



ЭТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ!

«Правила поведения в условиях аномальной жары» Тепловой удар

Теплового удара можно избежать, если заблаговременно выполнять следующие рекомендации:

В жаркие дни носить легкую, свободную одежду из натуральных тканей обязательно надевать легкие головные уборы и носить с собой бутылочку с водой. В дни с повышенной температурой воздуха (выше 28 °C) не выходить на улицу без особой необходимости, особенно в период максимальной солнечной активности (с 11.00 до 17.00 часов).

Пребывание на солнце безопасно с утра до 10.00 часов, вечером после 17.00 часов.

Исключить из своего рациона жирные, жареные и сладкие блюда.

Необходимо больше пить – не менее 1,5 – 3 литров в день. Причем основной объем (до двух литров жидкости в разном виде) лучше употребить в утренние или вечерние часы.

Находиться на солнце можно не более полутора-двух часов в день.

Одежда не защищает полностью кожу от солнца: хлопок пропускает 6% солнечных лучей, в мокром виде до 20%.

Используйте солнцезащитную косметику.

В помещении с кондиционером не устанавливать температуру ниже +23 - +25 °C. Если кондиционер в квартире или рабочем помещении отсутствует, можно охладить воздух, используя емкость с водой, которая ставится перед вентилятором. Вода под действием напора теплого воздуха испаряется, охлаждая помещение на 2-3 градуса.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТЕПЛОВОМ (СОЛНЕЧНОМ) УДАРЕ

Признаки: слабость, сонливость, жажда, тошнота, головная боль; возможны учащение дыхания и повышение температуры, потеря сознания.



Перенеси пострадавшего в прохладное, проветриваемое место (в тень, к открытому окну).



Уложи пострадавшего. Расстегни воротник, ослабь ремень, сними обувь.



Определи наличие пульса на сонных артериях, самостоятельного дыхания, реакции зрачков на свет. При отсутствии указанных признаков приступай к сердечно-легочной реанимации.



Положи на голову, шею и паховые области смоченные в холодной воде полотенца (салфетки).



При потере сознания более чем на 3-4 минуты переверни пострадавшего в устойчивое боковое положение.



При судорогах удерживай голову и туловище пострадавшего, оберегай от травм. При восстановлении сознания напои пострадавшего прохладной минеральной или обычной, слегка подсоленной водой.

Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) «скорую помощь».

ЗАПОМНИ!

ТЕЛЕФОНЫ ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ

112-

Единый телефон
экстренных служб

101 (01) –

Пожарная охрана и
спасатели

103 (03) –

Скорая помощь



Внимание! Лето – время защиты от комаров!

Когда речь заходит о комарах, мы чаще всего недовольно морщимся, и неудивительно – комары ассоциируются у нас с бессонными ночами, испорченным отдыхом на природе и прочими неприятностями. Комары являются еще и разносчиками опасных инфекций. Сначала комар кусает больного человека, затем – здорового. Избавиться от комаров своими силами не всегда просто.



Обработка участка от комаров обычно проводится в два этапа.

На первом этапе: уничтожаются личинки насекомых. Комары откладывают личинки в сырых местах, мелких водоемах и водосборниках. Поэтому эти места, а именно: дождевые бочки, водосточные трубы, канавы, подвалы, канализационные трубы, крупные лужи должны подвергаться тщательной обработке.

На втором этапе: проводится непосредственное уничтожение вредителей. Обработка территорий от комаров производится за счет распыления сильнодействующих препаратов. Наиболее тщательно обрабатывается густая трава и кустарник. Обработка проводится в сухую безветренную погоду. Использование специальных химических средств для борьбы с комарами не несет никакой опасности для домашних животных и людей. Уничтожение комаров не только сэкономит ваш отдых, но и сохранит здоровье.



Средства от комаров в домах и квартирах.

1. Москитные сетки.
2. Фумигаторы (Раптор, Рейд, Москитолл, Фумитокс и Picnic Family).
3. Спирали и пластинки от комаров.
4. Ультразвуковой отпугиватель.

Средства от комаров на природе.

