



АДМИНИСТРАЦИЯ  
ВОЛГОГРАДА  
Комитет гражданской защиты  
населения

Начальникам штабов ГО  
районов г.Волгограда

ул. Циолковского, д. 8, Волгоград, 400001,  
тел. (8442) 93-05-98, факс (8442) 97-42-83  
E-mail: [ugz@volgadmin.ru](mailto:ugz@volgadmin.ru)  
ОКПО 8366882, ОГРН 1083460000238,  
ИНН/КПП 3445093220/344501001

от 15.01.2010 № 19-н

Уважаемые коллеги!

В целях обеспечения безопасности граждан, сохранения их жизни и здоровья, прошу Вас разместить на официальных сайтах администраций Ваших районов указанных ниже памяток и организовать их распространение среди населения, работников организаций и предприятий, расположенных на территории соответствующего района (в том числе среди учащихся общеобразовательных, специальных и высших учреждений):

- памятка «Осторожно снегопад, скользкая дорога, туман» Рекомендации водителям;
- памятка населению «Действия по сигналу «Внимание всем!»;
- памятка «Правила поведения на воде в зимний период»;
- информация для населения «Как защититься от радиации»;
- памятка населению «Осторожно лед!»

В целях формирования отчета, прошу Вас по мере размещения информации на сайтах администраций районов и распространения среди населения предоставить на адрес электронной почты [gurova555@rambler.ru](mailto:gurova555@rambler.ru) скриншоты страниц сайта и количество памяток, распространенных на территории Вашего района с указанием наименований организаций и учреждений, не позднее двух дней после их опубликования.

Приложение: на 10 л. в 1 экз.

Председатель комитета

Ю.В.Ратников

Арабов Эльман Эфендиевич  
97 10 78, 73 12

# ПАМЯТКА

## Осторожно – снегопад, скользкая дорога, туман Рекомендации водителям

### Уважаемые жители Волгограда!



Снег, гололед, туман, низкие температуры, выхлопные газы автомобилей, превращающиеся в искусственные облака, доставляют водителям множество неприятностей. Настоятельно рекомендуется водителям быть предельно внимательными, проявлять максимум осторожности и благоразумия при управлении автомобилем. В тумане человеческому глазу все предметы кажутся отдаленнее, чем они есть на самом деле, туман ухудшает цветовосприятие и приводит к быстрому утомлению зрения.

В условиях недостаточной видимости водителям следует максимально снижать скорость, увеличивать дистанцию до движущихся попутно автомобилей, в обязательном порядке в любое время дня и ночи передвигаться с включенными внешними световыми приборами, а в условиях сильного тумана либо снегопада двигаться при включенных огнях аварийной сигнализации.

Водителям, охотникам, особенно тем, кто планирует поездки на дальние расстояния, необходимо обратить особое внимание на техническое состояние своего автомобиля.

Важно не заправляться на непроверенных заправках, некачественное топливо может сыграть злую шутку. Следует заранее запастись теплыми вещами и продуктами.

Перед поездкой необходимо сообщить членам семьи, соседям, друзьям уточненный маршрут следования и время возвращения.

Если в дороге случилась беда, воспользоваться современными средствами связи – это значительно ускорит время реагирования спасательных подразделений.

При обращении к спасателям следует указать местонахождение, особые приметы местности, состав группы (количество человек, возраст, есть ли больные, дети), обязательно сообщить контактные телефоны свои и близких. Принять меры к экономии заряда батареи.

Во время сильного тумана или метели в условиях ограниченной видимости при выходе из машины не следует отходить от нее за пределы видимости.

Если случилась поломка на трассе, выставите перед автомобилем и позади него предупреждающие знаки), это может быть срубленное дерево или любые выделяющиеся вещи). Если машина работает, необходимо приоткрыть стекло для обеспечения вентиляции и предотвращения отравления угарным газом.

Машину на длительную остановку или ночевку следует ставить против ветра, чтобы выхлопные газы не попали в приоткрытые окна кабины и салона. Для собственной безопасности необходимо также периодически проверять направление ветра. Не менее важно следить за тем, чтобы выхлопная труба не закрылась наледью или не замелась снегом.

