

Разъяснительная работа с обучающимися и воспитанниками.

«Предупреждение чрезвычайных ситуаций и несчастных случаев».

- о действии при угрозе совершения террористического акта.

Порядок действий сотрудников и учащихся школы при возникновении угрозы совершения террористического акта

Сигналом для немедленных действий по предотвращению террористического акта в школе может стать обнаружение кем-либо из сотрудников или учащихся

подозрительного предмета (сумка, пакет, ящик, коробка, игрушка) с торчащими проводами, веревками, изоляцией, издающего подозрительные звуки (щелчки, тикание часов), от которого исходит необычный запах, например, миндаля, хлора, аммиака. Такой предмет может оказаться взрывным устройством или быть начиненным отравляющими химическими веществами (ОХВ), или биологическими агентами (возбудителями опасных инфекций, типа сибирской язвы, натуральной оспы, туляремии и др.).

Сигналом для немедленных действий может стать также поступление в школу угрозы по телефону или в письменном виде, захват террористами в заложники учащихся и/или сотрудников в здании школы или на её территории.

ВО ВСЕХ СЛУЧАЯХ:

1. Руководство школы немедленно сообщает о случившемся:

В какой орган сообщать:

Отдел МВД России по Бирскому району 8 (34784) 2-31-50

В полицию –02

В МЧС – 01

Скорая помощь - 03

В местные органы ФСБ дежурный УФСБ

2. При обнаружении подозрительного предмета:

— учащимся и сотрудникам находиться на безопасном расстоянии от этого предмета (не ближе 100 м), не приближаться, не трогать, не вскрывать и не перемещать находку;

— заместителю директора школы по обеспечению безопасности выставить оцепление из числа постоянных сотрудников школы для обеспечения общественного порядка;

— заместителю директора школы обеспечить возможность беспрепятственного подъезда к месту обнаружения опасного или подозрительного предмета автомашин правоохранительных органов, медицинской помощи, пожарной охраны и служб МЧС;

— лицам, обнаружившим опасный или подозрительный предмет, до прибытия оперативно-следственной группы находиться на безопасном расстоянии от этого предмета в готовности дать показания, касающиеся случившегося;

— в случае необходимости или по указанию правоохранительных органов и спецслужб директор школы или лицо, его замещающее, подает команду для осуществления эвакуации всего личного состава согласно плану эвакуации.

3. При поступлении угрозы по телефону:

— немедленно докладывать об этом директору школы или лицу, его замещающему, для принятия соответствующих мер и сообщения о поступившей угрозе по экстренным телефонам (см. п.1);

— сотруднику или учащемуся, получившему это сообщение, надо постараться дословно запомнить разговор и зафиксировать его на бумаге, отметить точное время начала разговора и его окончания, запомнить и записать особенности речи звонившего. Это поможет правоохранительным органам и спецслужбам быстрее задержать преступника.

4. При получении угрозы в письменном виде:

— обращаться с полученным документом предельно осторожно: поместить его в чистый полиэтиленовый пакет, нечего не выбрасывать (конверт, все вложения, обрезки);

— постараться не оставлять на документе отпечатков своих пальцев;

— представить полученный документ директору школы или лицу, его замещающему, для сообщения и последующей передачи документа в правоохранительные органы (см. п.1).

5. При обнаружении угрозы химического или биологического терроризма:

— помнить, что установить факт применения в террористических целях химических веществ и биологических агентов можно лишь по внешним признакам: рассыпанным подозрительным порошкам и различным

жидкостям, изменению цвета и запаха (вкуса) воздуха, воды, продуктов питания; появлению отклонения в поведении людей, животных и птиц, подвергшихся их воздействию; появлению на территории школы подозрительных лиц и т.д. Поэтому важнейшим условием своевременного обнаружения угрозы применения террористами отравляющих веществ и биологических агентов (токсичных гербицидов и инсектицидов, необычных насекомых и грызунов) являются наблюдательность и высокая бдительность каждого сотрудника и учащегося;

— при обнаружении или установлении фактов применения химических и биологических веществ в школе или на её территории немедленно об этом сообщить директору или лицу, его замещающему, и по экстренным телефонам (см. п.1).

6. Оказавшись в заложниках в помещениях школы, учащиеся и сотрудники должны:

1. — **помнить: ваша цель – остаться в живых;**
2. — сохранять выдержку и самообладание;
3. — не пререкаться с террористами, выполнять их требования;
4. — на все действия спрашивать разрешения у террористов;
5. — не допускать никаких действий, которые могут спровоцировать террористов к применению оружия и привести к человеческим жертвам;
6. — помнить, что, получив сообщения о вашем захвате, спецслужбы уже начали действовать и предпримут все необходимое для вашего освобождения;
7. — **при проведении операции по вашему освобождению ни в коем случае не бежать навстречу сотрудникам спецслужб или от них, так как они могут принять вас за преступников;**
8. — по возможности держаться дальше от проемов дверей и окон, лежать лицом вниз, закрыв голову руками и не двигаться.

