



**ВІДДІЛ ОСВІТИ
ЯГОТИНСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
ЯГОТИНСЬКИЙ ЛІЦЕЙ № 1**

*Вулиця Шевченка, будинок 86, місто Яготин, Бориспільський район, Київська область, 07700
тел. (045-75) 5-16-85, E.mail: Yagoschool1@ukr.net, Web: <http://yagoschool1.ucoz.ua>. Код ЄДРПОУ 24892115*

**ЗАТВЕРДЖЕНО
Наказ Яготинського ліцею №1
№ 61-а/д від 01.09.2022**

**ІНСТРУКЦІЯ № 68
з техногенної безпеки, цивільного захисту
та дій у надзвичайних ситуаціях**

1. Загальні положення

1.1. Інструкція¹ розроблена згідно з нормами Кодексу цивільного захисту України, інших нормативно-правових актів у сфері цивільного захисту та техногенної безпеки (ЦЗ та ТБ).

1.2. Працівники підприємства повинні дотримувати загальних вимог законодавства України із ЦЗ та ТБ, інструкцій з охорони праці та цієї Інструкції.

1.3. До системи заходів захисту від надзвичайних ситуацій (НС) входять:

- планування і здійснення необхідних заходів для захисту працівників та об'єктів господарювання;
- розроблення планів локалізації і ліквідації аварій на підприємстві;
- підтримання в готовності до застосування сил і засобів із запобігання виникненню та ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій;
- створення та підтримання матеріальних резервів для попередження та ліквідації НС;
- забезпечення своєчасного оповіщення працівників про загрозу виникнення або при виникненні НС.

2. Надзвичайні ситуації в зоні бойових дій або під час війни

2.1. Дії в надзвичайній ситуації або в зоні бойових дій

Зберігати спокій і концентрацію уваги.

Що робити після отримання сигналу «Увага всім»

Якщо ви почули звуки сирен, переривчасті гудки підприємств або звуки гучномовця, що тривають протягом кількох хвилин, це означає попереджувальний сигнал «Увага всім».

Увімкнути телевізор або радіо. Інформація передається офіційними каналами протягом п'яти хвилин після сигналу. Після повідомлення виконувати інструкції.

Залишати теле- й радіоканали увімкненими — через них може надходити подальша інформація

Варіанти дій після отримання повідомлення:

1. Залишатися вдома.

При цьому пристосувати своє житло. Повідомити отриману інформацію сусідам.

2. Перейти до укриття або евакуюватися в інший район.

Перед виходом з будинку перекрити газо-, електро- й водопостачання, зачинити вікна та вентиляційні отвори. Взяти із собою індивідуальні засоби захисту дихання і найнеобхідніші речі. Йти до укриття або на збірний евакуаційний пункт. Допомогати тим, хто потребує допомоги.

Як підготуватися:

• дізнатися, де розташовані найближчі укриття і перевірити стан підвального приміщення;

• перевірити наявність аварійного виходу;

• зробити запаси питної і технічної води, продуктів тривалого зберігання;

• перевірити наявність в аптечці засобів надання першої домедичної допомоги й продумати, які ліки можуть знадобитися протягом тривалого часу;

• підготувати засоби пожежогасіння;

• подбати про альтернативні засоби освітлення приміщення на випадок відключення енергопостачання (ліхтарики, свічки);

• підготувати засоби для приготування їжі у разі відсутності газу та електропостачання;

• зібрати найнеобхідніші речі та документи на випадок термінової евакуації або переходу до сховищ;

• подбати про справний стан приватного транспорту й запас палива для вчасної евакуації з небезпечного району;

• подумати про альтернативний обігрів оселі у холодну пору року на випадок відключення централізованого опалення.

2.2. Дії в зоні бойових дій або в надзвичайній ситуації за участі озброєних людей

Не сповіщати про свої майбутні дії і плани малознайомим людям, а також знайомим з ненадійною репутацією.

Завжди носити із собою документ, що посвідчує особу. Гроші та документи тримати в різних місцях.

Тримати біля себе записи про групу крові (свою і близьких родичів) та інформацію про можливі проблеми зі здоров'ям, наприклад алергію на медичні препарати, хронічні захворювання.

Дізнатися, де розташовані сховища та укриття, найближчі до вашої оселі, роботи й місць, які ви часто відвідуєте.

Намагатися якнайменше перебувати поза житлом і роботою, зменшити кількість поїздок без важливої причини, уникати місць скупчення людей.

При виході із приміщень дотримувати правила правої руки й пропускати вперед тих, хто потребує допомоги, — це допоможе уникнути тисняви.

Не вступати у суперечки з незнайомими людьми, щоб уникнути можливих провокацій.

У разі надходження інформації з офіційних каналів державних органів влади про можливу небезпеку передати її іншим людям: родичам, сусідам, колегам;

При появі озброєних людей, військової техніки, заворушень негайно покинути небезпечний район, якщо є змога.

Уникати колон техніки і не стояти біля військових машин, які рухаються.

Поінформувати органи правопорядку, місцеві органи, військових про людей, які здійснюють протиправні та провокативні дії.

У разі потрапляння у район обстрілу сховатися у найближчому сховищі або укритті та не виходити ще деякий час після закінчення обстрілу. Якщо таких сховищ поблизу немає, використовувати нерівності рельєфу, наприклад канави, окопи, вирви від вибухів.

У разі раптового обстрілу та відсутності поблизу сховищ лягти на землю головою в бік, протилежний до вибухів, і прикрити голову руками або речами.

Якщо поряд з вами поранено людину, надати першу допомогу й викликати швидку, представників ДСНС, органів правопорядку, за необхідності — військових. Не намагатися надати допомогу пораненим, доки не завершився обстріл.

Якщо ви стали свідком поранення або смерті людей, а також протиправних дій, наприклад арешту, викрадення, побиття, повідомити Національній поліції за телефоном 102.

Яких дій уникати:

- наближатися до вікон, якщо почули постріли;
- спостерігати за ходом бойових дій, стояти чи перебігати під обстрілом;
- сперечатися з озброєними людьми, фотографувати й робити записи у їхній присутності;
- демонструвати зброю або предмети, схожі на неї;
- підбирати покинуту зброю і боєприпаси;
- торкатися вибухонебезпечних і підозрілих предметів, намагатися розібрати їх чи перенести в інше місце. Натомість негайно повідомити про їхнє розташування територіальним органам ДСНС і Національній поліції за телефоном 101 та 102.
- носити армійську форму або камуфльований одяг. Краще носити одяг темних кольорів, що не привертає уваги. Уникати будь-яких символів, які можуть викликати неадекватну реакцію.