Если автомобиль сломался, не паникуйте, примите меры к сохранению тепла и экономному расходованию имеющихся продовольственных запасов. Постарайтесь заготовить дровами, при их отсутствии можно жечь горючие материалы - их обычно бывает довольно много. Если помощи нет и вы недалеко от населенного пункта, лучше дойти до него пешком. Если вас покидают силы, ищите укрытие и оставайтесь в нем.

**Уважаемые водители!** Не будьте безучастны к людям, попавшим в беду! Окажите посильную помощь, ведь на их месте может оказаться любой из вас.

**ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ.** В отапливаемом помещении согрейте обмороженную часть тела, растерев ее 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.

Будьте внимательны и осторожны. Но если все же беда произошла, помните: рядом с Вами находятся профессионалы. Не медлите с вызовом помощи по телефонам:

- единый телефон вызова экстренных оперативных служб «112»,
- службы спасения Волгограда – «089»

**ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН ВЫЗОВА ЭКСТРЕННЫХ ОПЕРАТИВНЫХ СЛУЖБ 112**

Комитет гражданской защиты населения  
администрации Волгограда

# ПАМЯТКА населению «Действия по сигналу: «Внимание всем!»»



В России функционирует система по прогнозированию и оповещению населения о ЧС (чрезвычайных ситуациях). Единым сигналом в России для оповещения населения при реальной угрозе возникновения или при возникновении ЧС, а именно: аварий, катастроф, стихийных бедствий, угрозы химического, радиоактивного или бактериального заражения является «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!». Данный предупредительный сигнал подается различными средствами:

- специализированными машинами, оборудованными громкоговорящей связью;
- сиреной крупных заводов и предприятий;
- короткими гудками всех видов транспорта;
- при помощи отправки sms-сообщений через операторов сотовой связи.

После сигнала «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!» звучит речевое сообщение. Если Вы услышали сигнал на улице.

1. Не бегите «сломя голову» домой. Внимательно выслушайте сообщение, которое передаётся уличными громкоговорителями или подвижными средствами оповещения.

2. Ознакомьтесь с информацией, которая располагается в местах массового скопления людей, на уличных экранах, плазменных панелях.

3. Выполняйте все рекомендации.

Находясь дома, необходимо:

1. Включить телевизор на ту программу, которая транслирует новости в вашем районе или радио.

2. Внимательно прослушайте сообщение.

3. Не переключайтесь на другие каналы, так как информация будет повторяться несколько раз.

4. Выполняйте все рекомендации.

Подготовка к эвакуации. Получив уведомление о начале эвакуации, вам необходимо: Не паниковать! Узнать всю необходимую информацию о сборном эвакуационном пункте, его адресе, номерах телефона и способе эвакуации. Сообщить родственникам и соседям о случившемся. Привести домой детей из школы или из детского сада. Подготовить документы, подтверждающие личность: паспорт, военный билет, свидетельства о браке и рождении детей, документы об образовании и специальности, трудовую книжку и страховые полисы. Взять деньги и ценности. Запаситься едой и питьевой водой на сутки. Взять средства индивидуальной защиты (противогаз или ватно-марлевую повязку). Проверить содержимое аптечки. Всё уложить в удобную сумку и подписать её (ФИО, адрес, контактный телефон). На одежде несовершеннолетних сделать надпись (ФИО ребенка, место жительства и номер телефона родителей). Оказать помощь в сборах больным и пожилым людям, проживающим по соседству. Выходя из квартиры, выключить электроэнергию, закрыть окна, балкон, перекрыть газ, воду, выключить или погасить огонь в печах. К назначенному времени прибыть на место регистрации. Не суетитесь! Выполняйте действия, которые рекомендуют специалисты!

