

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**  
проведения занятия с работниками

**ТЕМА 7. Действия работников организации в условиях негативных и опасных факторов бытового характера**

**План проведения занятия:**

№ п/п	Учебные вопросы	Время (мин.)
1	Возможные негативные и опасные факторы бытового характера и меры по их предупреждению	10-20
2	Действия при бытовых отравлениях, укусе животными и насекомыми.	10-25
3	Правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре на водных объектах, в походе и на природе	15-35
4	Способы преодоления паники и панических настроений в условиях ЧС	10

**Учебные цели:**

1. Проверить знания у обучаемых по вопросам данной темы. Изучить возможные негативные и опасные факторы бытового характера. Разобрать правила действий.
2. Ознакомить обучаемых с документами, регламентирующими действия работников организаций в условиях негативных и опасных факторов бытового характера.

**Время проведения: 1 академический час**

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

Очень трудно заставить людей соблюдать правила безопасности дома, где, тем не менее, происходит наибольшее количество несчастных случаев. Когда кажется, что мы защищены от опасностей города, именно в нашей квартире нас подстерегает все те ловушки, жертвами которых ежегодно становятся тысячи людей. Этому способствует все более широкое использование бытовых электроприборов, не соответствующих нормам безопасности, и небрежность при строительстве жилья. Например, отсутствие заземления электроприборов или дифференцированного выключателя является источником многих бед, обрушивающихся в основном на домохозяек и детей.

Наиболее частые причины несчастных случаев – это рассеянность, неосторожность, легкомыслие при использовании ядовитых веществ, сложных

приспособлений и электроприборов.

Большая часть бытовых происшествий со смертельным исходом вызвана: случайными падениями; удушьем и утоплением; отравлением газом и другими веществами; поражением электричеством; падением предметов; пожарами; природными факторами (переохлаждение, солнечные и тепловые удары); ожогами кипящими жидкостями; неосторожным обращением с оружием и домашними инструментами.

Падения. В современных домах с натертыми воском или покрытыми лаком полами, с шаткими переносными лестницами, пластиковыми стульями, ножки которых скользят, неустойчивыми табуретками, со скользящими по полу коврами факторы риска значительны. Это приводит к несчастным случаям чаще всего из-за невнимательности.

Чтобы избежать падения:

не натирайте воском полы, тем более лестницы, особенно если в доме есть пожилые люди или дети;

научите детей осторожно, не спеша, спускаться по лестнице;

если на пол проливается жидкость, нужно сразу же вытереть ее, чтобы не поскользнуться;

не оставляйте предметы и игрушки на полу, чтобы не споткнуться;

обращайте внимание на устойчивость стульев, переносных лестниц и т.д.;

не садитесь на высокие табуретки перед открытым окном;

приделайте защитную сетку к окну и какое-нибудь предохранительное устройство на балконе, предотвращающие выпадение детей;

следите за тем, чтобы ковры плотно прилегли к полу, их можно закрепить с помощью клейкой ленты, а во время уборки легко поднять;

будьте осторожны и попросите вам помочь, забираясь на складную лестницу, чтобы помыть окна, поменять занавески, лампочку, протереть люстру (для этого необходимо отключить электричество);

лестницы сами по себе, если они крутые или скользкие, являются наиболее частой причиной несчастных случаев;

для лестниц используйте нескользящие покрытия;

поднимаясь или спускаясь по лестнице, не несите перед собой пакетов, из-за которых не видно ступенек;

не давайте детям нести бутылки или другие хрупкие и опасные предметы;

запрещайте детям кататься по перилам;

будьте внимательны, проходя через вращающиеся, а также стеклянные двери;

необходимо предусмотреть защитные приспособления перед витражами и стеклянными дверьми, чтобы дети не разбили их, катаясь на велосипедах, играя с машинами, колясками. Разбитое стекло может стать причиной очень тяжелых повреждений;

не забывайте классический пример с кожурой банана или арбуза, нечаянно наступив на которые, можно поскользнуться.

Занимаясь домашними делами, возьмите себе за правило работать спокойно. Это будет и менее утомительно, и принесет большую отдачу. Лучше подольше поработать, чем угодить в больницу с травмами, вызванными спешкой или усталостью.

Опасность может подстергать во время еды, когда пища попадает в дыхательные пути. Достаточно проглотить куриную или рыбную косточку, чтобы обед закончился трагически. Часто это случается, когда люди начинают говорить с полным ртом; при вдохе маленькие кусочки пищи могут попасть в трахею и вызвать тяжелые последствия.

Есть два вида помощи, которую необходимо оказать в этом случае. Они зависят от возраста пострадавшего.

Если это ребенок в возрасте до одного года, его необходимо положить себе на предплечье лицом вниз. Головка ребенка должна быть ниже его груди. Ударить быстро четыре раза между лопаток ладонью, постоянно помня о хрупком телосложении ребенка.

Затем перевернуть ребенка лицом вверх и нажать двумя пальцами четыре раза на грудную клетку. Повторить попеременно эти два приема.

При оказании помощи взрослым, пострадавшего надо нагнуть грудью вперед и четыре раза энергично ударить его по спине между лопатками раскрытой ладонью. Если это не дает результатов, надо вновь нагнуть его лицом вниз и взять его голову подмышку, подойдя к нему спереди, и сделать четыре быстрых энергичных надавливания снизу вверх. Если человек кашляет, то, как правило, он сам в состоянии справиться с ситуацией и вмешательство в данном случае необязательно. Но если он теряет сознание, необходимо применять обычную технику приведения в чувство.

В ванне или в бассейне достаточно нескольких капель воды, попавших в трахею, чтобы вызвать состояние паники и полной потери контроля. Последствия этого очень тяжелые - человек может даже утонуть. Поэтому необходимо предусмотреть защитные приспособления в декоративных бассейнах и у колодцев.