Чтобы не испортить ваше времяпровождение на свежем воздухе, можно использовать народные и современные методы: **Запахи.** Существуют современные средства - репелленты, которые либо втираются в кожу, либо продаются в форме спрея. Достаточно распылить их на своем теле, и комары не будут беспокоить. Но стоит помнить о том, что не каждый спрей и крем от комаров эффективен на открытой местности. Или пользоваться народными и другими, более эффективными методами.

Народные средства. Они заключаются, в основном, в отпугивании комаров естественными запахами растений. Можно использовать аромалампу, добавив туда около ста грамм камфары. Это поможет избавиться от комаров и других летучих насекомых. Комары хорошо ощущают запах, они способны учуять за километр. Можно также вручную создать репеллент для кожи. Для этого понадобится пять граммов гвоздики размешать со стаканом воды и поставить кипятиться на 15 минут. 10 капелек полученного отвара смешиваются со столовой ложкой одеколора. Полученную жидкость нужно втирать в открытые участки кожи. Такое средство способно защищать от комаров на протяжении двух и более часов.

Номера вызова экстренных оперативных служб.



⇒ 101

⇒ 102

⇒ 103

Пожарная охрана

Полиция

Скорая помощь

01 ⇐

02 ⇐

03 ⇐



пешеходам рекомендуется иметь при себе предметы со световозвращающими элементами и обеспечивать видимость этих предметов водителями транспортных средств;

✓ пешеходы должны пересекать проезжую часть по пешеходным переходам, а при их отсутствии - на перекрестках по линии тротуаров или обочин;



✓ на нерегулируемых пешеходных переходах пешеходы могут выходить на проезжую часть после того, как оценят расстояние до приближающихся транспортных средств, их скорость и убедятся, что переход будет для них безопасен.

Водителю для предотвращения наезда на пешехода рекомендуется соблюдать особую осторожность при определенных ситуациях.

Остановки общественного транспорта. В непосредственной близости от них пешеходы любят неожиданно появляться на дороге.



Приотмашивающие на дороге автомобили.

Водители часто пропускают пешеходов даже вне пешеходных переходов, и, если этого вовремя не заметить, можно попасть в неприятное ДТП.



Припаркованные автомобили. Бывают ситуации, когда из-за припаркованных как попало автомобилей движение по дороге сильно затруднено. Однако это не останавливает пешеходов от неожиданного выхода на проезжую часть.

Пешеходы, переходящие проезжую часть в темное время суток и не имеющие светоотражающих предметов. Даже на пешеходном переходе человека, одетого в темную одежду, не всегда можно заметить вовремя. Это следует помнить при движении ночью в населенных пунктах.

ЗАПОМНИ!

ТЕЛЕФОНЫ ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ

112- Единый телефон экстренных служб

101 (01) - Пожарная охрана и спасатели

102 (02) - Полиция

103 (03) - Скорая помощь

Государственное казенное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования
«Учебно-методический центр
по гражданской обороне и чрезвычайным
ситуациям Краснодарского края»



ПАМЯТКА

Профилактика дорожно-транспортных происшествий

г. Краснодар
2017 год

Профилактика дорожно-транспортных происшествий

Одной из наиболее действенных мер по защите водителя и пассажиров от травм при ДТП является использование ремней безопасности. Ремень безопасности - наиболее эффективное устройство транспортного средства, позволяющее уменьшить тяжесть травм водителя и пассажиров при ДТП.

Самыми незащищенными в автокатастрофе оказываются дети: тесты показывают, что обыкновенные автомобильные кресла



и предусмотренные конструкцией ремни безопасности не обеспечивают защиту пассажира ростом менее 135 сантиметров: при фронтальном ударе маленький пассажир довольно легко выскальзывает из-под ремня!

Не спасают ребенка и материнские руки, на которых нередко находит себе «достойное» место юное создание: при столкновении автомобиля с препятствием всего лишь на скорости 60 километров в час вес пассажира возрастает почти в десять раз, и удержать младенца на руках в таком случае становится едва ли возможно!



При отсутствии детских кресел в автомобиле шестая часть детей погибает, а третья - остается инвалидами на всю жизнь... Детское удерживающее устройство в подобных ситуациях почти стопроцентно гарантирует безопасность ребенка!

