ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ - ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ



ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНОЕ ПОСОБИЕ

Содержание

Название раздела	Стр.
Безопасность в городе	**2 – 6**
Возможные опасности города	2
Безопасность на дороге	4
Безопасность в быту	**7 – 11**
Электрический ток	8
Бытовой газ	9
Бытовая химия	10
Лифт	11
Пожарная безопасность	**12 – 13**
Безопасность в природе	**14 – 26**
Выживание в автономных условиях	15
Дикие животные и насекомые	19
Безопасность на водоемах	24 – 26
Здоровый образ жизни	**27 – 34**
Режим дня	27
Вредные привычки	31
Аварии на транспорте	**35 – 42**
Дорожно-транспортные происшествия	35
Авиакатастрофы	37
Аварии на общественном транспорте	38
Аварии на речном и морском транспорте	40
Аварии на железнодорожном транспорте	42
Первая помощь	**43 – 52**
Раны	44
Травмы конечностей	47
Попадание инородного тела в организм	48
Травмы глаз	49
Ожоги	50
Потеря сознания	51
Сердечно-легочная реанимация	52
Природные чрезвычайные ситуации	**53 – 77**
Землетрясение	54
Извержение вулкана	57
Наводнение	58
Цунами	61
Снежная лавина	63
Ураганы, бури, смерчи	65
Грозы и молнии	67
Засуха, заморозки	69
Природный пожар	74
Безопасность в обществе	**78 – 84**
Ситуации криминального характера	79
Террористические угрозы	81
Похищение	82
Массовые мероприятия	83

Возможные опасности города

Улицы - зона повышенной опасности в городе. На них могут подстерегать следующие опасности: падение различных предметов – сосулек, наледи и снега, незакрытые люки и колодцы, обрушение фасадов домов, прорыв городских трубопроводов, оборванные или оголенные провода линий электропередачи, строительные площадки.

Какие опасности возможны в городе

Телефоны городских служб безопасности надо знать наизусть!

Важно

- 01 — пожарная охрана и спасатели
- 02 — полиция
- 03 — скорая помощь
- 04 — газовая аварийная служба
- 112 — экстренный канал помощи, единый телефон для всех служб (бесплатный звонок с мобильного телефона)

падение предметов с крыш

Зимой и весной

Зимой и весной опасны свисающие с крыш сосульки и наледь со снегом. Чаще всего сосульки образуются над водостоками: по возможности обходите их стороной.

1. Обращайте внимание на обледенение тротуаров: обычно более толстый слой наледи образуется под сосульками.

• • •

2. Если во время движения по тротуару вы услышали наверху подозрительный шум, нельзя останавливаться, поднимать голову и рассматривать, что там случилось. Возможно, это сход снега или ледяной глыбы. Нужно как можно быстрее прижаться к стене, козырек крыши послужит укрытием.

Летом и осенью

Летом и осенью опасны обрушения конструкций ветхих фасадов домов и крыш.



прорыв городских трубопроводов



Признаками таких аварий могут быть: доносящиеся из-под земли журчащие и гудящие звуки, легкая вибрация почвы под ногами, бегущая из-под земли вода, вырывающийся из-под земли пар, проседание или вспучивание асфальта.

оборванные или оголенные провода линий электропередачи



не прикасайтесь к оборванным висящим проводам, а в сырую погоду не подходите к ним ближе, чем на 5 метров - это **смертельно опасно!**

незакрытые люки и колодцы

Смотрите под ноги - по рассеянности вы можете не заметить опасности.

Не пишите SMS-сообщение на ходу - остановитесь до его отправки, а также во время разговора по мобильному телефону.

Если вы упали в глубокий колодец, постарайтесь не паниковать, оцените, нет ли у вас перелома, и громко зовите на помощь

Пока не разрядился телефон, отправьте смс-сообщение с примерным адресом вашего нахождения родным и близким людям, друзьям. Сообщите о травмах.

Если выбраться самостоятельно трудно - не тратьте силы, а ждите помощь, вызвав спасателей по телефону. Если вы потеряете сознание, вас будет сложнее обнаружить.

Угрозу для здоровья и жизни граждан представляют улица, общественный транспорт, посещения кинотеатров, прогулки и развлечения на улицах в позднее время и т. п. Большое скопление народа, притупляя внимание человека, также облегчает злоумышленникам исполнение преступных намерений. В городе при большом скоплении людей и довольно тесной застройке природные ненастья и стихийные бедствия много опаснее, чем в сельской местности. Избегайте плохо освещенных и малолюдных мест. При поиске необходимого адреса обращайтесь к разным людям, так как единственный ответ может быть неправильным.

Возможные опасности города

Толпа по своей природе опасна как для ее участников, так и для окружающих, поэтому массовые беспорядки в российском законодательстве относятся к экстремистским действиям и могут стать причиной введения чрезвычайного положения. Массовые беспорядки – крайне опасное социальное явление. Существует самая непосредственная связь между поведением толпы и общественной безопасностью. Каждому человеку важно не только знать правила поведения в толпе и основные способы защиты в условиях массовых беспорядков, но и уметь при необходимости применять их на практике.



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ:

- ✓ по возможности старайтесь избегать мест массового скопления людей;
- ✓ не берите с собой колющие и режущие предметы, а также сумку;
- ✓ не надевайте галстук, шарф;
- ✓ снимите различные знаки и символику со своей одежды;
- ✓ не берите с собой фотоаппарат и камеру;
- ✓ не приближайтесь к агрессивно настроенным группам;
- ✓ если возник конфликт с полицией, не теряйте самообладания, не делайте резких движений, не кричите, не бегите;
- ✓ никогда не двигайтесь против толпы, избегайте ее центра, а также края, опасного соседством с витринами, решетками и т. д.;
- ✓ если при разгоне демонстрации применяется слезоточивый газ, защитите рот и нос платком, смоченным в любой жидкости, часто моргайте глазами;
- ✓ уклоняйтесь от всего неподвижного в пути, иначе вас могут просто раздавить;
- ✓ не цепляйтесь ни за что руками – это может закончиться травмами для вас;
- ✓ не пытайтесь поднять упавшие вещи;
- ✓ если вы упали, быстро подтяните к себе ноги, защитите голову, сгруппируйтесь и рывком попытайтесь встать;
- ✓ из плотной, но неподвижной толпы выбирайтесь, сделав вид, что вам плохо.

Безопасность на дороге

Участники дорожного движения – это водители, пассажиры транспортных средств и пешеходы. Они обязаны выполнять требования Правил дорожного движения, сигналов светофоров, знаков, разметки, распоряжения регулировщиков и не должны причинять вреда и создавать опасность для движения.



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ:

- ✓ на улице передвигайтесь только по тротуарам или пешеходным дорожкам, придерживаясь правой стороны, а где их нет – по обочине или по краю дорожной части навстречу движению транспорта;
- ✓ не ходите по узкому тротуару под руку, занимая его целиком;
- ✓ проезжую часть пересекайте по пешеходным переходам на зеленый сигнал светофора, а при их отсутствии – по кратчайшему пути на участке, где проезжая часть хорошо просматривается в обе стороны;
- ✓ в местах, где движение регулируется, руководствуйтесь сигналами регулировщика или пешеходного светофора.

Безопасность на дороге

В особых ситуациях (ремонт на дороге, заторы, не работающий светофор и др.) движением на перекрестке руководит человек в форме. Это - инспектор ГАИ. Его сигналам необходимо подчиняться и водителям, и пешеходам. Особенность регулировщика заключается в том, что он имеет приоритет перед светофорами и дорожными знаками, отменяя их значение.



СИГНАЛЫ РЕГУЛИРОВЩИКА:

РУКА ПОДНЯТА ВВЕРХ

– запрещается движение пешеходов и всех транспортных средств во всех направлениях.

РЕГУЛИРОВЩИК СТОИТ К НАМ ГРУДЬЮ ИЛИ СПИНОЙ (РУКИ ОПУЩЕНЫ ИЛИ ВЫТЯНУТЫ В СТОРОНЫ)

– путь пешеходам закрыт.

РЕГУЛИРОВЩИК СТОИТ К НАМ БОКОМ

– путь пешеходам открыт слева и справа от него по пешеходным дорожкам через проезжую часть. Но этот же сигнал регулировщика разрешает движение для безрельсового транспорта прямо и направо. Поэтому прежде чем переходить дорогу, посмотрите налево, чтобы избежать наезда поворачивающих направо машин.

ПРАВАЯ РУКА РЕГУЛИРОВЩИКА ВЫТЯНУТА ВПЕРЕД

– разрешен проход только за его спиной, а спереди путь закрыт.

Велосипед, скутер или мопед – доступные, достаточно удобные средства передвижения, поэтому количество владельцев этих транспортных средств продолжает увеличиваться. Управление такими транспортными средствами, конечно, отличается от машины или мотоцикла, но Правила дорожного движения для них не менее важны.

Безопасность на дороге: как вести себя, если вы за рулем



если вы - велосипедист

Важно

Если вам от 7 до 14 лет, то кататься на велосипеде вам можно только по тротуарам, пешеходным, велосипедным и велопешеходным дорожкам, как в городе, так и в парках, а также в пределах пешеходных зон.
Выезд на дорогу запрещен!

