**Ақан ауылының негізгі орта мектебінің 2022-2023 оқу жылындағы «Өмір қауіпсіздік ережесінің» жоспары. 2-8 сынып оқушыларымен**

**Өмір қауіпсіздік ережелері**

Өмір қауіпсіздігі негіздері, ережелерінің мақсаты :
- өмір сүрүдін қауіпсіз және қатерсіз жағдайын құру үшін;
- жүйенің қызмет көрсету объектісін ескеріп, жаңа техника мен технология үрдестерін қазіргі заманғы экологиялық талаптарға сай жоспарлау;
- тұрғындар мен өндіріс қызметкерлік, ауылшаруашылық объектісін төтенше жағдай кезінде апаттар, стихиалық қатерлер және оларды залалсыздандыру кезіндегі жоспарлау мен сауатты шешім қабылдау үшін қажет.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **р\с** | **Атқарылатын іс-шаралар** | **Мерзімі** | **Жауаптылар** |
| 1 | Табиғаттың негізгі апаттары | Жыл бойы | Сынып жетекшілер және тәрбие ісінің меңгерушісі |
| 2 | Экстирималды ситуацияларда тірі қалудың жалпы ережелері |
| 3 | Жануарлардың шабуылы және шағуы,кененің жабысуы |
| 4 | Судан абай болыңыз! |
| 5 | Шабуыл,көшедегі шабуыл |
| 6 | Сіздің үйіңіз.Төтенше жағдайда қалай ескерту |

 **КІРІСПЕ**

Өмір қауіпсіздігі негіздері, ережелерінің мақсаты :
- өмір сүрүдін қауіпсіз және қатерсіз жағдайын құру үшін;
- жүйенің қызмет көрсету объектісін ескеріп, жаңа техника мен технология үрдестерін қазіргі заманғы экологиялық талаптарға сай жоспарлау;
- тұрғындар мен өндіріс қызметкерлік, ауылшаруашылық объектісін төтенше жағдай кезінде апаттар, стихиалық қатерлер және оларды залалсыздандыру кезіндегі жоспарлау мен сауатты шешім қабылдау үшін қажет.

"Өмір қауіпсіздігі" - адамның төтенше жағдай кезіндегі  өмір сүру ортасы мен қауіпсіз  қарым-қатынасының, шаруашылық объектілерінің  тұрақты жұмыс істеу әдістерін,  табиғи және техногендік сипаттағы  төтеншө жағдайларды ескерту  мен салдарын жою жәнө осы  заманғы зақымдау құралдарының  қолданылуы мәселелерін зерттейді.
Бұл жұмыста мынадай мәселелердің жәй-күйі мен жағымсыз факторлары қаралады:
тіршілік ортасының жәй-күйі мен жағымсыз факторлары
- адамның тіршілік ортасымен қарым-қатынасының қауіпсіздігін қамсыздандыру принциптері, физиология негіздері және оның қызметінің қолайлы жағдайлары;
- жарақаттаушы, залалды және зақымдағыш факторлардың адамға әсерінің анатомиялық-физиологиялық факторлары, оларды біргейлестіру принциптері, техникалық қүралдар мен техникалық процесстердің қауіпсіздігін арттыру;
- шаруашылық объектілерінің төтенше жағдайдағы жүмыс істеу түрақтылығын зерттеу әдістері;
- ТЖ мөн оның салдарын болжау;
- Төтенше жағдайда халық пен шаруашылық объектілерінің өндірістік қызметкерлерін қорғау және ТЖ салдарын жою жөніндегі шараларды әзірлеу;
- Тіршілік қауіпсіздігінің нормативтік - техникалық және үйымдық негіздері.

ӨМІР ҚАУІПСІЗДІГІ НЕГІЗДЕРІ

1.ТАБИҒАТ АПАТЫ НЕГІЗІ

Өмірден қымбат еш нәрсе жоқ, өйткені өмірде бәрі бар. Қазіргі заманда өмір ең қымбат байлық болып келеді. Адамның ең негізгі мақсаты ол - өмірді сақтап қалу, өйткені ол құнсыз. Адам осы өмірдегі өмір сүру мағынасын іздейді, жоспар құрайды, сол жоспарларды іске асыру үшін жасайды және үйренеді.

Көбінесе жағдайларда  өз өмірін сақтап қалу және өз жақындарының өмірін сақтап қалу үшін қарапайым  ережелерді білуіне байланысты болады. Мысалы: алғашқы медициналық көмек  төтенше жағдайлар кезінде. Өмір қауіпсіздік негіздерін ӘР ҚАЙСЫСЫ  білу керек және де әр қайсысы түсініп  отыру керек, өз уақытында бәрін  дұрыс жасауын біздің денсаулығымызға  және өзіміздің өмірімізге, балаларымызға  қаншалықты маңызды екенін білу керек.

Қай жерде сіз болсаңыз, жалғыз, достарымен, отбасымен, жолда  жұмысқа бара жатқанда, демалыста  немесе үйде, әрқашанда есіңізде сақтаныз, өмірде көптеген жағдайлар болады. Олар әдеттегідей әр-түрлі жағдайларға  әкеліп соқтырады. Сендер бұндай жағдаймен  кездесеңіз сабырлық сақтау керек –  сіздің оған жасаған көмегіңіз оның өмірін сақтап қалуына  мүмкіндік  жасайды. Сол себептен бұны білу және оны дұрыс қолдану біздің міндетіміз.

ТАБИҒАТ АПАТЫ  / ДАУЫЛДАР МЕН ҚАТТЫ ЖЕЛДЕР

Сіз дауылдың жақындағаның біліп сезсеңіз, онда есік пен терезелерді қатты жабу керек. Әйнектерге пластырьларды жабыстыру керек.

Шамдарды дайындап қойыңыз (электричестваны сөндіру мүмкін).

Электротехникалар мен сыртқы телеантеннаны сөндіру керек.

Жел алып кететін заттарды далада қалдырмау керек.

Егер дауыл болатының білсеңіз, теңіз жағасынан, өзендерден алыс ұсталу керек. Себебі, сіздерді су тасқынымен алып кетуі мүмкін.

Жер үйдің үлкен және мықты жағына баруыңыз керек, одан да жақсы подвалға бару керек.

Егер сізді ашық жерде дауыл алып кетсе, онда тұйық жерге жорғалап, тығылу керек. Бірақ, құлап жатқан ағаштардан, бұтақтардан сақтаныңыз.

Кейбір жағдайларда дауыл  тынышталады, бірақ сіз оған ұсталынып  қалмаңыз және дауылдан тығылып жатқан жерден шықпаңыз, себебі дауыл басталып кетуі мүмкін.

ТАБИҒАТ АПАТЫ / КҮН КУРКІРЕУІ

Сіздің әрекетіңіз:

Егер сіз биік жерде болсаңыз, жылдам төмен түсіуіңіз керек. Ашық жерде биік, үлкен заттардан алыс ұсталу керек. Мысалы, жалғыз өсетін ағаштардан.

Денеңіздің дірілдегенің сезсеңіз (характерное шекотание кожи) және де шашыңыздың көтерілгенің (волосы поднимаются дыбом), біліңіз найзағай сіз тұрған жердің маңына соғатының. Ойланбай, жылдам жерге жатыңыз.

Егер сіздің айналаңызда үлкен, биік заттар болса және олардан алысқа кетуі мүмкіншілігі жоқ болса, онда құрғақ жерге барып отыруыңыз керек және аяғыңызды жерден көтеруіңіз керек. Міндетті түрде сіз құрғақ жерде отыруыңыз керек, себебі дымқыл, сулы заттар ток өткізуші болып келеді.

Тізенізді бүгіп, оны қолмен ұстап, басыңызды еңкейту керек.

Егер сіз қайықта отырсаңыз, онда жылдам жағаға жүзу керек, күн күркіреп, найзағай жарқырап жатқанда суда тұру сіздің өміріңізге өте қауіпті.

