

# ОСНОВИ ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ

## У своєму будинку і квартирі



- 1 Краще всього поставити квартиру на охоронну сигналізацію (у разі крадіжки міліція нестиме матеріальну відповідальність).
- 2 За наявності в дверях під'їзду кодового пристрою, не залишайте двері відкритими і не впускайте незнайомих, які намагаються «нанести візит» кому-небудь.
- 3 Собака (хай навіть невелика, яка гучно і басовито гавкає) може бути кращим засобом охорони в квартирі.
- 4 Добре мати стільниковий телефон для можливого зв'язку з екстреними службами в тому випадку, якщо зловмисники перерізували телефонну лінію на сходовому майданчику.
- 5 Познайомтеся і подружіться з сусідами, які повністю знаючи ваші звички, можуть запідозрити недобре і втрутитися у разі дивного руху або шуму.
- 6 Якщо раптом ви виявилися перед озброєним злочинцем, не прагніть стати героєм - краще поводитися пасивно, оскільки будь-яка неконтрольована реакція може мати драматичні наслідки. Запам'ятайте прикмети зловмисника, щоб полегшити його можливе пізнання.
- 7 При від'їзді домовитися з сусідами, щоб вони виймали з вашої поштової скриньки пошту (повний ящик свідчить про відсутність господарів даної квартири).
- 8 Якщо зникли ключі, краще поміняти замки квартири.

## На кухні



1 Каструлі на плиті повинні бути розставлені так, щоб найбільші з них знаходилися на максимальному видаленні від краю плити.

2 Уважно стежте за процесом закипання, не допускайте, щоб рідина випліскувалася з каструль, яка може залити

вогонь конфорок; а жирні рідини (масла) навпаки, можуть самі запалати.

3 Подача газу повинна бути припинена, коли вона не використовується за призначенням.

4 Запобіжні особливі засоби необхідні для зберігання домашніх хімікатів (вони повинні бути зібрані разом і закриті на ключ в недоступному для дітей місці, а не під кухонною раковиною або ж в межах досяжності).

5 Ніколи не залишайте в доступному місці токсичні матеріали або ліки (для дитини досить миті, щоб до них дістатися), не потрібні небезпечні предмети повинні бути прибрані з кухні.

6 Після досягнення дітьми свідомого віку необхідно пояснити правила поведінки з газовою плитою.



7 Особлива увага слідє приділити ящикам із столовими приладами і іншими ріжучими предметами.

8 Не залишайте в розетках вилки електроприладів (особливо міксерів, кофе-молоч, м'ясорубок), праска також не повинна залишатися

доступною для маленьких дітей.

9 Слід упевнитися, що використовуване домашнє електроустаткування централізовано заземлено.

10 Щоб уникнути падінь від пролитої рідини частіше протирайте підлоги і звертайте особливу увагу на стійкість доладних стільців, переносних драбин і т.п.

## Несподівані дзвінки



- 1 При телефонному дзвінку покладіть трубку поряд з апаратом, подзвоніть від сусідів на обслуговуючу АТС і повідомте про причину дзвінка, назвіть свої дані і попросіть чергового диспетчера встановити номер телефону, з якого вам дзвонять. Якщо подібні дзвінки повторюються, повідомте про це РОВД.
- 2 При дзвінку в квартиру не відкривайте двері відразу, подивіться спочатку у дверне вічко і запитайте «Хто там?». Якщо це незнайома вам людина, яка викликає підозру (не може пояснити причину приходу), повідомте своїх сусідів та не відкривайте двері і не виходьте поодинці з квартири на майданчик).
- 3 У всіх підозрілих випадках слідує самим або попросити сусідів, що підстраховують вас, повідомити в поліцію – 102.

## У ліфті



- 1 Не входьте в ліфт, якщо там знаходиться незнайома особа, яка не викликає у вас особисто довіри.
- 2 Якщо на сходовому майданчику, куди ви прямуєте, знаходяться підозрілі люди, краще піднятися поверхом вище або спуститися вниз по допомогу.
- 3 Якщо ліфт застряг між поверхами, не піддавайтеся паніці, натисніть на кнопку виклику диспетчера і зберіть всю свою волю (не намагайтеся самостійно вибратися з ліфта, тим більше якщо не знаєте як це робиться).