2.3. Дії під час обстрілу стрілецькою зброєю

Під час стрілянини найкраще сховатися у захищеному приміщенні, наприклад у ванній кімнаті або навіть у самій ванні. Якщо це неможливо, варто лягти, прикрившись предметами, які здатні захистити від уламків і куль.

Якщо ви потрапили під стрілянину на відкритому місці, краще впасти на землю та закрити голову руками. Ефективним захистом буде будь-який виступ, навіть тротуар, заглиблення в землі або канава. Укриттям також може стати бетонна сміттєва урна або сходинки ганку. Не ховатися за автомобілями або кіосками, які часто стають мішенями.

Згрупуватися, лягти в позу ембріона. Розвернутися ногами у бік стрілянини, прикривши голову руками та відкривши рот, щоб близький вибух не завдав шкоди барабанним перетинкам. Чекати, доки стрілянина не вщухне, а пострілів не буде протягом принаймні п'яти хвилин.

Якщо ваше житло перебуває в зоні регулярних збройних зіткнень, зміцнити вікна, наприклад клейкою плівкою, щоб уникнути розльоту уламків скла. Бажано закрити вікна, наприклад мішками з піском або масивними меблями.

2.4. Дії під час артобстрілів

Під час артилерійського, мінометного обстрілу або авіаційного нальоту не залишатися в під'їздах, під арками й на сходових клітках.

Небезпечно ховатися в підвалах панельних будинків, біля автомобільної техніки, автозаправних станцій і під стінами будинків із легких конструкцій. Такі об'єкти неміцні, можна опинитися під завалом або травмуватися.

Якщо вогонь артилерії, мінометний обстріл, авіаційне бомбардування застали вас на шляху, негайно лягайте на землю, де є виступ або хоча б у невелике заглиблення. Захист можуть надати бетонні конструкції, окрім тих, які можуть обвалитися або загорітися, траншеї, неглибокі підземні колодязі, широкі труби водостоку й канави.

Закривати долонями вуха та відкривати рот, щоб врятуватися від контузії чи від баротравми.

Не приступати до розбору завалів самостійно, чекайте фахівців з розмінування і представників аварійно-рятувальної служби.

2.5. Дії під час артилерійських обстрілів системами залпового вогню

Снаряд (ракету) можна помітити й зреагувати, залп реактивної установки добре видно. Вночі це яскравий спалах на обрії, а вдень — димні сліди ракет.

Організувати постійне спостереження, постійно тримати в полі зору будівлі та споруди, які розташовані поруч та які можливо використовувати як укриття. Після сигналу спостерігача є декілька секунд для того, щоб сховатись.

Ховатися в підвалі або в іншому заглибленому приміщенні. Вибирати місце в кутку між несучими стінами та недалеко від вікон і дверей, щоб миттєво покинути будинок у випадку потрапляння снаряду.

Не виходити з укриття, не почекавши хоча б 10 хвилин після завершення обстрілу, адже після залпу зазвичай ведеться уточнення результатів стрільби й коригування вогню або зміна позиції.

3. Дії у разі виникнення надзвичайних ситуацій природного характеру

3.1. Сильний вітер (смерч, шквал)

Сильний вітер — це рух повітря відносно земної поверхні зі швидкістю або горизонтальною складовою швидкості понад 25 м/с.

Смерч — сильний вихор, який опускається з основи купчасто-дощової хмари у вигляді темної вирви чи чобота і має майже вертикальну вісь, невеликий поперечний перетин і дуже низький тиск у центральній його частині. Обертальна швидкість (проти годинної стрілки) — до 100 м/с, швидкість руху — 35—60 км/г.

Шквал — короткочасне різке збільшення швидкості вітру, що супроводжується зміною його напрямку.

Сильні вітри, шквали та смерчі — стихійне лихо, яке може статися будь-якої пори року. Вони відносяться до надзвичайних подій із помірною швидкістю поширення, тому частіше за все вдається оголосити штормове попередження.

Небезпека від факторів сильних вітрів, шквалів і смерчів:

- травмування, а інколи й загибель людей;

- руйнування інженерних споруд і систем життєзабезпечення, доріг та мостів, промислових і житлових будівель, особливо верхніх поверхів та дахів;
- перекидання телеграфних стовпів, виривання дерев і утворення завалів;
- знищення садів і посівів на полях.

Сильні вітри зазвичай супроводжуються зливами, що призводить до затоплення місцевості.

Дії у можливій зоні стихійного лиха

У разі загрози стихійного лиха та отриманні штормового попередження уважно вислухати інформацію по місцевих каналах телебачення і радіо про обстановку (час, напрямок руху та силу вітру) і рекомендації щодо порядку дій.

Без нагальної потреби не займати телефонну лінію, щоб можна було зателефонувати до вас.

Зберігати спокій, попередити сусідів, надати допомогу інвалідам, дітям і людям похилого віку.

При значній загрозі для життя можлива евакуація з небезпечної території. Підготувати документи, одяг і зібрати найбільш необхідні й цінні речі, запас продуктів харчування на кілька днів, питну воду, медикаменти, кишеньковий ліхтарик, приймач на батарейках.

Вимкнути всі прилади з електромережі, перекрити газові крани, загасити вогонь у грубках.

Прибрати або закріпити речі, господарське майно, що може пошкодити вітер, на дворі та балконі, обрізати сухі дерева, що можуть завдати шкоди житлу. Поставити автомобіль у гараж.

Приготувати до небезпеки будинок і речі домашнього вжитку. Щільно зачинити вікна, двері, горищні люки й вентиляційні отвори. Віконне скло, якщо є змога, захистити віконницями або щитами. Покласти в будинку на підлогу речі, що можуть впасти й спричинити травми. Не ставити ліжка або стільці, якими часто користуєтеся, біля вікна з великими шибками.

Отримавши штормове попередження, не відправляти дітей до школи, дитячого садочка або на прогулянку. Щоб попередити паніку й травматизм, навчити дітей діям під час стихійного лиха. Контролювати їхнє перебування і заняття.

За потреби або можливості перейти у більш стійку капітальну будівлю, сховатися в підвалі або віддаленому від дерев і будинків погребі.

3.2. Ураган (буря, гроза, злива, блискавка)

Ураган — це вітер великої руйнівної сили й значної тривалості, швидкістю 33 м/с і більше.

Гроза — це атмосферне явище, пов'язане з розвитком потужних купчасто-дощових хмар, що супроводжується багаторазовими електричними розрядами між хмарами й землею поверхнею, звуковими явищами, сильними опадами, нерідко з градом.

