

Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера

Как действовать быстро, спокойно и без
ошибок в любой ЧС





Почему знание правил поведения в ЧС особенно важно для школьников

Именно в первые минуты опасности решается, будут ли последствия минимальными или тяжёлыми. Школьнику важно заранее знать, как распознать тревогу, куда эвакуироваться, по каким номерам звонить и что взять с собой, чтобы не терять время на импровизацию.

Алгоритм действий в первые 5 минут после сигнала об опасности

1

Сначала оцените, угрожает ли опасность именно вам: определите источник сигнала, направление дыма, воды, огня или возможного обрушения и быстро решите, нужно ли немедленно уходить.

2

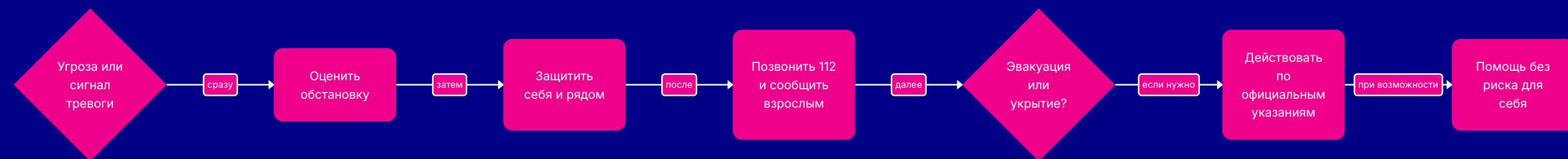
Затем защитите дыхание и зрение, покиньте опасную зону или перейдите в укрытие, не создавая суеты, толкотни и лишнего шума, чтобы не мешать другим.

3

После этого сообщите по номеру 112 точный адрес, ориентиры и характер происшествия, а при возможности отключите газ и электричество и выходите только по безопасному маршруту.

Последовательность реагирования на любую чрезвычайную ситуацию

Логика действий основана на универсальном алгоритме безопасности и требованиях экстренного оповещения



Индивидуальный набор для эвакуации

Папка, которая экономит минуты

В экстренной ситуации важны не только вещи, но и их быстрый доступ. Паспорт, копии документов и небольшой запас наличных лучше хранить вместе, чтобы не тратить время на поиски и не оставлять самое необходимое в спешке.



Сумка для первых часов вне дома

Телефон, зарядное устройство, вода, нескоропортящиеся продукты, фонарь, батарейки и аптечка помогают пережить период после эвакуации. Такой комплект особенно полезен, если домой временно нельзя вернуться или связь с близкими нарушена.



Набор школьника и его семьи

Для подростка особенно важны записанные телефоны родителей, сведения об аллергиях и лекарствах, а также контакты близких взрослых. Эти данные помогают действовать быстрее, если рядом нет привычной поддержки или нужно объяснить медицинские особенности.



Экстренные службы Российской Федерации и их функции

Служба	Номер	Функция
112	112	Координация
Пожарные	101	Тушение и спасение
Полиция	102	Порядок и безопасность
Скорая	103	Медпомощь
Газовая служба	104	Устранение утечек
112	112	Единое обращение

Короткая памятка по основным номерам и назначению служб

Номер 112 удобен, когда человек не уверен, какая служба нужна первой; диспетчер направит обращение по назначению.

Система экстренных вызовов Российской Федерации

Основные источники травм и гибели людей при ЧС

Наибольший риск часто возникает не только из-за самой аварии, но и из-за неорганизованных действий людей.

Снижение паники и дисциплина эвакуации способны уменьшить число пострадавших не меньше, чем технические меры.

Обобщение типичных факторов риска по материалам МЧС России и учебной практики ОБЗР

Поведение при пожаре в здании

1

При задымлении двигайтесь как можно ниже к полу: там обычно меньше дыма и лучше видимость. Нос и рот прикройте влажной тканью или подручным фильтром, чтобы снизить воздействие горячего воздуха.

2

Перед тем как открыть дверь, осторожно проверьте её тыльной стороной ладони. Если дверь горячая, за ней может находиться очаг огня, поэтому лучше искать другой путь или оставаться в безопасном помещении.

3

Покидайте здание только по лестнице. Лифт при пожаре использовать нельзя: он может остановиться, а шахта быстро заполняется дымом и горячим воздухом, что делает эвакуацию крайне опасной.