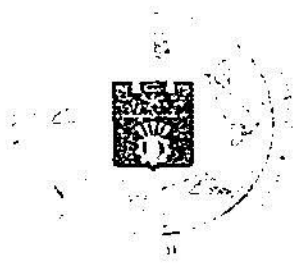
Будьте внимательны и осторожны. Но если все же беда произошла, помните: рядом с Вами находятся профессионалы. Не медлите с вызовом помощи по телефонам:

- единый телефон вызова экстренных оперативных служб «112»,
- службы спасения Волгограда – «089»

**ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН ВЫЗОВА ЭКСТРЕННЫХ ОПЕРАТИВНЫХ СЛУЖБ 112**

Комитет гражданской защиты населения  
администрации Волгограда



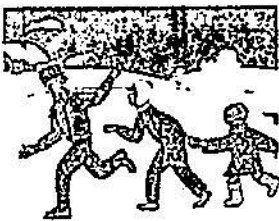


# ПАМЯТКА

## Правила поведения на водоемах в зимний период

### Уважаемые жители Волгограда!

#### ПРИ ПЕРЕХОДЕ ВОДОЕМА ПО ЛЬДУ ПЕРВЫЙ ЛЕД ОПАСЕН! ВНИМАНИЕ - СНЕГ!



Нельзя переходить в одиночку. Между двумя людьми расстояние должно быть не менее 10 метров.

Перекрестить ноги, чтобы избежать спотыкания при падении.

При падении нельзя вставать на ноги, необходимо в первую очередь позвать на помощь.



Первый толчок ногой или палкой должен быть осторожным. Если вода появилась, немедленно отойти к берегу.

Через лед можно пройти только в том случае, если вы уверены в его прочности. Если вы сомневаетесь, лучше обойти водоем.



Лед под ногами может быть рыхлым, поэтому ходить по нему нужно осторожно. Если вы чувствуете, что лед трещит, немедленно отойти к берегу.

Если вы видите, что лед трещит, немедленно отойти к берегу. Если вы чувствуете, что лед трещит, немедленно отойти к берегу.

#### ГДЕ ЛЕД НАИБОЛЕЕ ТОНКО?



Наиболее тонкий лед в мостках, где обдуваются ветрами, вблизи забора или вблизи выходов из зданий.

Наиболее прочный лед в тени или вблизи берега.

#### ПОМНИТЕ!



Когда происходит зима, это означает, что лед только начал образовываться. Поэтому ходить по льду нужно осторожно.

Если вы видите, что лед трещит, немедленно отойти к берегу. Если вы чувствуете, что лед трещит, немедленно отойти к берегу.

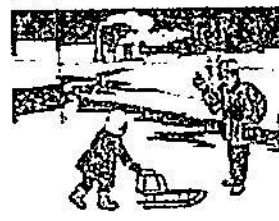
#### ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА И ЛЕД



Будьте осторожны при катании на санях или лыжах. Если вы чувствуете, что лед трещит, немедленно отойти к берегу.

Если вы видите, что лед трещит, немедленно отойти к берегу. Если вы чувствуете, что лед трещит, немедленно отойти к берегу.

#### ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА БЕРЕГА ВНИМАНИЕ! ЗИМНЯЯ РЫБАЛКА НЕЛЬЗЯ!



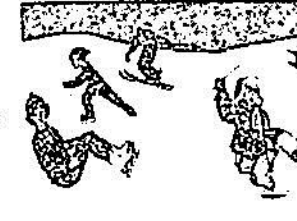
ОПАСНО!  
- места ледяные в водоемах  
- рыба ловится в водоемах  
- рыба ловится в водоемах

Если вы видите, что лед трещит, немедленно отойти к берегу. Если вы чувствуете, что лед трещит, немедленно отойти к берегу.



ПОМНИТЕ!  
- нельзя ходить по льду  
- нельзя ходить по льду

Если вы видите, что лед трещит, немедленно отойти к берегу. Если вы чувствуете, что лед трещит, немедленно отойти к берегу.



НЕЛЬЗЯ!  
- нельзя ходить по льду  
- нельзя ходить по льду

Если вы видите, что лед трещит, немедленно отойти к берегу. Если вы чувствуете, что лед трещит, немедленно отойти к берегу.

1. Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).
2. При переходе через реку пользуйтесь ледовыми переправами.
3. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется хоть немного воды, - это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае следует немедленно отойти по своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь. Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин.
4. При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем,

как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.

5. При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).

6. Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж расстегните, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.

7. Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо, это позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалится.

8. На замерзший водоем необходимо брать с собой прочный шнур длиной 20 – 25 метров с большой глухой петлей на конце и грузом. Груз поможет забросить шнур к провалившемуся в воду товарищу, петля нужна для того, чтобы пострадавший мог надежнее держаться, продев ее под мышки.

9. Убедительная просьба родителям: не отпускайте детей на лед (на рыбалку, катание на лыжах и коньках) без присмотра.

10. Одна из самых частых причин трагедий на водоёмах – алкогольное опьянение.

Люди неадекватно реагируют на опасность и в случае чрезвычайной ситуации становятся беспомощными.

**Основные причины смерти человека в холодной воде:**

Переохлаждение, так как тепла, вырабатываемого организмом, недостаточно чтобы возместить теплопотери.

Смерть может наступить в холодной воде, иногда гораздо раньше, чем наступило переохлаждение, причиной этого может быть своеобразный "холодовый шок", развивающийся иногда впервые 5-15 мин после погружения в воду.

Нарушение функции дыхания, вызванное массивным раздражением холодовых рецепторов кожи.

Быстрая потеря тактильной чувствительности. Находясь рядом со спасательной лодкой, терпящий бедствие иногда не может самостоятельно забраться в нее (!), так как температура кожи пальцев падает до температуры окружающей воды.

Будьте внимательны и осторожны. Но если все же беда произошла, помните: рядом с Вами находятся профессионалы. Не медлите с вызовом помощи по телефонам:

- единый телефон вызова экстренных оперативных служб «112»,
- службы спасения Волгограда – «089»

**ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН ВЫЗОВА ЭКСТРЕННЫХ ОПЕРАТИВНЫХ СЛУЖБ 112**

Комитет гражданской защиты населения  
администрации Волгограда



# ИНФОРМАЦИЯ для населения «Как защититься от радиации»



В настоящее время шанс получить радиационное облучение минимален, но всё же он есть. Радиация требует соблюдения особых мер предосторожности. Вредоносное облучение поражает клетки организма, вызывая опасные заболевания. Начать нужно с того, что безопасных доз радиации нет. Существуют допустимые дозы облучения. Естественный радиационный фон, или такой радиационный фон, про который говорят - "радиационный фон в норме" - это в микрозивертах общепринятая норма - для человека составляет 0,2 мкЗв/час или 20 мкР/час. Естественная радиация: космическое излучение, вещества в составе недр земли, радионуклиды в воде, воздухе. Также существуют источники радиации созданные человеком (искусственные): мусорные свалки, атомная энергетика, ядерный взрыв, медицинские процедуры, сжигаемое топливо, строительные материалы.

Стоит различать понятия радиация и радиоактивность. Радиоактивность — это способность вещества излучать ионизирующее излучение, а радиация — ионизирующее облучение.

Радиация возникает из-за наличия нестабильных ядер в составе атомов вещества. При распаде они выделяют излучения. Различают несколько основных видов излучения:

— Альфа-излучение. Данное излучение обладает низкой проникающей способностью. Данный тип излучения задерживается даже небольшими



преградами: одеждой, занавесками. Альфа-излучение не проходит дальше поверхностных слоев кожи, но обладает сильной ионизацией.

— Бета-излучение. Обладает большей проникающей способностью чем альфа-излучение. Такой поток может задержать окно, дверь, кузов автомобиля. Излучение достаточно опасно для незащищенных кожных покровов.

— Гамма-излучение. Обладает очень высоким проникающими способностями. Чтобы задержать данный поток требуются уже серьезные препятствия: железобетон, свинец. Данное излучение является самым опасным для человека.

### Способы защиты от радиации

Существуют 3 типа защита от радиации:

— профессиональный (для людей находящихся непосредственно в очаге радиации);

— медицинский (используется в медицинских учреждениях);

— общественный (виды защиты, созданные для населения);

Как было сказано выше, для защиты от радиации всегда обращайтесь внимание на время нахождения в опасной зоне, расстояние от источника и преграды.

