|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждениедетский сад № 11муниципального образования город Горячий Ключ |  |  |

Согласовано Утверждаю:

С профсоюзным комитетом Заведующий МБДОУ д/с № 11

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.Н. Руденко

 \_\_\_\_\_\_\_\_А.Н. Солодовникова

 «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_\_г.

Введена в действие «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_201\_\_г.

Приказ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_\_г. № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ИНСТРУКЦИЯ

**Памяика при землятресении ТИ- 11**

**Землетрясение** - это подземные толчки и колебания в результате

сейсмических подвижек определенных участков земной коры. Проявление:

колебания земли, образование трещин, обвалы, оползни, сели и т. д.

*Землетрясения занимают первое место в ряду стихийных бедствий по*

*человеческим жертвам и ущербу.*

***Как подготовиться к землетрясению***

*заранее продумайте* план действий во время землетрясения при

нахождении дома, на работе, на транспорте и на улице;

держите в удобном месте документы, деньги, карманный фонарик и

запасные батарейки;

имейте дома запас питьевой воды и консервов в расчете на несколько

дней;

уберите кровати от окон и наружных стен;

закрепите шкафы, полки и стеллажи в квартирах, а с верхних полок и

антресолей снимите тяжелые предметы;

опасные вещества (ядохимикаты), легковоспламеняющиеся жидкости

храните в надежном, хорошо изолированном месте;

все жильцы должны знать, где находится рубильник, магистральные

газовые и водопроводные краны, чтобы в случае необходимости

отключить электричество, газ и воду.

**Как действовать во время землетрясения**

Ощутив колебания здания, увидев качание светильников, падение

предметов, услышав нарастающий гул и звон бьющегося стекла, не

поддавайтесь панике (от момента, когда Вы почувствовали первые толчки

до опасных для здания колебаний, у Вас есть 15-20 секунд).

Быстро выйдите из здания, взяв документы, деньги и предметы первой

необходимости. Покидая помещение, спускайтесь по лестнице, а не на

лифте.

Оказавшись на улице - отойдите на открытое место, площадь, пустырь -

подальше от зданий, столбов и линий электропередач.

Если Вы остались в помещении, то встаньте в безопасном месте - у

внутренней стены, в углу, во внутреннем стенном проеме или у несущей

опоры. Если возможно, спрячьтесь под стол — он защитит вас от

падающих предметов и стояков. Держитесь подальше от окон и тяжелой

мебели. Если с Вами дети - укройте их собой.

Если Вы находитесь в автомобиле, оставайтесь на открытом месте,

откройте двери, но не покидайте автомобиль, пока толчки не прекратятся.

**Как действовать после землетрясения**

Окажите первую медицинскую помощь нуждающимся.

Освободите людей, попавших в легкоустранимые завалы.

Будьте осторожны! Обеспечьте безопасность детей, больных, стариков.

Успокойте их.

Слушайте сообщения местного радио, подчиняйтесь указаниям

властей, штаба по ликвидации последствий стихийного бедствия.

Перед тем как войти в здание, убедитесь, не угрожает ли оно обвалом

лестниц, стен, перекрытий, не подходите к явно поврежденным

зданиям.

Не пользуйтесь сигналами, электровыключателями из-за опасности

взрыва скопившихся газов.

Вернувшись в квартиру, дом, проверьте, нет ли повреждений

электропроводки, газо- и водопроводных сетей. Устраните

неисправность или отключите сети. Не спускайте воду в туалете.

**Если вы погребены под обломками**

Дышите глубоко, не позволяйте победить себя страху и пасть духом,

надо попытаться выжить любой ценой. Верьте, что помощь придет

обязательно.

Оцените ситуацию и изучите, что есть в ней положительного

(отсутствие ран, свобода действий, поступление свежего воздуха).

Голосом и стуком привлекайте внимание людей.

Не зажигайте спички, зажигалки, свечи, берегите кислород.

Если единственным путем выхода является узкий лаз, вы должны

протискиваться, прижав локти к бокам, толкаясь ногами, как черепаха.

Если имеется возможность, с помощью подручных предметов (доски,

кирпича и т. п.) укрепите потолок от обрушения и дожидайтесь

помощи. Ищите одежду и одеяла.

Если вас придавило землей, попытайтесь перевернуться на живот,

чтобы ослабить давление на грудную клетку и брюшную полость.

Придавленные руки и ноги чаще растирайте, массируйте,

восстанавливая кровообращение. При сильной жажде положите в рот

небольшой гладкий камушек или обрывок носового платка и сосите

его.

Когда произойдет [землетрясение](http://geographyofrussia.com/zemletryasenie/), земля будет ощутимо сотрясаться в течение довольно короткого времени — быть может всего несколько секунд, а при сильном [землетрясении](http://geographyofrussia.com/zemletryaseniya/) — до минуты. Сотрясения могут Вас испугать, однако у вас нет другого выхода, как дождаться их окончания. Если вы будете действовать спокойно и продуманно, то увеличите свои шансы уберечься. Кроме того, ваше спокойствие передастся окружающим вас людям и поможет им воспользоваться вашим примером.Заставьте себя хранить спокойствие и не делать ничего, что может дезорганизовать окружающих (не кричите и не мечитесь).

