**Свистунова М., 1ИВТ**

**Правила поведения во время и после землетрясения**

1. **Правила поведения во время землетрясения дома**

Первые признаки землетрясения: ощущение колебания здания, качание светильников, падение предметов, нарастающий гул, звон бьющегося стекла.

От начала землетрясения до его максимума есть 10-20 секунд для того, чтобы покинуть помещение, либо относительно безопасно укрыться в нем. Последнее прежде всего относится к жителям верхних этажей.

1. Быстро выйти из здания, взяв документы, деньги и предметы первой необходимости.
2. По пути следования на улицу необходимо стучать во все двери. В случае массовой эвакуации маленьких детей нужно взять на руки и выйти на открытое пространство. Нельзя пользоваться лифтом, создавать давку и пробки в дверях, выпрыгивать в окно, находясь выше 1-го этажа.
3. Если выйти из здания нет возможности, необходимо выбрать безопасные места в помещении:

* дверные проемы и проемы в капитальных стенах;
* углы, образованные капитальными внутренними стенами;
* места у колонн, под каркасными балками;
* под прочными столами, кроватями.

Необходимо:

* держаться подольше от окон, зеркал, люстр, навесных полок, тяжёлой мебели;
* не использовать свечи, спички, зажигалки – при утечке газа возможен пожар.

1. После основного удара землетрясения постараться как можно скорей покинуть здание, прижимаясь спиной к стене, если они еще на месте. По пути следования в зависимости от своего физического состояния оказать первую помощь пострадавшим, помочь с эвакуацией другим людям.
2. При возможности собрать рюкзак/сумку: немного воды, пищи, дежурная аптечка.

Необходимо выключить газ, воду, электроприборы из сети, закрыть двери, окна. Закрыть дверь на ключ.

1. Из-за возможности повторного землетрясения нужно трезво ценить ситуацию и принять решение по оказанию помощи, не поддаваясь панике.
2. На улице нельзя стоять вблизи зданий, нужно перейти на открытое пространство. Нельзя стоять под балконами, карнизами, парапетами, рядом с оборванными проводами.
3. **Правила поведения во время землетрясения на дороге, на улице**

Прежде всего необходимо защититься от падающих обломков, стекол, тяжелых предметов. Необходимо немедленно отойти на открытое место; находясь рядом со зданием, необходимо отойти от него на расстояние, не меньшее, чем высота здания.

Следует держаться подальше от водонесущих коммуникаций, линий электропередач, газопровода.

При землетрясении недопустимо:

* подходить к полуразрушенным домам, оборванным проводам;
* заходить в дома.

1. **Правила поведения во время землетрясения в машине**

Водителю следует остановиться, отъехав подальше от зданий и коммуникаций. Не следует оставаться на мосту или под мостом. Целесообразно переждать землетрясение, оставаясь в транспорте, открыв двери.

Если вы оказались в общественном транспорте, не паникуйте, попросите водителя остановиться и открыть двери, если он сам этого не сделал. Желательно покинуть салон после толчков.

1. **Правила поведения во время землетрясения в общественном месте**

Ощутив первые признаки землетрясения нужно выйти из здания.

В общественных местах главную опасность представляет толпа, которая, поддавшись панике, бежит, не разбирая дороги.

Оказавшись на улице, не стойте вблизи зданий, а перейдите на открытое пространство. Держитесь в стороне от нависающих балконов, карнизов, парапетов, опасайтесь оборванных проводов.

Подземные станции в случае землетрясения являются безопасным местом: металлоконструкции позволяют им хорошо противостоять толчкам.

Если выйти из здания нет возможности, необходимо выбрать безопасные места в помещении:

* дверные проемы и проемы в капитальных стенах;
* углы, образованные капитальными внутренними стенами;
* места у колонн, под каркасными балками, под прочными столами.

