

**ОБУЧЕНИЕ РАБОТНИКОВ ТОМСКОГО НИМЦ
В ОБЛАСТИ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ И ЗАЩИТЫ ОТ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ
СИТУАЦИЙ ПРИРОДНОГО И ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА**

Тема № 7

**Действия работников организации в условиях негативных и опасных
факторов бытового характера**

г. Томск-2023

Утверждаю
Директор Томского НИМЦ

В.А. Степанов
«_____» _____ .2023

Учебные цели занятия:

1. Ознакомление обучаемых с возможными негативными и опасными факторами бытового характера и действиями по их предупреждению.
2. Закрепление знаний и умений работников организации по адекватным действиям при угрозе и возникновении негативных и опасных факторов бытового характера.

Учебные вопросы

№ п/п	Содержание занятия и наименование учебных вопросов
1.	Вступительная часть
2.	Основная часть (изложение учебного материала)
2.1.	Учебный вопрос №1 Возможные негативные и опасные факторы бытового характера и меры по их предупреждению.
2.2.	Учебный вопрос №2 Действия при бытовых отравлениях, укусе животными и насекомыми.
2.3.	Учебный вопрос №3 Правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре, на водных объектах, в походе и на природе.
	Учебный вопрос №4. Способы предотвращения и преодоления паники и панических настроений.
3.	Заключительная часть

Время, отводимое на занятие: 2 учебных часа (90 мин.)

Форма проведения: лекция, самоподготовка

Место проведения занятия: учебный класс

Используемая литература

Нормативно-правовые акты и методические рекомендации:

1. Закон Российской Федерации от 14 мая 1993 г. №4979-1 «О ветеринарии».
2. Безопасность жизнедеятельности и действия населения в чрезвычайных ситуациях.- М.: ИРБ, 2008. (Электронное издание.).
3. «Организация и ведение гражданской обороны, защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера». Учебное пособие. Под общей редакцией Г.Н. Кириллова.- Москва: Министерство РФ по делам ГО, ЧС и ликвидации последствий стихийных бедствий, 2011.
4. Гражданская оборона и защита от чрезвычайных ситуаций для работающего населения: пособие для самостоятельного изучения. Тихомиров Д. В., Тараканов А. Ю., Аюбов Э. Н., Прищепов Д. З., Грищенко Я. И.— 4-е изд., перераб. и доп. — М.: ООО «ТЕРМИКА.РУ», 2019.

Оборудование:

- Технические средства обучения (компьютер)
- плакаты

ХОД ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (ИЗЛОЖЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА)

1. Вступительная часть

Доведение темы, учебных вопросов и цели занятия

2. Основная часть (изложение учебного материала)

Учебный вопрос №1

Возможные негативные и опасные факторы бытового характера и меры по их предупреждению.

Зачастую в повседневной деятельности мы непроизвольно сталкиваемся с опасными ситуациями, возникающими в социально-бытовой сфере (инфраструктуре).

Невнимательность, несоблюдение правил безопасного поведения, пренебрежение техникой безопасности могут привести к негативным последствиям не только на производстве, но и дома, во дворе, на улице, при отдыхе.

Под социально-бытовой сферой следует понимать комплекс отраслей, обеспечивающих материальные, культурно-бытовые и другие условия, направленные на обеспечение нормальной жизнедеятельности населения.

В состав социально-бытовой инфраструктуры включают здравоохранение, образование, торговлю, пассажирский транспорт, жилищно-коммунальное хозяйство, сферы организации досуга, общественного питания, искусства, физической культуры и спорта и пр.

Очень часто в бытовых условиях человек получает травму, которая может привести к серьезным последствиям для его здоровья и последующей жизнедеятельности.

К основным негативным и опасным факторам бытового характера относятся:

- травмы, полученные из-за неосторожного обращения с бытовыми приборами и инструментом;
- поражение электрическим током;
- бытовое отравление;
- неосторожное обращение с огнем, легковоспламеняющимися и взрывоопасными веществами;
- укусы животных и насекомых;
- несоблюдение мер безопасности в местах массового пребывания людей, на водных объектах и на природе.

Для недопущения травматизма при пользовании инструментом и эксплуатации бытовых приборов и необходимо придерживаться основных общих правил.

При работе с режущим и колющим инструментом соблюдайте следующие правила:

- режущие и колющие инструменты применять только по назначению;
- режущие поверхности и острые кромки режущих и колющих инструментов должны быть направлены в сторону, противоположную от человека, и располагаться на видном месте, освобожденном от посторонних предметов;
- положение тела работающего должно быть устойчивым;

- работающий должен быть одет так, чтобы исключить попадание частей одежды под режущую кромку или на движущиеся части инструмента, рабочая одежда должна быть удобной и не стеснять движения;

- при обработке хрупких материалов лицо человека должно быть защищено маской, а глаза — очками;

- обрабатываемый предмет должен находиться в устойчивом положении или быть надежно закреплен. При его обработке необходимо быть внимательным и следить за положением рук и пальцев.

При пользовании электрическими приборами надо соблюдать следующие правила:

- использовать электрические приборы необходимо только в соответствии с инструкцией по эксплуатации;

- не перегружать электросеть и не оставлять включенные электроприборы без присмотра. Не позволять детям играть с электроприборами;

- пользоваться только исправными электроприборами, розетками и выключателями;
- не ремонтировать включенные электроприборы и не прикасаться к ним мокрыми руками;
- не оборачивать электролампы бумагой и материей;
- не заменять в распределительных щитах перегоревшие предохранители и пробки проволокой, а также другими не предназначенными для этого предметами;
- не применять для устройства осветительной и электросети, не предназначенные для этого провода.

Не прикасайтесь к оголенному или плохо изолированному проводу руками;

- не устанавливать нагревательные приборы вблизи горючих, легковоспламеняющихся и взрывоопасных предметов и материалов.

Каждый человек должен твердо помнить, что безопасного напряжения не существует и что нельзя прикасаться к токоведущим частям независимо от того, под каким напряжением они находятся. Наиболее опасным для человека является переменный ток.

При поражении человека электрическим током необходимо:

- освободить пострадавшего от действия электрического тока.

Для отделения пострадавшего, попавшего под обычное сетевое напряжение (220/380 В), можно использовать палку, оттащить (оттянуть) пострадавшего за одежду. Собственные руки при этом

необходимо изолировать резиновыми перчатками, шарфом, прорезиненной тканью. Можно перерубить или перерезать провода инструментом с сухой деревянной ручкой;

- при отсутствии признаков жизни у пострадавшего провести реанимационные мероприятия;
- при наличии раны оказать необходимую первую помощь;
- вызвать скорую помощь.

При пользовании газовыми плитами и приборами не допускается оставлять их без присмотра, использовать газовые плиты для отопления, сушки белья, использовать открытый огонь для обнаружения утечки газа.

Если вы почувствовали запах газа в квартире:

- не включайте и не выключайте освещение и электроприборы,
- не зажигайте спички и не применяйте открытый огонь.

Проветрите помещение (откройте окна и двери), перекройте общий вентиль на газовой трубе. Все нужно делать быстро, задержав дыхание и прикрыв нос и рот любой влажной тканью. Предупредите соседей, покиньте помещение и вызовите аварийную службу. Лучше это сделать от соседей или с улицы, позвонив по телефону 112 или 04.

Если вы почувствовали запах газа в подъезде, в подвале или на улице, то необходимо предупредить людей (соседей) об опасности, вызвать аварийную службу (телефон 112 или 104).

Запрещается при обнаружении запаха газа звонить в электрические дверные звонки соседям.

В бытовых условиях чаще всего происходят отравления угарным газом, пищевыми продуктами, в том числе алкоголем, средствами бытовой химии и лекарствами.

Угарный газ (оксид углерода CO) — бесцветный ядовитый газ без вкуса и запаха. Источником угарного газа являются пожары, выхлопные газы автомобилей, неполное сгорание топлива в печах и преждевременное закрытие печных задвижек.

Для того чтобы избежать отравления угарным газом, необходимо соблюдать следующие правила:

- не пользуйтесь неисправными печами, каминами, газовыми горелками;
- не оставляйте топящиеся печи, камины без присмотра;
- периодически очищайте дымоходы от сажи;
- не закрывайте заслонку печи и камина, пока идет процесс горения;
- не обогревайте квартиру с помощью газовой плиты;
- не ремонтируйте автомобиль при включенном моторе в ограниченном (закрытом) пространстве (в гараже, даже если он проветривается);
- будьте осторожны при длительном пребывании вблизи крупных автомагистралей, особенно в безветренную погоду.