Если вы разбили градусник, то необходимо знать: ртуть – жидкий серебристый металл, пары которого очень ядовиты.

Симптомы отравления ртутью: через 8-24 часов – общая слабость, головная боль, боли при глотании, повышение температуры тела; в последующие сутки – болезненность десен, боли в животе, желудочные расстройства.

При обнаружении в помещении пролитой ртути необходимо: открыть окна, включить вентиляцию, удалить детей из помещения, сообщить о случившемся в службу спасения, медицинское учреждение или полицию.

При появлении характерных симптомов отравления парами ртути следует немедленно через рот обильно промыть желудок водой с 20- 30 частями активированного угля, после чего выпить молоко, взбитый с водой яичный белок, а затем – слабительной.

#### **Если вы разбили градусник и пролили ртуть:**

ни в коем случае не пытайтесь вытереть ее тряпкой – это приведет лишь к размазыванию ртути и увеличению поверхности испарения;

для сбора ртути приготовьте наполненную водой банку с плотной крышкой, обыкновенную кисточку, резиновую грушу, бумажный конвертик, лейкопластырь, мокрую газету, тряпку и раствор марганцовки;

при помощи кисточки надо собрать самые крупные шарики ртути в бумажный конвертик;

затем «втяните» в резиновую грушу более мелкие шарики, а самые мелкие капельки «наклейте» на лейкопластырь;

все собранную ртуть поместите в банку и плотно закройте ее;

очищенную поверхность протрите мокрой газетой, а затем обработайте раствором марганцовки и как следует проветрите помещение.

## **2. Действия при бытовых отравлениях, укусе животными и насекомыми.**

### **Действия при бытовых отравлениях**

Отравления происходят практически всегда по небрежности: из-за использования отравы для насекомых или употребления в пищу фруктов, овощей, зелени, обработанных какими-то химикатами, из-за прикосновения к яду от грызунов без тщательного мытья рук. Иногда достаточно вдохнуть токсичное вещество, чтобы наступило отравление.

Необходимо научиться оценивать опасность препаратов, внимательно изучать способ их применения.

Помните: многие чистящие вещества и кислоты, служащие для уборки дома, имеют очень высокую степень токсичности. Самые опасные из них – пятновыводители, противокоррозийные средства, жидкости для промывки сантехники.

Запомните следующие правила:

каждый препарат должен иметь свою упаковку и четкую, хорошо читаемую этикетку;

никогда не используйте емкости от пищевых продуктов для хранения моющих и чистящих средств и других токсичных препаратов, в особенности бутылки из-под минеральной воды, тонизирующих напитков и соков;

не ставьте их в кухонный шкаф рядом с пищевыми продуктами, а отведите для них специальное место.

Около половины случаев отравлений вызвано медикаментами и, в остальных случаях «виновниками» становятся чистящие и моющие средства, пятновыводители, употребление в пищу грибов, испорченных или зараженных продуктов. К числу едких бытовых ядов относятся: кислоты (соляная, щавелевая, серная), скипидар, аммиак, бензин, отбеливающий раствор, воск для мебели, чистящие средства, дезинфицирующие растворы, фенол (карболовая кислота), йод, жидкость для зажигалок, керосин, каустическая сода, растворители.

Как вести себя в случае отравления этими веществами? Для этого необходимо вызвать рвоту. Полезно обильное питье молока, воды, фруктовых соков. Можно съесть сырое яйцо, картофельное пюре. Если пострадавший потерял сознание, положите его лицом вниз, голова должна быть ниже тазобедренной части туловища.

К ядам относятся: алкоголь, воск для пола, мыло, болеутоляющие и снотворные лекарства и другие медикаменты. Если пострадавший принял одно из этих веществ в угрожающей дозе, ему нельзя пить и есть, а надо вызвать рвоту, нажав на корень языка ложкой или пальцами, или же дать ему выпить раствор воды с двумя чайными ложками соли или слабый раствор марганцовки. Затем немедленно доставить его в больницу.

Чтобы избежать пищевого отравления:

употребляйте только те грибы, которые хорошо знаете;

выбрасывайте продукты, срок хранения которых истек, а также консервы со вздутыми крышками и те, из которых выходит газ в момент вскрытия;

будьте внимательны с залежавшим мясом, особенно с потрохами;

не собирайте моллюсков (мидии и гребешки) в порту.

**Пищевое отравление** – это острое заболевание, возникающее в результате употребления пищевых продуктов, содержащих ядовитые вещества.

Пищевая токсикоинфекция и пищевая интоксикация – острые заболевания, возникающие в результате употребления пищи, зараженной определенными видами микроорганизмов или содержащей продукты их жизнедеятельности – токсины. Возбудители - палочки сальмонеллы, ботулизма хорошо размножаются в мясных и рыбных консервах, мясных и молочных продуктах.

Пищевое отравление развивается в течение 4-18 часов после приема пищи. Особенностью является одновременное поражение группы людей, потребивших одну и ту же пищу.

Признаки пищевого отравления: потеря аппетита, появление тошноты, рвоты, болей в желудке, поноса, повышенной  $t^{\circ}$  тела, головной боли, резкой слабости, расстройства сна, в тяжелых случаях – потеря сознания. Отравление бледной поганкой характеризуется, кроме того, судорогами икроножных мышц, посинением пальцев, носа, задержкой мочи, падением сердечной деятельности. Особенности отравления красными мухоморами являются обильное потоотделение, слюно- и слезотечение, расширение зрачков и галлюцинации.

При пищевой токсикоинфекции и интоксикации появляются общее плохое самочувствие, тяжесть в желудке, тошнота, рвота, понос, боли в животе, озноб, повышение температуры тела до 38-39 $^{\circ}$ .

**Первая помощь.** При большинстве пищевых отравлений первая помощь должна сводиться к скорейшему удалению содержимого желудочно-кишечного тракта (обильное промывание, дача слабительных), сопровождаемому приемом внутрь адсорбирующих (активированный уголь), осаждающих (охлажденный крепкий чай), нейтрализующих

(пищевая сода, кислое питье), обволакивающих (крахмальная слизь, кисель, яичный белок, молоко) веществ.

