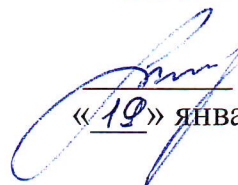


УТВЕРЖДАЮ
Председатель
Арбитражного суда
Камчатского края

 В. В. Липин
«19» января 2026 года

РЕКОМЕНДАЦИИ
по действиям сотрудников и посетителей Арбитражного суда
Камчатского края при землетрясениях

I. Общие положения, понятийный аппарат

1. Рекомендации по действиям сотрудников и посетителей Арбитражного суда Камчатского края при землетрясениях (далее – Рекомендации) разработаны в целях выработки у судей, федеральных государственных гражданских служащих, персонала по охране и обслуживанию здания, транспортного хозяйства суда, граждан (посетителей суда), судебных приставов по обеспечению установленного порядка деятельности судов, сотрудников организации, осуществляющей физическую охрану здания суда на основании государственного контракта, последовательных действий, при выполнении которых во время землетрясения увеличиваются шансы спасения жизни и сохранения здоровья.

2. Землетрясение – это подземные толчки и колебания земной поверхности, возникающие в результате внезапных смещений и разрывов в земной коре или верхней мантии и передающиеся на большие расстояния в виде упругих колебаний. Точку в земной коре, из которой расходятся сейсмические волны, называют гипоцентром землетрясения. Место на земной поверхности над гипоцентром землетрясения по кратчайшему расстоянию называют эпицентром.

Интенсивность землетрясения оценивается по 12-бальной сейсмической шкале (MSK-64), для энергетической классификации землетрясений пользуются магнитудой. Условно землетрясения подразделяются на слабые: 1-4 балла, сильные: 5-7 баллов и разрушительные: 8 и более баллов.

3. Форшок – землетрясение, произошедшее до более сильного сейсмического события (главного толчка) и связанное с ним примерно

общим временем и местом. Может наблюдаться несколько форшоков подряд. Форшоки не обязательно сопровождают сильные землетрясения – вероятность их возникновения перед сильным землетрясением оценивается величиной 10%.

4. Афтершок – повторный сейсмический толчок, следующий за основным землетрясением. Как правило, слабее по магнитуде, но может ощущаться довольно сильно. Количество афтершоков и магнитуда со временем уменьшаются, а продолжительность проявления может длиться месяцами. Сильные землетрясения всегда сопровождаются многочисленными афтершоками. Особенно велика вероятность сильных афтершоков в первые часы после главного толчка.

5. Эвакуация от зданий (строений) проводится из расчета удаления минимум на 10 м на один этаж здания (строения), то есть для эвакуации от 5-этажного здания (строения) необходимо удаление от него не менее чем на 50 м.

6. «Дыхание по квадрату» – простая и эффективная техника, которая помогает восстановить нормальный ритм дыхания и уменьшить интенсивность симптомов панической атаки.

Последовательность выполнения:

1) Вдох (4 счета): в начале атаки сделать глубокий и медленный вдох через нос, считая до четырех. Постараться полностью наполнить легкие воздухом.

2) Задержка дыхания (4 счета): задержать дыхание на четыре счета. В это время легкие будут полностью заполнены воздухом.

3) Выдох (4 счета): медленно выдыхать воздух через рот, считая до четырех. Постараться полностью освободить легкие от воздуха.

4) Задержка дыхания (4 счета): задержать дыхание на четыре счета перед следующим вдохом.

Повторяется эта схема дыхания несколько раз, сосредотачиваясь на счете и своем дыхании. Дыхание по квадрату помогает установить ритм дыхания, что способствует расслаблению и снижению тревожности. Эта техника также помогает улучшить оксигенацию организма, что важно во время стрессовых ситуаций.

7. Синдром длительного сдавления (далее – СДС) (другие названия: краш-синдром, травматический токсикоз) – жизнеугрожающее состояние, которое возникает из-за длительного сдавления любой части тела и последующего ее высвобождения.

Обычно синдром возникает у пострадавших во время оползней, землетрясений, обвалов в шахтах, строительных работ, дорожных аварий,

заготовки леса, при взрывах и разрушениях зданий и сооружений.

Основные симптомы: боль, ухудшение состояния, отек пораженных отделов тела, острая почечная недостаточность.