Злива — короткочасні атмосферні опади великої інтенсивності.

У разі штормового попередження провести запобіжні роботи: зміцнити не досить тривкі конструкції, зачинити двері, приміщення на горищі, слухові вікна, вентиляційні отвори. Великі вікна й вітрини оббити дошками. Шибки заклеїти смужками паперу або тканини, а якщо можливо, вийняти. Двері й вікна з підвітряної сторо-

ни залишити відкритими, щоб урівноважити внутрішній тиск у будівлі. З дахів, балконів, лоджій прибрати предмети, які при падінні можуть заподіяти людям травмувань.

Вимкнути комунальні енергетичні мережі, відкрити допоміжні люки для пропускання води. З легких споруд перевести людей у більш міцні будівлі або укрити в захисних спорудах цивільної оборони (ЦО).

Припинити зовнішні роботи. Запаситися електричними ліхтарями, гасовими лампами, свічками. Запаситися водою на 2—3 доби. Підготувати похідні плити, гасові плити, примуси. Запаситися продуктами харчування і медикаментами, особливо перев'язочними матеріалами. Радіоприймачі й телевізори тримати постійно ввімкненими.

Перебуваючи у будинку, стерегтися поранень осколками скла, що розлітаються. Для цього відійти від вікон і встати впритул до простінку. Можна використовувати також міцні меблі. Найбільш безпечним місцем є сховища ЦО, підвали або приміщення перших поверхів цегляних і кам'яних будинків.

Не виходити на вулицю одразу після послаблення вітру, тому що через кілька хвилин порив може повторитися. Якщо це все-таки необхідно, триматися подалі від будівель і споруд, високих парканів, стовпів, дерев, щогл, опор, проводів.

Заборонено перебувати на шляхопроводах, наближатися до місць зберігання легкозаймистих або сильнодіючих отруйних речовин.

Пам'ятати, що частіше за все люди зазнають травмувань від уламків скла, шиферу, черепиці, покрівельного заліза, зірваних шляхових знаків, від деталей оздоблень фасадів і карнизів, від предметів, що зберігаються на балконах і лоджіях.

Якщо ураган (смерч) застав вас на відкритій місцевості, сховатися у канаві, ямі, яру, будь-якій виїмці: лягти на дно заглиблення і щільно притулитися до землі.

Перебувати у пошкодженій будівлі небезпечно: вона може обвалитися під новим натиском вітру.

Стережтися розірваних електропроводів, які можуть бути під напругою.

Ураган (смерч) може супроводжуватися грозою (бурею). Уникати ситуацій, під час яких збільшується імовірність ураження блискавкою: не ховатися під деревами, які стоять окремо; не підходити до ліній електропередач тощо.

Не піддаватися паніці. Діяти грамотно й свідомо, утримуватися від нерозумних вчинків, надавати допомогу потерпілим.

Блискавка — це гігантський електричний розряд, що виникає внаслідок електризації атмосфери під час грози.

Правила поведінки, щоб запобігти зіткненню людини з грозовим розрядом

Якщо гроза застигла вас на вулиці, у полі, у лісі, на річці:

- не ховатися в невеликих спорудах, хатинах, будинках, наметах, а також серед острівців дерев;
- затаїтись в якомусь заглибленні;
- не скупчуватися в укритті по двоє чи троє, а ховатися поодиноці;
- бігти до сховища нешвидко й злегка пригнувшись, а не випростано у весь зріст;
- у сховищі ноги тримати вкупі — це звузить площу можливого ураження розрядом;

- позбавитись усіх металевих предметів, які є на вас чи при вас. Лопати, сокири, ножі, браслети, годинники покласти в захищеному місці далі від себе;
- не лягати на землю, щоб не збільшувати площу ураження розрядом. Сидіти, злегка нагнувши голову, щоб вона не вивищувалася над предметами;
- якщо відчули у схованці, що предмети навколо вас або частина споруд наче дзижчать чи якось відлунюють, негайно поміняти схованку. Також перейти в інше місце, якщо волосся на голові мовби ворухиться або здиблюється;
- довгі, особливо металеві предмети, як-от вудочки, граблі, вили, покласти подалі від себе й перечекати негоду;
- не торкатися металевих споруд і залізних електроопор, опор мостів, дротяних огорож і подібних об'єктів з металу;
- припинити прогулянку на велосипеді, поставити його подалі від себе, бажано не до високого дерева й не до металевого стовпа чи паркану;
- не купатися та не плавати на човні;
- вимкнути в приміщенні всі електроприлади;
- не користуватися мобільним телефоном, але якщо потрібно викликати швидку допомогу чи пожежну бригаду, зробити це одразу після чергового грозового розряду, використавши невеличку паузу до наступного.

3.3. Землетрус, обвал будівлі

У разі землетрусу та обвалу будівлі діяти за такими правилами:

- покликати на допомогу. Якщо хтось відгукнувся, повідомити про місце перебування і що сталося;
- спокійно чекати, поки розберуть завал;
- якщо ніхто не чує, спробувати звільнити руки й ноги.
- визначити, якими предметами завалено. Якщо вони не надто важкі, обережно розбирати завал. Намагатися не зачепити те, на чому все тримається;
- якщо не видно, чим завалено, або предмети, які на вас упали, дуже важкі, кликати на допомогу протягом кількох годин;
- якщо ніхто не чує, знову спробувати розібрати завал;
- звільнившись, оглянути себе. За потреби, надати собі першу допомогу: зупинити кровотечу, зафіксувати зламану кінцівку;
- якщо не зможете вибратися з будинку, сповістити про себе: мобільним телефоном, стукати по трубах опалення, голосно кликати на допомогу;
- намагатися уникнути переохолодження: постелити щось на підлогу, лягти на бік, підклавши під себе руку, коліна підтягнути до грудей.

3.4. Лісові пожежі

Лісові пожежі виникають через необережність: негашене вогнище, недопалки, патронні пижі, що впали в суху траву після пострілу тощо, рідше — у результаті удару блискавки в сухе дерево. Найбільш пожежонебезпечні ліси в середині і наприкінці весни — на початку літа.

У суху пору року й в пожежонебезпечних місцях бути особливо обережним під час поводження з вогнем:

- очищати місце, призначене для вогнища, від сухої трави, листя, гілля та іншого лісового сміття;

- не розкладати вогнище поблизу звисаючих крон дерев, у хвойних молодняках, серед сухого очерету, на торфовиськах тощо;

- не залишати вогнище без нагляду; не залишати місце відпочинку, не впевнившись, що вогнище загашене.

