***Сизинские вести № 9***

***02.03.2020***



**Газета распространяется бесплатно\***

**Орган издания Муниципальное образование «Сизинский сельсовет»**

**СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:**

1. Постановление администрации Сизинского сельсовета №16 от 25.02.2020 ………………………….стр.2
2. Здоровый образ жизни …………………………………………………………………….………..…..стр.5
3. Объявление ………………………………………………………………………………………..…….стр.6

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

АДМИНИСТРАЦИЯ СИЗИНСКОГО СЕЛЬСОВЕТА

ШУШЕНСКОГО РАЙОНА КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

П О С Т А Н О В Л Е Н И Е

25.02.2020 с. Сизая № 16

Об обеспечении пожарной безопасности

в весенне-летний период 2020 года

В соответствии с Федеральным Законом «О пожарной безопасности» от 21.12.1994г. № 69-ФЗ и в целях повышения уровня пожарной безопасности объектов и населенных пунктов в весенне-летний период 2020 года

ПОСТАНОВЛЯЮ:

1. Утвердить план мероприятий по обеспечению пожарной безопасности в весенне-летний период 2020 года (приложение № 1).
2. Руководителям учреждений и организаций всех форм собственности обеспечить выполнение мероприятий по обеспечению пожарной безопасности в весенне-летний период 2020 года.
3. Контроль за исполнением постановления оставляю за собой.
4. Настоящее постановление вступает в силу со дня его подписания и подлежит опубликованию в газете «Сизинские вести».

Глава Сизинского сельсовета Т.А. Коробейникова

Приложение № 1 к постановлению

администрации Сизинского сельсовета

№ 16 от 25.02.2020

П Л А Н

Мероприятий по обеспечению пожарной безопасности в весенне-летний период 2020 года

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование мероприятий | Срок исполнения | Ответственные исполнители |
| 1. | Провести комиссионные проверки систем звукового оповещения населения о пожарах | до 01.04.2020 | Администрация Сизинского сельсовета |
| 2. | Обеспечить населенные пункты необходимым запасом воды для целей пожаротушения. Принять меры по восстановлению неисправных источников наружного противопожарного водоснабжения. Проверить работу звуковой сигнализации для оповещения людей о пожаре | постоянно | Администрация Сизинского сельсовета, участковый инспектор,  депутаты |
| 3. | Провести ремонт пирсов на естественных водоисточниках для забора воды пожарными автомобилями | постоянно | Администрация Сизинского сельсовета, общественные инструктора |
| 4. | Провести проверку исправности противопожарного (пожарных гидрантов, водонапорных башен, водоемов) | до 01.04.2020 | Администрация Сизинского сельсовета |
| 5. | Провести проверку противопожарного состояния объектов жилого назначения, населенных пунктов. В ходе проверок организовать проведение собраний жителей по вопросам соблюдения требований пожарной безопасности и выработки мер, направленных на профилактику пожаров и гибели людей | постоянно | Администрация Сизинского сельсовета;  Начальник  ПЧ-422  Лукьянов Г.Б. |
| 6. | Обеспечить боевую готовность пожарной техники МПО, приспособленной техники, привлекаемой к тушению пожаров, доукомплектовать пожарно-техническим вооружением | до 01.04.2020 | Начальник  ПЧ-422  Лукьянов Г.Б. |
| 7. | Провести проверки чердачных и подвальных помещений, обеспечить закрытие на замки входных дверей, в целях исключения проживания и нахождения в них людей | до 01.05.2020 | Начальник  ПЧ-422  Лукьянов Г.Б.,  участковый инспектор |
| 8. | Организовать обучение различных слоев населения мерам пожарной безопасности, распространение листовок, памяток | до 01.05.2020 | Руководители  организаций,  Администрация Сизинского сельсовета |
| 9. | Для населенных пунктов, расположенных вблизи лесных массивов, разработать и выполнить мероприятия, исключающие возможность переброса огня при лесных пожарах на здания и сооружения (устройство защитных минерализованных полос, удаление сухой растительности и др.) | до 01.05.2020 | Руководители  организаций;  Администрация Сизинского сельсовета |
| 10. | При наступлении сухой устойчивой, жаркой и ветреной погоды организовать патрулирование населенных пунктов силами населения и членами ДПД с первичными средствами пожаротушения, в случае необходимости принять правовой акт о запрещении на территории дачных и огородных участков в целях предотвращения перехода огня на существующие строения | постоянно | Администрация Сизинского сельсовета |
| 11. | Обеспечить свободный подъезд пожарных автомобилей к зданиям, источникам противопожарного водоснабжения | постоянно | Администрация Сизинского сельсовета; Начальник  ПЧ-422  Лукьянов Г.Б. |
| 12. | Провести сход граждан, профилактические беседы, организовать выступления в средствах массовой информации, в целях обучения населения мерам пожарной безопасности | до 01.05.2020 | Администрация Сизинского сельсовета |
| 13. | Провести беседы с гражданами о соблюдении требований безопасности при пользовании бытовым газом и газобаллонным оборудованием | до 01.05.2020 | Администрация Сизинского сельсовета;  Начальник  ПЧ-422  Лукьянов Г.Б. |
| 14. | Поддержать резерв горюче - смазочных материалов для тушения крупных и сложных пожаров | постоянно | Начальник  ПЧ-422  Лукьянов Г.Б. |

