

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Московской области «Мытищинский колледж»



**ПАМЯТКА**  
**по личной безопасности обучающегося**

г. Мытищи  
2017

## **Дорогие девушки и юноши!**

В опасной ситуации может оказаться каждый.

Чтобы уцелеть, приходится мобилизовать не только все свои силы, но и знания.

В опасной ситуации важно, чтобы вы были в состоянии: принимать быстрые решения;

уметь импровизировать; постоянно и непрерывно контролировать себя;

уметь различать опасность; уметь распознавать людей; быть независимым и самостоятельным;

быть твердым и решительным, когда потребуется, но уметь подчиняться, если необходимо;

определять и знать свои возможности и не падать духом, в любой ситуации пытаться найти выход.

### **Следуйте основным принципам безопасного поведения:**

**Предвидеть опасность!**

**По возможности избегать ее!**

**При необходимости - действовать!**

**Никогда не сдавайтесь, не испробовав все возможные средства!**

С уважением,

Директор ГБПОУ МО  
«Мытищинский колледж»

  
В.В. Карпеев

# ОСНОВЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

## КУДА ЗВОНИТЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ

Как в случае чрезвычайных ситуаций связаться с пожарной охраной, полицией, скорой помощью, горгазом с мобильного телефона

№ п/п	Наименование экстренных служб	Для абонентов		Служба спасения
		МТС; МЕГАФОН	БИЛАЙН	
1	Пожарная охрана	010	001	112-1
2	Полиция	020	002	112-2
3	Скорая помощь	030	003	112-3
4	Горгаз	040	004	112-4

### **Звонки с мобильного телефона в экстренные службы бесплатно!**

При вызове специальной службы по телефону следует сообщить причину вызова, свое имя и фамилию, точный адрес и номер телефона.

#### **Безопасное поведение на улице**

Избегайте прогулок в одиночестве в вечернее время и малолюдных местах.

Старайтесь предвидеть и не допускать возникновения неприятных ситуаций. Не отвечайте и не поддавайтесь на провокации.

Если вас остановил преступник, избегайте реагировать на это насильственными действиями, особенно если он вооружен и тем более, если вы не уверены, что сможете защитить себя. Лучший способ уменьшить физическое насилие по отношению к себе - не сопротивляться.

Не нагружайте себя свертками и пакетами, лучше всегда иметь свободу движений на тот случай, если возникнет необходимость защищаться.

Избегайте садиться в пустой автобус, а если вам все-таки приходится делать это, садитесь ближе к водителю.

Для передвижения выбирайте оживленные и хорошо освещенные улицы.

Избегайте кратчайших путей, если они проходят через парки, пустые автостоянки, спортивные площадки и пустыри.

Держите определенную дистанцию с людьми, проходя мимо подъездов и подворотен.

Будьте всегда готовым изменить направление движения, если вы почувствуете опасную ситуацию или заметите подозрительную личность.

Если вы подверглись нападению с целью похищения, необходимо создавать как можно больше шума.

#### **Безопасное поведение на общественном транспорте**

К общественному транспорту относятся автобусы, троллейбусы, трамваи и метро. Аварийные ситуации в них чаще всего возникают в результате столкновения, резкого торможения, падения с высоты, затопления салона и пожаров. В троллейбусах и трамваях, кроме того, существует опасность поражения электрическим током.

#### **Наземный транспорт**

Во время движения держитесь за поручни.

Садитесь и выходите из общественного транспорта только после полной их остановки.

Не засыпайте и не забывайтесь во время движения, это опасно при экстренном торможении.

Не заглядывайтесь в окно, если на полу стоит ваша сумка или чемодан.



Если нет свободного сидячего места, постарайтесь стоять в середине центрального прохода. Во время движения транспорта стойте лицом в сторону движения, в крайнем случае, впол-оборота.

Не стойте около дверей, не высовывайтесь из окна общественного транспорта.

Передние места предназначены для пассажиров с детьми, инвалидов и пожилых людей.

Выходя из общественного транспорта, подождите, пока схлынет толпа или же наоборот выйдите первым. После выхода из салона лучше подождать, пока автобус отъедет, и лишь потом переходить улицу.