Все приспособления безопасности должны быть правильно подобраны в соответствии с возрастом ребенка. Очень важно убедиться в том, что ребенок правильно пристегнут в соответствии со своим размером и весом.

Сотрудники ГИБДД рекомендуют:



- Для детей до двух лет предназначено специальное кресло, которое крепится на заднем сиденье и обращено к заднему стеклу.

Оно в случае аварии уменьшает нагрузки на шею ребенка (самое уязвимое место при столкновении) на 90 процентов.

- Для детей от 3 до 8 лет рекомендуется использовать детское кресло со специальной системой ремней безопасности.



Оно уменьшает возможность получения травм на 70 процентов. Если Ваш автомобиль оснащен подушкой безопасности, никогда не устанавливайте детское сиденье на переднее место.



- Для детей 9-12 лет рекомендуется применять сиденье-подушку или адаптер, которые приподнимают тело ребенка таким образом, чтобы

ремень безопасности правильно и надежно сидел, застегивая его - через грудную клетку и вниз через бедра (не через шею и живот). Чем ближе к телу сидит ремень, тем лучше защита.

- Пристегивайтесь ремнями безопасности, даже если ваш автомобиль оснащен подушками безопасности. Пристегиваясь ремнями безопасности, вы уменьшаете риск несчастных случаев с летальным исходом на 45 процентов.

- Лобовое столкновение при скорости 50 км/час равносильно падению с третьего этажа здания. Поэтому, не пристегивая ребенка ремнями безопасности, вы как бы разрешаете ему играть на балконе без перил!

Приучайте детей хорошим привычкам и сделайте так, чтобы они чувствовали ответственность. Объясняйте им, как надо себя вести, и показывайте хороший пример.

Причинами совершения данных ДТП являются:

- переход проезжей части в неустановленном месте;
- движение по краю проезжей части;
- внезапное пересечение проезжей части перед близко идущим транспортным средством.

Основные правила дорожного поведения для пешеходов:

- ✓ пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии - по обочинам;

- ✓ при движении по обочинам или краю проезжей части в темное время суток или в условиях недостаточной видимости



водой или засыпать землей, оставшиеся дрова аккуратно сложить, мусор сжечь или унести с собой.



Инструкция по обеспечению безопасности при приготовлении пищи на костре:

- дежурные у костра должны иметь рабочие рукавицы, быть обутыми и иметь на себе длинные брюки. Во время приготовления пищи дежурным должно быть обеспечено свободное передвижение возле костра. Запрещается находиться у костра посторонним. Дужки котлов для приготовления пищи должны быть закреплены, а крышки котлов должны легко сниматься и надеваться на котлы;
- у костра необходимо пользоваться поварешками с длинными ручками. Костровые приспособления для подвешивания котлов должны быть надежными. Готовая пища ставится в такое место, чтобы на нее не могли наступить;
- необходимо по возможности ограничить перемещение людей с наполненными тарелками.

Инструкция по обеспечению безопасности при использовании примусов или газовых горелок:

- до начала похода проверить исправность примуса. Укомплектовать примус исправными запчастями, взять все необходимое для его ремонта;
- хранить бензин лучше всего в алюминиевых канистрах. При хранении его в полиэтиленовых канистрах, бутылках необходимо следить, чтобы они не перегревались;
- заправлять примус необходимо только вдали от открытого огня. При заправке пользоваться шлангом или заправочной банкой и воронкой. При работе примусов канистру с бензином убирать в безопасное место;
- для уменьшения потерь бензина при заправке, не следует заливать его прямо из больших и полных канистр, не допускать перелива. Канистры все время должны быть тщательно закрыты;
- примус каждый раз заправлять в конце работы, после того как

остынет.

Нагревать его следует сухим горючим, не пользоваться для этого бензином. Если при разжигании примуса горит желтое пламя, то примус необходимо дополнительно прогреть сухим горючим. Закрывая примус от ветра светлотканью, оставляйте ручки снаружи для возможности регулировать пламя; - работающий примус (горелку) нельзя оставлять без присмотра дежурных.

