

Комплексная Памятка № 2 Декабрь

Единая социально-психологическая служба «Телефон доверия»:
8-800-101-1212; 8-800-101-1200.

Детский телефон доверия, для детей, подростков и их родителей:
8-800-2000-122.

ПАМЯТКА

для законных представителей студентов БУ «Нижневартовский политехнический колледж»

Praemonitus, praemunitus (предупрежден значит вооружен)

Уважаемые законные представители у вас в руках Памятка задача, которой довести до вашего сведения информацию, позволяющей избежать чрезвычайных происшествий и негативных ситуаций с вашим ребенком. Мы не сомневаемся, что вы как ответственный родитель прикладываете максимум усилий для обеспечения безопасности жизни и здоровья вашего ребенка. Данная Памятка создана на основании п.6.2 ст.28 Федерального закона №273 –ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации», Постановления комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав при Правительстве ХМАО-Югры № 45 от 06.12.2015.

Цель данной Памятки: защитить наших детей от ошибок и опасностей. Мы уверены, что совместными усилиями мы позволим нашим детям быть здоровыми, счастливыми и успешными.

Прочтите Памятку, обсудите с ребенком важную информацию. Спросите у своего ребенка как он понимает обсуждаемое. Помните, если вы не обсудите с ребенком информацию, он сделает свои выводы, обусловленные возрастом, особенностями характера, сведениями, полученными от сверстников. Такие выводы могут идти в разрез с вашим представлением о безопасности. Обязательно скажите, что ни смотря, ни на что вы всегда его будете защищать, и ребенок в любой ситуации может рассчитывать на вас. Мы понимаем, что Памятка имеет большой объем информации, поэтому рекомендуем разделить обсуждение на несколько бесед с детьми, тогда важная информация лучше сохранится в памяти наших детей.

I. ОРГАНИЗАЦИЯ ДОСУГА В ПЕРИОД ЗИМНИХ КАНИКУЛ

План новогодних спортивно-массовых мероприятий

26 декабря по 11 января 2016 года

№ п/п	Дата и время проведения	Наименование мероприятия и форма проведения	Место проведения (адрес)	Целевая аудитория и ожидаемое количество зрителей	Анонс (краткое описание мероприятия)	Условие посещения (платное/бесплатное)
1.	26-28.12.2015 12.00	Первенство «СДЮСШОР по волейболу «Самотлор» на призы Деда Мороза	СК «Зал международных встреч» ул. Омская, 1а	дети 200 чел.	Соревнования по волейболу и пионерболу среди воспитанников волейбольного клуба «Самотлор»	Бесплатно
2.	29.12.2015г. 10.00	Открытое первенство города по северному многоборью на призы Деда Мороза	ФСК «Триумф» ул. Ханты-Мансийская, 41б	разновозрастная 60 чел.	Соревнования пройдут по правилам соревнований по северному многоборью, с приглашением иногородних спортсменов	Бесплатно
3.	29.12.2015 10.00	Новогоднее открытое первенство города по автомоделльному спорту, посвященное 85-й годовщине ХМАО-Югры.	Авиационно-спортивный комплекс ул. Кузоваткина, 49	дети 80	Соревнования по автомоделльному спорту, заезды на квадрациклах и картингах.	Бесплатно
4.	02-06.01.2016г. 10.00	Рождественский турнир по теннису	СК «Теннисный корт», ул. Ханты-Мансийская, 41	взрослые 30 чел.	Традиционный турнир среди мужчин и женщин	Бесплатно
5.	04-05.01.2016г. 12.00	Первенство МАУДО г. Нижневартовска «СДЮСШОР по волейболу «Самотлор»	СК «Зал международных встреч» ул. Омская, 1а	дети 200 чел	Соревнования по волейболу среди воспитанников волейбольного клуба «Самотлор»	Бесплатно

6.	04.01.2016 13.00	Спортивно-массовое мероприятие для жителей поселка Магистральный «Народные гуляния»	п. Магистральный СК «Магистраль»	разноговзрастная 90 чел	Спортивные состязания, игры, конкурсы для всех желающих жителей поселка Магистральный	Бесплатно
7.	05.01.2016 12.00	Спортивно-массовое мероприятие по бамперболу для жителей города	СОК «Олимпия» ул. Чапаева, 22	разноговзрастные 50 чел	Соревнования для жителей города по бамперболу, в которых могут принять участие все желающие. Состав команды 5 человек.	Бесплатно
8.	05.01.2016г.	Открытое первенство школы по настольному теннису «Зимние каникулы»	ФСК «Триумф» ул. Ханты-Мансийская, 41б	дети 40 чел.	Традиционное соревнование среди мальчиков и девочек 2004г.р. и моложе	Бесплатно
9.	05-06.01.2015 10.00	Рождественский турнир по хоккею среди детей 2006 г.р.	крытый хоккейный корт ул.60 лет Октября 12б	дети 150 чел	Традиционный турнир по хоккею на выявление сильнейшей команды	Бесплатно
10.	06.01.2016 14.00	Спортивно-массовое мероприятие «Зимний калейдоскоп» для жителей города	площадь Нефтяников	разноговзрастные 100 чел	Соревнования «Веселые старты», в программе соревнований эстафеты на скорость, выносливость и координацию. В мероприятии могут принять участие все желающие жители города	Бесплатно
11.	06.01.2016 12.00	Спортивно-массовое мероприятие «День рождения баскетбола»	Спортивный зал ДЮСШ «Феникс» ул. Индустриальная, 85 б	дети 50 чел.	Эстафеты с элементами баскетбола среди воспитанников начальной подготовки ДЮСШ «Феникс»	Бесплатно
12.	08.01.2015 11.00	Спортивно-массовое мероприятие «Час здоровья» - лыжная прогулка для жителей города	озеро комсомольское	разноговзрастные 50 чел.	Мероприятие лыжная прогулка для детей и родителей	Бесплатно
13.	09.01.2016г. 11.00	Рождественский блиц-турнир по шахматам	Городской шахматный клуб ул. Менделеева, 4б	разноговзрастные 20 чел.	Традиционный турнир по шахматам	Бесплатно
14.	09.01.2016 12.00	Спортивно-массовое мероприятие для жителей города «Папа, мама, я – спортивная семья»	Спортивный зал ДЮСШ «Феникс» ул. Индустриальная, 85 б	разноговзрастные 30 чел.	Соревнования «Веселые старты», среди семейных команд и детей до 12 лет	Бесплатно
15.	09-13.01.2016г. 10.00	III тур зонального первенства России по мини-футболу	ФСК «Триумф» ул. Ханты-Мансийская, 41б	дети 80 чел.	Участвуют сильнейшие команды юношей 2002-03г.р. Региона «Западная Сибирь»	Бесплатно
16.	09.01.2016 12.00	Городское спортивно-массовое мероприятие «Зимние забавы» для многодетных семей	Авиационно-спортивный комплекс ул. Кузоваткина, 49	разноговзрастные 60 чел.	Будут организованы соревнования «Веселые старты», в программе соревнований эстафеты на скорость, выносливость и координацию. В мероприятии могут принять участие все желающие жители города	Бесплатно

17.	09.01.2016 13.00	Спортивно-массовое мероприятие для жителей поселка Магистральный «Народные гуляния»	п. Магистральный СК «Магистраль»	разноговозрастная 90 чел	Спортивные состязания, игры, конкурсы для всех желающих жителей поселка Магистральный	Бесплатно
18.	10.01.2016 12.00	Спортивно-массовое мероприятие по бамперболу для жителей города	СОК «Олимпия» ул. Чапаева, 22	разноговозрастные 50 чел	Соревнования для жителей города по бамперболу, в которых могут принять участие все желающие. Состав команды 5 человек.	Бесплатно

База отдыха «Кедровая» рада предложить Вам свои услуги.

В Комплексе «ЗДОРОВЬЕ» Вы сможете отдохнуть всей семьей, коллективом, компанией друзей или с деловыми партнерами. Комплекс может принять одновременно 30 человек. Удобно расположенные финская сауна, бассейн, комната отдыха, зал караоке, банкетный зал, бильярдный зал, а на 3-ем этаже зимний сад, по-настоящему создадут атмосферу праздника и веселья. К вашим услугам блюда и напитки, предлагаемые кафе «Кедровое».

г.Нижневартовск, 11 км. Самотлорской дороги, база отдыха «Кедровая»

Подробная информация по телефонам:

Комплекс «Здоровье» - 48-35-36, 55-01-77

База отдыха "Радуга"

Предлагает воспользоваться услугами пункта проката инвентаря: роликовые коньки (детские, юношеские, взрослые); -велосипеды (детские, юношеские, взрослые); -веломобили (двух-, трех- и четырехместные); -самокаты для Ваших детей; -Мячи (волейбольный, баскетбольный); -ледянки, «ватрушки» для Ваших детей; -лыжи (детские, юношеские, взрослые); -ледовые коньки (детские, юношеские, взрослые)

Телефон

База отдыха ТРЁХГОРЬЕ

«Трехгорье» для лыжников и любителей активно провести свое время. Шесть лыжных трасс, уютно расположившихся на живописных склонах гор. Благодаря такому разнообразию активных видов спорта и всевозможных трасс для них, Вы получаете прекрасный отдых с массой положительных эмоций, адреналин и воспоминания о лучшем отпуске, который у Вас когда-либо был!

Прокат горнолыжного снаряжения и подъемники +7 (3466) 61-60-60

Выходные дни: с 10-00 до 22-00 +7 (3466) 60-01-85 *

Рабочие дни: с 16-00 до 22-00

3gorki@mail.ru Выходной день: понедельник

при температуре ниже - 25 градусов горнолыжные трассы не работают

База отдыха ТАТРА

Дома , бани, прокат спортивного инвентаря, пейнтбольного оборудования:

Телефон

База отдыха Хуторок

Адрес: оз. Савкино Телефон: 24-96-80, 24-96-60

Эколого-просветительский центр «Хуторок» - визит-центр природного парка «Сибирские увалы», находится в 7 км от города Нижневартовска, на озере Савкино. Здесь все желающие могут не только насладиться сказочной красотой сибирской природы, но и увлекательно и с пользой провести время!

На территории в 2,5 га расположены:- этнографический комплекс под открытым небом, представляющий собой хантыйское стойбище с четырнадцатью постройками хантыйской усадьбы (лабаз, рыбий дом, зимний дом, кораль, хлебная уличная печь, чум); -музей с выставочной экспозицией «Природа нашего края» и «Культура и быт народа ханты»; -два уютных домика для отдыха на 10 и 25 человек, беседкой и мангалами; -экологическая и туристическая тропа; -вольерный комплекс; -спортплощадка.

База отдыха Голубое озеро

Адрес: Таежное озеро, 1 Телефон: +7 (3466) 535-828

База отдыха. Домики, сауна, русская баня, бассейн. Богатый выбор активных видов отдыха и развлечений.

Наши условия позволят клиентам отдохнуть, снять физическую и психологическую перегрузки, раскрыться потенциальным возможностям, расширить социальные взаимодействия.

II. БЕЗОПАСНОСТЬ

ПРАВИЛА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В ПЕРИОД ЗИМНИХ КАНИКУЛ И ПРОВЕДЕНИЯ НОВОГОДНИХ ПРАЗДНИКОВ

Во время новогодних праздников, помимо обычных правил пожарной безопасности следует соблюдать ещё несколько простых норм, которые позволят вам получить от выходных дней только положительные эмоции:

1. Ёлка устанавливается на устойчивой подставке, подальше от отопительных приборов.
2. Для освещения елки необходимо использовать только исправные электрические гирлянды заводского изготовления.

Запрещается:

- украшать елку свечами, ватой, игрушками из бумаги и целлулоида;
- одевать маскарадные костюмы из марли, ваты, бумаги и картона;
- применять свечи и хлопушки, устраивать фейерверки и другие световые пожароопасные эффекты, которые могут привести к пожару;
- использовать ставни на окнах для затемнения помещений;
- оставлять без присмотра детей во время новогодних мероприятий.

