**ТЕМА 7: Действия населения в условиях негативных и опасных факторов бытового характера.**

**Введение**

- проверка наличия обучаемых, материального обеспечения занятия;

- доведение темы, учебных вопросов и учебных целей;

- доведение порядка проведения занятия.

Человек в процессе своей жизнедеятельности постоянно подвергается опасностям и риску. Существуют так называемые возможные или потенциальные опасности, которые окружают человека в повседневной его жизни.

Что может в мирное время угрожать человеку?

Даже если Вы не каскадер и не спасатель, не пожарный и не полицейский, опасность подстерегает Вас повсюду. Вы передвигаетесь по населенному пункту, находитесь в метро или в автобусе, купаетесь в реке, собираете грибы в лесу или просто, удобно устроившись в кресле, смотрите телевизор, – ваша жизнь может оказаться под угрозой. Экстремальная ситуация опасна прежде всего потому, что возникает обычно там, где ее никто не ждет, и вы оказываетесь совершенно не готовы к ней, а поэтому беспомощны.

Чтобы избежать беды и не растеряться в различных чрезвычайных ситуациях, необходимо знать возможные негативные и опасные факторы, а также правила поведения и порядок действий при возникновении различного рода опасностей.

Научно-технический прогресс существенно изменил и улучшил наш быт. Вместе с тем, следуя стремлению жить в условиях все большего комфорта, люди создают для себя качественно иную среду обитания, в результате чего возникают новые риски возникновения ЧС.

В каких бытовых ситуациях таится опасность?

Что необходимо сделать, чтобы беда не застала вас врасплох?

Как действовать в экстремальных ситуациях, чтобы спасти себя и близких?

Как оказать первую медицинскую помощь?

Об этом Вы узнаете, изучив учебные вопросы.

**ПЛАН ЗАНЯТИЯ:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Учебные вопросы** | **Время (мин.)** |
|  | Введение. | 5 |
| 1. | Возможные негативные и опасные факторы бытового характера и меры по их предупреждению. | 5 |
| 2. | Действия при бытовых отравлениях, укусе животными и насекомыми. | 15 |
| 3. | Правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре, на водных объектах, в походе и на природе. | 15 |
| 4. | Способы преодоления паники и панических настроений в условиях ЧС. | 15 |
| 5. | Заключительная часть. | 5 |

**Учебные цели занятия:**

1. Рассказать о действиях при бытовых отравлениях, укусе животными и насекомыми.

2. Обучить неработающее население правилам действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре, на водных объектах, в походе и на природе.

3. Совершенствовать навыки по преодолению панических настроений в условиях ЧС.

**Вид и время проведения:** *лекция, 1 час (60 мин)*. Время на отработку каждого вопроса определяет руководитель, в зависимости от подготовки группы обучаемых.

**Литература:**

1. Федеральный закон № 68-ФЗ от 21.12.1994 г. «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».
2. Методические рекомендации МЧС России от 20.11.2020 № 2-4-71-26-11 «Примерная программа курсового обучения личного состава нештатных формирований по обеспечению выполнения мероприятий по гражданской обороне в области гражданской обороны»;
3. Методические рекомендации МЧС России от 20.11.2020 № 2-4-71-27-11 «Примерная программа курсового обучения работающего населения в области гражданской обороны».

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

Негативные и опасные факторы бытового характера весьма разнообразны. Их много. Реализуясь по тем или иным причинам, они могут наносить ущерб здоровью и жизни человека, вызывать значительный материальный ущерб. Надо научиться предвидеть опасности и правильно действовать в опасных ситуациях.

Наиболее распространенные опасные ситуации бытового характера:

- возгорания, пожары;

- отравления угарным или бытовым газом;

- бытовые травмы, заболевания;

- падения с лестниц, с высоты;

- ссоры и конфликты;

- дорожно-транспортные происшествия;

- утеря ключей, захлопывание дверей;

- кражи, нападения злоумышленников;

- аферы и мошенничества;

- нападения или болезни животных;

- затопление помещений;

- разрушение зданий, повреждение имущества.

Важное место в жизни современного общества занимают ЧС социального характера:

- войны;

- террористические акты, захват заложников;

- кражи;

- мошенничество;

- азартные игры;

- изнасилования;

- вредные и опасные привычки;

- массовые скопления людей;

- неформальные объединения.

Причины опасных ситуаций:

- неисправные или оставленные без присмотра включенные электробытовые приборы;

- технические аварии, протечки, повреждения водопроводов и газопроводов;

- ураганы, ливни, сильные холода, жара, землетрясения, наводнения;

- шалости с огнем, взрывными устройствами, ядовитыми веществами;

- социально-бытовые проблемы, кризисные явления в экономике и политике;

- пьянство, наркомания и противоправное поведение;

- злостное нарушение дисциплины, правил безопасности, правил обращения с приборами и механизмами.

Лучший способ предупредить возникновение чрезвычайных ситуаций бытового характера, повысить личную безопасность и безопасность окружающих – это знать правила безопасного поведения в повседневной жизни, не создавать экстремальные ситуации, а в случае их возникновения (независимо от причин) эффективно им противодействовать, уметь оказать помощь себе и другим.

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

***При бытовых отравлениях***

Наиболее распространенные случаи непреднамеренного отравления:

- угарным газом;

- оксидом азота;

- другими ядовитыми газами;

- чистящими средствами, используемыми в домашнем обиходе;

- аммиаком, щелочами;

- инсектицидами и крысиным ядом и др.

