

ПАМЯТКА

для студентов, сотрудников УлГТУ

ОСНОВЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Возможные ситуации	ВАШИ ДЕЙСТВИЯ
1. В своем доме и квартире.	1. Лучше всего поставить квартиру на охранную сигнализацию (в случае кражи милиция будет нести материальную ответственность). 2. При наличии в двери подъезда кодового устройства, не оставляйте дверь открытой и не впускайте незнакомых, которые попытаются «нанести визит» кому-нибудь. 3. Собака (пусть даже небольшая, но умеющая громко и басовито лаять) может быть лучшим средством охраны в квартире (а крупная и хорошо дрессированная - и на улице). 4. Хорошо иметь сотовый телефон для возможной связи с экстренными службами в том случае, если злоумышленники перерезали телефонную линию на лестничной площадке. 5. Познакомьтесь и подружитесь с соседями, которые полностью зная ваши привычки, могут заподозрить неладное и вмешаться в случае странного движения или шума. 6. Если вдруг вы оказались перед вооруженным преступником, то не старайтесь стать героем - лучше вести себя пассивно, скрывая первые чувства, так как любая неконтролируемая реакция может иметь драматические последствия. Постарайтесь запомнить и записать приметы злоумышленника, чтобы облегчить его возможное опознание; если вы стали жертвой преступления и заявите о нем в органы охраны порядка. 7. При отъезде договоритесь с соседями, чтобы они вынимали из вашего почтового ящика почту (полный ящик свидетельствует об отсутствии хозяев данной квартиры). 8. Если исчезли ключи, лучше поменять замки квартиры.
2. На улице.	1. Избегайте прогулок в одиночестве в малолюдных местах. Откажитесь (по возможности) от ночных передвижений, в крайнем случае воспользуйтесь такси. 2. Старайтесь предвидеть и избегать неприятные ситуации. Если к вам грубо обращаются по поводу якобы допущенной ошибки или делают вас объектом насмешек, не отвечайте и не поддавайтесь на провокации.

Возможные ситуации	ВАШИ ДЕЙСТВИЯ
	3. Не останавливайте машины автостопом и не соглашайтесь на то, чтобы вас подвозили незнакомые люди. 4. Никогда не показывайте деньги или драгоценности (их надо держать во внутреннем кармане, в дипломате или в другом надежном месте). 5. Не нагружайте себя свертками и пакетами, лучше всегда иметь свободу движений на тот случай, если возникнет необходимость защищаться. 6. Если кто-либо мешает вам передвигаться и вы не можете освободиться, обратитесь к милиционеру или позвоните в звонок на любой входной двери. 7. В незнакомом городе передвигайтесь с картой, которая позволит сэкономить время; по той же причине побольше обращайтесь к разным людям, когда вы ищите какой-нибудь адрес, потому что единственный ответ может быть неправильным. 8. Будьте внимательны к подворотням и плохо освещенным углам, стараясь по возможности их избегать. 9. Если какой-нибудь автомобилист спрашивает совета, дайте его быстро и четко или извинитесь, что вы не знаете этого места, но не вызывайтесь сопровождать незнакомого человека.
3.В общественных местах.	1. Обращайтесь в учреждения для оплаты какой-либо квитанции не в час пик, а выходя из филиала Сбербанка после того, как вы сняли деньги со счета, не показывайте их (это же относится к тем моментам, когда вы дожидаетесь своей очереди в кассу, чтобы оплатить что-либо). 2. Пересекая дорогу, не выскакивайте внезапно из-за передней части автобуса или остановившегося грузовика, которые закрывают обзор водителю (не делайте этого вблизи поворотов и перекрестков или в слабоосвещенных местах). 3. Если вы услышите выстрелы, немедленно отойдите от окна и ложитесь на пол (предварительно выключите свет), передвигайтесь по квартире пригнувшись. Подойдя к окну сбоку, палкой или шваброй задерните шторы, укройте детей в ванной. 4. Если вы оказались на месте перестрелки, немедленно ложитесь на землю или спрячьтесь за ближайшим укрытием (столбом, деревом и т.п.), прижмитесь к стене дома. Чтобы не стать жертвой случайной пули, старайтесь не оставаться на середине улицы и передвигайтесь ползком или пригнувшись.
4. На концерте (на стадионе, в театре).	1. Находясь в театре или на стадионе не приближайтесь к стеклянным дверям или ограждениям, не занимайте мест в углах зала, близко к стене или поперечным перегородкам (между секторами), откуда затруднено бегство и где есть опасность быть раздавленными. 2. Если толпа побежала, постарайтесь избежать падения (встать будет почти невозможно). Если толпа вас увлекла, то глубоко вздохнув, поднимите руки локтями вперед и постарайтесь держать локти на уровне подбородка (в подобных ситуациях не держите руки в карманах).