Егер сіз машинада келе жатсаңыз, машинаның ішінде қалыңыз. Себебі, машинаның іші күн күркіреп жатқанда ең қауіпсіз жер болып саналады. Машинаның металлдық корпусы сізді найзағайдың соғуынан сақтайды: егер найзағай машинаға соқсада, ол жерге кетеді. Ал, мотоциклде немесе велосипедте күн  күркіреу кезінде жүруге болмайды.

Қалада металды қақпалардан және барлық металлды заттардан алыс ұсталу керек.

Үйде отырғанда радио мен телевизорды сөндіру керек, күн күркірегенде бірінші орында терезелерді жабу керек.

Егер адамды найзағай басынан соқса, ол оның денесінен өтіп адамды өлтіреді. Сонымен бірге найзағай қатты күйдіріп бұлшық ет судорогалардың себебші болуы мүмкін.

ТАБИҒАТ АПАТЫ  / ЖЕР СІЛКІНІСІ.

Сіздің әрекетіңіз:

Егер жер сілкінісі басталса, онда жылдам үйден шығу керек және далада тұрғанда ғимараттардан алыс тұру керек. Егер үйде қалып қалсаңыз, онда үстелдің астына немесе кроваттың астына, бұрышқа немесе есіктің босағасында тұрағалу керек.

Терезелерден алыс ұсталу керек. Себебі, терезенің шынылары жер сілкінісі кезінде адамға қауіпті.

Жер сілкінісі кезінде лифтті қолдануға болмайды, өйткені лифт тоқтап қалуі мүмкін немесе құлап түсуі мүмкін.

Сірінкілерді, зажигалкаларды, шамды қолдануға болмайды, газ жарылып қалса, өте қатты жарылыс болуы мүмкін.

Подвалдар мен жер астында, тоннельдерде тығылмаңыз. Себебі, панельдер, перекрытиялар құлап шығатын жерді жауып тастауы мүмкін.

Егер сіз далада келе жатып, жер сілкінісі басталса, онда сіз үйлерден, ғимараттардан алыс ұсталу керек. Олар кез келген уақытта құлау мүмкін.

Есіңізде сақтаңыз: Бірінші  жер сілкінісі болғаннан кейін  тағы да сілкініс болуы мүмкін.

ТАБИҒАТ АПАТЫ  / ЖАҢАРТАУДЫҢ ҚАЙНАУЫ (извержение вулкана).

Жаңартаудың қайнаудың пайда  болудың себептері:

Сейсмикалық белсенділіктің күшеюі.

Жер астынан және вулканның кратерінен арнайы дыбыс шығу («ворчание»).

Қүқірт исі, әсіресе вулканның жанынан ағатын өзендерден.

Қышқылды жауынының жауы.

Ауада пемздік шан болуы.

Кратерлерден газдың шығуы.

Сіздің әрекетіңіз:

Сол жерден жылдам кету керек.

Егер сол жерден кете алмасаңыз, жаңартау атқылау бастағанда жолға жүгіріңіз, қалың киініп және басыңызға пластикалық шлем немесе шапқаға қағаз толтырып басқа кию керек.

Егер сіз машинада келе жатсаңыз және машинаның доңғалақтары жерге батып кетсе, машинадан түсіп жаяу жүріңіз.

Егер сіз қызған шан және газдардан тұратың дөңгелект шарды қөрсеңіз, сол шар ұшып кеткенше жер астына немесе судың астына тығылыныз.

ТАБИҒАТ АПАТЫ  / ОРМАН ӨРТІ.

Сіздің іс-әрекетіңіз:

Егер өрт жаңа ғана басталып жатса, бұтақтардан жасалған сыпырғышпен өртті сөндіріп  қөріңіз.

Орманның шет жақтарынан ортасына жылжыңыз және де жел сенің арқана соғып тұру керек. Артыңыздан жанып жатқан күлді, қөмірді жинап жүрініз.

Егер өрт оданда қатты жаңа бастаса, онда көмекке бару керек. Есіңізде сақтаңыз, ораманның өрттенуі өте үлкен жылдамдықпен қозғалады.

Қауіпсіз жер ол жолға немесе өзеннің бағытына жүру қажет.

Құрғап қалған ағаштар мен шөптер тез жаңады.

Жұмсақ жерде өзіне жара (яму) қазып, сонда тығылуға болады және ыстықтан құтылу үшін курткамен немесе көрпемен жамылуға болады.

Өрт өткеннен кейін, ол сөнген жерімен жүру керек. (Когда фронт огня пройдет, идите в том направлении, где огонь уже потух.)

ТАБИҒАТ АПАТЫ  / ҚАРДЫҢ ҚҰЛАУЫ (ЛАВИНА).

Сіздің іс-әрекетіңіз:

Таулы жерге барудың алдында лавина жайлы ескертулер тындаңыз. Егер ондай хабар болса, онда тауға бармаңыздар. Қауіпті склондарды айналып өтуге ұмтылындар. Егерде оны айналуға мүмкіншілік жоқ болса, онда сақ болып қауіпті склондарда бір-бірден өтіңіз.

Қар құлаудың бірінші белгілері олар:сынып жатқан мұздың дыбысы, ақ шан, үстінен астына құлап жатқан қар.

Егер сіз лавина сізге келе жатқанынды қөрсеніз, онда лавинадан төмен қарай қашпаныз. Лавинаның жылдамдығы 30 метр секундына жету мүмкін.

Лавинаның жолынан кетіп немесе биікке (ағашка, скалаға немесе үлкен таска) шығуға үмтылыныз. Ослай сіз лавинаны өзінің астынан өткізесіз.

Егер лавина жақын болса, рюкзак, таяқты, шаңғыны лақтырып жіберініз, себебі олар сізге қардың астында кедергі жасайды.

Егер лавина сізді алып кетсе бетті жауып, демалмаңыз, өйткені қар сіздің ауызынызға мұрынға кіреді және сіз демаламайғаласыз.

Қармен домалап келе жатқанда бір затқа (мысалы  скалаға) ұстап калуынызды үмтылыныз. Осындайда қар өтіп кетіп сізді қалдыру мүмкін.

Егер лавина сізді алып кетсе оның бетінде қалуға және лавинаның шетіне жылжуға үмтылыныз. Қолдармен өзінен жолдағы тастарды итеріндер.

ТАБИҒАТ АПАТЫ  / ҚАРДЫҢ АСТЫНДА.

Сіздің іс-әрекетіңіз:

Лавинаның жылдамдығы азайғанда үстіне шығу үшін бүкіл күшіңізді жинаңыз. Сосын қардың астынан шығу өте қиін болады, өйткені лавина тоқтағаннан кейін қар тез қатаяды.

Бас жағыныздағы қарды қатты итеріп, басып тастаңыз, солай демалуға оңай болады.

Қайжаққа қозғалуын білу үшін, ауызыңызға қөп сілекей жинау керек, сілекей жиналғаннан кейін оны түкіру керек, егер ол сіздің мұрыңызға түссе сіздін аяғыныз жоғарыда ал басы төмен орналасқан.

Егер сіз үстіне шыға алмай жатсаңыз, құтқарушыларды күтіп, аз қимылданыз және ауаны ұзаққа жету үшін аз демалуға үмтылыныз.

ТАБИҒАТ АПАТЫ  / СУ ТАСҚЫНЫ.

Сіздің іс-әрекетіңіз:

Су тасқын кезінде, егер сізде уақыт бар болса, онда үйден кетпей тұрғанда газды сөндіріп және электротехникаларды сөндіру керек, өзінмен бірге керекті азық-түлікті (2-3 күнге), киімдерді, дәрілерді жинап алу керек.

Егер су тасқыны ашық жерде немесе орманда болса, онда жылдам биік жерлерге (ағашқа немесе басқа бір затқа) ұстанып қалу керек.

Егер сіздің жолынызда өзен тасқыны болса ең біріншіден тайаз (мелкое) жерді іздеп көріңіз.

Сумканы немесе рюкзакті сулап алмау үшін жоғары орынастырыныз. Егер оларды өзініз ұстасаныз онда рюкзакты иықа бір лямкаға ғана ілініз, өйткені, егер сіз суға құласаныз рюкзакті оңай тастасалуға болады.