Пищевые отравления чаще всего возникают в результате употребления пищевых продуктов, ядовитых по своей природе (грибы, ягоды, некоторые виды рыб, орехи и т. д.), содержащих ядовитые вещества или загрязненных бактериальными средствами, токсинами, солями тяжелых металлов и др.

В целях профилактики пищевых отравлений необходимо выполнять следующие рекомендации:

- соблюдайте гигиенические правила на кухне. Перед приготовлением пищи следует тщательно мыть руки и продукты, следить за чистотой посуды и столовых приборов;
- соблюдайте правила хранения продуктов питания, особенно в жаркое время года. В холодильнике сырое мясо и рыбу храните отдельно в пакетах. Очень важно своевременно убирать в холодильник принесенные домой продукты и оставшуюся после приготовления еду. Любые признаки, такие как обесцвечивание, появление слизи, рост плесени и т. д., свидетельствуют о том, что продукты испортились;
- используйте для разделки сырого мяса, птицы и рыбы отдельные доски и ножи. Храните их отдельно, чтобы предотвратить возможность попадания бактерий на другие продовольственные продукты. Рекомендуется мыть скорлупу яиц перед их приготовлением;
- покупая продукты питания, обращайте внимание на срок изготовления и реализации. Просроченные продукты даже по сниженной цене представляют собой угрозу отравления. При выборе овощей и фруктов покупайте продукты без внешних повреждений и пятен на поверхности. Красивый глянцевый плод также способен вызвать отравление, так как для долгого хранения подобные фрукты подвергаются обработке химическим составом. Обращайте внимание на упаковку продукта: если она помята, порвана или вздута, то следует отказаться от покупки;
- используйте в пищу только проверенные продукты, которые вы знаете. Неизвестные экзотические овощи и фрукты употребляйте осторожно. Не ешьте блюдо, если у вас возникают сомнения. Доверяйте своим ощущениям! Если блюдо выглядит необычно, плохо пахнет или вызывает сомнения по любой другой причине, просто оставьте его;

- не стоит есть в заведениях, где уделяют недостаточно внимания чистоте зала, столов, посуды и столовых приборов;

- для приготовления пищи используйте только питьевую воду. Тщательно готовьте еду. После приготовления закрывайте пищу от насекомых и животных;

- если кто-то из близких заразился кишечной инфекцией, то необходимо провести санитарную обработку жилища. Желательно, чтобы в период болезни и некоторое время после нее больной

пользовался отдельной посудой, которую следует тщательно мыть и обдавать кипятком;

- занимаясь консервированием, особое внимание уделите процессу пастеризации. Если на ваших заготовках вздулась крышка, банки лучше выкинуть.

Чтобы избежать отравления алкоголем, его следует покупать только в крупных проверенных магазинах, отдавая предпочтение известным маркам. При этом следует проверять каждую бутылку на предмет признаков фальсификации. Слегка отличающийся шрифт или смазанные буквы на этикетке, неровно наклеенная и нечетко пропечатанная акцизная марка, несколько иной цветовой оттенок жидкости и осадок в бутылке — все это должно насторожить при покупке. Такие

признаки могут свидетельствовать о подделке спиртного напитка.

Легальность алкоголя в настоящее время можно проверить по QR-коду. Он имеется только на официально выпущенных бутылках и считывается специальным сканером в момент формирования чека на кассе. Это действенный способ защиты от покупки фальсификата, поэтому покупать алкогольную продукцию стоит только в магазинах с таким сканером.

Если сомнения в подлинности спиртного возникли уже после раскупоривания бутылки, следует отказаться от приема такого алкоголя. Никогда не приобретайте алкогольные напитки вне магазинов.

Чтобы избежать отравления грибами, следует использовать в пищу только хорошо знакомые и известные виды. Отравления грибами можно избежать, тщательно перебирая грибы перед готовкой. Любой вызывающий сомнения гриб следует выбросить. Тщательно соблюдайте правила кулинарной обработки грибов. Желательно не использовать в пищу самодельные сушеные, соленые и маринованные грибы, купленные у незнакомых людей.

Чтобы избежать отравления лекарствами, необходимо их покупать только в аптеках. Перед покупкой лекарственных средств и их применением проконсультируйтесь с врачом. Не занимайтесь самолечением. Перед применением внимательно читайте инструкцию и не превышайте дозировку, назначенную врачом.

Средства бытовой химии необходимо хранить отдельно от пищевых продуктов, в недоступных для детей местах. На упаковке средства всегда должна быть этикетка с названием.

Учебный вопрос №2

Действия при укусе животными и насекомыми, бытовых отравлениях.

Бешенство — инфекционное заболевание, которым могут болеть все теплокровные животные (собаки, лисы, белки, кошки и многие другие домашние, и дикие животные). Чаще всего человек может пострадать от укуса бешеной собаки.

Бешенство у собак характеризуется следующими признаками:

животное становится вялым, уходит от людей, забивается в темные места, неохотно выполняет поданные команды, его аппетит снижен.

Иногда заболевшая собака может быть очень навязчивой, повышено ласковой, лижет хозяину руки, лицо. Это состояние сменяется беспокойством, пугливостью и повышенной раздражительностью. Затем возбуждение дополняется агрессивностью и яростью. Собака набрасывается на людей и животных.

При встрече с собакой нужно придерживаться следующих правил:

- не трогать собаку в отсутствие хозяина или во время сна и еды;
- не отбирать у собаки игрушку, еду, не кормить чужих собак;
- не приближаться к собаке, сидящей на привязи;
- избегать агрессивных движений в сторону хозяина собаки;
- не махать руками, не жестикулировать, не бегать перед собакой;
- к нападающей собаке повернуться лицом, для защиты использовать палку, камни, одновременно отступая к укрытию (забору, дому) спиной;
- не поворачиваться к собаке спиной и не убежать;
- по возможности обмотать плащом, пиджаком предплечье и руку, а затем, выставив ее вперед, спровоцировать собаку на укус и сильно ударить ее по верхней челюсти или по болевым точкам:

носу, паху и языку;

- если собака сбила с ног, то падать на живот и закрывать руками шею.

При укусе собаки необходимо:

- из раны, оставшейся после укуса, нужно сразу же выдавить кровь. Этот прием следует повторить 3–4 раза. Промыть место укуса водой с мылом;
- остановить кровотечение, наложить стерильную повязку;
- обратиться в травмпункт или вызвать скорую помощь, даже если рана несерьезная;
- выяснить у хозяина, привита ли собака против бешенства;
- известить о происшествии полицию и санитарные службы, указав по возможности адрес владельца собаки.

Змеи, как и дикие животные, стараются не попадаться человеку на глаза и при встрече предпочитают уступить ему дорогу. При передвижении смотрите под ноги, густую траву желательно раздвигать перед собой палкой, особое внимание проявляйте на солнечных полянах.

Змей можно встретить у старых пней, у нагретых солнцем камней и на ветвях деревьев. При обнаружении змеи надо остановиться, отступить назад, не делая резких движений и обойти ее стороной.

Змея может укусить только в том случае, если человек пройдет очень близко или случайно заденет ее.

На территории России обитает обыкновенная гадюка. Это ночное пресмыкающееся, но и днем ее можно часто увидеть, она любит греться на солнышке. Встретить гадюку можно в лесу, на болоте, в поле. Иногда гадюки заползают даже на дачные участки. Будьте внимательны!

Правила поведения в местах обитания змей.

Не трогайте змей, при прогулках по лесу надевайте сапоги, будьте особенно внимательны в густой траве, в заросших канавах и кустарниках. Не ходите ночью без надобности — по крайней мере, без фонаря: многие змеи особенно активны в теплые летние ночи. Помните, где много грызунов, там следует ожидать и змей. В походах не устраивайте ночлег возле дуплистых деревьев, прогнивших пней, прежде чем лечь спать, осмотрите место для сна.

Если вас укусила змея.

Первая помощь при укусах змей должна начинаться с иммобилизации (обездвиживания) пораженной части тела, т. к. распространение яда из места укуса происходит главным образом лимфатическими путями и усиливается при мышечных движениях.

Если из укушенного места идет кровь, нужно не ее останавливать, а наоборот стараться усилить кровотечение, опустив вниз укушенную конечность, и выдавливать кровь, не прикасаясь к ране. Только в самом крайнем случае можно отсасывать яд из ранки ртом. Рану нужно промыть чистой водой, спиртом, обработать место укуса антисептиками и наложить тугую стерильную повязку.

