



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

# Банк Минуток безопасности



# Содержание файла



## 1. О Минутках безопасности (3-9 стр.)

- цель Минутки безопасности
- кто и когда может проводить Минутки безопасности?
- основные правила
- алгоритм и советы по проведению

## 2. Банк Минутки безопасности (10-75 стр.)

- типовые темы Минутки безопасности
- содержание типовых тем Минутки безопасности
- Минутки безопасности

## Что такое «Минутки безопасности»?



РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

Это **НЕ** инструктаж

Это короткая практика (около 3-5 минут)

Формат проведения - обсуждение актуальной, или интересной для присутствующих информации из области безопасности

## Цель «Минутки безопасности»



РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

**Продемонстрировать свою приверженность безопасности на:**

**конкретном примере**

нарушения правил безопасности на работе (или в быту) и предложить конкретные действия по недопущению или предотвращению схожих событий

или

**по определенной теме**

потенциально-опасной ситуации (условий или поведения) и предложить конкретные действия по предотвращению подобного

# Кто может использовать «Минутки безопасности»?



«Минутка» – универсальный инструмент  
и эффективна для использования

- руководителями организаций всех уровней
- лидерами коллективов
- лидерами безопасности вне зависимости от должности

## Когда проводить «минутку»

В начале любых совещаний / встреч,  
на которых присутствует больше  
2 человек



РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО



## Основные правила применения

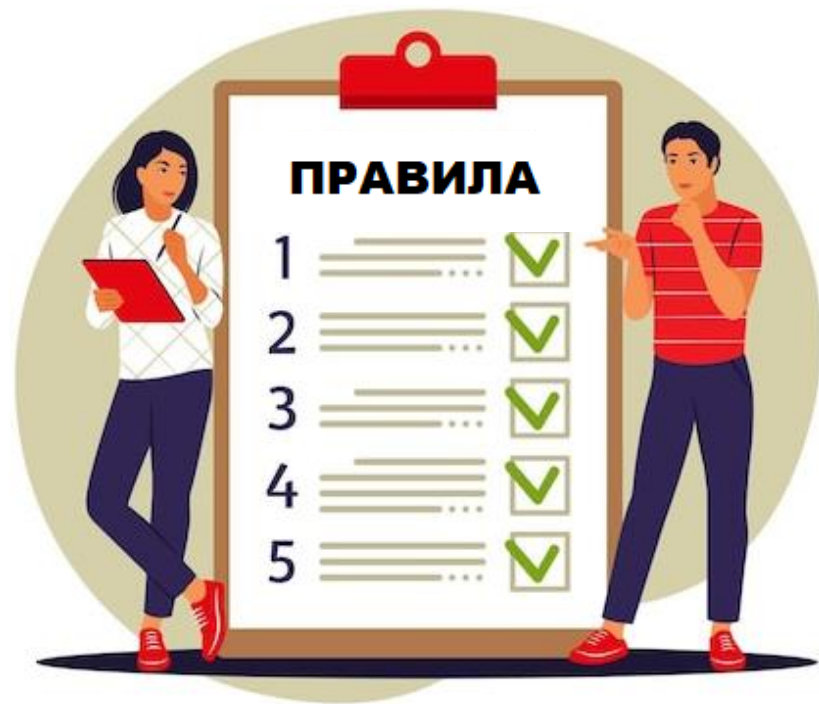


РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

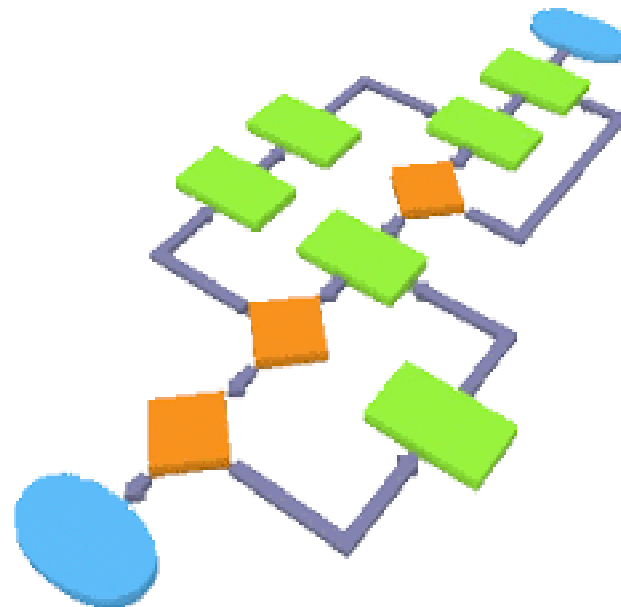
- Начинать с минутки безопасности любое совещание
- Подготовить выступление
- Говорить кратко и конструктивно
- Не перебивать выступающих коллег
- Делать вывод из обсуждения



# Примерный алгоритм проведения «Минутки безопасности»



- подвести к теме, которая будет изложена (почему это сейчас важно)
- привести пример или ситуацию
- высказать свое мнение/дать предложения
- дать возможность обсудить проблему/ситуацию участникам
- резюмировать дискуссию и сделать вывод
- перейти к основной повестке совещания





# Советы по применению



РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

1. Распространяйте практику. Предлагайте проводить «минутки» новым / другим участникам встречи
2. Если совещания цикличны – предлагайте проводить «минутку» по очереди. Подключите «соревновательный момент» (чья «минутка» будет интереснее)
3. Пользуйтесь открытым Банком «Минутки безопасности»





ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

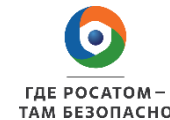
# Открытый Банк «Минуток безопасности»



# Типовые темы «Минуток безопасности»



РОСАТОМ



Погодные условия

Офис

Дорожное  
движение

Город

Пожарная  
безопасность

Окружающая среда  
(природа)

В быту

Профессиональные  
ситуации

Коммуникации

# Погодные условия



При крупном граде

«Эвакуация на гололед»

Подготовка к походу

«Правило трёх» в экстремальных условиях

При сильной жаре



# Офис



**Распашные маятниковые двери**

**Удары ногами о край стола**

**Просить о помощи, нужно конкретного человека**

**Опасность стрессов и психических нагрузок**

**Опасность пореза**



# Дорожное движение



РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

Смотреть в телефон на ходу

Статистика по пешеходам со смартфонами

Зеркала заднего вида в автомобиле

Правило безопасности движения в  
темное время суток

Движение на автомобиле в туман

Курение при управлении транспортным  
средством

При столкновении автомобилей



# Город



РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

**Что делать при радиационной опасности**

**Как не стать жертвой теракта**

**Правила эвакуации**

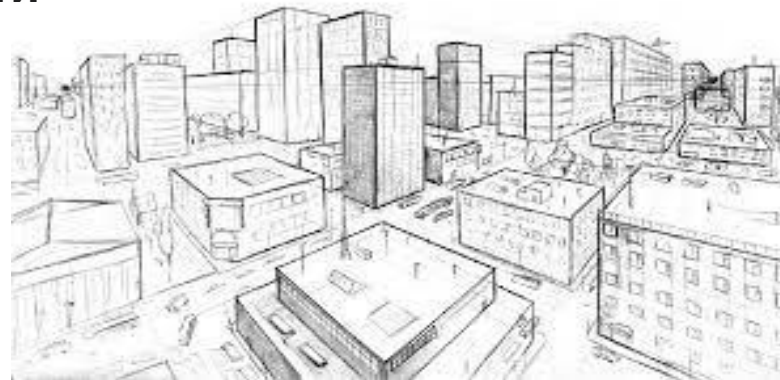
**Как вести себя в толпе**

**Поведение во время массовых беспорядков**

**Паспорт во время ЧС или повышенной готовности**

**Безопасность в метро**

**Как вести себя во время теракта**



# Окружающая среда



Клещи в лесу и парках

Инвалидность от клеща

Про клещей и собак

При встрече с бродячей собакой

При встрече с акулой

Мифы о выживании. Часть 1

Мифы о выживании. Часть 2

**ОСТОРОЖНО КЛЕЩИ!**





# Пожарная безопасность



РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

**Замена пожарной сигнализации**

**Автомобиль сгорает за 4 минуты**

**Действия при пожаре в наземном поезде**

**Действия при пожаре в метро**

**Действия при пожаре на судне**

**Действия при пожаре в самолете**



# В быту



РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

**Лифты и собаки**

**Лифт и коляска с ребенком**

**Дети и москитные сетки на окнах**

**Кипяток и смартфон**

**Если разбился ртутный градусник**

**Дети и электробезопасность**



# Профессиональные ситуации



РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

Сварка на даче

При работе в колодцах

Работнице не выдавали СИЗ



# Коммуникации



**Недовольство в коридоре**

**«Некогда ответить по телефону»**

**При проведении ВКС**

**Серьезно относиться к инициативе  
работников**

**Сталкинг**



# Погодные условия: При крупном граде



РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

Подвести к теме:

- 1. Коллеги, сейчас лето/весна/осень и иногда погода может меняться стремительно и в случае град, необходимо учесть следующие правила:

Рассказать совет:

- 2. 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. . 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.

Заключительные напутствия:

- 3. 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 нанести дополнительные повреждения.