Двигайтесь по велосипедным дорожкам, если они отсутствуют - только по крайней правой полосе тротуара или по обочине

Запомните

При выезде на дорогу правила для велосипедистов меняются. В ПДД четко сказано:
управление велосипедом разрешается с 14 лет

используйте габаритные сигналы, звонки и специальную одежду, так как велосипедисты менее заметны на дороге, чем другие участники движения



при движении по проезжей части не поворачивайте налево, не разворачивайтесь на дорогах с трамвайными путями и на улицах, имеющих более одной полосы для движения в данном направлении: это запрещено правилами дорожного движения

если вы - водитель скутера или мопеда

садитесь за руль только с 16 лет при наличии водительских прав категории «М»

позаботьтесь заранее о шлемах для себя и для вашего пассажира

держите руль обеими руками

при езде даже в дневное время зажигайте ближний свет фар

выезжая на оживленную трассу, не занимайте центр дороги: передвигайтесь по обочине или по внешнему краю проезжей части

не берите с собой в качестве пассажира более одного человека







общие правила поведения на дороге

- всегда контролируйте вашу скорость движения, она должна зависеть от состояния дороги и опыта вождения
- правильно подавайте сигналы рукой при повороте, торможении и остановке. Вытянутая в сторону левая рука означает поворот налево, согнутая в локте вверх левая рука - поворот направо, опущенная вниз левая рука - остановку
- не ездите на велосипеде и мопеде после приема медикаментов, нарушающих координацию движений или влияющих на скорость реакции
- не устраивайте гонки на дороге и не мешайте обгону вас другими транспортными средствами.

Безопасность в быту

«Мой дом – моя крепость» – говорят англичане о своем доме, и практически каждый человек согласится с этим. Однако даже у себя дома из-за невнимательности, рассеянности, пренебрежения техникой безопасности могут возникнуть опасные ситуации.



Попросите родителей помочь составить простую памятку о том, как вести себя, если вы остались дома в одиночестве, а в это время случилось какое-то происшествие: заискрила розетка, почувствовали запах газа, разбили термометр, упали на мокрый кафель, закружилась голова, погас свет, обожглись кипятком и т. д.
Настройте мобильный телефон на автоматический дозвон своим родным и близким нажатием одной кнопки.
Запомните номер 112 – набрав его с сотового, вы всегда получите консультацию специалиста службы спасения.

Электрический ток

Наш быт немыслим без электричества, поэтому необходимо знать об опасности электрического тока при неосторожном или небрежном обращении с ним.
Электрический ток, действуя на организм человека, может привести к различным поражениям: электрическому удару, ожогу, металлизации кожи, механическому повреждению и др.

Как помочь, если человека ударило током

Внимание

что делать

- освободите пострадавшего от воздействия тока. Для этого выключите неисправный электроприбор (устройство) или обесточьте электрическую сеть
- немедленно вызовите скорую помощь по номеру 03
- если пострадавший находится под воздействием электрического тока, то не прикасайтесь к нему голыми руками
- если человек находится в сознании, уложите его в удобное положение и обеспечьте покой
- если пострадавший без сознания, то приведите его в чувство: дайте ему понюхать нашатырный спирт
- если у человека отсутствует пульс и дыхание, то проведите сердечно-легочную реанимацию

Основные виды поражений человека электрическим током

электрическая травма

действие тока на организм человека, при котором мышцы тела начинают судорожно сокращаться. В зависимости от величины тока и времени его действия человек может находиться в сознании или без сознания, но при нормальной работе сердца и дыхания. В более тяжелых случаях потеря сознания сопровождается нарушением работы сердечно-сосудистой системы, что ведет даже к смертельному исходу. В результате электрического удара возможен паралич важнейших органов (сердца, мозга и пр.)

действие тока на организм, при котором повреждаются ткани организма: кожа, мышцы, кости, связки. Особую опасность представляют электрические травмы в виде ожогов - они появляются в месте контакта тела человека с токоведущей частью электроустановки или электрической дугой. В результате тяжелых форм электрического удара человек может оказаться в состоянии клинической смерти: у него прекращается дыхание и кровообращение

Правила обращения с электроприборами

1. никогда не пользуйтесь неисправными электроприборами
2. включайте электроприборы только при исправной вилке и исправной розетке
3. не пользуйтесь электроустройствами, находясь в воде
4. внимательно изучите инструкцию по эксплуатации и действуйте в полном соответствии с изложенными рекомендациями



5. об обнаруженных неисправностях в электроприборах, об оголенных и плохо изолированных проводах немедленно сообщайте родителям или старшим
6. не пытайтесь самостоятельно чинить проводку или электроприборы
7. не наступайте на проложенные по земле электрические провода
8. уходя из дома, не забудьте отключить свет и электроприборы от сети

Бытовой газ

Во многих жилых домах бытовой газ используется для приготовления пищи, обеспечения горячего водоснабжения с помощью газовых колонок и даже отопления. Но в случае нарушения техники безопасности газ является источником опасности. Бытовой газ не имеет ни цвета, ни запаха, но, для того чтобы можно было обнаружить его утечку, в него добавляют специальные вещества, имеющие специфический запах.

Что делать, если вы почувствовали запах газа в квартире



Запомните

Общие правила пользования газовыми приборами

- чтобы зажечь газовую горелку, сначала поднесите зажженную спичку, а затем плавно и осторожно откройте газовый кран
- не оставляйте включенные газовые горелки без присмотра
- следите за тем, чтобы нагреваемая на газовой плите жидкость не залила пламя горелки
- заметив потухшую горелку, не пытайтесь ее зажечь вновь - это может привести к взрыву. Перекройте кран подачи газа, распахните окна и хорошо проветрите кухню. Сообщите о случившемся взрослым

Внимание

Бытовой газ не имеет ни цвета, ни запаха, но, для того чтобы можно было обнаружить его утечку, в него добавляют специальные вещества, имеющие специфический запах

первая помощь при отравлении бытовым газом

- перенесите пострадавшего в хорошо проветриваемое место
- уложите человека, расстегните одежду на груди, укройте его одеялом и обеспечьте покой
- вызовите врача

утечку газа можно обнаружить

1. **по запаху** — характерный запах, которым обладает газ, становится сильнее вблизи места утечки
2. **на глаз** — на поверхности газовой трубы, смоченной мыльной водой, в месте утечки образуются пузырьки
3. **на слух** — в случае сильной утечки газ вырывается со свистом



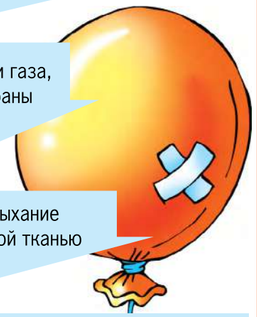
Что делать, если вы почувствовали запах газа в квартире



1. быстро откройте двери и окна, чтобы проветрить помещение
2. не курите, не зажигайте спички, не пользуйтесь электроприборами и не включайте свет - иногда маленькой искры достаточно, чтобы произошел взрыв



3. перекройте общий кран подачи газа, проверьте и закройте все краны газовой плиты



4. действуйте быстро, задержав дыхание и прикрыв нос и рот любой влажной тканью
5. если причина загазованности неизвестна и своими силами справиться не удается, покиньте опасное место и вызовите аварийную газовую службу по телефону 04

Наличие в помещении всего 5 - 15% газа от общего объема воздуха способно спровоцировать удушье у человека или стать причиной возгорания.
Во всех квартирах с газовыми плитами и колонками на кухнях под потолком устроена вытяжка. Это сделано не случайно: бытовой газ в два раза легче воздуха и при утечке концентрируется в верхней части комнаты.
Обогревать комнату зажженными газовыми конфорками на плите – не лучшая идея. При включенном газе в воздух поступают продукты горения – окись углерода, сернистые соединения и другие побочные продукты, которые вредны для человека при длительном воздействии.

Бытовая химия

Трудно представить современную жизнь без средств бытовой химии: стиральные порошки, средства для мытья посуды, очистители для зеркал и стекол, кондиционеры и удобрения для растений – все это легко можно найти в любой квартире.
Необходимо помнить, что любой химический препарат действует эффективно только в определенных условиях, которые указаны в инструкции или на упаковке. Пренебрежение к ним может привести к пагубным последствиям.



Химические вещества, содержащиеся в бытовой химии, в прямом контакте с человеком могут наносить вред практически всем органам и системам: страдают сердечно-сосудистая система, нервная система, желудок, зрение, слух, обоняние, мозг, двигательная активность, иммунитет и т. д. Кроме того, бытовая химия побочно влияет на человека еще и через загрязнение окружающей среды химическими веществами, чем способствует развитию таких заболеваний, как дерматиты, аллергия, бронхиальная астма. Современный дом напичкан провоцирующими факторами, поэтому стоит в обязательном порядке соблюдать технику безопасности и немедленно реагировать на случаи отравления.

Безопасность в быту: лифт

Лифт – вид транспорта, используемый для вертикального перемещения. Это очень удобное средство передвижения, которое прочно вошло в нашу жизнь. Однако из-за неисправности или грубого нарушения правил эксплуатации лифт может стать источником опасности для человека.