При необходимости произведите искусственное дыхание; обеспечьте покой пострадавшему, дайте обильное питье (крепкий чай, кофе) для нормализации водно-солевого баланса и как можно быстрее доставьте пострадавшего в лечебное учреждение.

Немедленно обратитесь за медицинской помощью.

Запрещается: прижигать место укуса, накладывать жгут на укушенную конечность.

Клещи энцефалита. Период наибольшей активности клещей приходится на весну и первую половину лета. Укус клеща может оставаться незамеченным довольно долго из-за присутствия в его слюне обезболивающих веществ. Основными переносчиками вируса клещевого энцефалита являются таежный и собачий клещи. Типичными местами обитания клещей являются смешанные, хвойные леса с густым подлеском, хорошо развитым травяным покровом.

Правила поведения в местах обитания клещей:

- отправляясь в лес или поле, следует надевать одежду из плотной ткани;
- обязательно надевайте головной убор или куртку с капюшоном;
- обувь должна иметь высокие голенища;
- одеваться следует так, чтобы открытые участки тела можно было прикрыть одеждой;
- на одежду и открытые части тела (лицо, руки) можно нанести специальные репелленты от клещей;
- после прогулки внимательно осмотрите одежду и тело на наличие клещей.

Действия при укусе клеща:

- в случае обнаружения на теле впившегося клеща необходимо обмазать это место вазелином, растительным маслом или другой жидкостью с маслянистой пленкой и подождать 0,5 часа или попытаться прижечь близко к туловищу клеща. Не следует пытаться оторвать клеща руками. Хоботок, которым насекомое впивается в кожу, вытащить крайне сложно. Надо захватить головку клеща как можно ближе к коже и постараться удалить его, не оторвав головку от туловища. Лучше всего для этого использовать пинцет. Клеща с помощью пинцета удаляют вращательным

движением (1–3 оборота). Если головка клеща осталась в коже, необходимо принять все меры для ее удаления;

- место укуса надо промыть с мылом и смазать антигистаминной мазью;
- следует обязательно обратиться к врачу.

Все жалящие насекомые (пчелы, осы, шмели, шершни) используют острое жало для защиты от врагов. У большинства насекомых жало внутри полое, как игла шприца. Жаля человека, насекомое вводит яд, который вызывает боль, отек и воспаление в месте укуса. Некоторые

жалящие насекомые (например, пчелы) оставляют жало в ранке, при этом оно способно углубляться в кожу, продолжая вводить яд.

У некоторых людей возникает сильная аллергическая реакция даже на один укус, которая может проявиться следующими симптомами: крапивницей (красной зудящей сыпью по всему телу),

сильной головной болью, повышением температуры тела и ознобом, сердцебиением, тошнотой, рвотой, одышкой, судорогами, потерей сознания.

Для людей опасны множественные укусы жалящих насекомых, в результате которых развивается токсическая реакция организма. Серьезными являются укусы в область лица и шеи — они могут вызвать значительный отек горла и, как следствие, удушье.

При укусах жалящих насекомых необходимо:

- обнаружив в месте укуса жало: осторожно удалить его пинцетом или ногтями. Не рекомендуется выдавливать жало пальцами - это может привести к распространению яда;
- протереть место укуса ватным тампоном, смоченным нашатырным спиртом, раствором йода или марганцовки;
- приложить к месту укуса холод (лед, обернутый тканью), это уменьшит боль и отек;
- принять обильное питье (теплый чай, воду);
- при первых признаках аллергической реакции принять противоаллергические препараты;
- при укусе насекомого в язык или во внутреннюю часть рта, горла, при первых признаках удушья и отека дыхательных путей немедленно вызвать скорую помощь.

Обратиться в лечебное учреждение, если:

- отек продолжает увеличиваться в течение более одного дня после укуса;
- отеки или боли мешают двигаться или заснуть;
- появились признаки инфицирования раны: усиление боли, отека и красноты места укуса, повышение температуры тела.

Учебный вопрос №3

Правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре, на водных объектах, в походе и на природе.

Правила поведения в местах массового скопления людей

Практически каждый человек посещал массовые мероприятия (демонстрации, митинги, концерты, спортивные матчи и др.).

В местах массового скопления людей при низкой организации мероприятия может возникнуть толпа или беспорядки, которые сопровождаются часто паническими настроениями и паникой.

Толпа — скопление людей, не объединенных общностью целей, но взаимно связанных общим объектом внимания и схожим эмоциональным состоянием. Нередко толпу вы можете встретить на рынке, во время массовых гуляний под открытым небом и т. д. Иногда, просто поддавшись человеческому любопытству, человек присоединяется к группе, обсуждающей какое-то событие.

В толпе многие люди, особенно при длительном нахождении в ней, начинают испытывать стресс, усталость, раздражительность.

Это является благоприятными условиями для распространения зародившихся эмоциональных всплесков и агрессивных побуждений.

Поэтому в толпе существует определенная угроза возникновения беспорядков, которые могут происходить как стихийно, так и быть спровоцированными экстремистами и террористами.

Частым спутником толпы является паника — эмоциональное состояние, возникающее как следствие пугающей или непонятной ситуации и проявляющееся в импульсивных действиях людей. При панике человеком движет безотчетный страх: он утрачивает самообладание, мечется, не видит выхода из ситуации. Чтобы не попасть в сложную ситуацию, необходимо соблюдать несколько правил.

Подготовка к посещению мест массового пребывания людей:

- наденьте удобную обувь, желательно без каблуков, шнурки затяните потуже, их свободные концы заправьте в обувь;
- не надевайте длинную одежду, галстуки, шарфы, а также различные знаки и символику; на верхней одежде застегните молнии и пуговицы;
- длинные волосы соберите в пучок или спрячьте под головной убор;
- не берите с собой колющие предметы, фото-, видеотехнику, большие сумки и зонты с длинными ручками.

Правила безопасности на массовом мероприятии:

- прибывайте на мероприятие заблаговременно до его начала, это даст возможность спокойно пройти контроль (досмотр) при входе, оценить обстановку и занять свои места;
- при проходе через турникеты не задерживайтесь и не суетитесь, при возникновении проблем обратитесь к контролеру;
- ведите себя уважительно по отношению к другим зрителям и участникам мероприятия;
- соблюдайте и поддерживайте общественный порядок и нормы поведения;
- находясь на стадионе (трибуне), ознакомьтесь с местами расположения медицинских пунктов, полицейских постов, эвакуационных выходов;
- если возникли вопросы по порядку действий в случае непредвиденной ситуации, обратитесь к сотрудникам данного места массового мероприятия;
- не поддавайтесь на провокации и не провоцируйте других, будьте осмотрительны с высказываниями, не позволяйте эмоциям взять верх над здравым смыслом;
- после завершения мероприятия спокойно, без суеты продвигайтесь к выходу, если скопилось большое количество людей, дождитесь, когда основная масса зрителей покинет трибуну или зал, и выходите сами;
- передвигаясь в потоке людей, придерживайтесь общей скорости движения, не толкайтесь, не напирайте на впереди идущих. Это правило относится и к нахождению в метро в часы пик;
- при давке не хватайтесь за выступающие предметы, по возможности старайтесь их обойти, не приближайтесь к стеклянным витринам, стенам, оградкам;
- передвигаясь в плотной массе людей, не наклоняйтесь, чтобы завязать шнурки или подобрать упавшие вещи.

Правила поведения в толпе при возникновении беспорядков, паники:

- при приближении толпы немедленно уходите в сторону — в боковые улицы, переулки, проходные дворы, не делайте попыток идти против нее, это **невозможно и опасно**;
- если вас увлекла толпа, старайтесь избегать ее центра, краев (если толпа движется по огражденному участку), опасного соседства витрин, решеток, оград набережной, уклоняйтесь от всего неподвижного на пути — столбов, тумб, стен и деревьев;
- при движении в толпе сложите руки на груди и прижмите локти к туловищу — это поможет защитить ваш торс от травмы и сохранить нормальное дыхание;
- не пытайтесь поднять упавшую на землю вещь;
- главная задача в толпе — не упасть. Если Вы упали, необходимо немедленно встать. Быстро подтяните к себе ноги, сгруппируйтесь и, упираясь одной ногой, резко вставайте, используя движение толпы.

Запомните: если подняться не удастся, подтяните колени к животу, наклоните голову к груди, обхватите ее руками, прикрыв локтями бока, по возможности отползите за любое препятствие (дерево, столб, афишную тумбу, урну и др.);

- не приближайтесь к лицам, ведущим себя агрессивно, не реагируйте на происходящие в толпе стычки;

- при применении сотрудниками органов правопорядка слезоточивого газа защитите рот и нос платком, часто моргайте, после выхода из загазованной зоны тщательно промойте рот, нос и глаза чистой водой, при необходимости обратитесь к врачу;

- если Вас задержали сотрудники правоохранительных органов, не пытайтесь на месте доказать свою непричастность к происходящему, это может быть воспринято как проявление агрессии.