**Здоровый образ жизни**

Главные составляющие здорового образа жизни

1. Правильное питание

Один мудрец однажды сказал: «Мы – это то, что мы едим». И с ним трудно не согласиться. В рационе человека должно быть сбалансированное количество белков, жиров и углеводов, а, значит, и продукты, которые вы употребляете, должны быть разнообразными: в вашем рационе должны присутствовать продукты как животного, так и растительного происхождения.

Не следует употреблять много жаренной и пассированной пищи, так как при таком способе приготовления почти все полезные вещества разрушаются. В рацион человека должно входить много овощей и фруктов, зернобобовых, дающих энергию, силу и бодрость. Очень полезно употреблять молочные продукты.

Нужно много пить (в день необходимо выпивать не менее 2 литров воды). Индийские йоги постоянно ходят с емкостью воды и каждые 5-10 минут делают глоток, в результате чего живут долго и обладают очень крепким здоровьем. Не стоит пить знаменитые газированные напитки, тем более сладкие.

2. Двигательная активность

Для того чтобы обеспечивать организму оптимальную двигательную активность, не обязательно быть спортсменом и изматывать себя тренировками. Иногда утренняя зарядка в течении 10-15 минут может обеспечить вам заряд бодрости на весь день. Для тех, кто работает в офисе и ведет малоподвижный способ жизни, рекомендуется больше ходить пешком, при возможности бегать по утрам. Можно заняться плаванием, йогой или танцами. При занятии такими упражнениями хотя бы 3 раза в неделю, вы сможете держать свое тело в тонусе.

3. Закаливание

Закаливание способствует увеличению сопротивляемости организма заболеваниям и неблагоприятным воздействиям внешней среды. К самым распространенным способам закаливания можно отнести контрастный душ, растирания холодной водой, купания в холодной воде, солнечные ванны летом.

4. Отказ от вредных привычек: курения, употребления алкоголя и наркотиков

Лучше, конечно, чтобы они вообще не появлялись, но если уж так случилось, что они имеют место, то нужно от них как можно быстрее избавиться.

5. Соблюдение режима отдыха и труда

Хороший крепкий сон — залог хорошего отдыха и восстановления. Оптимальная продолжительность сна человека должна составлять 6-8 часов. Чрезмерный сон вредит вашему здоровью, а если сон недостаточный, то усталость накапливается, что приводит к истощению внутренних резервов организма. Поэтому оптимальное ежедневное количество часов сна способствует вашей долгой и здоровой жизни.

6. Личная гигиена

Пот и жир, который выделяется железами кожи, в совокупности с внешними загрязнениями создает благоприятную среду для размножения болезнетворных микроорганизмов и, в последствии, — развития заболеваний. Поэтому вы должны поддерживать свою кожу в чистоте.

К другим не менее важным составляющим здорового образа жизни можно отнести:

— психическую и эмоциональную устойчивость;

— безопасное поведение дома и на улице, что позволит избежать травм и других повреждений.

— сексуальное воспитание и профилактику заболеваний, передающихся половым путем;

— экологически грамотное поведение

**ОБЪЯВЛЕНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Руководителям организаций  Индивидуальным предпринимателям,  осуществляющих деятельность  на территории МО  Сизинский сельсовет |

Об оказании содействия в

трудоустройстве инвалидов

В целях выполнения плана мероприятий и доведенных до Красноярского края показателей по трудоустройству инвалидов, просим оказать содействие по заполняемости квотируемых рабочих мест, а также по трудоустройству инвалидов по неквалифицированным специальностям на период отпусков работников.

Администрация Сизинского сельсовета

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Учредитель: Администрация Сизинского сельсовета | Адрес: 662732, Красноярский край, Шушенский р-н, с. Сизая, ул. Ленина, 86-а Тел. 8(39139)22-6-71, факс: 8(39139) 22-4-31 | Издание утверждено 3.04.2008 г. тиражом в 500 экземпляров. |