Единый телефон экстренных служб – 112

ПАМЯТКА

**по безопасности для туристов
(в походе, летних
походных бивуаках, местах
ночлегов)**



**г. Краснодар
2017 год**

**Государственное казенное
образовательное учреждение
дополнительного
профессионального образования
«Учебно-методический центр
по гражданской обороне и
чрезвычайным ситуациям
Краснодарского края»**



Перед проведением туристического похода, экспедиции

- К туристским походам и экспедициям, загородным экскурсиям, допускаются граждане, прошедшие инструктаж по безопасному проведению мероприятий, ознакомленные с маршрутом, аварийными выходами с маршрута, возможными опасностями в походе (погода, маршрута, возможными опасностями в походе, экскурсиях, соревнованиях) и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;



- рекомендуется страхование от несчастного случая. Для участия в водном походе обязательно умение плавать;
- должны быть надеты удобная одежда и обувь, соответствующие сезону и погоде;
- в спортивно-туристские мероприятия (походы) запрещено надевать украшения: серьги, браслеты, кольца, бусы и т.п.

Во время проживания на туристской базе и месте проведения туристского мероприятия

- соблюдать правила техники безопасности туристских походов и соревнований, дисциплину;
- не изменять самостоятельно установленный маршрут движения и место расположения группы, не оставлять самовольно места расположения группы;
- при разведении костра соблюдать правила пожарной безопасности, личной безопасности и охраны природы;
- во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями запрещено пить сырую воду из открытых

не проверенных водоемов; использовать для питья только кипяченую или продезинфицированную воду;

- запрещено приближаться к животным на опасное близкое расстояние, трогать руками животных, ядовитые растения;



- запрещено пробовать на вкус какие-либо растения, плоды и грибы;
- запрещено приобретать и употреблять продукты питания без согласования с руководителем, употреблять алкогольные напитки, принимать подарки и угощения продуктами питания от незнакомых людей;
- соблюдать правила личной гигиены;
- уважать местные традиции и обычаи;
- избегать конфликтных ситуаций между членами команды, участниками мероприятия, местным населением.

При устройстве привалов, ночлегов и очагов

Место привала должно отвечать требованиям безопасности:

- место лагеря подбирать за 1,5-2 часа до наступления темноты;
- для отдыха и ночевки следует выбирать хорошо освещаемые поляны, луга, поймы рек без зарослей кустарников или чистые сухие сосновые боры с песчаной почвой, лишенные травяной растительности;

- нельзя останавливаться под крутыми и сырыми склонами, на краю их, на низком берегу реки;
- место для костра следует очистить от сухой травы, сучьев, лежащего на расстоянии, предупреждающем пожар;
- ✓ запрещается разводить костер под деревьями (на ветви и у ствола), в сухой траве, на торфяной почве;
- ✓ место для большого привала должно быть защищенным от ветра (при большом скоплении летящих насекомых: комаров, мошек, гнуса и др. - на обдуваемом месте), вблизи от воды и топлива для костра;
- ✓ к воде должен быть хороший подход;
- ✓ не следует устраивать лагерь на дне оврагов и сухих русел, речных косах, островках; вблизи подгнивших, порубленных, высоких, одиноких деревьев, в зарослях;
- ✓ на случай дождя место вокруг палатки окопать канавкой с отводом для воды, накинуть на палатку тент;
- ✓ не следует останавливаться на ночлег рядом с населенными пунктами, по проезжим дорогам, под линиями электропередач, вблизи водоемов;
- категорически запрещаются самовольные отлучения с территории лагеря на рыбную ловлю, сбор ягод и грибов и т.д.

Инструкция по обеспечению безопасности у костра

- не оставлять костер без присмотра дежурных. Следить, чтобы огонь не распространился по траве, мху или валежнику;
- для приготовления еды использовать таганок, трос и приспособления. Использование деревянных приспособлений запрещено;
- при использовании троса его следует подвешивать на высоте роста участников или обозначить маркировкой;
- дежурные у костра должны находиться в одежде, головном уборе.
- дежурные должны передвигать и снимать с огня подкладывая дрова в костер и т.п. в рукавицах, защищаясь от ожогов;
- готовую пищу нужно отставлять в специально отведенном месте;
- просушка одежды, обуви, снаряжения у костра допускается только в присутствии дежурного;
- при уходе с места ночлега костер следует тщательно