Личная безопасность человека в ситуациях, возникающих при пожаре.

Прежде всего зависит от его поведения, соблюдения правил пожарной безопасности в повседневной жизни и умения действовать во время пожара.

Необходимость соблюдения правил пожарной безопасности диктуется законами жизни и определена законодательством Российской Федерации. В соответствии нормативными правовыми актами Российской Федерации в области пожарной безопасности:

- **граждане имеют право:**

- на защиту жизни, здоровья и имущества в случае пожара;
- возмещение ущерба, причиненного пожаром;
- получение информации по вопросам пожарной безопасности;
- участие в мероприятиях по обеспечению пожарной безопасности.

- **граждане обязаны:**

- соблюдать требования пожарной безопасности (в том числе следить за состоянием электропроводки, не захламлять чердаки, подвалы, балконы и лоджии, знать подручные средства пожаротушения в доме (квартире), уметь пользоваться огнетушителем и др.);

- иметь в помещении первичные средства тушения пожаров в соответствии с правилами пожарной безопасности;

- при обнаружении пожара немедленно вызвать пожарную охрану;

- до прибытия пожарной охраны принимать посильные меры по спасению людей, имущества и тушению пожара;

- оказывать содействие пожарной охране при тушении пожара;

- выполнять законные требования должностных лиц пожарной охраны.

За нарушение требований пожарной безопасности граждане могут быть привлечены к дисциплинарной, административной или уголовной ответственности.

Кроме соблюдения установленных законодательством норм в области пожарной безопасности, каждому человеку необходимо владеть определенным минимумом знаний и умений безопасного

поведения во время пожара.

Необходимо знать расположение, содержать в исправном состоянии и уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения:

- огнетушителями;

- пожарными кранами;

- пожарным инвентарем, к которому относятся емкости с водой, ящики с песком, противопожарный материал, асбестовое полотно;

- инструментами для тушения пожара (лопатами, топорами, баграми, ведрами, ломом и другими).

Правила безопасного поведения при пожаре в квартире

Каждый год при пожарах в России гибнет более 10 тыс. человек и в 2-3 раза больше страдают от пожаров по различным причинам.

Что делать, если загорелась квартира? Пожарные утверждают категорически — сначала позвонить «01», потом вывести детей и престарелых и только затем тушить огонь своими силами. Дело в том, что ситуация часто выходит из-под контроля и развивается по известной схеме: в первую минуту пожар можно потушить стаканом воды, во вторую - ведром, в третью - пожарным водометом.

Рассмотрим конкретные технические вопросы.

Если загорелся телевизор, его надо сразу отключить от сети, а затем тушить водой через верхние вентиляционные отверстия задней стенки (стоять сбоку) или, набросив плотное одеяло, чтобы огонь не переметнулся, например, на шторы, и только после этого бежать за водой или домашним огнетушителем. Если кинескоп взорвется, то опасен ядовитый дым, поэтому в этом помещении не дышите сами и предупредите других, особенно детей.

Телевизор любой марки должен стоять не ближе 70-100 см от штор или занавесок, опасно ставить около него горючие предметы и накрывать салфетками. Нельзя держать телевизор в стенке под книжной полкой, так как он перегревается (а потом и тушить труднее). К розетке должен быть свободный доступ.

Если пожар начался в квартире и у вас нет огнетушителя, подручными средствами могут быть: плотная ткань (лучше — мокрая) и вода. Загоревшиеся шторы нужно сорвать и затоптать или бросить в ванну, заливая водой. Так же можно тушить одеяла, подушки. Не открывайте окна, так как огонь с приходом кислорода вспыхнет сильнее. Из-за этого же надо очень осторожно открывать комнату, где горит, — пламя может полыхнуть вам навстречу. Чтобы избежать удара током, отключите электричество, когда приходится тушить электропроводку или заливать водой. Погасив пожар в квартире, обязательно убедитесь, что ничто не тлеет.

Статистика показывает, что на пожаре люди гибнут в основном не от пламени, а от дыма - ожоги получает уже труп. Хватает нескольких глотков, чтобы потерять сознание и отравиться продуктами горения различной синтетики. Поэтому при тушении всеми способами защищайтесь от дыма, а если это невозможно — уходите из квартиры, закрывая дверь и в горящую комнату и в квартиру (пламя не только уменьшится без кислорода, но может вовсе погаснуть).

Уходить из квартиры, предварительно проверить, что там никого не осталось. Особенно надо следить за детьми: от дыма они прячутся в шкафах, под столами, кроватями, в туалетах и ваннах и чаще всего не откликаются. Двигаясь по задымленной квартире, дышите через мокрую тряпку. Если есть возможность - защитите легкие противогазом или респиратором. Однако следует учесть, что количество кислорода в помещении быстро снижается и даже в противогазе можно потерять сознание.

По задымленным коридорам пробирайтесь на четвереньках или ползком (внизу меньше дыма), закрывайте за собой двери. Отправляясь на поиски людей, обвяжитесь веревкой: кто-то должен вас страховать.

Незамедлительно вызвать пожарных, четко отвечая на вопросы телефонистки службы «01», «112». Точно назвать адрес — где горит, свой телефон, фамилию и этаж. Телефон и фамилию спрашивают не для того, чтобы избежать ложного вызова, а чтобы уточнить у вас необходимые спасателям детали. Поэтому не обижайтесь и на другие вопросы (например, сколько подъездов в доме и как подъехать): поверьте, на вызове пожарных лишних вопросов не задают. Если есть возможность, машины надо встретить.

Возможен и тихий пожар. Против него главное средство — внимание. Одна из самых частых причин гибели — пьяный сон с сигаретой в руке. Истлеет обычно полподушки или угол

одеяла, а человек погиб... Глава семьи, покурив на ночь на кухне, бросает окурок в пластмассовое мусорное ведро, оно тлеет, и через час вся семья умирает во сне...

Если дым — в подъезде, постарайтесь выяснить, что происходит. Однако делать это надо осторожно: выйдя из квартиры, обязательно закройте за собой дверь, иначе квартира станет огромным дымоходом для подъездного дыма и потом в ней нельзя будет жить, не сделав ремонт. Если дым явно угрожает дыханию, не пытайтесь спуститься ниже — звоните «01».

Это как раз тот случай, когда естественная реакция (выбежать из дома), губит человека. Многоэтажный дом — неестественное образование, и рефлексy здесь не помогают, надо вести себя парадоксально. Закройте дверь, забейте щели мокрыми тряпками, заткните вентиляционные отверстия и ждите пожарных. Повторю, ни в коем случае не пытайтесь выбежать из дома (если только вы не живете на нижнем этаже), а тем более — спуститься на лифте. Отравиться продуктами горения можно, пройдя два-три лестничных пролёта, а лифт при пожаре в любую минуту могут отключить.

Позвонить в пожарную охрану нужно и в том случае, если другие уже вызвали помощь — вы должны сообщить, в какой квартире находитесь. Эта информация сразу передается по радию на место пожара, и в случае необходимости пожарные окажут вам помощь быстрее: гораздо сложнее взламывать двери всех квартир (или; номеров гостиницы), чем идти по точным адресам.

Пламя, впрочем, в самом деле, порой необходимо преодолеть. Но для этого надо не только знать, что другого пути нет, но и представлять глубину фронта огня и дальнейший путь. Если вы трезво все рассчитали, укройте как можно большую площадь своей кожи — наденьте шапку, пальто, укройтесь одеялом, намочите все это. Приготовьтесь не дышать. Пройдите мысленно весь путь, а затем — на четвереньках или ползком — быстро двигайтесь к выходу. Место, охваченное огнем, можно пробежать (на вдохе и во время бега задержите дыхание вовсе).

Если вы выносите человека, который потерял сознание, накиньте на него мокрую тряпку, одеяло. Если на ваших глазах вспыхнула одежда на человеке, не давайте ему бежать (пламя разгорается), плотно накиньте тряпку — даже сухую, в крайнем случае, сбейте с ног. Старайтесь обойтись без огнетушителя, потому что кожа пострадает.