- 4 Якщо через якусь несправність ліфт падає, необхідно, щоб тіло не стикалося з підлогою у момент удару (для цього можна вхопитися за стінки ліфта і безперервно підстрибувати).
- 5 Знаходячись в ліфті, краще вставати в кутках kabіни, а також подалі від дзеркал, які розбиваючись, можуть поранити.

## На вулиці



- 1 Уникайте прогулянок наодинці в малолюдних місцях. Відмовтеся від нічних пересувань.
- 2 Прагніть передбачати і уникати неприємні ситуації. Якщо до вас грубо звертаються з приводу нібито допущеної помилки або роблять вас об'єктом насмішок, не відповідайте і не піддавайтеся на провокації.
- 3 Не зупиняйте машини автостопом і не погоджуйтеся на те, щоб вас підвозили незнайомі люди.
- 4 Ніколи не показуйте гроші або коштовності (їх треба тримати у внутрішній кишені, в дипломаті або в іншому надійному місці).
- 5 Не навантажуйте себе згортками і пакетами, краще завжди мати свободу рухів на той випадок, якщо виникне необхідність захищатися.
- 6 У незнайомому місті пересувайтеся з картою, яка дозволить заощадити час; з тієї ж причини більше звертайтеся до різних людей, коли ви шукаєте яку-небудь адресу, тому що єдина відповідь може бути неправильною.

## У магазині, на пошті або в банку



- 1 Зверніться до рідних з проханням супроводжувати вас при покупках на крупну суму і при отриманні грошей в банку (на пошті).
- 2 При оплаті використовуйте чеки або кредитні картки, гаманці і цінні речі носіть в закритих сумках або

користуйтеся внутрішніми кишнями піджаків, сумками-візитками.

- 3 Тримайте сумку в руках так, щоб її не можна було непомітно відкрити або розрізати знизу або збоку лезом.
- 4 Звертайте увагу на людей, які намагаються підійти до вас ближче, встають ззаду або збоку, притискаються або відволікають вашу увагу.

## В громадському транспорті



1 Постарайтеся не засинати і не забуватися під час руху, не задивляйтеся у вікно, якщо є особисті речі (багаж) і на підлозі стоїть ваша сумка або чемодан.

2 Якщо немає вільного місця, постарайтеся стояти в центральному проході.

- 3 Не стійте біля дверей (саме тут можете бути пограбовані ким-небудь з тих, що виходять).
- 4 Прагніть користуватися державними машинами, стежте за тим, щоб таксист віз вас правильним і найкоротшим шляхом; точно і чітко називайте потрібну адресу.
- 5 Перебуваючи в салоні, не слід голосно сміятися й розмовляти, обговорювати свої проблеми, сперечатися привселюдно з своїми друзями. Тим більше ображати людей, які зробили вам зауваження

## В метрополітені



1 На ескалаторі міцно тримайтеся за поручні, і будьте готові у разі аварії перестрибнути на сусідній ескалатор.

2 Ніколи не стійте біля краю платформи. Чекаючи потягу, стійте у колони або у середині станції до моменту відкриття



дверей потягу. Підходьте до дверей вагону після зупинки потягу і виходу пасажирів.

- 3 Якщо у вагоні багато людей, пропустіть 1-2 потяги, щоб не бути здавленими натовпом, входьте і виходьте останнім. Якщо потягу довго немає або в метро тиснява, скористайтеся іншими лініями метро або іншим транспортом - не піддайте себе небезпеці.
- 4 Побачивши людину, що впала на рейки, негайно відправте 2-3 людей, що знаходяться поряд, повідомити про це чергового по станції, а одну людину поставте на краю платформи біля виходу з тунелю для подачі сигналу зупинки машиністу потягу.
- 5 По можливості віддавайте перевагу центральним вагонам (вони у разі аварії страждають менше).
- 6 У вагоні звертайте увагу на підозрілі предмети і негайно повідомте про їх виявлення водію, машиністу потягу, будь-якому працівнику міліції (самі не відкривайте їх, не чіпайте руками, попередьте людей, що стоять поряд, про можливу небезпеку).

