

«Утверждаю»

Генеральный директор  
ВОО ФК «ОЛИМПИА»  
К. Н. Чувальский



09.01.2018 г.

### **Инструкция для посетителей бассейна**

**о действиях в случае пожара и в экстремальных условиях, характерных для данного места.**

#### **В случае пожара в помещениях бассейна:**

немедленно сообщите о случившемся в пожарную охрану по телефону 01 или 112, указав адрес объекта, этаж, что горит и свою фамилию;

примите все возможные меры для ликвидации возгорания с применением первичных средств пожаротушения;

если ликвидировать очаг горения своими силами не представляется возможным, покиньте опасную зону, пригнитесь как можно ниже, стараясь выбраться из здания как можно быстрее;

обязательно сообщите о пожаре администратору;

закройте нос и рот носовым платком и одеждой, по возможности влажными;

действовать по указанию администрации, руководителя или пожарной команды;

если в здании пожар, а перед вами закрытая дверь, предварительно потрогайте ручку тыльной стороной ладони, - если она не горячая, откройте дверь и проверьте, есть ли в соседнем помещении дым или огонь, после этого проходите; если ручка двери или сама дверь горячая, - не открывайте ее;

если коридоры и лестничные клетки сильно задымлены и покинуть помещение нельзя, оставайтесь на месте, открыв настежь окна;

закрытая и хорошо уплотненная дверь может надежно защитить Вас от опасной температуры;

чтобы избежать отравления дымом, закройте щели и вентиляционные отверстия смоченными водой полотенцами или предметами одежды;

с прибытием к месту происшествия пожарных подойдите к окну и подайте знак об оказании Вам помощи, кричать при этом следует только в крайнем случае,

так как, вы можете задохнуться от дыма, лучше всего размахивать из окна каким-либо предметом или одеждой.

### **В ситуации, когда проявились признаки угрозы захвата заложников:**

немедленно покиньте опасную зону или спрячьтесь; спрятавшись, дождитесь ухода террористов и при первой возможности покиньте помещение и удалитесь;

оказавшимся в заложниках сохранять выдержку и спокойствие, не пререкаться с террористами, выполнять все их требования;

на все действия спрашивать разрешение, не принимать инициативных мер для освобождения заложников и контактов с террористами;

при возможности (если есть мобильный телефон) сообщить о случившемся и месте своего нахождения родственникам или в милицию;

при безопасной возможности освободиться от преступников, немедленно бегите;

при взрыве или начале стрельбы немедленно падайте на землю, лучше под прикрытие (бордюр, торговую палатку, машину и т.п.), для большей безопасности накройте голову руками.

### **Если в результате взрыва человек оказался под обломками:**

не пасть духом, важно в подобных случаях верить и надеяться, что помощь обязательно придет.

В ожидании помощи постарайтесь привлечь внимание спасателей стуком, криком, при этом экономно расходуйте силы.

После взрыва необходимо следовать важным правилам:

убедитесь в том, что Вы не получили серьезных травм;

успокойтесь и прежде чем предпринимать какие-либо действия, внимательно осмотритесь;

постарайтесь по возможности оказать первую помощь другим пострадавшим; помните о возможности новых взрывов, обвалов, разрушений и, по возможности, спокойно покиньте опасное место;

если вы травмированы или оказались блокированы под завалом - не старайтесь самостоятельно выбраться;

постарайтесь укрепить "потолок" находящимися рядом обломками мебели;

отодвиньте от себя острые предметы; если у вас есть мобильный телефон - позвоните спасателям по телефону "112";

закройте нос и рот носовым платком и одеждой, по возможности влажными;

стучать с целью привлечения внимания спасателей лучше по трубам, используя для этого периоды остановки в работе спасательного оборудования («минуты тишины»);

кричите только тогда, когда услышали голоса спасателей - иначе есть риск задохнуться от пыли; ни в коем случае не разжигайте огонь;

если тяжелым предметом придавило ногу или руку - старайтесь массировать ее для поддержания циркуляции крови.

Администрация бассейна «ОЛИМПИА»