

ПАМЯТКА ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Уважаемые участники Конкурса профессионального мастерства среди работников организаций Группы Газпром межрегионгаз

Для сохранения вашей жизни и здоровья рекомендуем ознакомиться с информацией о мерах безопасности и правилах поведения на мероприятии.

Требования безопасности при нахождении в зданиях гостиницы:

При передвижении по лестницам

Держитесь за перила (поручни), не держите руки в карманах одежды, не отвлекайтесь во время передвижения (в том числе на разговоры по телефону), не посылайте и не читайте текстовые сообщения с мобильных устройств, не торопитесь, не бегите, и по возможности сдерживайте тех, кто не хочет соблюдать требования безопасности!

При пользовании электроприборами:

В гостинице возможно наличие следующих электрических приборов: телевизор, холодильник, утюг, электрофен, чайник, кофемашина и др., питающихся от сети 220 В. Неумелое или небрежное обращение с бытовой техникой представляет серьезную угрозу здоровью и жизни людей.

Электрический ток поражает внезапно. Смертельно опасная ситуация возникает тогда, когда человек, с одной стороны, касается неизолированного провода, проводки с нарушенной изоляцией, металлического корпуса электроприбора с неисправной изоляцией, а с другой стороны - земли, заземленных предметов, труб и т.д.

Для того чтобы избежать трагедии при обращении с бытовыми электроприборами, соблюдайте основные меры безопасности:

- никогда не пользуйтесь электробытовыми приборами (феном, электрической бритвой, утюгом, чайником), если они мокрые или имеют нарушения проводной изоляции;
- не вынимайте вилку из розетки, потянув за шнур;
- не ремонтируйте вилки электрических приборов сами – немедленно сообщите об этом дежурной по этажу, администратору;
- не оставляйте нагревательные приборы (утюг) без присмотра и не наматывайте электрический шнур вокруг горячего утюга, это может повредить изоляцию провода;
- не разбирайте и не ремонтируйте самостоятельно бытовые приборы, предоставьте эти работы специалистам;
- не перекручивайте и не завязывайте в узел провода бытовых приборов, не защемляйте их дверьми, оконными форточками и не закладываете провода за батареи отопления;
- не наступайте на проложенные на земле и полу электрические провода и кабели временной проводки.

Для привлечения Вашего внимания к непосредственной опасности, предупреждения о возможной опасности и разрешения определенных действий существуют специальные знаки безопасности.

Эти знаки устанавливаются в тех местах, связанных с возможной опасностью, а также на оборудовании, являющимся источником такой опасности.

Знаки безопасности подразделяются на запрещающие, предупреждающие, предписывающие, указательные.

Вы должны различать сигнальные цвета, оповещающие об опасности:

круглый красный - запрещение, непосредственная опасность; квадратный красный — средство пожаротушения;



желтый — предупреждение, возможная опасность;



зеленый — предписание к действию;



синий — указания, информация.



Неукоснительно выполняйте требования плакатов и знаков безопасности, размещённых в гостинице!

Требования безопасности при нахождении на территории гостиницы:

Движение людей и автотранспорта осуществляется по территории гостиницы в соответствии со схемой движения, вывешенной на видных местах.

При обустройстве территории пешеходными дорожками передвигайтесь только по ним!

При их отсутствии, увидев движущееся транспортное средство, Вы должны встать в безопасное место и уступить дорогу.

Внимательно смотрите себе под ноги, аккуратно переступайте возможные выступы, ямки и другие препятствия, используйте обувь, соответствующую погодным условиям!

При проходе на огражденную территорию Вы должны пользоваться проходной или калиткой. Проходить через ворота не допускается.

Вы должны быть внимательным к сигналам, подаваемым водителями транспортных средств, и выполнять их.

Требования безопасности в местах проведения конкурса:

Придя в место проведения конкурса, необходимо ознакомиться с месторасположением эвакуационных выходов на случай пожара в помещении, ручных пожарных извещателей, первичных средств пожаротушения.