Судың тереңдігін білу үшін, ұзын таяқты алыныз.

Суға бір аяқты мықты қойғаннан кейін ғана екінші аяқты көтерініз, судын ағына қарай бұрыш жасап қырынмен абайлап жүрініз.

Егер сіз топтың ішінде өзенді өтіп жүрсеніз, онда бір адам өзеннің әрғі жағын жіптің бір соңын алып ағашқа немесе тасқа байлап қою керек. Келесі адамдар бір қолымен жіпті екінші қолмен таяқты ұстап өзенді өтуге тиісті.

Егер сізде жіп, арқан  болмаса және сіз топпен өзенді өтіп жатырсындар, онда бір бірлеріңіздің  иықтырыңыздан ұстап, бір біріне страховка жасап абайлап бірдей немесе кезекпен аяқтарын басып өзенді өту керек.

ТАБИҒАТ АПАТЫ  / ДАУЫЛ.

Жел күші 12 балл (Бофорт шкаласы  бойынша) немесе оның жыдамдығы 35 м/с -тан  көп болса даул пайда болды  деп есептеленеді. Атлантака мемлекеттерде  осы желді – дауыл (ураган) деп  атайды, Тынық мұхиттының аймағында  – тайфундар, Австралияда – циклондар, Америкада – торнадо деп аталады. Аттары әртүрлі болғанымен жасаған  зақымдары бірдей болады (тоқтамайтын  ұзақ жауындар, өз жолында бәрін  қирататын биік толқындар).

Сіздің іс-әрекетіңіз:

Теңіздің жағасынан алыс ұсталыныз. Жағадан алыстаған сайын дауыл жеңілдейді. Егер сізде машина болса, алысырақ дауылдың эпицентрден кетуіңіз керек.

Егер дауыл жақындағанда сіз үйден кетуге үлгермесеніз, онда үйде шықпай қалыныз. Мықты (прочная) бөлмеде немесе подвалға түсіп дауылдың біткенің күтініз.

Есіктермен терезелерді қатты жабу керек. Терезенің айнектерге пластырьларды жабстырсаныз олар сынбау мүмкін.

Егер сіз ашық жерде немесе биіктікте болғанда дауыл басталса, онда сіз тұйық жерге (скала, орманға) жорғалап баруыныз керек. Олар дауылдын күшін әлсеретеді, бірақ мұнда құлап жатқан ағаштардан және бұтақтардан сақтаныз. Сонымен бірге даулда сізге шұңқырларда, дөнестерде және оврагка жатуға болады.

2.ЭКСТРЕМАЛДЫ СИТУАЦИЯЛАРДА ТІРІ ҚАЛУДЫҢ ЖАЛПЫ ЕРЕЖЕЛЕРІ.

Суықтан, ыстықтан, жаңбырдан және желден қорғану үшін орын табу.

Өзіңді біреу байқау үшін: от жағу, ағашқа ашық түсті киім ілу, SOS сигналын беру керек.

Суды үнемдеу керек. Егер су жоқ немесе аз мөлшерде болса, су бар жерді табу қажет.

Тамақ үнемдеп, оны табудың жолын іздеу.

ЖАБАЙЫ ТАБИҒАТТА  ТІРІ ҚАЛУ / ОТ ЖАҒУ.

Сіздің іс-әрекетіңіз:

Құрғақ материал табыңыз: Құрғақ шөп, сабан, шыршаның шайырлы бұтақтарын.

От жағудың орнын әзірлеңіз, үш жағынан тас және үлкен бұтақтар қойып, желді жағын ашық болу керек.

Көбірек бұтақтар алыңыз.

Шөпті шағыңыз. Отқа үрлеп кішкенеден бұтақ қосыңыз.

От көп уақыт жану үшін, ауаның келуін аздаңыз кейіннен барлық жақтардан тас пен құмды қойыңыз. Арасына жанған үлкен бұтақтарды қосыңыз.

Түнде тонып қалмау үшін, оттан қашық емес жерде бөгем (заграждение): тас қойып ағаштың жуан бұтағын т.с.с. және отпен осы бөгеттің арасына жату керек, жылу таралану үшін.

ЖАБАЙЫ ТАБИҒАТТА  ТІРІ ҚАЛУ / ОТТА АС ДАЙЫНДАУ.

Сіздің іс-әрекетіңіз:

Асты отта емес, қөмірде (угольки) дайындау керек.

Ет пен балықты көп уақыт пісіру керек, ішіндегі улы заттар мен микробтарды өлтіру үшін.

Егер асқазан ауырса, өзіңіз құсу жағдайына жетіңіз (ол үшін екі саусақты аузға тығу керек). Одан басқа, кішкене көмір немесе борды үгілтіп, жеп, көп мөлшердегі сумен ішу керек.

ЖАБАЙЫ ТАБИҒАТТА  ТІРІ ҚАЛУ / СУДЫ ТАЗАЛАУ (очистка питьевой воды).

Сіздің іс-әрекетіңіз:

Кір суды қалың мата арқылы тазалаңыз.

Мата үстіне құм, ағаш көмірін және кішкентай тастарды қойып, астында тесік жасап су жіберу керек. Тазалынған суды 10 минут қайнату керек.

ЖАБАЙЫ ТАБИҒАТТА  ТІРІ ҚАЛУ / ЖЕУГЕ ЖАРАМДЫ ШӨПТЕР.

Барлық шөптерді, жеміс-жидектерді жеу беруге болмайды, олардың көбі улы болады.

Өзініз білетін жеміс-жидектерді ғана жеңіз.

Саңырауқұлақтарды жемеңіз.

Егер сіз жеміс жидектің улы екеніне сенімсіз болсаңыз оны мыжып шырынын шығарыңыз. Егер шырыны сүт түстес болса, онда ол улы (Бақбақтан (одуванчик) басқасы, ол іш өткенде көмектеседі). Немесе еріңізді өсімдіктің шырынымен сүртіп, тіліңіздің үстіңге өсімдіктің кішкене бөлігін 4-5 минут ұстаңыз. Егер тіліңіз ашса, ол өсімдік жеуге жарамсыз болады.

ЖАБАЙЫ ТАБИҒАТТА  ТІРІ ҚАЛУ / ТАУДА ТІРІ ҚАЛУ.

Сіздің іс-әрекетіңіз:

Таудың ойыстары мен үңгірлерің іздеңіз: онда теқ қана жаман ауа райынан қорғанып қана болмай, ішуге жарамды су табуға болады.

Лавина құлайтын және көшкін (оползень) болатын жерлерден аулақ жүріңіз.

Екі тау арасындағы жерде жоғарыда төменге қарағанда қауіпсіз болады.

Егер өзіңізбен бірге жылтір, алыстан көрінетін түстес киім болса, оны өткен жерлерді белгілеу үшін қолдануға болады.

Қатты дауыс шығарып, өзіңізге назар аудартуға тырсыңыз: Дауыс тауда жақсы таралады.

Тауға көтерілген кезде, оттектің жетіспеушілігінен тау ауыруы (горная болезнь) пайда болуы мүмкін.

ТАУ АУРУЫ.

Бас айналуы, әлсіздік, үйқыға тарту, жүріс координациясының бұзылуы, көздің нашар қөруі, жүрек айну және құсу, ауыр жағдайда мұрыннан қан ағып, жүрек соғысы минутына 100 соғысқа  дейін көбейеді.

Емдеуі: Ауырған адамды оттекпен қамтамасыз ету, оны таудан түсіру.

3.ЖАНУАРЛАРДЫҢ ШАБУЫЛЫ Ж/Е ШАҒУЫ/ КЕНЕНІҢ ЖАБЫСУЫ (Присасывание клеща).

Кенелер әр түрлі ауруларды  тарататындығымен өте қауіпті. Мысалы – энцефалит.

Кененің теріне жабысып алғанын  көрсеңіз:

Оны қолмен жұлмаңыз.

Оған шылымның ұшымен немесе шоғы бар таяқшамен тигізіңіз. Кене түсіп қалады.

