**Сезонные риски. Летний период. Рекомендации и правила безопасного поведения**

 В случае сильных грозовых дождей, града, подъема уровней рек остерегайтесь порванных электрических проводов, высоких строений, линий электропередач, деревьев, мачт, рекламных щитов, заборов.

Чтобы максимально обезопасить себя в ненастную погоду, необходимо:

-оставаться в доме, укрытии. Следить за состоянием отопительной и осветительной систем, в случае отключения освещения или подачи газа необходимо выключить все газовые и электрические приборы

-располагаться в зоне «ветровой тени»

-внимательно наблюдать за окружающей обстановкой

-держаться подальше от строений, деревьев, высотных объектов

-использовать ветрозащитную одежду, непромокаемую одежду и обувь

-парковать автотранспорт в предназначенных для этого местах

-подготовить жилье к удару стихии, в т.ч. плотно закрыть ставни, двери, вентиляционные отверстия, укрепить кровлю

-уложить наиболее ценные вещи во влагонепроницаемую ткань и укрыть их от воздействия грязи, влаги, повреждений

-покидая свое жилье, приготовить и взять с собой документы, ценные и необходимые вещи, деньги, небольшой запас продуктов питания, воды, медикаменты.

Как действовать при неизбежности ДТП:

-Сохраняйте самообладание – это позволит управлять машиной до последней возможности

до предела напрягите все мышцы, не расслабляйтесь до полной остановки. Сделайте все, чтобы избежать аварии

-при неизбежности удара защитите голову. Если автомашина идет на малой скорости, вдавитесь в сиденье спиной, и, напрягая все мышцы, упритесь руками в рулевое колесо

-Помните, что ремни безопасности значительно смягчают удар при столкновении, контакте с передними сиденьями

-Если вы едете на переднем месте пассажира, закройте голову руками и завалитесь на бок, распростершись на сидении. Сидя на заднем сидении, постарайтесь упасть на пол. Если рядом с вами ребенок – накройте его собой.

В целях предупреждения пожаров:

-не допускайте применение электробытовых приборов кустарного изготовления

-для защиты электросетей от короткого замыкания пользуйтесь предохранителями только промышленного изготовления

-не курите в постели

-не оставляйте без присмотра включенными газовые приборы

-не применяйте для растопки печей легковоспламеняющиеся жидкости

-не оставляйте малолетних детей без присмотра

-не бросайте окурки из окон многоэтажных домов.

В случае появления в помещении квартиры запаха газа:

-немедленно прекратить пользование газовыми приборами, перекрыть краны к приборам и на приборах

-открыть окна или форточки для проветривания помещения, вызвать аварийную службу газового хозяйства по тел 04! (вне загазованного помещения)

-не зажигать огня, не курить, не включать и не выключать электроосвещение и электроприборы, не пользоваться электрозвонком.

В случае выхода возникновения и выхода смерча на сушу:

-если вы находитесь на открытой местности - немедленно укройтесь в ближайшей канаве, яме, овраге, любой выемке или впадине: ложитесь на дно и плотно прижмитесь к земле

-если вы находитесь на улице остерегайтесь порванных электрических проводов, высоких строений и деревьев, мачт, рекламных щитов, заборов. Для защиты от летящих обломков и осколков стекла используйте листы фанеры, картонные и пластмассовые ящики, другие подручные средства

-дополнительно закрепите временное жильё: палатку, шалаш, навес

-внимательно наблюдайте за окружающей обстановкой

-если вы находитесь в здании, отойдите с детьми от окон и займите безопасное место у стен внутренних помещений, в коридоре, у встроенных шкафов, кладовых, под столами. Погасите огонь в печах, отключите электроэнергию, закройте краны на газовых сетях, включите радиоприёмник для получения информации от МЧС.

Безопасность на водных бассейнах:

-не рекомендуется купаться в состоянии алкогольного опьянения

-взрослые обязаны следить за детьми: не допускать игр вблизи водоемов

-не подходите близко к берегу: он может обвалиться вследствие сыпучести почвы

-не плавайте на неприспособленных для этого средствах

-не загрязняйте водную акваторию и берега

Что делать, если:

-вас захватило течением, не пытайтесь с ним бороться, плывите вниз по течению, постепенно приближаясь к берегу

-вы зацепились за растения – не делайте резких движений, постарайтесь ослабить петли растений свободной рукой.

У вас появились:

-судороги (непроизвольное болезненное сокращение мышц) икроножных мышц – нужно сделать глубокий вдох, погрузиться вертикально в воду с головой, выпрямить ноги, осуществить захват руками больших пальцев ног и сильно потянуть на себя. Положительный эффект достигается путем проведения массажа пораженных мышц

-судороги мышц передней поверхности бедра – ноги нужно максимально согнуть в коленях и подтянуть (прижать) их руками к задней поверхности бедра

-судороги мышц живота – необходимо подтягивать согнутые в коленях ноги к животу

-судороги мышц рук – необходимо сжимать и разжимать кулаки, сгибать и разгибать руки в локтевом суставе

-судороги ног – надо постараться перевернуться на спину и плыть на спине к берегу, работая руками

В любом случае не поддавайтесь панике, постарайтесь преодолеть страх, стабилизируйте дыхание и мобилизуйте все силы на выход из создавшейся чрезвычайной ситуации!

В целях предупреждения пожаров в лесах, на садовых и приусадебных участках:

-не разводите костры в лесных массивах и на берегах рек, возле дорог или на пустырях

-не бросайте на землю непотушенные сигареты

-не выбрасывайте непотушенные сигареты из окон автомобиля

-уезжая, не оставляйте мусор, бутылки или осколки стекла, промасленные или пропитанные бензином тряпки

-запрещается выжигать траву под деревьями, на полянах, стерню на полях

Если вы почувствовали запах дыма:

- определите, что и где горит;

-при небольшом пожаре заливайте огонь водой или засыпайте его землей

-не давайте огню перекинуться на деревья

-не уходите, пока не убедитесь, что огонь потушен

-если вы не справляетесь, звоните по телефону «01», а сами отходите в безопасное место

-выходите из леса только вдоль фронта огня, НЕ обгоняйте лесной пожар.

