

Информация по тактике гражданской обороны, защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера

Каждый гражданин Российской Федерации в случае возникновения военного конфликта или ЧС должен уметь защитить себя и свою семью, оказать помощь пострадавшим. Поэтому необходимо изучить способы защиты от опасностей, порядок действий по сигналам оповещения ГО, приемы оказания первой помощи, правила пользования коллективными и индивидуальными средствами защиты.

## ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯХ

Землетрясение — подземные толчки и колебания земной поверхности, возникающие в результате внезапных смещений и разрывов в земной коре или верхней части мантии Земли и передающиеся на большие расстояния в виде упругих колебаний. Очень важно помнить, что весь нанесенный ущерб людям и зданиям, происходит за несколько секунд, это не длительное действие

Если вас оповестили заблаговременно об угрозе землетрясения — 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, чтобы можно было их отключить в нужный момент. Снимите все тяжелые предметы с верхних полок шкафов и мебель, подвешенную на стенах. Проанализируйте, где могут быть места, сопутствующие пожару, уберите оттуда все горючие вещества.

Если вас оповестили о непосредственной угрозе возникновения землетрясения — прежде чем покинуть жилище или рабочее место, отключите электричество и газ, потушите огонь в печи. Возьмите необходимые вещи и документы, запас продуктов, медикаменты.

Если первые толчки застали вас дома (на 1-м этаже), надо немедленно взять детей и как можно скорее выбежать на улицу. В вашем распоряжении не более 15–20 секунд. Тем, кто оказался на 2-м и последующих этажах, встать в дверных и балконных проемах, распахнув двери и прижав к себе ребенка. Или, чтобы не пораниться кусками штукатурки, стекла, посуды, картин, светильников, спрятаться под стол, кровать, в платяной шкаф, закрыв лицо руками. Можно воспользоваться углами, образованными капитальными стенами, узкими коридорами внутри здания, встать возле опорных колонн, т. к. эти места наиболее прочны. 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. Как только толчки прекратятся, немедленно выйти на улицу, подальше от зданий, на свободную площадку. Ни в коем случае нельзя пользоваться лифтом, так как он может застрять в любой момент. Если первые толчки застали вас на улице, немедленно отойдите от зданий и сооружений, заборов и столбов — они могут упасть и придавить.

Нельзя прятаться в нижних этажах и подвальных помещениях зданий.

Все транспортные средства, особенно рельсовые, останавливают, а пассажиры покидают их и отходят на безопасное расстояние. Особую организованность необходимо проявлять, выходя из вокзалов, театров, магазинов. Нужно точно выполнять распоряжения администрации.

Не приближайтесь к предприятиям, имеющим воспламеняющиеся, ядовитые и взрывоопасные вещества. Не стойте на мостах и путепроводах. Не прикасайтесь к проводам.

Помните, после первого могут последовать повторные толчки. Будьте готовы к этому и предупредите других. Это может произойти через несколько часов, а иногда и суток.

## ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ НАВОДНЕНИЯХ

**Наводнение** — это значительное затопление определенной территории земли в результате подъема уровня воды в реке, озере, водохранилище или море, наносящее материальный ущерб экономике, социальной сфере и природной среде.

Наводнения чаще всего происходят в результате выпадения обильных осадков, интенсивного таяния снега (ледников), нагона воды со стороны моря в устья рек.

*Как правило, наводнения прогнозируются и население заранее оповещается*

При получении предупреждения об угрозе затопления без промедления выходите в безопасное место — на возвышенность.

Если наводнение развивается медленно и у вас есть время, примите меры к спасению имущества и материальных ценностей, перенесите их в безопасное место, а сами займите верхние этажи (чердаки), крыши зданий.

Чтобы вас могли быстрее обнаружить днем, вывесите как можно выше какую-нибудь цветную тряпку или полотенце, а ночью подавайте сигналы фонарем или кричите. При подъеме уровня воды постарайтесь собрать (если получится и связать) как можно больше предметов, которые не тонут в воде — это могут быть бревна, столешницы, автомобильные камеры. В крайнем случае, под одежду подложите пустые, плотно завинченные пластиковые бутылки. Оказавшись в воде, сбросьте с себя тяжелую одежду и обувь, воспользуйтесь плавающими поблизости или возвышающимися над водой предметами и ждите помощи.