Стоящий автобус или троллейбус обходите сзади, трамвай - спереди, иначе вы рискуете попасть под автомобиль.

### **Метро**

При пользовании эскалатором будьте внимательны и не задерживайтесь при входе и выходе с него.

Не бегите по эскалатору, не ставьте вещи на его ступеньки.

Во время движения эскалатора стойте ровно, держитесь за поручень.

Наклоняться, и садиться на эскалатор нельзя, так как пальто или куртка могут попасть между ступеньками.

Не стойте у края платформы, не подходите к краю платформы и к вагону поезда до его полной остановки.

Если уронили ценный предмет на рельсы, сообщите дежурной по станции.

### **Безопасное поведение в поезде**

В поезде отдавайте предпочтение центральным вагонам, которые в случае железнодорожной катастрофы страдают меньше, чем головные и хвостовые.

Выбирайте сидячие места против движения поезда, т.к. в случае если хулиганы бросят в окно камень, у вас гораздо больше шансов что он в вас не попадет.

Располагайтесь (особенно ночью) в тех купе, где уже кто-то есть.

Не засыпайте, если ваши попутчики вызывают у вас недоверие.

Запомните своих попутчиков: имена, приметы, конечные станции.

Не оставляйте двери приоткрытыми, так как это позволяет видеть из коридора то, что происходит в купе.

Когда вы едете в плацкартном вагоне, держите документы или бумажник в надежном месте, портфель - поближе к стене.

Самое ценное (деньги, ключи, документы) забирайте с собой даже в туалет - в бумажнике, поясной сумке или сумке через плечо.

На промежуточных станциях во время выхода пассажиров держите личные вещи около себя.

При возникновении любой аварийной ситуации на городском общественном транспорте или в метро следует организованно и четко выполнять указания водителя, кондуктора и машиниста поезда.

### **Безопасность пешехода**

Пользуйтесь подземным переходом, пешеходными мостиками, и в местах, обозначенных дорожной разметкой «зебра» или знаком «Пешеходный переход», если он есть.

Не ходите рядом с проезжей частью.

Не скапливайтесь на автобусных остановках, вынуждая остальных пешеходов сходить с тротуара.

Катайтесь на роликах, скейтбордах и др. в парках, скверах, имеющих ограждения.

Если необходимо переехать улицу или дорогу, сойдите с велосипеда, и ведите его за руль, скейтборд несите в руках.

Переходя улицу с двусторонним движением, посмотрите сначала налево, и если по- близости нет автомобиля, начинайте переход дороги по прямой. Дойдя до середины, посмотрите направо. Если поблизости нет машины, продолжайте свой путь.

Всегда пропускайте автомобили с включенными спец. сигналами.

## **Меры электробезопасности в быту**

Не прикасайтесь к оголенному, плохо изолированному проводу, не дотрагивайтесь до включенного электроприбора мокрыми руками.

Не пользуйтесь электроприборами в ванной.

Перед включением электрической вилки в розетку убедитесь, что она именно от того прибора, который вы собираетесь включить.

Если провода от соседних устройств похожи, сделайте их разными, оберните изоляционной лентой или покрасьте.

Не беритесь за электрическую вилку мокрой рукой.

Следите за тем, чтобы розетки и другие разъемы не искрили, не грелись, не потрескивали.

## **Безопасное поведение при пожаре в здании**

Оцените обстановку, убедитесь в наличии опасности и определите, откуда она исходит.

Вызовите службу спасения «01» или «112»

Сообщите о пожаре соседям, отключите газ, электроэнергию, закройте окна и двери.

Немедленно покиньте помещение, никогда не бегите наугад и никогда не мешкайте на выходе.

Нельзя использовать лифт, который может остановиться в любой момент из-за отсутствия электроэнергии.

Двигайтесь к выходу или в сторону не задымленной лестничной клетки.

В задымленном помещении двигайтесь к выходу пригнувшись или ползком - внизу дыма меньше.

Накройтесь мокрой тканью (одеялом, полотенцем).

Дышите через мокрый носовой платок, ткань, одежду.

Если выйти из помещения невозможно, заткните все зазоры под дверьми мокрыми тряпками.

Наполните водой ванну и другие большие емкости.

Снимите занавески, так как стекла под воздействием тепла могут треснуть и огонь легко перейдет на другие предметы.

