

«Утверждаю»

Спортивный директор

АНО ФК «УФА» РБ

И.Ф. Биглов

«24» 08 2017 г.



## **Памятка безопасного поведения для занимающихся в СП** **«Футбольная школа «Уфа»**

### **Вызов экстренной помощи по телефону:**

- 01 – единая спасательная служба МЧС России (пожарная охрана)
- 02 – полиция
- 03 – скорая помощь
- 04 – аварийная газовая служба
- 112 – экстренная служба

Ребенок должен помнить, что беседа с оператором экстренной службы проходит по определенным правилам:

1. Сообщить кратко причину вызова.
2. Назови фамилию, имя, телефон и адрес.

**Не вешай трубку до конца разговора!**

### **Если ты на улице:**

- Если ты хочешь куда-либо пойти, обязательно предупреди родителей, куда, с кем ты идешь и когда вернешься, а также расскажи свой маршрут движения.
- Во время игр не залезай в стоящие бесхозные машины, подвалы и другие подобные места.
- Постарайся, чтобы твой маршрут не пролегал по лесу, парку, безлюдным и неосвещенным местам.
- Если тебе показалось, что тебя кто-то преследует, перейди на другую сторону дороги, зайди в магазин, на автобусную остановку, обратись к любому взрослому человеку.
- Если ты где-то задержался, попроси родителей встретить тебя.
- Если твой маршрут проходит по автомагистрали, иди навстречу транспорту.
- Если машина тормозит возле тебя, отойди от нее подальше.
- Если тебя остановили и попросили показать дорогу, постарайся объяснить все на словах, не садясь в машину.
- Если незнакомый человек представился другом твоих родственников или родителей, не спеши приглашать его домой, попроси дождаться прихода взрослых на улице.
- Если тебе навстречу идет шумная компания, перейди на другую сторону дороги, не вступай ни с кем в конфликт.

▪ Если к тебе пристали незнакомые люди, угрожает насилие, громко кричи, привлекай внимание прохожих, сопротивляйся. Твой крик – твоя форма защиты! твоя безопасность на улице во многом зависит от тебя!

### **По возвращении домой не теряй бдительности!!!**

▪ Если при входе в подъезд ты заметил посторонних, подожди пока кто-нибудь из знакомых не войдет в подъезд вместе с тобой.

▪ Не входи в лифт с незнакомым человеком.

▪ Если ты обнаружил, что дверь в твою квартиру открыта, не спеши входить, зайди к соседям и позвони домой.

### **Если ты дома один:**

▪ Попроси своих друзей и знакомых, чтобы они предупреждали тебя о своем визите по телефону.

▪ Если звонят в вашу квартиру, не спеши открывать дверь, сначала посмотри в глазок и спроси, кто это. На ответ «Я» дверь не открывай, попроси человека назваться.

▪ Если он представился знакомым твоих родных, которых в данный момент нет дома, не открывая двери, объясни ему, что неправильно записал нужный ему адрес и позвони родителям.

▪ Если человек называет незнакомую тебе фамилию, говоря, что ему дали этот адрес, не открывая двери, объясни ему, что неправильно записал нужный ему адрес и позвони родителям.

▪ Если незнакомец представился работником коммунальной службы, попроси его назвать фамилию и причину прихода, затем позвони родителям и выполни их указания.

▪ Если пришедший представился сотрудником отдела внутренних дел (милиции), не открывая двери, попроси прийти его в другое время, когда родители будут дома, и сообщи им.

▪ Если незнакомец попросил воспользоваться телефоном для вызова милиции или «скорой помощи», не спеши открывать дверь; уточнив, что необходимо сделать, сам вызови нужную службу.

▪ Если на лестничной площадке собралась компания, распивающая спиртные напитки и мешающая твоему отдыху, не вступай с ней в конфликт, а вызови милицию.

▪ Вынося мусорное ведро или отправляясь за газетой, посмотри сначала в глазок, нет ли посторонних лиц вблизи твоей квартиры; выходя, запри дверь.

▪ В дверях квартиры не оставляй записки о том, куда и на сколько ты ушел.

### **Дом будет твоей крепостью, если ты сам будешь заботиться о своей безопасности.**

### **Умей сказать «Н Е Т»:**

- Когда тебе предлагают совершить недостойный поступок.
- Когда тебе предлагают попробовать что-либо запретное.
- Если тебе предлагают поехать куда-либо, предупреждая, чтобы ты об этом никому не говорил.



- Когда незнакомые или малознакомые люди приглашают тебя к себе в гости, на дискотеку, в клуб.
- Когда тебе предлагают «хорошо» отдохнуть вдали от взрослых, родителей.
- Если незнакомые люди предлагают подвезти тебя на машине или показать им дорогу, предложив сесть в машину.
- Когда тебе предлагают на улице купить какой-либо товар по дешевой цене или сыграть в азартную игру, обещая большой выигрыш.
- Когда предлагают погадать, с целью узнать будущее.