При эвакуации сохраняйте спокойствие, предупредите ближайших соседей и помогите детям, старикам, инвалидам. Упакуйте деньги и документы в полиэтилен, соберите аптечку с лекарствами, которыми вы чаще всего пользуетесь, возьмите с собой только теплые и одновременно легкие вещи, туалетные принадлежности, постельное белье.

После спада уровня воды прежде чем зайти в дом, убедитесь, что несущие конструкции остались неповрежденными, проветрите помещение. Не зажигайте огня и не включайте электричество, пока специалисты не удостоверятся, что нет утечки газа (если он подведен к вашему дому). Не употребляйте в пищу попавшие в воду продукты.

## ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ СИЛЬНОМ ВЕТРЕ, УРАГАНАХ, СМЕРЧАХ И ШКВАЛАХ

**Сильный ветер** — движение воздуха относительно земной поверхности со скоростью или горизонтальной составляющей свыше 14 м/с.

**Ураган** — ветер разрушительной силы и значительной продолжительности, скорость которого превышает 32 м/с.

**Смерч** — сильный маломасштабный атмосферный вихрь диаметром до 1000 м, в котором воздух вращается со скоростью до 100 м/с, обладающий большой разрушительной силой.

**Шквал** — резкое кратковременное усиление ветра до 20–30 м/с и выше, сопровождающееся изменением его направления, связанное с конвективными процессами. С получением информации о непосредственном приближении сильного ветра, урагана, смерча или шквала населению следует находиться в зданиях или укрытиях (подвальных помещениях, котлованных, защитных сооружениях).

Находясь в здании, при сильных порывах ветра необходимо отойти от окон, занять места в нишах стен, дверных проемах, у стен. Для защиты можно использовать,

встроенные шкафы, прочную мебель. Выключите газ, потушите огонь в печах. Создайте запасы воды и продуктов на 2–3 суток. Положите на безопасное и видимое место медикаменты и перевязочные материалы. Радиоприемники и телевизоры держите постоянно включенными, так как могут передаваться важные сообщения и распоряжения.

Если вы получили сообщение о приближающемся сильном ветре, урагане, смерче или шквале, находясь дома, необходимо закрыть плотно окна, ставни, двери, чердачные (вентиляционные) люки. Окна и витрины защитите ставнями и щитами, стекла заклейте полосками бумаги или тканью. С балконов, лоджий, подоконников уберите вещи, которые при падении могут нанести травмы людям. Предметы, находящиеся во дворах частных домов, закрепите или занесите в помещение, потушите огонь в печах. До подхода ураганного ветра необходимо закрепить технику, отдельные строения.

Если сильный ветер, ураган, смерч или шквал застал вас на улице, необходимо укрыться в прочном ближайшем здании (магазине, библиотеке, торговом центре, поликлинике и др.), овраге, балке и других естественных укрытиях.

Избегайте ситуаций, при которых возрастает вероятность поражения молнией (ураган может сопровождаться не укрывайтесь под отдельно стоящими деревьями, не подходите к опорам линий электропередачи, зданиям подстанций. В городе держитесь подальше от всего металлического (заборы и т.д.).

*Не раздумывая, бросайтесь ничком на землю, если вы почувствовали характерное щекотание кожи, а также то, что у вас волосы поднимаются дыбом: это означает, что молния ударит поблизости от вас.*

Если вы в машине, оставайтесь в ней. Металлический корпус автомобиля защитит вас, даже если молния ударит прямо в него. Не паркуйте машину под деревьями, рекламными щитами, вблизи опор уличного освещения. Избегайте нахождения на мостах, путепроводах, в непосредственной близости от объектов с аварийно химически опасными веществами и легковоспламеняющимися веществами (химические, нефтеперегонные заводы, базы хранения и т.д.). Находясь в транспорте, покиньте его и укройтесь в ближайшем убежище, подвале, овраге.

## **ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫХ ДОЖДЯХ, ГРОЗАХ, ЛИВНЯХ**

**Продолжительный дождь** — жидкие атмосферные осадки, выпадающие непрерывно или почти непрерывно в течение нескольких суток, могущие вызвать паводки, затопление и подтопление.