Возможные ситуации	ВАШИ ДЕЙСТВИЯ
5. На митинге, в толпе.	1. Не находитесь рядом со сценой или местом, откуда выступают ораторы (эти места находятся под пристальным вниманием милиции и воинственно настроенных элементов, а в случае возникновения давки с них отступать труднее). 2. Кино- и фотоаппаратура привлекает внимание агрессивно настроенных элементов (в лучшем случае разобьют вашу аппаратуру, в худшем - пострадаете вы сами). 3. Если милиция начала операцию по рассеиванию толпы - не теряйте спокойствия и самообладания: стойте спокойно, всем своим видом выражайте миролюбие, не кричите и не делайте движений, которые могут быть восприняты как агрессивные. 4. В случае если толпа пришла в движение - опасно находиться возле стеклянных витрин магазинов, стен зданий, деревьев (прижатые к ним толпой люди получают травмы). В движущейся толпе старайтесь не упасть (имеющиеся громоздкие вещи лучше бросить), следовать лучше по направлению движения толпы и стремиться быть ближе к центру (здесь больше воздуха и возможностей для маневров). Если вы упали в движущейся толпе, то необходимо немедленно подняться (иначе затопчут), для этого встать на четвереньки, выставить как можно дальше вперед опорную ногу и не сгибая ее под напором толпы резко подняться. 5. В случае давки необходимо прижать согнутые в локтях руки к грудной клетке (так можно амортизировать давление толпы и защитить себя от сдавливания). 6. При применении слезоточивого газа закрыть рот и нос смоченным платком (в любом случае лучше всего покинуть место применения газа).
6. В общественном транспорте (автобусах, троллейбусах, трамваях, такси).	1. Постарайтесь не засыпать и не забываться во время движения, не заглядывайтесь в окно, если имеются личные вещи (багаж) и на полу стоит ваша сумка или чемодан. 2. Если нет свободного сидячего места, постарайтесь стоять в центральном проходе. 3. Не стойте около дверей (именно здесь чаще всего можете быть ограблены кем-нибудь из выходящих). 4. Старайтесь пользоваться государственными машинами, следите за тем, чтобы таксист вез вас правильным и кратчайшим путем; точно и четко называйте нужный адрес.
7. В железнодорожном поезде.	1. Выбирайте сидячие места против движения поезда. 2. Располагайтесь (особенно ночью) в тех купе, где уже кто-то есть. Не засыпайте, если ваши попутчики вызывают у вас недоверие. Держите свет в купе включенным, даже если это мешает отдыхать. Не оставляйте двери приоткрытыми. Держите документы или бумажник в надежном месте (чемодан - под первой полкой, портфель - поближе к стене). 3. Громоздкие и тяжелые вещи ставьте вниз, не загромождайте на ночь двери в купе (в темноте будет трудно выбраться