Во время зимних каникул не надо забывать о своей безопасности и своём здоровье:

- помните, что зимой на улицах города становится очень скользко, и поэтому ещё более опасно;
- при переходе проезжей части помните, что вам, а не автомобилю легче уступить дорогу;
- не забывайте выключать электрические приборы из сети и не оставляйте их без присмотра;
- помните, что утечка газа – частая причина отравлений, будьте внимательны, когда пользуетесь газовыми приборами;
- не открывайте дверь незнакомым людям, когда остаетесь дома одни;
- прячьте мобильный телефон подальше от посторонних глаз, когда бываете на улице, в транспорте;
- не ищите новых приключений и ощущений, отдыхайте безопасно;
- помните, что зимой рано темнеет, не задерживайтесь допоздна.

Выполняйте эти элементарные правила пожарной безопасности дни зимних каникул! В случае возникновения пожара в службу спасения можно позвонить по телефону 01

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НЕГАТИВНЫХ СИТУАЦИЙ ВО ДВОРЕ, НА УЛИЦАХ, ДОМА И В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ

1. Прежде чем выйти из квартиры (дома), посмотрите в глазок и убедитесь, что на площадке (около двери) нет посторонних, в противном случае переждите.
2. Никогда не заходите в лифт с незнакомыми, а также в подъезд или на лестничную площадку, если там стоят подозрительные люди, особенно группа людей.
3. Если на вас все же напали в лифте, постарайтесь нажать кнопку «Вызов диспетчера», но не кричите, особенно в тех случаях, когда не уверены, что поблизости есть люди, способные помочь.
4. Проводя время во дворе, держитесь подальше от компаний подростков, которые старше вас, находятся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, играют в азартные игры и т.п.
5. Никогда не садитесь в машину с незнакомыми людьми.
6. Не носите с собой ценности, деньги (без особо на то необходимости).
7. Не лазайте по подвалам, чердакам, крышам.
8. Гуляя на улице, старайтесь находиться в знакомой компании. Желательно, чтобы родственники знали, где вы находитесь.
9. Если вы попали в западню – нападающих больше, они явно сильнее, поблизости нет никого, кто мог бы прийти на помощь, то лучше отдайте деньги или вещь, которую они требуют. Помните, что ваша жизнь и здоровье дороже всего.
10. Если вас начинают преследовать, идите (бегите) туда, где много людей, больше света (ночью).
11. В целях личной безопасности (профилактике похищений) необходимо:
 - стараться не оставаться в одиночестве на улице, по пути в колледж и обратно, с места досуга;
 - никогда не заговаривать с незнакомыми и подозрительными людьми;
 - не садиться в чужие машины, не ездить с незнакомыми людьми;
 - всегда ставить в известность родственников о том, куда и когда вы направляетесь, у кого, сколько и где собираетесь быть, когда и каким путем собираетесь возвращаться (если есть возможность, сообщите номер телефона, иные координаты, по которым вас можно найти).

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ХОЛОДНЫЙ ЗИМНИЙ ПЕРИОД И ДНИ ВОЗМОЖНОСТИ НЕПОСЕЩЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ОБУЧАЮЩИМИСЯ В АКТИРОВАННЫЕ ДНИ

1. В холодную погоду одеваться по погоде. Обувь должна быть тёплой, достаточно просторной, непроницаемой для влаги. Не следует выходить на мороз без варежек, шарфа и шапки.
2. Избегать на морозе контакта голой кожи с металлом. Не следует в морозную погоду носить металлические, в том числе золотые, серебряные украшения (металл остывает гораздо быстрее тела до низких температур, вследствие чего возможно его «прилипание» к коже с болевыми ощущениями и холодowymi травмами, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови).
3. На дороге будьте предельно внимательны. Не торопитесь, а тем более не бегите.
4. Старайтесь обходить места с наклонной поверхностью. Упав, не торопитесь подняться, сначала осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих помочь вам. При получении травмы обязательно обратитесь в травмпункт.
5. Как только вы почувствовали замерзание конечностей, необходимо как можно быстрее зайти в любое тёплое место - магазин, кафе, подъезд для согревания и осмотра уязвимых для отморожения мест.

6. В сильный мороз (активированный день) обучающимся и иногородним (3-5 курс) разрешено не посещать учебные занятия.

7. Информацию об активированных днях можно получить по телевидению в заставке на каналах: «ТВЦ» для первой смены с 06.30 до 07.00 часов, для второй смены с 11.30 до 12.00 часов.

8. Считать активированным днем календарный учебный день с температурой воздуха согласно таблице 1.

Таблица 1

Справочная таблица температур


Постановление Администрации Ханты-Мансийского АО от 20.07.1992г. №194 «О работе на открытом воздухе в холодное время года»



Классы	Температура	Ветер
1-11 класс*	-31	более 10 м/с
1-11 класс*	-32	5-10 м/с
1-11 класс*	-34	менее 5 м/с
1-11 класс*	-36	без ветра

* - а также учащихся 1-2 курсов, поступивших на базе 9 классов, учреждений начального и среднего профессионального образования.

ПАМЯТКА ПО БЕЗОПАСНОМУ ПРИМЕНЕНИЮ ФЕЙЕРВЕРКОВ, САЛЮТОВ И ДРУГИХ ПИРОТЕХНИЧЕСКИХ ИЗДЕЛИЙ

Пожалуйста, будьте внимательны и осторожны при использовании фейерверочных изделий!

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Покупайте пиротехнику: салюты, фейерверки и другие пиротехнические изделия только в специализированных магазинах, а не с рук или на рынках, где вам могут продать контрафакт. ➤ Для начала проверьте срок годности и целостность упаковки пиротехники, которую Вы купили. Инструкция на упаковке должна быть на русском языке. ➤ Нельзя применять салюты или фейерверки при сильном ветре. Вовремя использования скорость ветра не должна превышать 5 метров в секунду. ➤ Убедитесь, что согласно инструкции на упаковке, соблюдается безопасное расстояние от фейерверка до зрителей и домов, деревьев, проводов и прочих предметов, которые могут пострадать в результате запуска пиротехники или нарушить траекторию полета пиротехнического заряда. ➤ Нельзя устраивать фейерверки или салюты ближе 20 метров от жилых помещений или легко воспламеняющихся предметов, под низкими навесами и кронами деревьев. ➤ Надежно закрепите пиротехническое изделие в вертикальном положении землей, снегом или обложите камнями, чтобы во время работы оно не опрокинулось. 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Нельзя держать фитиль во время поджигания около лица. ➤ Поджигать фитиль нужно на расстоянии вытянутой руки. Горит он 6-8 сек. Отлетевшую от фейерверка искру трудно потушить, поэтому если она попадет на кожу - ожог неизбежен. 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Нельзя направлять ракеты и фейерверки на людей. Ракеты - это пиротехнические изделия повышенной опасности. 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Нельзя разбирать, ронять пиротехнические изделия, а тем более специально бросать их под ноги. ➤ Нельзя запускать фейерверк с рук (кроме хлопушек и бенгальских свечей). 	

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Нельзя подходить к зажженным салютам или фейерверкам ближе безопасного расстояния, указанного в инструкции по его применению. ➤ Нельзя носить пиротехнические изделия в карманах. ➤ Нельзя наклоняться над фейерверком. 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Каждое пиротехническое изделие снабжено инструкцией по его применению. Найдите пару минут, чтобы внимательно ознакомиться с этой инструкцией. Это защитит Вас от ошибочных действий при применении пиротехники. ➤ Не используйте фейерверки в состоянии алкогольного опьянения. ➤ Не давайте пиротехнику детям и подросткам! Фейерверки должны использовать люди, достигшие 18 лет. ➤ Утилизировать не сработавшее изделие следует с бытовыми отходами после предварительного замачивания в воде на 24 часа. 	

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ СНЕЖНЫХ ЗАНОСАХ

ЗАНОС СНЕЖНЫЙ - это гидрометеорологическое бедствие, связанное с обильным выпадением снега, при скорости ветра свыше 15 м/с и продолжительности снегопада более 12 часов.

МЕТЕЛЬ – перенос снега ветром в приземном слое воздуха.

Различают поземок, низовую и общую метель. При поземке и низовой метели происходит перераспределение ранее выпавшего снега, при общей метели, наряду с перераспределением, происходит выпадение снега из облаков. Снежные заносы и метели типичны для Приморского, Хабаровского краев, Сахалина, Камчатки, Курильских островов и других районов России. Их опасность для населения заключается в заносах дорог, населенных пунктов и отдельных зданий. Высота заноса может быть более 1м, а в горных районах до 5-6 м. Возможно снижение видимости на дорогах до 20-50м, а также частичное разрушение легких зданий и крыш, обрыв воздушных линий электропередачи и связи.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К МЕТЕЛЯМ И ЗАНОСАМ

Если Вы получили предупреждение о сильной метели, плотно закройте окна, двери, чердачные люки и вентиляционные отверстия. Стекла окон оклейте бумажными лентами, закройте ставнями или щитами. Подготовьте двухсуточный запас воды и пищи, запасы медикаментов, средств автономного освещения (фонари, керосиновые лампы, свечи), походную плитку, радиоприемник на батарейках. Уберите с балконов и подоконников вещи, которые могут быть захвачены воздушным потоком.

Включите радиоприемники и телевизоры – по ним может поступить новая важная информация. Подготовьтесь к возможному отключению электроэнергии.

Перейдите из легких построек в более прочные здания. Подготовьте инструмент для уборки снега.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ СИЛЬНОЙ МЕТЕЛИ

Лишь в исключительных случаях выходите из зданий. Запрещается выходить в одиночку. Сообщите членам семьи или соседям, куда Вы идете и когда вернетесь. В автомобиле можно двигаться только по большим дорогам и шоссе. При выходе из машины не отходите от нее за пределы видимости. Остановившись на дороге, подайте сигнал тревоги прерывистыми гудками, поднимите капот или повесьте яркую ткань на антенну, ждите помощи в автомобиле. При этом можно оставить мотор включенным, приоткрыв стекло для обеспечения вентиляции и предотвращения отравления угарным газом. Если Вы потеряли ориентацию, передвигаясь пешком вне населенного пункта, зайдите в первый попавшийся дом, уточните место Вашего нахождения и, по возможности, дождитесь окончания метели. Если Вас покидают силы, ищите укрытие и оставайтесь в нем. Будьте внимательны и осторожны при контактах с незнакомыми Вам людьми, так как во время стихийных бедствий резко возрастает число краж из автомобилей, квартир и служебных помещений.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПОСЛЕ СИЛЬНОЙ МЕТЕЛИ

Если в условиях сильных заносов Вы оказались заблокированным в помещении, осторожно, без паники выясните, нет ли возможности выбраться из-под заносов самостоятельно (используя имеющийся инструмент и подручные средства). Сообщите в управление по делам ГО и ЧС или в администрацию населенного пункта о характере заносов и возможности их самостоятельной разборки. Если самостоятельно разобрать снежный занос не удастся, попытайтесь установить связь со спасательными подразделениями. Включите радиотрансляционный приемник (телевизор) и выполняйте указания местных властей. Примите меры к сохранению тепла и экономному расходованию продовольственных запасов.

Адрес страницы: <http://www.mchs.gov.ru/document/569130>

КАК НЕ ПОЛУЧИТЬ ТРАВМУ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ

ГОЛОЛЕД – это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на предметах (деревьях, проводах и т.д.) при замерзании переохлажденного дождя и мороси (тумана).

Обычно гололед наблюдается при температуре воздуха от 0°С до минус 3°С. Корка замерзшего льда может достигать нескольких сантиметров.