**Гроза** — атмосферное явление, связанное с развитием мощных кучево-дождевых облаков, сопровождающееся многократными электрическими разрядами между облаками и земной поверхностью, звуковыми явлениями, сильными осадками, нередко с градом.

**Ливень** — кратковременные атмосферные осадки большой интенсивности, обычно в виде дождя или снега.

*При продолжительных дождях и ливнях постарайтесь по возможности оставаться дома или в укрытии*

При вынужденном передвижении по улице используйте средства защиты, такие как зонт, плащ, резиновые сапоги. Будьте внимательны, осматривая участок пути перед собой, дорога может оказаться размытой.

Если во время ливня вы передвигаетесь на автомобиле, припаркуйте авто около обочины дороги и переждите ливень.

Не находитесь вблизи рекламных щитов и слабо закрепленных конструкций.

При грозовых дождях и ливнях в квартире, доме, здании отключите в доме все имеющиеся бытовые электроприборы. Не стойте у открытых окон и дверей, а также не касайтесь водопроводных кранов. Окна в помещении должны быть закрыты, чтобы исключить попадания в них шаровой молнии.

Находясь на улице, в парковой зоне или в лесу, нельзя прятаться под высокорослыми деревьями, лучше удалиться от них на безопасное расстояние (30–40 метров). Вероятность попадания молнии в конкретное дерево прямо пропорциональна его высоте.

В городе постарайтесь как можно скорее укрыться в магазине или жилом доме, они имеют надежную молниезащиту, в отличие от остановок общественного транспорта. Если таких вариантов нет, нужно переждать грозу, присев на корточки под невысокими насаждениями.

Любителям купаться или рыбачить рекомендуется с приближением грозы не только немедленно прекратить эти занятия, но и отойти подальше от водоема.

В случае если вы находитесь в лесу: постарайтесь встретить грозу на поляне, не ищите защиты под кронами высоких или отдельно стоящих деревьев, не прислоняйтесь к их стволам, поскольку прямое попадание молнии в дерево может разбить его в щепки и травмировать рядом стоящих людей. Не располагайтесь у костра: столб горячего воздуха является хорошим проводником электричества. Не влезайте на высокие деревья.

Сотовый телефон при нахождении на улице во время грозы лучше отключить.

### **ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ КРУПНОМ ГРАДЕ**

**Град** — атмосферные осадки, выпадающие в теплое время года в виде частичек плотного льда диаметром от 5 мм до 15 см, обычно вместе с ливневым дождем при грозе.

Если крупный град застал вас на открытой местности или в автомобиле, он может представлять значительную опасность. Поэтому при выпадении крупного града нужно соблюдать некоторые меры предосторожности. Если вы находитесь в автомобиле, то держитесь дальше от стекол, желательно развернуться к ним спиной (лицом к центру салона) и прикрыть глаза руками или одеждой. Если с вами оказались маленькие дети, то их необходимо закрыть своим телом и также прикрыть глаза либо одеждой, либо рукой. Лучше всего лечь на пол (если позволяют габариты салона). Если вы перемещаетесь на автомобиле, то прекратите движение. Однако предварительно осмотритесь (если позволяет видимость), нет ли поблизости укрытия (мост, эстакада, гараж, крытая стоянка). Если поблизости нет подходящего укрытия, то убедитесь, что вы не находитесь посреди проезжей части, и, по возможности, прижмитесь ближе к ее краю. Однако следует учитывать, что съезд на обочину (особенно в низину) опасен, т. к. ее может размывать при интенсивных осадках и возможном подтоплении. Также не въезжайте в места скопления градин, т. к. ваш автомобиль может потерять управляемость. Ни в коем случае не покидайте во время града автомобиль.

*Помните, что средняя продолжительность града составляет примерно 6 минут, и очень редко он продолжается дольше 15 минут*

Если град застал вас в помещении, то держитесь как можно дальше от окон и не выходите из дома. Не пользуйтесь электроприборами, т. к. град обычно сопровождается грозовой деятельностью.

Если град застал вас на улице, то постарайтесь выбрать укрытие. В противном случае защитите голову от ударов градин. Не заходите в низины, которые в считанные минуты могут наполниться водой и превратиться в стремительный поток.