*Угарный газ* (оксид углерода) чрезвычайно ядовит, а так как не имеет запаха и цвета, не раздражает глаза – его трудно обнаружить. В жилище, в бане источником угарного газа нередко становятся неполное сгорание топливо в печах, преждевременное закрытие печной задвижки и пожары. Отравление угарным газом является более частой причиной гибели людей при пожарах, чем огонь и высокая температура. Этот же газ является причиной гибели в холодное время года людей, заснувших в машине с включенным двигателем. Оксид углерода образуется и при неполном сгорании природного газа. Поэтому плохая вентиляция на кухне и в ванной (с газовой колонкой) также может привести к смерти. *Угарный газ поднимается вверх*, и, следовательно, *надо двигаться как можно ближе к полу*.

Помимо угарного газа в выхлопах автомобилей содержится и скапливается вдоль автомагистралей и другой *ядовитый газ – оксид азота*. Поэтому лучше воздержаться от прогулок по улицам с интенсивным движением и закрывать окна, выходящие на улицу в часы пик.

Ядовитые газы выделяются и при горении синтетических отделочных материалов, ковровых покрытий, дорожек. И в этом случае, чтобы ими не надышаться, надо двигаться как можно ближе к полу. Кроме того, следует помнить и о *ядовитом газе, образующемся в грунте*, который может скапливаться в низких местах. Например, на старых свалках, болотах, в канализационных или водопроводных колодцах, подвалах, шахтах. Этот газ также не имеет вкуса и запаха, от тяжелее воздуха. В таких случаях к потерпевшему надо приближаться, идя в полный рост.

Все товары бытовой химии рассчитаны на полную безопасность при использовании, но, если не соблюдать правила предосторожности, может случиться трагедия. Случайные отравления происходят при приеме внутрь организма, при вдыхании или всасывании через кожу. Наиболее распространены случаи отравления отбеливателями, средствами для мытья посуды, полиролями, щелочами.

Средства бытовой химии, даже если это обычный стиральный порошок или сода, следует обязательно хранить отдельно от любых пищевых продуктов, в недоступных для детей местах, лучше под замком. На каждой бутылке или коробке обязательно должна быть этикетка. Перед тем как применять какое-либо средство, нужно внимательно и не спеша прочитать все рекомендации (особенно тщательно при работе с ядохимикатами). Жидкие вещества следует переливать, обязательно пользуясь воронкой, а пересыпать сыпучие – ложкой. При этом надо беречь глаза от попадания в них брызг или мелкого порошка. Воронку и ложку после употребления следует вымыть и высушить. Хранить их лучше всего в том же месте, где хранятся химические препараты. Все работы с ядохимикатами надо производить в специальной одежде – халате, фартуке, надевать резиновые перчатки. Рекомендуется пользоваться защитными очками. Оставшиеся после работы ядохимикаты нельзя выливать в озеро или реку, раковину, их надо закопать в землю в отдаленном от жилья месте.

В домашней аптечке, кроме бинта, ваты и йода, надо иметь марганцовку, питьевую соду, 3%-й раствор борной кислоты, 2%-й р-р уксусной кислоты, активированный уголь. При отравлении препаратами бытовой химии необходимо немедленно вызвать врача.

***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 палку, зонтик, камни, одновременно отступая к укрытию (забору, дому) спиной. По возможности обмотайте плащом, пиджаком предплечье и руку, а затем, выставив ее вперед, спровоцируйте собаку на укус и сильно ударьте ее по верхней челюсти, если собака сбила Вас с ног, то упадите на живот и закройте руками шею. Помните, что болевыми точками у собак являются нос, пах и язык.

***Если вы укушены ядовитой змеей***

Встретившись с человеком или крупным животным, змея предпочитает ускользнуть в укрытие. Но если преградить ей дорогу, она нападет немедленно. В этом случае гадюка свернется кольцом, а потом выбросит свое тело вперед сантиметров на тридцать. Кобра перед броском предупреждает - поднимается на хвосте и шипит. В нашей природной среде в основном встречаются обыкновенные гадюки. В принципе, шанс столкнуться с ней достаточно высок: довольно часто змеиные норы расположены на косогорах, по берегам карьеров, на лесных полянах, особенно там, где растет земляника или черника, в малинниках.

Если вы встретите ужей, не пугайтесь – они безвредны. Научитесь различать змей. Гадюки бывают семи цветовых оттенков: красная с медным отливом, коричневая, голубая, зеленая, абсолютно черная. Типичный рисунок по спине - зигзагообразный. Голова гадюки напоминает наконечник копья, она маленькая и острая. Обратите внимание на зрачки щелевидной формы, как у кошки. У ужа зрачки абсолютно круглые. На закругленной голове есть пятна. Они могут быть от грязно-белого до кирпичного цвета.

Если Вас укусила змея, прежде всего необходимо внимательно осмотреть место укуса. Яд нужно как можно скорее удалить, до того, как он начнет действовать. Жгут в подобном случае не накладывают. Ножом аккуратно сделайте небольшой крестообразный разрез на каждой ранке. Теперь постарайтесь высосать яд. Не в коем случае не глотайте его! В течение 10 минут после укуса необходимо ввести от одной до трех ампул преднизолона в область раны. Вводите лекарство медленно и осторожно. Прижигать рану железом нельзя! После укола прикройте рану марлевой салфеткой, сложенной в несколько раз. Чтобы место укуса находилось в покое, а оставшийся яд не скапливался в лимфатическом узле и не распространялся по организму, наложите мягкую шину. Приложите снизу к поврежденной руке или ноге несколько прямых веток и аккуратно, не сдавливая рану, примотайте их бинтом. Теперь срочно доставьте раненого в больницу.