ГОЛОЛЕДИЦА – это тонкий слой льда на поверхности земли, образующийся после оттепели или дождя в результате похолодания, а также замерзания мокрого снега и капель дождя.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ГОЛОЛЕДА (ГОЛОЛЕДИЦЫ)

Если в прогнозе погоды дается сообщение о гололеде или гололедице, примите меры для снижения вероятности получения травмы. Подготовьте малоскользящую обувь, прикрепите на каблуки металлические набойки или поролон, а на сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту, можете натереть подошвы песком (наждачной бумагой).

Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны. Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами. Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю.

Гололед зачастую сопровождается обледенением. В этом случае особое внимание обращайте на провода линий электропередач, контактных сетей электротранспорта. Если Вы увидели оборванные провода, сообщите администрации населенного пункта о месте обрыва.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ПОЛУЧЕНИИ ТРАВМЫ

Обратитесь в травматологический пункт или пункт неотложной медицинской помощи. Оформите бюллетень или справку о травме, которые могут быть использованы Вами при обращении в суд по месту жительства или по месту получения травмы с иском о возмещении ущерба.

Адрес страницы: <http://www.mchs.gov.ru/document/569148>

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОТИВОПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

В целях недопущения пожаров Вам необходимо выполнять следующие требования пожарной безопасности:

1. Между зданиями (домами и сооружениями) не складировать материалы и не устраивать стоянки транспорта.
2. Трубы дымоходов в чердачных помещениях следует оштукатурить и побелить.
3. Нельзя устанавливать мебель и другие сгораемые предметы на расстоянии менее 70 см от отопительных приборов и на расстоянии менее 1,25 м от топочных отверстий.
4. Нельзя производить розжиг газовых отопительных приборов без предварительной продувки, а розжиг печей на твердом топливе – с использованием горючих жидкостей.
5. Не устанавливайте в коридорах, тамбурах, холлах, на лестничных клетках мебель и прочее оборудование, мешающее эвакуации.
6. Держите закрытыми на замок двери подвалов, чердаков, технических помещений, мусорных камер. На двери вывесите табличку с указанием места хранения ключей. Не складировать сгораемые предметы в чердачном помещении.
7. При сильном запахе газа в помещении не включайте и не выключайте освещение. Перекройте вентиль подачи газа и проветрите помещение.
8. Монтаж (ремонт) электропроводки поручайте только квалифицированным специалистам.
9. Не допускайте установку в устройствах защиты некалиброванных плавких вставок.
10. Во избежание возгорания электропроводки и поражения током, при наличии трехпроводной электросети, установите устройство защитного отключения (УЗО).
11. При обнаружении неисправности в электрощитах, розетках, выключателях, светильниках немедленно их обесточьте и вызовите специалиста для устранения неисправности.
12. В подсобных помещениях (сарай, кладовые и т.п.) устанавливайте светильники с защитными колпаками.
13. Под электронагревательные приборы (электроплитки, утюги, чайники и т.п.) установите негорючие и нетеплопроводящие подставки (керамическая плитка и т.п.).
14. Не эксплуатируйте газовые приборы с неисправной автоматикой.
15. Не устанавливайте дополнительные двери, препятствующие эвакуации людей из соседних и расположенных выше квартир.
16. Клапаны мусоропроводов оборудуйте уплотнениями в притворах и держите их закрытыми.
17. Не храните на балконах горючие материалы и вещи, так как брошенные с верхних этажей непогашенная сигарета или спичка могут привести к их возгоранию. Не демонтируйте лестницы и не заваривайте переходные люки на балконах.
18. В квартирах держите шланг для оперативного пожаротушения, а в помещениях установите автономные пожарные извещатели (работающие на батарейках), реагирующие на дым. Приобретите огнетушитель.
19. Не используйте источники открытого огня (свечи, лучины, керосиновые лампы без колпаков) при посещении помещений, не оборудованных электрическим освещением (подвалы, сараи, чердаки), а применяйте переносные (ручные) электрофонари на батарейках или аккумуляторах.
20. Не разрешайте детям играть со спичками. Храните спички в местах, недоступных для детей.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДЕЙСТВИЯМ ПРИ ПОЖАРЕ

Первое правило: **не паниковать**. Избежать опасности легче, если действуешь спокойно и разумно. Паника – всегда потеря способности найти разумный выход.

О возникновении пожара немедленно сообщите в пожарную охрану по телефону "01". Вызывая пожарных, нужно четко сообщить название населенного пункта или района, название улицы, номер дома, этаж, где произошел

пожар. Нужно разъяснить, что горит: квартира, чердак, подвал, коридор, склад, ферма или что-то другое. Объяснить, кто звонит, назвать номер своего телефона.

Если у вас в доме нет телефона, и вы не можете выйти из дома или квартиры, откройте окно и зовите на помощь криками "Пожар!", привлечите внимание прохожих.

Если очаг загорания небольшой, то четкими и уверенными действиями его можно погасить.

Помните: в доме всегда есть средства, позволяющие потушить пожар, - одеяла, грубая ткань, а также ведра и другие емкости для воды.

При этом:

- **нельзя** открывать окна и двери, т.к. приток свежего воздуха поддерживает горение. Нужно избегать создания сквозняков и сильного притока воздуха в помещение, где возник пожар, т.к. при этом будет сильно распространяться огонь. Поэтому нужно ограничить открывание окон и дверей, а также не разбивать оконных стекол.

- **нельзя** тушить водой электроприборы, включенные в сеть.

Прежде всего, загоревшийся электроприбор необходимо отключить от сети, т.е. вынуть вилку из розетки, а затем залить водой.

Если это телевизор, то заливать надо его заднюю часть, стоя при этом сбоку от экрана, т.к. нагретый кинескоп может взорваться и поранить вас. Если нет рядом воды, то можно накрыть его плотным одеялом или засыпать песком, землей.

Если вы видите, что не можете справиться с огнем, и пожар принимает угрожающие размеры, то необходимо срочно покинуть помещение и помочь выйти людям из помещения. Начинайте немедленно выводить из зоны пожара детей, стариков, больных людей. В помещении необходимо выключить по мере возможности электричество и газ. В первую очередь выводятся люди из тех помещений, где в условиях пожара больше всего угрожает опасность их жизни, а также из верхних этажей здания. В первую очередь выводятся дети младших возрастов, престарелые и инвалиды. Очень важно зимой при сильных морозах взять с собой теплую одежду и тепло одеть детей или завернуть их в одеяла.

При пожаре дым скапливается в верхней части помещения, ядовитые продукты горения с теплым воздухом также поднимаются вверх. Поэтому при сильном задымлении необходимо нагнуться или лечь на пол, накрыв нос и рот мокрым носовым платком или полотенцем, и двигаться на четвереньках или ползком к выходу вдоль стены, чтобы не потерять направление.

При загорании одежды необходимо обернуть пострадавшего плотной тканью или пальто, одеялом, лучше мокрым, или облить водой. Пламя можно также сбить, катаясь по земле, защитив прежде голову. Нельзя позволить пострадавшим бежать, пытаться срывать одежду. Необходимо предотвратить движение человека, вплоть до применения подножки. Для того чтобы полностью загасить пламя, устраните всякий приток воздуха под защитное покрытие.

Приложите влажную ткань к ожогам. Не смазывайте ожоги. Не трогайте ничего, что прилипло к ожогам. Позвоните "03" и вызовите "Скорую помощь".

Если лестница задымлена, надо быстро открыть находящиеся на лестничной клетке окна, либо выбить стекла, чтобы выпустить дым и дать приток свежего воздуха, а двери помещений, откуда проникает на лестницу дым, плотно прикрыть. Не пытайтесь выйти через задымленный коридор или лестницу (дым очень токсичен), горячие газы могут обжечь легкие. Если лестница окажется отрезанной огнем или сильно задымленной, то следует выйти на балкон или подойти к окну и привлечь внимание прохожих, предварительно как можно сильнее уплотнив дверь, через которую возможно проникание дыма, мокрой тканью или смоченными водой тряпками. Спасание следует выполнять по балконам, наружным стационарным, приставным и выдвижным лестницам. Спускаться по водосточным трубам и стоякам, а также с помощью связанных простыней крайне опасно, эти приемы возможны лишь в исключительных случаях. Недопустимо прыгать из окон здания, начиная с третьего этажа, т. к. неизбежны травмы.

Если лестница в многоэтажном доме задымлена, лучше оставаться в квартире и ждать приезда пожарных. При невозможности выйти из квартиры, намочите тряпки, полотенца, простыни, и, плотно прикрыв двери, постарайтесь, как можно тщательнее заткнуть щели между дверью и косяком.

Не менее опасным считается и сильный запах газа в помещении. Необходимо сразу же открыть окна и двери. Нельзя зажигать спички и включать электрический свет, т. к. малейшая искра способна вызвать взрыв и пожар. Необходимо перекрыть газовый кран и вызвать аварийную службу по телефону "04".

Если в горящих помещениях имеется газовая сеть, необходимо как можно быстрее отключить ее. При появлении запаха газа избегайте всяких действий, вызывающих появление искр и повышение температуры воздуха в помещении.

К пострадавшему на пожаре следует вызвать скорую помощь по телефону "03", а пока она едет – вынести человека на свежий воздух, освободив от стесняющей одежды, сделать искусственное дыхание и растирание тела. При ожогах не забинтовывать пострадавшего, а наоборот, снять с него одежду.

Как себя вести

1. В случае если коридоры и лестница не слишком заполнены дымом – перекройте кран подачи газа, отключите ток. Закройте все двери в вашей квартире (помещении, конторе и т.д.), чтобы избежать притока воздуха и

распространения огня. Уходите по наиболее безопасному в данной ситуации пути (вы должны изучить его заранее). Вызовите пожарную охрану по телефону "01", и, встретив ее, проведите на место пожара. Не входите в здание без разрешения пожарных.

2. При невозможности самостоятельно эвакуироваться на улицу и если дым заполнил коридоры и лестничную клетку, плотно закройте входную дверь вашей квартиры (конторы, офиса и т.д.), законопатыте все щели мокрыми тряпками, чтобы предотвратить проникание дыма.

Поливая водой полотно двери, можно достаточно долго увеличить время ее сопротивления огню. Если дым проник в помещение, старайтесь передвигаться ползком, т.к. около пола есть свежий воздух. Не паникуйте и не пытайтесь самостоятельно выбраться через окна или балкон на улицу, т.к. через несколько минут придут пожарные. Время прибытия пожарных подразделений в городских условиях занимает несколько минут.

Пожар в высотном доме

Если пожар начался в вашей квартире, то, прежде всего, вызовите пожарных по телефону "01", из предосторожности продублируйте вызов с другого телефона. В случае, если вы не можете справиться с огнем, и видите, что пожар принимает угрожающие размеры, то удалите всех со своего этажа по запасным лестницам, лестницам на балконе на нижележащие этажи, или, если это возможно и предусмотрено при строительстве вашего дома, – разбейте перегородку, отделяющую ваш балкон от соседней секции, и перейдите на соседний балкон. Чтобы предотвратить распространение огня, плотно прикройте входную дверь. Не пытайтесь спуститься вниз на лифте, т.к. при пожаре все лифты автоматически отключатся и лифтовые шахты могут быть задымлены.

Независимо от того, начался ли пожар у вас в квартире или в другой части вашего дома, предупредите пожарных по телефону, не считайте, что другие это уже сделали.

Следует уметь пользоваться огнетушителем, если он есть в помещении. До приезда пожарных помогайте друг другу по спасению людей и тушению пожара.

Правила оказания первой медицинской помощи

Если необходима немедленная помощь...

При тяжелых травмах, когда пострадавший находится в бессознательном состоянии и лежит без движения, бывает сложно определить, жив он или нет. Чаще всего это наблюдается при черепно-мозговой травме, при сдавлениях тяжестями грудной клетки или живота, при закупорке дыхательных путей вследствие утопления и др. Чтобы не допустить смерти еще живого человека, необходимо сразу же приступить к его спасению.