Кенеге семешке майдің немесе машина маймен тамшылап повязканың астында қалдыруға болады. Содан кейін ақырын пинцетпен алып тастаңыз.

Жарақат жеріңді сабынды сумен жуыңыз. Сосын антигистамин мазьді жағып қойыңыз.

Міндетті түрде дәрігерге жолығыңыз.

ЖАНУАРЛАРДЫҢ  ШАБУЫЛЫ Ж/Е ШАҒУЫ/ АКУЛАНЫҢ ШАБУЫЛЫНЫҢ ҚАУІПІ  (Угроза нападения акулы).

Қауіпсіздік ережелері:

Акулалар бар суда қараңғы түскен соң және мутный суда малтып керегі жоқ. Себебі сіз акуланың жақындағаның байқамайсыз және осындай суда акулалар жақсы охотаны жасайды.

Жағадан немесе қайықтан алысқа кетпеңіз.

Акулалар қөбіне түнде және кешке охотаға шығады.

Жарамен суда малтуға болмайды, өйткені акулалар қанды алыстан жақсы сезеді.  Сол себептен гарпунмен немесе острогпен охота жасасаныз, үстаған балықтарды өзіңізбен қалдырмаңыз. Оларды қайықа салып тұрыңыз.

Акула жақындағанда қайықа қөтерілгенде үсақ болыңыз. Осы моментте акулалар көбіне шабуыл жасайды.

Гидрокостюм пайдаласаныз.

Егер акуланы көрсеніз көп шу жасауға ұмтылыныз: қайықтың моторың оталдырыңыз, весломен борттан соғыныз, метал заттарды бір біріне соғыңыз ж/е т.с.с.

Акулалар бар суда малту жасасаныз өзіңізбен ысқырғыш (свисток) алыңыз.

Акуланың жақындауы:

Егер сізге судың астында охота жасап жүргенде акула жақындаса, онда үстаған балықтарды өзінен тез лақтырып, өзіңіз қарсы бағытта жүзіңіз. Қанның исі және түсі акулаларды шақырады.

Акуланы көрсеңіз, басыңызды суға матырып қатты айқалаңыз. Дыбыс суда жақсы таратылады.

Сонымен бірге ақырын суға қарай жүзіңіз. Тез қимыл жасамаңыз (Не делайте резких движений).

Акулаға тұрақты қарап тұрыңыз. Егер акула сізге жақындаса, онда оған бұрылып,  жүзіду тоқтатпаңыз. Егер акула сізге судың астынан жақындаса, онда бетіңізді төмен енкейтіңіз. Басты тек қана дем алу үшін көтеріңіз.

Судың бетіңде жазықтай (плашмя) үстануға ұмтылыныз. Аяқтарыңыз төмен қарамауға тисты (ноги не свешивались вниз).

Акулалар шабыулдың алдында жертваны итеріп жібереді. Ақырын итеруду  сезсеңіз, өз алдында қолымен, аяқпен, акуланы қоркыту үшін соғыңыз.

ЖАНУАРЛАРДЫҢ  ШАБУЫЛЫ Ж/Е ШАҒУЫ/ ИТТІҢ ШАБУЫЛЫНЫҢ ҚАУІПІ  (Угроза нападения собаки).

Иттің жанынан өткенде  ешқащан оның көзіне карамаңыз. Ол сіздің оған шабуыл жасайын деп жатқанын ойлайды.

Егер ит сізге шабуыл жасаса, онда сіздің іс-әрекетіңіз мынандай болу керек:

Итті ұрмай, қатты айтыңыз: «Сидеть», «Стоять», «Отыр», «Тұр». Дресивкада болған ит бұл бұйрықты түсінеді.

Егер сізге ит секіріп кетсе, онда оған локотьті беріңіз. Аурғанына шыдап локотьті иттің ауызына тереңрек итеріп жібіңіз. Иттің тістегені әлсіреуге тиісті. Қолында қатты жүлмаңыз, әйтпесе сізде қатты жарақат (рванная рана) болу мүмкін. Ал ит жаңа жеріңізді тістейді.

Ит тістегеннен кейін дәрігерге жолығыңыз. Ол сізге бешенстводан прививканы жасау керек. Тістеген жерін сабынды сумен жуыңыз.

Егер ит иесімен қыдырғанда сізді тістесе, онда иттің иесінен бешенствадан жасалған прививкасы итте бар справканы сұраңыз.

ЖАНУАРЛАРДЫҢ  ШАБУЫЛЫ Ж/Е ШАҒУЫ/ БҰҚАНЫҢ ШАБУЫ (Нападение быка).

Бұқаға қарай қолмен сілкемеңіз, мазақтамаңыз.

Егер бұқа сізге шабуыл жасайын деп тұрса, онда:

Бұқадан таза далада (чистом поле) қашпаңыз. Бұқа сізді тез қуып жетеді.

Жан жақта қарап, қай жерге тығылып қалуға (укрытие) болады деп ойлаңыз.

Ешқашан бұқаға артпен тұрмаңыз. Әрқашан оған қарап тұрыңыз.

Бұқаның зейін басқа нәрсеге аударып қөріңіз, мысалы куртканы лақтырып жібіңіз. Егер тығылатын жер жақын болса, онда бұқа есін жинағанша, сіз укрытияға қашып кетуге үлгересіз.

Егер бұқа сізді куып жатса, онда есіңізде болсын – бұқа жүгіру бағытын тез өзгерте алмайды. Сондықтан укрытияға зигзагамен қашыңыз.

 4.СУДА / ВИНДСЕРФИНГ

ҚАУІПСІЗДІК ЕРЕЖЕЛЕРІ:

Виндсерфингпен түнде, нашар ауа-райында, кешке винсерфингпен айналыспауға ұмтылыныз.

Құтқару жилетін және гидрокостюм киюді умытпаңыз.

Дұрыс құлауды үйреңініз. Құлағанда көзіңізді жумбаңыз. Құлағанда парустың құлағанының қарсы құлаңыз. Кез келген жағдайда парустың доскасын құтқару құрал ретіңде пайдалануға болады.

Қатты жел немесе қатты толқындар пайда болғанда жағаға қарай бұрылыңыз.

Егер жел сіздің артыңыздан соқса онда теңізге қарай жүзбеңіз.

ЖАҒАҒА ҚАЛАЙ ҚАЙТУ  КЕРЕК

Егер сіз қатты желден немесе шаршағаннан жағаға қайталмасаңыз онда сасқалақтамаңыз (паниковатьетпеңіз).

Парусті суға түсіріңіз және басқа адамдардың өзіне зейін аударуға ұмтылыныз. Құтқару сигналдарды беріңіз.

ОНЫ ҚАЛАЙ ЖАСАЙСЫЗ:

Тізесімен тақтайға отырып, қолдарды биік көтеріңіз және олармен төмен желбіретіңіз.

Егер жел сізді өте алыс алып кетсе және көмек келгенжоқ, онда өзіңіз жағаға жетуге ұмтылыныз. Ол үшін:

Мачтаны түсіріңіз, аяқтарыңызды таяқшаның екі жағынан төмен түсіріп, тақтайға отырыңыз.

Парусты орап тастап, өзіңізді жанына қойыңыз.

Парусты мачтаға байлаңыз және де бұның бәрін тақтайға байлаңыз.

Кеудесімен тақтайға жатып жағаға қарай қолмен жүзіңіз.

Алдына қатты жел соқан кезде, онда оған қарай кішкене бұрыш жасап жүзіңіз (наискосок).

Егер паруспен мачта сізге кедергіні жасаса, онда оларды алым тастаңыз.

СУДА / КАНАЭДА  ЖҮЗУ.

Қауіпсіз ережелері:

Жүзуге барғанда құтқару жилеткасын міндетті түрде кию керек.

Каноэ аударған жағдайды оны және веслоны үстап алуға ұмтылыныз, әйтпесе оларды су ағынына алып кетеді.

Егер каноэ аударылып қалса, онда оны суда қайтадан аудармаңыз. Жағаға қарай жүзіңіз.