Облейте пол и двери водой, понизив, таким образом, их температуру.

Если нельзя использовать лестницы, и единственным путем к спасению может оказаться окно, нужно попытаться сократить высоту прыжка, связав простыни или что-нибудь другое, или же прыгнуть на полотняные покрытия грузовика, крышу машины, цветник, навес.

Прежде чем прыгнуть, нужно бросить вниз матрасы, подушки, ковры, чтобы смягчить падение.

По прибытии пожарных полностью подчинитесь их командам.

## **Первая помощь**

При венозном кровотечении наложите тугую повязку на раневую поверхность.

При артериальном кровотечении прижмите поврежденный сосуд выше места ранения и наложите тугую повязку. Если кровотечение продолжается, наложите жгут не более чем на 1 час с фиксацией времени его наложения.

Капиллярное кровотечение останавливается наложением тугой повязки.

При ожогах I-II степени как можно быстрее подставьте обожженную поверхность под струю холодной воды, наложите чистую сухую повязку, поверх ткани приложите холод.

При ожогах III-IV степени накройте область ожога стерильной тканью, поверх ткани наложите холод, вызовите "Скорую помощь".

При обширных ожогах уложите пострадавшего раневой поверхностью вверх, накройте ожог чистой тканью, поверх ткани - холод, обезбольте анальгетиками, дайте обильное питье, вызовите "Скорую помощь".

При обморожениях I степени необходимо растирать обмороженные части тела до появления красноты и смазывать йодом, а затем животными жирами (гусиное сало или вазелин) и наложить ватно-марлевую повязку.

При обморожениях II и III степени необходимо быстрое согревание. Одежду разрезают, накладывают на поражённую поверхность теплоизолирующую повязку (слой марли, толстый слой ваты, вновь слой марли, а сверху клеёнку или прорезиненную ткань) в прохладном помещении.

После того как пострадавший придет в сознание, его переносят в теплое помещение, дают горячее питье, горячую пищу, по таблетке аспирина, анальгина, по 2 таблетки "Но-шпа" и



папаверина.

Одновременно с проведением мероприятий первой помощи необходимо срочно вызвать врача.

При открытых и закрытых переломах:

а) обезбольте анальгетиками;

б) обработайте рану бриллиантовой зеленью, в) наложите шину, зафиксировав ее так, чтобы суставы выше и ниже места перелома были неподвижны.

Не пытайтесь вправить костные обломки!

Если произошел вывих нельзя пытаться его вправить. Это врачебная процедура.

Обезбольте (анальгин, реопирин или вальтарен).

Наложите холод.

Верхнюю конечность зафиксируйте на косынке или прибинтовывают к грудной клетке.

При растяжении связок необходима холодная ванна, проточная вода (ручей, река), снег, лед - 30 минут.

Затем тугое бинтование голеностопного сустава. Продолжать прикладывать холод (по 30 минут!) с интервалом в 15 минут в течение 24 часов, далее - тепловые процедуры.

Аналогичные процедуры при ушибах.

### **Безопасное поведение в местах массового скопления людей**

Если толпа увлекла вас, застегнитесь на все пуговицы, если у вас есть какие либо громоздкие вещи - чемодан, рюкзак, сумки - их лучше бросить.

В движущейся толпе главное не упасть, поэтому лучше следовать по направлению движения толпы и стремиться быть в центре нее.

В случае давки необходимо прижать согнутые в локтях руки к грудной клетке. Таким образом, вы сможете амортизировать давление толпы и защитить себя от сдавливания.

Если же вы упали в движущейся толпе, то необходимо подняться, используя все возможные средства (быстро встать на четвереньки, выставить как можно дальше вперед опорную ногу и, не сгибая ее, под напором толпы резко подняться).

Если подняться невозможно, постарайтесь свернуться клубком, защищая голову предплечьями и кистями рук, закрывая затылок.

Избегайте нахождения возле стеклянных витрин магазинов, стен зданий, деревьев.

При применении слезоточивого газа закройте рот и нос платком, смоченным в любой жидкости; если глаза оказались поражены, необходимо быстро и часто моргать, чтобы слезы вымыли химическое средство.