Спросите участников обсуждения:

*Какие еще пути решения могут быть у данной ситуации?*

# Погодные условия: «Эвакуация на гололед»



Подвести к теме:

- 1. На одном из предприятий в марте месяце была тренировка по пожарной безопасности. прозвенела сирена и работники стали эвакуироваться, через запасной выход на "задний" двор. Когда вышли на улицу оказались на катке (голимый лед метров 20), взялись друг за друга и пошли потихоньку.

Ситуация:

- 2. Прозвенела сирена и работники стали эвакуироваться, через запасной выход на "задний" двор. Когда вышли на улицу оказались на катке (голимый лед метров 20), взялись друг за друга и пошли потихоньку.

А теперь представим, что действительно пожар и если бы не сгорели, убились бы на этом льду.

Заключительные напутствия:

- 3. Если соответствующие службы прозевали подготовку территории, проявите лидерскую позицию, подайте заявку на очистку или обратите на это внимание соответствующих служб, в том числе и контролирующих.

Спросите участников обсуждения:

- Какой еще негативный исход мог бы иметь место? *Какие еще пути решения могут быть у данной ситуации?*

# Погодные условия: Подготовка к походу



РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

Подвести к теме:

- 1. Коллеги, наступает сезон походов и путешествий. Поэтому даже если вы никогда не испытывали приступов аллергии, возьмите в путешествие препарат с антигистаминным действием. Всегда есть вероятность, что новая обстановка, еда, растительность или насекомые вызовут неожиданную реакцию.

Рассказать совет:

- 2. Если же у вас уже были случаи анафилактического шока, захватите с собой раствор адреналина в ампулах и автоматический инъектор для оказания быстрой помощи.

Заключительные напутствия:

- 3. Если после определённой еды или укуса насекомого возникают симптомы анафилактического шока (покраснение кожи и зуд; отёк губ, языка или гортани; удушье, свистящее дыхание; головокружение или обморок; боль в животе, вздутие, тошнота и диарея; спазм в животе; ощущение, что сейчас случится что-то ужасное), сделайте инъекцию адреналина и вызывайте скорую помощь.

Спросите участников обсуждения:

*Какие еще пути решения могут быть у данной ситуации?*

# Погодные условия: «Правило трёх» в экстремальных условиях



РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

Подвести к теме:

1. Коллеги, наступает сезон походов и путешествий.

Рассказать совет::

2. Помните, когда вы попадаете в экстремальную обстановку, главное — правильно расставить приоритеты и решать проблемы в порядке их важности. Для этого запомните «правило трёх». Человек может выжить: три минуты без воздуха; три часа без укрытия в экстремальных погодных условиях; три дня без воды; три недели без пищи.

Например, если вы потерялись в лесу зимой, в первую очередь нужно позаботиться об укрытии, затем — об источнике воды и только потом думать о том, что вы будете есть. Если у вас в наличии только пища, воздержитесь от неё, пока не обнаружите воду. Тело использует жидкость, чтобы переваривать еду, так что перекус только приблизит вас к обезвоживанию.

Заключительные напутствия:

3. Рекомендую напомнить эту информацию также коллегам и вашим близким, кто любит длительные и экстремальные походы на природу.

Спросите участников обсуждения: *Какие еще варианты спасения могут быть у данной ситуации?*



# Погодные условия: При сильной жаре



РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

Подвести к теме:

1. Коллеги наступает лето, время, когда часто бывает жара, следует избегать воздействия повышенной температуры. Носите светлую воздухопроницаемую одежду (желательно из хлопка) с головным убором. Находясь под прямым воздействием солнечных лучей, закрывать как можно больше поверхности кожи. Помните, что обожженная кожа перестает выделять пот и охлаждаться.

Рассказать совет::

2. При появлении признаков теплового поражения (общая усталость, головная боль, нарушение сознания, покраснение или побледнение лица, ненормальный пульс) следует периодически потреблять воду для возмещения потери жидкости с выделяемым потом, принимая её небольшими дозами (80-100 мл), подолгу задерживая её во рту, охладить тело, немедленно перейти в тень, на ветер или принять душ.

Если после длительного нахождения на берегу вы внезапно нырнете в воду, разница температур воздуха и водоема может привести к спазму дыхания или к остановке сердца. Поэтому, прежде чем войти в воду, надо смочить водой грудь, спину, голову. Особенно должны помнить об этом люди пожилого возраста

Заключительные напутствия:

3. Рекомендую напомнить эту информацию также коллегам и вашим близким, кто любит длительные и экстремальные походы на природу.

Спросите участников обсуждения: *Какие еще варианты спасения могут быть у данной ситуации?*

# Офис: Распашные маятниковые двери



РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

Подвести к теме:

1. Видел ситуацию, в коридоре, где двустворчатые двери открываются в одну сторону. Так вот были ситуации, когда одновременно с обеих сторон пытаются пройти люди в одну из двух дверь. И получается, что тот человек на которого открывается дверь получил удар по руке, которой тянулся к ручке. Но там еще нормально обошлось, так как вполне мог получить и по носу и по лбу и так далее.

Рассказать совет:

2. Так вот обращаю ваше внимание, что у нас в стране принято правостороннее движение и старайтесь в подобных случаях быть осторожным и держаться правой стороны, иначе можете отбить руку и не сможете подписывать документы)).

Заключительные напутствия:

3. Но придерживаться правой стороны и быть внимательнее при прохождении таких дверей это не полноценное, что можно сделать. Необходимо предпринять действия, направленные не только во внутрь себя, но и для предупреждения других: один из вариантов - наклеить запрещающие знаки открытия на дверях с левой стороны.

Спросите участников обсуждения: *Какие еще варианты решения могут быть у данной ситуации?*

# Офис: Удары ногами о край стола



РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

Подвести к теме:

1. Порой столы стоят близко друг другу, и проходы между ними минимально допустимые. На одном предприятии, когда шел ремонт в комнате, вынуждено ютились два подразделения в соседнем кабинете и не раз ударялась бедром о край стола. Как итог синяки, которые только успевали появляться на ногах.

Рассказать совет:

2. Обратите внимание, как стоит мебель, подобные проблемы можно решить просто переставив столы и сделать максимально прямыми проходы, чтобы не приходилось огибать столы, например сидеть спинами друг к другу и сделать прямой коридор к выходу. Либо наклеить на углы мягкие силиконовые накладки. Проявите гибкость.

Заключительные напутствия:

3. Мы ответственны за организацию безопасных условий. Если требует ситуация, то корректируйте их под обстоятельства.

Спросите участников обсуждения: *Какие еще варианты решения могут быть у данной ситуации?*

# Офис: Просить о помощи, нужно конкретного человека



РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

Подвести к теме:

1. Вам наверняка известны ситуации, когда с человеком в общественном месте происходит что-то нехорошее, например сердечный приступ, но никто не бросается ему на помощь.

Рассказать совет:

2. Существует социально-психологическая теория, объясняющая эту особенность поведения людей, — эффект свидетеля. Согласно ей, желание человека помогать снижается, когда рядом есть другие пассивные наблюдатели.

Возможно, так происходит из-за рассеивания ответственности, когда каждый думает: «Почему именно я должен помогать?» Или же потому, что люди не уверены, нужна ли вообще помощь и не будут ли они выглядеть глупо, если начнут её оказывать.

Заключительные напутствия:

3. Если вы остро нуждаетесь в помощи, не призывайте всех подряд. Лучше выберите из толпы конкретного человека и обратитесь прямо к нему. Это увеличит ваши шансы. Помните эту информацию сами и ознакомьте ваших подчиненных.

Спросите участников обсуждения: *Какие еще варианты решения могут быть у данной ситуации?*

# Офис: Опасность стрессов и психических нагрузок



РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

Подвести к теме:

1. Бывает, что работа в офисе не легче полета в космос. Только одни сезонные эпидемии гриппа генерируют лавину стресса в тесном коллективе. Мы, как руководители должны также оценивать и последствия:

Рассказать совет:

2. Неблагоприятная обстановка на рабочем месте приводит к нарушениям физического и психического здоровья, злоупотреблению алкоголем или психоактивными веществами, прогулам. Всё это оказывает влияние на безопасность, производительность и показатели работы предприятия в целом.

Вот основные способы профилактики стресса: выявление случаев стресса, злоупотребления психоактивными веществами и болезней и предоставление ресурсов для решения этих проблем; привлечение работников к процессу принятия решений, создания у них чувства сопричастности и участия в управления процессами; внедрение мер по организации труда, способствующих нормальному балансу между работой и личной жизнью; реализация программ по карьерному развитию работников; признание и вознаграждение вклада работников.

Заключительные напутствия:

3. Будьте внимательны к подчиненным.

Спросите участников обсуждения: *Какие еще варианты решения могут быть у данной ситуации?*

# Офис: Опасность пореза



РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

Подвести к теме:

1. Не смейтесь, но самой распространённой травмой в офисе является порез. Он может появиться в результате неаккуратного обращения с бумагой, ножницами или канцелярским ножом, осколком стекла. Я слышал о случае, как один бухгалтер взмахом обычного листа бумаги порезала глазное яблоко.

Рассказать совет:

2. Мы, как руководители, должны оценивать и последствия:

Вроде бы мелочь, но глубина пореза может быть различной, поэтому и порядок действий будет в каждом случае разным. При неглубоких порезах возможно капиллярное кровотечение. Иногда это достаточно болезненно, поскольку нервных окончаний в ладонях и на пальцах больше, чем в любой другой части тела. Рану необходимо промыть и обработать антисептиком — в офисной аптечке всегда должна быть перекись водорода. И вперед в медпункт. Особенно при более серьезных последствиях — сильное кровотечение, повреждение связок и сухожилий возможны при глубоких порезах.