В место проведения конкурса **запрещается приносить:**

- сигареты, спички, зажигалки;
- пиротехнические изделия (хлопушки, петарды, ракеты, бенгальские огни, фейерверки и т. п.);
- легковоспламеняющиеся и горючие жидкости (бензин, керосин, ацетон, растворители и т. п.);
- горючие предметы, (сухой спирт, свечи и т. п.);
- взрывчатые вещества (порох и т. п.); взрывные устройства;
- холодное, газовое, пневматическое, метательное и огнестрельное оружие промышленного или самодельного изготовления и боеприпасы к ним;
- световые лазеры;
- электрошокеры;
- баллончики с различными газами и аэрозолями (газовые баллончики, баллончики с бытовой химией, парфюмерией и т. п.);
- ядовитые, едкие, зловонные вещества и предметы их содержащие (ядохимикаты, кислоты, щелочи, ртуть и т. д.);
- острые, колкие, режущие предметы (ножи, лезвия, спицы, отвертки и т.п.);
- личные (принесенные из дома) электроприборы и электроаппаратуру, питающиеся напряжением 220В.

Запрещается:

- поджигать, приводить в действие, пользоваться предметами, указанными выше, независимо от того, кому они принадлежат;
- драться, толкаться;
- загромождать различными предметами эвакуационные выходы;
- выключать освещение в помещении;
- употреблять алкогольные, наркотические, психотропные и токсические вещества;
- совершать любые другие действия, влекущие за собой опасность для здоровья, жизни участников культурно-массового мероприятия;
- покидать культурно-массовое мероприятие без оповещения об этом куратора делегации от ООО «Газпром межрегионгаз».

Участники конкурса при его проведении должны демонстрировать высокую культуру поведения и общения, вежливость, доброжелательность, безусловное выполнение всех указаний и запретов организаторов мероприятия.

В случае непредвиденного отключения электроэнергии в помещении, где проводится конкурс, участникам необходимо оставаться на тех же местах, где их застало отключение электроэнергии. Разрешается сесть на стулья, кресла, на сцену. Покидать помещение разрешается только по указанию организаторов мероприятия и (или) куратора делегации от ООО «Газпром межрегионгаз Нижний Новгород» по очереди, спокойно, не толкаясь и не создавая пробок и давки в выходных (входных) дверях.

Для человека, оказавшегося в месте массового скопления людей в момент чрезвычайных ситуаций, существуют две основные задачи, на которых он должен сосредоточиться: **защитить грудную клетку от сдавливания и постараться не упасть при быстрой эвакуации.**

При эвакуации участников мероприятия запрещается нагибаться за уроненными вещами, наклоняться, поправлять обувь, реагировать на боль в ногах и теле, останавливаться в бегущей толпе, поднимать руки над головой (можно погибнуть от сдавливания грудной клетки), опускать руки вниз (их невозможно будет вытянуть).

Требования безопасности при передвижении на транспорте:

Перемещение участников и гостей конкурса осуществляется специализированными, комфортабельными автобусами, где Вам должны предоставить место для сидения, а Вы, в свою очередь, должны выполнять распоряжения куратора делегации от ООО «Газпром межрегионгаз» и водителя.

Все пассажиры, находящиеся в транспортном средстве, должны быть пристегнуты ремнями безопасности во время передвижения, а также информировать водителя о пассажирах, которые неправильно используют или не используют ремни безопасности. Не передвигаться по салону во время движения транспортного средства.

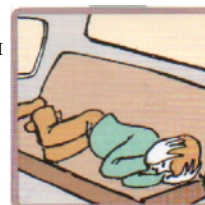
Посадку и высадку производить со стороны тротуара или обочины и только после полной остановки транспортного средства.