Сохраните остатки пищи, промывные воды для последующего лабораторного исследования. Промойте пострадавшему желудок – дайте ему выпить около 1 литра теплой подсоленной воды или слабого раствора марганцовокислого калия. Вызовите рвоту путем надавливания на корень языка. Дайте пострадавшему 4-5 таблеток активированного угля, напоите крепким чаем или кофе.

Если у пострадавшего нарушено дыхание, немедленно начинайте искусственное дыхание. Проверьте пульс. При отсутствии пульса начинайте массаж сердца. Уложите пострадавшего в такое положение, которое позволит ему свободно дышать и предупредит возможное возникновение приступов удушья или вдыхания рвотных масс.

### **Действия при укусе животными. Правила поведения с собаками.**

Собаки на протяжении многих веков являются спутниками и помощниками человека. Однако многие люди становятся жертвами их нападения, вызванным разнообразными причинами, поэтому умение уклониться от нападения собаки, противостоять ей является непременным условием выживания в городе.

Помните, что, как правило, собака не бросается на человека без причины, поэтому, проходя мимо, не дразните собаку, не смотрите ей в глаза, не улыбайтесь и не показывайте своего страха перед ней.

#### *Как действовать, если собака готова на Вас напасть?*

Остановитесь и твердым голосом отдайте команды типа: «Место!», «Стоять!», «Сидеть!», «Фу!». В некоторых случаях срабатывает серия команд, приводящая животное в растерянность.

Чтобы выиграть время, бросьте в сторону собаки любой предмет, не поднимая при этом высоко руку.

Наибольшую опасность представляет приседающая собака, что говорит о ее готовности к прыжку. Чтобы защитить горло, прижмите подбородок к груди и выставите вперед руку.

Из газовых средств самозащиты собаку может остановить газовый пистолет и баллончик с газом на основе вытяжки из красного перца.

#### *Как действовать при нападении собаки*

К нападающей собаке повернитесь лицом, примите боевую стойку или, если уверены в себе, бросьтесь ей навстречу, но ни в коем случае не поворачивайтесь к собаке спиной и не убегайте.

Для защиты используйте зонтик, камни, палку, одновременно отступая к укрытию (забору, дому) спиной и призывая на помощь окружающих.

По возможности обмотайте плащом, пиджаком предплечье и руку, а затем, выставив ее вперед, спровоцируйте собаку на укус и сильно ударьте по верхней челюсти собаки. Если собака сбита Вас с ног, то упадите на живот и закройте руками шею.

Помните, что болевыми точками у собаки являются нос, пах и язык.

#### *Как действовать при укусе собаки*

Если собака Вас укусила, промойте рану перекисью водорода или обильным количеством воды, окружность раны смажьте йодом, наложите чистую повязку.

Выясните у хозяев, сделана ли собаке прививка от бешенства. Бездомную собаку, по возможности, привяжите или посадите в клетку. Это спасет других прохожих от укусов и позволит выяснить, необходимы ли Вам прививки от бешенства.

Обязательно обратитесь в ближайший травмпункт для получения квалифицированной медицинской помощи.

Поставьте в известность о случившемся милицию и санитарные службы, указав по возможности точный адрес владельца собаки.

### **Укусы ядовитых змей.**

Змеиные яды – сложный комплекс биологически активных ферментов, содержащих ряд веществ с крайне сильно выраженной токсичностью, вызывающих нарушение передачи нервных импульсов в нервно-мышечных синапсах и тем самым обуславливающих вялый паралич скелетной и дыхательной мускулатуры.

Смерть пораженных змеиным ядом наступает в результате остановки дыхания. В этих ядах присутствует холинэстеразный фермент, усугубляющий развитие паралича, а также ферменты, вызывающие геморрагические отеки, обусловленные как повышением сосудистой проницаемости, так и нарушениями в свертывающей системе крови.

Высвобождение из тканей организма пораженного под воздействием змеиного яда биологически активных веществ (гистамина, брадикинина, эндорфинов и др.) приводит к падению артериального давления, увеличению сосудистой проницаемости, нарушению трофики тканей и др. повреждающих воздействий на жизненно-важные функции организма (сердечно-сосудистую и эндокринную системы, кровь и органы кроветворения, печень и почки).

Первая помощь при укусе змеи:

уложите пострадавшего в тень так, чтобы голова была ниже уровня тела, с целью улучшения мозгового кровообращения;

немедленно приступите к отсасыванию яда из ранки укуса. Энергичное раннее отсасывание в течение 5-7 мин. дает возможность удалить до 40 % яда, однако через 15-30 мин. удастся удалить только 10 % яда. При укусе в руку отсасывание может проводить сам пострадавший. При наличии ранки во рту или кариозных зубов отсасывание ртом невозможно;

придайте неподвижность пораженной конечности (наложением шины и др.) для уменьшения поступления яда в лимфатическую систему;

при необходимости произведите искусственное дыхание; обеспечьте покой пострадавшему;

дайте обильное питье (крепкий чай, кофе) для нормализации водно-солевого баланса;

обработайте место укуса антисептиками и наложите тугую стерильную повязку;

как можно быстрее доставьте пострадавшего в лечебное учреждение;

категорически противопоказано наложение жгута!

Нежелательны разрезы в области укуса, так как они приводят к образованию долго незаживающих язв и способствуют попаданию вторичной инфекции.

#### **Укусы насекомых.**

Энцефалит клещевой – острая нейровирусная инфекция.

Источник инфекции – иксодовые клещи, в организме которых паразитирует вирус. Дополнительным резервуаром и переносчиком вируса могут быть грызуны (мыши, бурундуки, зайцы и др.), птицы (дрозда, щегол и др.) и домашние животные (козы, коровы). Вирус может проникать в молоко животных.