Заключительные напутствия:

3. Будьте внимательны к подчиненным, проводите инструктажи по охране труда, следите за состоянием аптечки.

Спросите участников обсуждения: *Какие еще варианты профилактики порезов могут быть у данной ситуации?*

# Дорожное движение: Смотреть в телефон на ходу



РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

Подвести к теме:

1. Сейчас в смартфонах половина нашей жизни. Иногда больше, иногда меньше. Мы часто не отвлекаемся от них, ведя, привычные сопутствующие процессы.

Рассказать ситуацию:

2. Недавно наблюдал/слышал ситуацию на мероприятии, которое проходило в непривычном месте. Особенность зала в том, что он с колоннадой и для подобных мероприятий, некоторые пролеты между колоннами закрыты прочными защитными жалюзи. Так вот, одному из участников во время семинара, поступил срочный звонок или сообщение и он встал с места и смотря в экран смартфона начал выходить, как раз в один из таких пролетов, который был закрыт. Но так как все его внимание было на телефоне он прямо на ходу столкнулся со стеной из жалюзи. Телефон упал и повредился, а он стукнулся лбом, но вроде бы обошлось без серьезных последствий.

Заключительные напутствия:

3. Я рассказал данную ситуацию, чтобы обратить ваше внимание, что не стоит на ходу смотреть в смартфон, так как это чревато различными последствиями. Особенно если это будет при движении по лестнице.

Поэтому если вам необходимо смотреть в смартфон, то, остановитесь и выберите для этого спокойное, безопасное место. Вы исключите риски описанные выше и даже подадите пример подчиненным.

Спросите участников обсуждения: *Какой еще негативный исход мог бы иметь место?*

# Дорожное движение: Статистика по пешеходам со смартфонами



РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

Подвести к теме:

1. Каждый год около 270 тысяч пешеходов погибают в дорожных происшествиях по всему миру, и распространённость смартфонов играет в этом не последнюю роль.

Рассказать совет:

2. Если вам действительно нужно немедленно ответить на сообщение или что-то посмотреть в смартфоне, просто отойдите в сторону и печатайте на здоровье.

Ещё один вариант продолжить беседу на ходу — позвонить. Разговор по телефону куда безопаснее переписки. Так вы по крайней мере видите, куда идёте.

Заключительные напутствия:

3. Обращаю ваше внимание, что не стоит на ходу смотреть в смартфон, так как это чревато различными последствиями.

Спросите участников обсуждения:

*Какой еще негативный исход мог бы иметь место?*



# Дорожное движение: Зеркала заднего вида в автомобиле



Подвести к теме:

1. Сейчас у многих есть водительское удостоверение. И многие практикуют вождение автомобиля за рулем.

Рассказать ситуацию:

2. Важно знать, что боковые зеркала многих современных автомобилей специально делают немного выпуклыми. Это нужно для того, чтобы дать водителю большой обзор — так называемую сферическую картинку. С одной стороны, такие зеркала помогают сократить «слепые зоны». С другой — уменьшают отражённые объекты, делая их визуально более отдалёнными. Глядя в сферическое зеркало со стороны пассажира, водитель может ошибиться в оценке времени до столкновения на целых полсекунды, и это может иметь фатальные последствия.

Заключительные напутствия:

3. Чтобы не попасть в аварию, перед совершением манёвра помните, что двигающийся сзади автомобиль на самом деле может находиться гораздо ближе к вам, чем кажется.

Спросите участников обсуждения: *Какие еще виды искажений при вождении автомобиля вы знаете?*

# Дорожное движение: Правило безопасности движения в темное время суток



РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

Подвести к теме:

1. По статистике, большая часть ДТП и происшествий в темное время суток с участием людей происходит из-за ограниченной видимости пешехода либо работника находящегося в зоне движения автотранспорта или производства работ.

Рассказать совет:

2. Светоотражающие элементы – направлены на отражение всего света, попадающего на них с целью предотвращения дорожно-транспортного происшествия путем увеличения возможности обзора дорожного полотна водителем и наличия препятствий на нем.

Заключительные напутствия:

3. Коллеги, выявляйте и работайте с рисками.

Для безопасности в темное время суток необходимо использовать светоотражающие элементы на одежде, применять при работе сигнальный жилет со светоотражающими элементами и т.п.

Спросите участников обсуждения: *Какие еще виды профилактики ДТП в темное время суток вы знаете?*

# Дорожное движение: Движение на автомобиле в туман



РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

Подвести к теме:

1. Одним из наиболее опасных природных явлений для водителя смело можно назвать туман. Он в разы повышает риск попасть в ДТП. Взвесьте все за и против: так ли сильно вам нужно выезжать в путь в туманную погоду?

Рассказать совет:

2. Если да, то придерживайтесь рекомендаций.

Включайте противотуманные фары только если видимость на дороге падает ниже 100 метров. Дальний свет включать запрещается. Включите обогрев салона и лобового стекла. Используйте ваш слух. Подъезжая к перекресткам, открывайте боковые окна своей машины, чтобы слушать, что происходит на дороге. Само собой, держите дистанцию. Если ваша скорость составляет до 40 км/час, то в пространство между вашей и впереди идущий машиной должно поместиться, как минимум один автомобиль. Если же скорость выше 60 км/час, то дистанция должна увеличиться как минимум в два раза. Периодически останавливайтесь для отдыха.

Заключительные напутствия:

3. Коллеги, выявляйте и работайте с рисками.

Спросите участников обсуждения: *Какие еще рекомендации при движении на автомобиле в туман вы знаете?*

# Дорожное движение: Курение при управлении транспортным средством



РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

Подвести к теме:

1. Недавно рассказали историю, о том, что в начале 2023 года, следуя по трассе из проезжающего в попутном направлении автомобиля выбросили не затушенную сигарету которая попала в пассажирское окно другого автомобиля. На счастье оно было закрыто.

Рассказать совет:

2. Оценивая риски мы понимаем, что могли произойти как минимум 3 развития события при аналогичной ситуации:

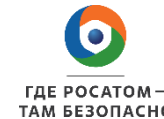
- авария с автомобилем при попадании сигареты в салон;
- авария с автомобилем в котором курил водитель или пассажир;
- возгорание автомобиля.

Заключительные напутствия:

3. Мораль одна - прошу оценивать риски и не курить в автомобиле, в том числе и пассажирам.

Спросите участников обсуждения: *Какой еще негативный исход мог бы иметь место?*

# Дорожное движение: При столкновении автомобилей



Подвести к теме:

1. Коллеги, когда мы передвигаемся в автомобиле, и если вы чувствуете, что сейчас произойдёт столкновение, но не понимаете, с какой стороны, сформируйте и следуйте рекомендациям:

Рассказать совет:

2. Сгруппируйтесь: приподнимите колени к животу, втяните голову в плечи и накройте её руками. В таком положении, даже если автомобиль будет смят, вам будет проще дышать и дожидаться помощи.

Заключительные напутствия:

3. Не думайте, что выпрыгнуть из машины на полном ходу — хорошая идея. Это работает только в голливудских боевиках. В реальной жизни на скорости более 60 км/ч безопаснее оставаться в машине, особенно если она современная. Программируемые зоны деформации, ремни, подголовники и подушки безопасности помогут вам выжить.

Спросите участников обсуждения: *Какие еще пути решения могут быть у данной ситуации?*

# Город: Что делать при радиационной опасности?

## 1/2



РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

Подвести к теме:

1. Коллеги, мы работаем в организациях атомной отрасли, и не понаслышке знаем, про радиационную опасность. Но часто эти знания распространяются на нашу профессиональную деятельность. А как же быть, когда радиационное воздействие происходит вне предприятия!?

Рассказать совет:

2.1 Если вы находитесь в районе радиационной опасности, важно соблюдать три принципа: не выходить на улицу, быть в курсе актуальной информации и следовать инструкциям. Специалисты из МЧС дают такие рекомендации: Укрыться в жилом доме. Стены деревянных домов ослабляют радиацию в 10–12 раз, каменных — в 10–15 раз, а подвалы — до 100 раз. Исключить приток воздуха с улицы: закрыть все окна, двери и вентиляционные отверстия, заделать любые щели. Собрать запасы питьевой воды, а затем перекрыть все краны и накрыть колодцы плёнкой или крышкой. В деревне это нужно сделать в первую очередь. Подготовиться к возможной эвакуации. Собрать вещи, документы, ценности, лекарства и еду на 2–3 дня. Лучше брать консервы и продукты, которые хранились в закрытых помещениях. Упаковать вещи в полиэтиленовые мешки, пакеты из плотной бумаги или ткани, а затем убрать в сумку или рюкзак. Надеть верхнюю одежду, головной убор из плотной ткани и обувь с высокими голенищами. Внимательно слушать официальные сообщения и следовать им. Стараться не покидать укрытие без острой необходимости и ждать спасателей.

Продолжение на следующем слайде.