При оказании первой помощи нужно знать и уметь определить признаки жизни и смерти.

Признаки жизни

Прежде всего, выясняют, работает ли у пострадавшего сердце. Для этого прижимают ухо к груди ниже левого соска.

Пульс прощупывают на сонной артерии или на радиальной артерии на предплечье.

Дыхание определяют по движению грудной клетки, по увлажнению зеркала, приложенного к носу и рту пострадавшего, а также по движению ваты или разволокненной ткани, поднесенной к носу.

Кроме того, о том, что пострадавший жив, свидетельствует специфическая реакция зрачков на свет. Если открытый глаз пострадавшего заслонить рукой, а затем руку быстро отвести в сторону, то наблюдается сужение зрачков. Такую же реакцию можно видеть при резком освещении глаз фонариком.

Наличие признаков жизни является четким свидетельством того, что немедленное оказание первой помощи может принести успех.

Внимание!

Пока нет полной уверенности, что пострадавший мертв, первую медицинскую помощь ему следует оказывать в необходимом объеме.

Если необходимо искусственное дыхание... Искусственное дыхание - важнейший способ оказания первой помощи пострадавшему. Сущность его состоит в искусственном наполнении легких воздухом.

Искусственное дыхание начинают проводить немедленно:

- при остановке дыхания;
- при неправильном дыхании (очень редкие или неритмичные дыхательные движения);
- при слабом дыхании.

Искусственное дыхание проводят в достаточном объеме до прибытия врача или доставки пострадавшего в лечебное учреждение и прекращают только при появлении признаков биологической смерти.

При проведении искусственного дыхания пострадавшего укладывают на спину. Расстегивают одежду, ремень, развязывают, разрывают тесемки, завязки - все, что мешает нормальному дыханию и кровообращению.

Одним из условий успешного осуществления искусственного дыхания является проходимость дыхательных путей. Восстановление проходимости осуществляют пальцем, обмотанным марлей или платком. При очистке рта и глотки голову пострадавшего поворачивают в сторону

Если западает язык... Голову пострадавшего запрокидывают назад: оказывающий помощь подводит одну руку под шею пострадавшего, а вторую кладет ему на лоб и надавливает

Если необходимо дыхание "рот в рот"... Пострадавшего кладут на спину. Голову запрокидывают назад. Оказывающий помощь одной рукой зажимает нос, а другой - нажатием на нижнюю челюсть большим пальцем открывает рот пострадавшего. После этого, набрав в легкие воздух, плотно прижав свои губы ко рту

пострадавшего, делает выдох. Выдох осуществляют энергичнее, чем обычно, наблюдая за грудью пострадавшего. После наполнения легких воздухом, о чем свидетельствует поднятие грудной клетки, выдох прекращают. Оказывающий помощь отводит свое лицо в сторону и делает вдох. У пострадавшего за это время произойдет пассивный выдох. После этого проводят очередное вдувание воздуха в легкие. Частота искусственного дыхания - 16-20 дыханий в минуту

Если при проведении дыхания "рот в рот" отсутствует пульс... После первых 3 - 5 быстрых вдуваний проверяют пульс пострадавшего на сонной артерии. Отсутствие пульса служит показанием для проведения одновременного наружного массажа сердца.

Непрямой массаж сердца осуществляют немедленно: - при отсутствии пульса;- при расширенных зрачках;- при других признаках клинической смерти.

Если необходимо проведение непрямого массажа сердца... При проведении непрямого массажа сердца пострадавшего укладывают на спину. Расстегивают (разрывают, разрезают) одежду, ремень, пуговицы, завязки - все, что мешает нормальному кровообращению.

Оказывающий помощь встает сбоку от пострадавшего и кладет одну ладонь строго на нижнюю треть грудины в поперечном направлении, а другую ладонь - сверху. Пальцы обеих рук несколько приподняты и не касаются кожи пострадавшего. Энергичными толчками, с частотой 60 раз в минуту, ритмично надавливают на грудину, используя не только силу рук, но и тяжесть тела.

Эффективность проводимого непрямого массажа подтверждается появлением пульса на сонной или бедренной артерии. Спустя 1-2 минуты кожа и слизистые оболочки губ пострадавшего принимают розовый оттенок, зрачки сужаются.

Непрямой массаж сердца проводят одновременно с искусственным дыханием, так как непрямой массаж сердца сам по себе не вентилирует легких.

Если у вас растяжение связок... Растяжение связок получают, неловко ступив или споткнувшись. При этом в суставе происходит надрыв связок, область сустава припухает.

Признаки: боль, в месте повреждения появляется кровоподтек.

Первая помощь. При повреждении костей и суставов необходимо создать покой поврежденному участку тела. Это достигается иммобилизацией (фиксацией).

К области повреждения прикладывают холод - лед или холодную воду в полиэтиленовом пакете. Пострадавшему дают обезболивающий препарат. При любом растяжении связок надо обратиться к врачу, так как нельзя исключить трещину кости.

Если вы подозреваете вывих... Вывих - это повреждение сустава, сопровождающееся смещением поверхностей сочленяющихся костей. Признаки: боль в суставе, деформация сустава, невозможность движений в суставе.

Внимание! Нельзя пытаться вправить вывих. Это должен сделать только врач.

Первая помощь. Пострадавшему дают обезболивающие препараты. На область поврежденного сустава кладут лед или холодный компресс. Конечность фиксируют в том положении, которое она приняла после травмы.

Верхнюю конечность иммобилизуют, подвесив на косынке или бинте за шею.

Для иммобилизации нижней конечности прибинтовывают длинную доску (палку) или связывают вместе здоровую и раненую конечности. Пострадавшему доставляют в лечебное учреждение.

Если сломана конечность... Перелом - это нарушение целостности кости. Различают открытые переломы, когда нарушена целостность кожи, и закрытые.

Признаки: боль, изменение формы конечности (искривление, укорочение), ненормальная подвижность кости в месте травмы, хруст от трения обломков кости один о другой.

Первая помощь. Перелом костей - тяжелое повреждение, требующее немедленного оказания первой помощи. Пострадавшему дают какой-либо обезболивающий препарат, а также горячий чай, кофе. С поврежденной конечности снимают (разрезают) одежду и обувь.

Поврежденные конечности иммобилизуют, накладывая шины - медицинские или из подручного материала (доски, палки, картон). Шины накладывают так, чтобы суставы выше и ниже места перелома были неподвижными. При этом конечность фиксируют в том положении, в котором она находится.

Если сломано предплечье, голень или бедро... Применяют две шины, которые накладывают с внутренней и внешней сторон конечности.

Если сломана кисть... При переломах костей кисти шину накладывают, начиная с предплечья.

Если сломаны ребра... Грудную клетку туго перебинтовывают.

Если перелом открытый... Открытые переломы вначале обрабатывают так же, как раны, и после этого бинтуют. При сильном кровотечении накладывают жгут, после чего конечность иммобилизируют.

Нельзя самостоятельно вправлять конечность или костные обломки, удалять из раны инородные предметы. Это должен сделать врач. Обращаться с поврежденной конечностью нужно очень бережно, осторожно.

Если в глаз попала соринка... Ее легко удаляют, промывая глаз чистой водой или холодным чаем.

Если в глаз попала металлическая стружка, щепка, что-то острое... Нельзя удалять из глаз острые шипы от растений, ости злаков, щепки, металлические предметы. Это должен делать только врач.

Если глаз ушиблен... При ушибах глаз прикладывают бинт или носовой платок, смоченные холодной водой. Сразу же в течение 15-20 минут промывают глаз чистой водой, желательнее под струей, раскрыв веки.

Если произошло сквозное ранение глаза... При сквозных ранениях глаза или разрыве его оболочек ни промывать глаз, ни пытаться удалить инородное тело нельзя.

Единственное, что можно сделать, - это наложить на глаз повязку. Пострадавшему дают обезболивающие препараты и тотчас же отправляют в больницу

Если произошел обморок... Как правило, обморок длится короткое время. Пострадавшего укладывают, приподняв нижние конечности и запрокинув вниз голову. Желательно вынести его на свежий воздух. Расстегивают рубашку, ремень, хлопают по щекам, брызгают холодной водой, дают нюхать ватку с нашатырным спиртом.

Необходимо следить, чтобы не произошло западание языка. При остановке дыхания и отсутствии пульса немедленно начинают искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

Если у вас носовое кровотечение... Оно может быть следствием травмы или самопроизвольного разрыва сосудов перегородки носа. Иногда причины более серьезные, например, опухоли. Кровотечение из носа может быть вызвано и общими заболеваниями. Так, оно возможно при гипертонической болезни. Неблагоприятные условия - перегревание, резкое снижение атмосферного давления - также могут стать причиной носового кровотечения

Для остановки его необходимо: принять сидячее положение с наклоном вперед, зажать обе ноздри на 10 минут; на переносицу и затылок положить холод на 30 минут; не сморкаться возможно дольше после прекращения кровотечения, чтобы не сорвать образовавшийся сгусток крови.

При нерезком кровотечении этих мер достаточно для того чтобы образовался сгусток крови, закрывающий поврежденные сосуды. Если же кровотечение не прекращается, необходим вызов врача неотложной помощи, который может применить ряд кровоостанавливающих лекарств и сделать тампонаду носа (поместить в ноздрю, из которой течет кровь, стерильный тампон). В тяжелых случаях возможна госпитализация (в лоротделение или терапевтическое).

Если нужна помощь при ожогах... Первая доврачебная помощь при поверхностных ожогах - это прежде всего

Если в глаз попали химические вещества... устранение контакта с поражающим источником. Далее обожженный участок кожи следует охладить под струей холодной воды, затем обработать полуспиртовым раствором или водкой и наложить на зону ожога стерильную повязку. После этого больного надо тепло укрыть, дать ему горячего чая.

Внимание: вскрытие пузырей на коже и применение кремов недопустимо!

Если ожог занимает большую площадь, на коже много волдырей или есть обугливание, то необходимо после описанных мер вызвать неотложную помощь. Врач в первую очередь проводятся противошоковые мероприятия: введение обезболивающих, сердечно-сосудистых и антигистаминных лекарств (в инъекциях).

Все больные с глубокими ожогами должны быть госпитализированы в ожоговое или хирургическое отделение, т.к. стадия шока сменяется резкой интоксикацией (отравление) и развитием гнойных осложнений, что требует длительного лечения.

Если ожоги кожи химические... Они чаще всего бывают вызваны попаданием на нее кислот и щелочей. Глубина повреждения зависит не только от самого вещества, его концентрации и времени контакта с ним, но и от внешних условий, в частности температуры воздуха. Химические ожоги нередко сопровождаются общим отравлением.

Первая помощь (еще до приезда медиков) заключается в том, чтобы с пострадавшего как можно быстрее снять одежду, пропитанную химическим веществом, и промыть кожу проточной водой в течение 10-15 минут (а при поздно начатом промывании - не менее получаса).

Ожог негашеной известью Она удаляется механическим путем, поскольку контакт с водой чреват развитием химической реакции с выделением тепла, следствием чего может стать термический ожог.

Если известно, что ожог вызван кислотой... Накладывают повязки с раствором соды, а если щелочью - повязки смачивают слабым раствором кислоты - лимонной или уксусной.

Все больные с химическими ожогами госпитализируются в ожоговое отделение или в токсикологическое (при признаках общего отравления).

Если ожоги вызваны производными фенола (фенол, крезол)... Эти вещества удаляют с поверхности кожи 40%-ным спиртом (водкой).

Если вы помогаете при отморожении... С пострадавшего снимают одежду и обувь. На пораженную конечность (как правило, отморожению подвергаются стопы и кисти рук) накладывают теплоизолирующую повязку, захватывая участок здоровой, неповрежденной ткани.