При розпалюванні вогнища подбати, щоб із підвітряного боку від багаття, тобто там, куди летять іскри, розташовувалась водойма, велика калюжа або відкрита місцевість.

При штормовому вітрі бажано з навітряної сторони захистити вогнище стійкою спорудою з жердин, вбитих у землю і вкритих плитами дерну.

Заборонено підпалювати ліс із метою подати сигнал порятунку.

У суху пору року біля багаття залишати чергового.

Невеликі займання, які виникли, наприклад, у результаті викиду з вогнища жаринок, негайно гасити, заливаючи водою, засипаючи піском, землею, покриваючи брезентом, затоптуючи взуттям, збиваючи мокрими ганчірками, віниками, в крайньому випадку — одягом. Бити краще збоку, за напрямком вогню, з невеликим притискуванням після удару.

Ознаками наближення фронту лісової пожежі можуть бути: стійкий запах зга-рища, туманоподібний дим, який стелиться над лісом, неспокійна поведінка тварин, птахів, комах та їхня міграція в одну сторону, нічний переліт і гучні крики птахів, нічна заграва в одній з точок горизонту, яка поступово розширюється в сторони, відблиски світла на низьких хмарах і подібні явища.

При виявленні пожежі не впадати у паніку, не метушитись.

Проаналізувати обстановку, визначити шлях евакуації, для чого піднятися на підвищену точку місцевості або залізти на високе дерево й уважно роздивитися навкруги. Звертати увагу на погоду, особливо на напрямок і силу вітру, на розташовані поблизу ріки, озера, болота з відкритою водою, високі голі скелі, галявини та інші відкриті місця. З'ясувати межі пожежі, напрямок і приблизну швидкість її розповсюдження.

Ховатись від пожежі слід на голих островах і мілинах, розташованих серед великих озер, на оголених ділянках боліт, на скелястих вершинах хребтів вище рівня лісу.

Втікати від пожежі в навітряну сторону, тобто йти на вітер.

3.5. Повені, наводок, затоплення

У випадку загрози повені, наводка:

- слухати уважно інформацію та інструкції, не користуватися без потреби телефоном, щоб він був вільним для зв'язку з вами;

- зберігати спокій, попередити сусідів, надати допомогу інвалідам, дітям і людям похилого віку;

- дізнатися у місцевих органах державної влади та місцевого самоврядування місце збору мешканців для евакуації;

- підготувати документи, одяг, необхідні речі, запас продуктів харчування на декілька днів, медикаменти. Документи зберігати у водонепроникному пакеті;

- від'єднати всі електроприлади від електромережі, вимкнути газ;

- перенести більш цінні речі та продовольство на верхні поверхи або підняти на верхні полиці.

У разі раптового затоплення під час повені, наводка:

- зберігати спокій, уникати паніки;
- зібрати необхідні документи, цінності, ліки, продукти та інші необхідні речі;
- надати допомогу дітям, інвалідам і людям похилого віку, вони підлягають евакуації в першу чергу;
- вимкнути електро- та газопостачання, загасити вогонь у грубах. Зачинити вікна та двері, якщо є час — закрити вікна та двері першого поверху дошками чи щитами;
- піднятися на верхні поверхи. Якщо будинок одноповерховий — на горішні приміщення;
- залишатися до прибуття допомоги на верхніх поверхах, дахах, деревах чи інших підвищеннях, сигналізувати рятувальникам, щоб вони мали змогу швидко вас знайти;
- перевірити, чи немає поблизу постраждалих, надати їм допомогу;
- не переповнювати катери, човни, плоти тощо.

Якщо потрапили у воду, зняти із себе важкий одяг і взуття, відшукати поблизу предмети, завдяки яким можна залишитися на плаву.

Після повені, наводка, затоплення:

- переконатися, що житло не отримало внаслідок повені ушкоджень та не загрожує заваленням, відсутні провалини в будинку та навколо нього, не розбите скло й немає небезпечних уламків і сміття;
- не користуватися електромережею до повного осушення будинку;
- кип'ятити питну воду, особливо з джерел водопостачання, які були підтоплені;
- просушити будинок, провести ретельне очищення та дезінфекцію забрудненого посуду й домашніх речей і прилеглої до будинку території;
- осушити затоплені підвальні приміщення поетапно, з розрахунку 1/3 об'єму води на добу;
- користуватися електроприладами тільки після їх ретельного просушування;
- не вживати продукти, які були підтоплені водою під час повені, навіть консервацію;
- дезінфікувати все майно, що було затопленим;
- дізнатися у місцевих органах державної влади та місцевого самоврядування адреси організацій, що відповідають за надання допомоги потерпілому населенню.

4. Дії у разі виникнення надзвичайних ситуацій техногенного характеру

4.1. Аварії (катастрофи) на хімічно небезпечних об'єктах

Найбільшу небезпеку становлять аварії на хімічно небезпечних об'єктах, які виробляють, використовують у технологічному процесі виробництва, зберігають і транспортують *аміак, хлор, азотну кислоту, сірчану кислоту, сірчаній ангідрид*. Аварії (катастрофи) можуть супроводжуватися викидом (вилівом) небезпечних хімічних речовин в атмосферу і на поверхню ґрунту. Вдихання зараженого повітря може призвести до ураження органів дихання, а також очей, шкірних покривів та інших органів.

Дії при оповіщенні про хімічне зараження

Отримавши інформацію про викид в атмосферу небезпечних хімічних речовин і небезпеку хімічного зараження:

1. Надягти засоби індивідуального захисту органів дихання, найпростіші засоби захисту шкіри (плащі, накидки) і покинути район аварії.

2. Якщо відсутні ЗІЗ і вийти з району аварії неможливо:

- залишатися в приміщенні, включити гучномовець міського радіомовлення (радіоприймач), телевізор мережі кабельного телебачення;
- чекати повідомлення відділу з мобілізаційної роботи, з питань НС;
- щільно закрити вікна й двері, димоходи, вентиляційні отвори, люки;
- вхідні двері завісити шторою, використовуючи ковдри й будь-які щільні тканини;
- заклеїти щілини у вікнах і стики рам плівкою, лейкопластирем або папером.

Запам'ятайте! Надійна герметизація приміщення виключає проникнення небезпечних хімічних речовин. Залишаючи квартиру (будинок), відключити джерела електроенергії, взяти із собою документи, необхідні речі, надіти протигаз або ватяно-марлеву пов'язку, накидку або плащ, гумові чоботи.