Возможные ситуации	ВАШИ ДЕЙСТВИЯ
	наружу). 4. На ночь убирайте со столика в купе еду, бутылки и т.п., чтобы при толчке осколки не поранили вас. 5. Спать на боковых местах лучше ногами вперед по ходу поезда, чтобы исключить перелом шейного позвонка при резком броске вперед тела в момент столкновения поезда с препятствием. 6. На промежуточных станциях во время выхода пассажиров держите поближе к себе сумку, пиджак и личные вещи, не оставляйте их на соседнем сиденье.
8.В метрополитене.	1. На эскалаторе крепко держитесь за поручни, и будьте готовы в случае аварии перепрыгнуть на соседний эскалатор. 2. Никогда не стойте у края платформы. Ожидая поезда, стойте у колонны или в середине станции до момента открытия дверей поезда. Подходите к дверям вагона только после остановки поезда и выхода пассажиров. Если в вагоне много людей, пропустите 1-2 поезда, чтобы не быть сдавленными толпой, входите и выходите последним. Если поезда долго нет или в метро давка, воспользуйтесь другими линиями метро или другим транспортом - не подвергайте себя опасности. 3. Увидев упавшего на рельсы человека, немедленно пошлите 2-3 находящихся рядом людей сообщить об этом дежурному по станции, а одного человека поставьте на краю платформы у выхода из тоннеля для подачи сигнала остановки машинисту поезда (взмахи вверх-вниз любой яркой тканью). Если человек в состоянии сам выбраться наружу, помогите ему не касаясь контактной шины с деревянным «пеналом» у края платформы. Если человек не может быстро выбраться наружу при приближении поезда, крикните ему, чтобы он бежал вперед до конца станции или лег между рельсами и не вставал до отхода поезда. 4. В поезде по возможности отдавайте предпочтение центральным вагонам (они в случае аварии страдают меньше). 5. В вагоне обращайте внимание на бесхозные предметы и немедленно сообщите об их обнаружении водителю, машинисту поезда, любому работнику милиции (сами не открывайте их, не трогайте руками, предупредите стоящих рядом людей о возможной опасности).
9. В лифте.	1. Не входите в лифт, если там находится незнакомая личность, которая не вызывает у вас лично доверия. 2. Если на лестничной площадке, куда вы направляетесь, находятся подозрительные люди, лучше подняться этажом выше или спуститься вниз за помощью. 3. Если лифт застрял между этажами, не поддавайтесь панике, нажмите на кнопку вызова диспетчера и соберите всю свою волю (не пытайтесь самостоятельно выбраться из лифта, тем более если не знаете как это делается). 4. Если из-за какой-то неисправности лифт падает, необходимо, чтобы тело не соприкасалось с полом в момент удара (для этого можно ухватиться за стенки лифта и непрерывно подпрыгивать). 5. Находясь в лифте, лучше вставать в углах кабины, а также подальше от стекол и зеркал, которые разбиваясь, могут поранить.

Возможные ситуации	ВАШИ ДЕЙСТВИЯ
10. В магазине, на почте или в банке.	1. Попросите родственников или друзей сопровождать вас при покупках на крупную сумму и при получении денег в банке (на почте). 2. При оплате используйте чеки или кредитные карточки, бумажники и ценные вещи носите в закрытых сумках (в дипломате) или пользуйтесь внутренними карманами пиджаков, сумками-визитками (не применяйте для хранения денег модные карманы-пояса). 3. Держите сумку в руках так, чтобы ее нельзя было незаметно открыть или разрезать снизу или сбоку лезвием. 4. Обращайте внимание на людей, которые пытаются подойти к вам поближе, встают сзади или сбоку, прижимаются или отвлекают ваше внимание.
11. В самолете.	1. Путешествуйте по возможности прямыми рейсами, избегая промежуточных посадок. 2. Во время промежуточных остановок необходимо всегда выходить в аэропорт, так как иногда террористы захватывают самолет на стоянке. 3. При авиакатастрофе (аварийной посадке) наклонитесь в кресле вперед, обхватите голову обеими руками; быстро снимите с себя все острые предметы, ювелирные украшения, часы, прижмите к себе детей. 4. Выполняйте все указания командира корабля и экипажа, не вставайте с кресла до полной остановки самолета, пресекайте любым способом возникновение паники в салоне и нарушение центровки самолета. 5. После прекращения движения самолета немедленно, соблюдая очередность, покидайте его, используя аварийные люки (правила пользования изображены на них) и надувные трапы. 6. Помогая раненым и детям, удалитесь от самолета как можно дальше и ложитесь на землю, прикрыв голову руками, чтобы не пострадать от осколков при взрыве горючего. 7. Окажите первую медицинскую помощь раненым. 8. В безлюдной местности с помощью других пассажиров соорудите из подручных материалов навесы для детей и раненых; отыщите источник воды и отправьте несколько человек за помощью.
12. На морском корабле, речном теплоходе.	1. При аварии не паникуйте, четко и быстро выполняйте все указания капитана, наденьте на себя и своих близких спасательные жилеты (снять стесняющую одежду и обувь). Возьмите с собой документы, завернув их в полиэтиленовый пакет и положив под нижнее белье. Поднимитесь на палубу и по команде садитесь по одному в шлюпки (на плоты). 2. Если сесть в шлюпку невозможно, возьмите с собой любой плавающий предмет (круг, доску, пустую полиэтиленовую бутылку с закрытой пробкой и т.п.) и, осмотревшись, прыгайте в воду ногами вниз. Оказавшись в воде, отплывайте от борта корабля на 200-300 метров, чтобы вас не затянуло под воду или под днище корабля. Помогайте находящимся рядом