Техника наложения теплоизолирующей повязки На область отморожения накладывают стерильные сухие салфетки, сверху толстый слой ваты (можно использовать шерстяные или меховые вещи, одеяла). После этого конечность обертывают клеенкой, брезентом или металлической фольгой. Всю повязку фиксируют бинтом.

Пострадавшего доставляют в теплое помещение, дают обильное горячее питье, обезболивающие препараты. Желательно дать пострадавшему лекарства, уменьшающие спазм сосудов.

Если отморожению подверглись ушные раковины, щеки, нос... Эти участки растирают рукой до покраснения, затем обрабатывают спиртом. Недопустимо растирание отмороженных участков снегом. Теплоизолирующую повязку не снимают до появления на отмороженных участках чувства тепла, покалывания. Пострадавший нуждается в скорейшей доставке в лечебное учреждение.

Если произошел тепловой удар... Вначале пострадавший ощущает сильную головную боль, слабость, прилив крови к голове, шум в ушах, тошноту, головокружение, жажду. Если в этот период не принять соответствующих

мер, то поражение организма усиливается, появляются симптомы поражения центральной нервной системы, возникает синюшность лица, тяжелая одышка (до 70 и более дыхательных движений в минуту), пульс частый (120-140 ударов в минуту) и очень слабый. Температура тела повышается до 40° С. Кожа горячая и покрасневшая, зрачки расширены. У пострадавшего появляются судороги, галлюцинации, бред. Состояние быстро ухудшается, дыхание становится неровным, перестает определяться пульс. Если пострадавшему не будет оказана правильная первая помощь, то он может погибнуть в течение нескольких часов от паралича дыхания и остановки сердца.

Следует помнить, что при тепловом ударе симптомы поражения развиваются быстрее. Очень часто пострадавшие без каких-либо ярко выраженных предварительных симптомов теряют сознание.

Первая помощь тепловому удару. Пострадавшего переносят в прохладное место, в тень, снимают одежду и укладывают, слегка приподняв голову. Ему создают покой, на голову и область сердца кладут холодные компрессы (или поливают холодной водой).

Если сознание не потеряно... Пострадавшему дают обильное холодное питье. Ни в коем случае нельзя давать алкогольные напитки!

Если угнетено дыхание... Для возбуждения дыхания пострадавшему прикладывают к носу ватку, смоченную нашатырным спиртом. При нарушении дыхания или остановке сердца немедленно проводят искусственное дыхание "рот в рот" и непрямой массаж сердца.

Если вас укусила собака или другое животное... После укуса животным не надо стремиться к немедленной остановке кровотечения - оно способствует удалению слюны из раны.

Несколько раз широко обработайте кожу вокруг укуса дезинфицирующим раствором, хотя бы зеленкой, мыльным раствором, наложите стерильную повязку. Вот теперь поспешите в ближайшее медучреждение. Нельзя сказать, что дорога каждая минута, но каждый день - безусловно. Придется потерпеть введение антирабической сыворотки или антирабического иммуноглобулина вглубь раны и в мягкие ткани вокруг нее.

Если у пострадавшего отек Квинке... Отек Квинке - одна из форм аллергии, при которой могут возникать отеки кожи и слизистых оболочек. Отечность, распространившись на гортань, вызывает кашель, осиплость голоса, одышку, иногда вплоть до удушья. Не исключены при этом мозговые явления: головокружение, головная боль, тошнота, рвота, изредка судороги. Отек внутренней слизистой пищеварительного тракта нередко проявляется признаками, характерными для острого заболевания органов брюшной полости.

Все описанные симптомы представляют опасность для больного - ему нужна неотложная медицинская помощь. Только врач может определить степень тяжести состояния и то, есть ли необходимость в госпитализации.

В таких непростых случаях трудно рекомендовать прием лекарств до приезда врача: глотание при отеке слизистых полости рта, как правило, затруднено. В любом варианте это антигистаминные препараты. Но у врача есть возможность вводить их в мышцу или в вену. В ожидании медицинской помощи можно воспользоваться в качестве отвлекающего средства горячими ножными ваннами.

Если у человека острый приступ болей в животе... "Острый живот" сопровождается также следующими признаками: тошнота, рвота; отсутствие стула или (реже) понос; иногда понос предшествует появлению болей в животе; неотхождение кишечных газов и вздутие живота.

Все эти признаки могут появляться одновременно или в каких-либо сочетаниях. "Острый живот" - это сигнал о катастрофе в брюшной полости. Такие заболевания требуют немедленного лечения, как правило, хирургического. Поэтому заболевших срочно доставляют в лечебное учреждение или вызывают к ним врача.

Если вы ошиблись в диагнозе... Ничего страшного в этом нет. Гораздо хуже, когда врача вызывают несвоевременно. Ни при каких других заболеваниях раннее направление в больницу не имеет такого жизненно важного значения, как при "остром животе". Жизнь больного часто решают считанные часы.

До прибытия врача Больного укладывают в постель, кладут на живот холод - пузырь со снегом, льдом или холодной водой.

Грелку класть нельзя! Больному запрещен прием пищи и питья, болеутоляющих средств, антибиотиков. Нельзя давать слабительное или ставить клизму.

Только врач может определить точную причину болезни и оказать больному необходимую помощь. И, если врач заподозрит острое хирургическое заболевание органов брюшной полости, нельзя отказываться от госпитализации.

Если вы подозреваете аппендицит... Аппендицит может быть острым и хроническим. Острый диагностируется часто. Среди полного здоровья внезапно начинает болеть под ложечкой или около пупка, тошнит. Возможна однократная рвота. Через 2-4 часа боль перемещается в правую нижнюю четверть живота, ближе к слепой кишке. Она ноющая постоянная, все нарастающая. Усиливается при движении, попытке лечь на левый бок, при кашле. Не исключено расстройство кишечника (понос либо запор). Во рту появляется сухость, температура тела повышается до 37-38° С.

Особенно надо быть настороже, если подобные симптомы обнаруживаются у пожилых и детей. У первых они могут быть выражены слабо, хотя заболевание протекает и более тяжело, с большим риском. У детей же диагностика затруднена. И не в последнюю очередь потому, что не все они могут рассказать, где и что у них болит. Позвонили в "Скорую"? Отлично. А пока в ожидании врача уложите страдальца в постель. На живот поставьте грелку со льдом или холодной водой. Ни в коем случае не наливайте в грелку теплую воду! Не давайте больному ни есть, ни пить, как бы ни просил. Не экспериментируйте с клизмами и слабительными. От болеутоляющих

средств тоже воздержитесь. Предоставьте врачу право назначать лекарство. Ваши предположения - еще не диагноз.

Если вы хотите избежать отравления... В наше время кислотных дождей и широкого распространения нитратов и инсектицидов опасность представляют даже вполне на вид доброкачественные продукты. Покупайте продукты только у хорошо зарекомендовавших себя фирм и лиц. Соблюдайте правила домашнего консервирования. Не приобретайте съестное на неорганизованных рынках. Не будьте мелочными в домашней экономии: выбрасывайте "подозрительные" продукты. Соблюдайте сроки хранения. Прячьте лекарства от детей.

Если вы отравились кислотами... Пострадавшего поят раствором питьевой соды, молоком, водой. При отравлении щелочью дают пить воду с 1 - 2%-ным раствором уксусной кислоты, лимонным соком, молоком.

Если произошло отравление грибами... У пострадавшего вызывают рвоту, обильно поят, дают 5-10 таблеток активированного угля и срочно доставляют в лечебное учреждение. У пострадавшего возможна остановка дыхания. В этом случае срочно проводят искусственное дыхание.

Если отравление произошло при употреблении в пищу несвежих продуктов... Признаки: тошнота, рвота, слабость, понос, боли в животе.

Первая помощь. Промывают желудок, дают активированный уголь. Пострадавшего обильно поят. Из-за невозможности исключить острое хирургическое заболевание антибиотики и обезболивающие препараты давать нельзя!

Отравление алкоголем и суррогатами. Пострадавшему срочно промывают желудок. Для этого дают ему выпить 2-3 стакана теплой воды, после чего, надавливая на корень языка, вызывают рвоту. Манипуляцию повторяют несколько раз, до тех пор, пока выливающаяся из желудка вода не станет чистой. После этого дают внутрь солевое слабительное и активированный уголь (10 таблеток).

Если произошло отравление метиловым спиртом... Его отличает характерное мелькание "мушек" перед глазами (иногда дело доходит до полной потери зрения, которая развивается на вторые-третьи сутки), головная боль и боль в ногах, жажда. Наблюдается также покраснение кожи с синюшным оттенком. Быстро развивается кома. В таких случаях необходим незамедлительный вызов неотложной помощи. Первые меры - промывание желудка. Дальнейшие назначения делает лечащий врач, исходя из состояния больного.

Отравление угарным газом (окисью углерода) Такое может случиться при длительном пребывании в автомобиле с работающим двигателем (из-за скопления выхлопных газов); при неправильной эксплуатации отопительной печи, при длительном нахождении в очаге пожара.

Симптомы отравления угарным газом разнообразны - от головной боли, стука в висках, тошноты, рвоты, сонливости, кратковременных обмороков до параличей, потери сознания, коматозного состояния с нарушениями дыхания и мозгового кровообращения. Тяжелые случаи чреватые и остановкой сердечной деятельности. Пострадавшему необходима немедленная госпитализация.

В ожидании врача больного нужно вынести на свежий воздух - это все, чем ему можно помочь вне больницы. Далее в условиях стационара проводятся длительные ингаляции кислорода, искусственное аппаратное дыхание, применяются средства, восстанавливающие жизнедеятельность пострадавших систем организма.

Если на ваших глазах произошла электротравма... Пострадавший все еще находится в контакте с электротоком. Первым действием окружающих должно стать немедленное отключение электротока (разумеется, если это возможно). Оголенный провод представляет опасность для того, кто оказывает помощь, поэтому следует воспользоваться любыми изоляторами: резиновыми перчатками, сапогами, наконец, деревянной палкой.

Если оказываете помощь после электротравмы... При остановке дыхания необходимо начать искусственное дыхание "рот в рот". Остановка сердца - сигнал к началу его непрямого массажа при продолжении искусственного дыхания. Одновременно должна быть вызвана неотложная помощь, которая организует транспортировку пострадавшего в ожоговое, хирургическое или реанимационное отделение.

Если на ваших глазах человек упал и, ударившись головой, хотя бы на несколько секунд потерял сознание... Это признак черепно-мозговой травмы. Не так уж важно, как долго пострадавший приходил в себя. Постарайтесь побыстрее доставить его в лечебное учреждение, лучше - в нейрохирургическое отделение.

Сотрясение и ушиб мозга. Различить степень тяжести травмы неспециалисту довольно сложно. Но запомнить надо следующее. При сотрясении мозга потеря сознания длится от нескольких секунд до нескольких минут. Часто возникают тошнота, рвота. Когда сознание возвращается, человек обычно жалуется на головную боль (не только в месте удара), головокружение, общую слабость; тело покрывается потом, в ушах шумит, кровь приливает к лицу, в глазах может двоиться. Не удивляйтесь, если потерпевший не вспомнит ни момента падения (удара), ни предшествующих этому событий. Серьезнее обстоит дело с ушибом головного мозга. В этом случае повреждаются некоторые участки мозга.

Если вдруг один из участников застолья поперхнулся и закашлялся

Помните! сильное похлопывание "промеж лопаток" – это как раз и провоцирует летальный исход.

существует специальная методика помощи при попадании инородного тела в дыхательные пути:

Метод (его называют методом Хаймлиха) прост, овладеть им несложно. Но прежде чем переходить к конкретным рекомендациям, стоит усвоить одну очень важную вещь. Человек, подавившийся пищей (то есть лишенный возможности нормально дышать), и тот, кто оказывает ему первую помощь, находятся в цейтноте! На все про все отводится не больше трех минут..