Если вы застряли в лифте, не пытайтесь выбраться самостоятельно или с помощью соседей и случайных попутчиков. Это можно делать только в случае прямой угрозы жизни человека. Никогда даже в шутку не подпрыгивайте в движущемся лифте! Как правило, лифт резко останавливается и его не всегда можно привести в движение, находясь в кабине и нажимая на всевозможные кнопки. Лифт от таких скачков может сорваться с удерживающих креплений. Поджигать кнопки лифта нельзя ни в коем случае – это может быть смертельно опасно для жизни: подожженный пластик выделяет ядовитые газы и в замкнутом пространстве можно легко отравиться за считанные минуты.

Пожарная безопасность

Несмотря на то, что огонь приносит несомненную пользу людям, он является причиной многочисленных бед и страданий людей. Это происходит в том случае, когда огонь выходит из-под контроля человека и становится источником возникновения крайне опасной чрезвычайной ситуации – пожара.



Пожар – неконтролируемое горение, причиняющее материальный ущерб, вред жизни и здоровью граждан, интересам общества и государства.

Для профилактики пожара в квартире:

- заранее спланируйте и продумайте свой путь эвакуации на случай возникновения пожара;
- каждый вечер отключайте все электроприборы, не предназначенные для постоянной работы;
- выключайте после использования все газовые приборы;
- проверяйте, чтобы те, кто курит, не оставляли тлеющие сигареты;
- отключайте при отсутствии необходимости в них временные нагреватели.

Пожарная безопасность

Тушить пожар – дело взрослых, но вызвать пожарников может любой ребенок и подросток. Хорошенько заучите номер пожарной охраны. Он не сложный - 01. А если у вас есть сотовый телефон, набирайте 112, четко и спокойно произнесите свое имя и адрес, опишите ситуацию и будьте уверены: к вам на помощь придут обязательно.



Примерно каждый шестой – восьмой пожар в России вспыхивает из-за шалости детей с огнем, от их неумелого обращения с ним. Каждый пятый погибший на пожаре – несовершеннолетний. За этой статистикой – трагедия многих людей. И уж ничем не измерить горечь потери, когда в огне гибнут сами дети. Наибольшую опасность при пожарах в жилых домах, в особенности многоэтажных, представляет паника. Известны случаи, когда при возникновении даже незначительного загорания люди, преувеличивая опасность, с криками бросались к выходам, вызывая общее смятение. Это приводило к давкам, заторам, ушибам и даже к гибели людей.

Безопасность в природе

Оказавшись один на один с природой, человек как бы превращается в своего первобытного предка, но без его навыков и умения приспособиться к окружающей среде. Автономное существование – наиболее опасная экстремальная или аварийная ситуация, так как положение человека, оказавшегося один на один с природной средой, обычно возникает неожиданно и вынужденно, причем помощь извне проблематична.



В газетах и журналах часто можно прочесть заметки о гибели судов и моряков, оказавшихся в спасательных шлюпках среди бушующего океана, о рыбаках, унесенных на обломках льдин в открытое море, о вынужденных посадках самолетов в тайге и океане, о туристах, терпящих бедствие в горах. Современные поисково-спасательные службы располагают разнообразными средствами для быстрого обнаружения, оказания помощи и эвакуации пострадавших. Однако люди на какой-то период времени могут оказаться в условиях автономного существования. И крайне важно знать, как вести себя таким образом, чтобы выжить.

Ориентироваться на местности - это значит найти направления на стороны света (север, юг, восток и запад) и определить свое местонахождение. Стороны света обыкновенно находят по компасу, а при отсутствии его – по Солнцу, Луне, звездам и по некоторым признакам местных предметов. Для успешного и точного ориентирования в любой точке земли необходимы карта или план местности, компас либо портативные GPS-навигаторы и, конечно же, умение всем этим пользоваться.

Как пользоваться компасом и картой

Для определения сторон света с помощью компаса:

1. 

отпустите тормоз магнитной стрелки компаса и установите его горизонтально

2. 

поверните компас так, чтобы северный конец магнитной стрелки оказался против буквы **С**, которая обозначает север. При таком положении компаса буквы **В**, **З** и **Ю** укажут соответственно направления на восток, запад и юг.

Помните



Став лицом к северу, направо от вас будет - восток, налево - запад

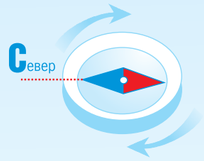
При ориентировании по азимуту

Азимут - это горизонтальный угол, измеренный от северного направления меридиана до направления на предмет по ходу часовой стрелки.

1. Встаньте лицом к предмету, на который вы хотите ориентироваться



2. Придайте компасу горизонтальное положение и отпустите тормоз магнитной стрелки



3. Когда стрелка успокоится, совместите нулевой штрих шкалы с северным концом стрелки. В этом положении компас будет ориентирован: то есть буква С на шкале укажет направление на север.



4. Поворачивая крышку, установите ее так, чтобы прорезь была направлена к вам, а мушка - точно в сторону предмета. Отсчет против указателя у мушки покажет значение азимута на данный предмет.

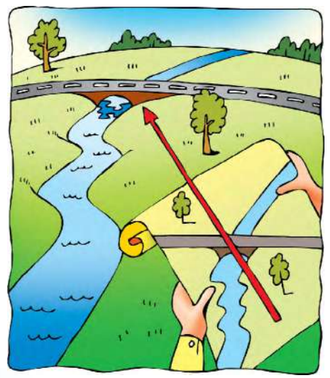
Как ориентироваться по картам

Если вы находитесь на линейном ориентире (шоссейной или железной дороге, линии электропередачи и т. д.), то ориентироваться лучше по линии местности:

поверните карту так, чтобы изображение этого линейного объекта на карте совпало с направлением объекта на местности и все местные предметы, расположенные справа и слева от линейного ориентира на карте, располагались соответственно справа и слева на местности.



Если точка местонахождения на карте известна и из этой точки виден какой-нибудь ориентир, обозначенный на карте:



расположите карту так, чтобы направление на ориентир мысленно или с помощью линейки совпадало с соответствующим направлением на местности.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ СТОРОНЫ СВЕТА ПО ПОЛЯРНОЙ ЗВЕЗДЕ

Полярная звезда всегда находится на севере. Чтобы найти Полярную звезду, надо сначала найти созвездие Большой Медведицы, напоминающее ковш, составленный из семи довольно ярких звезд. Затем через две крайние звезды «ковша» мысленно провести «вверх» линию, на которой отложить пять раз расстояние между этими крайними звездами, и тогда в конце этой линии найдем Полярную звезду, которая, в свою очередь, находится на конце «ручки ковша» другого созвездия, называемого Малой Медведицей. Став лицом к Полярной звезде, мы получим направление на север.

Костер необходим для приготовления пищи, сушки одежды, освещения, обогрева, отпугивания насекомых и зверей, подачи сигналов бедствия и своего местонахождения. Прежде чем зажечь костер, не забудьте проделать то, что делает каждый хороший лесник, а именно: расчистить все место вокруг костра и убрать траву, солому и хворост вблизи, чтобы костер случайно не перекинулся на кусты и деревья.

Правило выбора площадки:



выбирайте площадку на открытом, но защищенном от ветра месте, желательно около воды



разводите костер на уже вытоптанных площадках или на старых кострищах



все сухие листья, ветви, хвою, траву, которые могут загореться, отгребите от кострища на расстояние 1 – 1,5 м



не разводите костер ближе чем в 4 - 6 м от деревьев, смолистых пней или корней



над костром не должны нависать ветви деревьев



не зажигайте огонь в хвойных молодняках. Здесь легко может возникнуть самый страшный пожар - верховой



не разводите костров на участках с сухим камышом, тростником, мхом или травой. По ним огонь идет с большой скоростью



не разводите костер на торфяниках. Помните: тлеющий торф очень трудно затушить, даже заливая его водой. Незамеченное тление может легко превратиться в губительный торфяной пожар

Как разжечь костер в походе

Важно

Если отсырели спички, в солнечную погоду используйте лупу (а также линзы объектива фотоаппарата и даже стекла от часов или очков). Попробуйте добыть огонь, быстро раскатывая ватный жгут между двумя сухими дощечками. Еще один способ - смешать марганцовку (она есть в аптечках) и сахар.

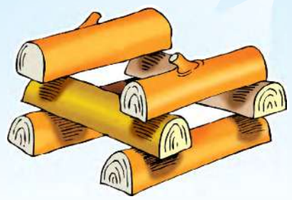
Инструкция по разжиганию

1. заготовьте растопку (мелкие еловые веточки, бересту, сухой мох, лишайник, стружку, лучину). Если в лесу дождь, используйте щепки расколотого топором сухостоя, сухой хвойный опад, укрытый от дождя кронами деревьев
2. подготовленную растопку-запал уложите под сложенный шалашиком или колодцем мелкий хворост и подожгите
3. аккуратно наложите сверху более толстые дрова



Основные типы костров

«колодец»



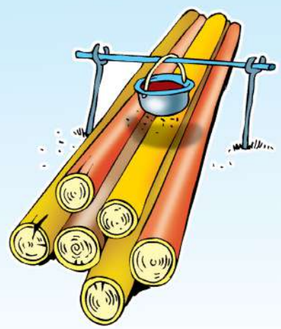
Складывается из толстых коротких поленьев, положенных рядами. Медленно сгорая, поленья образуют много углей, дающих высокую температуру.
Удобен для приготовления пищи, обогрева и сушки одежды.