Первое, что нужно делать, **если укусило насекомое** — постараться нейтрализовать яд и удалить хотя бы часть его из ранки. В случае с разными насекомыми это делается по-разному.

**Если укусило насекомое, ни в коем случае нельзя пытаться выдавить яд из ранки пальцами: это приведет только к усилению кровотока и более быстрому растеканию яда под кожей.**

Например:

При укусе пчелы нужно как можно скорее удалить из ранки жало (так как мышцы мешочка с ядом продолжают сокращаться еще долгое время, постепенно вводя в ранку все больше яда). Затем нужно попробовать отсосать яд, сплевывая его, и промыть ранку мыльным раствором. Если жало слишком глубоко засело в кожу, его можно вытащить промытой в спирте или прогретой на огне иголкой.

При укусе осы или шершня не стоит искать жало – эти насекомые, в отличие от пчел, не оставляют свое жало в коже (и могут, кстати говоря, жалить многократно). Можно постараться отсосать часть яда из ранки, затем положить на нее кусок яблока или промыть уксусом. Хорошо также работает сахар или моча — они вытягивают на себя яд.

Первая помощь при укусе ядовитых пауков может состоять в прижигании ранки только-только потухшей спичкой. Их яд быстро разлагается под воздействием высокой температуры. Этот метод поможет только в течение первых нескольких минут после укуса.

В любом случае отсосать яд из ранки — универсальное действие. Даже если укусило неизвестное насекомое, это можно делать смело — в ротовой полости яд сам по себе не подействует (если нет ранок, царапин или язвочек). Важно лишь постоянно сплевывать слюну и в конце процедуры тщательно прополоскать рот водой.

При укусах насекомых-паразитов в ранку проникает не яд, а слюна со специальным ферментом, препятствующим сворачиванию крови. Кроме того, например, блохи или клещи могут при этом передать возбудителей очень опасных заболеваний, а клопы и комары впрыскивают в ранку секрет, вызывающий через некоторое время сильный зуд.

Если место укуса как можно раньше смазать спиртом, последствия обычно бывают менее выраженными.

Неотложная помощь при укусах многих насекомых предполагает наложение на ранку холодного компресса. Это средство помогает избавиться от тяжелых последствий даже при укусах жалящих насекомых, таких как шершни, осы, пчелы. В качестве хладагента можно использовать воду, лед, металл или камень — все, что имеет температуру ниже температуры тела.

Главная цель этого шага — не дать развиться обширному отеку, который иногда может представлять серьезную опасность для жизни человека (например, при укусах шершня в лицо, шею, горло).

При укусах насекомых-паразитов компресс накладывать не обязательно, но, если человек склонен к сильной аллергии – эта мера также может дать свой положительный эффект.

Первая помощь при укусах особенно ядовитых насекомых не отличается от таковой при нападениях обыкновенных шершней или ядовитых пауков.

**Памятка**

Будьте готовы к укусам насекомых:

1. Если у вас есть сильно выраженная аллергия на укусы насекомых — всегда имейте с собой антигистаминные препараты и заключение врача-аллерголога (для врачей, которые приедут оказывать вам скорую помощь).

2. Всегда возите с собой в поездки гель Фенистил или его аналоги.

3. При поездке в места, кишащие паразитами, сделайте прививку.

4. Не делайте резких движений рядом с насекомыми, не ложитесь на землю, не проверив отсутствие на ней насекомых.

5. Имейте с собой спички, а также что-либо спиртсодержащее.

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

# **Правила безопасного поведения:**

***На улице***

* Не надевайте одежду, излишне подчеркивающую фигуру, а также дорогие украшения, если вам предстоит возвращаться домой поздно вечером. Если все же на вас имеются драгоценности, постарайтесь, чтобы они не бросались в глаза, можно их снять. Желательно, чтобы вас кто-нибудь встречал или, возьмите такси. Попросите водителя подождать, пока вы войдете в дом.
* По возможности, откажитесь от ночных прогулок. Если возникла срочная необходимость выйти из дома в темное время суток, старайтесь не идти по малолюдным и плохо освещенным местам, пустынным скверам. Будьте внимательны на улицах, не подходите близко к стенам домов – в подворотне и за углом может таиться опасность. Держитесь ближе к краю тротуара. Правильнее идти по улице навстречу движению транспорта – так вы не подвергнетесь внезапному нападению из машины. Нежелательно ходить вдоль производственных корпусов – здесь мало шансов на чью-то помощь. Не пользуйтесь плохо освещенными, пустынными подземными переходами.
* Не «голосуйте» на дороге и не принимайте приглашения от водителей. Если вам угрожают из притормозившей рядом машины, громко закричите и бегите в сторону, противоположную движению автомашины.
* Остерегайтесь любых азартных игр (даже в шахматы можно проиграть состояние) или заключения пари. Если к вам подходит цыганка и предлагает «сказать всю правду» - это мошенница. Она обязательно попросит вас положить на ладонь какую-нибудь золотую вещь или деньги. Если вы это сделаете, с украшением и деньгами можете попрощаться. На улице следует остерегаться всех людей, предлагающих какие-либо сделки, даже выгодные на первый взгляд.
* Находясь на улице в вечернее и ночное время, не пользуйтесь плеером, иначе вы не услышите шаги приближающегося потенциального преступника.
* Если показалось, что вас кто-то преследует, меняйте темп ходьбы, переходите несколько раз на противоположную сторону улицы. Если ваши подозрения подтвердились, бегите туда, где могут быть люди, или просто к освещенному месту. Если преследование продолжится, зовите на помощь. Если есть свисток, не переставая убегать, свистите. Если вас все же настигли вблизи дома, то не только зовите на помощь, но и кричите: «Пожар!», «Горим!». В случае строй опасности разбейте окно нижнего этажа. Так вы найдете среди жильцов гораздо более скорый отклик.
* Всегда исходите из конкретных обстоятельств. В случае необходимости не стесняйтесь обращаться за помощью к посторонним людям: в магазинах – это продавцы, менеджеры, кассиры; в аптеках – фармацевты; в банках - охранники, банковские служащие и т.д.