Если вы находитесь в помещении, немедленно перейдите в безопасное место. Спрячьтесь, если возможно, под письменный или обеденный стол. Станьте в проеме внутренней двери или в углу комнаты. Оберегайтесь от падающих обломков или тяжелой мебели. Стойте дальше от окон и тяжелых предметов (станков, холодильников), которые могут опрокинуться или сдвинуться с места.

Общее правило — не выбегайте из здания. Падающие рядом со зданием обломки представляют наибольшую опасность. Лучше искать спасения там, где вы находитесь, дождаться конца землетрясения и затем спокойно покинуть помещение, если это необходимо.

Если вы находитесь в высоком здании, не бросайтесь к лестнице или лифту. Выходы скорее всего будут забиты толпой, а лифты по большей части прекращают работу. Ищите спасение там, где вы находитесь.

Не пугайтесь, если выключат электричество или если начнут звонить сигналы тревоги лифтов, противопожарных установок или охранных систем, либо включатся противопожарные распылители воды; будьте готовы услышать звон бьющейся посуды, треск стен, грохот падающих предметов.

Если вы находитесь в несейсмостойком кирпичном доме или другой небезопасной постройке, вы можете решить, что лучше оставить помещение, чем находиться внутри. В таком случае выбегайте быстро, но осторожно, уберегаясь от падающих кирпичей, оборвавшихся проводов и других источников опасности.

Если вы проходите рядом с высоким зданием, станьте в дверной проем, чтобы уберечься от падающих обломков.

Если вы находитесь вне помещения, постарайтесь выйти на открытое пространство, удалившись от зданий и линий электропередач.

Если вы едете в автомобиле, спокойно остановитесь по возможности вдали от высоких зданий, путепроводов и мостов. Оставайтесь в машине до прекращения колебаний.

Не удивляйтесь, если вы почувствуете новые толчки. После первого сильного толчка может наступить временое затишье, а затем новый толчок. Это явление — попросту действие разных сейсмических волн одного и того же землетрясения (первый толчок — [волны](http://geographyofrussia.com/vetrovye-volny-v-mirovom-okeane/) Р, второй — волны S). Могут произойти и повторные толчки — афтершоки, т.е. отдельные землетрясения, возникающие вслед за главным толчком. Они могут происходить в течение нескольких минут, нескольких [часов](http://geographyofrussia.com/chasovye-poyasa/) или даже нескольких дней. Иногда афтершоки могут вызвать повреждения или обрушение построек, уже сильно поврежденных главным толчком.

* Сообщите всем, проживающим с вами родственникам, о возможном стихийном бедствии.
* Заранее определите место, где будет точка сбора, после землетрясения (Неизвестно кто и где окажется).
* Приготовьте запасы питьевой воды и продуктов, разместив их в легкодоступном месте.
* Узнайте, где находятся рубильники и краны подачи воды, чтоб можно было их отключить в нужный момент.
* Поснимайте все тяжелые предметы с верхних полок шкафов и мебель, подвешенную на стенах.
* Проанализируйте, где могут быть места сопутствующие пожару и уберите оттуда все горючие вещества.

**Землетрясение вступает в действие**

Очень важно помнить, что весь нанесенный ущерб людям и зданиям, происходит за несколько секунд, это не длительное действие. Во время происходящих толчков, **ни в коем случае не покидайте здание**, в котором вы находитесь. Если вы начнете выбегать из него, то можете пострадать от падающих обломков, разрушаемых сооружений.

Попытайтесь сдержать панику даже в такой тяжелой ситуации, она поможет вам и вашим близким остаться живыми. Не стойте близко к окнам и стенам, делайте меньше передвижений по зданию. Найдите укромное место под столом либо в углу комнаты, а если не успеваете, расположитесь под дверным проемом. Если во время стихийного бедствия вы оказались в высотном сооружении, не стоит сразу бежать к лифту или лестничной площадке, они будут переполнены паникующими людьми. Оставайтесь на месте и выполняйте инструкции, описанные выше.

Заранее будьте готовы, к полученному стрессу, услышав разлом сооружений, крик спасающихся людей, увидев пожары от замыкания проводки. Если землетрясение застало вас в здании, которое не рассчитано на такое стихийное бедствие, принимайте правильное решение: покидать его или нет, исходите из обстановки, которая будет видна только вам. Если ситуация заставит покинуть здание – выбегайте очень быстро, не забывая смотреть под ноги, чтоб не нанести себе вред обломками и электрическими кабелями.

Если во время землетрясения вы оказались в общественном месте, то соблюдайте следующие правила:

1. Не поддавайтесь паники (в этом месте, она будет присутствовать во всех проявлениях)
2. Не двигайтесь к выходу в толпе растерявшихся людей, которые поддаются стадному инстинкту.
3. Выбирайте путь к выходу, не имеющий много препятствий: турникетов, эскалаторов, габаритной мебели и прочего, если конечно это возможно.
4. Если обстоятельства заставят вас упасть, то ни в коем случае не складывайте руки на груди, лучше прижмите локти к корпусу.

Землетрясения может состоять с нескольких этапов, поэтому будьте на чеку, толчки могут повторяться.

**Что делать после землетрясения**

После землетрясения, как правило, остается много пострадавших. Если вы благополучно не попали в это число, то выберите несколько человек, которым нужна обычная первая помощь, без существенных травм и переломов. Без особой нужды, не занимайте средства связи. Непрекословно выполняйте указания сотрудников МЧС и штаба помощи при землетрясении. Будьте готовы к новым толчкам, не теряйте концентрацию.