Егер сіз аударылған каноэде теңізде болсаңыз, онда қайықтың жаңынан ешкайда кетпеңіз және сигналдарды беріп тұрыңыз.

ҰЙЫҚТАН ӨТУ (Преодаление  порогов).

Картада жақсылап зертеп бүкіл  ұйықтарда белгілеп қою керек.

Ұйыққа жақындау белгілері:

Судың шуы.

Алыстан көрінетін судың шашырағаннан пайда болған пенаның және туманның белгілері.

Өзеннің жылдамдығы өсуі, тереңдігі азаю.

Сіздің іс-әрекеттері:

Жағаға қарай жүзіңіз.

Арман қарай сушамен жүріңіз.

ЕГЕР СІЗ ҰЙЫҚА ТҮССЕҢІЗ:

Кез келген бағытта жүзіңіз (гребите). Каноэнің жылдамдығы өзеннің жылдамдығынан өзгеше болу керек, осындай жағдайда сіз каноэдан билеуден (управления) айырылмайсыз.

Егер каноэ теріс айналса (задом наперед), онда оны кері айналдырмаңыз. Әйтпесе сізді кері лақтырып жібереді және сіз тасқа соғыласыз.

Каноэны сыртқы радиуспен өтуге ұмтылыныз. Онда терендігі және су ағымы қаттырақ болады. Бірақ мұнда жағаға тым жақындамаңыз, әйтпесе сіз соған немесе жақын өсіп жатқан ағаштың қабырғаларға соғыласыз.

Водоворотка түскен жағдайда суға тереңрек батыңыз. Сосын сыдын  астында водовороттан алысрақ жүзіңіз. Содан кейін судын бетіңе шықаннан кейін жағаға жүзіңіз.

СУДА / МАСКАМЕН ЖӘНЕ ТРУБКАМЕН ЖҮЗУ.

ЕГЕР СУ ДЕМ АЛУҒА АРНАЛҒАН ТРУБКАҒА ТҮССЕ:

Су өкпеге өтпеу үшін дем алмаңыз.

Трубка судың бетіне шықса, басынды шалқайтыңыз және қатты ауызымен ауаны трубкадан суды шығару үшін үртіп жіберіңіз.

ЕГЕР СУ МАСКАНЫҢ ІШІНЕ  ӨТІП ЖАТСА:

Егер сіз судың бетінде болсаңыз, онда масканы шешініз. Су өзі маскадан ағып кетеді.

Егер сіз тереңде болсаңыз, онда бетіңіз судың бетіне қарау үшің басыңызды шалқайтып жібіңіз. Бір қолымен маскаңын жоғары жақты мандайына қатты қысыңыз ауа шықпау үшін және ақырын ауаны мұрыннан жібіп тұрыңыз. Ауа масканы ақырын толтыра бастағанннан кейін суды сыртқа итеріп жібереді.

Суда маскамен және трубкамен  жүзу үшін сізде жақсы дайындық болу қажет, әсіресе сіз келесі жаттығуларды жасауға тиістісіз:

200 метр еркін стильмен жүзу.

100 метр арқада жүзу.

50 метр 5 кг. салмақпен жүзу.

Судың бетіңде 5 минут қолмен көмектеспей жату.

Бір минут ішінде суда вертикаль күйінде тек қана аякпен көмектесіп жүзу.

Кезекпен бассейн түбінен 6 затты көтеру.

СУДА / ЖАҒАДАН  АЛЫС ЖӘНЕ ТЕРЕҢДЕ ЖҮЗУ.

Егер сіз жақсы жүзу білсеңіз ғана жағадан алыс жүзуге болады.

Суық суда судороги бұлшық еттің тартылуы пайда болу мүмкін.

Судорогкі сезсеңіз бірден тоқтап арқаға бұрылып суға жатыңыз.

Егер судорогамен санынын алдыңғы бұлшық етті тартылып кетсе, аяқты және аяқтың саусақтарын  түзеңіз (распрямите вперед).

Егер судорогамен икроножной бұлшық етті тартылып кетсе, аяқты және аяқтың саусақтарын түзеңіз өзіне қарай (распрямите носок на себя).

Егер судорогалар өте қатты болса және аяктарыңыз түземесе, онда оны қолдың қөмегімен істеп қөріңіз.

Бұлшық еттерді үқалаңыз (растирайте и разминайте). Содан кейін тағыда аяғыңызды тартып қөріңіз.

Егер судорогалар тоқтаса, онда кішкене демалвап басқа стильмен жағаға жүзіңіз.

Суда көп уақыт өткізуі  сізді шаршату мүмкін.

Шаршағаның немесе тоңғанын сезсеңіз, тез бұрылыңыз және жағаға қарай жүзіңіз.

Өз күшінізді сақтаңыз. Уақыт мезгіл сайын арқаға жатып демалыңыз. Қатты тонып қалмау үшін демалуды тым созбаңыз.

Егер сіз жағаға өз күшімен жететіндігіне сенбесеңіз, онда арқаға жатып қолынды жоғары көтеріп шайқаныз машите өзіне басқа адамдардың зейін аударту үшін.

СУДА / ЕГЕР СІЗДІ  ҚАТТЫ СУ АҒЫМЫ АЛЫП КЕТСЕ (подхватило сильное течение).

Сіздің іс-әрекетіңіз:

Күшті жай келтірмей, су ағымымен куреспеңіз.

Су ағымымен жүзіп диагональмен ең жақын жағаға жүзіңіз.

Қатты су ағымы теңізде  де болуы мүмкін. Онда отмельдер  болуы мүмкін, толкындар прилив кезінде  оған соғылып теңізге қарай жүріп  кері ағын тудыру мүмкін. Осындай ағымға түсеніз шошыманыз, ол сізді алып кетпейді. Шамалыдан кейін сіз  оның жылдамдығын азайғаның сезесіз. Сонда жағаға қарай бұрылып ағымнан  шыққанша жағаға вдоль жүзіңіз.

СУДА / ЕГЕР БАЛДЫРЛАРДА  ОРАЛЫП ҚАЛСАҢЫЗ (запутались в водорослях).

Сіздің іс-әрекетіңіз:

Балдырлар жүзуге кедергіні жасап жабысқанын сезсеңіз, тоқтамаңыз және бір орында барахтаться етпеңіз, әйтпесе сіз одан да қатты балдырларға шатасып қаласыз.

Екі аяқпен қатты итеріңіз (резко отталкивайтесь), босануға ұмтылыныз.

Бұл көмектеспесе, бір аяқпен екінші аяқттағы балдырларды алып тастаңыз.

Өзіңіз судың астына сінбеніз (не ныряйте), әйтпесе балдырлар сіздің мойыңызды орайды.

Балдырлардан құтылғасын қауіпті жерден аяқтармен ақырын жүзіп (меньше шевелить ногами) кетініз.

СУДА / ЕГЕР СІЗ  СУҒА ҚҰЛАСАҢЫЗ (если вы упали в воду).

Сіздің іс-әрекетіңіз:

Дем алуды тоқтаңыз және саусақтармен мұрыңызды жабыныз.

Жаға жақын болса аяқпен судың түбін тауып көріңіз.

Егер су терең болса, онда артық ауыр заттардан құтылыңыз. Ол сізді судың астына алып кетуі мүмкін.

Егер сіздің аяғынызда резенке етіктер болса, оны лақтырманыз және голенищемень төмен қойып ауадан жасалған подушкалар ретінде пайдалануға болады. Олай сізге судың бетінде болуға ыңғайлы болады.

Ең жақын жағаға су ағымына диагональмен жүзіңіз.

СУДА / ЕГЕР СІЗ  СУДА ЖҮЗУ БІЛМЕЙ СУҒА ҚҰЛАСАҢЫЗ (если вы оказались в воде, неумея плавать).

Егер сіз жүзу білмесеңіз, көмек келгенше судың бетінде  көбірек болуға ұмтылыныз.

Суға бетімен төмен жатып, аяқты және қолынды кең жазып ақырың және терең (глубже и реже) дем алуға ұмтылыныз.