***В общественных местах***

* Выходя из дома, запомните сумму, которой вы располагаете. Не пересчитывайте деньги в людном месте.
* Будьте сдержанны и внимательны, не фамильярничайте с незнакомыми, старайтесь не привлекать к себе внимание.
* В кафе, ресторане садитесь подальше от выхода, лучше спиной к стене, не располагайтесь в малоосвещенных местах. Столики, расположенные рядом со стойкой, - самые безопасные.
* Будьте осторожны с людьми, подсевшими за ваш столик, не ввязывайтесь в разногласия или ссоры, не пытайтесь усмирять или примирять ссорящихся людей.
* Если вам надо поменять валюту, делайте это только в специально предназначенных местах. На улице, рынках очень вероятно, что вам подсунут фальшивые деньги.
* Не делайте покупок с рук или у людей, вызывающих подозрение. Если товар продается намного ниже его стоимости – это или ворованная вещь, или подделка.
* Не говорите посторонним, что вы хотите приобрести. Не соглашайтесь на предложение продавца пройти в подсобку, попросите вынести товар.
* Прежде чем принять какое-либо предложение, проанализируйте, чем оно может для вас обернуться, доверяйте своему внутреннему чувству, а если попали в беду, обратитесь за помощью.
* Если у вас много пакетов и сумок с покупками – возьмите такси. Вы переплатите какую-то сумму, зато в целости и сохранности довезете вещи домой.
* Старайтесь не посещать в одиночку общественный туалет (это «странное» правило имеет свое объяснение: общественные туалеты, к сожалению, не являются безопасным местом, и это хорошо обыграно во многих фильмах – разбойные нападения, сексуальное насилие или домогательства).
* Если вы попали в толпу (демонстрация, митинг), всегда старайтесь выбраться из её центральной части: толпа непредсказуема, и если все побегут, то вас могут сбить с ног и попросту раздавить. Если вам не удается выбраться из толпы, попытайтесь при помощи выставленных вперед локтей создать для себя «жизненное пространство», чтобы имелась возможность дышать. При сильной давке в толпе избавьтесь от галстука, шарфа, застегнитесь. Не хватайтесь за выступающие предметы, старайтесь их обойти, держитесь дальше от стеклянных витрин, сетчатых оград, турникетов, сцены. Двигаясь в толпе, ни зачем не наклоняйся, не поднимай упавшие вещи, деньги и даже не завязывай развязавшийся шнурок. Если вас все-таки сбили с ног в толпе, постарайтесь свернуться клубком и руками закрыть голову и лицо. Затем быстро попытайтесь упереться руками и одной ногой в землю и резко выпрямиться по ходу движения толпы. Если не получится сразу, не отчаивайтесь и повторяйте свои попытки.

# ***В общественном транспорте***

* Не садитесь в пустой автобус, трамвай или троллейбус, особенно вечером. Если уж такое случилось – займите место поближе к водителю.
* Не спите в общественном транспорте.
* Если в транспорте нет свободных мест, стойте в центральном проходе, а не у выхода, потому что здесь мошенники могут вырвать у вас сумочку, «дипломат» или пакет и сразу же выскочить, и затеряться в толпе.
* Открытая сумка всегда притягивает взоры похитителя, поэтому старайтесь, чтобы ваши вещи были хорошо упакованы и закрыты. Если вы поставили на пол сумку или пакет, не засматривайтесь в окно или по сторонам, придерживайте вещи ногами.
* Никогда не держите паспорт или деньги в заднем кармане брюк. Самое надежное место хранения документов – внутренний карман пиджака, но не забывайте, что карманники легко могут выкрасть их и оттуда в толпе и сумятице.
* Выйдя на остановке, дождитесь, чтобы автобус или троллейбус отъехал, и только тогда переходите улицу. Стоящий трамвай обходите спереди, автобус или троллейбус – сзади. При входе в общественный транспорт или выходе из него старайтесь избегать давки.
* Если вы берете такси, отдавайте предпочтение государственным машинам. Занимайте заднее сиденье и следите, чтобы таксист вез вас по указанному адресу коротким путем. Не садитесь в такси, если там уже есть пассажир, и не разрешайте водителю подсаживать пассажиров по дороге. Не обсуждайте с водителем свои личные дела.

# ***Пожар в доме***

Если вы обошли свою квартиру и не обнаружили источник дыма, выйдите на лестничную клетку и осмотритесь. Вам надо определить, сможете ли вы покинуть дом. В случае, если вы отрезаны огнем от выхода, не пытайтесь воспользоваться лифтом. При пожаре лифт всегда отключается.