Если поперхнувшийся еще не потерял сознания и может держаться на ногах, тому, кто оказывает помощь, следует: - занять позицию сзади пострадавшего, обхватив его руками на уровне пупка. Кисти рук должны быть сцеплены в "замок";

- сделать два-три энергичных "качка" руками, одновременно сдавливая передние стенки живота с боков и к себе.

Как правило, одной такой процедуры достаточно, чтобы пищевой "кляп" вылетел и человек задышал.

Смысл этой манипуляции заключается в том, что руками вы вызываете резкое повышение внутрибрюшного давления, которое передается на диафрагму и легкие. А в легких всегда есть небольшое количество воздуха, которого вполне достаточно для удаления застрявшего пищевого комка. Именно такой эффект вы должны вызвать своими действиями.

Поэтому постарайтесь найти время и потренироваться, скажем, на своих знакомых или родственниках, конечно, не дожидаясь, пока они поперхнутся пищей. Ничего сложного в этом нет и вы наверняка достигнете значительных успехов после двух-трех попыток.

Если пострадавший уже без сознания... Его нужно уложить спиной на твердую поверхность и сильными толчками надавить на верхнюю часть живота, отступив от солнечного сплетения примерно на ширину ладони. Еще одно важное дополнение. Куски пищи и прочие инородные тела в дыхательных путях далеко не всегда приводят к столь трагическим последствиям. Небольшой предмет, особенно если он проник достаточно глубоко, может вызвать всего лишь длительный кашель и одышку. Более того, если неприятный инцидент произошел, скажем, в момент алкогольного опьянения или под действием снотворного, то человек может даже и не подозревать о случившемся. И лишь невесть откуда взявшаяся "хроническая пневмония" или "хронический бронхит" позволяют врачам предположить, что у больного - инородное тело в бронхах.

Поэтому, если появляется хоть малейшее подозрение, что в дыхательные пути попало нечто постороннее, к этому следует отнестись максимально серьезно и немедленно направить пострадавшего с сопровождающим к врачу.

Если инородное тело вдохнул маленький ребенок... Первая помощь маленьким детям несколько отличается, ведь сильное сжатие диафрагмы может причинить им серьезную травму. Пищей они давятся редко. Более опасна их привычка брать в рот различные предметы.

Инородные тела (чаще всего это пуговицы или детали игрушек) застревают в глотке и вызывают удушье. Кроме того, посторонний предмет ребенок может просто вдохнуть во время игры. В последнем случае отмечается приступ мучительного кашля, иногда рвоты. Но, бывает, как и у взрослых, это проходит совершенно бессимптомно. В дальнейшем ребенка беспокоит только небольшой кашель, в то время как в легких развивается тяжелый гнойный процесс.

Правила поведения на льду

При переходе водоёма по льду следует пользоваться оборудованными ледовыми переправами или проложенными тропами, а при их отсутствии – убедиться в прочности льда с помощью пешни.

Во время движения по льду следует обходить опасные места и участки, покрытые толстым слоем снега. Особую осторожность необходимо проявлять в тех местах, где быстрое течение, родники, где выступают на поверхности кусты, трава, впадают в водоём ручьи и вливаются тёплые сточные воды промышленных предприятий, ведётся заготовка льда и т.п.

Безопасным для человека считается лед толщиной не менее 10 сантиметров в пресной воде и 15 сантиметров в соленой воде.

В устьях рек и притоках прочность льда ослаблена. Лед также непрочен в местах быстрого течения, бьющих ключей и стоковых вод, в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов и камыша. Безопасным для перехода является лёд с зеленоватым оттенком и толщиной не менее 7 см.

Если температура воздуха выше 0 градусов держится более 3 суток, то прочность льда снижается на 25%.

Прочность льда можно определить визуально: лед голубого цвета – прочный, прочность льда белого цвета в 2 раза меньше, а самый ...

При переходе по льду группами необходимо следовать друг за другом на расстоянии 5-6 метров и быть готовым оказать немедленную помощь впереди идущему. Перевозка грузов производится на санях или других приспособлениях с возможно большей площадью опоры на поверхность льда.

Пользоваться на водоёмах площадками для катания на коньках разрешается после тщательной проверки прочности льда, толщина которого должна быть не менее 12 см, а при массовом катании – не менее 25 см.

При переходе водоёма по льду на лыжах рекомендуется пользоваться проложенной лыжней, а при её отсутствии, прежде чем двигаться по целине, следует отстегнуть крепления лыж и снять петли лыжных палок с кистей рук.

Рюкзак или ранец необходимо взять на одно плечо.

Расстояние между лыжниками должно быть 5-6 метров. Во время движения лыжник, идущий впереди, ударами палок проверяет прочность льда и следит за его состоянием.

Во время рыбной ловли нельзя пробивать много лунок на ограниченной площади и собираться большими группами.

Каждому рыболову рекомендуется иметь спасательное средство в виде шнура длиной 12-15 метров, на одном конце которого должен быть закреплён груз весом 400-500 граммов, а на другом – изготовлена петля.

В местах с большим количеством рыболовов на значительной площади льда в период интенсивного подлёдного лова рыбы должны выставляться спасательные посты, укомплектованные подготовленными спасателями,

оснащённые спасательными средствами, электромегфонами, средствами связи и владеющие постоянно информацией о гидрометеорологической обстановке в этом районе.

Что делать, если вы уже провалились в холодную воду?

Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание.

Раскиньте руками в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения.

Попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ногу на лед.

Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу.

Ползите в ту сторону, откуда пришли, ведь лед уже проверен на прочность.

Если нужна ваша помощь

Вооружитесь любой длинной палкой, доской, шестом или веревкой. Можно связать воедино шарфы, ремни, одежду.

Следует ползком, широко расправляя при этом руки и ноги и толкая перед собою спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье.

Остановитесь от находящегося в полынье человека в нескольких метрах, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку или шест.

Осторожно вытаскивайте пострадавшего на лед и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны.

Ползите в ту сторону, откуда пришли.

Доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело до покраснения кожи смоченной в спирте или водке суконкой или руками, напоите пострадавшего горячим чаем. Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь – это может привести к летальному исходу.

БЕЗОПАСНОСТЬ В ВАШЕМ ДОМЕ

Помните, что большинство несчастных случаев можно предотвратить! Вот несколько советов для предупреждений опасных ситуаций:

- Всегда поворачивайте от края плиты рукоятки стоящих на ней сковородок, чтобы ребёнок не мог дотянуться и вылить на себя кипящий жир.
- Всегда укорачивайте провода электрочайников - по той же причине.
- Всегда следите за тем, чтобы кастрюли с горячим содержимым не стояли на краю стола, на подоконнике.
- Всегда надёжно запирайте лекарства и всё, что может оказаться ядовитым для ребёнка.
- Всегда убирайте подальше опасное для ребёнка оборудование, ремонтируйте болтающиеся штепсели и подводящие провода.
- Всегда следите за тем, чтобы среди игрушек отсутствовали мелкие предметы.
- Всегда вставляйте блокираторы в электророзетки во избежание засунуть отвёртку, шпильку, пальчик в одну из дырочек, какие он видит в стене.
- Всегда надёжно закрепляйте москитные сетки на окнах и балконных рамах, сделайте недоступными для маленьких детей подоконники.
- Эти меры предосторожности помогут Вам меньше беспокоиться, когда Вы и Ваш ребёнок перемещаетесь по дому в разных направлениях в одно и то же время!
- Не забывайте, что Вам нужно осознавать опасности не только в своём доме, но и в домах других людей. Это гораздо труднее, особенно, когда имеете дело с друзьями или собственными родителями. Всё, что Вы можете, - это помнить, например, что у них нет шпингалетов на окнах или что они не запирают «яды» в шкафчике под раковиной. Постарайтесь тактично, чтобы не обидеть их, обговорить эти важные для Вас моменты.

И помните, что Вы должны обезопасить своего ребёнка в любых условиях!

КАК СЕБЯ ВЕСТИ, ЕСЛИ ВАС ИЛИ ВАШЕГО РЕБЕНКА АТАКУЕТ АГРЕССИВНОЕ ЖИВОТНОЕ:

- никогда не кричите и не убегайте;
- стойте спокойно, вытянув руки по бокам;
- не смотрите прямо в глаза животного;
- избегая зрительного контакта, медленно двигайтесь спиной назад после того, как животное потеряет к Вам интерес;
- если животное нападает на Вас, поставьте между собой и животным любой предмет – пальто, велосипед, мяч – все, что находится под рукой;
- если собака или другое животное сбило Вас с ног, согнитесь, обхватив голову руками и прикрывая уши, сохраняйте спокойствие, не кричите и не сопротивляйтесь.

КАК ЗАЩИТИТЬ ПОДРОСТКОВ ОТ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

Родители в состоянии избавить своего ребенка от возникновения Интернет-зависимости задолго до того, как это придется делать психологу или психиатру. Обычно для этого необходимо:

• Уделять своему ребенку как можно больше внимания.

Дети, окруженные родительской заботой и вниманием, не станут искать утешения в уничтожении монстров, поскольку не будут чувствовать себя одинокими.

- **Приобщать к культуре и спорту.**

Если у ребенка не останется времени на компьютерные игры, то и зависимости взятая будет неоткуда. Интересно, что 90% детей, занимающихся спортом или искусством, не увлекаются компьютерными играми.

- **Не сердиться на ребенка за увлечение играми и ни в коем случае не запрещать их.** Исключение составляют игры с насилием и жестокостью.

Детская психология такова: чем больше нельзя, тем больше хочется. Поэтому заострять внимание на том, что «компьютерные игры – зло», излишне, Вы лишь сделаете малыша одержимым мыслями о запретном плоде со всеми вытекающими последствиями.

- **Объяснить ребенку различия между игрой и реальностью,** что кроме интересного виртуального мира существуют еще настоящие друзья, родители и учеба.

Если верить статистике, 80% детей начинают увлекаться компьютерными играми из-за недостатка общения в реальной жизни. Помогите своему ребенку найти общий язык со сверстниками, и он предпочтет поиграть во дворе, нежели играть в одиночестве.

- **Занять его чем-то еще, кроме компьютера.**

Найдите для своего ребенка замену компьютерной игре исходя из его личных талантов и предпочтений. Какое-нибудь хобби ребенку обязательно придется по вкусу, и он станет меньше времени проводить за компьютером. Не существует детей, которых бы не интересовало ничего, кроме компьютера.

Ребенку обязательно нужно чувствовать вашу любовь и заботу, быть уверенным, что его обязательно поймут и поддержат. Тогда у него будет меньше поводов отдалиться от вас, «зависнув» в виртуальной реальности.

Больше половины юных пользователей Интернета ищут в нем именно игры и развлечения, которых им не хватает в реальной жизни. Они стремятся заполнить этот пробел виртуальными радостями.

Если же у ребенка будет достаточно увлечений и друзей в реальной жизни, ему просто не захочется проводить долгие часы за компьютером.

III. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ

IV. ПОВЫШАЕМ ПРАВОВУЮ ГРАМОТНОСТЬ

3.1. КОНСТИТУЦИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, статья 38.

1. Материнство и детство, семья находятся под защитой государства.
2. Забота о детях, их воспитание - равное право и обязанность родителей.
3. Трудоспособные дети, достигшие 18 лет, должны заботиться о нетрудоспособных родителях.

3.2. ФЕДЕРАЛЬНОГО ЗАКОНА №273–ФЗ ОТ 29.12.2012 «ОБ ОБРАЗОВАНИИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Статья 43. Обязанности и ответственность обучающихся

1. Обучающиеся обязаны:

1) добросовестно осваивать образовательную программу, выполнять индивидуальный учебный план, в том числе посещать предусмотренные учебным планом или индивидуальным учебным планом учебные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные педагогическими работниками в рамках образовательной программы;

2) выполнять требования устава организации, осуществляющей образовательную деятельность, правил внутреннего распорядка, правил проживания в общежитиях и интернатах и иных локальных нормативных актов по вопросам организации и осуществления образовательной деятельности;

3) заботиться о сохранении и об укреплении своего здоровья, стремиться к нравственному, духовному и физическому развитию и самосовершенствованию;

4) уважать честь и достоинство других обучающихся и работников организации, осуществляющей образовательную деятельность, не создавать препятствий для получения образования другими обучающимися;

5) бережно относиться к имуществу организации, осуществляющей образовательную деятельность.