Судың бетіңде көбірек қалудың басқа әдісі бар. Аяқпен педальдарды бұрағандай жүзіңіз. Қолмен суды үрыңыз (шлепайте руками по воде). Олай сіз нагрузканы суға түсіресіз және де тепе-теңдікті сақтаңыз.

Тағыда бір әдіс бар: вертикальды күйде екі аяқты бірдей бөгіп жан жаққа итеріңіз және тез түзу қылыңыз.

СУДА / ШТОРМДА, ДАУЫЛДА  ЖҮЗУ (плавание в шторм).

Дауылда суда жүзбеңіз. Бірақ  егер сіз дауылда суға түссеңіз жағаға қарай жүзіңіз.

ЕГЕР СІЗ ЖАҒАДАН АЛЫС БОЛСАҢЫЗ:

Толқындарға қарсы жүземей күш жұмсамаңыз. Толқындар сізді өздері жағаға қарай апарады.

Жаңа толқын сізге жақындағанда қолмен және аяқтармен ұзақ қашықтыққа жүзу үшін жиі жұмыс істеңіз (энергично работать ногами и руками).

Толқын кеткеннен кейін әлсіреңіз (расслабтесь) және келесі толқынды қүтіңіз.

ЕГЕР СІЗ ЖАҒАҒА ЖАҚЫН  БОЛСАҢЫЗ:

Толқындар бір біріне және тастарға соғылғанда водовороттарды тудырады.

Оларды жоғары емес, төменнен өту керек.

5.ШАБУЫЛ / КӨШЕДЕГІ ШАБУЫЛ (Нападение на улице) .

Сізге көшеде шабуыл жасаса мына 2 ережені сақтау керек:

Егер мүмкіндік болса қашыңыз.

Егер қаша алмасаңыз қорғаңыз.

Бәрінен жақсысы уақытында  қашып кету. Керек болса айғайлаңыз немесе жақын үйдің есігін тоқылдатыңыз.

Егерде қашуға мүмкіндік  болмаса, жағдайға тез бейімделуге  тырысыңыз. Біріншіден ешқандай қарсылықсыз  ақшаны және басқа қымбат затты беріңіз. Екіншіден ол кісіні естен талдырыңыз. Келесі нұсқауларды тек мүмкіндік жоқта қолдаңыз.

«УКОЛ» ҚОЛШАТЫРМЕН

Қорғану кезінде қолда  бар нәрсені пайдалаңыз. Егер қолыңызда  үшкір қолшатыр болса, оны екі  қолменұстап беті мен ішінен бар  күшпен соғыңыз. Егер ол болыспаса оны  қайталауға дайын болыңыз. Бар күшпен айқайлап төбелесе беріңіз сізге  шабуылдаған адам құлағанша не қашуға мүмкіндік туғанша.

ШЫНТАҚПЕН ІШТЕН ПЕРУ.

Егер сізге арттан шабуыл жасаса, онда оң немесе сол қолыңызбен шабылдаушының солнечное сплетениясынан шынтақпен соғыңыз. Осы соққы  ол сізді жіберуіне жеткілікті болады.

КАБЛУКПЕН СОҒУ.

Егер шынтақпен соққан болыспаса аяқпен теуіп көріңіз. Егер каблугіңіз мықты болса, сіздің денеңіздің салмағымен денеге «тоннаның  ¾ бір сантиметр кватратына»  салмақ түседі.

ШАБУЫЛШЫНЫҢ ҚОЛ САУСАҚТАРЫН  СЫНДЫРУ.

Егер шабуылшы сізді қылқындырмақшы болса, оның мизиництерден ұстап  жоғары қайырып жіберіңіз. Егер күшіңіз  жетсе қол саусағын сындырып жібересіз, сол кезде ол сізді жіберуге мәжбүр болады.

АЛДЫДАН ШАБУАЛДАУ.

Егерде сізге алдыдан  шабуылдаса оның тамағынан соғыңыз.

Оны екі аяқтың ортасынан  діземен тепкен де дұрыс. Бұл әдіс прием егер сіз жақын келмесеңіз болыспайды. Дәл сол сияқты әдіс прием шабуылшыны половой органнан ұстап бар күшпен созыңыз. Ол аурғаннан  естен тануы мүмкін.

Сонымен бірге ортаңғы  саусақпен көзден соғуға болады.

ҚАУІПСІЗДІК ШАРАЛАРЫ.

Кешкісін жарықтандырылған, адамы көп жерлермен жүруге тырысыңыз. Егер қараңғы көшелермен жүрсең подъездан  аулақ жүр. Өзіңізге сенімді жүріңіз. Қолыңызда қолшатыр не қолшам дайын  болсын (жарық шам шабуылшының  көзін соқыр ғылады).

Егер сіз шоссе мен  жүріп келе жатсаңыз машинаға қарама қарсы жаққа жүріңіз, сонда арттан шабуыл жасау қауіпінен аулақ  боласыз. Егер сумкаңызда сол жақ  қолда ұстап жүрсеңіз және кілттерді  қалтаға ұстаңыз. Өйткені егер ол сіздің сумқаңызды ұрлаған жағдайда үйіңізге кіре алады. Әсіресе документеріңіз сумкада болған жағдайда үйіңіздің  мекен-жайын да біледі.

ШАБУЫЛ / ТОПТЫҢ ҚАУІПІ (Опасность толпы) .

Сіздің әрекетіңіз:

Егер сіз жүгіріп келе жатқан бір топ адамды көрсеңіз, оның жолынан тез кетіп қалыңыз. Егер олардың аяғының астында қалсаңыз өте қатты жарақат алуға болады.

Егер бір топ адамның арасында қалсаңыз қозғалмайтын нәрседен ұстап жібермеуге тырысыңыз.

Егер сіз толпаның арасында қалсаңыз тезірек жүгіріп шынтағыңызды алдыға созуға тырысыңыз. Өзіңізге жеркеңістікті ашу үшін.

Егер сізді құлатып тастаса шетке домалап шығуға тырысыңыз және аяқты бүгіп басыңызды қолмен құшақтаңыз.

ШАБУЫЛ / МАС КІСІНІҢ  ТИСУІ (Приставание пьяного) .

Сіздің әрекетіңіз:

Егер сіз жиі электричкамен жүрсеңіз кешкі кезде адам аз вагондарға немесе ішіп жүрген бір топ адамы бар вагонға отырмауға тырысыңыз.

Ішкен адамның көзіне түспеуге тырысыңыз. Вагонда ішкен адам сізге келгенше басқа вагонға ауысып кетіңіз, ал көшеде екінші жағына өтіңіз. Егер ол сізді тоқтатып сөйлеспекші болса, онда оған бір жақсы сөзді айтып тезірек кетіп қалуға тырысыңыз.

Егер ол сізді жібермей жатса, оның көңіл күйіне қараңыз. Егер ол өзінің ішіндегісін айтқысы келсе, онымен сөйлесе салыңыз. Бірақ жағдай болып қалса кетіп қалуға тырысыңыз.

Бір қалыпты сөйлеңіз. Оның сізге үнамай тұрғанын көрсетпеңіз, әйтпесе ол ашулануы мүмкін.

Егер ол сізге ізденіп, төбелеске ашық түрде кірсе. Оған қатты айғай салыңыз. Іштен адамдар айғайдан жасқанып қалады. Немесе сіздің дауысыңызды естіген адамдар көмекке келеді.

Егер ішкен адам айғайыңызға мән бермеген болса және басқа адамдар мән бермесе өзіңіз қорғауға тырысыңыз. Артынан милицияны шақырыңыз.

ШАБУЫЛ / ЗОРЛЫҚ КӨРСЕТУ (Изнасилование) .

ҚАУІПСІЗДІК ШАРАЛАРЫ:

Зорлықпен аяқталатын жағдайдан аулақ жүріңіз. Кешкісін жай қайтпаңыз, таныс емес кісімен сөйлеспеңіз, егер сізді машинамен апарып тастамақ болса машинаға отырмаңыз.

Әртүрлі жағдайға байланысты газовый балончик сатып алыңыз. Егер үйге жай қайтып келе жатсаңыз газовый балончик калтада немесе қолда дайын ұстаңыз. Сумкадан оны тез ала алмайсыз.