## У автомобілі



- 1 Встановіть в автомобілі протиугінний пристрій (і ніколи не забувайте включати його) або зробіть подвійну сигналізацію (зловмисник лише частково відключить пристрій і може відмовитися від свого задуму).
- 2 Не залишайте ключ запалення в автомобілі, навіть під час коротких зупинок.

- 3 Залишайте машину тільки на освітленій ділянці, біля магазину, кіоску (але не ставте машину поблизу кінотеатру - зловмиснику легко перекопатися, що ви увійшли до кінотеатру і у нього в розпорядженні досить часу).
- 4 Користуйтеся платними стоянками.
- 5 Прибирайте з салону машини предмети, які можуть привернути увагу злодіїв предмети ( дипломат, документи і т.п.).
- 6 Завжди майте при собі записані номери власної машини, технічного паспорта.
- 7 Позначте в якому-небудь непомітному місці власні дані і номер шасі для того, щоб пізнати його, якщо поліція знайде крадену машину.
- 8 Автомобіль необхідно застрахувати.

## В залізничному потязі



- 1 Вибирайте сидячі місця проти руху потягу.
- 2 Розташовуйтеся в тих купе, де вже хтось є. Не засинайте, якщо люди, які вас оточують, викликають у вас недовіру.

Тримайте світло в купе включеним.

- 3 Не залишайте двері відчиненими. Тримайте документи або гаманець в надійному місці (чемодан - під першою полицею, портфель - ближче до стіни).
- 4 Громіздкі і важкі речі ставте вниз, не захаращуйте на ніч дверей в купе (у темряві буде важко вибратися назовні).
- 5 На ніч прибирайте із столика в купе їжу, пляшки і т.п., щоб при поштовху осколки не поранили вас.
- 6 Спати на бічних місцях краще ногами по ходу потягу, щоб виключити перелом шийного хребця при різкому кидку вперед чи у момент зіткнення потягу з перешкодою.
- 7 На проміжних станціях під час виходу пасажирів з вагону тримайте ближче до себе сумку і особисті речі.

# У літаку



1 Подорожуйте по можливості прямими рейсами, уникаючи проміжних посадок.

2 Під час проміжних зупинок необхідно завжди виходити в аеропорт, оскільки іноді терористи захоплюють літак на стоянці.

3 При аварійній посадці нахилитесь в кріслі вперед, обхопіть голову обома руками, швидко зніміть з себе всі гострі предмети, ювелірні прикраси.

4 Виконуйте всі вказівки командира корабля і екіпажа, не вставайте з крісла до повної зупинки літака, присікайте будь-яким способом виникнення паніки в салоні і порушення центрировки літака.

5 Після припинення руху літака негайно, дотримуючи черговість, покидайте його, використовуючи аварійні люки (правила користування зображені на них) і надувні трапи.

6 Допомагаючи пораненим і дітям, віддаліться від літака якнайдалі і лягайте на землю, прикривши голову руками, щоб не постраждати від осколків при вибуху пального.

7 Надайте першу домедичну допомогу пораненим.

8 У безлюдній місцевості за допомогою інших пасажирів спорудіть з підручних матеріалів навіси для дітей і поранених; відшукайте джерело води і відправте декількох чоловік по допомогу.



