос якого, можливо, зупинить злочинця. У крайньому разі підплигніть й ударте ногами об підлогу кабіни: тоді кабіна застрягне, і злочинець опиниться перед

вибором – звести нанівець конфлікт чи мати справу з механіком, без якого із ліфта не вийти.

Якщо на Вас напали, дійте рішуче й наполегливо. Захищайтесь усіма підручними засобами.

Якщо на необхідному Вам поверсі знаходяться підозрілі люди, то підніміться вище чи спустіться нижче.

### ***Дитина сама вдома***

#### ***Що робити, якщо Ви залишаєте дитину саму вдома?***

Попередьте дитину про те, куди і на який час виходите. Приберіть усі ліки і небезпечні речовини (оцет, бензин, ліки, побутові хімікати тощо) в недоступне для дітей місце. Заховайте подалі гострі, колючі та ріжучі предмети. Перевірте, щоб були зачинені вікна і балконні двері, особливо якщо Ви живете на перших поверхах будинку.

Якщо у квартирі є сигнальні охоронні пристрої, увімкніть їх. Добре дресирована собака може бути кращим засобом охорони, якщо отримає команду: «Охороняти!». Виключіть воду, а також усі побутові електроприлади і попередьте дитину, щоб вона їх не вмикала. Перед тим як піти із квартири, покладіть поряд з телефоном довідник з номерами служб екстреної допомоги (міліції, швидкої допомоги, пожежної охорони, служби газу), номером телефону вашого знаходження, а також номерами телефонів сусідів. Дитина повинна знати свої анкетні дані, адресу, щоб у разі потреби повідомити їх службам екстреної допомоги.

Попросіть сусідів періодично перевіряти Ваших дітей (це можна зробити і по телефону). Якщо ж у Вашій квартирі немає телефону, навчіть дитину, як зв'язатися із сусідами в небезпечній ситуації (наприклад, постукати металевим предметом по батареї чи у стіну).

Попередьте дитину, щоб не відповідала незнайомим людям на запитання по телефону і не відкривала входні двері, не подивившись у вічко і не запитавши, хто прийшов.

### *Що робити дитині, якщо вона сама вдома?*

Якщо Вашим дітям доводиться залишатися дома самим, навчіть їх основних правил поведінки. Щоб уникнути екстремальних ситуацій, дитина повинна:

- перевірити надійність замків після того, як Ви пішли з дому;

- ніколи не відчиняти двері незнайомим чи малознайомим людям, які б причини вони не називали і ким би не відрекомендовувались – сантехніком, працівником газової служби, міліціонером, знайомим батьків та ін. Якщо незнайомиць продовжує турбувати, подзвоніть спочатку сусідам, потім у міліцію і батькам. Якщо двері спробують розкрити, забарикадуйте їх стільцями, тумбочкою, іншими предметами, потім потрібно відчинити вікно і голосно кричати, закликаючи на допомогу перехожих.

Якщо спроби розкрити двері припинились, не відчиняйте їх і не виходьте. Подивіться у вікно, чи не вибігають із під'їзду незнайомі люди. Помітивши їх, спробуйте запам'ятати прикмети, колір, марку, номер машини, потім повідомити про це міліцію;

- не відповідайте по телефону ні на які запитання (як звати маму чи тата, де вони працюють, які номери їх службових телефонів, коли вони прийдуть). Завжди можна сказати, що в цей момент батьки (краще батько), знаходяться у ванній кімнаті, і запропонувати передзвонити через певний час;

- якщо подзвонили у двері, подивіться у вічко дверей, вставши зліва чи справа від входних дверей, спитайте: «Хто?» Не відчиняйте доти, поки не стане зрозуміло, що прийшла добре знайома людина, про прихід якої попереджали батьки;

- якщо ж за дверима нікого не видно, чи погасло світло, не відкривайте двері, оскільки злочинці можуть спеціально заклеїти вічко дверей. Необхідно зателефонувати сусідам і попросити їх подивитись, що відбувається;

- ні з ким не вступайте в розмову через двері, у відповідь на будь-які питання і прохання відповідайте: «Зараз я подзвоню сусіду, він вийде і допоможе все вирішити», або «Зараз я подзвоню до міліції, вони прийдуть і

розберуться»;

- якщо просять відчинити двері, щоб терміново зателефонувати (викликати «швидку допомогу» і повідомити про нещасний випадок), потрібно відповісти, що зробите це самостійно, але у квартиру цю людину не впускатиме;

- виходячи із дому навіть ненадовго (наприклад, винести сміття), не залишайте квартиру відкритою, надійно закривайте балконні двері, вікна, кватирки, навіть якщо квартира розташована на верхніх поверхах будинку. Залишаючи квартиру надовго, залиште прикмети, які створюють уявлення, начебто вдома хтось є (наприклад, неголосно увімкнений радіоприймач). Не залишайте ключі від квартири в доступних місцях (під килимком, в поштовій скриньці тощо), у кишені пальта (куртки, плаща), у шкільній роздягальні. Не давайте ключі знайомим і приятелям; якщо загубили ключі, негайно повідомте про це батькам;