Выходить через горящее дымное место можно, только исчерпав все другие возможности. Если в квартиру или гостиничный номер проникает дым и жар, несмотря на принятые вами меры, остается еще возможность выйти на балкон и подавать знаки спасателям. Вы можете также выйти на карниз, привязавшись предварительно к батарее подручными средствами (например, простыней или кабелем телевизионной антенны) или к оконной раме (что опаснее и хуже — рама может сорваться). Попробовать спуститься на связанных простынях или веревке опасно; но можно — с высоты 2-4-го этажа. Спуская ребенка (привязав за руки), надо подстраховаться и привязать конец веревки также к батарее.

Главный способы предотвращения пожара - аккуратность и бытовая культура граждан:

- научите детей обращаться с огнем, исключите возможность попадания спичек к ним в руки;
- не оставляйте без присмотра электроприборы, особенно утюги, калориферы, телевизоры; не используйте самодельных электроприборов;
- не включайте в одну розетку два или более бытовых приборов большой мощности;
- следите за состоянием проводов, не экономьте на своей безопасности; не пользуйтесь «жучками» в электрощите;
- не разогревайте лаки и краски на газовой плите, не стирайте в бензине; не сушите белье над плитой;

- исключите «праздничные пожары», не пользуйтесь самодельными электрогирляндами на елке, а хлопушки, бенгальские огни, свечи и фейерверк зажигайте только вдали от елки; школьные маскарадные костюмы лучше пропитать огнезащитным составом (ватные бороды и бумажные плащи могут вспыхнуть от любой искры);

- не захламляйте чердаки, подвалы, пути эвакуации, балконы и лоджии; не храните на балконах горючие вещества;

- никогда не курите в постели;

- следите за безопасностью не только своей квартиры, но и дома, двора: чердаки и подвалы должны быть закрыты от случайных людей; любые хозяйственные работы в жилом доме (мастерская в подвале, пользование сваркой) представляют опасность.

Алгоритм действий при пожаре:

• незамедлительно вызывайте пожарных: позвонив по стационарному телефону 01 или мобильному телефону 112, сообщите, что горит и точный адрес (улицу, номер дома и квартиры, подъезд, этаж, код). Если нет телефона, сообщите о пожаре через соседей;

• попробуйте самостоятельно потушить возгорание (небольшой пожар), используя для этого специальные или подручные средства. Для уменьшения притока воздуха к огню не открывайте окна и двери;

• если появился густой дым и потушить начавшийся пожар своими силами невозможно, немедленно покиньте квартиру. Уходя, плотно закройте за собой дверь; при пожаре пользоваться лифтом запрещается.

• по задымленному помещению передвигайтесь на четвереньках (внизу меньше дыма) и дышите через влажную ткань;

• для того чтобы предотвратить попадание дыма через закрытую дверь, следует ткань или одежду разорвать на полоски и намочить водой, скрутить их в жгуты и заправить в щели между дверью и косяком, закрыть подручными средствами вентиляционные отверстия;

• по возможности организуйте встречу пожарных подразделений, укажите на очаг пожара;

• при невозможности эвакуации из квартиры выйдите на балкон, плотно закрыв за собой дверь, и постарайтесь привлечь к себе внимание прохожих и пожарных.

Опасность пожара в общественных местах состоит в том, что среди людей возникает паника, которая опасна тем, что люди, стремясь поскорее покинуть горящее помещение, скапливаются в проходах, толкают друг друга, мешая быстрому и организованному выходу.

Для того чтобы не быть застигнутым врасплох при пожаре в общественном месте, обратите внимание на план эвакуации людей в случае пожара, постарайтесь запомнить, где находятся основные и запасные выходы.

Запомните:

Если на человеке загорелась одежда:

- не давайте ему бежать, чтобы пламя не разгорелось еще сильнее;
- опрокиньте его на землю, погасите огонь при помощи плотной ткани, воды, земли, снега и т. п.;
- вызовите скорую помощь;
- окажите первую помощь.

Правила поведения на водных объектах

Умение хорошо плавать — одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде. Но даже хороший пловец должен соблюдать осторожность, дисциплину и придерживаться правил **безопасного поведения на воде:**

- не нырять в незнакомых местах;

- не заплывать за буйки;
- не приближаться к моторным лодкам и к судам;
- не устраивать игры в воде, связанные с захватами;
- если что-то произошло в воде, не пугаться и не кричать. Во время крика в легкие может попасть вода, а это как раз и есть самая большая опасность;
- не плавать в одиночку: в случае опасности товарищ поможет.

Запрещается:

- заходить в воду (особенно, в глубоких местах), находиться в воде на надувном матрасе или камере, не умея плавать;
- купаться в местах, где выставлены щиты с предупреждающими и запрещающими знаками и надписями;
- купаться вблизи водосбросов, шлюзов, пристаней, мостов, вблизи плавсредств, в местах скопления водорослей;
- прыгать с неприспособленных для этих целей сооружений в воду в незнакомых местах;
- резко входить в воду или нырять после длительного пребывания на солнце, сразу после приема пищи или в состоянии утомления;
- подавать сигналы ложной тревоги;
- купаться в штормовую погоду и во время грозы;
- плавать в очень холодной воде;
- загрязнять и засорять водную акваторию и берега.

Если Вы захлебнулись водой:

- не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;
- прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;
- затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;
- восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;
- при необходимости позовите людей на помощь.

Очень часто при длительном пребывании в воде, сильном переутомлении или при резком движении могут появиться судороги.

При появлении судорог необходимо:

- лечь на спину, стараясь при этом массировать мышцы ног, затем медленно плыть к берегу;
- позвать на помощь находящихся поблизости людей;
- постараться глубоко вдохнуть воздух, расслабиться и свободно погрузиться в воду лицом вниз. Затем взяться двумя руками под водой за голень сведенной ноги, с силой согнуть колено, а затем выпрямить ногу с помощью рук. Сделать это несколько раз, пока есть возможность задерживать дыхание;
- при продолжении судорог — до боли щипать пальцами мышцы ног;
- после прекращения судорог сменить стиль плавания.

Если сводит мышцы рук, то лучше плыть на спине или на груди, работая одними ногами, а руки приподнять, непрерывно сжимая и разжимая кулаки.

При судорогах мышц живота следует лечь на спину и подтянуть колени к животу.

Если Вы заплыли далеко и чувствуете, что нет сил вернуться обратно, то главное в этом случае — не терять самообладание. Повернитесь на спину, отдохните, восстановите дыхание. Время от времени делайте остановки, отдыхайте на спине.

Купаться следует в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях.

В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина, нет сильного течения.

Наличие на берегу знака «Купаться запрещено» означает, что требования по обеспечению безопасного купания здесь не выполнены.

Катаясь на лодке, надо быть очень внимательным. Не стоит кататься на лодке в плохую, особенно ветреную погоду. Садясь в лодку, не торопитесь, не вставайте резко и не раскачивайте ее. Запрещается кататься на лодке детям до 16 лет без сопровождения взрослых, перегружать лодку сверх установленной нормы.

Особенности отдыха на морском побережье:

- нельзя купаться в состоянии алкогольного опьянения и употреблять алкоголь на пляже;
 - необходимо пристально следить за детьми: даже если они научились плавать, они требуют постоянного присмотра. Не упускайте из вида пожилых людей. Они могут потерять равновесие и утонуть даже в мелкой воде;
 - контролируйте время, проведенное на солнце, используйте солнцезащитный крем;
 - обращайтесь внимание на знаки, расположенные на пляже, они содержат очень важную информацию, полезную для вашей жизни и здоровья;
 - даже если Вы очень хорошо плаваете или используете матрац или круг, не заплывайте за буйки;
 - нельзя находиться в воде слишком долго, так как это может привести к мышечным судорогам или к ознобу;
 - недопустимо плавать на не приспособленных для этого средствах (бревна, доски и т. д).
- При катании на гидроциклах, лодках или других водных транспортных средствах обязательно надевайте спасательные жилеты;
- не следует подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавсредствам;
 - нельзя прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей;
 - нельзя подавать сигналы ложной тревоги.

При купании в море бывает так, что пловца уносит от берега в открытое море. Это происходит в том случае, если он попадает в **обратное течение (тягун)**. Не паникуйте. Нельзя плыть прямо к берегу против течения, нужно попытаться двигаться параллельно берегу или хотя бы по диагонали.

Международные символы предупреждения на морских пляжах представляют собой установленные на берегу флаги.