# Город: Что делать при радиационной опасности?

## 2/2



РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

Продолжение:

2.2 Если вы находитесь в районе радиационной опасности, важно соблюдать три принципа: не выходить на улицу, быть в курсе актуальной информации и следовать инструкциям. Специалисты из МЧС дают такие рекомендации: Укрыться в жилом доме. Стены деревянных домов ослабляют радиацию в 10–12 раз, каменных — в 10–15 раз, а подвалы — до 100 раз. Исключить приток воздуха с улицы: закрыть все окна, двери и вентиляционные отверстия, заделать любые щели. Собрать запасы питьевой воды, а затем перекрыть все краны и накрыть колодцы плёнкой или крышкой. В деревне это нужно сделать в первую очередь. Подготовиться к возможной эвакуации. Собрать вещи, документы, ценности, лекарства и еду на 2–3 дня. Лучше брать консервы и продукты, которые хранились в закрытых помещениях. Упаковать вещи в полиэтиленовые мешки, пакеты из плотной бумаги или ткани, а затем убраться в сумку или рюкзак. Надеть верхнюю одежду, головной убор из плотной ткани и обувь с высокими голенищами. Внимательно слушать официальные сообщения и следовать им. Стараться не покидать укрытие без острой необходимости и ждать спасателей.

Спросите участников обсуждения: *Какие еще пути решения могут быть у данной ситуации?*

# Город: Как не стать жертвой теракта



РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

Подвести к теме:

1. Коллеги, сейчас такой период, что угроза терактов высока. Будьте бдительны в многолюдных местах. Поскольку террористы стремятся привлечь внимание общественности, они с большей вероятностью выберут для атаки крупный и известный объект, например международный аэропорт или популярный курорт. Под угрозой и масштабные мероприятия — фестивали, спортивные состязания, концерты. Также привлекательным объектом для теракта может стать место большого скопления людей, в котором нет особого досмотра — рамки, камер слежения, полицейских.

Рассказать совет:

2. Поэтому, находясь в таких местах, всегда контролируйте ситуацию вокруг себя. Обращайте внимание на подозрительных людей. И конечно, не трогайте забытые предметы. Если вы заметили в общественном месте бесхозную вещь, например сумку или коробку, не оставляйте это без внимания. Особенно если она достаточно большая, чтобы вместить взрывное устройство.

Заключительные напутствия:

3. Мы постоянно должны обращать внимание коллег и подчиненных, что нужно оценивать риски и правильно реагировать на них.

Спросите участников обсуждения: *Какие еще пути решения могут быть у данной ситуации?*



# Город: Правила эвакуации



РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

Подвести к теме:

1. В наше время причины для эвакуации могут быть различные, но если это понадобится, то мы должны быть готовы к этому.

Рассказать совет:

2. Если, находясь дома, вы получили сообщение о начале эвакуации, постарайтесь успокоиться и выполните следующие действия: -Возьмите документы, деньги и нетяжёлые ценные вещи. -Наденьте одежду с длинными рукавами, плотные брюки и обувь на толстой подошве. Такой наряд может защитить вас от осколков стекла. - Заберите домашних животных. -Отключите воду, электричество и газ. -Помогите эвакуироваться пожилым и тяжело больным людям. -Закройте дверь на ключ, чтобы в квартиру не проникли мародёры.

Заключительные напутствия:

3. Возвращаться в покинутое помещение можно только после разрешения ответственных лиц.

Спросите участников обсуждения: *Кто знает, где находится место эвакуации на работе и/или в городе?*

# Город: Как вести себя в толпе



РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

Подвести к теме:

1. Коллеги если вы планируете участвовать в местах массовых скоплений людей (концерты, спортивные мероприятия и т.п.) важно помнить о безопасности своей и близких.

Рассказать совет:

2. Давка способна привести к серьёзным повреждениям и даже к летальному исходу. В итоге люди, уцелевшие после взрыва или стрельбы, могут погибнуть под ногами испуганных сограждан. Чтобы не стать жертвой толпы, в первую очередь нужно перебороть панику и оцепенение и здраво оценить обстановку.

Заключительная часть:

3. Если вы уже находитесь в толпе, но она пока ещё не движется, попробуйте выбраться из неё, используя психосоциальные приёмы. Например, притворитесь больным или пьяным либо сделайте вид, что вас тошнит. Если же толпа уже пришла в движение и выбраться из неё не представляется возможным, постарайтесь соблюдать следующие правила: 1. Не пытайтесь идти против толпы. 2. Держитесь подальше от центра и краёв. 3. Стремитесь отдалиться от высоких и крупных людей. 4. Не пытайтесь держаться за проносящиеся мимо объекты. 5. Освободитесь от всего, что мешает и может спровоцировать падение. 6. Поднимайте ноги как можно выше. 7. Не пытайтесь поднять вещи, выпавшие во время движения. 8. Любыми способами старайтесь удержаться на ногах.

Спросите участников обсуждения: *Какие советы в данной ситуации вы еще знаете?*

# Город: Поведение во время массовых беспорядков



РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

Подвести к теме:

1. Коллеги, находясь в крупных городах, будь то командировка или отпуск, будьте внимательны и старайтесь избегать мест скопления людей, ведь даже несанкционированный митинг становится экстремальной ситуацией ещё до его начала. Поэтому, если вы видите, как в городе собирается толпа, не стремитесь присоединиться.

Рассказать совет:

2. Так есть риски попасть в эпицентр массовых беспорядков. Когда люди становятся внушаемыми и чрезвычайно эмоциональными. Если же вы случайно оказались в толпе протестующих, постарайтесь выбраться из неё до того, как массы придут в движение. Чтобы плотные ряды людей не стали препятствием, попробуйте использовать психосоциальные приёмы — изобразить пьяного или сделать вид, что вас тошнит. Возможно, это поможет вам выбраться. Если же толпа уже пришла в движение, не пытайтесь идти против неё.

Заключительная часть:

3. Правильно ведите себя в толпе Если вы попали в эпицентр событий с близкими, старайтесь держаться вместе — сцепитесь локтями, чтобы вас не растащило в разные стороны. Детей возьмите на руки. Не паникуйте, если применены химические вещества, которые распыляются в воздухе и вызывают раздражение и боль в глазах, слизистых оболочках и кожных покровах. Серьезные повреждения возможны только при больших концентрациях и в закрытых помещениях. Как правило, негативные эффекты проходят сами собой в течение полчаса. Помните об этом и не поддавайтесь панике.

Спросите участников обсуждения: *Какие советы в данной ситуации вы еще знаете?*

# Город: Паспорт во время ЧС или повышенной готовности



РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

Подвести к теме:

1. Коллеги в обычное время носить с собой оригинал паспорта не обязательно. Но мы с вами живем в интересное время. Время, когда могут произойти разные события и могут быть введены режим чрезвычайной ситуации или повышенной готовности. Именно в эти режимы действует требование носить с собой удостоверение личности. За нарушение правил поведения при чрезвычайной ситуации или угрозе её возникновения могут наказать в соответствии со статьёй 20.6.1 КоАП. Для физлиц штраф составляет от 1 до 30 тысяч рублей. За время пандемии коронавируса с режимом повышенной готовности столкнулся каждый российский регион.

Рассказать совет:

2. Некоторые документы могут выступать удостоверением личности в конкретных ситуациях. Например, загранпаспорт исполняет эти функции в других странах, водительское удостоверение позволяет убедиться, что конкретно этот человек управляет автомобилем. Но российский паспорт внутри страны универсально они не заменяют.

Заключительная часть:

3. Так что будьте в курсе обстановки в регионе, где вы находитесь или планируете находиться и в случае необходимости иметь при себе лучшее именно паспорт.

К стати, в случае его утери обращаться в полицию не обязательно. Она занимается кражами документов. Но это стоит сделать, если вы боитесь мошенников. В полиции вам выдадут талон-уведомление о регистрации сообщения о происшествии. Он поможет, например, доказать, что это не вы взяли и не отдаёте микрокредит с сумасшедшими процентами.

Спросите участников обсуждения: *Какие советы в данной ситуации вы еще знаете?*

# Город: Безопасность в метро



РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

Подвести к теме:

1. Коллеги, (особенно для тех, кто работает в Москве или планирует туда в командировку), инструкции «как правильно ездить в метро» кажутся глупыми. Всё очевидно: сел и поехал, мы же не читаем правила эксплуатации автобуса?!

Однако и там бывают опасные ситуации, которые можно избежать.

Рассказать совет:

2. Пользуйтесь свободными проходами/дверями. На сильном сквозняке открывайте дверь на себя, чтобы не ударить идущих сзади.

Если на эскалаторе зажевало вашу одежду или обувь, поднимайте шум, машите руками, чтобы эскалатор остановили. Соседи по цепочке передадут вашу просьбу дежурному диспетчеру. Если можете, снимите предмет одежды или обувь, которую зажевало. Сохраняйте равновесие.

Заключительная часть:

Если проблемы у других пассажиров, то воспользуйтесь выключателем «Стоп», чтобы остановить эскалатор..

3. И конечно самое опасное: Если на платформе вы упали и не видите поезд, то не приближайтесь к краю платформы (там проходит контактный рельс). Бегите к началу платформы по ходу движения поезда. Остановитесь за чёрно-белой рейкой и ждите помощи. Если вы упали и поезд приближается Ложитесь в лоток между рельсами головой к поезду, лицом вниз. Снимите со спины рюкзак, придержите полы верхней одежды и не двигайтесь. Ждите помощи. Если кто-то другой упал на рельсы, подайте стоп-сигнал машинисту поезда: совершайте круговые движения руками. Зовите на помощь: нажмите кнопку SOS на красно-синем терминале экстренного вызова.