Но если Вам пришлось воспользоваться общественным наземным транспортом, то придерживайтесь следующих правил личной безопасности:

- не отвлекайте водителя от управления транспортным средством;
- расплачивайтесь за проезд только на остановках;
- находясь в общественном транспорте, при отсутствии свободных сидячих мест, постарайтесь встать в центре салона, держась за поручень для большей устойчивости;
- при аварии у выходов возможна паника и давка, в этом случае воспользуйтесь аварийным выходом, выдернув специальный шнур и выдавив стекло;
- не засыпайте во время поездки, так как при резком торможении или изменении скорости движения вы рискуете получить травму шеи;
- не стойте возле дверей и не опирайтесь на них;
- передвигаясь по салону, держитесь за поручень;
- избегайте быть первым среди пассажиров, ожидающих общественный транспорт, так как теряющая терпение толпа может вытолкнуть вас под колеса долгожданного автобуса или троллейбуса.



Если всё-таки ДТП неизбежно, Вы должны выпрямить руки, упереться ногами и закрыть глаза или лечь на сиденье (по возможности) и закрыть голову руками.



Выбравшись из транспортного средства, необходимо вызвать ГИБДД (ДПС), а при наличии пострадавших – «Скорую помощь» и, при нали-



мость» и, при нали-

Соблюдайте Правила дорожного движения:

- пользуйтесь только пешеходными переходами, мостами или тоннелями;
- руководствуйтесь сигналами светофора;
- при отсутствии мостов, тоннелей, светофоров, стоя на обочине дороги или на тротуаре, предельно внимательно оценивайте дорожную обстановку и безопасно переходите проезжую часть.

**БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ НА УЛИЦАХ!
ПЕРЕХОДИТЕ ПРОЕЗЖУЮ ЧАСТЬ ТОЛЬКО
ПО ПЕШЕХОДНОМУ ПЕРЕХОДУ!**

Памятка по действиям в случае необходимости оказания первой помощи

№ п/п	Состояние, требующее помощи	Последовательность действий
1	Остановка дыхания, потеря сознания	1. Вызвать бригады Скорой Медицинской Помощи (далее - СМП) по телефону 03 и с мобильного телефона 103 или 112
		2. Действия в соответствии с алгоритмом Базового Реанимационного Комплекса (БРК)
2	Обморок, головокружение	1. При отсутствии сознания вызвать бригаду СМП по телефону 03 и с мобильного телефона 103 или 112
		2. Обеспечить доступ свежего воздуха, расстегнуть сдавливающую одежду, ослабить галстук
		3. Придать ногам возвышенное положение.
3	Признаки инфаркта миокарда: ощущение тяжести в области грудной клетки, давящей, сжимающей боли за грудиной, боли в нижней челюсти, боли в левой руке; чувство страха смерти, обильное потоотделение, слабость	1. Вызвать бригаду СМП по телефону 03 и с мобильного телефона 103 или 112
		2. Успокоить, не давать двигаться, усадить или уложить на ровную поверхность.
		3. Уточнить у пострадавшего наличие собственных средств от стенокардии и возможность их экстренного использования
4	Признаки инсульта: внезапная головная боль, покраснение лица, тошнота, рвота, отсутствие или неразборчивость речи, расплывчатость зрения, нарушение баланса и координации движения, судороги, нарушение глотания, слабость или паралич конечностей (обычно в одной половине тела).	1. Вызвать бригаду СМП по телефону 03 и с мобильного телефона 103 или 112
		3. Если пострадавший в сознании, уложить в удобную для него позу
		4. Если пострадавший без сознания, уложить его в боковое устойчивое положение.
5	Ожоги: покраснение кожных покровов, образование пузырей, боль	1. Вызвать бригаду СМП по телефону 03 и с мобильного телефона 103 или 112
		2. Успокоить больного.
		3. На место ожога наложить сухую, чистую повязку, при этом не следует вскрывать пузыри и удалять приставшие куски одежды к месту ожога.
Все вышеперечисленные состояния представляют угрозу для жизни и требуют неотложного вмешательства. В остальных случаях при наличии у участников каких-либо жалоб на изменения в состоянии здоровья обращаться к кураторам делегаций или к специалистам медицинской службы, находящимся на месте.		

ПАМЯТКА
по правилам поведения при возникновении пожара
в помещении

Входя в любое незнакомое здание, обращайтесь внимание на расположение эвакуационных путей и выходов.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ПОЖАРЕ В ЗДАНИИ:

Главное – любым способом спасайте себя и других, попавших в беду.