Передача инфекции происходит при укусе клеща, а также через коровье и козье молоко.

Инкубационный период длится 10-12 дней. Заболевание начинается остро с проявлением основных синдромов: общим инфекционным, менингеальным, очаговыми поражениями нервной системы. Температура тела - до 40°C.

Первая помощь. При обнаружении клеща нельзя его раздавливать или удалять с применением усилий. Необходимо наложить ватный тампон, смоченный растительным маслом на клеща. В течение 20-30 минут клещ отпадает сам или легко удалится при незначительном потягивании. Ранку следует обработать йодом и срочно обратиться в лечебное учреждение для проведения профилактики клещевого энцефалита.

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

Места массового скопления людей: кинотеатры, театры, цирки, выставки, стадионы, больницы, учебные заведения, магазины, гостиницы, клубы, вокзалы, рынки.

### **Правила поведения в местах массового скопления людей.**

Отправляясь в места массового отдыха, примите меры, которые уменьшают опасность стать жертвой экстремальной ситуации.

Ваша одежда должна быть удобной и недорогой. Не берите с собой объемных сумок – они могут помешать вам в толпе.

Старайтесь приобретать билеты на места недалеко от выхода, но не рядом с основными проходами.

Чтобы не попасть в столпотворение при входе, лучше приходите заранее; если вам не удалось избежать этого, старайтесь не приближаться к ограждениям, особенно на лестницах.

На концертах не стремитесь находиться в первых рядах: сюда устремляется масса поклонников, здесь самое громкое звучание, притупляющее реакцию, отсюда чаще всего начинаются беспорядки.

Заняв место в зале, осмотритесь и оцените возможности выхода, особенно в темноте.

Если начались беспорядки, постарайтесь поскорее уйти, не ожидая развития событий; наведение порядка в таких случаях – дело, почти бесперспективное и не поддающееся прогнозу.

**Помните!** Если вы оказались в людской толпе, то необходимо выполнять следующие **основные правила:**

никогда не идите против толпы;

старайтесь избегать центра и краев толпы;

уклоняйтесь от неподвижно стоящих на пути предметов: урн, столбов, деревьев, стен, забора, машин сцепления, углов зданий;

не цепляйтесь руками за предметы;

застегните одежду, бросьте сумку, зонтик, сбросьте туфли на высоком каблуке;

в плотной толпе возрастает вероятность сдавливания и удушья, поэтому следует сцепить руки в замок, сложить их на груди, защитить диафрагму или согнуть руки в локтях и прижать их к корпусу;

толчки переносите терпеливо, не отвечайте на них;

перед лицом должно быть пространство для обеспечения свободного дыхания;

избегайте стеклянных витрин, оградительных сеток, набережных, мостов, транспортных средств, узких проходов;

постоянно соблюдайте самообладание, контролируйте свое положение, старайтесь выбраться из толпы в безопасное место;

имейте варианты отхода через проходные подъезды и дворы, переулки, примыкающие улицы;

держитесь подальше от полиции, не вступайте в переговоры и стычки с ней;

старайтесь держаться подальше от высоких и полных людей, от людей с детскими колясками, объемными предметами в руках, с рюкзаками, животными от инвалидов, пьяных, агрессивных;

не пытайтесь поднять с земли упавшую вещь, даже если она очень дорогая, жизнь дороже.

Паника и бегство толпы являются ее основными поражающими факторами. Во время паники и бегства люди становятся источником опасности друг для друга, порой эта опасность бывает смертельной. Главная жизненно важная задача в толпе - не упасть.

В случае падения необходимо защитить голову руками и обязательно встать. Сделать это в толпе чрезвычайно сложно, но если подняться не удастся, то толпа хладнокровно вас растопчет. Подняться можно двумя способами:

быстро подтянуть ноги к себе, сгруппироваться, рывком встать; одной ногой упереться в землю, резко разогнуться, используя инерцию движения толпы.

Вставая, не обращайте внимания ни на что, главная ваша задача - подняться и двигаться дальше вместе с толпой. Это единственный способ уцелеть. Очень сложно встать в толпе с колен, поэтому избегайте попадания в эту позу.

Никогда не рассчитывайте на сострадание или помощь людей, находящихся в толпе. Моральных устоев здесь не существует.

Выбравшись из толпы, оглядитесь, избирайте наиболее рациональный маршрут движения, чтобы вновь не попасть в давку.

При посещении **аттракционов** необходимо помнить, что они, как и любое техническое устройство, могут выйти из строя, а, кроме того, рассчитаны на повышенные эмоции и, как следствие, способны вызвать чувство страха, даже неконтролируемые действия. Поэтому обязательно изучите все правила пользования аттракционами, которые вы стараетесь испытать.

Общие же меры безопасности таковы: не забывайте про страховку, предусмотренную конструкцией аттракциона; не покидайте движущийся аттракцион до полной его остановки.

### **Зоны повышенной опасности в общественных местах**

Места скопления людей, где преступникам легко совершить преступление и легко скрыться, называются зонами повышенной опасности. Это могут быть вокзалы, парки, кинотеатры, театры, места различных гуляний и т. д. На вокзалах преступник может скрыться, затерявшись среди людей, сев в любую электричку. Вокзалы своим многолюдьем привлекают, в основном, воров и мошенников, «бомжей»

Находясь **на вокзале**, следует соблюдать некоторые правила:

не оставлять свои вещи без присмотра;

не доверять присматривать за своими вещами незнакомым людям;

лучше всего сдать вещи в камеру хранения: если в автоматическую, то нужно быть осторожным и внимательным при наборе шифров, при их записи;

не разменивать крупные купюры на более мелкие без особой нужды;

не проникаться доверием к незнакомым;

чтобы не стать жертвой обмана, не стоит играть в различные лотереи, принимать участие в тиражах и розыгрышах.