7. Учащимся и сотрудникам, которым стало известно о готовящемся или совершенном террористическом акте или ином преступлении, немедленно сообщить об этом директору школы или лицу, его замещающему.

Заместитель директора школы по обеспечению безопасности.

- о безопасном проведении на мероприятиях с массовым пребыванием людей;

Проведение массовых мероприятий

Первоочередной задачей любого руководителя, ответственного за проведение массового мероприятия, должна быть тщательная профилактическая работа и обеспечение безопасности людей, особенно детей.

Во время массовых мероприятий с детьми в помещении должны неотлучно находиться преподаватели, классные руководители или воспитатели. Они должны быть заранее проинструктированы о мерах пожарной безопасности и правилах эвакуации детей из помещения в случае возникновения несанкционированного очага горения. Ответственные за проведение мероприятия должны тщательно осмотреть все помещения, запасные выходы и лично убедиться в их пожарной безопасности, убедиться в наличии первичных средств пожаротушения.

Помещение должно иметь не менее двух выходов непосредственно наружу или на лестничные клетки.

Допустимое количество присутствующих в помещениях при проведении мероприятий устанавливается из расчета 0,75 м² на одного человека. Заполнение помещения сверх установленной нормы не допускается.

Нельзя запирать на замки двери эвакуационных выходов из помещения, здания. Окна нельзя загораживать фанерными щитами или закрывать ставнями, тем более – не открываемыми (глухими) металлическими решетками.

В случае возникновения горения все выходы, ведущие на путь эвакуации, непосредственно наружу или в безопасную зону являются эвакуационными.

Действия при пожаре

Прежде всего, входя в любое незнакомое здание, необходимо постараться запомнить свой путь, обращать внимание на расположение основных и запасных эвакуационных выходов. Как правило, они должны быть обозначены соответствующими знаками пожарной безопасности (знаки пожарной безопасности для целей эвакуации имеют прямоугольную или

квадратную форму зеленого цвета с белыми символами: бегущий человек, стрелка и др.).

1. Если слышали крики: «Пожар! Горим!», либо почувствовали запах дыма, увидели пламя, постарайтесь сохранять спокойствие и выдержку. Оцените обстановку, убедитесь в наличии реальной опасности, выясните, откуда она исходит. Спокойно, без паники покиньте помещение наиболее безопасным путем.

2. Позвоните в пожарную охрану.

3. Если двигаться придется в толпе, успокаивайте паникеров, помогите тем, кто скован страхом и не может двигаться, разговаривайте с ними спокойно, внятно, поддерживайте под руки.

4. Оказавшись в толпе, согните руки в локтях и прижмите их к бокам, сжав кулаки. Наклоните корпус назад, уперев ноги, и попытайтесь сдерживать напор спиной, освободив пространство впереди и медленно двигаясь.

5. Не входите туда, где большая концентрация дыма.

6. Не пытайтесь спастись на вышележащих этажах или в удаленных помещениях.

7. Если все-таки ситуация складывается таким образом, что из-за повышенной концентрации дыма и сильного жара вы не можете покинуть здание, ждите помощи пожарных.

8. Если чувствуете в себе достаточно сил, а ситуация близка к критической, крепко свяжите шторы, предварительно разорвав их на полосы, закрепите их за батарею отопления или другую стационарную конструкцию (но не за оконную раму) и спускайтесь. Во время спуска нужно не скользить руками.

Любой инцидент (пожар, теракт, авария и т. д.) на многих объектах, в том числе с массовым пребыванием людей, как правило, сопровождается отключением электроснабжения. К сожалению, у многих в темноте срабатывает не здравый смысл, а инстинкт самосохранения, возникает паника, что приводит к давке.

При пожаре бывает темнее, чем принято думать: только в самом начале загорания пламя может ярко осветить помещение, но практически сразу появляется густой черный дым и наступает темнота.

В настоящее время в целях обеспечения эвакуации людей, а также их информирования о правилах поведения в условиях ограниченной видимости (сумерки, задымление и т. п.) или полной темноты (аварийное отключение освещения) здания, наземные и подземные сооружения, объекты транспорта начали оборудовать фотолюминесцентными эвакуационными системами (ФЭС). Эти системы основаны на применении ориентационно - знаковых элементов с использованием фотолюминесцентных материалов, обладающих эффектом длительного послесвечения после предварительной их засветки, и не нуждающихся в электропитании.