А) При возникновении пожара:

1. Сообщите в пожарную охрану **по телефону 01** или с мобильного телефона **101** или **112**.

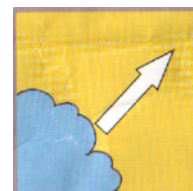


2. Оцените обстановку, убедитесь в наличии опасности и определите, откуда она исходит.



3. Идите в сторону, противоположную пожару.

4. Двигайтесь в сторону незадымленной лестничной клетки или к выходу.

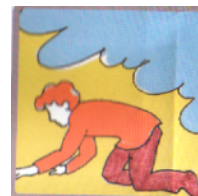


Б) Решив спастись через задымленный коридор:



1. Дышите через носовой платок, одежду.

2. Двигайтесь к выходу, пригнувшись или ползком (у пола, почти всегда, есть прослойка чистого воздуха).



3. При движении вблизи открытого огня, необходимо накрыться мокрой плотной тканью.

В) На Вас надвигается огненный вал:



1. Не мешкая, падайте.
2. Закройте голову тканью, одеждой.



3. Задержите дыхание.

ПРИ СИЛЬНОЙ ЗАДЫМЛЕННОСТИ И ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОЗДУХА:

Не входите туда, где большая концентрация дыма и видимость менее 10 м: достаточно сделать несколько вдо-

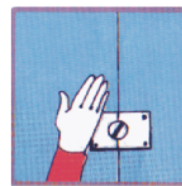
хов, и Вы можете погибнуть.

Если не можете выйти к лестничной клетке (выходу):



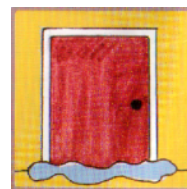
1. Вернитесь в помещение.

2. Плотнo закройте дверь.



3. Дверные щели и вентиляционные отверстия закройте мокрыми тряпками, а дверь полейте водой.

4. Ждите пожарных (спасателей).



Если есть балкон (лоджия):



1. Выйдите на балкон или лоджию.

2. Закройте плотно дверь.



3. Эвакуируйтесь по пожарной стационарной лестнице или через другую комнату, воспользовавшись пожарной лестницей.

Действия при обнаружении беспилотного летательного аппарата

- не поддаваться панике. Выдержка и четкость ваших действий может спасти жизнь, здоровье вам и другим людям;

- сообщить об обнаружении БПЛА старшему на объекте;

- предупредить других людей об опасности нахождения на открытой местности;

- по возможности покинуть опасную зону и укрыться в ближайших подъездах, цокольных этажах, подвалах, подземных переходах, подземных парковках;

- если укрытия отсутствуют, необходимо оперативно покинуть опасную зону, быстро лечь на землю, используя естественные и искусственные углубления на местности (ямы, овраги), закрыть голову руками;

- если вы находитесь в помещении, необходимо отойти от окон;

Запрещается:

- при падении БПЛА подходить к нему;

- пытаться сбить БПЛА;

- пользоваться вблизи БПЛА радиоаппаратурой, мобильными телефонами, иными излучающими устройствами;

- размещать фото и видео БПЛА, комментарии о месте происшествия в публичном пространстве (телеграм-каналы, социальные сети, групповые чаты и т. д.). Распространенные данные могут быть использованы в экстремистских целях.

В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ПОМНИТЕ

О случившемся пострадавший или очевидец должны сообщить куратору делегации от ООО «Газпром межрегионгаз Нижний Новгород».

Правила защиты от коронавируса и ОРВИ

Часто мойте руки с мылом

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.



Соблюдайте расстояние и этикет.



Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно -капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Коронавирус, как и другие респираторные заболевания, распространяется этими путями.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

Защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски.

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

Медицинские маски для защиты органов дыхания рекомендуется использовать:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.



Что делать в случае заболевания ОРВИ, гриппом, коронавирусной инфекцией?

Обратитесь к врачу!