2. Иные обязанности обучающихся, не предусмотренные частью 1 настоящей статьи, устанавливаются настоящим Федеральным законом, иными федеральными законами, договором об образовании (при его наличии).

3. Дисциплина в организации, осуществляющей образовательную деятельность, поддерживается на основе уважения человеческого достоинства обучающихся, педагогических работников. Применение физического и (или) психического насилия по отношению к обучающимся не допускается.

4. За неисполнение или нарушение устава организации, осуществляющей образовательную деятельность, правил внутреннего распорядка, правил проживания в общежитиях и интернатах и иных локальных нормативных актов по вопросам организации и осуществления образовательной деятельности к обучающимся могут быть

применены меры дисциплинарного взыскания - замечание, выговор, отчисление из организации, осуществляющей образовательную деятельность.

5. Меры дисциплинарного взыскания не применяются к обучающимся по образовательным программам дошкольного, начального общего образования, а также к обучающимся с ограниченными возможностями здоровья (с задержкой психического развития и различными формами умственной отсталости).

6. Не допускается применение мер дисциплинарного взыскания к обучающимся во время их болезни, каникул, академического отпуска, отпуска по беременности и родам или отпуска по уходу за ребенком.

7. При выборе меры дисциплинарного взыскания организация, осуществляющая образовательную деятельность, должна учитывать тяжесть дисциплинарного проступка, причины и обстоятельства, при которых он совершен, предыдущее поведение обучающегося, его психофизическое и эмоциональное состояние, а также мнение советов обучающихся, советов родителей.

8. По решению организации, осуществляющей образовательную деятельность, за неоднократное совершение дисциплинарных проступков, предусмотренных частью 4 настоящей статьи, допускается применение отчисления несовершеннолетнего обучающегося, достигшего возраста пятнадцати лет, из организации, осуществляющей образовательную деятельность, как меры дисциплинарного взыскания. Отчисление несовершеннолетнего обучающегося применяется, если иные меры дисциплинарного взыскания и меры педагогического воздействия не дали результата и дальнейшее его пребывание в организации, осуществляющей образовательную деятельность, оказывает отрицательное влияние на других обучающихся, нарушает их права и права работников организации, осуществляющей образовательную деятельность, а также нормальное функционирование организации, осуществляющей образовательную деятельность.

9. Решение об отчислении несовершеннолетнего обучающегося, достигшего возраста пятнадцати лет и не получившего основного общего образования, как мера дисциплинарного взыскания принимается с учетом мнения его родителей (законных представителей) и с согласия комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав. Решение об отчислении детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, принимается с согласия комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав и органа опеки и попечительства.

10. Организация, осуществляющая образовательную деятельность, незамедлительно обязана проинформировать об отчислении несовершеннолетнего обучающегося в качестве меры дисциплинарного взыскания орган местного самоуправления, осуществляющий управление в сфере образования. Орган местного самоуправления, осуществляющий управление в сфере образования, и родители (законные представители) несовершеннолетнего обучающегося, отчисленного из организации, осуществляющей образовательную деятельность, не позднее чем в месячный срок принимают меры, обеспечивающие получение несовершеннолетним обучающимся общего образования.

11. Обучающийся, родители (законные представители) несовершеннолетнего обучающегося вправе обжаловать в комиссию по урегулированию споров между участниками образовательных отношений меры дисциплинарного взыскания и их применение к обучающемуся.

12. Порядок применения к обучающимся и снятия с обучающихся мер дисциплинарного взыскания устанавливается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования.

Статья 44. Права, обязанности и ответственность в сфере образования родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся

1. Родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся имеют преимущественное право на обучение и воспитание детей перед всеми другими лицами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка.

2. Органы государственной власти и органы местного самоуправления, образовательные организации оказывают помощь родителям (законным представителям) несовершеннолетних обучающихся в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, развитии индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений их развития.

3. Родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся имеют право:

1) выбирать до завершения получения ребенком основного общего образования с учетом мнения ребенка, а также с учетом рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии (при их наличии) формы получения образования и формы обучения, организации, осуществляющие образовательную деятельность, язык, языки образования, факультативные и элективные учебные предметы, курсы, дисциплины (модули) из перечня, предлагаемого организацией, осуществляющей образовательную деятельность;

2) дать ребенку дошкольное, начальное общее, основное общее, среднее общее образование в семье. Ребенок, получающий образование в семье, по решению его родителей (законных представителей) с учетом его мнения на любом этапе обучения вправе продолжить образование в образовательной организации;

3) знакомиться с уставом организации, осуществляющей образовательную деятельность, лицензией на осуществление образовательной деятельности, со свидетельством о государственной аккредитации, с учебно-программной документацией и другими документами, регламентирующими организацию и осуществление образовательной деятельности;

4) знакомиться с содержанием образования, используемыми методами обучения и воспитания, образовательными технологиями, а также с оценками успеваемости своих детей;

5) защищать права и законные интересы обучающихся;

6) получать информацию о всех видах планируемых обследований (психологических, психолого-педагогических) обучающихся, давать согласие на проведение таких обследований или участие в таких обследованиях, отказаться от их проведения или участия в них, получать информацию о результатах проведенных обследований обучающихся;

7) принимать участие в управлении организацией, осуществляющей образовательную деятельность, в форме, определяемой уставом этой организации;

8) присутствовать при обследовании детей психолого-медико-педагогической комиссией, обсуждении результатов обследования и рекомендаций, полученных по результатам обследования, высказывать свое мнение относительно предлагаемых условий для организации обучения и воспитания детей.

4. Родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся обязаны:

1) обеспечить получение детьми общего образования;

2) соблюдать правила внутреннего распорядка организации, осуществляющей образовательную деятельность, правила проживания обучающихся в интернатах, требования локальных нормативных актов, которые устанавливают режим занятий обучающихся, порядок регламентации образовательных отношений между образовательной организацией и обучающимися и (или) их родителями (законными представителями) и оформления возникновения, приостановления и прекращения этих отношений;

3) уважать честь и достоинство обучающихся и работников организации, осуществляющей образовательную деятельность.

5. Иные права и обязанности родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся устанавливаются настоящим Федеральным законом, иными федеральными законами, договором об образовании (при его наличии).

6. За неисполнение или ненадлежащее исполнение обязанностей, установленных настоящим Федеральным законом и иными федеральными законами, родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся несут ответственность, предусмотренную законодательством Российской Федерации.

Статья 45. Защита прав обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся

1. В целях защиты своих прав обучающиеся, родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся самостоятельно или через своих представителей вправе:

1) направлять в органы управления организацией, осуществляющей образовательную деятельность, обращения о применении к работникам указанных организаций, нарушающим и (или) ущемляющим права обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, дисциплинарных взысканий. Такие обращения подлежат обязательному рассмотрению указанными органами с привлечением обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся;

2) обратиться в комиссию по урегулированию споров между участниками образовательных отношений, в том числе по вопросам о наличии или об отсутствии конфликта интересов педагогического работника;

3) использовать не запрещенные законодательством Российской Федерации иные способы защиты прав и законных интересов.

2. Комиссия по урегулированию споров между участниками образовательных отношений создается в целях урегулирования разногласий между участниками образовательных отношений по вопросам реализации права на образование, в том числе в случаях возникновения конфликта интересов педагогического работника, применения локальных нормативных актов, обжалования решений о применении к обучающимся дисциплинарного взыскания.

3. Комиссия по урегулированию споров между участниками образовательных отношений создается в организации, осуществляющей образовательную деятельность, из равного числа представителей совершеннолетних обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, работников организации, осуществляющей образовательную деятельность.

4. Решение комиссии по урегулированию споров между участниками образовательных отношений является обязательным для всех участников образовательных отношений в организации, осуществляющей образовательную деятельность, и подлежит исполнению в сроки, предусмотренные указанным решением.

5. Решение комиссии по урегулированию споров между участниками образовательных отношений может быть обжаловано в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

6. Порядок создания, организации работы, принятия решений комиссией по урегулированию споров между участниками образовательных отношений и их исполнения устанавливается локальным нормативным актом, который принимается с учетом мнения советов обучающихся, советов родителей, а также представительных органов работников этой организации и (или) обучающихся в ней (при их наличии).

3.3. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СОВЕРШЕНИЕ ПРАВОНАРУШЕНИЙ

1. Ответственность за управление транспортным средством водителем, не имеющим права управления транспортным средством

Статья 12.7. Управление транспортным средством водителем, не имеющим права управления транспортным средством

1. Управление транспортным средством водителем, не имеющим права управления транспортным средством (за исключением учебной езды), - **влечет наложение административного штрафа в размере от пяти тысяч до пятнадцати тысяч рублей.**

2. Управление транспортным средством водителем, лишенным права управления транспортными средствами, - **влечет наложение административного штрафа в размере тридцати тысяч рублей, либо административный арест на срок до пятнадцати суток, либо обязательные работы на срок от ста до двухсот часов.**

3. Передача управления транспортным средством лицу, заведомо не имеющему права управления транспортным средством (за исключением учебной езды) или лишенному такого права, - **влечет наложение административного штрафа в размере тридцати тысяч рублей.**

2. Ответственность за Проживание гражданина Российской Федерации без документа, удостоверяющего личность гражданина (паспорта)

Статья 19.15. Проживание гражданина Российской Федерации без документа, удостоверяющего личность гражданина (паспорта)

1. Проживание по месту пребывания или по месту жительства в жилом помещении гражданина Российской Федерации, обязанного иметь документ, удостоверяющий личность гражданина (паспорт), без документа, удостоверяющего личность гражданина (паспорта), или по недействительному документу, удостоверяющему личность гражданина (паспорту), - **влечет наложение административного штрафа в размере от двух тысяч до трех тысяч рублей.**

2. Нарушение, предусмотренное частью 1 настоящей статьи, совершенное в городе федерального значения Москве или Санкт-Петербурге, - **влечет наложение административного штрафа в размере от трех тысяч до пяти тысяч рублей.**

3. Ответственность за умышленную порчу документа, удостоверяющего личность гражданина (паспорта), либо утрата документа, удостоверяющего личность гражданина (паспорта), по небрежности

Статья 19.16. Умышленная порча документа, удостоверяющего личность гражданина (паспорта), либо утрата документа, удостоверяющего личность гражданина (паспорта), по небрежности

Умышленное уничтожение или порча документа, удостоверяющего личность гражданина (паспорта), либо небрежное хранение документа, удостоверяющего личность гражданина (паспорта), повлекшее утрату документа, удостоверяющего личность гражданина (паспорта), - **влечет предупреждение или наложение административного штрафа в размере от ста до трехсот рублей.**

4. Ответственность за явное неуважение к обществу, сопровождающееся нецензурной бранью в общественных местах, оскорбительным приставанием к гражданам, а равно уничтожением или повреждением чужого имущества

Статья 20.1. Мелкое хулиганство

1. Мелкое хулиганство, то есть нарушение общественного порядка, выражающее явное неуважение к обществу, сопровождающееся нецензурной бранью в общественных местах, оскорбительным приставанием к гражданам, а равно уничтожением или повреждением чужого имущества, - **влечет наложение административного штрафа в размере от пятисот до одной тысячи рублей или административный арест на срок до пятнадцати суток.**