Егер сіздің артыңыздан күмәнді адам келе жатса, кезкелген қоғамдық орынға кіріп туыстарыңызға телефон соғыңыз, және олар сіздің алдынан шықсын.

Үйдің есігін таныс адамдарға ғана ашыңыз.

ШАБУЫЛ:

Егер сізге күтпеген жағдайдан шабуыл жасаса өзіңізді қорғауға тырысыңыз.

Қолында бар нәрсені пайдалаңыз. Мысалы: қолшатыр, сумка.

Бар білетін приемдарыңызды жасаңыз: жұдырықпен соғыңыз, айғайлаңыз, тістеңіз т.б.

Егер сізді зорлап кетсе тез арада медициналық куәлігін алыңыз.

Содан кейін милицияға хабарлаңыз. Қандай жағдайда және қай жерде болғандығын.

    6.СІЗДІҢ ҮЙІҢІЗ/ ТӨТЕНШЕ ЖАҒДАЙДЫ ҚАЛАЙ ЕСКЕРТУ.

Барлық дәрі-дәрмектер мен қауіпті өткір заттарды (уксус, бензин, тұрмыс техникасында қолданылатын химиялық заттарды т.б.) кішкентай балалардың қолы жетпейтін жерлерде сақтау қажет.

Егер үйде кішкентай бала болса, үстел үстіне дастарханды төсемегеніңіз дұрыс, ол дастарханды тартып қалуы мүмкін.

Табаны маймен газдың үстінде қараусыз қалдырмаңыз. Өрт шығып кетуі мүмкін.

Байқаңыз, желдің әсерінен газдағы от өшіп қалуы мүмкін.

Плитаға ешнәрсе кептірмеңіз.

Электр шәйнекке су құйып жатқаныңызда, шәйнектің шнурын тоққа қоспаңыз.

Қосылған үтікті қараусыз қалдырып кетпеңіз және де егер кішкентай бала болғанда да.

Ванна бөлмесінде электр техникаларын қолданбағаныңыз  абзал.

Шнурды кілем, паластардың астына қоймаңдар.

Ешқандай тоққа қосылып тұрған сымды, шнурынан тартып суырмаңыз.

Жұмсақ жиһаздың үстіне пепильницаны қалдырып кетпеңіз.

Үстел үстіндегі сөндірілмеген шамның жанына газет, журнал тұрмағаны жөн. Өрт шығып кетуі мүмкін.

Төсекте шылым шекпеңіз.

Есіктің задвижкаларын жоғары орнатқаныңыз жөн болар. Кішкентай баланың жоғарыға қолы жетпегені дұрыс.

Химиялық тұрмыс заттарды балалардан алыс ұстаңыз.

    СІЗДІҢ ҮЙІҢІЗ/ ҮЙ ЖҰМЫСТАРЫ.

Өткір заттарды балалардан алыс ұстаңыз.

Аяқ астына тырна, шеге қалдырмаңыз.

Механикалық заттармен жұмыс істегенде, киіміңізді жөндеп киіп (барлық төмелеріңізді салып), шашыңызды жинаныз.

Аз уақытқа шықсаңыз да, электр приборларын токтан өшіріп кетіңіз.

    СІЗДІҢ ҮЙІҢІЗ/ САТЫДА ТҰРЫП ЖҰМЫС ІСТЕУ.

Алдымен сатыға шықпас бұрын, бәрін дұрыстап қарау қажет.

Егер саты жерде тұрса, оның астына енді тақтай, ал содаң соң үстіне ауыр нәрсе қою керек. Және оны жіппен бір опороға байлаған дұрыс.

Сатыда тұрып, жұмыс істегенде, еңкею ыңғайсыз. Сондықтан төменге түсіп, сатыны 1-ші орыннан 2-ші орынға ауыстырыңыз.

Сатыда ауыр затты арқанмен байлап көтергеніңіз дұрыс.

СІЗДІҢ ҮЙІҢІЗ/ ТРУБАДАН СУДЫҢ АҒУЫ (прорыв и протечка трубы).

Сіздің әрекетіңіз:

Сіз ең алдымен, пәтеріңіздегі судың келетін трубаның вентілін бұрап, жабыңыз. Судың пәтерге келуін тоқтатыңыз. Егер трубаның бір жерінен су тамшылап ағып тұрса, астына тазик н/е табаң қойыңыз.

Егер тамшылаған жері үлкен болмаса, онда ол жерді клей н/е пластилинің көмегімен жабыстырыңыз.

Егер оның көмегі болмаса, матамен қатты байлап көріңіз.

Слесарьға қоңырау шалыңыз.

    СІЗДІҢ ҮЙІҢІЗ/ БЕКІТІЛГЕН РАКОВИНА (Засор раковины).

Сіздің әрекетіңіз:

Раковинада су толса, онда ол бекітіліп қалған. Оны тазалаудың екі түрі бар: вантуспен немесе проволокамен.

Су раковиннан өткеннен кейін  оның құрылысын сода немесе машина порошогын себу қажет.

Егер жоғарыда айтылған екі  әдіс көмектеспесе, онда раковина астындағы  трубаны ағытып оны тазарту керек.

Өзіңіз раковинаны тазартамасаңыз, онда сантехникті шақырыңыз.

    СІЗДІҢ ҮЙІҢІЗ/ ГАЗДЫҢ ШЫҒУЫ (Утечка газа).

Газдың иісін сезсеңіз, тез арада плита көзін жабыңыз.

Бөлмеге барлық өрт пайда  болуы себептерді жойыңыз: шылым  шекпеңіз, сірінке жақпаңыз, шам  және электрқұралдарды қоспаңыз. Щитокта  электрпитаниені ағытыңыз. Егер кейбір істеп тұрған электр құралдар болса, онда оларды сөндірмеңіз.

Бөлменің барлық терезелерді  және есіктерді ашыңыз.

Газ бар бөлмеден кетіңіз.

Егер газдан адам ұланса, онда оны далаға таза ауаға шығару керек және аяғынды басынан жоғары қою қажет. Жедел жәрдемді шақырыңыз.

Егер газдың иісі кетпесе, онда тез авариялық газ қызметкерлерді қоңырау шалыңыз 04 телефоны бойынша.

    СІЗДІҢ ҮЙІҢІЗ/ ГАЗ БАЛЛОНДЫ ПАЙДАЛАНУ (Пользование баллонным газом).

Газ бар баллондарды далада сақтағаны жөн. Егер ондай жағдай жоқ болса, онда оны желі бар (проветриваемое) бөлмеге қою керек.

Мезгіл сайын баллонның  резина шланктерді сабынды сумен  тексеріп тұрыңыз

    СІЗДІҢ ҮЙІҢІЗ/ ЕГЕР СІЗ ЛИФТА ҚАМАЛЫП ҚАЛСАҢЫЗ (Если вы застряли в лифте).

Сіздің әрекетіңіз:

Саспаңыз (паниковать) етпеңіз, лифт шахтасына сіз құламайсыз, өйткені  оны арнайы құрал жабдықтар үстап  тұрады.

Диспетчерді шақырту үшін лифтта кнопканы басыныз.

Егер сізге ешкім жауап  бермесе, лифттің есігінен қатты  соғыныз. Сізді естіген адамға лифт қызмет көрсету қызметкерлерін, шақырудын  сұраңыз.

    СІЗДІҢ ҮЙІҢІЗ/ ҮЙДЕГІ ӨРТ (Пожар в доме).

Егер өрт қатты жанып  тұрса, онда сіздің негізгі мақсатыңыз тез үйден кету. Егер де қатты  жанып тұрмаса да, бірақ үйдің  іші қатты түтін болса, үйден  тез ғана кету керек. Түтін өрттен де қауіпті болады.

Сіздің әрекетіңіз:

Түтіннің исін сезгеннен кейін үйден тез кетіңіз. Кез келген шүбіректі сулап ауызынызбен мұрынды жабыңыз сосын енкейіп (өйткені түтін жоғарыға ұмтылады) бөлмеден кетіңіз.