Вернитесь в квартиру и немедленно позвоните по телефону “01”. Сообщите причину вызова пожарных, свой точный адрес, телефон, код подъезда, удобную дорогу к дому.

Теперь позаботьтесь о своей безопасности. Ваша задача - предотвратить попадание дыма в квартиру. Возьмите старую ветошь, разорвите ее на полоски и намочите водой. Ножом или отверткой аккуратно заправьте скрученные жгутом полосы в щели между дверью и косяком. После этого обязательно прикройте подушкой все имеющиеся в квартире вытяжные вентиляционные отверстия.

***При грозе***

Во время ударов молнии не подходите близко к электропроводке, водосточным трубам, не стойте рядом с окном, выключите электроприборы.

В лесу не стойте возле высоких деревьев особенно сосен и тополей. Не находитесь в водоеме или на его берегу, спуститесь с возвышенного места в низину. Находясь в автомобиле, не покидайте его, закройте окна и опустите антенну радиоприемника.

***При нападении преступника***

Если на вас напали, и Вы заведомо слабее преступника, то бегите. При неизбежности столкновения привлеките внимание прохожих и ближайших жителей призывом о помощи. При попытке вооруженного ограбления, без всякого сопротивления расстаньтесь с деньгами и прочими ценностями.

Если Вам угрожают убийством или изнасилованием, то попытайтесь вывести нападающего из строя, действуя смело, решительно и неожиданно, с максимально возможной силой. Отвлеките внимание нападающего, после чего быстро ударьте его в уязвимые места: рукой по ушам, в нос, под подбородок или ногой (стопой, коленом) по голени, колену, в пах. Смотрите преступнику прямо в глаза, чтобы не выдать место планируемого удара.

В качестве оружия самозащиты применяйте любой имеющийся предмет: горящую сигарету, ручку или карандаш, связку ключей, песок, туфли с каблуком-шпилькой, зонтик, палку, разбитую бутылку, камень.

Если на вас напали сзади, обхватив шею руками, ударьте противника локтем в солнечное сплетение (живот) или ногой по голени, ступне.

Если на Вас напали спереди, ткните распрямленными пальцами руки в глаза или в горло нападающего.

***При террористическом акте***

При захвате самолета (автобуса, помещения) не привлекайте к себе внимание террористов, осмотрите салон (помещение) и отметьте места возможного укрытия в случае стрельбы. Снимите ювелирные украшения. Не смотрите в глаза террористам, не передвигайтесь по салону (помещению), не открывайте сумки и не суйте руки в карманы без разрешения. Женщинам в мини-юбках желательно прикрыть ноги. Если начнется штурм – ложитесь на пол между креслами и ждите его окончания. После освобождения немедленно покиньте самолет (автобус, помещение), так как он может быть заминирован.

Если Вы попали в перестрелку на улице, сразу же ложитесь на землю и осмотритесь. Выберите ближайшее укрытие (подъезд, подземный переход, выступ здания, памятник, бетонный столб, бордюр, канава) и проберитесь к нему, не поднимаясь в полный рост. Спрячьтесь и дождитесь окончания перестрелки. Находясь во время перестрелки дома – укройтесь в ванной комнате, туалете, кладовке и лягте на пол. Находиться в комнате с окнами опасно из-за возможности рикошета.

Если Вы обнаружили взрывоопасный (подозрительный) предмет на улице или в помещении, не подходите к нему, попросите находящихся рядом людей или сами сообщите в милицию и немедленно уйдите из помещения.

Если Вы обнаружили взрывоопасный (подозрительный) предмет в транспорте, немедленно сообщите об этом водителю (машинисту), удалитесь от этого предмета как можно дальше и постарайтесь быстрее покинуть транспортное средство.

***Пользование лифтом***

Мы уже давно не представляем себя без лифтов. Привыкая к удобствам, мы обычно совершенно теряемся, когда лифт выходит из строя. Тем не менее лифт - это как часовой механизм, который может неожиданно сломаться. Если лифт остановился - не пугайтесь. Во-первых, лифт никогда не упадет. Все лифты оборудованы специальными уловителями. Они автоматически тормозят лифт, как только он начинает двигаться быстрее заданной скорости.

Теперь несколько основных правил пользования лифтом. Если вы заходите в лифт с грудным ребенком в коляске, лучше взять малыша на руки. И уж ни в коем случае не ввозите коляску перед собой. Двери лифта могут неожиданно закрыться. Кстати, предостережение молодым мамам - не впускайте уже научившихся ходить малышей в лифт впереди себя. Двери захлопнуться, и ребенок окажется в совершенно беззащитном состоянии.

Во всех домах на стене первого этажа есть инструкция - не поленитесь, прочтите, что там написано. Инструкции запоминаются быстро и всплывают в памяти в нужный момент. Во многих городах еще продолжают работать старые лифты, двери которых закрываются только с помощью пассажира. Чтобы не застрять, прежде, чем нажать кнопку нужного этажа, проверьте плотно ли вы прикрыли двери.

А теперь внимание: самая частая ошибка, которую допускают пассажиры - попытка самим выбраться из внезапно остановившегося лифта. Во-первых, не паникуйте и сразу вызывайте диспетчера. В любом случае лифтами в доме пользуетесь не вы один. Поэтому люди обязательно заметят поломку и придут к вам на помощь. Не старайтесь открыть дверь и совершить прыжок, даже если вы считаете себя сильным и ловким. Известно множество случаев, когда такие попытки заканчивались падением в шахту.