2. Те же действия, сопряженные с неповиновением законному требованию представителя власти либо иного лица, исполняющего обязанности по охране общественного порядка или пресекающего нарушение общественного порядка, - **влекут наложение административного штрафа в размере от одной тысячи до двух тысяч пятисот рублей или административный арест на срок до пятнадцати суток.**

5. Ответственность за потребление (распитие) алкогольной продукции в запрещенных местах либо потребление наркотических средств или психотропных веществ в общественных местах

Статья 20.20. Потребление (распитие) алкогольной продукции в запрещенных местах либо потребление наркотических средств или психотропных веществ в общественных местах

1. Потребление (распитие) алкогольной продукции в местах, запрещенных федеральным законом, - **влечет наложение административного штрафа в размере от пятисот до одной тысячи пятисот рублей.**

2. Потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача либо потребление иных одурманивающих веществ на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования, а также в других общественных местах - **влечет наложение административного штрафа в размере от четырех тысяч до пяти тысяч рублей или административный арест на срок до пятнадцати суток.**

6. Ответственность за появления на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования, в других общественных местах в состоянии опьянения, оскорбляющем человеческое достоинство и общественную нравственность

Статья 20.21. Появление в общественных местах в состоянии опьянения

Появление на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования, в других общественных местах в состоянии опьянения, оскорбляющем человеческое достоинство и общественную нравственность, - **влечет наложение административного штрафа в размере от пятисот до одной тысячи пятисот рублей или административный арест на срок до пятнадцати суток.**

7. Ответственность за нахождение в состоянии опьянения несовершеннолетних, потребление (распитие) ими алкогольной и спиртосодержащей продукции либо потребление ими наркотических средств или психотропных веществ

Статья 20.22. Нахождение в состоянии опьянения несовершеннолетних, потребление (распитие) ими алкогольной и спиртосодержащей продукции либо потребление ими наркотических средств или психотропных веществ
Нахождение в состоянии опьянения несовершеннолетних в возрасте до шестнадцати лет, либо потребление (распитие) ими алкогольной и спиртосодержащей продукции, либо потребление ими наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача, иных одурманивающих веществ - **влечет наложение административного штрафа на родителей или иных законных представителей несовершеннолетних в размере от одной тысячи пятисот до двух тысяч рублей.**

8. Ответственность за вовлечение ребенка (лица до 18 лет) в употребление алкогольных и спиртных напитков.

Статья 6.10. Вовлечение несовершеннолетнего в употребление алкогольной и спиртосодержащей продукции или одурманивающих веществ

1. Вовлечение несовершеннолетнего в употребление алкогольной и спиртосодержащей продукции или одурманивающих веществ, за исключением случаев, предусмотренных частью 2 статьи 6.18 настоящего Кодекса, - **влечет наложение административного штрафа в размере от одной тысячи пятисот до трех тысяч рублей.**

2. Те же действия, совершенные родителями или иными законными представителями несовершеннолетних, за исключением случаев, предусмотренных частью 2 статьи 6.18 настоящего Кодекса, а также лицами, на которых возложены обязанности по обучению и воспитанию несовершеннолетних, - **влекут наложение административного штрафа в размере от четырех тысяч до пяти тысяч рублей.**

9. Ответственность за неисполнение родителями или иными законными представителями несовершеннолетних обязанностей по содержанию и воспитанию несовершеннолетних

Статья 5.35. Неисполнение родителями или иными законными представителями несовершеннолетних обязанностей по содержанию и воспитанию несовершеннолетних

1. Неисполнение или ненадлежащее исполнение родителями или иными законными представителями несовершеннолетних обязанностей по содержанию, воспитанию, обучению, защите прав и интересов несовершеннолетних - **влечет предупреждение или наложение административного штрафа в размере от одной тысячи пятисот рублей.**

10. Ответственность за курение

За курение в помещениях, в которых оказываются образовательные услуги (школы, вузы, детсады); на территории, где оказываются услуги в области физкультуры и спорта (залы, стадионы); в больницах; санаториях и прочих учреждениях, в которых оказываются курортные услуги; на транспорте (от самолетов до автобусов); вокзалах, портах, станциях метро, а также территориях, расположенных ближе 15 метров от входов в транспортные объекты; в социальных службах; органах государственной власти и местного самоуправления, рабочих помещениях, лифтах и подъездах многоквартирных домов, автозаправочных станциях придется заплатить штраф от 500 до 1000 рублей
За курение на детских площадках нарушитель заплатит административный штраф от 2000 до 3000 рублей.

Статья 6.23. Вовлечение несовершеннолетнего в процесс потребления табака

За вовлечение несовершеннолетних в табакокурение родители, либо законные представители заплатят штраф в 2000—3000 рублей. Если несовершеннолетний будет вовлечен в табакокурение не родственником, то его накажут штрафом от 1000 до 2000 рублей.

Запрет на курение в гостиницах, в помещениях общепита и на перронах пригородных вокзалов введен с 1.06.2014.

11. Ответственность за нецензурную брань

Нецензурная брань в общественном месте расценивается законом и нормами морали как проявление явного неуважения к окружающим людям.

Публичное произнесение нецензурной брани приравнивается к мелкому хулиганству, ответственность за которое предусмотрена **статьей 20.1 Кодекса об административных правонарушениях Российской Федерации** и влечет наложение административного штрафа в размере **от 500 до 1 тысячи рублей или административный арест на срок до 15 суток.**

Те же действия, сопряженные с неповиновением законному требованию представителя власти либо иного лица, исполняющего обязанности по охране общественного порядка или пресекающего нарушение общественного порядка, влекут наложение административного штрафа в размере от 1 тысячи до 2 тысяч 500 рублей или административный арест на срок до 15 суток.

Признак публичности означает произнесение нецензурной брани при непосредственном присутствии людей, в общественном месте, например, на улице, потому что именно в такой обстановке нарушитель в большей мере демонстрирует свое неуважение к обществу.

Публичное произнесение нецензурной брани в адрес конкретного лица содержит признаки оскорбления, за которое виновный подлежит ответственности **по статье 130 Уголовного кодекса Российской Федерации.** Оскорбление, выраженное в нецензурной форме, может совершаться как в присутствии, так и отсутствие оскорбляемого, если виновный рассчитывает, что факт оскорбления станет известен потерпевшему.

Оскорбление наказывается **штрафом до Сорока тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех месяцев, либо обязательными работами на срок до ста двадцати**

часов, либо исправительными работами на срок до шести месяцев, либо ограничением свободы на срок до одного года.

Адресная нецензурная брань, содержащаяся в публичном выступлении, публично демонстрирующемся произведении или средствах массовой информации, влечет наказание в виде штрафа **ДО ВОСЬМИДЕСЯТИ ТЫСЯЧ РУБЛЕЙ** или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до шести месяцев, либо обязательных работ на срок до ста восьмидесяти часов, либо исправительных работ на срок до одного года, либо ограничения свободы на срок до **ДВУХ ЛЕТ**.

12. Ответственность за кражи

Статья 158. УК РФ Кража

1. Кража, то есть тайное хищение чужого имущества, -

наказывается штрафом в размере до восьмидесяти тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до шести месяцев, либо обязательными работами на срок до трехсот шестидесяти часов, либо исправительными работами на срок до одного года, либо ограничением свободы на срок до двух лет, либо принудительными работами на срок до двух лет, либо арестом на срок до четырех месяцев, либо лишением свободы на срок до двух лет. (в ред. Федерального закона от 07.12.2011 N 420-ФЗ)

2. Кража, совершенная:

а) группой лиц по предварительному сговору;

б) с незаконным проникновением в помещение либо иное хранилище;

в) с причинением значительного ущерба гражданину;

г) из одежды, сумки или другой ручной клади, находившихся при потерпевшем, -

наказывается штрафом в размере до двухсот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до восемнадцати месяцев, либо обязательными работами на срок до четырехсот восьмидесяти часов, либо исправительными работами на срок до двух лет, либо принудительными работами на срок до пяти лет с ограничением свободы на срок до одного года или без такового, либо лишением свободы на срок до пяти лет с ограничением свободы на срок до одного года или без такового.

3. Кража, совершенная:

а) с незаконным проникновением в жилище;

б) из нефтепровода, нефтепродуктопровода, газопровода;

в) в крупном размере, -

наказывается штрафом в размере от ста тысяч до пятисот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от одного года до трех лет, либо принудительными работами на срок до пяти лет с ограничением свободы на срок до полутора лет или без такового, либо лишением свободы на срок до шести лет со штрафом в размере до восьмидесяти тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до шести месяцев либо без такового и с ограничением свободы на срок до полутора лет либо без такового.

4. Кража, совершенная:

а) организованной группой;

б) в особо крупном размере, -

наказывается лишением свободы на срок до десяти лет со штрафом в размере до одного миллиона рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до пяти лет либо без такового и с ограничением свободы на срок до двух лет либо без такового.

13. Ответственность за драки

Статья 115. УК РФ Умышленное причинение легкого вреда здоровью

1. Умышленное причинение **легкого вреда** здоровью, вызвавшего кратковременное расстройство здоровья или незначительную стойкую утрату общей трудоспособности, -

наказывается штрафом в размере до сорока тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех месяцев, либо обязательными работами на срок до четырехсот восьмидесяти часов, либо исправительными работами на срок до одного года, либо арестом на срок до четырех месяцев.

2. То же деяние, совершенное:

а) из хулиганских побуждений;

б) по мотивам политической, идеологической, расовой, национальной или религиозной ненависти или вражды либо по мотивам ненависти или вражды в отношении какой-либо социальной группы;

в) с применением оружия или предметов, используемых в качестве оружия, -

наказывается обязательными работами на срок до трехсот шестидесяти часов, либо исправительными работами на срок до одного года, либо ограничением свободы на срок до двух лет, либо принудительными работами на срок до двух лет, либо арестом на срок до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до двух лет.

Статья 116. УК РФ Побои

1. Нанесение побоев или совершение иных насильственных действий, причинивших физическую боль, но не повлекших последствий, указанных в [статье 115](#) настоящего Кодекса,

наказываются штрафом в размере до сорока тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех месяцев, либо обязательными работами на срок до трехсот шестидесяти часов, либо исправительными работами на срок до шести месяцев, либо арестом на срок до трех месяцев.

2. Те же деяния, совершенные:

а) из хулиганских побуждений;

б) по мотивам политической, идеологической, расовой, национальной или религиозной ненависти или вражды либо по мотивам ненависти или вражды в отношении какой-либо социальной группы, -

наказываются обязательными работами на срок до трехсот шестидесяти часов, либо исправительными работами на срок до одного года, либо ограничением свободы на срок до двух лет, либо принудительными работами на срок до двух лет, либо арестом на срок до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до двух лет.

14. Ответственность за размещение информации в сети Интернет на личных страницах

Не допускайте использование сайта или страницы сайта в сети "Интернет" в целях совершения уголовно наказуемых деяний, для разглашения сведений, составляющих государственную или иную специально охраняемую законом [тайну](#), для распространения материалов, содержащих публичные призывы к осуществлению террористической деятельности или публично оправдывающих терроризм, других экстремистских материалов, а также материалов, пропагандирующих порнографию, культ насилия и жестокости, и материалов, содержащих нецензурную брань.

Статья 13. Федеральный закон №114 ФЗ «N 114-ФЗ «О ПРОТИВОДЕЙСТВИИ ЭКСТРЕМИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Ответственность за распространение экстремистских материалов

На территории Российской Федерации запрещается распространение экстремистских материалов, а также их производство или хранение в целях распространения. В случаях, предусмотренных законодательством Российской Федерации, производство, хранение или распространение экстремистских материалов является правонарушением и влечет за собой ответственность.

Информационные материалы признаются экстремистскими федеральным судом по месту их обнаружения, распространения или нахождения организации, осуществившей производство таких материалов, на основании заявления прокурора или при производстве по соответствующему делу об административном правонарушении, гражданскому, административному или уголовному делу.