Спросите участников обсуждения: *Какие советы в данной ситуации вы еще знаете?*

# Город: Как вести себя во время теракта



РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

Подвести к теме:

1. Коллеги, в наше время может произойти разное, поэтому помните если в здании прогремел взрыв, нужно немедленно эвакуироваться, соблюдая следующие правила:

Рассказать совет:

2. Спускайтесь только по лестнице. Держитесь подальше от окон и хрупких конструкций. В случае повторного взрыва вы можете пораниться острыми осколками. Не пытайтесь удержать падающие предметы. Если после взрыва начали ходить ходуном шкафы и из них повалились книги и папки, не пытайтесь ничего удержать. Спрячьтесь под стол и переждите. Выходите осторожно. Если вы находитесь в изолированной комнате, прежде чем выходить после взрыва, дотроньтесь до двери сверху, посередине и снизу. Если поверхность горячая, открывать нельзя: снаружи бушует пламя. Если дверь прохладная, можете приоткрыть её, но медленно и осторожно, чтобы в случае сильного задымления спрятаться обратно, не пустив в комнату токсичные газы. Спрячьтесь от пожара. Если в коридоре пожар и выйти нельзя, закройте в комнате, скатайте в рулон коврик, полотенца, одежду или другие вещи, смочите их водой и заткните щели в дверях. Ожидайте помощи. Привлеките внимание. Если в кабинете есть окно, приоткройте его и всеми доступными способами привлекайте внимание пожарных снаружи: светите фонариком, вывесьте кусок яркого материала, стучите по трубам, свистите. Защитите органы дыхания. Если в коридоре нет пламени и вы можете выйти, прикройте рот и нос платком или другим отрезком ткани, смоченным в воде. Дышите только через этот самодельный респиратор и старайтесь не делать глубоких вдохов. В процессе эвакуации старайтесь пригнуться как можно ниже: над самым полом меньше концентрация дыма и токсичных химических веществ, которые образуются при горении синтетических материалов.

Спросите участников обсуждения: *Какие советы в данной ситуации вы еще знаете?*

# Окружающая среда: Клещи в лесу и парках (весной)



РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

Подвести к теме:

1. Коллеги, сейчас устаивается/установилась плюсовая температура, это означает, что начали просыпаться клещи, а мы все с вами люди и конечно соскучились по природе, по лесу. Поэтому стремимся там погулять. Встреча с ними может произойти не только в дикой природе, но и в парках, хоть они и обрабатываются, но этого не достаточно.

Рассказать совет:

2. Чтобы не стать жертвами укуса, необходимо соблюдать следующие меры осторожности:

-иметь закрытую одежду, с плотным прилеганием рукавов, штанин и головные уборы;

-одежда должна быть светлой и монотонной;

-применять отпугивающие средства – репелленты; обрабатывается одежда и открытые участки тела.

Если укусил клещ, то обязательно удалить клеща, и лучше это сделать в травматологическом пункте.

Заключительная часть:

3. Обращаю внимание, что укус клеща может быть фатальным для человека из-за инфекций, которые может переносить членистоногое.

Спросите участников обсуждения: *Какие советы в данной ситуации вы еще знаете?*

# Окружающая среда: Инвалидность от клеща



РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

Подвести к теме:

1. Ситуация актуальна именно в весеннее время это клещи. Пару лет назад работника на одном из предприятий Росатома укусил клещ, женщина осталась инвалидом.

Рассказать совет:

2. Чтобы не стать жертвами укуса, необходимо соблюдать следующие меры осторожности:

-иметь закрытую одежду, с плотным прилеганием рукавов, штанин и головные уборы;

-одежда должна быть светлой и монотонной;

-применять отпугивающие средства – репелленты; обрабатывается одежда и открытые участки тела.

И конечно соответствующие территории должны обрабатываться. Это на заметку административно-хозяйственным подразделениям.

Если укусил клещ, то обязательно удалить клеща, и лучше это сделать в травматологическом пункте.

Заключительная часть:

3. Иногда мы забываемся и думаем, что это пустяки, но последствия могут быть не обратимыми.

Спросите участников обсуждения: *Какие советы в данной ситуации вы еще знаете?*



# Окружающая среда: Про клещей и собак



РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

Подвести к теме:

1. Одна знакомая рассказывала ситуацию про клещей. Как обладательница собаки она каждый день гуляла в лесу около дома и с приходом весны проснулись и клещи. На собаке нахожу их с завидной регулярностью и многие из них просто ползают, какое-то время. Но однажды после прогулки, спустя два часа, нашла одного на себе, хотя гуляла в закрытой одежде. Допустила ошибку- не осмотрела собаку после прогулки!

Рассказать совет:

2. Тщательно осматривайте своего питомца, каждый раз после прогулки, клещи чаще всего выбирают морду собаки, шею и складки конечностей.

Заключительная часть:

3. Будьте осторожны если собака имеет доступ на вашу кровать\диван, так как клещи могут переползти на вас.

Спросите участников обсуждения: *Какие советы в данной ситуации вы еще знаете?*

# Окружающая среда: При встрече с бродячей собакой

## 1/2



РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

Подвести к теме:

1. Коллеги, иногда, прогуливаясь или при обходах на больших территориях на производстве, люди могут столкнуться с агрессивно настроенными собаками. Проговорим варианты при встрече с бродячими собаками

Рассказать совет:

2. Для начала попробуйте не спровоцировать нападение, избегайте территорий, на которых обитают стаи. Если же на вас залаяла одинокая особь, сделайте вид, что вы не обратили на неё внимания.

Если собака облаивает вас, но приближается неторопливо, — скорее всего, животное напугано и нападать не собирается. Если вы подозреваете, что собака домашняя — на ней ошейник или вы ранее видели её с хозяином, попробуйте дать подряд несколько команд: «Место!», «Стоять!», «Сидеть!», «Фу!» Подобная серия может привести животное в замешательство.

Если ни один из методов не дал результатов, а вы видите, что она готовится к нападению, пора спасать свою жизнь.

Дальнейшее ваше поведение зависит от того, где происходит нападение. Могут быть следующие варианты:

Залезть повыше.

Атаковать и уходить.

Если сражаться, то

Постарайтесь защитить тело от укусов.

*Продолжение на следующем слайде*

# Окружающая среда: При встрече с бродячей собакой

## 2/2



РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

### *Продолжение*

Прижмите подборок к груди, чтобы закрыть шею. Если у вас есть сумка или рюкзак, выставьте их вперёд, чтобы пёс вцепился в протянутую вещь. Ни в коем случае не отпускайте — тяните на себя. Если никакой поклажи нет, намотайте на предплечье шарф, куртку, толстовку или что-то другое. Подставьте под укусы этот валик из одежды. Пока собака пытается выхватить у вас щит или разорвать его клыками, наносите ей удары по уязвимым частям тела: кончику носа, переносице, глазам, затылочной части, месту за ушами, солнечному сплетению, гениталиям, копчику, суставам лап. Также для самообороны можно применить: Зонт, Что-нибудь острое: нож, ручку, длинный ключ, Всё, что найдёте на земле: комки снега, крупные камни, палки.

Если собак несколько, не дайте себя окружить. Например, найдите дерево или забор, чтобы прижаться к нему спиной. Отбивайтесь, кричите и зовите на помощь. Используйте любую возможность, чтобы уйти с территории, охраняемой стаей. Но ни в коем случае не бегите — наверняка вам не удастся сделать это достаточно быстро. После нападения при наличии ран, необходимо обратиться в скорую помощь.

Заключительная часть:

3. Конечно лучше избегать таких территорий, но думаю стоит проговорить эту тему, как с детьми, так и с подчиненными и коллегами.

Спросите участников обсуждения:

*Какие советы в данной ситуации вы еще знаете?*

# Окружающая среда: При встрече с акулой



РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

Подвести к теме:

1. Коллеги, впереди сезон отпусков и возможно кто-то планирует отдых на морях.

Как оказывается и в современное время на популярных туристических акваториях бывают нападения акул. Очевидно, что вам не грозит нападение на городском пляже Сочи, где очень много людей, а водятся только маленькие неопасные катраны. Но на других курортах это уже не кажется фантастикой: например, в июне 2023 года в Хургаде тигровая акула напала на туриста. К сожалению, это привело к гибели человека.

Рассказать совет:

2. Запомните, как избежать нападения. Не купайтесь в устьях рек, особенно после дождей. После дождя из рек часто выносит рыб, которые привлекают хищников. Держитесь подальше от рыбацких лодок. Рядом с ними всегда будут останки рыб и кровь, поэтому акулы могут приплывать поохотиться поблизости. Не плавайте рядом с рыбаками. Хотя рядом с одним рыбаком крови будет меньше, акула всё равно может заинтересоваться. Если у вас есть кровотечение, не заходите в воду. Избегайте косяков рыб и тюленей. Даже если у акул не было планов найти себе человеческую жертву, не стоит плавать рядом с её охотничьими угодьями. Держитесь подальше от больших групп птиц и дельфинов. И подобные ситуации.

Если все же на вас напала акула, то: Используйте всё, что есть под рукой. Если нападение неизбежно, защищайтесь любым доступным оружием: маска, снаряжение для дайвинга, доска для сёрфинга. Бейте в чувствительные места. Даже если у вас есть только руки и ноги, старайтесь ударить в морду, глаза или жабры. Будьте агрессивны. Не притворяйтесь мёртвым, это может быть расценено как приглашение к трапезе. Сопровитвляйтесь, агрессивно машите руками и ногами.

