**Правила поведения при грозе**

|  |
| --- |
| Характерные признаки приближающейся грозы:  1.    Бурное и быстрое развитие во второй половине дня мощных, темных кучево-дождевых облаков в виде горных хребтов с вершинами-наковальнями; 2.    Резкое понижение атмосферного давления и температуры воздуха; 3.    Изнурительная духота, безветрие; 4.   Затишье в природе, появление на небе пелены; 5.    Хорошая и отчетливая слышимость далеких звуков; 6.    Приближающиеся раскаты грома; 7.    Яркие вспышки молний. Правила поведения: 1.    Для уменьшения вероятности поражения молнией тело человека должно иметь как можно меньше контактов с землей. Наиболее безопасной позой считается следующая: присесть, ступни поставить вместе, опустить голову и грудь на колени и предплечья, руками обхватить колени. 2.    Можно сесть  или встать на изоляционный  материал: бревно, доску, камень, палатку, спальный мешок, веревку, рюкзак. 3.    Не располагайтесь во время грозы рядом с железобетонным полотном, у водоема, у высотного объекта без молниеотвода. 4.    Не касайтесь головой, спиной или другими частями тела поверхности скал, стволов деревьев, металлических конструкций. 5.    В зоне относительной безопасности займите сухое место на расстоянии 1,5 -2 метра от высоких объектов: дерево, скала, опора ЛЭП. 6.    Не находитесь рядом с включенными электроприборами, проводкой, металлическими предметами, не касайтесь их руками, не располагайтесь вблизи молние защитного заземления. 7.    Обойдите участок земли, куда попала молния, или переждите несколько минут, когда электричество рассеется. 8.    Во время грозы постарайтесь сохранить одежду и тело сухим. 9.    Незамедлительно вызовите пожарных и спасателей в случае возникновения пожара от удара молнии, постарайтесь ликвидировать его своими силами. 10.     Окажите помощь пострадавшим. |

**Памятка для населения по поведению**

**в случае возникновения урагана, шквального ветра**

На тот случай, если шквальный ветер застиг вас в населенном пункте, существуют некоторые несложные меры предосторожности. Само собой, все окна должны быть плотно закрыты, рекомендуется, также, исключить падение с балконов и лоджий всевозможных предметов.  
Пешеходу на улице следует держаться подальше от рекламных щитов, вывесок, дорожных знаков, линий электропередачи. Серьезную опасность могут представлять выбитые стекла, падающие из окон верхних этажей, а также элементы кровли и декора, сорванные ветром. Такая угроза возрастает вблизи строящихся или ремонтируемых зданий. Травмами также могут угрожать сучья крупных деревьев, находиться вблизи их, а также парковать автотранспорт небезопасно. Если скорость ветра достигает критической отметки, нежелательно даже внутри помещения находиться вблизи окон.

**У природы нет плохой погоды.**

Зима медленно, но верно вступает в свои права. С непростой задачей приходится сталкиваться работодателям при наступлении морозов. В холодный период года людям, работающим или пребывающим на открытом воздухе, грозит гипотермия (переохлаждение). Во все времена считалось, что переохладиться могут только туристы, рыбаки, альпинисты... Но это совсем не так. Основная масса пострадавших от переохлаждения – люди, не вовлеченные ни в какие экстремальные ситуации, а живущие и работающие рядом с нами в самых обычных условиях, безо всякого там «экстрима». Представьте ситуацию, обычный дворник, убирающий придомовую территорию, вынужден находиться на морозе длительное время, или строитель, возводящий дом, водитель в не отапливаемой кабине автомобиля. Эти люди просто выполняют свою работу. Или всем знакомая ситуация, когда ждешь рейсовый автобус, а его как назло нет и нет. Хочется зайти в помещение погреться, а вдруг именно в этот момент подъедет долгожданный автобус?  
Известно, что работа в чрезмерно холодных условиях ведет к массовым обморожениям и возникновению простудных заболеваний, а необоснованное прекращение работы снижает экономические показатели труда. При абсолютно безветренной погоде и температуре воздуха - 40\*С; при скорости ветра 20 -22 м/сек и температуре -5\*С - все работы на открытом воздухе прекращаются. В остальное время должны предоставляться перерывы для обогрева. При температуре воздуха -30\* С общее время пребывания на открытом воздухе не должно превышать 8 часов в смену. При каждом последующем понижении температуры на 1\*С время пребывания на открытом воздухе и в закрытых не обогреваемых помещениях сокращается на 1 час. Сразу же хочу оговориться, что этот порядок не распространяется на:  
-работы, по ликвидации чрезвычайных ситуаций, если от этого зависит жизнь и здоровье людей;  
-работы, которые регламентируются ведомственными правилами и инструкциями;  
-работы на снегоочистителях;  
При наличии возможности данным работникам могут предоставляться только перерывы для обогрева. Работникам, большую часть рабочего дня находящихся на открытом воздухе, грозит гипотермия. Человек становится слабым, сознание путается, теряется способность концентрироваться. Замерзший человек не может членораздельно говорить, затем начинают замерзать мышцы.  
Последствия этого: простуда, ОРЗ и вирусные заболевания. С этим мы встречаемся довольно таки часто: Нахохлившийся человек пытается согреться, каким-то образом группируется, пытается высказываться, что и не такие холода переносил и ничего. Затем холод становится менее ощутим, появляются острые и неоднократные позывы к мочеиспусканию, неконтролируемая дрожь. Человек стучит зубами, пытается унять трясучку усилием воли, лицо становится бледным, нарушается координация движений, человек напоминает пьяного. Замерзший человек в таком состоянии опасен. Он может начать переходить улицу, не понимая, что на него со скоростью несутся машины.  
Такому пострадавшему нужно оказать медицинскую помощь, вызвав врача. Постарайтесь не оставлять его без внимания и заботы ни на минуту. До того времени пока едет скорая, необходимо переместить пострадавшего в теплое место. Заставьте его лежать неподвижно. За несколько минут пострадавшего невозможно согреть, нужно согревать его постепенно. Ни в коем случае нельзя давать никаких алкогольных напитков. Алкоголь расширяет периферические сосуды и увеличивает теплоотдачу тела. Вы можете только ухудшить состояние пострадавшего.  
Не направляйте на открытые участки тела тепло печки или калорифера. Уложите таким образом, чтобы ноги были выше, чем голова. Растирать кожу или конечности пострадавшего не нужно. Закутать необходимо в сухие одеяла или дополнительную одежду, накрыть голову чем-то теплым. Дать теплое питье. Можно уложить в теплую (не горячую!) ванну. Если ванна не доступна, нужно прикладывать теплые грелки к шее, подмышкам, к паху пострадавшего. Если это недоступно, можно согреть собственным телом.  
А для того, чтобы этого не случилось, старайтесь одеваться по сезону. Рассчитывайте время вашего нахождения на открытом воздухе. У природы нет плохой погоды. Есть одежда не по сезону.