«шалаш»



Конусообразный костер, на который в качестве топлива идут нетолстые «бросовые» дрова (хворост, валежник). Давая высокое яркое пламя, костер при этом имеет весьма узкую зону нагрева и образует мало углей, нуждаясь в постоянном подкладывании сушняка. Удобен там, где туристы собираются варить пищу в небольшом количестве посуды и хотят осветить лагерную площадку.

«таежный»



Складывается из бревен длиной 2 – 3 м, уложенных вдоль или под острым углом друг к другу. Широкий фронт огня позволяет варить на нем пищу для большой группы, сушить вещи, ночевать рядом тем, кто почему-либо не имеет палаток.

МЕСТА, НЕПРИГОДНЫЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ РАЗБИТЬ ЛАГЕРЬ:

- открытые вершины холмов (спуститесь вниз и поищите укрытие с подветренной стороны);
- дно долин и глубоких лощин – там сыро и холодно по ночам;
- горные отроги, ведущие вниз к воде, которые зачастую оказываются путями животных к местам водопоя;
- места, расположенные слишком близко к воде: вас будут беспокоить насекомые, а сильные дожди могут стать причиной вздутия реки и паводка. Это относится также к старым высохшим руслам.
- вблизи одиночных, отдельно стоящих деревьев, которые притягивают молнию;
- вблизи гнезд пчел и шершней.

Выживание в автономных условиях

Человеку, оказавшемуся в условиях автономного существования, надо предпринимать самые энергичные меры для обеспечения себя питанием с помощью сбора дикорастущих съедобных растений, рыбалки, охоты, т. е. использовать все, что дает природа.
На территории нашей страны произрастает свыше 2000 растений, частично или полностью пригодных в пищу. Большинство из них можно употреблять в сыром виде, некоторые следует подвергать термической обработке, а также сушке или вымачиванию.

Как выжить в лесу, если вы потерялись

Как поймать рыбу, если нет снасти

Рыболовную снасть можно изготовить из подручных материалов: леску - из распущенных шнурков ботинок, нити, вытащенной из одежды, расплетенной веревки, крючки - из булавок, сережек, заколок от значков, «невидимок», а блесны - из металлических и перламутровых пуговиц, монет и т. п.



Чем питаться, чтобы не отравиться

Не употребляйте в пищу незнакомые растения, ягоды, грибы.

. . .

Постарайтесь заранее перед походом научиться различать такие ядовитые растения, как: вороний глаз, волчье лыко, вех ядовитый (цикута), белена горькая и др.
Не собирайте такие грибы, как: бледная поганка, мухомор, ложный опенок, ложная лисичка и др.



Не употребляйте растения, выделяющие на изломе млечный (похожий на молоко) сок, косточки и семена плодов и ягод, грибы с неприятным запахом, луковицы без характерного луковичного или чесночного запаха.

По возможности незнакомые плоды, луковицы, клубни проварите: варка уничтожает многие органические яды.



Признаки съедобных растений

плоды поклеваны птицами; множество косточек, обрывки кожуры у подножия плодовых деревьев; птичий помет на ветках, стволах; растения обглоданы животными; плоды найдены в гнездах и норах.

Съедобные грибы:
белый гриб, груздь настоящий, дождевик, лисичка (лисичка желтая настоящая), лисичка серая, масленок, моховик, опенок, подберезовики, подосиновики, рыжик, радовик, сыроежки (желтая, зеленая, золотисто-красная и т. д.), шампиньон.

Наиболее известные съедобные растения:
иван-чай, лебеда, клевер луговой, лопух войлочный, медуница мягчайшая, подорожник, крапива, сурепка, щавель, тростник южный и т. п.

Съедобные ягоды:
земляника, брусника, морошка, дикая роза, черника, голубика, ежевика, клюква и др.



Важно



Мясо рыбы допустимо есть сырым, но лучше нарезать его на узкие полоски, высушить их на солнце, так оно станет вкуснее и дольше сохранится. Помните: рыбой можно отравиться.

Как избежать отравления рыбой



1 нельзя есть рыб, покрытых колючками, шипами, острыми наростами, кожными язвами, рыб, не покрытых чешуей, лишенных боковых плавников, имеющих необычный вид и яркую окраску, кровоизлияния и опухоли внутренних органов



2 нельзя есть несвежую рыбу - с жабрами, покрытыми слизью, с провалившимися глазами, дряблой кожей, с неприятным запахом, с грязной и легко отделяющейся чешуей, с мясом, легко отстающим от костей и особенно от позвоночника



3 не следует также употреблять рыбью икру, молоки, печень, так как они часто бывают ядовитыми

В условиях автономного существования рыбалка, пожалуй, наиболее доступный способ обеспечить себя питанием. Рыба обладает большей энергетической ценностью, чем растительные плоды, и менее трудоемка, чем охота.
Воду из ключей и родников, горных и лесных речек и ручьев можно пить сырой. Но прежде чем утолить жажду водой из стоячих или слабопроточных водоемов, ее следует очистить от примесей и обеззаразить. Для очистки легко изготовить простейшие фильтры из нескольких слоев ткани или из пустой консервной банки, пробив в донышке 3 - 4 небольших отверстия, а затем заполнив песком. Однако самый надежный способ обеззараживания воды – кипячение.

Выживание в автономных условиях

Возьмите за правило - прежде чем войти в лес, посмотрите карту или хотя бы нарисованный от руки план местности. Запомните ориентиры. Это займет не больше пяти минут, а чувствовать себя в лесу вы будете гораздо увереннее. Никогда не уходите в лес, не предупредив об этом взрослых: даже если вы знаете местность «как свои пять пальцев», не стоит пренебрегать элементарными правилами сохранения собственной жизни.

Что делать, если вы заблудились в лесу?

1 **Не паникуйте, остановитесь и подумайте - откуда пришли, не слышно ли криков, шума машин, лая собак.**

Выйти к людям помогают различные звуки и зрительно видимые объекты:

- работающий трактор (слышно за 3 - 4 километра)
- собачий лай (2 - 3 километра)
- проходящий поезд (до 10 километров)
- трубы на крышах можно увидеть за 3 километра
- заводские трубы - за 6 километров
- колокольни и башни - за 15 километров

2 При отсутствии подходящих ориентиров лучше всего «выходить на воду» и двигаться вниз по течению. Ручей обязательно выведет к реке, река - к людям.

3 Если есть возможность, немедленно свяжитесь со специалистами пожарно-спасательной службы по телефону: **112** или **01** (звонок бесплатный).



4 Если точно знаете, что вас будут искать - оставайтесь на месте.



5 Собираясь ночевать, сделайте постель из лапника.



6 Если ищете дорогу сами - старайтесь не петлять, ориентируйтесь по солнцу, хорошо если удалось выйти на линию электропередач, железную дорогу, газопровод, реку - идя вдоль этих объектов, всегда выйдете к людям, пусть и не там, где предполагали.



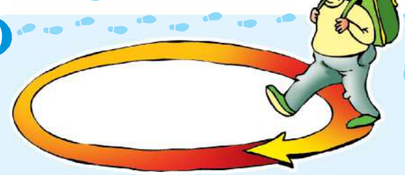
7 Подавать звуковые сигналы можно ударами палки о деревья, звук от них далеко расходится по лесу.



8 При необходимости движения можно ориентироваться по сторонам света даже без компаса. Кора березы и сосны на северной стороне темнее, чем на южной, а стволы деревьев, камни, выступы скал гуще покрыты мхом и лишайниками. Смоляные капли на стволах хвойных деревьев выделяются с северной стороны менее обильно, чем с южной. Все эти признаки бывают отчетливо выражены у отдельно стоящего дерева на поляне или опушке.



9



Не пробуйте сокращать путь. Не паникуйте, если поймете, что начинаете кружить. Это обычное явление. Называется «фокус правой ноги». Один шаг у людей всегда короче другого. Как бы вы ни старались идти прямо, вас обязательно будет заносить в сторону. Лучше всего, сделав один круг, не пытаться перехитрить судьбу и делать второй, третий. Чтобы выдержать намеченное направление, необходимо выбирать хорошо заметный ориентир через каждые 100 – 150 метров маршрута.

10 Водные преграды, особенно речки с быстрым течением и каменистым дном, преодолевайте, не снимая обуви, для большей устойчивости. Прежде чем сделать следующий шаг, прощупывайте дно шестом. Двигайтесь наискось, боком к течению, чтобы потоком не сбило с ног.



Сигнал бедствия можно подать с помощью сигнальных ракет, шашек. Подойдет и сигнальное зеркало - отполированная до блеска металлическая пластина с отверстием посередине (5 - 7 мм). Пущенный зеркалом солнечный зайчик обнаруживается даже с самолета, который летит на высоте 2 км на расстоянии 2025 км от вашего местоположения. Зеркало эффективно даже ночью - это можно назвать «пускать лунных зайчиков». Для обозначения своего местоположения можно использовать косметическое зеркальце, фольгу, лезвие ножа. Чем сильнее отполирована пластина, тем дальше виден световой сигнал. Если у вас нет ни фольги, ни пиротехники, ни фонарика, вы можете развести огонь.