**Городской рынок** также является зоной повышенной опасности. Это возможно место скопления воров, грабителей, мошенников. Здесь также легко скрыться преступнику, затерявшись в толпе. Основные меры предосторожности:

не следует носить деньги в сумочке, т. к. в толпе ее легко выхватить и скрыться или прорезать и вытащить деньги;

не носите бумажник в заднем кармане брюк, не зря воры называют его «чужой карман»;

носить сумочку с деньгами и дорогими вещами перед собой, придерживая ее рукой. Во время покупок не расставайтесь с сумкой;

деньги лучше всего носить во внутреннем кармане или в сумке или кошелке, которые можно повесить на шею и закрыть одеждой;

если в толпе вас постоянно толкают, мешают передвигаться, отвлекают – это верный признак «работы» карманника. Будьте предельно внимательны;

обращайте внимание на людей, которые пытаются подойти к вам поближе, встают сзади или сбоку, прижимаются или отвлекают ваше внимание;

избегайте рукопожатий с незнакомыми людьми;

собираясь за покупками на крупную сумму или получая деньги в банке, на почте, попросите друзей подстраховать вас;



держите в разных местах крупные и мелкие деньги. Не привлекайте внимание окружающих к вашему кошельку при оплате покупок, прикрепите кошелек внутри сумки на прочную цепочку

#### **В парке:**

избегайте прогулок по малолюдным аллеям, не входите в парк в темное время суток;

выбирайте скамейки, расположенные на открытом месте, желательно со стороны без зарослей;

не сидите в слишком уединенных местах или там, где кустарник закрывает обзор; если у вас создалось впечатление, что вас преследуют, быстро, но не бегом, удалитесь, пока кого-нибудь не встретите.

#### **На пляже или в бассейне:**

будьте внимательны к своим вещам, не оставляйте их без присмотра;

не носите с собой ценные вещи или солидную сумку денег, ничего не оставляйте в кабинках и раздевалках.

#### **Правила действий при пожаре**

Пожар - это огонь, вышедший из-под контроля и приводящий к повреждению или уничтожению материальных ценностей, увечью или гибели людей.

Причиной возникновения пожара часто становятся элементарная невнимательность и небрежность, например, забытый утюг, оставленный под напряжением, или курение в запрещенных местах. Пожар могут вызвать брошенные окурки, дефекты электробытовых приборов, неосторожное обращение с огнем, молнии, дефекты электрических установок или нагревательных приборов, самовозгорание, большое число электроприборов, работающих от одной розетки и т.д. При пожаре надо опасаться высокой температуры, задымленности и загазованности, обрушения конструкций зданий, взрывов, падения подгоревших деревьев. Опасно входить в зону задымления, если видимость менее 10 м.

#### **Для предотвращения пожара или снижения его пагубных последствий:**

обучите детей обращаться с огнем, а взрослых членов семьи простейшим способам тушения пожара;

приобретите бытовой огнетушитель и храните его в доступном месте;

никогда не курите в постели;

не оставляйте без присмотра электробытовые приборы, воздержитесь от использования самодельных электрических устройств;

не разогревайте лаки и краски на газовой плите, не стирайте в бензине и не сушите белье над плитой;

при обращении с праздничными фейерверками, хлопушками и свечами будьте предельно осторожными;

избегайте захламления путей возможной эвакуации и складирования взрывоопасных веществ на чердаке и в подвале;

в одну розетку не вставляйте более двух вилок, чтобы избежать перегрева;

не допускайте установки телевизора в стенку или под книжную полку, а также ближе 70-100 см от штор или занавесок.

#### **Как действовать при пожаре**

Помните, что на пожар нужно реагировать быстро и не поддаваться панике.

*При возгорании в квартире:*

залейте очаг пожара водой или накройте одеялом (ковром);

передвигайтесь в задымленном помещении ползком или пригнувшись, закрыв нос и рот мокрой тряпкой;

горящие электробытовые приборы тушите, только выключив из сети;

в случае возгорания жира на сковороде накройте ее большой тарелкой, но не тряпкой.

Если огонь нельзя ликвидировать в кратчайшее время, выключите электричество, перекройте газ, срочно вызовите пожарных, уведите из опасной зоны детей, престарелых, и только потом начинайте тушить огонь своими силами.

Ни в коем случае не открывайте окна, так как с поступлением кислорода огонь вспыхивает сильнее.

При возгорании одежды на человеке немедленно повалите горящего, облейте его водой или накройте ковриком, курткой или пальто.

При пожаре в здании не пытайтесь использовать для эвакуации лифт, который может остановиться в любой момент. При невозможности самостоятельной эвакуации обозначьте свое местоположение, свесив из окна белую простыню. Если к спасению один путь - окно, бросьте вниз матрасы, подушки, ковры, сократите высоту прыжка, используя привязанные к батареям шторы (простыни).

#### *Пожар в местах массового скопления людей*

Прежде всего, входя в любое незнакомое здание, постарайтесь запомнить свой путь, обращайте внимание на расположение основных и запасных выходов. Сделайте это своей привычкой.

Если вы услышали крики «Пожар! Горим!» либо сами почувствовали запах дыма, увидели пламя, постарайтесь сохранять спокойствие и выдержку. Оцените обстановку, убедитесь в наличии реальной опасности, выясните, откуда она исходит. Спокойно, без паники покиньте помещение наиболее безопасным путем.

Позвоните в пожарную охрану (тел. 01).

Если двигаться придется в толпе, останавливайте паникеров, помогайте тем, кто скован страхом и не может двигаться, разговаривайте с ними. Спокойно и внятно, поддерживайте под руки.

Не входите туда, где большая концентрация дыма.

Не пытайтесь спастись на расположенных выше этажах или удаленных помещениях.

Если все-таки ситуация складывается таким образом, что из-за повышенной концентрации дыма и сильного жара вы не можете покинуть здание, ждите помощи пожарных.