Виходити із зони хімічного зараження в бік, протилежний напрямку вітру.

Обходити переходи через тунелі, яри, лощини — у низьких місцях може бути висока концентрація небезпечних хімічних речовин.

Почувши розпорядження про евакуацію, бути уважними до вказівок і ретельно виконувати їх.

При евакуації транспортом уточнити час і місце посадки. Попередити про евакуацію і від'їзд сусідів.

Вийшовши із зони зараження, зняти верхній одяг і провітрити його на вулиці. Прийняти душ, умитися з милом, ретельно вимити очі й прополоскати рот.

При підозрі на ураження небезпечними хімічними речовинами виключіть будь-які фізичні навантаження, прийміть велику кількість рідини (чай, молоко і т. д.) та зверніться до медичного працівника або в медичний заклад.

4.2. Аварії на залізничному та автомобільному транспорті під час перевезення небезпечних вантажів

4.2.1. Займання, витік небезпечного вантажу, пошкодження тари або ємностей з небезпечним вантажем можуть призвести до вибуху, пожежі, опіків, отруєння, захворювання людей і тварин.

Інформацію про аварії і про те, що робити в кожному конкретному випадку, отримують із повідомлення, яке передає відділ з мобілізаційної роботи, питань НС через радіотрансляційну мережу або через гучномовний зв'язок служби охорони громадського порядку, газотехнічної служби тощо.

Периметр небезпечної зони у разі аварії (катастрофи) на транспорті огорожують спеціальними знаками. Наближатися до цієї зони й входити до неї категорично заборонено.

Основний спосіб захисту — своєчасно покинути небезпечну зону або осередок ураження.

Якщо ви не змогли покинути приміщення до підходу отруйної хмари, залишатися у приміщенні, загерметизувати вікна, двері, вентиляційні отвори, надіти засоби захисту (ватно-марлеву пов'язку, рушник), змочені водою.

Про можливість повернутися до місця проживання (роботи) повідомляють після ліквідації наслідків аварійної ситуації через засоби масової інформації.

4.2.2. Дії при ураженні небезпечними хімічними речовинами

Захистити органи дихання від подальшої дії небезпечних хімічних речовин.

Аміак — безбарвний газ із різким запахом, легший за повітря, горючий, розчинний у воді. Небезпечний при вдиханні. Пари сильно подразнюють органи дихання, очі та шкіру. Перевозять у скрапленому стані під тиском. При виході в атмосферу димить. Пари утворюють з повітрям вибухонебезпечні суміші. Ємності можуть вибухати при нагріванні. У порожніх ємностях утворюються вибухонебезпечні суміші.

Ознаки отруєння: прискорене серцебиття, порушення частоті пульсу, нежить, кашель, різь в очах і слезотеча, важке дихання, при тяжкому отруєнні — нудота і порушення координації руху, маревний стан. Дотик до шкіри викликає обморожування. При високих температурах можливий смертельний кінець.

ЗІЗ: на об'єктах, що використовують аміак, — промислові марки КД і М, ізольовані й киснево-ізольовані протигази. За їх відсутності — ватно-марлева пов'язка або рушник, попередньо змочені водою або 5%-вим розчином лимонної кислоти.

У разі витоку аміаку:

- видалити сторонніх;
- триматися надвітряної сторони;
- ізолювати небезпечну зону, не допускати сторонніх;
- входити в зону аварії тільки в повному захисному одязі;
- дотримувати заходів пожежної безпеки. Не палити, не використовувати відкритий вогонь;
- надати потерпілим першу медичну допомогу. Відправити людей з осередку ураження на медичне обстеження;
- вимити очі й відкриті ділянки тіла після виходу із зони зараження і звернутися по медичну допомогу.

Допомога потерпілому:

- надіти на потерпілого необхідно протигаз або ватно-марлеву пов'язку, попередньо змочивши її водою або 5%-вим розчином лимонної кислоти;
- вивести потерпілого із зони зараження;
- закапати потерпілому в очі дві-три краплі 30%-го розчину альбуциду, в ніс — оливкову олію;
- промивати слизові оболонки й шкіру потерпілого водою або 2%-вим розчином борної кислоти не менше ніж 15 хв;
- забезпечити потерпілому спокій і тепло. Доправити його до лікувального закладу.

Азотна кислота — безбарвна рідина, важча за воду, розчинна у воді, на повітрі димить. Пари важчі за повітря. Сильний окислювач, корозійна для більшості металів. Не горить. Запалює всі горючі речовини. Вибухає в присутності мінеральних розчинників, насамперед спирту й скипидару. Небезпечна при вдиханні, ковтанні та при попаданні на шкіру й слизові оболонки. Викликає важкі опіки шкіри.

Ознаки отруєння: дертя у горлі, утруднене дихання, сухий кашель, задишка, клекотить дихання, подразнення слизової оболонки очей, рота, носа, стравоходу та шлунка, опік губ, шкіри, підборіддя, пронизливі болі за грудьми, у ділянці шлунка, нестерпима блювота з кров'ю, охриплість голосу. Можливий спазм і набряк гортані, легень.

ЗІЗ: на об'єктах, що використовують азотну кислоту, — промислові марки В і БКФ, ізольовані й киснево-ізольовані протигази. За їх відсутності — ватно-марлева пов'язка або рушник, попередньо змочені водою або 2%-вим розчином харчової соди.

Допомога потерпілому:

- надіти на потерпілого протигаз або ватно-марлеву пов'язку, попередньо змочивши її водою або 2%-вим розчином харчової соди;
- винести потерпілого із зони зараження на свіже повітря. Очі та шкіру потерпілого промивати великою кількістю проточної води або 2%-вим розчином харчової соди;
- доправити потерпілого до лікувального закладу.

Сірчана кислота — безбарвна масляниста рідина. На повітрі повільно випаровується. Корозійна для більшості металів. Сильний окислювач. Добре розчиняється у воді. З водою реагує з виділенням тепла та бризок. Не горить. Обезводнює дерево, підвищує його чутливість до горіння. Запалює органічні розчинники та мастила. Небезпечна при вдиханні, ковтанні й при попаданні на шкіру та слизові оболонки.

Ознаки отруєння: подразнення в горлі, утруднене дихання, сухий кашель, задишка, клекотить дихання, роздратування слизових оболонок очей, носа, опіки губ, шкіри, підборіддя, пронизливі болі за грудьми, у ділянці шлунку, нестерпима блювота з кров'ю, охриплість голосу. Можливий спазм і набряк гортані.