Дикие животные и насекомые

Из всех вероятных опасностей в лесу для человека представляет угрозу встреча с дикими животными. Каждому необходимо иметь представление о повадках и местах обитания зверей и птиц. Будьте внимательными и осторожными во время лесных прогулок.
Человек в лесу - гость, а с точки зрения лесных обитателей - гость незваный и непрошеный, часто совсем не знающий правил поведения «в гостях». Отсюда - несчастные случаи, чрезвычайные происшествия, травмы, страхи, легенды и мифы, связанные как с преувеличением, так и с преуменьшением опасности, которую таит в себе лес.



Животные, особенно птицы и млекопитающие, значительно лучше человека приспособлены к жизни в лесу. Они обладают более совершенными органами чувств и по запаху и звуку почти всегда первыми замечают человека. Его запах для дикого животного - сильнейший сигнал опасности.
Не следует слишком преувеличивать распространенное мнение о пугливости зверей, особенно крупных хищников. Для некоторых из них, например медведя и тигра, весьма обычная черта поведения - любопытство, которое иногда может перейти в неспровоцированную агрессию.
В животном мире в отличие от человеческого общества понятия «чужой» и «враг», «неизвестное» и «опасное» часто совпадают, поэтому рассчитывать на дружелюбное отношение со стороны лесных обитателей по меньшей мере наивно. На присутствие хищников или опасных копытных могут указывать самые различные признаки: следы на почве, примятая трава и подлесок, ободранная кора на деревьях, помет, места кормежки, иногда - остатки добычи. Волки, первыми почуяв человека, издают специфические звуки (фырканье, вой, звонкий лай), предупреждая других членов стаи, и, прежде всего, молодняк.

Дикие животные и насекомые

Чрезвычайные ситуации в лесу, связанные с животными, можно разделить на две группы: активное нападение потенциально опасного зверя и несчастные случаи, происходящие в результате неосторожного (или неграмотного) обращения с животным, которое в обычной ситуации относится к человеку вполне нейтрально.

Как избежать опасности при встрече с дикими животными

если вы встретили в лесу кабана

- увидев кабана, помните: эти животные редко появляются в одиночку - скорее всего поблизости его сородичи
- постарайтесь не паниковать и действуйте решительно
- никогда не играйте с маленькими кабанчиками, которые из любопытства могут к вам подойти. Если это увидит самка, моментально нападет
- постарайтесь отойти на безопасное расстояние, уступив дорогу животным, в случае явной угрозы попытайтесь взобраться на дерево или спрятаться за него
- кабаны не любят резких свистов и криков и, как правило, покидают источник шума. Поставьте музыку в плеере или в телефоне, звените посудой или громко пойте

если вы встретили в лесу лося

- застыньте и стойте неподвижно
- не делайте резких движений и не пытайтесь убежать - это может вызвать агрессию у дикого зверя. Увидев вас в спокойном положении, лось посмотрит на вас несколько минут и убежит сам
- если зверь не уходит и проявляет признаки возбуждения, постарайтесь спрятаться за стволом дерева: у лосей не очень хорошее зрение и они, скорее всего, потеряют вас из виду
- достаньте что-то металлическое и слегка позвякивайте этим: лосей напрягают незнакомые и неприятные звуки и они предпочтут уйти сами
- чтобы избежать встречи, старайтесь не идти по тропе с большим количеством помета в виде горошин
- скорректируйте маршрут, если вам встречаются осины с содранной на уровне человеческого роста корой

если вы встретили в лесу волка

- постарайтесь определить бешеный или здоровый зверь перед вами. Мутный взгляд, опущенная голова, свалявшаяся шерсть, агрессия, стекающая слюна или поджатый хвост - признаки бешенства. Бойтесь волка-одиночки - он, скорее всего, тоже бешеный
- если внешне волк выглядит здоровым, то вероятнее всего, он поведет себя мирно: волки крайне редко нападают на людей, если не чувствуют опасности для себя и своего потомства
- не разворачивайтесь к зверю спиной и не убегайте. Отступайте назад, чтобы не спровоцировать нападение. Заговорите с волком спокойным голосом. **Не кричите!**
- если испытываете сильный страх, при возможности заберитесь на дерево, и как только волк уйдет, старайтесь выйти к людям
- если по каким-то причинам вы вынуждены остаться с ночевкой, обязательно разожгите костер и поддерживайте его пламя всю ночь - это отпугнет диких зверей

Пожалуй, самую серьезную опасность представляет внезапная встреча с волком или лисицей, которые больны бешенством. Здесь нападение практически гарантировано, и избежать его почти невозможно. Больное животное можно узнать по «ошалелости», злобным глазам, резко агрессивному поведению, немедленному, буквально с ходу, нападению. Зверь иногда как бы брызжет слюной; в углах пасти нередко бывает пена. Опасны эти животные даже когда уже умирают и, огрызаясь, не могут двигаться. Подходить к ним нельзя ни в коем случае - они могут успеть укусить, и тогда предстоит длительное лечение.

Дикие животные и насекомые

Для защиты от насекомых люди придумали множество средств – от простого накомарника, разных мазей, жидкостей и гелей до ультразвуковых приборов, отпугивающих насекомых. Находясь в местах, где много комаров, мошек, слепней, следует закрывать по возможности все части тела одеждой. Во время похода место стоянки необходимо устраивать на открытых хорошо проветриваемых участках местности и разводить костер для отпугивания насекомых.

Первая помощь при укусах насекомых

если вас укусила пчела или оса



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



если вас укусил клещ



- захватите клеща пинцетом как можно ближе к его головке (хоботку) и удалите вращательным движением (1 – 3 оборота), стараясь не оторвать головку от туловища. Не сдавливайте брюшко клеща, не пытайтесь выдернуть его рывком или удалить при помощи иглы
- если туловище клеща оторвалось, примите меры для удаления головки (хоботка) из кожи
- после удаления клеща тщательно вымойте руки и пинцет, ранку смажьте зеленкой или другим антисептическим средством
- обратитесь за помощью в лечебное учреждение

симптомы клещевого энцефалита

- высокая температура (до 40°)
- тошнота и рвота
- острая головная боль
- боли в суставах, мышцах и горле
- диарея
- потливость
- общая слабость



Внимание

Клещ может быть энцефалитным. Энцефалит - болезнь, приводящая к поражению центральной нервной системы и двигательного центра человека, в результате чего может развиться паралич, а исходом стать многолетняя инвалидность или даже смерть

Клещевой энцефалит может никак себя не проявлять даже до 25 дней. В среднем инкубационный период длится от одной до двух недель

обратитесь в лечебное учреждение, если

1. отек продолжает увеличиваться в течение более одного дня после укуса



2. отеки или боли мешают двигаться или заснуть



3. появились признаки инфицирования раны: усиление боли, отека и красноты места укуса, повышение температуры тела



Важно

Комары, мошки, мокрец, слепни хотя и не относятся к опасным насекомым, но зачастую бывают самыми докучливыми и неприятными. Их укусы, помимо зуда кожи, способны вызвать повышенную раздражительность, потерю аппетита, бессонницу, общее нервное утомление. Эти насекомые могут быть и переносчиками инфекционных заболеваний. Если вы увидели на себе подозрительное насекомое, сбросьте его щелчком или резким движением. Особую опасность для человека, находящегося в природных условиях, представляют такие насекомые, как дикие пчелы и осы. Гнезда располагаются на деревьях: не стоит пытаться разорять их.

Дикие животные и насекомые

В путешествии не исключена возможность встречи с ядовитой змеей. Обычно это бывает гадюка, а в южных республиках также кобра, гюрза, щитомордник, эфа. Змеи довольно миролюбивые пресмыкающиеся, никогда не нападают первыми, при встрече с человеком стараются тут же удалиться, но укусы змей - нередкий случай.

Змеи по природе глухие – поэтому громкий крик или шум не вызывает никакого воздействия. Как один из органов чувств они используют кожу – змея хорошо чувствует колебание земли, если сильно потопать, то она определит ваше место нахождение, но и в этом случае не сдвинется с места, пока вас не увидит – зрение развито неплохо.



ЕСЛИ ВЫ ВСТРЕТИЛИ ЗМЕЮ:

- ✓ постарайтесь осторожно ее обойти;
- ✓ не стоит тыкать в нее палкой и отгораживать ей путь к отступлению: поняв, что выхода нет, она станет защищаться;
- ✓ змея начинает шипеть, предупреждая о своих намерениях. Если и этот сигнал вы не услышали, голова змеи поднимается вверх и начинает целить в наиболее светлый участок одежды или тела (шея, руки). В этом случае постарайтесь как можно быстрее убежать!

Дикие животные и насекомые

Так как змеи холоднокровные, их основное времяпровождение - на солнце, но при сильной жаре, когда воздух прогревается свыше 30 ^{0}С, вы их не встретите.
Они, свернувшись клубком, лежат на оголенном бревне или на песчаном пригорке, обращенном к солнцу – устраивая пикник или стоянку, учтите это.
Также можно использовать данный факт при охоте на змей в случае добычи ее в пищу.
Нередко змея забирается в палатку или спальник, но не оттого, что захотела вами полакомиться, просто она ищет теплое место в холодное утро.

ЗНАЙТЕ: змея, свернутая в пружину, может подпрыгнуть на полметра, а если у вас в руках палка, то она молниеносно заберется по ней до руки!