Если чувствуете в себе достаточно сил, а ситуация близка к критической, крепко свяжите шторы, предварительно разорвав их на полосы, закрепите их за батарею отопления или другую стационарную конструкцию (но не за оконную раму) и спускайтесь. Во время спуска не нужно скользить руками.

#### *При пожаре в транспорте:*

немедленно сообщите о пожаре водителю, кондуктору;

откройте двери кнопкой аварийного открывания дверей;

если это не удастся, разбейте боковые окна или откройте их как аварийные выходы (по инструкции);

по возможности тушите огонь с помощью огнетушителя, находящегося в салоне;

боритесь с паникой;

спасайте в первую очередь детей и тех, кто не может сам о себе позаботиться;

не толпитесь у дверей, если там образовалась давка, лучше выбейте окно;

защитите рот и нос от дыма платком, шарфом, рукавом, полкой куртки и т. д.;

выбравшись из горящего транспорта, сразу же начинайте помогать другим. Не трогайте при этом металлические части транспорта – они могут оказаться под напряжением.

#### **Правила действий по обеспечению личной безопасности в общественном транспорте:**

ожидая автобус, стойте на хорошо освещенном месте рядом с другими людьми;

избегайте пустынных остановок в темное время суток;

если Вы едете поздно, садитесь около водителя, ближе к проходу, чтобы к Вам неудобно было подсесть. Если, несмотря на это, подозрительный незнакомец пытается сесть рядом, пропустите его к окну или переседайте;

не прислоняйтесь к дверям, по возможности избегайте езды на ступенях и в проходе;

не оставляйте свои вещи без внимания;

если в салон вошел хулиган, не встречайтесь с ним глазами;

при поездке в электричке садитесь в тот вагон, где находится больше всего пассажиров, ближе к пульту вызова полиции;

не стойте в тамбуре;

старайтесь не оставаться в вагоне, в котором находится пьяная компания.

#### **Как действовать при нахождении в метрополитене:**

при движении на эскалаторе держитесь за поручень, не касайтесь неподвижных предметов, придерживайте вещи, которые Вы поставили на ступеньки. Не сидите на ступеньках эскалатора. При спуске с эскалатора приподнимайте длинные полы одежды, держите ребенка за руку или на руках;

если эскалатор разогнался, а тормоза не сработали, единственно верное решение – перескочить через балюстраду на соседнюю лестницу. Без крайней нужды не ходите по неработающему эскалатору – он может начать двигаться;

не приближайтесь к краю платформы ближе обозначенной ограничительной линии. Если на ваших глазах кто-то упал между вагонами стоящего поезда, немедленно подайте знак машинисту круговыми движениями руки. После этого вызовите любого работника метрополитена;

если Вы оказались на пути, не пробуйте подтянуться за край платформы: именно под ней идет 800-вольтный контактный рельс. Если поезд еще не въезжает на станцию, бегите к "голове" платформы (к часам). Если поезд уже показался, ложитесь между рельсами;

оставив в поезде свои вещи, сообщите дежурному маршрутный номер уходящего поезда (он на лобовом стекле последнего вагона) и в каком по счету вагоне это случилось;

заметив бесхозный чемодан, коробку, сумку, сообщите об этом работнику метрополитена, а сами отойдите от этого предмета как можно дальше - не исключена возможность того, что это бомба;

если вагон долго стоит в тоннеле, и пассажиры начинают задыхаться, падать в обморок, откройте или разбейте окна (например, огнетушители).

#### **Правила действий по обеспечению личной безопасности на водных объектах:**

не купайтесь и тем более не ныряйте в незнакомых местах и не заплывайте за буйки;

не выплывайте на судовой путь и не приближайтесь к судам;

не уплывайте на надувных матрасах или камерах далеко от берега;

не купайтесь в нетрезвом виде и в шторм;

обязательно научите плавать Вашего ребенка;

по возможности не ходите по льду водоемов в одиночку. Если Вы вынуждены переходить реку или озеро, покрытые льдом, помните следующее: лед может быть непрочным около стока вод (например, с фермы или фабрики); лед всегда тоньше под слоем снега, в тех местах, где быстрое течение, где бьют ключи или в реку впадает ручей; около берега лед может неплотно соединяться с берегом; ни в коем случае не проверяйте прочность льда ударом ноги.

#### *Как действовать при экстремальной ситуации на воде*

Если Вы оказались в воде, не умея плавать, лягте на воду лицом вверх, широко раскиньте руки и дышите как можно глубже и реже. Находясь в вертикальном положении, двигайте ногами так, как будто Вы крутите педали.

Если Вы устали, то отдыхайте на воде, лежа на спине. Для этого расправьте руки и ноги, лягте головой на воду и расслабьтесь. Второй способ – сжавшись «поплавком». Вдохните, погрузите лицо в воду, обнимите колени руками и прижмите их к телу, медленно выдохните в воду, а затем - опять быстрый вдох над водой и снова «поплавок».

Если Вы замерзли, согревайтесь, по очереди напрягая руки и ноги. Отдохнув, снова плывите к берегу.

Если Вас подхватило течение реки - двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу.

Для преодоления морского прибоя отдыхайте при движении волны от берега, и активно плывите при ее движении к берегу.

Если у Вас свело ногу, погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, с силой рукой потяните на себя ступню за большой палец.

*Как действовать, чтобы помочь утопающему*

Используйте для спасения лодку, веревку, спасательный круг или подручные средства. Успокойте и ободрите пловца, заставьте его держаться за плечи спасателя. Если он не контролирует свои действия, то, подплыв к утопающему, поднырните под него и, взяв сзади одним из приемов захвата (классический - за волосы), транспортируйте его к берегу. Если утопающему удалось схватить Вас за руку, шею или ноги, немедленно ныряйте - инстинкт самосохранения заставит потерпевшего Вас отпустить. Если утопающий находится без сознания, транспортируйте его к берегу, взяв рукой под подбородок, чтобы его лицо постоянно находилось над поверхностью воды.