Если Вы собираетесь на отдых, трагических последствий можно избежать при соблюдении несложных правил:

Есть территории, из соображений безопасности закрытые для туристов (реки с непроходимыми порогами и т. д.). Нарушающие эти запреты подвергают свою жизнь реальному риску

При выходе на маршрут необходимо позвонить в единую службу спасения и зарегистрировать группу в местной спасательной службе и записать номера телефонов, по которым можно обратиться за помощью. Процедура несложная, но в результате спасатели будут знать маршрут группы и контрольные сроки возвращения. Кроме того, это позволит спасателям дать полезные рекомендации, исходя из уровня квалификации туристов

Выходя на маршрут, обязательно нужно взять с собой не только современные средства связи, мобильные и спутниковые телефоны, но и обыкновенные карты и компас. До сих пор на планете есть места, где мобильные телефоны могут оказаться бесполезными, а карта и компас никогда не подведут. Очень хорошо зарекомендовали себя при поиске людей радиомаячки. О том, какое средство связи будет наиболее эффективно на данном маршруте также можно посоветоваться со спасателями на стадии подготовки похода

Как правило, драматично заканчиваются случаи, когда люди, попав в трудную ситуацию, не знают, как сообщить о случившемся, как помочь спасателям в поисках. Также очень важно знать, как сохранять жизнеспособность группы во время ожидания помощи

Самое главное – не поддаваться панике. В первую очередь нужно определить ориентиры, которые следует сообщить спасателям. Важно иметь навыки оказания доврачебной помощи, так как в группе могут быть пострадавшие. Необходимо рассчитать, сколько будет идти помощь, распределить продукты на весь срок и позаботиться о ночлеге. Ожидая помощь, следует занять группу каким-нибудь делом. И, разумеется, нужно помнить, что помощь придет непременно. Главное – терпение.

МЧС предупреждает: если вы любители экстремальных видов спорта при подготовке к очередному выходу на природу предусматривайте вопросы личной и коллективной безопасности!

В целях предупреждения чрезвычайных ситуаций при организации туристических походов Главное управление МЧС России по Краснодарскому краю напоминает о необходимости регистрации граждан, отправляющихся в походы. Вы должны сообщить оперативному дежурному в местную службу спасения о маршруте вашего следования, количестве человек, времени пребывания в походе.

Необходимые меры в случаях укусов клещей:

-обратите внимание на одежду: брюки должны быть заправлены в носки, куртки и рубашки с длинными рукава, плотно прилегающие к руке

-после посещения мест отдыха необходимо тщательно осмотреть открытые участки тела

-обнаружив клеща, вытаскивайте его медленно. Для их извлечения необходимо использовать пинцет с тонкими концами. Перед удалением клеща нужно смочить растительным маслом или керосином, затем пинцетом захватить головку клеща у самой кожи пострадавшего и, раскачивая, вытащить его. В случае отрыва туловища клеща от головки ее нужно удалить с помощью иголки или булавки. После извлечения клеща место укуса следует обработать йодом, зеленкой, спиртом, водкой

-в месте укуса образовывается припухлость, отмечается покраснение кожи, зуд, которые исчезают по истечении нескольких часов

-вовремя обратиться к врачу.

В случае отравления грибами:

Для справки: видов ядовитых грибов сравнительно мало, а смертельно ядовита только бледная поганка

Особое внимание следует обратить на то, что и съедобные грибы при неблагоприятных экологических условиях могут стать ядовитыми. Вырастая вблизи промышленных предприятий, химических комбинатов, автомобильных трасс, где происходит выброс токсических веществ в воду и атмосферу, грибы сильно ртуть, свинец, кадмий, другие тяжелые металлы и тогда становятся опасными для здоровья

Первые признаки отравления грибами могут появиться только через 12-14 часов. И если не принять срочных мер, упустить время, то уже через двое - трое суток с момента отравления лечение бывает чрезвычайно сложным, а порой и бесполезным

Срочная помощь при отравлении ядовитыми грибами:

-промыть желудок

-дать больному выпить подряд 5-6 стаканов воды (лучше с содой) или слабого (бледно-розовый) раствора марганцовки. Затем, надавив пальцами или ложкой на корень языка, вызвать рвоту. Эту процедуру следует повторить 3-5 раз;

-уложить больного и тепло его укутать

-непрерывно давать ему теплое питье, а при сильной слабости - крепкий чай

-немедленно обратиться за врачебной помощью.

Рекомендации людям, страдающим аллергическими и астматическими заболеваниями:

-всем больным с аллергией следует соблюдать мероприятия, направленные на уменьшение концентрации аллергенов в жилых помещениях

-необходимо хорошо проветривать помещение, поддерживать низкую влажность, проводить влажную уборку, не допускать появления тараканов и плесневых грибов

-следует избавиться от тяжелых штор, ковров, старых вещей. Подушки и одеяла должны быть из специальных материалов

-больным с аллергией к пыльце растений не следует выезжать на природу в сезон цветения причинных растений

-пациентам с лекарственной аллергией необходимо тщательно изучать состав всех лекарственных препаратов, состоящих из нескольких компонентов, и внимательно знакомиться с инструкцией, в которой отражаются возможные перекрестные реакции лекарств.

**В случае чрезвычайных ситуаций необходимо звонить:**

**«01» - единый телефон спасения**

**«010» - с мобильных телефонов**