Цвета флагов и их значения соответствуют цветам и их значениям у светофоров дорожного движения, поэтому они понятны и легко воспринимаются людьми:

- флаг зеленого цвета — **«Море спокойно. Безопасные условия для купания»;**
- флаг красного цвета — **«Опасность! Купаться запрещено!»;**
- флаг красного цвета с узкой вертикальной полосой посередине — **«Повышенная опасность. Заходить в воду запрещено»;**
- флаг желтого цвета — **«Соблюдайте осторожность! Желательно купаться не в одиночку»;**
- флаг синего цвета — **«Соблюдайте осторожность! В воде активна морская живность»;**
- флаг в черно-белую клетку в шахматном порядке — **«Территория для серфинга»;**
- флаг с верхней красной и нижней желтой частями, разделенными узкой белой полосой, — **«Место купания. Территория для безопасного купания»;**

- флаг, на котором изображен коричневый треугольник, — «Внимание! Вода загрязнена».

Пассажиру необходимо:

- запомнить дорогу из своей каюты к спасательным шлюпкам, так как во время катастрофы ориентироваться очень трудно, особенно при задымлении и крене корабля;
- уметь пользоваться спасательным жилетом;
- знать порядок действий при пожарной тревоге;
- не гулять по открытой палубе, когда она влажная, обледенела или когда море штормит.

Действия при аварийной высадке с корабля и нахождении на спасательном плавательном средстве:

- в первую очередь в шлюпках предоставляются места женщинам, детям, раненым и старикам;
- перед посадкой в шлюпку или на спасательный плот наденьте на себя побольше одежды, а сверху — спасательный жилет. Если есть возможность, погрузите в шлюпку одеяла, дополнительную одежду, аварийное радио, питьевую воду и еду;
- после погрузки на спасательное средство необходимо отплыть на безопасное расстояние от тонущего корабля (не менее 100 м);
- примите таблетки от морской болезни;
- чтобы сберечь тепло, на шлюпке держитесь ближе к другим пострадавшим;
- давайте пить только больным и раненым;
- в открытом море старайтесь держаться вместе с другими шлюпками вблизи места крушения.

При совершении туристических походов на пути человека часто встречаются водные преграды, которые являются одним из основных препятствий на маршруте. Преодоление их требует знаний, умений и спокойствия в принятии верного решения. Поспешность и недооценка опасности могут привести к тяжелым последствиям.

Бродом называется участок реки, позволяющий переход с одного берега на другой по дну реки. Наличие бродов определяется по топографическим картам, по сведениям местных жителей и по внешним признакам.

Признаками брода являются дороги, тропинки и колеи, сходящиеся у реки на обоих берегах ее и теряющие след в воде, места с отлогими берегами, где река расширяется и образует разливы с мелковолнистой поверхностью воды (рябью).

Переходить незнакомую водную преграду вброд надо осторожно, обязательно имея с собой шест, чтобы ощупывать им дно реки. Если Вы преодолеваете реку в одиночку и у Вас есть веревка, то ее нужно использовать следующим образом: привяжите к концу веревки палку, забросьте ее на противоположный берег в груды прибрежных камней или кустов и, держась за нее, осторожно переходите реку. Если переправляется группа, то следует, держась друг за друга, осторожно передвигаться к противоположному берегу под углом, вверх против течения реки. Упираясь шестом необходимо со стороны напора воды. Не следует смотреть в воду, так как можно потерять равновесие. Смотреть надо на место выхода из воды.

Когда приходится переправляться через очень быстрые горные реки, в месте перехода необходимо натянуть веревку (провода, трос), держась руками за которую можно безопасно преодолеть быстрое течение. Следует иметь в виду, что вброд можно преодолевать горные реки и ручьи глубиной до пояса. Если глубина их больше, то переходить такие реки вброд без специальных приспособлений опасно. Наиболее безопасно преодолевать горные реки вброд ранним утром, так как в это время они имеют наименьшую глубину.

Переправа вплавь производится при отсутствии переправочных средств или времени для их подготовки, преимущественно на узких реках (до 60 м) со слабым течением. Через широкие реки можно переправляться вплавь с использованием подручных плавучих средств: досок, бревен, автомобильных камер, мешков с соломой и т. д.

Правила и меры безопасности при выходе и движении по льду водоемов:

- перед выходом на лед убедитесь в его прочности. Помните, что нельзя проверять прочность льда ударом ноги, можно провалиться под лед с головой. Во время движения по льду обращайте внимание на его поверхность, обходите опасные места и участки, покрытые толстым слоем снега;

- используйте найденные тропы по льду. При их отсутствии, стоя на берегу, наметьте маршрут движения и возьмите с собой длинную палку;

- в случае появления типичных признаков непрочности льда (треска, воды на поверхности льда) немедленно вернитесь на берег;

- не допускайте скопления людей в одном месте на льду;

- исключайте случаи пребывания на льду в плохую погоду: туман, снегопад, дождь и т. д.;

- при переходе по льду необходимо следовать друг за другом на расстоянии 5–6 м и быть готовым оказать немедленную помощь друг другу;

- при переходе водоема по льду на лыжах рекомендуется пользоваться проложенной лыжней. При ее отсутствии обязательно отстегните крепления лыж и снимите петли лыжных палок с запястий рук.

Если лед проломился:

- не паникуйте, сбросьте тяжелые вещи, удерживайтесь на плаву;

- широко раскиньте руки по кромкам льда, чтобы не погрузиться в воду с головой;

- если возможно, переберитесь к тому краю полыньи, где течение не увлечет Вас под лед;

- стараясь не обламывать кромку, без резких движений, выберите на лед, наползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги, широко их расставив;

- выбравшись из полыньи, перекатитесь в сторону от полыньи, а затем ползите в ту сторону, откуда шли.

При спасании человека, провалившегося под лед:

- немедленно крикните ему, что идете на помощь;

- приближайтесь к полынье ползком, широко раскинув руки;

- чтобы увеличить площадь опоры, подложите под себя лыжи, фанеру или широкую доску;

- к самому краю полыньи подползать нельзя, иначе сами можете оказаться в воде;

- если Вы не один, то можно лечь на лед друг за другом и двигаться к полынье;

- действуйте решительно и быстро (человек может замерзнуть в ледяной воде, а намочшая одежда утянет его вниз);

- для того чтобы вытащить человека из полыньи, используйте веревку или подручные средства (шарф, лыжи или лыжные палки и т. д.). При использовании веревки на одном ее конце сделайте петлю для того, чтобы пострадавший смог за нее удержаться и продеть в нее руку;

- если у вас нет никаких подручных средств, а лед достаточно крепок, подползите к краю полыньи и попытайтесь вытянуть утопающего за руки или за одежду.

Если Вы собрались в поход, то для начала должны ознакомиться с основными правилами безопасного пребывания в природных условиях. В походе могут возникнуть различные ситуации, из-за которых Вы можете остаться один на один с дикой природой.

Для неподготовленного человека такая ситуация является серьезным испытанием и зависит от его способности обеспечить свои жизненные потребности в еде, тепле, воде, используя имеющиеся запасы и природные ресурсы.

При автономном существовании в природных условиях человек должен уметь действовать в различных природно-климатических условиях, добывать воду и пропитание, оборудовать жилье, для чего необходимо рационально использовать все, что имеется под рукой и дает окружающая природная среда.

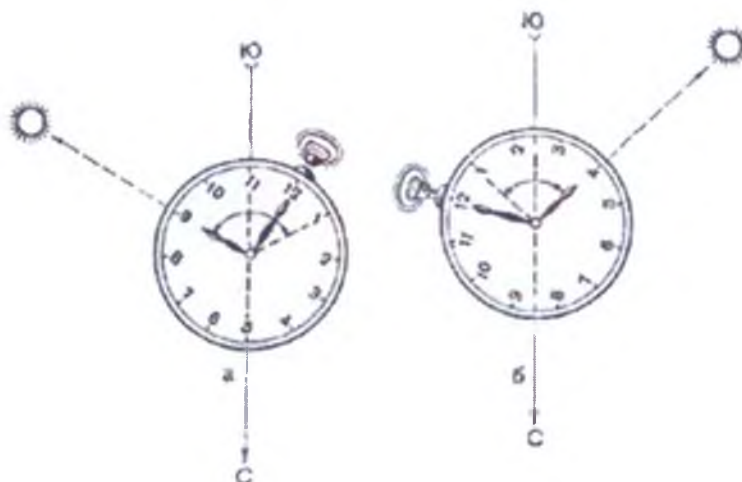
Любая вынужденная автономия сразу же ставит перед человеком задачи, от решения которых зависит его безопасность и спасение:

- ориентирование на местности для определения маршрута выхода к людям;
- оказание помощи и самопомощи в случае травмы или ранения;
- построение временного укрытия;
- добыча воды и пищи;
- установление связи или подача сигналов бедствия;
- преодоление страха и возможного стрессового состояния.