1. **Правила поведения во время землетрясения в школе и других учебных заведениях**
2. По сигналу тревоги необходимо сохранять спокойствие.
3. Необходимо построиться для организованного выхода из класса, кабинета.

Если в это время перемена, то необходимо покинуть здание самостоятельно через ближайший запасный выход.

1. В организованном порядке нужно покинуть здание через запасные выходы.
2. После выхода из здания нужно построиться в отведённом безопасном месте, провести перекличку.
3. Если покинуть здание невозможно, нужно занять положение вдоль капитальной стены в кабинете или коридоре.
4. Если после землетрясения доступ к выходы перекрыт, нельзя поддаваться панике, нужно определиться в пространстве и постараться подать сигналы о себе (стучать железом о железо, камушками по плитам, трубам и т. п.).
5. При необходимости эвакуации из зоны бедствия и отсутствии телефонной связи нельзя уходить домой и в другие места, пройдите перекличку и выполняйте дальнейшие указания руководителей школы, осуществляющих массовую эвакуацию обучающихся из школы.
6. **Правила поведения во время землетрясения в поезде или метро**

Если землетрясение случилось во время поездки в метро или на железной дороге, нельзя паниковать, в этом случае все зависит в большей степени от машинистов и работы людей специально обученных для предотвращения аварий.

Нужно держаться за поручни, ждать уведомлений от машиниста, при экстренной эвакуации следовать за всеми, избегая паники и давки.

1. **Как действовать после землетрясения**
2. Необходимо осмотреть себя и окружающих - нет ли раненых. При необходимости оказать нуждающимся первую медицинскую помощь.
3. Освободить попавших в легкоустранимые завалы.
4. Постараться успокоить детей, больных, стариков.
5. Проверить водопровод, газовую и электрическую сети. При запахе газа открыть окна и двери, немедленно покинуть помещение и сообщить в аварийную службу. При повреждении водопровода по возможности отключить водоснабжение. При сильном землетрясении электричество в городе отключается автоматически.
6. Нельзя пользоваться спичками, зажигалками.
7. Нельзя подходить к явно поврежденными зданиям, нельзя в них входить.
8. Необходимо соблюдать спокойствие и порядок. Быть готовыми к возможным повторным толчкам.
9. **Что делать, если вы погребены под обломками**
10. Нельзя совершать резких движений, оказавшись под завалами. Если рука или нога зажаты обломками, нельзя пытаться вытащить конечность — это может спровоцировать дальнейшее обрушение.
11. Необходимо успокоиться. Дышать глубоко и ровно.
12. Если есть мобильный телефон — позвонить спасателям по телефону «112».
13. При пользовании фонариком или мобильным телефоном со встроенным фонарём устройство нужно включать и выключать периодически (это сэкономит энергию).
14. При нахождении глубоко под завалами нужно перемещать влево-вправо любой металлический предмет (кольцо, ключи и т.п.), чтобы была возможность обнаружения с помощью эхопеленгатора.
15. Голосом и стуком привлечь внимание людей. Во время спасательных работ каждый час объявляется «время тишины». Эти минуты предназначены для того, чтобы услышать голоса находящихся под завалами людей.
16. Нельзя зажигать спички, зажигалки, даже если есть свободное пространство вокруг. Необходимо беречь кислород. Кроме того, искра может спровоцировать взрыв, в случае если пролилось горючее или распространился газ.
17. По возможности с помощью подручных предметов (доски, кирпича и т.п.) укрепить потолок от обрушения.
18. При сильной жажде положить в рот небольшой камешек и сосать его, дыша носом.
19. Выбираться наружу можно только в том случае, если длинными и прочными конструкциями образован лаз. Продвигаться осторожно, стараясь не вызвать нового обвала, ориентироваться нужно по движению воздуха, поступающего снаружи.
20. После обнаружения спасателями, по возможности, назвать им свое имя и рассказать о полученных травмах, сообщить, что видите вокруг себя, а также в какой части здания находились во время обвала.