- коли повертаєтесь додому і підходите до своїх дверей, переконайтесь, що позаду немає незнайомців;

- якщо квартира відкрита – не входьте до неї; негайно повідомте про це сусідів, подзвоніть від них або з телефону-автомата в міліцію. Не намагайтесь затримати злочинців, навіть якщо вони виносять з квартири речі.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бедрій Я.І., Джигерей В.С. та ін. Безпека життєдіяльності. – Львів: Афіша, 1997. – 275 с.
2. Безопасность жизнедеятельности: Учеб. для вузов / С.В. Белов, А.В. Ильницкая, А.Ф. Козьяков и др.; Под общ. ред. С.В. Белова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Высш. шк., 1999. – 448 с.
3. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие / Под ред. О.Н. Русака. – Пб.: ЛТАС, 1996. – 231 с.
4. Гайченко В.А., Коваль Г.М. Основи безпеки життєдіяльності. – Львів: Афіша, 2000. – 254 с.
5. Гладкая Л.А., Плацук Л.Д. Безопасность жизнедеятельности человека. – Сумы: Университетская книга, 2000. – 256 с.
6. Джигерей В.С., Житецький В.Ц. Безпека життєдіяльності. – Львів: Афіша, 2000. – 254 с.
7. Джигиряй В.С., Жидецький В.У. Безпека життєдіяльності. Навч. посіб. – 3-є вид., доп. – Львів: Афіша, 2000. – 256 с.
8. Желібо Є.П., Заверуха Н.М. Безпека життєдіяльності. – К.: Каравела; Львів: Новий світ, 2005. – 347 с.
9. Желібо Є.П., Заверуха Н.М., Зацарний В.В. Безпека життєдіяльності: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів освіти України I – IV рівнів акредитації / За ред. Є.П. Желібо і В.М. Пічі. – Львів: Новий Світ – 2000, 2002. – 328 с.
10. Збірник директивних документів з питань викладання нормативних дисциплін «Безпека життєдіяльності», «Основи охорони праці», «Охорона праці в галузі», «Цивільна оборона» у вищому навчальному закладі / Укл.: А.В. Русаловський, В.М. Заплатинський. – К: Основа, 2003. – 488 с.
11. Лапін В.М. Безпека життєдіяльності людини. – Л.: Львів. банків. коледж, 1998. – 192 с.
12. Лапін В.М. Безпека життєдіяльності людини. – Львів: ЛБКНБУ; К.: Знання, 1999. – 188 с.

13. Пістун І.П. Безпека життєдіяльності. – К.: Університетська книга, 1999. – 304 с.
14. Пістун І.П., Кіт Ю.В. Безпека життєдіяльності (Психологічні аспекти): Практичні заняття. – Львів: Афіша, 2000. – 340 с.
15. Пістун У.П. Безпека життєдіяльності: Навч. посіб. – Суми: Університетська книга, 1999. – 301 с.
16. Русак О.Н., Малаян К.Р., Занько Н.Г. Безопасность жизнедеятельности : Учеб. пособие. – 3-е изд., испр. и доп / Под ред. О.Н. Русака. – СПб.: Лань, 2000. – 448 с.
17. Стеблюк М.І. Цивільна оборона: Підручник. – К.:Знання, 2006. – 487 с.
18. Столяров Г.С., Вороненко Ю.В., Голубчиков М.Ц. Статистика охорони здоров'я: Підручник. – К.: КИЕЦ, 2002. – 230 с.
19. Шоботов В.М. Цивільна оборона. – К., 2004. – 438 с.
20. Щедрій Я.І., Боярська В.М., Голубєв А.К. Безпека життєдіяльності: Посіб. для студ. техн. вузів. – Л., 1997. – 275 с.
21. Ярошевська В.М., Ярошевський М.М. Москальов І.В. Безпека життєдіяльності. – К.: НМЦ, 1997. – 292 с.
22. Ярошевська В.М., Ярошевський М.М., Москальов І.В. Безпека життєдіяльності. – Львів: Афіша, 2000. – 442 с.

Навчальне видання

**Дії учнівської молоді в умовах надзвичайної ситуації**

Навчально-методичний посібник  
для студентів вищих навчальних закладів.

Укладачі: **Твердохліб Микола Мусійович**

Суми: СумДПУ, 2008 р.  
Свідоцтво № 231 від 02.11.2000 р.

Відповідальний за випуск **Бугаєнко В.В.**

Комп'ютерний набір: **Вербенко М.М.**

Комп'ютерна верстка: **Пономарьова Л.М.**

Здано в набір 14.04.08. Підписано до друку 26.06.08.  
Формат 60х84/16. Гарн. Times. Друк ризограф.  
Папір друк. Умовни. друк. арк. 4,65. Обл.-вид. арк. 3,84.  
Тираж 100 прим. Вид. № 46.

СумДПУ ім. А.С. Макаренка  
40002, м. Суми, вул. Роменська, 87

Виготовлено на обладнанні СумДПУ ім. А.С. Макаренка.