Возможные ситуации	ВАШИ ДЕЙСТВИЯ
	людям держаться на воде. Постарайтесь собраться группой для оказания друг другу помощи и организации совместных действий по спасению. 3. Увидев шлюпку со свободными местами, подплывайте к ней с кормы, не наваливайтесь на борт. Если в шлюпке нет мест, попросите бросить вам трос (фал, канат), обвяжитесь им за пояс и на буксире плывите к берегу за шлюпкой. Экономьте свои силы и чаще делайте самомассаж рук и ног для восстановления кровообращения. 4. При длительном нахождении в шлюпке не пейте морскую воду (при сильной жажде кладите на голову мокрый платок, обтирайте им тело). Используйте для добывания пищи имеющиеся снасти (ловите рыбу, выжимайте из нее сок и пейте его). 5. Выбравшись на берег или будучи подобранным проходящим судном, сообщите свои данные, корабля, время и место катастрофы, количество спасшихся с вами людей.
13. В автомобиле.	1. Установите в автомобиле противоугонное устройство (и никогда не забывайте включать его) или сделайте двойную сигнализацию (злоумышленник лишь частично отключит устройство и может отказаться от своего замысла). 2. Не оставляйте ключ зажигания в автомобиле, даже во время коротких остановок. 3. Оставляйте машину только на освещенном участке, около магазина, киоска и т.п.; (но не ставьте машину вблизи кинотеатра - злоумышленнику легко убедиться, что вы вошли в кинотеатр и у него в распоряжении достаточно времени). 4. Пользуйтесь платными стоянками; 5. Убирайте из салона машины привлекающие внимание воров предметы (автомагнитола, дипломат, документы и т.п.) 6. Всегда имейте при себе записанные номера собственной машины, технического паспорта и т.д. 7. Пометьте в каком-либо незаметном месте (шасси или другое место автомобиля) собственные данные и номер шасси для того, чтобы опознать его, если милиция найдет краденую машину. 8. При покупке подержанного автомобиля следует поменять ключи и имеющиеся противоугонные устройства. 9. Автомобиль необходимо застраховать - вы сможете хотя бы компенсировать стоимость утраты (страховать имеет смысл не только автомобиль, но и другое свое имущество).
14. На кухне.	1. Кастрюли на плите должны быть расставлены таким образом, чтобы самые большие из них находились на максимальном удалении от края плиты. 2. Внимательно следите за процессом закипания, не допускайте выплескивания жидкостей из кастрюль, которые могут залить огонь конфорок; а жирные жидкости (масла) наоборот, могут сами воспламениться. 3. Подача газа должна быть прекращена, когда она не используется по назначению. 4. По достижении детьми сознательного возраста необходимо объяснить правила обращения с газовой плитой.