ЗІЗ: на об'єктах, що використовують сірчану кислоту, — ізольовані й киснево-ізольовані протигази. За їх відсутності — ватно-марлева пов'язка або рушник, попередньо змочені водою або 2%-вим розчином харчової соди.

Допомога потерпілому:

- надіти на потерпілого протигаз або ватно-марлеву пов'язку, попередньо змочивши її водою або 2%-вим розчином харчової соди;
- винести потерпілого із зони зараження на свіже повітря;
- зняти протигаз, забруднений одяг і взуття.
- зробити штучне дихання методом «рот в рот» за відсутності дихання у потерпілого;
- промивати очі та шкіру потерпілого великою кількістю проточної води або 2%-вим розчином харчової соди.
- доправити потерпілого до лікувального закладу.

Метан. У разі отруєння вивести потерпілого із зони зараження. У разі зупинки дихання зробити потерпілому штучне дихання.

Чадний газ. У разі отруєння вивести потерпілого із зони зараження. За необхідності зробити штучне дихання. Звернутися за допомогою до медичного працівника або доправити потерпілого в медичний заклад.

4.3. Радіаційна небезпека

Фактори небезпеки радіації: забруднення навколишнього середовища, небезпека для всього живого, що опинилося на забрудненій місцевості (загибель людей, тварин, знищення посівів тощо). Унаслідок можливого атомного вибуху імовірно виникнення сильних руйнувань на значній території.

Дії у випадку загрози виникнення радіаційної небезпеки:

- не панікувати, слухайте повідомлення, дізнатися про час і місце збору для евакуації;

- упакувати в герметичні пакети та скласти у валізу документи, цінності та гроші, предмети першої необхідності, ліки, мінімум білизни та одягу, запас консервованих продуктів на 2—3 доби, питну воду. Підготувати найпростіші засоби санітарної обробки (мильний розчин для обробки рук);

- попередити сусідів, надати допомогу інвалідам, дітям і людям похилого віку;

- зменшити можливість проникнення радіаційних речовин у приміщення — щільно закрити вікна та двері, щілини заклеїти;

- від'єднати перед виходом із приміщення всі електроприлади від електромережі, вимкнути газ і воду.

Дії у випадку раптового виникнення радіаційної небезпеки

Зачинитися негайно в будинку після одержання повідомлення про радіаційну небезпеку. Стіни дерев'яного будинку послаблюють іонізуюче випромінювання вдвічі, цегляного — у 10 разів. Заглиблені укриття (підвали): з покриттям із дерева — у 7 разів, з покриттям із цегли або бетону — у 40—100 разів.

Уникати паніки, слухати повідомлення відділу з мобілізаційної роботи, питань НС.

Зменшити можливість проникнення радіаційних речовин у приміщення — щільно закрити вікна та двері, щілини заклеїти.

Провести йодну профілактику.

Йодистий калій вживати після їжі разом із чаєм, соком або водою 1 раз на день протягом 7 днів:

- дітям до двох років по 0,040 г на один прийом;

- дітям від двох років і дорослим — по 0,125 г на один прийом.

Водно-спиртовий розчин йоду приймати після їжі 3 рази на день протягом 7 днів:

- дітям до двох років — по 1—2 краплі 5%-вої настоянки на 100 мл молока (консервованого) або годувальної суміші;

- дітям від двох років та дорослим — по 3—5 крапель на склянку молока або води.

Наносити на поверхню кінцівок рук настоянку йоду у вигляді сітки 1 раз на день протягом 7 днів.

Уточнити місце початку евакуації. Попередити сусідів, надати допомогу дітям, інвалідам і людям похилого віку. Вони підлягають евакуації в першу чергу.

Швидко зібрати необхідні документи, цінності, ліки, продукти, запас питної води, найпростіші засоби санітарної обробки та інші необхідні речі у герметичну валізу.

Перед виходом з будинку вимкнути джерела електро-, водо- й газопостачання, взяти підготовлені речі.

Надіти протигаз (респіратор, ватно-марлеву пов'язку), верхній одяг (плащ, пальто, накидка), гумові чоботи.

Після прибуття на нове місце перебування провести дезактивацію засобів захисту, одягу, взуття та санітарну обробку шкіри на спеціально обладнаному пункті або самостійно:

- зняти верхній одяг, ставши спиною проти вітру, витрусити його;

- повісити одяг на перекидану, віником або щіткою змести з нього радіоактивний пил та вимити водою;

- обробити відкриті ділянки шкіри водою або розчином (типу ПП-8). Для оброблення шкіри можна використовувати марлю чи рушники.

Дізнатися у виконавчих органах місцевої ради адреси організацій, що відповідають за надання допомоги потерпілому населенню.

Використовувати для харчування лише консервацію і продукти, що зберігалися у зачинених приміщеннях, і не зазнали радіоактивного забруднення. Не вживати овочі, які росли на забрудненому ґрунті. Не пити молоко від корів, які пасуться на забруднених пасовиськах.

Пам'ятайте:

- не пити воду із відкритих джерел та із мереж водопостачання після офіційного оголошення радіаційної небезпеки, колодязі накрити. Уникати тривалого перебування на забрудненій території;

- робити щодня вологе прибирання у приміщеннях, бажано з використанням миючих засобів;

- користуватися засобами захисту у разі перебування на відкритій, забрудненій радіоактивними речовинами місцевості. Для захисту органів дихання — протигазом, респіратором, ватно-марлевою пов'язкою, зволоженою марлевою пов'язкою, хустинкою або будь-якою частиною одягу. Для захисту шкіри — спеціальним захисним одягом типу ОЗК, плащем з каптуром, накидкою, комбінезоном, гумовим взуттям і рукавицями.

4.4. Небезпечні предмети й речовини

Якщо виявили небезпечні речовини й предмети (снаряди, бомби, міни тощо), а також хімічні речовини у вигляді аерозолю, пилу, у крапельно-рідинній формі з неприємним запахом:

- не доторкатися до небезпечних речовин і предметів;
- припинити доступ до них;
- повідомити диспетчера оперативно-рятувальної служби за номером 101, відділ з мобілізаційної роботи, питань надзвичайних ситуацій і сприяння правоохоронним органам;

- вийти за межі зони зараження (забруднення);
- видалити отруйні речовини (якщо вони потрапили на шкіру, одяг, взуття) тампоном зі старого одягу, папером або іншими підручними засобами;

- провести часткову обробку відкритих частин тіла водою, бажано з милом, прополоскати рот, гортань, ніс, очі;

- звернутися до лікарні, якщо є ознаки ураження.