4

Если выйти невозможно, закройте дверь, уплотните щели влажной тканью и подайте сигнал спасателям через окно, телефон или другое средство связи, не приближаясь к огню и дыму.

Действия при утечке газа и аварии с опасными химическими веществами



- При запахе газа нельзя включать свет, пользоваться открытым огнём, нажимать искрообразующие приборы и звонить внутри зоны утечки. Нужно по возможности перекрыть подачу газа, выйти в безопасное место и вызвать 104 или 112.
- При химической аварии ориентируются на ветер, плотность облака и указания служб ГО и ЧС. Для защиты подходят закрытая одежда, плотная обувь, влажная повязка или респиратор, а помещение следует максимально герметизировать до эвакуации.

Поведение при наводнении

1

При угрозе затопления поднимайтесь на верхние этажи, чердак или на ближайшую возвышенность. Документы, телефон, лекарства, деньги и аптечку берите в первую очередь, если есть время и безопасный доступ.

2

Не переходите быстрый поток, не въезжайте на затопленную дорогу и не приближайтесь к оборванным проводам. Опасность усиливают скрытые ямы, разрушенное покрытие, холодная вода и плохая видимость.

3

Электроприборы, газ и воду отключайте только без риска для себя. Главная задача — сохранить жизнь, дожждаться помощи и не пытаться самостоятельно преодолеть опасный участок, если течение или глубина неизвестны.

Порядок действий при землетрясении и угрозе обрушения

Первые секунды толчков

Сохраняйте низкое положение: пригнитесь, укройтесь под прочной мебелью или у внутренней несущей стены и удерживайтесь за устойчивый предмет. Держитесь подальше от окон, зеркал и шкафов.

Во время сейсмической опасности

Не бегите к выходу и не пользуйтесь лестницами, если толчки продолжаются. Опаснее всего падающие предметы, стекло и непредсказуемое движение конструкций.

После прекращения толчков

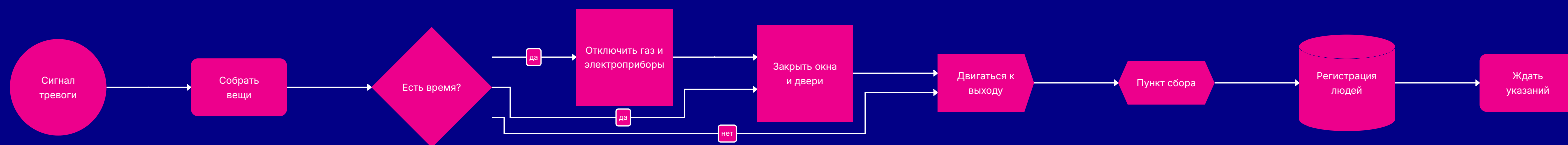
Оцените запах газа, состояние стен и перекрытий, затем покидайте здание только по лестнице. Будьте готовы к повторным толчкам и сохраняйте осторожность.

При угрозе обрушения

Избегайте пыли, нестабильных перекрытий и мест с ограниченной видимостью. Не возвращайтесь в повреждённое здание до разрешения специалистов.

Пошаговая эвакуация при чрезвычайной ситуации

Алгоритм составлен по общим правилам безопасности и действиям гражданской обороны.



Сравнение природных и техногенных чрезвычайных ситуаций

Для обеих групп решающими остаются своевременное оповещение и организованное движение людей к безопасной зоне.

Техногенные ЧС обычно развиваются стремительнее и чаще требуют немедленного отключения коммуникаций; природные сильнее зависят от внешних условий и хуже прогнозируются.

Обобщение учебных материалов по ОБЗР и правилам гражданской обороны, актуально на 2025 год.

Безопасное поведение на улице, в транспорте и у воды



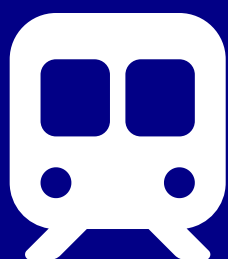
Сильный ветер и гроза

Избегайте деревьев, рекламных щитов, непрочных навесов и линий электропередачи. Лучшее решение — укрыться в надёжном здании и не оставаться на открытом месте.