Единственное исключение, когда лифт следует покинуть как можно скорее - это пожар в доме или другая чрезвычайная ситуация.

Обязательно скажите своим детям, что баловаться в лифтах и тем более в шахтах категорически запрещено. В шахте лифта могут находиться только специалисты, и даже они обязательно предпринимают все меры предосторожности.

***Правила поведения на воде***

За год на нашей планете в кораблекрушениях гибнут в среднем около двух тысяч человек. А непосредственной опасности подвергаются примерно 6 тысяч человек. Сама по себе вода не представляет опасности. Важно только правильно уметь рассчитать свои силы. Часто причиной утопления является вдох при неожиданном попадании воды в лицо. Надувные матрасы не предназначены для передвижений по воде. Если в силу обстоятельств вы оказались в холодной воде, примите оптимальную для согревания позу. Вам нужно как можно сильнее сжаться, уменьшив, таким образом, площадь соприкосновения тела с водой.

Если у вас сводит ноги, воспользуйтесь булавкой или просто ущипните икроножную мышцу. Если и это не помогает, используйте еще один известный прием: крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите ее. Теперь вы можете, не спеша доплыть до берега.

Тем людям, которые не уверены в своих силах, рекомендуем брать с собой в воду полиэтиленовый пакет. Его можно наполнить воздухом и положить под подбородок. Этот способ поможет вам удержаться на поверхности и спокойно добраться до берега.

Если вы оказались в воде полностью одетым, в первую очередь избавьтесь от тяжелых вещей. Для того, чтобы удержаться на поверхности, не обязательно активно двигать руками и ногами. Некоторые предметы туалета можно использовать в качестве плавсредств. Например, сапоги, перевернутые кверху, сумку из непромокаемой ткани и другие вещи, которые легче воды. Импровизированный спасательный круг делается даже из обыкновенных брюк. Снимите их и завяжите узлом штанины. После чего заполните воздухом получившийся мешок. Таким образом, вы увеличите свою плавучесть.

Бывают случаи, когда в воде оказывается группа людей. Основное правило в подобной ситуации - помогать и поддерживать друг друга. Соберитесь в круг и подожмите ноги. Так вы дольше сохраните тепло в холодной воде. Добраться до берега будет гораздо легче, применив следующий способ. Нужно лечь на спину и выстроиться цепочкой. Каждый ногами должен удерживать того, кто впереди. При движении руки выполняют функцию весел.

Паника - основная причина всякого рода бед. Не суетитесь и подумайте, какие предметы помогут вам более уверенно держаться на воде.

***Правила поведения в лодке***

Лодочные прогулки, особенно с детьми, далеко не безобидны. Катаясь на лодке, как и на любом другом виде транспорта, надо быть очень внимательным. Не стоит кататься на лодке в плохую, особенно ветреную погоду. Садясь в лодку, не торопитесь, а главное не перегружайте ее; избегайте встреч с быстродвижущимся водным транспортом; не стоит вставать в лодке или раскачивать ее. Особенно опасно, когда управляют лодкой нетрезвые взрослые, а в лодке есть дети.

***Правила поведения в природных условиях***

Благоприятный исход автономного существования зависит от многих причин: физического и психологического состояния, запасов пищи, эффективности снаряжения. Неожиданно оказавшись в сложной ситуации наедине с природой, необходимо оценить обстановку и принять решение на спланированные действия.

К первоочередным заботам относятся: оказание первой помощи или самопомощи, спасение необходимого снаряжения, имущества и запасов продуктов. В дальнейшем осуществляется подача сигналов бедствия или устанавливается радиосвязь, подготавливается временное укрытие, добывается пища и вода, производится ориентирование, поиск маршрутов и выход в населенную местность.

Шансы на выживание зависят от следующих факторов: желания выжить, умения применять знания, уверенности в знании местности, рассудительности и инициативности, дисциплинированности, способности анализировать и учитывать свои ошибки.

Выжить – значит решить три важнейшие задачи:

- суметь укрыться от холода, жары и ветра, защитить организм от переохлаждения или перегрева в зависимости от местности и погодных условий.

- сразу установить дневную норму расхода воды, а неприкосновенный запас оставить на крайний случай. Необходимо также принять меры для нахождения источников воды.

- составить пищевой рацион и убедиться, что имеется достаточное количество воды для приготовления пищи.

***Если вы заблудились и вынуждены ночевать в лесу***

Если Вы заблудились в лесу, постарайтесь выйти на поляну или любую открытую местность. Пользуйтесь природными ориентирами: северная сторона дерева покрыта лишайниками и мхами, а на южной - всегда больше ветвей, листва более густая. Если погода солнечная, можно определить направление на юг по наручным часам. Для этого часовую стрелку надо направить на солнце. Угол между часовой стрелкой и цифрой «1» на циферблате разделите пополам лезвием ножа, которое и укажет направление на юг.

Если Вы вынуждены зимой заночевать вдали от населенного пункта, необходимо построить хижину. Лучшим местом для нее будет склон оврага или реки.

Вытопчите в снегу яму, возьмите свои лыжи и лыжи своих спутников и воткните их в снег, образуя каркас хижины. Закругленные концы лыж наклоните внутрь и как можно крепче свяжите шнурком или веревкой. Затем из твердого снега или наста нарежьте снежные кирпичи. Самые большие уложите в основание пирамиды - с высотой размер кирпичей надо уменьшить. Укладывайте их с небольшим наклоном внутрь. Затем заделайте щели снегом, настелите пол из веток или камыша.