Без медицинской помощи пострадавшие погибают от острой почечной недостаточности, нарастающей интоксикации, легочной или сердечно-сосудистой недостаточности. Поэтому СДС это угрожающее жизни состояние, требующее незамедлительного медицинского вмешательства.

II. Рекомендуемые действия до начала землетрясения

8. Для уменьшения числа возможных жертв и травм во время землетрясения необходимо заблаговременно:

- знать расположение безопасных мест в здании суда (безопасные места обозначены соответствующими табличками и расположены под несущими продольными и поперечными опорами (ригелями), в т.ч. в месте их соединения с вертикальными опорами (ригелями));

- знать расположение эвакуационных выходов согласно плану эвакуации (на всех этажах здания суда на видных местах у выходов на лестницы размещены планы эвакуации людей при пожаре и чрезвычайных ситуациях), маршруты движения к ближайшему эвакуационному выходу в зависимости от местонахождения;

- знать расположение места сбора при возникновении чрезвычайных ситуаций (на автомобильной стоянке для посетителей суда);

- знать номера телефонов дежурных служб:

связь организуется через городскую АТС по телефонам:

- СОД ЦУКС ГУ МЧС России по Камчатскому краю – 8(4152) 200-112 (короткий номер – 112);

- диспетчер ЕДДС МКУ ЦУКС – 8(4152) 303-111;

- Управление по обеспечению безопасности жизнедеятельности населения администрации Петропавловск-Камчатского городского округа – 8(4152) 305-550;

- заранее продумать план действий во время землетрясения.

III. Рекомендуемые действия во время землетрясения

9. При землетрясении категорически запрещено эвакуироваться с цокольного, второго, третьего, четвертого и технического этажей. Эвакуация с первого этажа возможна только в том случае, если

эвакуируемый находится рядом с эвакуационным выходом, понимает, что в течение 10-15 секунд сможет удалиться от здания не менее чем на 50 м.

10. Оказавшись на улице – необходимо оставаться там, но подальше от зданий и на открытом пространстве. Не подходите к оборванным проводам электроснабжения.

11. При занятии безопасного места в здании суда использование лифтов, перемещение по лестничным маршам во время землетрясения запрещены, поскольку повреждение оборудования лифтовой кабины может привести к ее застреванию в лифтовой шахте, блокированию людей в кабине лифта, а лестничные марши разрушаются в первую очередь.

12. Перед началом землетрясения возможно ощущение форшоков. С этого момента до наступления главного толчка может пройти около 10-15 секунд. Следует помнить, что форшоки не всегда имеют место быть перед главным толчком.

13. При ощущении форшоков или главного толчка необходимо занять ближайшее безопасное место, обозначенное соответствующими табличками и расположенное под несущими продольными и поперечными опорами (ригелями), в т.ч. в месте их соединения с вертикальными опорами (ригелями)). Следует помнить, что в панельных домах безопасными местами являются дверные проемы несущих стен, углы несущих стен, а наружные стены чаще всего разрушаются в первую очередь.

14. Занимаемое безопасное место не должно находиться рядом с окнами, дверцами шкафов со стеклами, зеркалами и иными предметами, которые при деформации и разломе могут повлечь вторичные факторы повреждения.

15. При занятии безопасного места в дверном проеме не закрывайте двери, в т.ч. на запорные устройства, поскольку во время землетрясения дверное полотно может заклинить в дверной коробке, что значительно увеличит время на эвакуацию.

16. После занятия безопасного места нельзя поддаваться панике, необходимо сохранять спокойствие. При панических атаках необходимо применять технику дыхания «Дыхание по квадрату» (п. 6 Рекомендаций).

17. После окончания главного толчка не стоит сразу уходить из безопасного места, следует подождать 2-3 минуты. Особенно велика вероятность сильных афтершоков в первые часы после главного толчка. Известно много случаев, когда поврежденные главным толчком здания рушились именно при повторных, менее сильных толчках.

18. После окончания афтершоков либо в случае их отсутствия после

основного толчка в течение 2-3 минут эвакуироваться из здания суда через ближайшие эвакуационные выходы.

IV. Рекомендуемые действия во время землетрясения для судьи, председательствующего в судебном заседании либо находящегося в совещательной комнате

19. Судья, председательствующий в судебном заседании, при первых форшоках или главном толчке объявляет перерыв в судебном заседании, принимает меры по самостоятельному укрытию и укрытию участников судебного процесса в безопасном месте.