Не пытайтесь найти укрытие под деревьями, т. к. велик риск не только попадания в них молний, но и то, что крупные градины могут ломать ветви деревьев, что может привести к травмированию.

### **ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ**

**Гололед** — слой плотного льда, образующийся на земной поверхности и на предметах при намерзании переохлажденных капель дождя или тумана.

Во время перемещения по скользкой улице не спешите, избегайте резких движений, постоянно смотрите себе под ноги. Если нужно осмотреться, не стоит этого делать на ходу — лучше остановиться. Ноги должны быть слегка расслаблены и согнуты в коленях, корпус при этом чуть наклонен вперед. Не держите руки в карманах. Пожилым людям рекомендуется обзавестись тростью с резиновой набойкой. Маршрут движения по возможности надо проложить подальше от проезжей части. В то же время нежелательно идти в непосредственной близости от стен зданий, на кровлях которых нередко образуются сосульки.

Пересекать проезжую часть дороги следует исключительно по пешеходному переходу. Огромную опасность в гололед представляют ступеньки, но если вам все-таки предстоит спуститься по скользкой лестнице, то ногу необходимо ставить вдоль ступеньки, в случае потери равновесия такая позиция позволяет съехать вниз настолько аккуратно, насколько это возможно в подобной ситуации, в принципе.

Подготовьте малоскользкую обувь, прикрепите на каблуки металлические набойки или поролон, а на сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту, на сухую подошву и каблук (наклейку сделайте крест-накрест или лесенкой), а перед выходом наступите в песок. Можно перед выходом натереть подошву наждачной бумагой.

*Передвигаться в гололед надо осторожно, ступая на всю подошву. Ноги при ходьбе должны быть слегка расслаблены, руки свободны*

Если вы поскользнулись, сразу присядьте, чтобы снизить высоту падения. Сгруппируйтесь, чтобы исключить падение навзничь, в момент касания земли перекатитесь, чтобы смягчить силу удара.

## **ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ СИЛЬНЫХ ЗАМОРОЗКАХ**

**Заморозок** — понижение температуры воздуха на поверхности почвы до нуля и ниже при положительной средней суточной температуре воздуха.

Не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа.

Лучший вариант — варежки из водоотталкивающей и не продуваемой ткани с мехом внутри. Перчатки из натуральных материалов хоть и удобны, но от мороза не спасают. Щеки и подбородок можно защитить шарфом. В ветреную холодную погоду перед выходом на улицу открытые участки тела смажьте специальным кремом.

Не носите на морозе металлические (в том числе золотые, серебряные) украшения. Избегайте контакта голой кожи с металлом.

Если появилась неисправность в вашей машине вдали от населенного пункта или в незнакомой для вас местности, лучше оставаться в машине, вызвать помощь по телефону «112», ждать, пока по дороге проедет другой автомобиль.

Необходимо укрыться от ветра — вероятность обморожения на ветру значительно выше.

*В период сильных заморозков выходите на улицу и выезжайте куда-либо на личном транспорте исключительно в случае острой необходимости. Постарайтесь выполнить все возможное, чтобы не получить обморожения, если вам все-таки придется быть вне дома или квартиры*

Если вы обморозили себе часть тела: согрейте отмороженную часть тела, растерев сухой мягкой тканью, затем поместите ее в теплую воду и постепенно доведите температуру воды до 40–45 градусов. Если боль проходит и чувствительность восстанавливается, то вытрите руку (ногу) насухо, наденьте перчатки (носки) и по возможности обратитесь к врачу.

## **ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ СИЛЬНЫХ СНЕГОПАДАХ И МЕТЕЛЯХ**

**Сильный снегопад** — продолжительное интенсивное выпадение снега из облаков, приводящее к значительному ухудшению видимости и затруднению движения транспорта.

**Сильная метель** — перенос снега над поверхностью земли сильным ветром, возможно в сочетании с выпадением снега, приводящий к ухудшению видимости и заносу транспортных магистралей.

При получении предупреждения о сильном снегопаде или метели плотно закройте окна, двери, чердачные люки и вентиляционные отверстия. Стекла окон оклейте бумажными лентами, закройте ставнями или щитами. Уберите с балконов и подоконников вещи, которые могут быть захвачены воздушным потоком.