Если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде около 6 минут.

Вытащив потерпевшего на берег, окажите первую медицинскую помощь и отправьте в лечебное учреждение при первой возможности.

*Как действовать при проваливании под лед*

Если под Вами провалился лед, удерживайтесь от погружения с головой, широко раскинув руки. Если же вам это не удастся - зовите на помощь людей.

Тот, кто решит помочь попавшему в полынью, не должен бросаться к нему, как говорится, очертя голову. Надо найти веревку или длинный шест, соблюдая осторожность, лечь на лед, ползком подобраться к полынье и подать шест или бросить конец веревки тонущему человеку. Спасателю лучше и надежнее передвигаться по льду лежа на широкой доске, которая застрахована веревкой или каким-либо человеком.

Тому, кто длительное время пробыл в ледяной воде, надо немедленно оказать помощь: растирание тела (лучше с применением спирта), обогрев (набросив теплую сухую одежду), необходимо также вызвать "скорую помощь" и отправить пострадавшего в больницу.

### **Безопасность на природе (в лесу).**

Для городского жителя, плохо знакомого с «дикой природой», лес является источником множества потенциальных опасностей. Встреча с дикими животными, ядовитыми змеями, клещами, употребление в пищу ядовитых ягод и грибов, возможность заблудиться или попасть в трясину болота, остаться без воды, пищи и укрытия от непогоды - вот неполный перечень «сюрпризов», которые готовит для человека природа в лесу. Поэтому, если Вы не уверены в своих силах, знаниях и навыках, воздержитесь от путешествия по незнакомому лесу без сопровождающего, для которого лес – «открытая книга». Если же суждено оказаться один на один с лесом – не поддавайтесь панике, помните, что «труссы умирают много раз до смерти, доблестный умирает только раз...».

*Как действовать, если вы заблудились*

Чтобы не заблудиться в незнакомом лесу, передвигайтесь по карте (схеме), компасу, хорошо видимым ориентирам или просекам. Оставляйте зарубки на деревьях, которые помогут найти дорогу обратно. Если все же заблудились, и у Вас нет ни карты, ни

компаса, влезьте на самое высокое дерево и оглядите окрестности, после чего выбирайтесь к шоссе, железной дороге, реке - они выведут к населенному пункту.

В темное время суток, при отсутствии компаса, ориентируйтесь по Полярной звезде, которая указывает направление на Север. Найти Полярную звезду можно, мысленно проводя линию через две крайние звезды Большой Медведицы и отмерив пятикратное расстояние между этими звездами. В конце линии находится Полярная звезда.

Часы заменят Вам компас, если часовую стрелку направить на Солнце, а угол между часовой стрелкой и цифрой один (в летнее время) или цифрой "12" (в зимнее время) разделить биссектрисой пополам. Направление биссектрисы укажет направление линии Север-юг. Юг будет находиться там, где Солнце.

Для ориентации помните, что муравейник расположен с южной стороны дерева, мох - с северной, годовые кольца толще на южной стороне пня.

*Как действовать при встрече с дикими животными, насекомыми*

Дикие животные встречаются людям редко, т.к. почуяв человека, они обычно уходят. Поэтому, если все же Вы случайно встретите диких животных, дайте им возможность уйти, т.к. они нападают на человека, только если ранены, испуганы неожиданностью или защищают детенышей. При явно агрессивном поведении используйте в качестве защиты огонь или шум: кричите, свистите, громко стучите палкой о дерево. Никогда не поворачивайтесь к дикому животному спиной и не убегайте, а медленно отступайте, наблюдая за его поведением. Для спасения залезьте на дерево или зайдите в воду реки (озера). Укус ядовитой змеи может стать для человека смертельным, поэтому, двигаясь по лесу, внимательно смотрите под ноги, раздвигая палкой густую траву. Будьте особо внимательными на солнечных полянах, у старых пней, копен соломы (сена), нагретых солнцем камней. При обнаружении змеи, остановитесь и отступите назад, не делая при этом резких движений. Никогда не становитесь на пути движения змеи.

Лесные клещи опасны тем, что могут являться переносчиками различных заболеваний, в частности энцефалита, поэтому, собираясь в лес, оденьтесь так, чтобы открытых участков тела было как можно меньше. Избегайте отдыха лежа на траве, особенно в весенние и первые летние месяцы. При выходе из леса осмотрите одежду, тело и ощупайте голову на наличие клещей. Если клещ впился в кожу - не отрывайте его руками, а прикоснитесь к нему кончиком сигареты или горячей палочкой - клещ отвалится. Можно капнуть на клеща растительным маслом и оставить его под повязкой на 30 минут, после чего удалить пинцетом. Ранку промойте мыльной водой и покажитесь врачу.

*Как действовать, чтобы разжечь костер*

Умение развести в лесу костер необходимо Вам для обогрева, просушки одежды и обуви, приготовления пищи, подачи сигнала спасателям, а также для отпугивания хищников. Для того чтобы разжечь огонь, разыщите сухую траву, солому, бересту, щепки. Обложите место разведения костра с трех сторон камнями или толстыми ветками, оставив открытой подветренную (откуда дует ветер) сторону. Подожгите растопку, раздуйте огонь и понемногу добавляйте в него ветки. Для того, чтобы костер горел долго, обложите его со всех сторон камнями или землей, подложите в огонь толстые поленья. При отсутствии спичек огонь можно добыть следующими способами:

потрите смесь одной части кристаллов марганцовки с двумя частями сахара между сухими деревяшками - они загорятся;

наведите солнечный луч линзой или объективом фотоаппарата на вату, бинт, пух, бересту. Линзу можно сделать, соединив два стекла от часов и заполнив пространство между ними водой.

При оставлении места отдыха обязательно залейте водой или засыпьте землей кострище.