Егер өрт кішкентай бөлмеде болса, онда есіктермен терезелерді ашпаңыз, ауа өртті күшейтіп жібереді.

Жанып жатқан үйден лифтпен түспеніз, өйткені ол қатты өрт болып жатқан қабатта тоқтап ашылу мүмкін және содан бәрі жарақат алады. Ток кез келген уақытта сөніп қалу мүмкін және лифт этаждардың арасында қалу мүмкін.

Егер коридор және площадка өртте және түтінде (төмен түсуге жол жабық) болса, онда шатырға көтеріліңіз.

Егер өрт қатты коридорда жанып тұрса, есікті қатты жауып, сұйық шүберектермен щельдарды жауып, есікке көрпе н/е пальто ілініз (занавесьте). Терезені ашып қатты дауыс беріп көмекке шақырыңыз.

Егер сізге біреуді өрттен күтқару керек болса, онда өзінді арқанмен орап бір шетін далада тұрған адамға беріңіз. Егер сіз есіңізді жоғалсаңыз, онда сізді арқаннан тартып өрттен алып шығалады. Ауызымен мұрынды ылғал шүберекпен жабыңыз.

Егер күтқарған адам түтінмен демалып санасын жоғалтса, онда оған жасанды дем беріңіз.

Тұтінмен уланудың алғашқы  белгілері: бастың айналуы, бас ауыруы, жиі дем алу, жүрек айналуы (тошнота), сананы жоғалту.

ЕГЕР ӨРТ ҚАТТЫ ЖАНЫП  ТҰРМАСА.

Сіздің әрекетіңіз:

Өртті бір затпен (көрпе, пальтомен) үстінен жабасалыңыз. Содан кейін үстінен су кұйыныз.

Түтінмен демалмауға ұмтылыныз. Мұрынды және ауызынды ылғал шүбірекпен орап қойыңыз.

Өрттен жанып тұрған заттарды алымаңыз, өйткені ол өрттің таралудың себепкері болады.

Өртті шетінен бастап ортаға қарай сөндіру керек.

    СІЗДІҢ ҮЙІҢІЗ/ ЖИҺАЗ ЖАНУЫ (Возгорание мебели).

Казіргі жиһаз синеттикалық материалдардан жасалынады және синтетикалық смолдармен сінірген (пропитана), сондақтан  бұл жиһаз өте токсикалық болады және жанған жағдайда қауіпті болады.

Сіздің әрекетіңіз:

Жанып жатқан жиһазды балконға шығармаңыз, өйткені ауа одан да қатты оны жандырып жібереді.

Егер жиһаз қатты жанып  тұрса, оны ылғал шүбірекпен жаппаныз немесе сумен төкпеңіз. Мұндай жағдайда пәтерден тез шығуыңыз керек.

    СІЗДІҢ ҮЙІҢІЗ/ КАМИН ЖАНУЫ (Возгорание камина).

Сіздің әрекетіңіз:

Каминнан алысырақ жиһазды және басқа жақсы жанатын заттарды жылжытыңыз.

Өртті сабынды сумен сөндіріңіз.

    СІЗДІҢ ҮЙІҢІЗ/ АДАМ ҮСТІНДЕГІ КИІМНІҢ ЖАНЫП КЕТУІ (Возгорание одежды на человеке).

Сіздің әрекетіңіз:

Адамды тез ғана жерге  жатқызыңыз (бұл өрттің адамның басының  баруына жол жабады), үстіне су кұйып  немесе коврикпен, курткамен, пальтомен  жабыңыз.

Егер адамда ашық жарақаттар жоқ болса, оны жермен не құммен жабыңыз (засыпать). Бірақ бұл әрекет жараларға  инфекция кіргізу мүмкін.

    СІЗДІҢ ҮЙІҢІЗ/ ТАБАНЫҢ ЖАНУЫ (Возгорание сковородки).

Табада майдың көп болуы  осындай әрекетке апарады.

Сіздің әрекетіңіз:

Табаны тез ғана қақпасымен, үлкен тәрелкамен не ылғал орамалмен жабыңыз.

Еш жағдайда табаны ағаш тақтаймен (разделочная доска) жабуға болмайды.

Табаны сумен сөндіруге болмайды, өйткені май, атқылай бастағаннан кейін сізді күйдіру мүмкін.

    СІЗДІҢ ҮЙІҢІЗ/ ДАҚ ЖӘНЕ ОЛАРДЫ КЕТІРУ(Пятна и их выведение).

Сіздің әрекетіңіз:

Даққа сініп кетуге уақыт  бермеңіз және оны бірден келтіруге  ұмтылыныз.

Майлы дақты крахмалмен, тольмен не тұзбен молырақ себіңіз  және содан кейін щеткамен қағып  жіберіңіз.

Дақты ыстық сумен келтірмеңіз, олай сіз дақты одан да қатты (расползается) жалпыланады.

Дақты келесі әр түрлі әдістермен келтіруге болады:

Сыраның (пиваның) дақтары  кілем тазартуға арналған және перекись сутегімен келтіруге болады.

Қанның дағын – қатты  кір жуғыш порошокпен, перекись сутегінің  порошокпен (алдын ала мұздай тұзды  сумен жұмсартып) келтіруге болады.

Шоколадтың дағын –  қатты кір жуғыш порошокпен.

Кофенің ізін – глицеринмен, перекись сутегымен, кір жуғыш порошокпен және лимон согімен.

Жұмыртқаның ізің - қатты  кір жуғыш порошокпен, тұзды сумен, кілем тазартуға арналған сұйықтармен.

Клейдің ізін – ацетонмен.

Майдің ізің - қатты кір  жуғыш порошокпен.

Балмұздақтың ізін - қатты  кір жуғыш порошокпен, кілем тазартуға  арналған сұйықтармен.

Черниланың дағын –  денатуратпен.

Фломастердің ізін -  денатуратпен.

Вареньяның ізін – глицеринмен, перекись сутегымен, кір жуғыш порошокпен.

Сүтті ізді – қатты кір  жуғыш порошокпен, кілем тазартуға  арналған сұйықтармен.

Майлы боядың ізін – спиртпен.

Тот ізін – лимон согімен.

Смоланың ізін- глицеринмен.

Шәйдің ізі - қатты кір жуғыш порошокпен, глицеринмен, перекись сутегімен, лимон согімен.

Виноның ізін - қатты кір  жуғыш порошокпен, глицеринмен, перекись сутегімен, кілем тазартуға арналған сұйықтармен.

Тердің іздерін – уксуспен, қатты кір жуғыш порошокпен.

ҚОРЫТЫНДЫ

Жұмыстың негізгі мақсаты - төмендегі мақсаттарды шешу үшін қажетті теориялық білімдер, практикалық іс әрекеттер көлемін халықтың игеруіне жәрдемдесу:

- еңбек қызметі мен  адам демалысы аймағында қалыпты  жағдай жасау;
- адам мен оның өмір сүру ортасын залалды әсерлерден қорғау жөніндегі шараларды әзірлеу жәнө оны іске асыру;
- техниканы, технологиялық процестер мен шаруашылық объектілерін қауіпсіздік және экологиялық тәртіптеріне сәйкес пайдалану;
- шаруашылық объектілері мен техникалық жүйелердің қалыпты жағдайы мен төтенше жағдайдағы жүмыс істеу түрақтылығы;
- төтенше жағдай салдарын болжау және бағалау;
- халықты, өндіріс қызметкерлерін, авария, апат, зілзала салдарынан, сондай-ақ осы заманғы зақымдау құралдарының қолданылуынан қорғау жөніндегі шешімдерді және оларды жою жөніндегі шараларды қабылдау.

Адамдар төтенше жағдайлар  бола қалған жағдайда өздерін қалай  төнген қауіптен құтқару керек және қандай шаралар қолдану керек  екені осы жұмысысда келтірілген. Арине адамдар осы ережелер мен ескертулерді сақтап жүрсе, алдын ала ондай жағдайларды болдырмау қамын ойлап жүрсе бұндай жағдайлар өмірімізде аз кездесер еді.