Обеспечение безопасности в походе и на природе

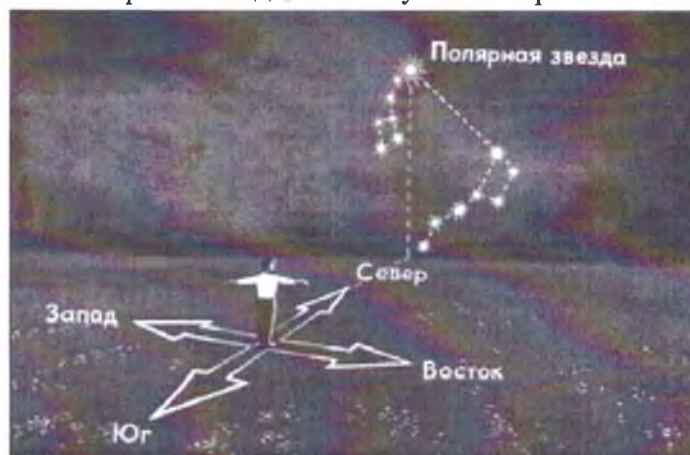
Определение сторон света по солнцу и часам

Часы устанавливаются так, чтобы часовая стрелка была направлена на Солнце. Угол между часовой стрелкой и направлением на цифру 1 на циферблате часов делится пополам прямой линией, которая указывает направление на юг.



Определение сторон света по Полярной звезде

Полярная звезда всегда находится на севере. Чтобы найти Полярную звезду, надо найти созвездие Большой Медведицы, напоминающее ковш. Затем через две крайние правые звезды Большой Медведицы мысленно провести линию, на которой отложить пять расстояний между этими звездами. В конце этой линии будет Полярная звезда, которая находится в созвездии Малой Медведицы. Встав лицом к Полярной звезде, Вы получите направление на север.



Если у Вас нет часов или они неисправны, то для определения времени можно воспользоваться положением солнца на небосводе. Для этого достаточно знать, что в северном полушарии оно находится примерно: с 07:00 (08:00) — на Востоке, с 13:00 (14:00) — на Юге, с 19:00 (20:00) — на Западе.

Добывание пищи и питьевой воды

Для выживания человека требуются, прежде всего, вода и пища.

Воду можно найти, докопавшись до подземных вод дождевого происхождения или талого снега, собирая росу, выжав сок из растений или конденсированием. Питьевую воду следует потреблять экономно, для этого надо пить небольшими порциями (в сильную жару нужно смачивать губы и рот). Для сохранения в организме влаги в жаркую погоду питьевую воду можно чуть подсаливать.

Грязную воду, чтобы не заболеть инфекционными болезнями, следует по возможности кипятить не менее 10 минут. При кипячении можно добавить древесный уголь из костра, чтобы нейтрализовать неприятный запах воды. Если прокипятить воду нельзя, ее следует профильтровать через слой песка и золы. Затем ей необходимо дать отстояться.

Из продуктов растительного происхождения следует выбирать те, которыми питаются птицы или звери. Чтобы не отравиться дикорастущими растениями следует надломить растение — если появился белый (молочный) сок, то такое растение употреблять в пищу нельзя, оно ядовито.

Животные продукты (рыба, мясо) имеют большую ценность, чем растительные, но их гораздо труднее добыть. Избегайте употребления пищи, содержащей много крахмала, если недостаточно либо отсутствует питьевая вода, т. к. эта пища вызывает усиленную жажду. Любую пищу необходимо тщательно пережевывать.

Разжигание костра

Костер необходим для приготовления пищи, сушки одежды, освещения, обогрева, отпугивания насекомых и зверей, подачи сигналов бедствия и своего местонахождения. Для того что бы разжечь костер в обычных условиях, а тем более в сырую и пасмурную погоду, необходимы определенные знания, умения и опыт.

При разведении костра следует учитывать, что:

- маленький костер легче разводить и контролировать, чем большой;
- несколько маленьких костров, разведенных в холодную погоду вокруг вас, дадут больше тепла, чем один большой костер;
- при разведении костра на мокрой почве или на снегу, нужно соорудить настил (платформу) из бревен или камней;
- с помощью щита (ветролома) можно защитить огонь от ветра или направить тепло в необходимом направлении.

Существует много различных способов разжигания костра. Если есть спички, то огонь можно развести при любой погоде.

Костер лучше всего разводить на небольшой поляне в окружении густолесья (ветер здесь будет ощущаться гораздо слабее и не придется далеко ходить за дровами). Зимой у близкорасположенных к кострищу деревьев необходимо стряхнуть снег, чтобы он не обрушился в костер и не загасил его. При сильном дожде или снегопаде кострище желательно защитить, растянув кусок ткани или полиэтиленовой пленки.

В качестве топлива лучше использовать высохшие деревья и ветки.

В мокрую погоду сухое топливо можно найти под стволами поваленных деревьев. В местности с редкой растительностью — сухие травы, помет зверей, животные жиры, а иногда даже уголь или торф, которые могут находиться на поверхности почвы.

Прежде чем разжечь костер, необходимо приготовить растопку (стружку или маленькие ветки из сухого дерева, еловые шишки, засохшие еловые иглы, кору деревьев и т. д.). Дрова для костра надо заготовить заранее в большом количестве.

Используя растопку, необходимо сложить костер так, чтобы между сучьями были небольшие просветы. Поджигать костер надо снизу, со стороны, откуда дует ветер. Как только огонь займется, сразу же нужно подкладывать сначала мелкие, а затем более крупные ветки и хворост, сохраняя форму костра. Жар в этом случае будет сохраняться в центре и костер не потухнет. Когда пламя станет достаточно сильным, и появятся угли, можно будет подкладывать любые, даже сырые дрова. При этом не следует увеличивать костер больше, чем позволяет подготовленное для него кострище.

Оборудование убежища от непогоды и организация ночлега

Первоочередная мера безопасности — устройство укрытия (убежища). Временное укрытие, как правило, строится из подручных или природных материалов и должно защищать от осадков, палящего солнца, сильного ветра, холода.

Основными правилами при организации ночлега и оборудования убежищ от непогоды являются следующие:

- готовить все надо заранее (начать не менее чем за два часа до наступления темноты) и выбирать наиболее удобные и безопасные места;

- естественным местом укрытия в горах являются пещеры, гроты, ниши, навесы и трещины;
- не рекомендуется устраивать убежище вблизи лавиноопасных склонов и карнизов;
- при организации ночлега следует выбирать ровную площадку.

Особое внимание важно уделять обустройству подстилки. Пол можно утеплить ветками деревьев и кустов, лапником, охапками травы и вещами. В случае сильного ветра убежище следует дополнительно укрепить. Вход в убежище должен ориентироваться в безветренную сторону;

- в дождь убежище следует накрыть водонепроницаемой пленкой и окружить водосточной канавкой по периметру.

Основными типами укрытий в лесу являются шалаши из веток деревьев и лапника, а простейшим укрытием от непогоды — ветрозащитная стенка (навес).

Учебный вопрос №4.

Способы предотвращения и преодоления паники и панических настроений.

Для человека, оказавшегося в опасной катастрофической ситуации, типичным является чувство тревоги и страха, подавленность, беспокойство, стремление выяснить истинные размеры катастрофы. Люди, как правило, испытывают сильнейший стресс, находятся в состоянии психической напряженности, у них наблюдаются аффективные реакции.

Нормальная реакция на сильный стресс касается не только головного мозга, но и других органов и систем человеческого организма. Ученые отмечают нормальные физические человеческие реакции на травматические ситуации. Самыми общими реакциями являются:

- позывы к частому мочеиспусканию после мышечного напряжения и дрожи – у 70% пострадавших;

- повышенное сердцебиение и сильное потоотделение – у 40-50%;

- рвота – у 15 %
- боль в желудке и диарея – у 14%;
- головокружение и потеря сознания – у 11%.

Другие нормальные физические реакции на сильный стресс, а именно:

- затруднение дыхания;
- лихорадка;
- снижение слуха;
- сужение поля зрения;
- чувство слабости, онемение конечностей;
- нарушение координации движений, боль в спине, груди, головная боль, «ком» в горле.

При этом реакции сопровождаются такими явлениями как: чувство страха, утомление, бледность, потеря аппетита и др.

Учитывая нормальные реакции и явления человека, на травматические ситуации необходимо подчеркнуть, что каждый из нас не застрахован от стрессовых ситуаций в повседневной жизни.