Если Вы организуете кострище, то делайте это на открытой поляне вдалеке от корней близстоящих деревьев. Вертикально подрежьте дерн до почвы по окружности будущей границы костра. Толщина дернового покрова может достигать восьми сантиметров. Разрежьте образовавшуюся внутреннюю часть дерна на восемь равных частей по диаметру. Аккуратно подрежьте каждую часть и перевернув уложите по периметру кострища. Теперь, начните розжиг костра с мелких ветвей.

***При утечке магистрального газа***

Почувствовав в помещении запах газа, немедленно перекройте его подачу к плите и отключите электроэнергию. При этом не курите, не зажигайте огня. Проветрите помещение, открыв все окна и двери, и покиньте его до исчезновения запаха газа. Если запах не исчезает, срочно вызовите аварийную службу.

***При затоплении жилища***

Затопление жилища может происходить по различным причинам:

- неисправность (срыв) крана;

- невнимательность (забыл закрыть кран);

- засорение канализационной системы и др.

***Действия в случаях затопления:***

* В первую очередь закрыть кран или перекрыть водопровод.
* Сообщить о случившемся диспетчеру коммунальных сетей.
* Предупредить соседей снизу.
* В местах протечек поставить тазы (ведра), собирать в них воду с пола совком и тряпкой.
* Ценные веще перенести в шкафы, на сухое место, мебель накрыть пленкой, плащами, фанерой.
* Если вода течет сверху по стенам или капает с потолка, отключить электричество.

ДЕЙСТВИЯ ПРИ ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНЫХ ПРОИСШЕСТВИЯХ

***При железнодорожной аварии***

Сразу после аварии быстро выбирайтесь из вагона через дверь или окна – аварийные выходы, так как высока вероятность пожара. Покидайте вагон только на полевую сторону пути, взяв с собой документы, деньги, одежду или одеяла. При пожаре в вагоне закройте окна, чтобы ветер не раздувал пламя, и уходите от пожара в передние вагоны, а если это невозможно – в конец поезда, плотно закрывая за собой двери. Прежде чем выйти в коридор, подготовьте защиту для дыхания: шапки, шарфы, куски ткани, смоченные водой. Помните, что при пожаре материал облицовки стен вагонов выделяет токсичный газ, опасный для жизни.

***При аварии на воздушном судне***

При декомпрессии немедленно наденьте кислородную маску. Не пытайтесь до этого оказывать кому-либо помощь, даже если это Ваш ребенок. Вы не успеете помочь себе и оба останетесь без кислорода. Сразу после надевания масок пристегните ремни безопасности и приготовьтесь к резкому снижению.

При пожаре в самолете наибольшую опасность представляет дым, поэтому дышите через хлопчатобумажные или шерстяные элементы одежды, по возможности, смоченные водой. Пробираясь к выходу, двигайтесь пригнувшись или на четвереньках, так как внизу салона задымленность меньше. Защитите открытые участки тела от воздействия огня, используя одежду, пледы. После приземления и остановки самолета немедленно направляйтесь к ближайшему выходу, так как велика вероятность взрыва. Если проход завален, пробирайтесь через кресла, опуская их спинки. После выхода из самолета удалитесь от него как можно дальше и лягте на землю, прижав голову руками – возможен взрыв.

При жесткой посадке тщательно подгоняйте ремень безопасности, проверяйте, нет ли у Вас над головой тяжелых чемоданов. Освободите карманы от острых предметов, согнитесь и плотно сцепите руки под коленями. Голову уложите на колени или наклоните как можно ниже. Ноги уприте в пол, выдвинув их как можно дальше, но не под переднее кресло. В момент удара максимально напрягитесь и подготовьтесь к значительной перегрузке. Ни при каких обстоятельствах не покидайте своего места до полной остановки самолета.

***При аварии на водном транспорте***

Помните, что решение об оставлении судна принимает только капитан. Перед посадкой в шлюпку или на спасательный плот оденьте на себя побольше одежды, а сверху – спасательный жилет. Если есть возможность возьмите с собой одеяла, дополнительную одежду, питьевую воду, еду. Если Вы вынуждены прыгать с борта корабля в воду, то желательно с высоты не более 5 метров, закрыв рот и нос одной рукой, второй крепко держась за жилет. Плывите только к спасательному средству. Находясь в воде, подавайте сигнал свистком или поднятой рукой, при отсутствии спасательных средств двигайтесь как можно меньше, чтобы сохранить тепло – сгруппируйтесь в спасательном жилете, обхватив руками с боков грудную клетку и поднимите бедра повыше, чтобы вода меньше омывала область паха. Если у Вас нет спасательного жилета, поищите глазами какой-нибудь плавающий предмет и ухватитесь за него, чтобы легче держаться на плаву до прибытия спасателей, отдыхайте лежа на спине.

***Опасные ситуации в метро***

Если эскалатор разогнался, а тормоза не сработали, единственное верное решение – перескочить через балюстраду на соседнюю лестницу. 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 показался, ложитесь между рельсами.

**Вопрос 4. Способы преодоления паники и панических настроений в условиях ЧС.**

Одним из наиболее заметных и политически важных видов поведения является **паника** – эмоциональное состояние, возникающее как следствие либо дефицита информации о какой-то пугающей или непонятной ситуации, либо, напротив, как следствие её избытка и проявляющееся в импульсивных действиях. Соответственно, на основе паники возникают панические толпы со специфическим поведением. В общепринятом смысле под «паникой» как раз и понимают массовое паническое поведение.