Первая помощь при укусе змеи



Безопасность на водоемах

Одной из важнейших гарантий безопасности на воде является умение хорошо плавать. Но даже самый хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил безопасного поведения.



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;
- очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;
- восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;
- при необходимости позовите людей на помощь.

Безопасность на водоемах

Не ныряйте в незнакомых местах. Не заплывайте за буйки, помните: там могут быть водоросли, резкий обрыв дна или холодный ключ. Не играйте в воде в игры, связанные с захватом человека. В разгаре азарта вы можете случайно не дать человеку вдохнуть вовремя воздух, и он попросту захлебнется. Если что-то произошло в воде, никогда не пугайтесь и не кричите. Во время крика в легкие может попасть вода, а это как раз и есть самая большая опасность.



ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ СУДОРОГ ВО ВРЕМЯ КУПАНИЯ:

- перевернитесь на спину и плывите к берегу;
- если вы ощущаете, что стягивает пальцы рук, то сожмите кисть в кулак, сделайте резкое движение в наружную сторону и разожмите кулак;
- если свело икроножную мышцу, то вам необходимо согнуться, обхватить руками стопу сведенной ноги и потянуть на себя;
- если свело мышцы бедра, то обхватите рукой лодыжку с наружной стороны (за подъем), согните ногу в колене и сильно потяните рукой назад, к спине;
- сведенную судорогой мышцу можно уколоть любым острым предметом (булавкой, наконечником шнурка у плавок и т. п.);
- если вы устали плыть – отдохните лежа на спине.

Безопасность на водоемах

ВЫТАЩИВ ТОНУЩЕГО ЧЕЛОВЕКА НА БЕРЕГ, СРОЧНО ОКАЖИТЕ ЕМУ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ, ЕСЛИ ВИДИТЕ СЛЕДУЮЩИЕ ПРИЗНАКИ:

Чаще всего утопающему приходится оказывать помощь вплавь. Это требует от спасающих умения хорошо плавать, нырять, транспортировать пострадавших в воде, оказывать помощь, знать приемы освобождения от захватов. Для того чтобы обнаружить утопающего под водой, необходимо нырнуть по течению выше того места, где он погрузился под воду. Если течение незначительное или его нет, необходимо нырять в глубину именно в том месте, где он погрузился под воду.

Как вести себя при наводнении

основные причины наводнения

половодье
относительно длительное и значительное увеличение водности реки, вызывающее подъем ее уровня. Сопровождается затоплением поймы реки

паводок
сравнительно кратковременный и непериодический подъем уровня воды в реке, вызванный усиленным таянием снега, ледников или обилием дождей

затор льда
образуется в весенний период при вскрытии рек – во время разрушения ледяного покрова



При угрозе наводнения

- обязательно помогайте взрослым членам семьи и не действуйте самостоятельно
- если по каким-то причинам вы остались одни, то действуйте спокойно
- отключите воду, газ и электричество
- перенесите на верхние этажи здания или на чердак ценные предметы и вещи
- соберите личные документы, деньги и ценности, медицинскую аптечку, комплект верхней одежды и обуви по сезону, постельное белье и туалетные принадлежности, трехдневный запас продуктов питания. Вещи и продукты лучше уложить в чемоданы (рюкзаки, сумки)
- окна и двери первых этажей домов при необходимости забейте досками
  будьте готовы по первому сигналу прибыть на сборный эвакуационный пункт для регистрации и отправки в безопасный район

Если вы оказались на улице

- постарайтесь подняться на более высокую точку и держаться как можно дальше от залитого района
- найдите устойчивый предмет, не подверженный действию потока, и держитесь за него
- если вы не одни старайтесь держаться вместе или, по крайней мере, сохраняйте визуальный контакт
- постарайтесь подать сигнал о своем местонахождении





После наводнения

- не возвращайтесь домой до официального разрешения
- вернувшись в родной дом, не пользуйтесь сразу электропроводкой, водопроводом и канализацией - до тех пор, пока не будет проверена их исправность
- проветрите помещения
- не включайте свет и электроприборы, не пользуйтесь источниками открытого огня, не зажигайте спички до полного проветривания помещения и проверки исправности системы газоснабжения
- для просушивания помещения откройте все двери, окна, уберите грязь с пола и стен, откачайте воду из подвала
- не употребляйте пищевые продукты, которые были в контакте с водой

выделение пены изо рта; остановка дыхания и сердечной деятельности; посинение кожных покровов; расширение зрачков.

Если пострадавший находится в сознании, у него не нарушены дыхание и пульс, достаточно его уложить, дать горячее питье, согреть и успокоить.

В случае бессознательного состояния утонувшего сразу же после извлечения из воды необходимо: перевернуть лицом вниз и опустить голову; очистить рот от инородного содержимого и резко надавить на корень языка; при появлении рвотного и кашлевого рефлексов добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.

Здоровый образ жизни: режим дня

Образ жизни, поведение и мышление человека, направленные на охрану и укрепление здоровья, называют здоровым образом жизни. Здоровый образ жизни включает в себя:

- правильное планирование своей деятельности;
- рациональное питание и соблюдение норм личной гигиены;
- двигательную активность: занятия физической культурой и закаливание;
- отказ от вредных привычек.

Режим дня школьника: как успевать все без усталости



Важно

Пятиминутки отдыха делайте не тогда, когда почувствовали усталость и потеряли работоспособность, а слегка предупреждая утомление. Утомленный организм требует больше времени для отдыха и восстановления.

Внимание

Если после отдыха утомление нарастает,значит, его недостаточно, и вам необходимо пересмотреть режим дня, иначе это может привести к переутомлению и даже заболеванию. Любая нагрузка, умственная или физическая, должна соответствовать индивидуальным возможностям человека. Если задание превышает ваши возможности, то вы можете почувствовать перенапряжение, потрясение. Для профилактики таких состояний есть два пути: или снизить нагрузку, либо попытаться увеличить свои возможности путем тренировок.

Подготовка уроков

- Проветрите помещение, уберите лишние предметы, мешающие работе
- Готовьте домашнее задание с 15.00 до 17.00 часов
- Начинайте с письменных заданий средней трудности, затем переходите к более сложным
- Не откладывайте домашнее задание на потом, на поздний вечер
- Во время занятий каждые 30 – 40 минут делайте перерыв для отдыха. Так как работа умственная, то в перерывы делайте легкую гимнастику

Отдых

После занятий отдохните 1 – 1,5 часа (без чтения книг и просмотра телевизора). Спортивные игры, танцы повышают работоспособность организма. Активный отдых в выходные дни по возможности планируйте заранее (поездки в парк, на концерт, участие в соревнованиях и т. д.)



Сон

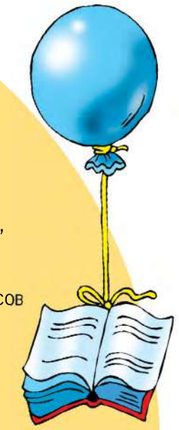
Спите не менее 7 – 8 часов и не засиживайтесь до полуночи: лучшее время для сна - с 22.00 до 6.00 часов

Полноценное питание

Правильный и регулярный прием пищи обеспечивает рост, нормальное развитие и профилактику заболеваний.
Не игнорируйте приемы пищи!

Досуг

Интересуйтесь искусством, литературой, техникой, спортом и многим другим.
Не забывайте про активные действия. Занимайтесь спортом не менее 2 – 3 часов два раза в неделю. Полтора-два часа свободного времени в день посвятите своим интересам (чтение, рисование, игра, просмотр телепередач и др.)





Признаки переутомления

отсутствие желания взяться за работу

• • •

ухудшение или отсутствие аппетита

• • •

появление бессонницы или повышенной сонливости, неспокойного сна

профилактика переутомления

- постоянно чередуйте умственную и физическую работу
- используйте активный отдых для восстановления работоспособности

Деятельность человека многообразна и включает в себя и умственную, и физическую активность, творческие занятия, а также время на отдых. Для того чтобы правильно построить свой день и обеспечить высокую работоспособность, избегая при этом переутомления, необходимо предусмотреть чередование разных видов деятельности, а именно четко распланировать свое время. Ничто так не утомляет человека, как бесплановая и бессистемная работа, поминутное перескакивание от одного дела к другому. Для выполнения намеченных планов необходимо соблюдать режим дня.

Здоровый образ жизни: режим дня

Сон – это один из биологических ритмов жизни человека, во время которого снижается деятельность физиологических систем организма. Младшие школьники должны спать до 10 часов каждую ночь, школьники среднего возраста – до 9 часов и подростки – минимум 8 часов. Лучшее время для сна – с 22.00 до 6.00 часов.



РАССЛАБЛЯЮЩИЕ РИТУАЛЫ ДЛЯ СНА:

1. Читать книгу или журнал при мягком свете.
2. Принять перед сном теплую ванну.
3. Слушать приятную музыку.
4. Сделать несколько простых расслабляющих упражнений.
5. Заняться любимым хобби.
6. Слушать аудиокниги.

Последствия дефицита нормального сна - это и расстройства настроения, внимания и памяти, поведенческие нарушения, ухудшение качества жизни, низкая успеваемость и снижение мотивации к обучению, повышенный риск лишнего веса, пассивного образа жизни и применения стимуляторов.