*Как действовать, чтобы добыть пищу и питьевую воду*

Находясь в лесу, употребляйте в пищу только те растения, ягоды и грибы, которые Вы знаете. Не следует есть растения, выделяющие на изломе млечный сок, т.к. среди них много ядовитых (кроме одуванчика). Один из способов, как распознать опасное растение: нужно положить кусочек листа или стебля на то место тела, где кожа наиболее чувствительна (например, подмышку). Если через какое-то время вы почувствуете жжение или раздражение, лучше не использовать это растение в пищу.

Другой способ отличить съедобное растение (плод) от несъедобного: понаблюдайте, употребляют ли его в пищу птицы и животные. Поклеванные птицами плоды есть, как правило, можно. Но доверять этому признаку на 100% не стоит: некоторые животные нечувствительны к ядам, опасным для человека.

Источником воды в лесу могут служить болотистые водоемы, родники, лесные ручьи, скопления талой и дождевой воды, утренняя роса, собранная с деревьев, металлических предметов, развернутой полиэтиленовой пленки.

Однако перед употреблением воду надо очистить и обеззаразить. В качестве фильтра используйте консервную банку (плотную ткань) с отверстиями в нижней части, наполненную мелкими камешками, древесными углями, песком. Очищенную воду прокипятите в течение 10 мин.

Обеззаразить воду можно, добавив в воду марганцовку (до светло-розового оттенка) или йод (2 чайные ложки на ведро).

#### **Обеспечение безопасности в походе.**

Даже простые туристские маршруты не лишены опасностей. Несчастья случаются тогда, когда находящиеся в опасной обстановке туристы, ведут себя неправильно.

Причинами происшествий в походе могут стать: непродуманный подбор участников, низкий уровень физической подготовленности, отсутствие необходимого снаряжения, недостаток опыта у руководителя, низкая дисциплинированность в группе.

#### **4. Способы преодоления паники и панических настроений в условиях чрезвычайной ситуации.**

Одним из наиболее опасных психологических состояний толпы, требующих определенных организационных мероприятий, предотвращающих их развитие, является паника.

Паника – это чувство страха, охватившее группу людей, которое затем передается окружающим и перерастает в неуправляемый процесс. У людей резко повышается эмоциональность восприятия происходящего, снижается ответственность за свои поступки. Человек не может разумно оценивать свое поведение и правильно осмыслить сложившуюся обстановку.

Появлению паники способствует отсутствие своевременной и достоверной информации. Этот недостаток сразу же восполняется слухами, кривотолками и рассказами «очевидцев».

К возникновению паники и страха может привести и отсутствие организованности и порядка, ослабление руководства, потеря управления, недоверие между людьми, плохие взаимоотношения, разобщенность коллектива.

Чтобы предупредить панику, надо с самого начала ЧС рассказать людям всю правду о том, что случилось. Информация должна периодически повторяться, наращиваться.

Когда создается паника, люди в полном смятении, не сумев оценить опасность и принять меры, начинают вслепую бороться за самосохранение. Это одно из самых опасных психических явлений в обществе и когда нельзя избежать его, становится невозможным контролировать ситуацию.

В состоянии паники люди утрачивают все те моральные нормы, которым обычно следуют в обществе. При деструктивной реакции растрачивается энергия, теряется

ясность мысли и в конце наступает отчаяние с таким стремлением к самовыживанию, при котором не остается места для проявлений солидарности и помощи.

Паника может не только внести беспорядок в любые меры помощи и свести на нет уже достигнутые результаты, но и значительно увеличить существующую опасность. Если паникой охвачен только один человек, надо стараться, чтобы это состояние не передалось другим. Вмешательство должно быть немедленным и энергичным. Если это возможно, надо изолировать человека, успокоить его, помещать его крикам, побрызгав на него холодной водой или дав ему пощечину.

Способ приостановления паники у группы лиц не прост, т. к. это состояние души не может быть предметом предварительных исследований. Только люди с большим влиянием или способностью к лидерству могут попытаться предотвратить такую реакцию. Меры для этого должны быть самыми энергичными: решительный запрет, применение силы, изоляция и иммобилизация тех, кто потерял контроль над собой и в очень редких случаях объяснение (даже прибегая ко лжи), что в действительности опасности нет.

### **Заключение.**

**Учитесь самообладанию:** в отличие от других условий выживания, это условие - необходимое.

**Не рассчитывайте,** что другие будут действовать по правилам.

**Не будьте агрессивным.** Не увеличивайте количество насилия в этом мире. Не доказывайте никому свою храбрость.

**Будьте упрямым,** когда дело касается выживания.

**Будьте готовы к Моменту,** когда потребуется напряжение всех сил.

Во всех жизненно опасных экстремальных ситуациях решающую роль играет эмоционально-волевая устойчивость человека. Она определяет готовность его к осознанным, уверенным и расчетливым действиям. Естественно, чтобы обладать такого рода устойчивостью, человек должен сознательно относиться к развитию своих эмоционально-волевых качеств. Успешность применения этих качеств зависит от уровня накопленных вами знаний, логического мышления и чувства долга.

Важно понимать, что само убеждение обеспечивает человеку внутреннее согласие с самим собой. Отличным приемом для выработки самообладания и умения управлять собой в экстремальных ситуациях является **приказ самому себе**, который подчиняет деятельность человека, направляя ее в заданное русло целесообразности. Он срабатывает, если человек умеет контролировать свои мысли, следует своему слову, повинуется внутреннему голосу. Для успешного овладения приказом самому себе нужно придерживаться следующих правил:

- не ждите, когда вам подскажут, будьте инициативны;
- только тот победит любые трудности, кто способен приказывать себе;
- решительно и твердо приказывайте себе, когда Вам надо преодолеть лень, робость, страх, дурное настроение;
- надо упорно побеждать все, что мешает достижению цели, и прежде всего недостатки своего характера.