Те, кто утверждают, что не имеют чувства страха, прежде всего, обманывают самих себя. Ощущение страха, появляющееся в момент опасности у человека - естественное чувство. Это срабатывает инстинкт самосохранения - сигнал тревоги в опасной ситуации. Страх мобилизует физические силы, ускоряет работу мозга, концентрирует внимание, помогает выходить из тупиковой ситуации. В некоторых случаях отсутствие чувства страха означает отсутствие воображения и, следовательно, неспособность оценить опасность. Наоборот, те, у кого пылкое воображение, могут часто испытывать это ощущение непропорционально реальной опасности. На почве страха появляются беспокойство, трепет, слабость, бессилие, неподвижность. Это состояние сопровождается нарушениями вегетативной нервной системы или же истерической реакцией, которая характеризуется неясностью суждений и неспособностью к действиям. Отсутствие ясности в оценке ситуации влечет за собой состояние безвыходности и отказ от сопротивления. Человек, охваченный паникой, может быстро вовлечь в подобное состояние и окружающих. Подобное поведение лишено какого-либо здравого смысла. Это чистый инстинкт, характеризующийся криком: «Спасайся, кто может!» Люди, охваченные паникой, полностью теряют индивидуальные достоинства и становятся частью разрушительной массы, неспособной контролировать свои действия. Толпа, действующая вслепую, может увеличить опасность.

Недооценка реальной опасности приводит к необдуманным действиям, таким, как прыжки из окон верхних этажей. В подобные моменты это кажется менее мучительным, чем ждать помощь или искать другой способ спасения.

**Возникновение и развитие паники** в большинстве случаев связано с действием шокирующего стимула, отличающегося чем-то заведомо необычным (например, сирена, возвещающая начало воздушной тревоги). Частым поводом для паники являются слухи.

Для того, чтобы привести к настоящей панике, стимул должен быть либо достаточно интенсивным, либо длительным, либо повторяющимся (взрыв, сирена, серия гудков и т.п.).

Он должен привлекать к себе сосредоточенное внимание и вызывать реакцию подчас неосознанного, животного страха. Первый этап реакции на такой стимул – потрясение, восприятие ситуации как кризисной и даже безысходной. Второй этап реакции – замешательство и индивидуальные беспорядочные попытки как-то понять произошедшее событие. Когда необходимость быстрого понимания ситуации становится острой и требует немедленных действий, именно это ощущение остроты часто мешает логическому осмыслению происходящего и вызывает страх. Первоначально страх обычно сопровождается криком, плачем, двигательной ажитацией. Если этот страх не будет быстро подавлен, то развивается третий этап. На этом этапе страх одних отражается другими, что в свою очередь еще больше усиливает страх первых. Завершается все это действиями, которые представляются людям, охваченным паникой, спасительными. Хотя на деле они могут совсем не вести к спасению: это этап «хватания за соломинку», и в итоге все равно оборачивающийся паническим бегством.

**Противодействовать панике** чрезвычайно трудно, справиться с этим может человек очень известный и уважаемый, придерживающийся твердой линии поведения, умеющий разговаривать с толпой и внушать уважение. Средства борьбы с паникой разнообразный: это и убеждение (если есть время), категорический приказ, объяснение ложной опасности, использование силы, устранение (изоляция) наиболее злобных паникеров.

Остановить толпу, которая впадает в панику, значительно легче при своевременной изоляции паникеров, а также уменьшая группу насколько это возможно; перегораживать дорогу толпе, которая движется, гораздо труднее, так как сзади давят на идущих впереди. Когда страх становится постоянным состоянием, он превращается в подлость. Как преодолеть эти трудности? Человек должен верить во что-то высшее, или в себя самого, или в правоту того, что он делает. Мотивация собственных поступков должна быть сильным импульсом, который помогает преодолевать трудности. Опыт, предыдущие испытания, прожитая жизнь могут придать силы человеку. Для выживания необходимо быть всегда психологически подготовленным. Такой человек находится в лучших условиях, и с ним не случиться ничего плохого.

В чрезвычайной обстановке важно, чтобы вы были в состоянии:

* принимать быстрые решения;
* уметь импровизировать;
* постоянно и непрерывно контролировать самого себя;
* уметь различать опасность;
* уметь распознавать людей;
* быть независимым и самостоятельным;
* быть твердым и решительным, когда потребуется, но уметь подчиняться, если необходимо;
* определять и знать свои возможности и не падать духом;
* в любой ситуации пытаться найти выход.

Никогда не сдавайтесь, не испробовав все возможные средства.

**Что делать, если Вы подверглись воздействию стресса**

В наше непростое время необходимо знать, как оказывать помощь при эмоциональных потрясениях. Необходимо установить эмоциональный контакт с человеком, которому вы хотите помочь. Принесите ему чашку чая, попытайтесь разговорить, а когда он начнет отвечать, слушайте, не перебивая. И обязательно посоветуйте изложить на бумаге то, что беспокоит, взглянуть на текст «взглядом постороннего», а затем собственноручно уничтожить. Форма и последовательность изложения значения не имеют. Важно писать, не отрываясь и как можно полнее. Ни в коем случае не предлагайте и не употребляйте в качестве «лекарства» алкоголь и наркотики. Они лишают вас контроля над собой и часто приводят к истерике или самоубийству.

Оказавшись в состоянии стресса или помогая другому человеку, стоит иметь под рукой номер «Телефона доверия».

**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 развивать своих эмоционально-волевых качеств.