### **Правила поведения при захвате в заложники**

Не задавайте лишних вопросов, выполняйте требования террористов, не противоречьте им, старайтесь не допускать истерик и паники.

Не оказывайте сопротивления, не реагируйте на действия террористов в отношении других заложников.

Не смотрите в глаза террористам, не ведите себя вызывающе.

На совершение любых действий (сесть, встать, попить, сходить в туалет) спрашивайте разрешение.

Не делайте резких движений, старайтесь меньше двигаться.

В случае ранения двигайтесь как можно меньше - это уменьшит кровопотерю.

Будьте внимательны, постарайтесь запомнить приметы преступников, отличительные черты их лиц, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи и манеры поведения, тематику разговоров и т.д.

Во время освобождения лежите по полу лицом вниз, голову закройте руками и не двигайтесь.

Если есть возможность, держитесь подальше от проемов дверей и окон.

При начале штурма ложитесь на пол; если лечь невозможно, сядьте, как можно ниже наклоните голову, прикрыв локтями корпус, коленями живот, а предплечьями и ладонями голову.

Ни в коем случае не бегите навстречу сотрудникам спецслужб или от них, так как они могут принять вас за преступника.

Во время проведения спецслужбами операции по вашему освобождению неукоснительно выполняйте требования сотрудников спецслужб.

## **Правила поведения при звонке террориста**

Внимательно выслушайте требования телефонного террориста.  
Постарайтесь дословно запомнить разговор и зафиксировать его на бумаге.  
Не возражайте и не перебивайте говорящего, максимально затяните время разговора.  
Постарайтесь запомнить особенности речи говорящего (акцент, дефекты речи, т.д.).  
Обратите внимание на посторонние звуки при разговоре.  
Отметьте характер звонка (городской или междугородний).  
Не кладите трубку после окончания разговора.  
Зафиксируйте точное время начала разговора и его продолжительность.  
Позвоните в милицию с другого телефона.  
Сообщите о звонке руководству учреждения.  
Эвакуируйтесь из помещения, взяв с собой только личные вещи.

### **Запомните!**

*Заведомо ложное сообщение об акте терроризма в соответствии с УК РФ (ст. 207) наказывается штрафом в размере от 200 до 500 минимальных размеров оплаты труда, или в размере заработной платы, или иного дохода осужденного за период от двух до 5 месяцев, либо исправительными работами на срок 1-2 года, либо арестом на срок 3-6 месяцев, либо лишением свободы на срок до 3 лет.*

## **Правила поведения при угрозе и во время взрыва**

Признаками, указывающими на возможность установки взрывного устройства, являются:  
Оставленный сверток, пакет или предмет в транспорте, подъезде.  
Натянутая проволока или шнур.  
Провода, изоляционная лента, свисающая из-под машины.  
Заметив взрывоопасный или подозрительный бесхозный предмет, не подходите близко, немедленно сообщите о находке в милицию, не позволяйте случайным людям трогать их и самостоятельно обезвреживать.  
Если почувствовали, что взрыв неизбежен, быстро ложитесь и прикройте голову руками.  
Безопасными местами в здании при взрыве являются дверные проемы несущих стен, ванная комната, места рядом с массивной деревянной мебелью.  
Держитесь подальше от окон, зеркал, светильников.  
При угрозе взрыва на улице отойдите в сторону, спрячьтесь за угол, выступ здания. Если такой возможности нет, выбегите на середину улицы, площади подальше от зданий и сооружений, столбов линий электропередач.

## **Безопасное поведение на концерте**

Наибольшая давка бывает перед сценой, так как все стремятся вперед.  
Избегайте становиться между динамиками, так как максимальный уровень звучания делает восприятие музыки невозможным и притупляет чувства.  
Не занимайте места в углах зала, близко к стене или поперечным перегородкам (между секторами), откуда затруднено бегство и где есть опасность быть раздавленным.  
В ожидании входа в театр или на стадион не приближайтесь к стеклянным дверям или ограждениям, к которым вас могут прижать.  
Если толпа побежала, постарайтесь избежать главной опасности - падения; встать будет почти невозможно.