Заключительная часть:

3. Данные советы рекомендую проговорить с коллегами и подчиненными.

Спросите участников обсуждения: *Какие советы в данной ситуации вы еще знаете?*

# Окружающая среда: Мифы о выживании. Часть 1



РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

Подвести к теме:

1. Коллеги, впереди сезон отпусков и многие любители дикой природы планирую провести его на природе. Вам наверняка известно несколько советов, благодаря которым можно выжить в диких условиях, но всем им стоит следовать. Я расскажу о некоторых мифах, которые могут стоить жизни.

Рассказать совет:

2. В некоторых источниках рекомендуется при встрече с хищным зверем свалиться на землю и притвориться мёртвым. Однако на самом деле это может только вызвать повышенный интерес к вашей персоне со стороны озадаченного животного. Оно захочет исследовать вас, и неизвестно, что потом придёт ему в голову. В этой ситуации самым лучшим будет медленно и осторожно покинуть место встречи. Но лучше всё же заранее принять меры, которые позволят вообще избежать подобной встречи. При передвижении по лесу старайтесь как можно больше шуметь. Пойте, разговаривайте, свистите, бренчите посудой.

Искать еду. Герои некоторых шоу, посвящённых вопросам выживания, стараются в первую очередь обеспечить себя запасом еды. Они тут же отправляются на поиски каких-то личинок, собирают улиток, мастерят силки для птиц и удочки для ловли рыбы. На самом деле еда вас должна заботить только в третью очередь. При экстремально неблагоприятных погодных условиях (жара или холод) человек может погибнуть буквально за пару часов. Без воды человек может прожить всего три дня, в то время как отсутствие еды можно выдержать несколько недель. Поэтому прежде всего необходимо искать воду и обеспечить себе кров.

Заключительная часть:

3. Данные советы мифы рекомендую проговорить с коллегами и подчиненными, особенно с теми, кто, любит проводить время в походах.

Спросите участников обсуждения: *Какие советы в данной ситуации вы еще знаете?*

# Окружающая среда: Мифы о выживании. Часть 2



РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

Подвести к теме:

1. Коллеги, впереди сезон отпусков и многие любители дикой природы планирую провести его на природе. Вам наверняка известно несколько советов, благодаря которым можно выжить в диких условиях, но всем им стоит следовать. Я расскажу о некоторых мифах, которые могут стоить жизни.

Рассказать совет:

2. Есть что попало. Самые волнующие эпизоды программ про выживание демонстрируют нам, как герой мужественно поедает каких-нибудь червяков, жуёт траву и закусывает сырыми грибами. «То, что едят животные, совершенно спокойно может съесть и человек», — объясняют нам с экранов. Не следуйте этому правилу. Далеко не всегда ягоды, растения и насекомые, употребляемые в пищу животными, являются безопасными для человека. В лучшем случае вы получите лёгкое пищевое отравление, в худшем — смерть.

Растирать обмороженные уши Если вы длительное время находились на холоде, то в первую очередь опасности обморожения подвергаются уши, нос, пальцы рук и ног. Нужно прежде всего постараться согреть эти части тела, но ни в коем случае нельзя их растирать. Это грозит только ещё бóльшим повреждением обмороженных тканей. Необходимо медленно и осторожно отогреть пострадавшего с помощью тёплых одеял, под которые лучше положить несколько бутылок с тёплой водой. Можно также дать горячее питьё, обезболивающие средства. После этого следует забинтовать повреждённую область и отправить человека в лечебное учреждение.

Заключительная часть:

3. Данные советы мифы рекомендую проговорить с коллегами и подчиненными, особенно с теми, кто, любит проводить время в походах.

Спросите участников обсуждения: *Какие советы в данной ситуации вы еще знаете?*

# Пожарная безопасность: Замена пожарной сигнализации



РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

Подвести к теме:

1. На одном из предприятий Росатома, происходила замена пожарной сигнализации и какое-то время были ложные срабатывания, пока происходила настройка оборудования.

Рассказать совет:

2. Персонал был об этом предупрежден. Все привыкли, что сигнализация срабатывала довольно часто.

После окончания работ, люди привыкли к периодическому срабатыванию сигнализации и не реагировали. И одним холодным зимним утром ленивый сотрудник в офисном здании закурил (в последствии было разбирательство безусловно), но сигнализация сработала, а люди посчитали вновь ее ложной.

Заключительная часть:

3. И хотя не было опасности для жизни людей, необходимо помнить о важности реагировании на пожарную сигнализацию! Соблюдайте критическую позицию, соответственно реагируйте на сигнализации и воспитывайте это в подчиненных подразделениях. Иначе самое простое, что может произойти, похожую ситуацию будут рассказывать про вас!

Спросите участников обсуждения:

*Какие советы в данной ситуации вы еще знаете?*

# Пожарная безопасность: Автомобиль сгорает за 4 минуты



РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

Подвести к теме:

1. 4-6 минут! За столько времени под воздействием огня полностью выгорит автомобиль. А затрудняет тушение пожара едкий дым, из-за которого трудно определить место воспламенения. Посмотрел один видеоролик в интернете, где автовладелец рассказывал, что даже не успел сообразить и дозвониться до пожарных, как автомобиль уже догорал!

Рассказать совет:

2. Причин может быть много, это и утечка топлива и горючих жидкостей, замыкание в электрике, аккумулятор, и перегрев нейтрализатора и т.д. Конечно мы не верим, что это произойдет с нами, вот и не готовимся. У многих знакомых даже нет огнетушителя или он надежно спрятан, где-то в багажнике.

Заключительная часть:

3. Держите в машине огнетушитель в доступном для себя месте. При первых признаках возгорания во время движения, нужно сразу остановиться, выключить двигатель и зафиксировать машину ручным тормозом. Забрать документы и вывести пассажиров. Определить очаг пожара в автомобиле, осторожно открыв капот. Если огонь на бензобаке – быстро отойти, потому что возможен взрыв.

Спросите участников обсуждения:

*Какие советы в данной ситуации вы еще знаете?*



# Пожарная безопасность: Действия при пожаре в наземном поезде



РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

Подвести к теме:

1. Коллеги мы регулярно проходим проверку знаний по правилам пожарной безопасности, поэтому мы четко знаем стандартные действия в стандартных условиях . Но надо иметь хотя бы общее представления в необычных ситуациях, например при пожаре в наземном поезде:

Рассказать совет:

2. Заметив возгорание, сообщите о ЧП проводнику или свяжитесь по переговорному устройству с машинистом. Выполняйте полученные инструкции.

Если поговорить с персоналом не удалось, перейдите в соседний вагон вместе с остальными людьми и сообщите о пожаре другим проводникам

Заключительная часть:

3. В крайнем случае используйте стоп-кран и покиньте остановившийся поезд через двери или окна, помогая остальным пассажирам.

Спросите участников обсуждения:

*Какие советы в данной ситуации вы еще знаете?*

# Пожарная безопасность: Действия при пожаре в метро



Подвести к теме:

1. Коллеги мы регулярно проходим проверку знаний по правилам пожарной безопасности, поэтому мы четко знаем стандартные действия в стандартных условиях. Но надо иметь хотя бы общее представления в необычных ситуациях, например при пожаре в метро:

Рассказать совет:

2. Если пожар застигнет вас в вагоне метро, попытайтесь ликвидировать огонь. Захлопните окна, дышите через ткань, используйте огнетушитель или прочие подручные средства: плотную одежду и напитки, не содержащие спирт. По переговорному устройству сообщите о ситуации машинисту.

Если огонь выйдет из-под контроля, отойдите подальше от него, опуститесь вниз и ждите остановки. Не используйте стоп-кран: поезд движется на высокой скорости и вы быстро доберётесь до станции, где сможете получить помощь.

Заключительная часть:

3. Если поезд застрянет посреди тоннеля, дождитесь сообщения машиниста о том, что пути обесточены. Выдавите или разбейте окна и покиньте вагон, помогая остальным. Затем направляйтесь между рельсами в сторону движения поезда.

Спросите участников обсуждения:

*Какие советы в данной ситуации вы еще знаете?*

# Пожарная безопасность: Действия при пожаре на судне



Подвести к теме:

1. Коллеги мы регулярно проходим проверку знаний по правилам пожарной безопасности, поэтому мы четко знаем стандартные действия в стандартных условиях. Но надо иметь хотя бы общее представление в необычных ситуациях, например при пожаре на судне:

Рассказать совет:

2. Обнаружив пожар на корабле, немедленно сообщите членам экипажа.

Выполняйте команды капитана. При необходимости по судовому радио или другим способом пассажирам прикажут выйти из кают на палубу к спасательным шлюпкам. Выходя, сохраняйте спокойствие и помогайте остальным.

Если будет возможность, получите от членов экипажа спасательный жилет или круг..

Заключительная часть:

3. Если выход будет отрезан огнём или заблокирован, плотно закройте дверь каюты, разбейте стекло иллюминатора и попробуйте выбраться. Попав в тупик, позвоните другим пассажирам по мобильному, если есть такая возможность, и попросите о помощи. В крайнем случае обмотайте голову и тело мокрой тканью и попробуйте прорваться через дым и огонь.