Здоровый образ жизни: режим дня

Рациональное питание играет важную роль в сохранении здоровья детей и подростков. При правильном и регулярном приеме пищи питание обеспечивает рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, профилактику заболеваний, способствует улучшению здоровья. Современный школьник, по мнению диетологов, должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо.



Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.
Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты.
Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр - не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать2 - 3 раза обязательно (если нет пищевых аллергий).
Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

Здоровый образ жизни: режим дня

Организм детей школьного возраста стремительно меняется, поэтому важно помочь ему, чтобы преобразование закончилось успешно. Правильное питание играет ключевую роль в этом процессе и оказывает немаловажную роль в развитии взрослеющего детского организма. Для нормального развития организма нужно потреблять необходимое количество белков, жиров, витаминов, углеводов и микроэлементов. Соотношение белков, жиров и углеводов примерно равно 1:1:4.



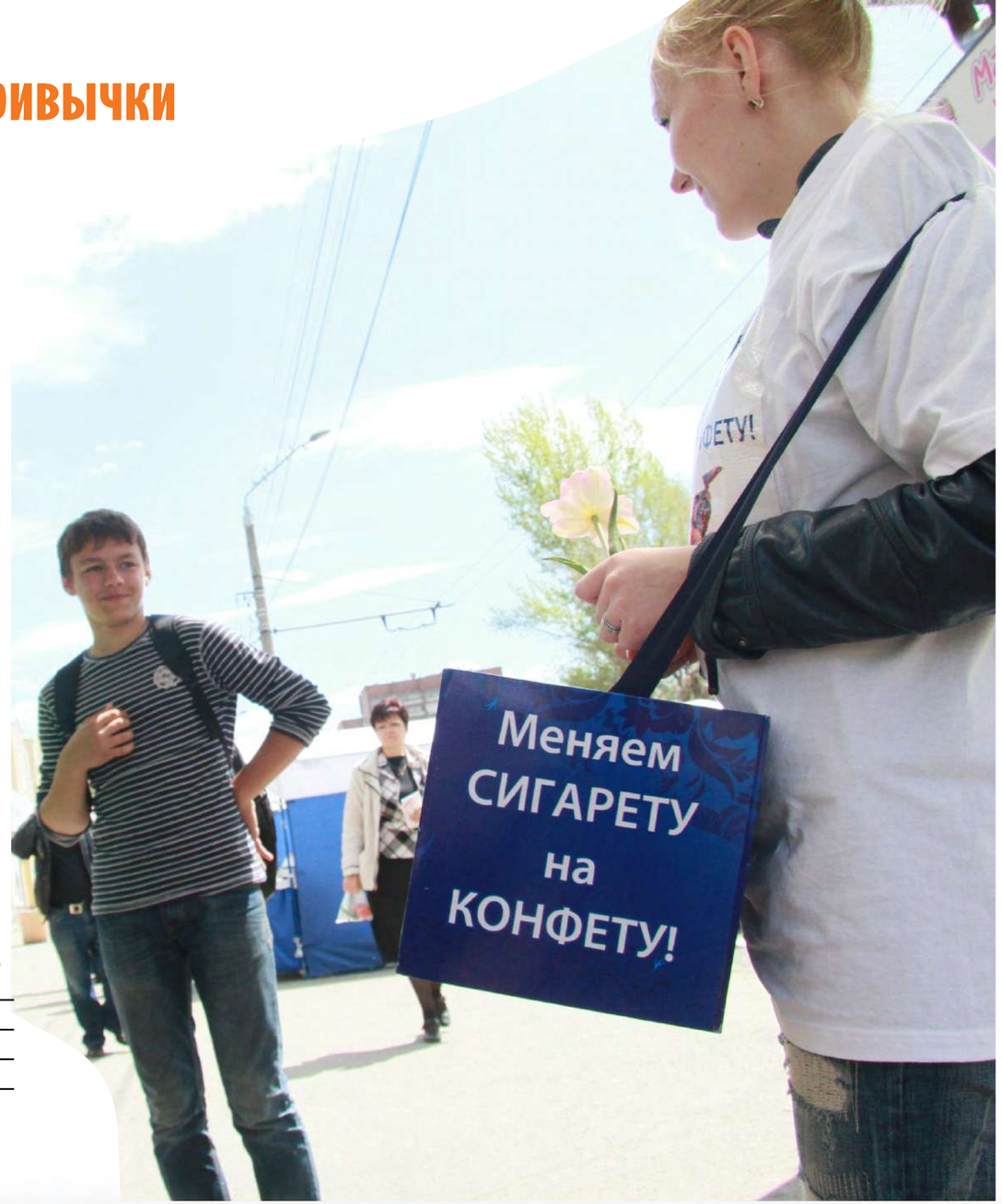
Нежелательно перебивать аппетит бутербродами, чипсами, сладостями. Большое количество выпечки, сладостей, газировок приводит к нарушению обмена веществ. Организм привыкает к тому, что ему нужно перерабатывать много сладкого, в связи с чем инсулина выделяется больше, чем надо. Это чревато повышением риска сахарного диабета. В случае отсутствия пищевой аллергии сахар, конфеты и пирожные старайтесь заменять медом и сухофруктами. Важно, чтобы пища была свежеприготовленной, не содержала консервантов, красителей, ароматизаторов и других вредных добавок, принималась в хорошем настроении.

Вредные привычки

Продолжительность жизни и здоровье человека зависят от образа его жизни и опасных привычек. Курильщики становятся заядлыми в среднем через 3 - 5 лет после первой затяжки, алкоголиками становятся через 1 - 2 года регулярного употребления спиртных напитков, человек любого возраста становится наркоманом в течение нескольких недель. К некоторым наркотикам (героин) можно привыкнуть в течение нескольких дней

Средняя продолжительность жизни человека при наличии опасных привычек

Вредная привычка	Средняя продолжительность жизни
Без опасных привычек	70 лет
Алкоголизм	50 лет
Табакокурение	62 года
Наркомания	35 лет



Никотин сегодня – это один из самых дешевых, легальных и доступных наркотиков в мире. Среди вредных привычек молодежи курение занимает лидирующее место.
Ни курение, ни выпивка не сделают вас круче в глазах друзей. Модно быть здоровым и красивым.
Следите за влиянием на вас друзей и одноклассников. Если вы знаете, что легко попадаете под влияние окружающих, то попробуйте или сменить компанию, или освойте какой-то вид спорта. Запишитесь в спортивную школу: вращаясь в такой среде, вам не захочется выделяться на фоне других спортсменов, и вы раз и навсегда выберете здоровый образ жизни.

ВЫ В ЗОНЕ РИСКА ПОЛУЧИТЬ ЗАВИСИМОСТЬ, ЕСЛИ:

Отсутствует внутренняя дисциплина и чувство ответственности.

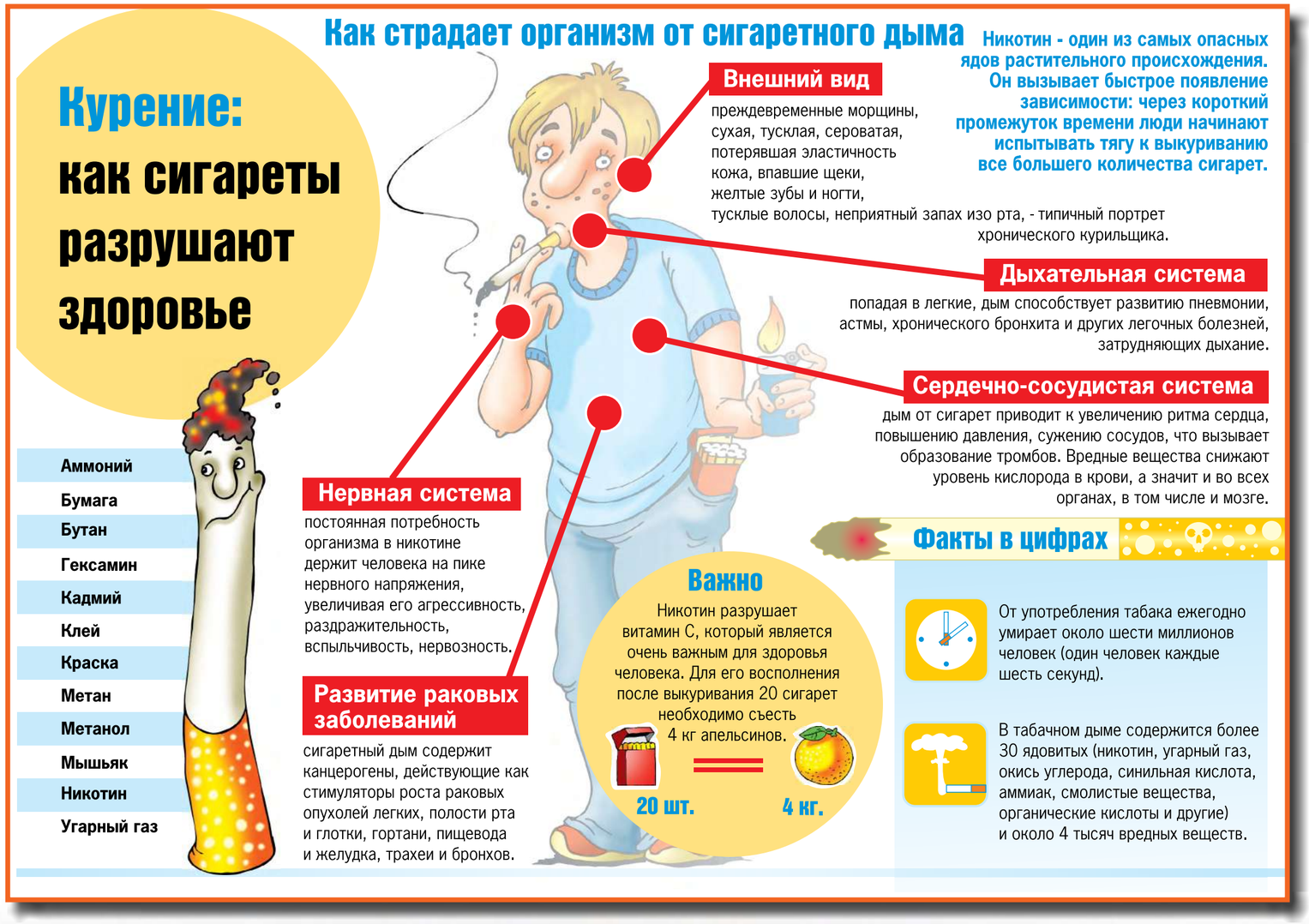
Отсутствует мотивация, четко определенная жизненная цель.