5. Дії у разі аварії на системах життєзабезпечення

Аварія — небезпечна подія техногенного характеру, що створює на об'єкті, території або акваторії загрозу для життя і здоров'я людей і призводить до руйнування будівель, споруд, обладнання і транспортних засобів, порушення виробничого або транспортного процесу, завдає шкоди довкіллю. Аварії на системах життєзабезпечення призводять до відключення водо-, газо- та електропостачання в районах міста, а інколи в усьому місті.

5.1. Відключення теплопостачання.

Прийоми пасивного теплового захисту

Ретельно утеплити вхідні двері, забити щілини між дверима й дверною коробкою будь-яким ущільнювачем або скрученими у валик ганчірками. Якщо є змога, оббити двері зовні шматком повсті або іншого теплоізолюючого матеріалу. Зсередини приміщення завісити дверний отвір від стелі до підлоги ковдрою.

Вікна ретельно ущільнити. Щілини ліквідувати будь-яким способом: заклеїти папером, забити поролоном, ганчірками, залити фарбою, замазати замазкою, пластиліном тощо. Простір між рамами можна викласти ватою або ганчірками, газетами. У випадку катастрофічних похолодань заповнити простір між рамами від низу до верху ковдрами, подушками і непотрібним теплим одягом. Не набивати ці речі щільно.

Штори на вікнах повинні бути максимально щільними, обов'язково від підлоги до стелі, бажано світлого тону і обов'язково цілодобово зашторені. Штори заправити за батареї опалення, якщо вони хоча б трішки гріють.

Батареї протерти від пилу, який перешкоджає тепловіддачі. Між батареєю і стіною поставити металевий лист як екран, що відбиває тепло в кімнату і одночасно нагрівається сам і нагріває повітря. Якщо металу немає — замінити його листом картону, пофарбованого срібною фарбою або обклеєного фольгою. Навісити на батареї додаткові металеві, ребристі або фігурні кожухи для максимального збільшення площі тепловіддачі. Як імпровізовані акумулятори тепла можна використовувати довгі стрічки металу або трубки, закріплені на батареї, навішані з усіх боків консервні банки.

Якщо батареї гріють слабо, але постійно — краще брати алюмінієві сплави, які швидко нагріваються і швидко віддають тепло. Якщо батареї вмикають раз на добу й ненадовго, краще використовувати масивне залізо, яке буде довго нагріватись, але також довго вихолоджуватись, підтримуючи температуру в кімнаті.

Щоб зберегти тепло в квартирі, заклеїти вентиляційні отвори. Якщо вказані заходи не принесли бажаного ефекту, усій сім'ї зібратись в одній кімнаті, в якій намагались досягти теплового комфорту. Кімнату краще вибрати не найбільшу, з мінімальною кількістю і площею вікон і стін, які виходять на вулицю. Спати в такій кімнаті разом і під однією ковдрою, зшитою з окремих ковдр. Якщо це не допомагає, поставити всередині кімнати імпровізований, зшитий з килимів, ковдр і покривал намет.

Способи активного обігріву

Якщо залишився газ і електроенергія, користуватися промисловими обігрівачами, які обладнані вентиляторами. У крайньому разі обдувати простий нагрівач за допомогою побутового вентилятора.

При використанні газу для обігріву бути обережним, не спалювати його з ранку до вечора. Нагрівати на ньому які-небудь масивні предмети — металеві прутки, ковадла, складені у каструлю інструменти, каміння тощо.

5.2. Відключення електроенергії.

Для освітлення приміщень можна користуватись акумуляторними лампами, газовими лампами, свічками. За необхідності найпростішу лампу можна зробити самому. Для цього взяти мілкий посуд, наприклад тарілочку, і заповнити її жиром. На поверхню жиру опустити два-три гноти й підпалити. Якщо гноти не загоряються, одним кінцем витягти їх на край тарілочки.

5.3. Відключення водопостачання.

Тимчасове вирішення проблеми відсутності холодної води

При перебоях із водопостачанням завчасно придбати ємності для води та запаситися водою. Якщо це неможливо — заливати воду в наявні ємності якомога більшого діаметру.

Постійне вирішення проблеми відсутності холодної води

Споруджувати колодязі. У нормальному ґрунті декілька чоловік можуть викопати колодязь за декілька днів. Стіни закріпити дерев'яними колодами, щитами, металом. Найпростіше — зібрати на звалищі автомобільні покривки і, складаючи їх одну на одну та скріплюючи алюмінієвим дротом, отримати колодязь потрібної глибини.

Вирішення сантехнічної проблеми

При від'єднаному водопостачанні можна користатися каналізацією, якщо встановити вдома бак (або автомобільну камеру), який заповнювати за допомогою насоса і відер, зачерпуючи воду з викопаного в дворі колодязя. З ємності воду подавати в бачок унітаза. Краще перенести сантехнічні зручності на вулицю.

5.4. Аварії на мережах газозабезпечення

Відповідальними за цілісність і справний стан газового обладнання є об'єкти господарської діяльності, на балансі яких воно перебуває, а в будинках і квартирах на праві приватної власності — їхні власники.

Відповідальність за безпеку користування побутовими газовими приладами та апаратами в будинках, квартирах і за дотриманням їх у належному стані несуть особи, що користуються газом.

Відповідальність за стан димових і вентиляційних каналів у житлових будинках органів самоврядування і відомчому житловому фонді несуть житлові експлуатаційні підприємства, а в будинках і квартирах на правах приватної власності — їхні власники.

Особи, що користуються газовими приладами і апаратами, зобов'язані:

- пройти інструктаж на об'єкті газового господарства або самостійно ознайомитися з інструкцією (керівництвом) з експлуатації газових приладів і апаратів, що встановлені в квартирі або будинку;
- забезпечити цілісність і підтримання в порядку газового обладнання;
- слідкувати за нормальною роботою газового обладнання, димоходів і вентиляції;
- після того як закінчили користуватися газом, закрити крани на газових приладах і перед ними, а при розміщенні балонів всередині кухні додатково закрити вентилі балонів.

Дії у разі несправності газового обладнання:

- при раптовому перериванні в подачі газу закрити крани горілок газових приладів і повідомити аварійну службу об'єкта газового господарства;
- при появі в приміщенні запаху газу негайно припинити користування газовими приладами, закрити крани на приладах і до них, відкрити вікна для провітрювання приміщень, викликати аварійну службу з експлуатації газового господарства;

- не запалювати вогонь, не палити, не включати освітлення та електроприлади, не користуватися електродзвінками.