Возможные ситуации	ВАШИ ДЕЙСТВИЯ
	5. Особые меры предосторожности необходимы для хранения домашних химикатов (они должны быть собраны вместе и закрыты на ключ в недоступном для детей месте, а не под кухонной раковиной или же в пределах досягаемости). 6. Никогда не оставляйте в доступном месте токсичные материалы или лекарства (для ребенка достаточно мгновения, чтобы до них добраться), не нужные опасные предметы должны быть убраны с кухни. 7. Особое внимание следует уделить ящикам со столовыми приборами и другими режущими предметами. 8. Не оставляйте в розетках вилки электроприборов (в особенности миксеров, кофемолок, мясорубок), утюг также не должен оставаться доступным для маленьких детей. 9. Следует удостовериться, что используемое домашнее электрооборудование централизованно заземлено. 10. Во избежание падений от пролитой жидкости чаще протирайте полы и обращайтесь особое внимание на устойчивость складных стульев, переносных лестниц и т.д.
15. На отдыхе, на пляже.	1. Будьте внимательны к своим вещам, не оставляйте их без присмотра, не носите с собой ценные вещи или большую сумму денег, не оставляйте в кабинках или раздевалках. 2. Не оставляйте открытыми окна машины, даже если на улице жарко.
16. На морозе.	1. Чтобы не замерзнуть, надо двигаться. Если несмотря на все усилия, вы почувствовали, как немеют руки, разотрите их друг об друга, а когда кровоток восстановится - засуньте их подмышки (не забудьте снять кольца и часы). Делайте энергичные махи руками, при этом рука должна быть максимально расслаблена, а ладонь - растопырена (так же согреваются ноги). Можно использовать «эскимосский» способ: руки вытягивают вдоль тела, пальцы растопыривают, а плечами делают резкие и частые движения вверх-вниз. 2. При обморожении необходимо доставить пострадавшего в тепло, освободить обмороженные части тела от мерзлой одежды, снять все металлические предметы (браслеты, цепочки, часы, кольца и т.п.). Приготовьте теплую воду (+20-30°C) и поместите в нее обмороженную руку или ногу. Подержите ее там примерно полчаса, стараясь при этом шевелить пальцами. Как только чувствительность восстановится, осторожно протрите руку (ногу). 4. Убедившись, что на обмороженных участках не осталось влаги, наложите сухую чистую повязку (ни в коем случае не стягивайте кожу и обязательно проложите бинт между пальцев!). Затем на первые слои бинта для дополнительного согревания положите слой ваты и продолжайте накладывать повязку. (на щеки или уши приложите кусочек теплой ткани)
17. В лесу.	

Возможные ситуации	ВАШИ ДЕЙСТВИЯ
	1. Если вы заблудились, то постарайтесь выйти на поляну или любую открытую местность. Пользуйтесь природными ориентирами (северная сторона дерева покрыта лишайниками и мхами, а на южной - всегда больше ветвей, листва более густая). Если погода солнечная, определите направление на юг по наручным часам - для этого часовую стрелку направьте на солнце, угол между часовой стрелкой и цифрой «1» на циферблате разделите пополам лезвием ножа, которое и укажет направление на юг. 2. Если вы вынуждены зимой заночевать вдали от населенного пункта, необходимо построить хижину. Лучшим местом для нее будет склон оврага или реки. Вытопчите в снегу яму, возьмите свои лыжи и лыжи своих спутников и воткните их в снег, образуя каркас хижины. Закругленные концы лыж наклоните внутрь и как можно крепче свяжите шнурком или веревкой. Затем из твердого снега или наста нарежьте снежные кирпичи. Самые большие уложите в основание пирамиды (с высотой размер кирпичей надо уменьшить). Укладывайте их с небольшим наклоном внутрь. Затем заделайте щели снегом, настелите пол из веток. 3. Если вы организуете кострище, то делайте это на открытой поляне вдалеке от корней близстоящих деревьев. Вертикально подрежьте дерн до почвы по окружности будущей границы костра (толщина дернового покрова может достигать 8 сантиметров). Разрежьте образовавшуюся внутреннюю часть дерна на 8 равных частей по диаметру. Аккуратно подрежьте каждую часть и, перевернув, уложите по периметру кострища. Теперь начните розжиг костра с мелких ветвей.
18.В туристическом походе (на байдарках).	1. Положите в непромокаемые пакеты и сумки документы и продукты питания. Сыпучие продукты лучше хранить в легких пластиковых бутылках с надписью. 2. Упакуйте рюкзак: в самый низ поставьте посуду и упакованные продукты, мягкие вещи (спальный мешок, запасную одежду, средства спасения) укладывают к спине. Каждый рюкзак должен иметь комплект автономного проживания. Аптечку (бинты, противоожоговые препараты, самые необходимые лекарства) и фонарик лучше упаковать с внешней стороны рюкзака, чтобы их можно было быстро достать, как и прочную веревку для крепления вещей к лодке. Необходимо тщательно закрыть рюкзак, чтобы в него не попала вода. 3. Полностью собрав рюкзак, сверху прикрепите к нему куртку и, если вы собираетесь идти по горным рекам, каску.