Спросите участников обсуждения:

*Какие советы в данной ситуации вы еще знаете?*

# Пожарная безопасность: Действия при пожаре в самолете



РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

Подвести к теме:

1. Коллеги мы регулярно проходим проверку знаний по правилам пожарной безопасности, поэтому мы четко знаем стандартные действия в стандартных условиях . Но надо иметь хотя бы общее представления в необычных ситуациях, например при пожаре самолете:

Рассказать совет:

2. Если вы первым обнаружите пожар на борту, как можно скорее сообщите членам экипажа. Не паникуйте и выполняйте полученные от персонала инструкции.

Для защиты дыхательных путей от дыма используйте ткань, пропитанную любой негорючей жидкостью.

Не пытайтесь разбить стекло иллюминатора или открыть дверь во время полёта: это может привести к разгерметизации салона и аварии.

Дождавшись аварийной посадки, по команде идите к выходу возле крыла. Не толкайтесь. Если проход в салоне будет заполнен людьми, передвигайтесь через сидения.

Заключительная часть:

3. Не думайте о ценных вещах, спасайте свою и чужие жизни.

Спросите участников обсуждения:

*Какие советы в данной ситуации вы еще знаете?*

# В быту: Лифты и собаки



РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

Подвести к теме:

1. Опасности могут подстергать в самых необычных местах.

Рассказать ситуацию:

2. Один знакомый рассказывал, как недавно в подъезде на 1 этаже ждал с ребенком лифт.

И когда открылись двери выбежала собака на поводке, прыгнула на ребенка и повалила его. Это было неожиданно и поэтому было невозможно среагировать. Хорошо, что она была в наморднике и не агрессивная - видимо просто хотела поиграть. Но могла и когтями оцарапать.

Ладно мы взрослые можем увернуться или оттолкнуть, но ребенку это труднее сделать. У кого есть десты или большие собаки теперь для вас такие ситуации у лифта не будут неожиданностью.

Заключительная часть:

3. Кстати, подобные риски могут исходить не только от собак, но и от неадекватных людей. Теперь понятно, что при ожидании лифта, детей надо держать рядом с собой с боку, но не перед собой, чтобы можно было успеть среагировать и закрыть его собой или оттолкнуть. Берегите себя и близких.

Спросите участников обсуждения:

*Какие советы в данной ситуации вы еще знаете?*

# В быту: Лифт и коляска с ребенком



РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

Подвести к теме:

1. Недавно, кто-то из знакомых рассказывал (или слышал от кого-то), как видел ситуацию, когда девушка с коляской с ребенком заходила в лифт..

Рассказать ситуацию:

2. Коляска была впереди. Пока она пропускала людей, которые выходили из лифта прошло время и после того, как она закатила коляску, но сама еще не зашла, двери начали закрываться и она из-за неожиданности отпустила коляску и постаралась ладошками задержать двери, но у нее не получилось и ее ребенок поехал один вверх по этажам. Она осталась стоять в шоке, а на лице был ужас. Конечно потом они вызвали этот лифт и коляска вернулась с ребенком. Всё обошлось.

Заключительная часть:

3. Мы должны быть проактивны не только на работе, но и в быту, в обычной жизни.

У нас в городе много молодых семей с детьми, поэтому будьте осторожны и не позволяйте закатывать в лифт сначала коляску с ребенком, а лучше постарайтесь придержать двери лифта.

Спросите участников обсуждения:

*Какие советы в данной ситуации вы еще знаете?*

# В быту: Дети и москитные сетки на окнах



РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

Подвести к теме:

1. Москитная сетка, казалось бы, не представляет никакой опасности для ребенка. Она не острая, ею сложно пораниться. Но по статистике, обычная защита от насекомых становится основной причиной гибели маленьких детей, когда они могут на них опираться.

Рассказать ситуацию:

2. Можно установить на окна специальные детские замки безопасности, ключи от которых всегда будут находиться у родителей. Ребенок самостоятельно сможет открыть оконную створку только в откидном режиме. Ее ширина сверху не превышает 7-9 см, и ребенок не сможет.

выбраться через такую щель, а для проветривания этого будет вполне достаточно. При покупке окон также можно заказать съемные ручки, чтобы малыш не смог открыть окно или отдельно приобрести оконные блокираторы, ограничители которые не дают створкам полностью открываться.

Заключительная часть:

3. Уберечь своих детей от трагедии в первую очередь должны мы сами.

Спросите участников обсуждения:

*Какие советы в данной ситуации вы еще знаете?*

# В быту: Кипяток и смартфон



Подвести к теме:

1. Многие утром любят просматривать ленту новостей на телефоне и параллельно готовить завтрак, наливать кофе или чай.

Рассказать ситуацию:

2. Часто пренебрегаем своей безопасностью при наливании кипятка в кружку. Буквально на днях начал наливать в кружку кипяток, не отрываясь, смотря в телефон, и начал наливать мимо. Кипяток быстро побежал по столешнице вниз и начал капать на ногу. Легкий ожог ноги быстро вернул в реальность. Помимо этого рядом стоял ребенок..

Заключительная часть:

3. Если вы любите за завтраком смотреть телефон, обязательно отложите это дело, пока наливаете кипяток, чтобы не получить ожог. Плюс, помните, что наши дети копируют наше поведение!

Спросите участников обсуждения:

*Какие советы в данной ситуации вы еще знаете?*



# В быту: Если разбился ртутный градусник



РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

Подвести к теме:

1. Несмотря на то, что сейчас большинство людей пользуется электронными градусниками, но даже в медицинских заведениях их точность проверяется ртутными. Поэтому при их использовании всегда есть риск разбить сосуд с ртутью.

Рассказать ситуацию:

2. Но мы не всегда знаем, что делать в таких случаях. Поэтому расскажу о рекомендациях, которые предлагают МЧС: - Откройте форточку в комнате. Закройте дверь, чтобы загрязненный воздух не попадал в другие помещения. Сообщить о случившемся специалистам МЧС (по телефону 01 или 101). - Ограничьте место «аварии». Ртуть прилипает к поверхностям и может быть легко разнесена на подошвах по другим участкам помещения. - Перед сбором ртути: наденьте резиновые перчатки: вещество не должно соприкоснуться с обнаженными участками кожи; для защиты ног от загрязнения – полиэтиленовые пакеты; для защиты органов дыхания – ватно-марлевую повязку, пропитанную раствором соды или смоченную водой. - Максимально тщательно соберите ртуть и все разбившиеся части градусника в стеклянную банку с холодной водой. Вода в банке нужна для того, чтобы ртуть не испарялась. Если сбор ртути затянется, то каждые 15 минут делайте перерыв и выходите на свежий воздух. - Плотнo закройте банку закручивающейся крышкой. Держите банку вдали от нагревательных приборов. Можно использовать пластиковую банку с плотной крышкой, если под рукой нет стеклянной. - Банку сдайте специалистам МЧС (службы «01») или в предприятие, занимающееся сбором ртутьсодержащих отходов. - Место разлива ртути обработайте раствором марганцовки или хлорной извести.

Спросите участников обсуждения:

*Какие советы в данной ситуации вы еще знаете?*

# В быту: Дети и электробезопасность



РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

Подвести к теме:

1. Коллеги, совсем скоро начнутся летние каникулы, и дети могут много времени проводить на улице, а у взрослых не всегда есть возможность следить за ними.

Рассказать ситуацию:

2. К сожалению, происходят случаи, когда ребяташки по незнанию залазят в трансформаторные будки, добираются до высоковольтных проводов. Итог чаще всего – это тяжелая травма или гибель.

Есть много реальных случаев. Один из таких произошел в Красноярском крае в селе Ермаковское, где ученик на спор с друзьями забрался на трансформаторную будку. В результате ребенок погиб от удара током на глазах у своих одноклассников.

Заключительная часть:

3. Убедительно прошу вас проговорить с подчиненными и коллегами данную тему, чтобы можно было еще раз обратить на это внимание детей.

Спросите участников обсуждения:

*Какие советы в данной ситуации вы еще знаете?*

# Профессиональные ситуации: Сварка на даче



Подвести к теме:

1. Недавно услышал, как на соседнем участке/гараже/даче вдруг закричал сосед. Я подошел узнать в чем дело, может нужна какая-то помощь!?

Рассказать ситуацию:

2. А оказалось, что он решил наскоро приварить навес к беседке. Погода стояла теплая и он решил не надевать спец робу или, что-то из плотной ткани, ограничился только маской. Ну вот и накидал себе на грудь окалины.

Заключительная часть:

3. Я рассказал вам эту историю, так как сваркой мы пользуемся не только профессионально, т.е. на работе, но у некоторых есть и сварочный аппарат в гараже или на жилом участке. И порой из-за спешки или малого объема работ пренебрегаем защитой, это может быть, щекотно, а может и больно и даже надолго.

Так и на работе. Поэтому, когда решите попользоваться сваркой, вспоминайте эту историю. Но если серьезно, то прошу не пренебрегать СИЗами даже при не значительной, но опасной работе. И обращайтесь на это внимание ваших сотрудников

Спросите участников обсуждения:

*Какие советы в данной ситуации вы еще знаете?*

# Профессиональные ситуации: При работе в колодцах



РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

Подвести к теме:

1. Как известно, не только у нас в отрасли регулярно происходят несчастные случаи при проведении работ в ограниченных и замкнутых пространствах (далее я буду называть их ОЗП), например колодцы, сосуды и т.п. Как правило, причинами несчастных случаев являются неудовлетворительная организация производства работ, слабый контроль за проведением работ со стороны должностных лиц работодателя.