*Сильные снегопады и метели всегда сопровождаются снежными заносами на дорогах — скоплением снега в виде сугробов*

Постарайтесь исключить выезды за пределы населенного пункта. Во время сильного снегопада или метели покидайте здание (жилое помещение) лишь в исключительных случаях. Если появилась такая необходимость, то сообщите членам семьи (соседям, коллегам), куда вы идете и когда вернетесь, старайтесь не выходить в одиночку.

Если вы передвигаетесь на автомобиле, выбирайте только крупные дороги и шоссе. При выходе из машины не отходите от нее за пределы видимости, в случае неисправности или при очень плохой видимости — остановитесь на обочине дороги, подайте сигнал тревоги прерывистыми гудками, поднимите капот или повесьте яркую ткань на антенну, ждите помощи в автомобиле. Мотор оставьте включенным, приоткрыв стекло для обеспечения вентиляции и предотвращения отравления угарным газом.

Если в условиях сильных заносов вы оказались заблокированным в помещении, — примите меры по сохранению тепла и экономному расходованию продовольственных запасов.

Осторожно, без паники, выясните, нет ли возможности выбраться изпод заносов самостоятельно, используя имеющийся инструмент и подручные средства.

Если самостоятельно разобрать снежный занос не удастся, попытайтесь установить связь со спасательными подразделениями.

## **ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ СИЛЬНЫХ ТУМАНАХ**

**Туман** — скопление продуктов конденсации в виде капель или кристаллов, взвешенных в воздухе непосредственно над поверхностью земли, сопровождающееся значительным ухудшением видимости.

Чтобы максимально обезопасить себя во время тумана, необходимо:

лицам, страдающим сердечно-сосудистыми и астматическими заболеваниями, воздержаться от выхода на улицу;

пешеходам быть предельно внимательными при переходе улиц и дорог;

водителям транспортных средств снизить скорость движения и строго соблюдать правила дорожного движения, также следует отказаться от лишних перестроений, обгонов, опережений.

Нельзя забывать, что туман представляет опасность для всех участников дорожного движения. Важно учитывать, что туман скрадывает расстояние, — целесообразно увеличить обычную дистанцию.

Во всех случаях скорость движения в тумане должна быть ниже скорости при ясной погоде. При выборе скорости необходимо исходить из возможности остановки автомобиля в пределах видимости.

*Большинство дорожно-транспортных происшествий в условиях тумана происходит с движущимся впереди транспортным средством*

Следует избегать внезапных торможений: при необходимости остановки скорость нужно снижать плавно.

Необходимо несколько раз нажать на педаль тормоза, тем самым подав сигнал, предупреждающий водителей автомобилей, которые движутся позади вас.

При движении в тумане повышается утомляемость водителей. При ухудшении видимости в тумане до 50 м и менее движение транспорта прекращается.

Если вы, находясь на природе, заметили сгущение тумана, примите меры, чтобы не потерять ориентацию в лесу или на водоеме.

## ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ СИЛЬНЫХ ЗАСУХАХ

**Засуха** — комплекс метеорологических факторов в виде продолжительного отсутствия осадков в сочетании с высокой температурой и понижением влажности воздуха, приводящий к нарушению водного баланса растений и вызывающий их угнетение или гибель.

Запаситесь дополнительными емкостями и при необходимости заранее заполните их водой. Приготовьте приемлемую для условий жары одежду, электробытовые приборы (вентиляторы, кондиционеры). Если вы находитесь в сельской местности, оборудуйте навесы, беседки, колодцы, а также ставни (плотные шторы) для окон.

*Экономно расходуйте воду. Умейте сами и обучите членов своей семьи правильно действовать при тепловом поражении*

Избегайте воздействия повышенной температуры. Носите светлую воздухопроницаемую одежду (желательно из хлопка) с головным убором.

Помните, что обожженная кожа перестает выделять пот и охлаждаться. Передвигайтесь не спеша, старайтесь чаще находиться в тени. Не употребляйте пиво и другие алкогольные напитки, это приведет к ухудшению общего состояния организма. Посоветуйтесь с врачом, требуется ли вам дополнительное употребление соли во время жары. При тепловом поражении немедленно перейдите в тень, на ветер или примите душ, медленно выпейте много воды. Постарайтесь охладить свое тело, чтобы избежать теплового удара.