На загазованій ділянці місцевості, щоб запобігти виникненню іскріння, що може призвести до вибуху (займання газоповітряної суміші), заборонено:

- ставити машини, заводити машини, що стоять, і проїжджати біля загазованого колодязя, газорозподільного пункту, групової резервуарної установки ближче ніж 15 м з підвітряної сторони;
- користуватися електричними та акумуляторними ліхтарями, які не мають вибухонебезпечного виконання;
- виконувати дії з металевими предметами;
- користуватися відкритим вогнем і розводити вогнища ближче ніж за 50 м від загазованої ділянки місцевості.

Звертатись:

- до аварійної газової служби управління з експлуатації газового господарства за номером 104 — у випадку порушення безпеки з експлуатації газового господарства, обладнання, приладів і загрози виникнення вибуху або пожежі;
- до адміністрації управління з експлуатації газового господарства, якщо необхідно вирішити питання:
 - ремонту газового обладнання;
 - встановлення або заміни газових приладів;
 - монтажу газопроводів;
 - очищення димоходів і вентиляційних каналів;
 - отримання технічних умов на газифікацію будинків і квартир;
 - виконання проєктної документації на газифікацію та інших питань.

6. Правила безпечного поводження на воді

Пам'ятати про безпеку, суворо дотримувати правил поведінки на воді.

Причини загибелі людей на воді:

- вири, що затягують навіть досвідчених плавців;
- підводні плини, які паралізують волю людини, що пливе;
- водорості, що сковують рух плавця;
- сильна течія у швидкій річці, яка виснажує сили плавця;
- переохолодження у воді;
- перевтомлення м'язів, викликане тривалою роботою без розслаблення безперервного плавання одним стилем;
- купання незагартованого плавця у воді з низькою температурою.

Основні умови безпеки:

- вибрати й правильно обладнати місця купання;
- навчати дорослих і дітей плаванню;
- дотримувати правил поведінки під час купання і катання на плавзасобах;
- контролювати дітей у воді.

Загальні правила поведінки на воді

Перед купанням рекомендовано пройти огляд у лікаря.

Відпочивати на воді (купатися, кататися на човнах) тільки у спеціально відведеному та обладнаному для цього місці.

Не купатися поодинокі біля крутих, стрімчастих і зарослих густою рослинністю берегів.

Безпечніше відпочивати на воді у світлу частину доби.

Купатися в спокійну безвітряну погоду, за температури води не нижче ніж + 18 °С, повітря — не нижче ніж + 24 °С. Заходити у воду повільно, дозволяючи тілу адаптуватися до зміни температури повітря і води. У воді перебувати не більше ніж 15 хв.

Після купання не рекомендується приймати сонячні ванни, краще відпочити у тіні.

Після прийняття їжі купатися можна не раніше ніж через 1,5—2 год.

Перед тим, як стрибати у воду, переконатися в безпеці дна й достатній глибині водоймища.

Пірнати можна лише там, де є для цього достатня глибина, прозора вода, рівне дно.

Кататися на човні (малому плавзасобі) тільки після того, як отримали дозвіл та реєстрацію у чергового по човновій станції.

Під час купання не робити зайвих рухів, не тримати м'язи у постійному напруженні, не гнатися за швидкістю просування на воді. Не порушувати ритму дихання, не перевтомлювати себе. Не брати участь у великих запливах без дозволу лікаря і необхідних тренувань.

Заборонено:

- купатися в місцях, які не визначені та не обладнані для купання людей;
- залазити на попереджувальні знаки, буї, бакени;
- стрибати у воду із човнів, катерів, споруджень, не призначених для цього;
- пірнати з містків, дамб, причалів, дерев, високих берегів;
- використовувати для плавання небезпечні засоби, як-от дошки, колоди, камери від автомобільних шин, надувні матраци та інше знаряддя, не передбачене для плавання;
- плавати на плавзасобах на пляжах та інших місцях, які відведені для купання;
- вживати спиртні напої під час купання;
- забруднювати воду й берег (кидати пляшки, банки, побутове сміття тощо), прати білизну та одяг, купати домашніх тварин у місцях, відведених для купання;
- підпливати близько до плавзасобів, які пливуть неподалік від місць купання;
- грати у воді в грубі ігри, які пов'язані з обмеженням руху рук і ніг;
- подавати помилкові сигнали небезпеки;
- заходити глибше ніж до поясу дітям, які не вміють плавати;
- купатися дітей без супроводу дорослих.

Дії у разі нещасного випадку, що стався під час катання на човні або купання

Якщо човен перекинувся, головне — не розгубитися. Човен, що перекинувся, добре тримається на воді. Зберігати спокій і до прибуття рятувальників триматися за човен, штовхаючи його до берега.

Якщо потрапили у сильну течію, плисти за течією, періодично відпочиваючи на спині, повільно наближаючись до берега.

Якщо потрапили у вир, набрати якнайбільше повітря, зануритися у воду і, зробивши сильний ривок убік за течією, спливати на поверхню.

Якщо опинилися у воді під час шторму, вибрати найбільш сильну попутну хвилю, наблизитися на ній до берега і вибігти на нього. Якщо це не вдається зробити, схопитися за водорості чи прибережне каміння і всіма силами утриматися, упираючись пальцями ніг, доки не спаде хвиля, потім зіскочити й вибігти за межу прибою.

Від переохолодження або різкого переходу із зони теплої води у зону холодної з'являються судоми, що зводять руки і ноги. У цьому випадку негайно перемінити стиль плавання, найкраще лягти на спину й плисти до берега. Намагатися утриматися на поверхні води й кликати на допомогу.

Якщо заплуталися у водоростях, не робити різких рухів і ривків, щоб петлі рослин не затяглися щільніше. Лягти на спину й намагатися м'якими, спокійними рухами виплисти у бік, звідкіля приплили. Якщо це не допоможе, підтягнути ноги, обережно звільнитися від рослин руками.

У разі переохолодження у воді, перевтомлення м'язів тощо перемінити стиль плавання і, якщо є змога, вийти з води. Якщо неможливо негайно вийти з води, діяти таким чином:

- при відчутті стягування пальців руки швидко із силою стиснути пальці кисті руки у кулак, зробити різкий відштовхуючий рух рукою у зовнішній бік і розтиснути кулак;

- при судомі литкового м'яза, підігнувшись, двома руками обхопити ступню постраждалої ноги та із силою піджати ногу в коліні поперед себе.

-

Розробив:

Відповідальний за цивільний захист і техногенну безпеку

_____ (підпис)

Л.Г. Панченко
(ім'я, ПРІЗВИЩЕ)