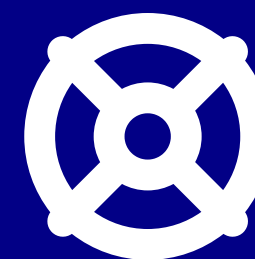
Дорожная или транспортная авария

Сохраняйте ремни безопасности, не спешите к выходу и действуйте только по указанию водителя или спасателей. Выходите спокойно, без толкотни и резких движений.



Аварии на транспорте

В автобусе, автомобиле и на железной дороге опасны резкая остановка, опрокидывание и возгорание. Снижает риск правильная фиксация тела и соблюдение инструкций.



Опасность на воде

Используйте спасательный жилет и не переоценивайте свои силы при сильном течении. Без подготовки нельзя входить в воду, где течение может быстро унести человека.

Что делать при травмах до приезда медиков



1

Кровотечение и потеря сознания

При сильном кровотечении нужно сразу прижать рану и наложить повязку, а при необходимости — жгут по правилам. Если пострадавший без сознания, но дышит, его укладывают на бок.

2

Ожоги и подозрение на травму позвоночника

Ожог охлаждают прохладной водой 10–20 минут, не применяя лёд и жирные мази. При подозрении на травму позвоночника человека не перемещают без крайней необходимости.

Ошибки, которые усиливают опасность во время ЧС

Действие	Риск	Альтернатива
Игнорировать сигнал	Потеря времени	Реагировать сразу
Лифт при пожаре	Дым и блокировка	Только лестница
Открыть окно при газе	Распространение смеси	Перекрыть газ
Вернуться за вещами	Попасть в опасную зону	Выйти без задержки

Сравнение типичных ошибок и более безопасных действий в опасной ситуации.

Большинство тяжёлых последствий возникает не только из-за самой ЧС, но и из-за замедления действий, паники и попыток вернуться в опасную зону.

Правила безопасности МЧС России и общие требования гражданской обороны.

Структура личной готовности к чрезвычайным ситуациям

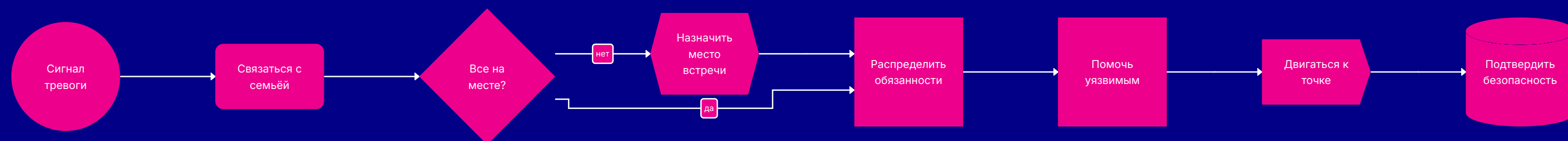
Практическая готовность усиливается, если навыки отрабатываются дома, в школе и во время поездок, а контакты взрослых записаны заранее.

Личная безопасность складывается из набора взаимосвязанных привычек; слабое звено в одном элементе снижает устойчивость всей системы подготовки.

Обобщение учебных требований по ОБЗР и основам безопасного поведения.

Семейный алгоритм действий при чрезвычайной ситуации

Схема отражает последовательность семейного плана безопасности и распределения обязанностей.



Психологическая устойчивость и самоконтроль в опасной ситуации

1

Паника резко сужает внимание и мешает оценить обстановку. Поэтому нужно сосредоточиться на ближайшем безопасном действии и не поддаваться хаотичным импульсам.

2

Помогает короткий алгоритм: несколько ровных вдохов, проверка ориентиров, поиск выхода или укрытия и немедленное выполнение понятных шагов без лишних решений.

3

В группе важны спокойные команды, взаимопомощь и дисциплина. Согласованные действия снижают суету и уменьшают число ошибок при эвакуации или укрытии.

4

Спокойствие не означает пассивность. Оно нужно для того, чтобы действовать быстро, последовательно и без опасных импровизаций, сохраняя контроль над ситуацией.

Безопасность начинается с подготовки

Правильное поведение в ЧС опирается на знание угроз, готовность к эвакуации и дисциплину. Чем лучше отработаны эти навыки, тем выше шанс сохранить жизнь и здоровье.