В случае потери сознания кем-то из окружающих проведите реанимационные мероприятия (сделайте массаж сердца и искусственное дыхание).

Помните, что во время засухи возрастает вероятность пожаров.

## ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ ПРИРОДНЫХ ПОЖАРАХ (ЛЕСНЫХ И СТЕПНЫХ)

**Лесной пожар** — пожар, распространяющийся по лесной площади.

**Степной пожар** — естественно возникающие или искусственно вызываемые палы в степях. Если вы оказались вблизи очага пожара в лесу или на торфянике и у вас нет возможности своими силами справиться с его локализацией, предотвращением распространения и тушением пожара, немедленно предупредите всех находящихся поблизости людей о необходимости выхода из опасной зоны.

Организуйте их выход на дорогу или просеку, широкую поляну, к берегу реки или водоема, в поле. Выходите из опасной зоны быстро, перпендикулярно к направлению движения огня. Если невозможно уйти от пожара, войдите в водоем или накройтесь мокрой одеждой. Выйдя на открытое пространство или поляну, дышите воздухом возле земли — там он менее задымлен, рот и нос при этом прикройте ватно-марлевой повязкой или тряпкой. После выхода из зоны пожара сообщите о месте, размерах и характере пожара в администрацию населенного пункта, лесничество или противопожарную службу, а также местному населению.

*Пламя небольших низовых пожаров можно сбивать, захлестывая его ветками лиственных пород, заливая водой, забрасывая влажным грунтом, затаптывая ногами. Торфяные пожары тушат перекапыванием горящего торфа с поливкой водой*

При тушении пожара действуйте осмотрительно, не уходите далеко от дорог и просек, не теряйте из виду других участников, поддерживайте с нами зрительную и зву-

ковую связь. При тушении торфяного пожара учитывайте, что в зоне горения могут образоваться глубокие воронки, поэтому передвигаться следует осторожно, предварительно проверив глубину выгоревшего слоя.

## **ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ АВАРИЯХ НА АВТОМОБИЛЬНОМ ТРАНСПОРТЕ**

При неизбежности столкновения сохраняйте самообладание, это позволит управлять машиной до последней возможности. Напрягите все мышцы и не расслабляйтесь до полной остановки. Сделайте все, чтобы уйти от встречного удара: кювет, забор, кустарник, даже дерево лучше движущегося на вас автомобиля.

Помните о том, что при столкновении с неподвижным предметом удар левым или правым крылом хуже, чем всем бампером. При неизбежности столкновения защитите голову. Если автомобиль идет на малой скорости, вдавитесь в сиденье спиной, напрягая все мышцы. Упритесь руками в рулевое колесо. Если же скорость превышает 60 км/ч и вы не пристегнуты ремнем безопасности, прижмитесь грудью к рулевой колонке.

При нахождении на переднем месте пассажира закройте голову руками и завалитесь на бок, распротершись на сиденье. Сидя на заднем сиденье, постарайтесь упасть на пол. Если рядом с вами ребенок, накройте его собой.

После аварии определитесь, в каком месте автомобиля и в каком положении вы находитесь, не горит ли автомобиль и не подтекает ли бензин (особенно при опрокидывании).

Если двери заклинены, покиньте салон автомобиля через окна, открыв их или разбив тяжелым подручным предметом. Выбравшись из автомобиля, отойдите от него как можно дальше — возможен взрыв.

При падении в воду автомобиль может некоторое время держаться на плаву. Выбирайтесь через открытое окно, так как при открывании двери машина резко начнет тонуть.

При погружении на дно с закрытыми окнами и дверьми воздух в салоне автомобиля держится несколько минут. Включите фары (тогда легче вас искать), активно провентилируйте легкие (глубокие вдохи и выдохи позволяют наполнить кровь кислородом «впрок»), избавьтесь от лишней одежды.

Выбирайтесь из автомобиля при заполнении его водой наполовину, иначе вам помешает поток воды, идущей в салон. При необходимости, разбейте лобовое стекло тяжелым подручным предметом. Протиснитесь наружу, взявшись руками за крышу автомобиля, а затем резко плывите вверх.