Сильнейшими деструктивными факторами, усугубляющими обстановку и влияющими на поведение людей в ЧС, являются панические настроения и паника, в основе которых лежит психическая дезадаптация в условиях ЧС — нарушение восприятия пространства и времени, проявление необычных психических состояний и выраженных вегетативных реакций, т. е. дезорганизация психической деятельности и дезорганизация поведения.

Паника — это страх, охватывающий людей в экстремальной ситуации, страх перед реальной или воображаемой опасностью, нарастающий пропорционально психическому напряжению, блокирующий способность к рациональной оценке ситуации и к правильным необходимым действиям для преодоления опасности.

В экстремальных условиях деятельности человеку постоянно приходится преодолевать трудности, опасности, угрожающие его жизни, что вызывает высокий уровень напряжения, тревоги. Экстремальность различных воздействий на человека определяется не только их силой и продолжительностью, но и их новизной, неожиданностью и непривычностью проявления. Психологическое восприятие экстремальной ситуации характеризуется у человека чувством дискомфорта и напряжения.

Основными причинами паники являются

страх и ужас, гиперболизируемые конкретным состоянием людей, в частности их неготовностью к неожиданностям, внезапным опасностям и чрезвычайным ситуациям, отсутствием соответствующей критичности при оценке конкретной ситуации.

Основная черта любого панического поведения людей — стремление к самосохранению. Панические реакции часто наблюдаются у людей в замкнутых помещениях с неизвестной планировкой, когда человек ощущает угрозу своей жизни. Многие в этих случаях считают, что спастись почти нельзя, мгновенно подвергаются чувству массового страха, особенно, если в группе есть неуравновешенные люди.

В напряженной ситуации, при ожидании опасности или ее угрозы, паника может возникнуть при появлении так называемого побудительного стимула (взрыв, выстрелы, неожиданный громкий звук и т. п.). Он должен быть либо достаточно интенсивным, либо длительным, либо повторяющимся и должен привлекать к себе сосредоточенное внимание, вызывать реакцию подчас неосознанного, животного страха.

Выделяют три основных этапа проявления данной реакции.

Первый этап реакции на такой стимул — потрясение, ощущение сильной неожиданности и восприятие ситуации как кризисной, критической и даже безысходной.

Второй этап реакции — замешательство и индивидуальные беспорядочные попытки как-то понять, интерпретировать произошедшее событие в рамках прежнего, обычного личного опыта или путем лихорадочного припоминания аналогичных ситуаций из чужого, заимствованного опыта. Когда необходимость быстрой интерпретации ситуации становится острой и требует немедленных действий, именно это ощущение остроты часто мешает логическому осмыслению происходящего и вызывает страх. Первоначально страх сопровождается криком, плачем и т. д. Если этот страх не будет быстро подавлен, то развивается последующий (третий) этап.

На третьем этапе страх одних отражается другими, накапливается и усиливается. Усиливающиеся эмоции снижают уверенность в коллективной способности противостоять критической ситуации и создают смутное ощущение обреченности. Завершается все это массовой паникой и паническим бегством. В случаях, когда бежать некуда возникает подчеркнуто агрессивное поведение.

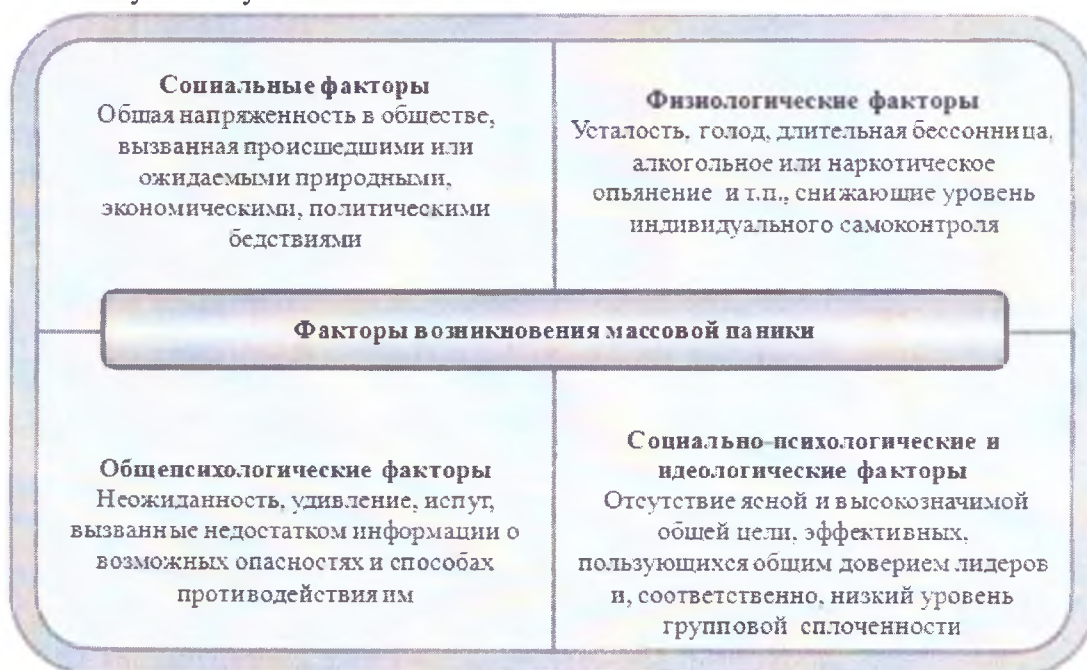
Групповая (массовая) паника — это один из видов поведения скопления людей, который характеризуется состоянием массового гипертрофированного страха перед опасностью (реальной или воображаемой), нарастанием процесса взаимного эмоционального заражения и блокировки способности самоконтроля.

В условиях ЧС часто дополнительную негативную роль играют слухи и суеверия (упрочившееся ложное мнение, возникающее под влиянием страха, пережитого человеком), которые усугубляют дезорганизацию людей, способствуют возникновению массовой паники.

Обычно массовая паника проявляется как дикое беспорядочное бегство, когда людьми руководит инстинкт самосохранения и сознание, низведенное до примитивного уровня (примитивная реакция человека на страх). Оно может сопровождаться настоящим неистовством, особенно, если на пути встречаются препятствия, преодоление которых иногда приводит к большому количеству человеческих жертв.

Внешне паника заканчивается обычно по мере выхода отдельных индивидов из этапа всеобщего бегства. Всеобщая усталость останавливает любые действия и эмоциональные переживания.

Существует четыре группы факторов превращения более или менее организованной группы в паническую толпу



Паника возникает не всегда. Для ее возникновения должны сочетаться многие условия и действия различных факторов, наиболее важными среди которых является общая психологическая атмосфера тревоги, неуверенность большой группы людей, продолжительный период переживания, наличие негативных эмоций и чувств.

Одним из решающих факторов возникновения паники является наличие возбуждающих и стимулирующих панику слухов, например, «подогревающих» предстоящую опасность или степень ее негативных последствий.

Длительные переживания, опасения, накопление тревоги, неопределенность ситуации, предполагаемые опасности — все это создает положительный фон для возникновения паники.

В любых, даже самых тяжелых условиях одна часть людей сохраняет самообладание, правильно оценивает обстановку, четко и решительно действует в сложной и опасной ситуации. Даже при осознании катастрофичности происходящего они думают не о собственном выживании, а о сохранении жизни окружающих. Другие оказываются ошеломленными и малоактивными, в их психологическом состоянии доминирует эмоция страха. К первой группе относятся люди с профессиональной психологической устойчивостью, волевой и физической закалкой, готовые к деятельности в неблагоприятных условиях.

Вторая группа характеризуется как безвольные, с низкой психической устойчивостью, неподготовленные в профессиональном и физическом отношении.

Заранее принятые меры предосторожности не могут полностью гарантировать возможности возникновения паники, но могут ее существенно уменьшить, поэтому принятие таких мер обязательно. Своевременное информирование людей о возможных опасностях и способах противодействия способно значительно уменьшить деструктивные последствия нерационального поведения людей. Особое внимание необходимо уделять пресечению слухов.

Способы предотвращения и преодоления паники:

- убеждение (если есть время);
- категорический приказ;
- объяснение несущественности (ложной) опасности;
- использование силы;
- устранение (изоляция) наиболее злобных паникеров.

В чрезвычайной ситуации важно, чтобы человек был в состоянии:

- принимать быстрые решения и уметь импровизировать;
- постоянно и непрерывно контролировать самого себя;
- различать опасность и распознавать людей;
- проявлять независимость и самостоятельность;
- подчиняться, но если нужно — быть твердым и решительным;
- определять и знать свои возможности, не падать духом и в любой ситуации.

Заведующая отделом комплексной безопасности



Г.П. Измайлова