**Помни, что во многих случаях умение сказать «НЕТ» - это проявление не слабости, а собственной силы, воли и достоинства.**

**Если ты обнаружил подозрительный (взрывоопасный) предмет:**

- Признаками взрывоопасных предметов могут быть:
  - бесхозная сумка, портфель, коробка, сверток, обнаруженный в школе, в подъезде, у дверей квартиры, под лестницей, в машине и общественном транспорте;
  - натянута проволока или шнур;
  - провода или изолирующая лента, свисающие из-под машины.
- Запомните, что в качестве прикрытия, маскировки для взрывных устройств используют обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, свертки, коробки, игрушки и т.п. Во всех перечисленных случаях необходимо:
  - не трогать, не вскрывать, не перекладывать находку;
  - отойти на безопасное расстояние;
  - сообщить о находке учителю, родителям, сотруднику милиции, водителю, машинисту поезда.
- Заходя в подъезд дома, всегда обращай внимание на бесхозные предметы. Не трогай их!!! Сообщи о них в милицию!!!

**Если ты оказался под обломками конструкций здания:**

- Постарайся не падать духом. Успокойся.
- Дыши глубоко и ровно. Настройся на то, что спасатели найдут тебя.
- Голосом и стуком привлекай внимание людей.
- Если ты находишься глубоко под обломками здания, перемещай влево-вправо любой металлический предмет, чтобы тебя можно было обнаружить с помощью эхопеленгатора.
- Продвигайся осторожно, стараясь не вызывать нового обвала, ориентируйся по движению воздуха, поступающего снаружи.
- Если у тебя есть возможность, с помощью подручных предметов укрепи потолок от обрушения и жди помощи.
- Если пространство около тебя относительно свободно, не зажигай открытый огонь. Береги кислород.
- При сильной жажде положи в рот небольшой камешек и соси его, дыша носом.

**Помни! Сохраняя самообладание, ты сэкономишь свои физические силы, необходимые для того, чтобы дождаться помощи поисковой или спасательной службы! Тебя обязательно спасут!!!**

**Если тебя захватили в качестве заложника:**

- Возьми себя в руки, успокойся и не паникуй.
  - Если тебя связали или закрыли глаза, попытайся расслабиться, дышать глубже.
  - Не пытайся бежать, если нет полной уверенности в успешности побега.
  - Запомни как можно больше информации о террористах, их количестве, степени вооруженности, особенностях внешности, темах разговоров. Подробная информация поможет впоследствии в установлении личностей террористов.
  - По возможности расположись подальше от окон, дверей и самих похитителей, т.е. в местах большей безопасности.
  - По различным признакам постарайся определить место своего нахождения.
  - В случае штурма здания рекомендуется лечь на пол лицом вниз, сложив руки на затылке.
- Будь уверен, что милиция и спецслужбы предпринимают необходимые меры для твоего освобождения.

**Взаимоотношения с похитителями:**

- С самого начала выполняй все распоряжения похитителей.
  - Займи позицию пассивного сотрудничества.
  - Говори спокойным голосом. Избегай вызывающего враждебного поведения, которое может вызвать гнев захватчиков.
  - Не оказывай агрессивного сопротивления, не провоцируй террористов на необдуманные действия.
  - При наличии у тебя проблем со здоровьем, заяви об этом в спокойной форме захватившим тебя людям.
  - Не высказывай категорических отказов, но не бойся обращаться со спокойными просьбами о том, в чем остро нуждаешься.
  - Веди себя спокойно, сохраняя при этом чувство собственного достоинства.
  - Не допускай возникновения чувства жалости, смятения и замешательства.
  - Мысленно готовь себя к будущим испытаниям.
  - Помни, что шансы на освобождение растут со временем.
  - Сохраняй умственную активность. Постоянно находи себе какое-либо занятие.
  - Для поддержания сил ешь все, что дают, даже если пища не нравится и не вызывает аппетита.
  - Думай и вспоминай о приятных вещах.
- Будь уверен, что сейчас делается все возможное для твоего скорейшего освобождения.



- На вопросы похитителей отвечай кратко.
- Будь осторожен, когда затрагиваются личные вопросы.
- Внимательно контролируй свое поведение и ответы.
- Не допускай заявлений, которые могут повредить тебе или другим людям.
- Контролируй свое настроение.
- Не принимай сторону похитителей.
- Не выражай активно им свои симпатии и приверженность их идеалам.
- В случае принуждения вырази поддержку требованиям террористов, укажи, что они исходят от похитителей. Избегай призывов и заявлений от своего имени.

### **Если пожар:**

- Не звони из помещения, где уже начался пожар, выберись в безопасное место и позвони в службу «01».
- Не стой в горящем помещении – прижмись к полу, где воздух чище, и пробирайся к выходу.
- Не трать время на поиски документов и денег, не рискуй, уходи из опасного помещения.
- Никогда не возвращайся в горящее помещение, какие бы причины тебя не побуждали к этому.
- Уходя из горящего помещения, закрывай за собой дверь и окна, это уменьшит риск распространения пожара.
- Никогда не открывай дверь, если она горячая на ощупь.
- Если нет путей эвакуации, по возможности заткни дверные щели подручными средствами (тряпками, скотчем и т.п.)
- Находишься около окна, чтобы тебя можно было увидеть с улицы.
- Старайся не открывать другие двери в помещении, чтобы не создать дополнительную тягу.
- Будь терпелив, не паникуй.
- При пожаре в здании не пользуйся лифтом, он может отключиться в любую минуту.
- При ожогах ни в коем случае не смазывай кожу, чем бы то ни было, не прикасайся к ожогам руками.

**При возникновении пожара твой главный враг время. Каждая секунда может стоить тебе жизни!!!**

Заместитель директора  
СП «Футбольная школа «Уфа»



Е. В. Семенов