20. Судья, находящийся в совещательной комнате, при первых форшоках или главном толчке во избежание нарушения тайны совещательной комнаты применительно к статье 165 Арбитражного процессуального кодекса Российской Федерации возобновляет судебное заседание, объявляет в нем перерыв, принимает меры по самостоятельному укрытию и укрытию участников судебного процесса в безопасном месте.

V. Рекомендуемые действия после землетрясения

21. Окажите первую помощь нуждающимся.

22. Освободите попавших в легкоустраняемые завалы.

23. Будьте осторожны! Без крайней нужды не занимайте телефон. Включите радиотрансляцию. Подчиняйтесь указаниям местных властей, штаба по ликвидации последствий стихийного бедствия.

24. Не подходите к явно поврежденным зданиям, не входите в них. Будьте готовы к сильным повторным толчкам, так как наиболее опасны первые 2-3 часа после землетрясения. Не входите в здания без крайней нужды.

25. Не выдумывайте и не передавайте никаких слухов о возможных повторных толчках. Пользуйтесь официальными сведениями.

VI. Что делать, если вы оказались под завалом

26. Если вы оказались под завалом, спокойно оцените обстановку, по возможности окажите себе первую помощь. Постарайтесь установить связь с людьми, находящимися вне завала (голосом, стуком по различным предметам или иными способами). Кроме того, помните, что во время спасательной операции объявляются так называемые «минуты тишины»,

когда около завалов перестает работать вся техника. В это время спасатели слушают звуки, которые раздаются из завалов, и вероятность того, что в этот момент вас услышат, сильно возрастает. Экономьте силы.

27. Если возможно, с помощью подручных предметов (доски, кирпичи, трубы и др.) постарайтесь укрепить потолок над собой от обрушения и дожидайтесь помощи.

28. Если придавило землей, то попытайтесь перевернуться на живот, чтобы ослабить давление на грудную клетку и брюшную полость.

29. В случае длительного сдавливания мягких, преимущественно мышечных, тканей следует придерживаться следующих рекомендаций:

Состояние человека на момент обнаружения может быть вполне удовлетворительным, а может быть крайне тяжелым:

1) Если с момента начала компрессии прошло немного времени, то конечность будет отечной, кожа бледной и холодной на ощупь, периферическая пульсация будет снижена или полностью отсутствовать.

2) Если пострадавший находился под завалом длительное время (4-6 часов и более), то пораженные участки тела могут быть красно-синюшного цвета, сильно отечными, пульсация сосудов отсутствует, движение конечностями невозможно, попытки пошевелить ими вызывают сильнейшую боль.

Первая помощь при СДС:

При обнаружении пострадавших, находившихся под какими-либо сдавливающими предметами, категорически нельзя освобождать передавленные конечности сразу. Принцип оказания помощи – не допустить залпового выброса токсинов, то есть «запереть» их в освобожденной от груза конечности, чередуя наложение жгута, снятие груза и тугое бинтование одновременно с оказанием помощи при сопутствующих повреждениях и общими противошоковыми мероприятиями.

В первую очередь необходимо наложить жгут выше места повреждения и только после этого осторожно убрать предметы, под которыми оказался человек. Если убрать их сразу, не накладывая жгут, токсичные продукты, образовавшиеся при массивном разрушении мышечной ткани, попадут в общий кровоток. Это вызовет повреждение почек, развитие острой почечной недостаточности, что может привести к гибели пострадавшего до того, как удастся доставить его в медицинское учреждение.

Первая помощь до оказания медицинской помощи:

Пострадавшую конечность необходимо туго забинтовать,

максимально охладить и иммобилизовать, предварительно сняв с нее одежду и обувь, если речь идет о нижних конечностях.

Открытые раны (ссадины, порезы) при возможности следует обработать.

Если есть возможность, дать пострадавшему обезболивающие препараты, учитывая при этом возможную аллергическую реакцию организма пострадавшего.

Если пострадавший находится в сознании и нет подозрения на травму живота, то ему можно давать питье.

Пострадавшего нужно в кратчайшие сроки доставить в медицинское учреждение для оказания квалифицированной помощи. Следует отметить, что к жгуту обязательно прикрепляется записка, в которой должно быть указано время его наложения.

Если время трагедии неизвестно, оказывают стандартную первую помощь, особенностью которой является отказ от быстрого освобождения от давящего груза.