Защита временем. Чем меньше времени человек находится рядом с источником радиации, тем меньше заражение. Такой метод защиты использовался при ликвидации аварии в Чернобыле. Ликвидаторам отводилось на работу всего несколько минут.

Защита расстоянием. Радиация с расстоянием уменьшается. Поэтому необходимо держаться подальше от радиоактивных источников.

Преграды. Находясь в зоне с повышенной радиацией необходимо использовать средства индивидуальной защиты. Используйте экраны из материалов, которые могут задержать излучение. Хорошими преградами для излучения могут быть вода, грунт, кирпич, сталь, свинец. Для работы в месте с повышенной радиацией существуют радиационные костюмы.

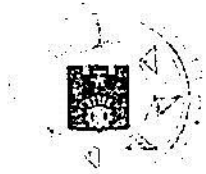
Для защиты от альфа-излучения достаточно защитить кожный покров. Используйте перчатки, респиратор, плащи, одежду. Для защиты от бета-излучения достаточно укрыться в помещении. Для защиты от гамма-излучения придется использовать специальную экипировку, содержащую свинец, чугун, сталь. Такая экипировка будет достаточно тяжелой и дорогой.

Будьте внимательны и осторожны. Но если все же беда произошла, помните: рядом с Вами находятся профессионалы. Не медлите с вызовом помощи по телефонам:

- единый телефон вызова экстренных оперативных служб «112»,
- службы спасения Волгограда – «089»

**ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН ВЫЗОВА ЭКСТРЕННЫХ ОПЕРАТИВНЫХ СЛУЖБ 112**

Комитет гражданской защиты населения  
администрации Волгограда



## ПАМЯТКА населению «Осторожно лед!»



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

В устьях рек и притоках прочность льда ослаблена. Лед непрочен в местах быстрого течения, бьющих ключей и стоковых вод, а также в районах произрастания водной растительности, деревьев, кустов.

- Если температура воздуха выше 0 градусов держится более трех дней, то прочность льда снижается на 25%.
- Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).
- Следует опасаться мест, где лед запорошен снегом: под снегом лед нарастает значительно медленнее. Если вы видите на льду темное пятно - в этом месте лед тонкий.
- Не приближайтесь к тем местам, где растут деревья, кусты, камыши, торчат коряги, где ручьи впадают в реки, происходит сброс теплых вод с промышленных предприятий. Здесь наиболее вероятно провалиться под лед.
- Если на запорошенной снегом поверхности водоема вы увидите чистое, не запорошенное снегом место, значит, здесь может быть полынья, не успевшая покрыться толстым крепким льдом.

- Прозрачный, без пузырьков, без растительности, голубоватый или зеленоватый – такой лед прочнее, чем непрозрачный (матовый), желтоватый, рыхлый, с пузырьками воздуха, с растительностью.
- Если вы собираетесь перейти через реку на лыжах, то крепления на них надо отстегнуть, петли палок на кисти рук не накидывать; сумку или рюкзак повесить на одно плечо – в случае опасности все это постараться сбросить с себя.
- Группе людей, проходящих по льду, необходимо идти на расстоянии не менее пяти метров друг от друга.
- При перевозке небольших грузов, их следует класть на сани или брусья с большой площадью опоры на лед, чтобы избежать провала.
- Внимательно слушайте и следите за тем, как ведет себя лед.
- Если лед начал трескаться, осторожно ложитесь и ползите по своим следам обратно.

Будьте внимательны и осторожны. Но если все же беда произошла, помните: рядом с Вами находятся профессионалы. Не медлите с вызовом помощи по телефонам:

- единый телефон вызова экстренных оперативных служб «112»,
- службы спасения Волгограда – «089»

**ЕДИНЬЙ ТЕЛЕФОН ВЫЗОВА ЭКСТРЕННЫХ ОПЕРАТИВНЫХ СЛУЖБ 112**

Комитет гражданской защиты населения  
администрации Волгограда