Рассказать совет:

2. Оградить место производства работ, в соответствии с проектом производства работ.

Перед спуском в ОЗП, необходимо проверить их на загазованность воздушной среды с помощью газоанализаторов или газосигнализаторов. Обязательное применение при спуске в ОЗП предохранительного пояса со страховочным канатом, а также применение газоанализаторов или газосигнализаторов и постоянный мониторинг воздушной среды на загазованность в процессе выполнения работ.

Проверить наличие и прочность скоб или лестниц для спуска в ОЗП.

Работы, производимые с использованием СИЗов органов дыхания, каждые 15 минут должны чередоваться с 15 минутным отдыхом вне ОЗП.

Заключительная часть:

3. Поэтому, несмотря на целевые инструктажи и допуски, рекомендую все равно проговаривать основные правила с соответствующим персоналом.

Спросите участников обсуждения:

*Какие советы в данной ситуации вы еще знаете?*

# Профессиональные ситуации: Работнице не выдавали СИЗ



РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

Подвести к теме:

1. На одном из предприятий работница была назначена по замещению на работу по покрытию шин составом на основе клея, но СИЗ на складе не выдали так как личная карточка была не заполнена.

Рассказать ситуацию:

2. Она подошла к мастеру, что необходим респиратор. Покрыть надо было срочно, но её безопасность была под вопросом.

Мастер вызвал ответственного по охране труда, запретил работать до решения вопроса. Через час ей были выданы СИЗ, а она работу сдала вовремя.

Хорошо, что работница оказалась с критической позицией и осознавала возможные последствия.

Заключительная часть:

3. Надо не стесняться говорить о рисках и даже наоборот говорить о них руководству и требовать безопасных условий выполнения работ.

Спросите участников обсуждения:

Как бы вы поступили в данной ситуации?

*Какие советы в данной ситуации вы еще знаете?*

# Коммуникации: Недовольство в коридоре



РОСАТОМ



Подвести к теме:

1. Рассказал один знакомый о случае на их предприятии.

Рассказать ситуацию:

2. Руководитель встретил своего сотрудника, направляющегося по коридору к коллеге и подумал, что работник идёт к нему без согласования встречи и тоном, не терпящим возражений, высказал недовольство.

В итоге, удивлённый работник пропало уважение к руководителю может даже затаил обиду.

Заключительная часть:

3. Старайтесь не увеличивать дистанцию власти, там, где этого не требуется. И перестаньте делать поспешные выводы и додумывать без оснований.

Спросите участников обсуждения:

Как бы вы поступили в данной ситуации?

*Какие советы в данной ситуации вы еще знаете?*

# Коммуникации: "Некогда ответить по телефону"



РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

Подвести к теме:

1. Хотел бы поделиться одной ситуацией, которую недавно рассказали.

Рассказать ситуацию:

2. Руководитель отвечает на любой, даже крайне редкий звонок работника: "короче, у меня люди".

Очевидно, что после этого у работника, никакого желания продолжать беседу не возникает, об атмосфере доверия и открытости говорить не приходится.

Заключительная часть:

3. Одна из наших ценностей "Уважение". Найдите пару секунд, чтобы объяснить причину, по которой не можете разговаривать и попросите обратиться, когда вы планируете освободиться. Это почти ни чего не стоит, но обязательно окупится!

Спросите участников обсуждения:

Как бы вы поступили в данной ситуации?

*Какие советы в данной ситуации вы еще знаете?*

# Коммуникации: При проведении ВКС



Подвести к теме:

1. Коллеги мы живем в эпоху, когда видео-конференции стали повседневным и обычным делом. Но несмотря на это, чтобы ВКС на рабочем месте прошла эффективно и безопасно, необходимо соблюдать определенные правила.

Рассказать ситуацию:

2. Если есть потребность попить чай или кофе, то сделайте это предварительно до онлайн встречи и не держите кружки с напитками рядом с клавиатурой и/или системным блоком персонального компьютера.

Заключительная часть:

3. Будьте эффективны и уважайте собеседника - поставьте мобильный телефон в беззвучный режим, не отвлекайтесь на электронную почту. Это тот случай, когда многозадачность крадет результат во всех процессах, которые будут происходить одновременно.

Спросите участников обсуждения:

*Какие советы в данной ситуации вы еще знаете?*



# Коммуникации: Серьезно относиться к инициативе работников



РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

Подвести к теме:

1. В 2014 году на одном из крупных предприятий Центральной России при внедрении Производственной системы была подана идея работника о переносе автобусной остановки со скоростной трассы к проходной предприятия.

Рассказать ситуацию:

2. Предложение было обусловлено минимизацией рисков ДТП с работниками завода и не требовало дополнительных инвестиций для реализации.

Данная идея не была своевременно рассмотрена Экспертным советом.

В итоге получилось следующее: При обгоне остановившегося автобуса водитель легкового транспорта на высокой скорости начал обгон. Работница завода в нарушении правил ПДД в это время обходила автобус спереди, чтобы перейти дорогу. В результате легковой автомобиль не успел притормозить и произошёл смертельный несчастный случай.

Идея о перенесении автобусной остановки к проходной предприятия была реализована в течение часа во избежание повторения происшествия..

Заключительная часть:

3. Вывод: всем руководителям необходимо максимально серьёзно отнестись к инициативам работников по минимизации травматизма и организовывать работу по реализации идей в максимально быстрые сроки. Это может напрямую предотвратить человеческую трагедию!

Спросите участников обсуждения:

*Как бы вы поступили в данной ситуации?*

# Коммуникации: Закодированные сигналы оповещения



РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

Подвести к теме:

1. Вы знаете, что надо делать, если в ТЦ «Мега» слышите сообщение: «Проводится проверка точного времени. Сейчас X часов X минут»? Нет, не сверять часы.

Рассказать ситуацию:

2. Правильный ответ — нужно спокойно, без паники идти к выходу. Потому что это специальное сообщение — предупреждение для персонала о возможном теракте или взрыве бомбы. Аналогично нужно действовать при сообщении «Код 1 000 введён в действие» — оно означает угрозу возгорания. Устранение угрозы: «После последней проверки времени часы установлены правильно» и «Действие кода 1 000 прекращено». 2. Специальные сигналы оповещения — коды, которыми пользуются, чтобы донести информацию до персонала, не потревожив обычных граждан. Чаще всего эти сигналы замаскированы под невинные сообщения. Так, британские железнодорожники используют фразу «Инспектор Сэндс, пройдите в диспетчерскую», чтобы оповестить о чрезвычайной ситуации.

Заключительная часть:

3. Если вы слышите непонятные сообщения по громкой связи, видите, как сотрудники службы охраны начинают собираться в группы или быстро куда-то идут, не пытайтесь узнать, что происходит. Просто уходите!

Спросите участников обсуждения:

*Какие аналогичные кодировки вы знаете?*

# Коммуникации: Сталкинг



РОСАТОМ



ГДЕ РОСАТОМ –  
ТАМ БЕЗОПАСНО

Подвести к теме:

1. Коллеги, вы знаете, что такое "Сталкинг"! Это форма насильственного поведения, которая включает в себя навязчивое внимание к другому человеку, слежку за ним, угрозы и приставания..

Рассказать ситуацию:

2. Жертвы испытывают не просто дискомфорт, а страх. Именно это считают отличительной чертой сталкинга. Он всегда выглядит угрожающе. Как понять, что это сталкинг Однозначного ответа нет. Дьявол, как обычно, кроется в деталях. Вот несколько примеров, как может выглядеть настоящий сталкинг. 1. Настойчивые звонки и сообщения. 2. Физическое преследование. 3. Слежка в соц.сетях. Например: Человек пролайкал все ваши фотографии, включая ту первую, что была сделана миллион лет назад. Присоединился к группам, участником которых вы являетесь. Пишет по пять комментариев к любому вашему посту. Или иначе: его комментарии навязчивы, саркастичны. Он не упускает возможности поддеть вас по любому поводу. 4. Распространение лживой информации Например, сталкер сообщил Вашим родителям — что вы совершили преступление, подсели на наркотики или взяли огромный кредит. Начальник, друзья, соседи — каждый из них в какой-то момент может узнать о вас гадости или нечто, что подорвёт вашу репутацию. Распространение таких слухов — тоже сталкинг. 5. Повреждение вашего имущества Разрисовать машину из баллончика или порезать обивку на входной двери — это тоже сталкинг.

Заключительная часть:

3. Как остановить сталкера с помощью закона. В РФ отдельной статьи за сталкинг нет. Поэтому остановить преследователя гораздо сложнее. Тем не менее в некоторых случаях это возможно: каждое действие сталкера по отдельности, скорее всего, нарушает существующие статьи Уголовного кодекса. Например, если сталкер распространяет лживую информацию о вас, сохраняйте электронные письма, делайте скрины сообщений и прикладывайте их к заявлению о клевете. В соответствии со статьёй 128.1 УК РФ это карается штрафом в размере до 500 тысяч рублей либо же в размере заработной платы за срок до полугода или обязательными работами длительностью до 160 часов. То же касается угроз жизни и здоровью и т.д.

Спросите участников обсуждения: *Как бы вы поступили в данной ситуации?*