В состав ФЭС входят светящиеся в темноте знаки безопасности, планы эвакуации, ориентирующие линии, экраны светового фона, разметки для визуализации коридоров, лестниц, дверей эвакуационных и аварийных выходов, мест размещения средств противопожарной и противоаварийной защиты и т. д.

Любые технические средства спасения могут оказаться малоэффективными, если отсутствуют предварительная информация, заранее полученные знания и позитивный психологический настрой (внутренняя готовность) на успешное преодоление чрезвычайной ситуации.

- об опасности применения пиротехнических изделий и легковоспламеняющихся материалов, электрических гирлянд, открытого огня;

1. Неукоснительно соблюдайте порядок включения электроприборов в сеть: шнур сначала подключайте к прибору, а затем к сети. Отключение прибора производится в обратной последовательности.
2. Уходя из дома или даже из комнаты, обязательно выключайте электроприборы (утюг, телевизор и т.п.).
3. Не вставляйте вилку в штепсельную розетку мокрыми руками.
4. Никогда не тяните за электрический провод руками – может случиться короткое замыкание.
5. Ни в коем случае не подходите к оголенному проводу и не дотрагивайтесь до него - может ударить током.
6. Не пользуйтесь утюгом, чайником, плиткой без специальной подготовки.

7. Не прикасайтесь к нагреваемой воде и сосуду (если он металлический) при включенном в сеть нагревателе.
8. Никогда не протирайте включенные электроприборы влажной тряпкой.
9. Не вешайте цветочные горшки над электрическими проводами.
10. Нельзя гасите загоревшиеся электроприборы водой.
11. Не прикасайтесь к провисшим или лежащим на земле проводам.
12. Опасно влезать на крыши домов и строений, где вблизи проходят линии электропередачи, а также на опоры (столбы) воздушных линий электропередачи.
13. Не пытайтесь проникнуть в распределительные устройства, трансформаторные подстанции, силовые щитки - это грозит смертью!
14. Не используйте бумагу или ткань в качестве абажура электролампочек.
15. Не пытайтесь проводить ремонт электроприборов при их включенном состоянии (в электросети).
16. Во избежание несчастных случаев от поражения электрическим током, необходимо каждому обучающему представлять себе опасность действия электрического тока, твердо знать и неуклонно выполнять в школе, дома и на улице основные правила электробезопасности!
17. При выполнении работ в лабораториях, физических кабинетах и мастерских необходимо строго выполнять инструкции по технике безопасности и указания преподавателя.
18. В случае возгорания электроприборов, если вы не можете погасить вспышку пожара, вызывайте пожарную службу по телефону **01** или **112**.

- о здоровом и активном отдыхе.

Можно смело утверждать, что подавляющее число людей на нашей планете хочет жить долго, и при этом не испытывать проблем со здоровьем. Однако далеко не все готовы соблюдать нужные правила, которые приведут к желаемому результату.

Впрочем, многие даже не подозревают об этих правилах, хотя и слышали о здоровом образе жизни. Только вот у каждого свое представление о том, что такое здоровый образ жизни. И некоторые люди, желая прожить долго в добром здравии, мечутся из крайности в крайность, испытывая на себе различные методики, сулящие активное долголетие. Здоровый образ жизни для некоторых отождествляется с различными, порой довольно экзотическими рекомендациями, которые время от времени появляются в средствах массовой информации, а то и в специальных книгах, рассказывающих о преимуществах вегетарианства, сыроедения, голодания,

альтернативной терапии, моржевания и еще тысяч других средств и методов, которые по мысли их авторов, дают человеку богатырское здоровье и продлевают жизнь.

Не будем оспаривать эти всевозможные советы и рекомендации, просто с традиционной точки зрения, между прочим – проверенной тысячелетней практикой, здоровой образ жизни – это:

1. Правильное питание.
2. Физическая активность.
3. Грамотный отдых.

Питание крайне важно, так как для того чтобы тело нормально функционировало, его необходимо насыщать необходимыми веществами. Питание должно быть натуральным и без модифицированных продуктов, продуманным с точки зрения сочетания белков, углеводов и жиров, с адекватной калорийностью, и полностью обеспечивало организм необходимыми витаминами и минералами. Выясняя, что такое здоровый образ жизни, нельзя не поговорить об основных принципах правильного питания.