# На морському кораблі, річковому теплоході



- 1 При аварії не панікуйте, чітко і швидко виконуйте всі вказівки капітана, надіньте на себе і своїх близьких рятувальні жилети. Візьміть з собою документи, загорнувши їх в поліетиленовий пакет і поклавши під нижню білизну. Підніміться на палубу і по команді сідаєте поодиноці в шлюпки (на плоти).
- 2 Якщо сісти в шлюпку неможливо, візьміть з собою будь-який плаваючий предмет (круг, дошку, порожню поліетиленову пляшку із закритою пробкою і т.п.) і стрибайте в воду ногами вниз. Опинившись у воді, відпливайте від борту корабля на 200-300 метрів, щоб вас не затягнуло під воду або під днище корабля.
- 3 Допомагайте людям, що знаходиться рядом триматися на воді. Постарайтеся зібратися групою для надання один одному допомоги і організації сумісних дій з порятунку.
- 4 Побачивши шлюпку з вільними місцями, підпливайте до неї з корми, не навалюйтеся на борт. Якщо в шлюпці немає місць, попросіть кинути вам трос (фал, канат), обв'яжіться їм за пояс і на буксирі пливіть до берега за шлюпкою. Економте свої сили і частіше робіть самомасаж рук і ніг для відновлення кровообігу.
- 5 При тривалому знаходженні в шлюпці, не пийте морську воду (при сильній спразі кладіть на голову мокру хустку, обтирайте їм тіло). Використовуйте для добування їжі наявні снасті (ловіть рибу, вичавлюйте з неї сік і пийте його).
- 6 Якщо вас підібрало інше судно повідомте свої дані, корабля, час і місце катастрофи, кількість людей, що врятувалися з вами.

# На мітингу, в натовпі

## Правила поведінки в натовпі



Намагайтеся уникати великих скупчень людей, якою б не була ваша зацікавленість подією, що відбувається

Якщо натовп прийшов у рух і «зачепив» вас, не тримайте руки в кишенях, зігніть їх у ліктях і тримайте перед грудьми

Не наближайте до вітрин, стін, скляних дверей, парканів, до яких вас можуть притиснути і задушити

Міцно тримайте дитину за руку або несіть її на руках, якщо вона зовсім мала

Якщо ви щось впустили, у жодному разі не нахилийтеся, щоб підняти цей предмет

Якщо вас збили з ніг, спробуйте згорнутися клубком і захистити голову руками. За першої ж можливості встаньте на ноги


Не привертайте до себе увагу висловлюваннями щодо політичних, релігійних подій, не наближайте до груп осіб, які поводяться агресивно

**ЗАПОБІГТИ. ВРЯТУВАТИ. ДОПОМОГТИ**



- 1 Не знаходьтеся поруч із сценою або місцем, звідки виступають оратори (ці місця знаходяться під пильною увагою поліції і бойовничо налаштованих елементів).
- 2 Кино- і фотоапаратура привертає увагу екстремістів (в кращому разі розіб'ють вашу апаратуру, в гіршому - постраждаєте ви самі).
- 3 Якщо поліція почала операцію по розсіюванню натовпу - не втрачайте спокою і самовладання: стійте спокійно, всім своїм виглядом виражайте миролюбність, не кричіть і не робіть рухів, які можуть бути сприйняті як агресивні.
- 4 У випадку якщо натовп прийшов в рух - небезпечно знаходитися біля скляних вітрин магазинів, стін будівель, дерев (притиснуті до них натовпом люди одержують травми).
- 5 У рухомому натовпі прагніть не впасти (наявні громіздкі речі краще кинути), слідувати краще по напрямку руху натовпу і прагнути бути ближче до центру (тут більше можливості для маневрів).
- 6 Якщо ви впали в рухомому натовпі, то необхідно негайно піднятися (інакше затопчуть), для цього встати на коліна,





виставити якнайдалі вперед опорну ногу і не згинаючи її під натиском натовпу різко піднятися.

7 У разі тисняви необхідно притиснути зігнуті в ліктях руки до грудної клітки (так можна амортизувати тиск натовпу і захистити себе від здавлення).

8 При застосуванні сльозоточивого газу закрити рот і ніс змоченою хусткою (у будь-якому випадку краще всього покинути місце застосування газу).

*Рекомендації підготовлені відділом охорони праці КПІ ім. Ігоря Сікорського за матеріалами Міністерства України з питань надзвичайних ситуацій та у справах захисту населення від наслідків Чорнобильської катастрофи, Інституту державного управління у сфері цивільного захисту*