## **Безопасное поведение девушек**

Не садитесь, ни под каким предлогом, в машину к малознакомым людям.  
Всегда предупреждайте родителей или друзей о своем маршруте и просите их встречать вас в вечернее время.  
Назначайте свидания только в многолюдных и хорошо освещенных местах.  
По возможности надевайте не стесняющую движения одежду и обувь.



Не провоцируйте неуравновешенных людей вызывающей одеждой и аксессуарами.  
Зачесывайте длинные волосы наверх (чтобы их нельзя было намотать на руку).  
Не надевайте на шею бусы, длинные шарфы и цепочки.  
Возвращаясь поздно ночью домой, не стойте долго перед входной дверью, в поисках ключей, лучше приготовить их заранее.

### **Правила безопасного поведения на воде**

Нельзя купаться в одиночку.  
Нельзя купаться в темное время суток.  
Нельзя нырять с высоты более 1 м в незнакомых местах.  
Запрещено в шутку звать на помощь, находясь в воде или на плавсредстве.  
При выходе на любом плавсредстве все находящиеся на нем люди должны быть одеты в спасательные жилеты (спасательные пояса).  
Нельзя меняться местами на плавсредстве.  
Опасно класть на борт или свешивать за борт руки и ноги, если это не необходимо для управления плавсредством;  
Недопустимо использование лодочных моторов подросткам до 16 лет и детьми без сопровождения взрослых.  
Правила пользования плавсредствами могут нарушаться при спасении утопающих или терпящих бедствие, если это невозможно сделать иным способом.

### **Профилактика самоубийств**

Возможными причинами самоубийства могут быть:

1. Серьезные проблемы в семье (алкоголизм родителей, развод и др.).
2. Отсутствие эмоциональной поддержки со стороны родителей, друзей, одиночество.
3. Отсутствие взаимопонимания с родителями.
4. Тяжелые личные утраты: смерть родителей, разрыв с другом, (подругой) и др.
5. Необоснованные обвинения.
6. Злоупотребление алкоголя, наркомания и токсикомания.
7. Хронические болезни.
8. Отчаянная ситуация, когда человеку кажется, что он исчерпал все свои силы и возможности повлиять на ситуацию.

### **Предотвращение самоубийств.**

Вас должно насторожить высказывание следующего характера: «Лучше было бы мне умереть», «Мир стал бы лучше, если бы я умер» или открытая угроза самоубийства и разговор о том, как это лучше сделать.

Заведите с человеком разговор и поддерживайте возникший между вами контакт.

Спокойно убеждайте человека в том, что вы искренне хотите ему помочь.

Убедите потенциального самоубийцу в том, что помощь других людей поможет изменить его жизнь.

Добейтесь обещания не совершать самоубийство, не попытавшись вместе с психологом найти выход из создавшейся ситуации.

Убедите воспользоваться телефоном доверия, обратиться в центр психологической помощи.

Привлекайте как можно больше друзей и родственников для обеспечения эмоциональной поддержки. Вероятность самоубийства в этом случае резко снижается.

Помните, что импульсы к самоубийству могут повторяться. Поэтому необходима квалифицированная помощь психотерапевта, психоаналитика, психиатра.

Современные методы лечения помогают эффективно решать большинство эмоциональных проблем.

### **Безопасное поведение при нападении собаки**

Никогда не подходите к незнакомой собаке и не оказывайте ей никаких знаков внимания.  
Если собака ведет себя агрессивно, никогда не поворачивайтесь к ней спиной и не убегайте.  
Уходить от агрессивной собаки нужно пятясь, не суетясь и не отрывая взгляда от собаки.  
Не следует замахиваться на собаку, поднимать с земли палку или камень.



Можно попробовать громким и уверенным голосом подать команду «Фу!», «Стоять!», «Сидеть!».

Если собака приготовилась к прыжку, примите устойчивую позу, вытяните вперед левую руку (если вы правша), и плотно прижмите к груди подбородок.

Желательно защитить вытянутую руку, обмотав ее курткой, пиджаком, шарфом.

Если собака бросилась на вас, ее надо бить (очень сильно и точно) в нос, а также в пах и живот, пальцем в глаза и уши.

Если собаке удалось повалить вас на землю, главное в этом сложном положении уберечь горло. Запомните, в подобной ситуации принцип гуманного отношения к собаке неуместен.