Соблюдать эти принципы питания не так уж сложно, нужно лишь сразу себе уяснить некоторые пункты:

1. Есть нужно 5-6 раз в день через каждые 3-5 часов, причем под “едой” подразумеваются и перекусы вроде чашечки кофе или йогурта.
2. При каждом приеме пищи в рационе должны присутствовать что-то из далее перечисленного — нежирное мясо, рыба, яичный белок, молоко, творог, кефир, нежирный сыр или морепродукты.
3. Хлеб предпочтительно есть черный или серый, а вот белый желателно употреблять не чаще чем 2 раза в неделю.
4. Ежедневно нужно съедать не менее пяти овощей или фруктов.
5. 1,5-2 литра чистой воды должны обязательно присутствовать в ежедневном рационе – это не считая чай, кофе, соков и других жидкостей.
6. В зависимости от сезона употребляйте витаминные комплексы, которые можно приобрести в аптеке.
7. Сократите употребление колбас, копченостей и полуфабрикатов.

8. Чипсы, газировки, выпечка с длительным сроком хранения и разные растворимые супчики должны исчезнуть из вашего меню.

9. Никогда не ешьте если не испытываете чувство голода. Питание не должно быть главной утехой в жизни. Разговаривая о том, что такое здоровый образ жизни, нельзя не поговорить о физических нагрузках и о пользе, которую они оказывают нашему организму.

Физическая активность, как уже доказано многочисленными исследованиями – улучшает кровообращение, снижает вес и улучшает кардиовыносливость, что напрямую ведет к здоровью. Причем совсем не обязательно проводить интенсивные изматывающие спортивные тренировки. Достаточно несколько часов в день активно двигаться – на пример ходить пешком или плавать. Занятия фитнесом – тоже очень полезны, так как они не только ускоряют метаболизм, но и укрепляют мышцы и делают фигуру красивой, что положительно влияет на самочувствие. Здоровый образ жизни что это такое? Конечно же, правильный режим питания и занятия фитнесом. Но в наш сумасшедший век, когда все заняты и не могут выкроить хотя бы свободную минуту, нужно научиться отдыхать, заниматься любимыми интересными делами, иначе ежедневные стрессы подорвут здоровье и физическое, и психическое. Так что, конечно, нельзя забывать про отдых. Возьмите себе за правило научиться отдыхать, даже если вас все время тянет что-то сделать.

Например, помните, что воскресенье – это совсем не день для генеральной уборки в доме или возможности подогнать запущенные в течение рабочей недели дела. Отдохните – лучше прогуляйтесь, однако даже простая лежка на диване гораздо лучше пусть и нужной, но работы. Да и отпуск придуман совсем не для того, чтобы во время него проводить в доме ремонтные работы или копошиться на дачной грядке. В противном случае вы рискует довести свой организм до истощения, что приведет к непредсказуемым, но отнюдь не благотворным последствиям.

Наверное, самое главное в поисках ответа на вопрос, что такое здоровый образ жизни – это умение получать удовольствие от жизни: любимых людей, интересной работы, солнечного дня, улыбки незнакомого человека, словом всего, что нас окружает.

Помните – и в еде, и в физических нагрузках, и в отдыхе вам должно сопутствовать хорошее настроение и удовлетворенность. Только тогда они будут положительно влиять на состояние вашего здоровья. А, следовательно – на срок вашей жизни.

-по профилактике дорожно-транспортного травматизма;

1. При выходе на улицу посмотри сначала налево, потом направо, чтобы не помешать прохожим.
2. Маршрут в школу выбирай самый безопасный, тот где надо реже переходить улицу или дорогу.
3. Переходите дорогу только в местах, обозначенных дорожным знаком «Пешеходный переход».
4. При переходе дороги нужно постоянно смотреть по сторонам, потому что обстановка на дороге может меняться.
5. Постарайся рассчитать время перехода дороги таким образом, чтобы пересечь проезжую часть дороги в один прием.
6. Переходить дорогу следует быстро, но спокойным шагом, наблюдая за дорожной обстановкой слева. Дойдя до середины, обязательно обрати внимание направо, если транспортные средства на безопасном расстоянии, можно закончить переход.
7. Если не успел закончить переход, то необходимо остановиться на середине дороге на разделительной линии.
8. Стоя на середине нельзя делать никаких резких движений. Когда путь освободится, можно закончить переход.
9. Когда идешь по улицам города будь осторожен. Не торопись. Иди только по тротуару или обочине.
10. Не выходи на проезжую часть улицы или дороги.
11. Осторожно проходи мимо стоящего автомобиля, пассажиры могут резко открыть дверь и ударить тебя.
12. Ожидай транспорт на посадочной площадке или тротуаре у указателя остановки.
13. При посадке в автотранспорт соблюдай порядок: входи через задние двери, выходи только через передние двери. Заранее готовься к выходу.
14. Автобус или маршрутное такси обходи - сзади.
15. Когда переходишь улицу следи за сигналом светофора: красный - СТОП все пешеходы должны остановиться, желтый - ВНИМАНИЕ - ждите следующего сигнала; зеленый - ИДИТЕ - можно переходить улицу.
16. Не устраивайте игр на проезжей части или вблизи дороги. Не катайтесь на велосипедах, роликовых коньках на проезжей части дороги.
17. Не перебегайте улицу или дорогу перед близко идущим транспортом.
18. Не цепляйтесь за проходящий мимо транспорт.

- о правилах поведения в условиях аномальных погодных условий;

Необходимость соблюдения мер безопасности при ухудшении погоды.

1. Правила поведения при ливневом дожде:

- уточните прогноз погоды, в случае ее ухудшения, постарайтесь по возможности оставаться дома или в укрытии;
- используйте средства индивидуальной защиты: зонт, плащ, сапоги;
- в случае намокания одежды и обуви незамедлительно снимите их и согрейтесь;
- если вы попали в ливень на природе, постарайтесь быстро разбить лагерь в безопасном месте, надежно закрепите палатки, накройте их непромокаемой тканью, обустройте водосточные канавки вокруг палаток.

2. Правила поведения во время грозы:

- молния опасна, когда вслед за вспышкой следует раскат грома. В этом случае надо закрыть в доме окна и двери, дымоходы и вентиляционные отверстия, а также выключить телевизор и другие бытовые электроприборы;
- опасно в это время разговаривать по стационарному телефону: молния иногда попадает в натянутые между столбами провода. Лучше всего мобильный телефон выключить;
- опасно подходить к электропроводке, молниеотводу, водостокам с крыш, антеннам, стоять рядом с окном. Вода, как нам известно из курса физики, отличный проводник тока. Во время грозы нельзя купаться, ловить рыбу. И лучше вообще отойти от берега;
- если вы находитесь на открытой площадке или в лесу, укройтесь на низкорослом участке леса. Возле водоема отойдите подальше от берега, спуститесь с возвышенного места в низину. Держитесь подальше от больших, одиноко стоящих деревьев;
- если гроза застала вас в автомобиле, не покидайте его и опустите антенну.

3. Меры безопасности при граде:

- по возможности не выходите из дома, находясь в помещении, держитесь как можно дальше от окон, не пользуйтесь электроприборами, т.к. град обычно сопровождается грозовой деятельностью;
- находясь на улице, постарайтесь выбрать укрытие. Если это невозможно, защитите голову от ударов градин (прикройте голову руками, сумкой, одеждой);

- не пытайтесь найти укрытие под деревьями, т.к. велик риск не только попадания в них молний, но и того, что крупные градины и сильный ветер могут ломать ветви деревьев, что может нанести вам дополнительные повреждения;

- если во время града вы перемещаетесь на автомобиле, то прекратите движение. Находясь в автомобиле, держитесь дальше от стекол, ни в коем случае не покидайте его. Помните, что средняя продолжительность града составляет примерно 6 минут, и очень редко он продолжается дольше 15 минут.

4. Правила поведения при усилении ветра:

При усилении ветра следует ограничить выход из зданий. Если сильный ветер застал Вас на улице, рекомендуем укрыться в подземных переходах или подъездах зданий. Не стоит прятаться от сильного ветра около стен домов, так как с крыш возможно падение шифера и других кровельных материалов. Ни в коем случае не пытайтесь прятаться за остановками общественного транспорта, рекламными щитами, недостроенными зданиями, под деревьями. Смертельно опасно при сильном ветре стоять под линией электропередач и подходить к оборвавшимся электропроводам.

В период штормовых ветров следует, прежде всего, проверить состояние электросетей и оборудования, отопительных печей в жилых домах, обеспечить исправность внутреннего и наружного противопожарного водоснабжения, телефонной связи, подготовить противопожарный инвентарь.

При скачках напряжения электрической сети в квартире немедленно обесточьте все электробытовые приборы, выдерните вилки из розеток, чтобы во время Вашего отсутствия при внезапном включении электричества не произошел пожар.

В случае опасности и для сообщения информации о необходимости проведения спасательных мероприятий звоните в единую службу спасения со стационарного телефона - 01, с мобильного - 010 или 101.

Телефон доверия Главного управления МЧС России по Республике Башкортостан 8 (347) 233-99-99