Постоянно ощущаете себя тревожно и скучно. Эта причина особенно сказывается у людей неуверенных, с низкой самооценкой, которым жизнь кажется беспросветной, а окружающие их якобы не понимают.

Испытываете трудности общения с родителями, учителями, окружающими.
Не бойтесь рассказать об этом школьному психологу, авторитетным людям, которым вы доверяете. Вам обязательно помогут!

Вредные привычки: курение

Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения. Он вызывает быстрое появление зависимости: через короткий промежуток времени люди начинают испытывать тягу к выкуриванию все большего количества сигарет. Некоторым счастливцам после ряда неудачных попыток удается бросить, другие курят всю оставшуюся жизнь, медленно убивая себя.



Первоначально табак использовался как лечебное средство, но быстро стало понятно его разрушительное и смертоносное воздействие на организм. Сейчас в мире курильщиками являются миллионы людей. Основная причина столь большой распространенности курения – иллюзия безобидности этой пагубной привычки. Люди не отдают себе отчета в том, что курение быстро вызывает привыкание, и не задумываются о серьезной опасности для здоровья – эта «маленькая слабость» только выглядит невинно: от употребления табака ежегодно умирает около шести миллионов человек (один человек каждые шесть секунд).

Вредные привычки: наркотики

Многие, желая испытать неизвестные ощущения, не осознают того, что один пробный прием становится первым шагом в бездну, именуемую наркоманией. Постепенно, с последующим употреблением, возникает стойкая психическая и физическая зависимость, отказаться от наркотиков становится невозможно, а последствия оказываются катастрофичными.

Чем опасны наркотики для детей и подростков

Наркотики – химические вещества синтетического или растительного происхождения, употребление которых медленно разрушает не только внутренние органы человека, но его мозг и психику.

Длительная реакция организма

Нервная система и головной мозг

Полное разрушение сознания и нервной системы. Хроническое отравление уродует личность людей: изменяется их характер, даже в близких людях они видят врагов, полное безразличие к жизни сменяется периодами злобности, невроза, панического страха и агрессивности.



Желудок

У наркоманов уменьшаются все вкусовые и обонятельные ощущения, они не могут в полной мере получать удовольствия от еды, снижается аппетит, пища не в полной мере переваривается и усваивается. Таким образом, наркоман обрекает себя на хроническое голодание.



Сердце

Наркотики вызывают истощение сердечной мышцы: одряхлевшее изможденное сердце не может справиться даже с небольшой физической нагрузкой, - наркоман быстро устает и задыхается, функции всех клеток слабеют, весь организм дряхлеет, как в глубокой старости, а небольшая передозировка ведет к смерти.



Общее состояние

Наркотики отравляют весь организм они вызывают процессы гниения и разложения в кишечнике, в результате чего образуются токсины, которые всасываются в кровь и разносятся по организму, повреждают клетки, вызывают их старение и гибель.



Легкие

Под воздействием наркотиков неизбежно снижается, а затем и угнетается активность дыхательного центра. Наркоман уже никогда не сможет дышать досыта, он обрекает себя на пожизненное кислородное голодание. Наркоман превращает свои органы дыхания в переполненную «плевательницу»: в них накапливаются мокрота, слизь, грязь, гной, пыль.



Важно

Деление наркотиков на «легкие» и «тяжелые» - миф. Степень влияния на организм одинаково разрушающая, просто отличается продолжительностью.

Существует распространенный миф о том, что некоторые наркотики практически безвредны. Однако «легкие» наркотики отличаются от остальных только более медленным и более слабым действием: они также убивают человека, но делают это за более продолжительный период времени. Практически во всех странах мира предусмотрены жесткие наказания за производство, перевозку и распространение наркотических средств. Единственное разрешенное применение наркотических веществ в России – снятие чувства боли при различных травмах, инфарктах, злокачественных опухолях. Употребление же наркотиков в немедицинских целях полностью разрушает организм человека.

Вредные привычки: алкоголь

Алкоголизм – тяжелое хроническое заболевание, вызываемое систематическим употреблением спиртных напитков, характеризующееся непреодолимым влечением к ним, развитием психической и физической зависимости, деградацией человека как личности. Это заболевание никогда не начинается внезапно – оно подкрадывается незаметно, постепенно опутывая волю и разум человека.

Как алкоголь влияет на здоровье

Даже небольшие дозы алкоголя у детей и подростков вызывают бурную реакцию и тяжелейшие симптомы отравления. По мере возрастания алкогольного «стажа» многие болезни возникают чаще и в более тяжелой, неизлечимой форме: в теле человека нет таких органов и тканей, которые не поражались бы алкоголем.

Кратковременная реакция организма

через несколько минут

После употребления спиртных напитков появляется ощущение тепла, прилив сил

через 30 минут

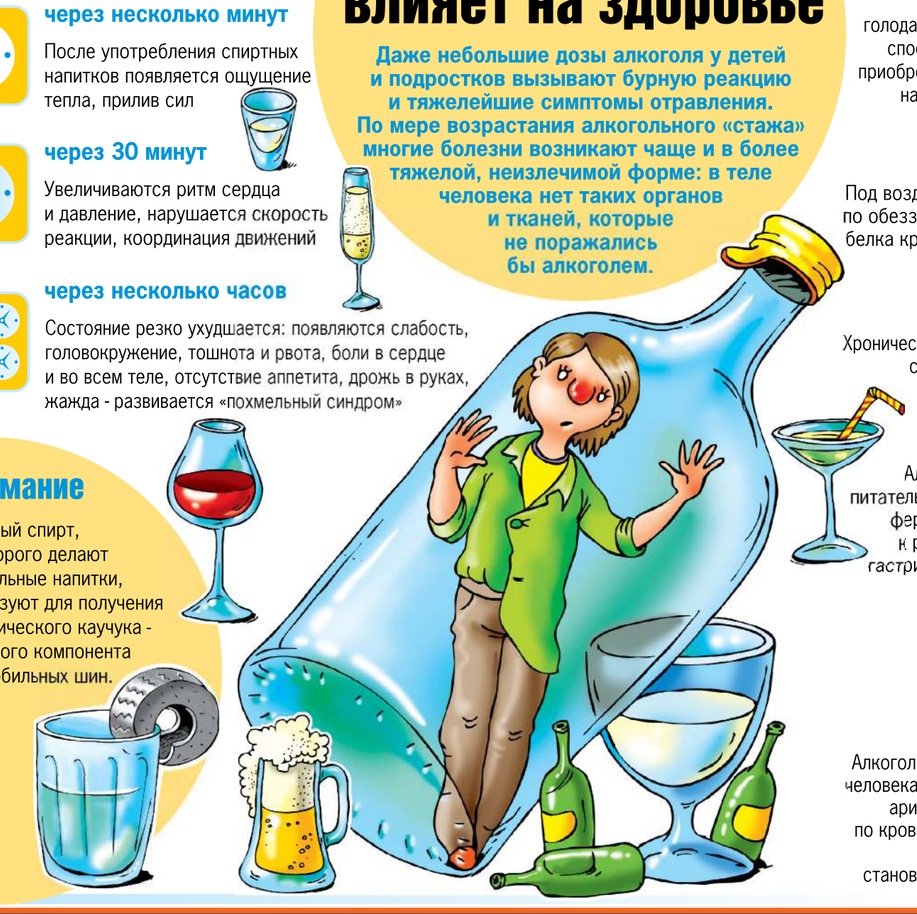
Увеличиваются ритм сердца и давление, нарушается скорость реакции, координация движений

через несколько часов

Состояние резко ухудшается: появляются слабость, головокружение, тошнота и рвота, боли в сердце и во всем теле, отсутствие аппетита, дрожь в руках, жажда - развивается «похмельный синдром»

Внимание

Этиловый спирт, из которого делают алкогольные напитки, используют для получения синтетического каучука - основного компонента автомобильных шин.



Длительная реакция организма

Мозг

Алкоголь приводит к постоянному кислородному голоданию клеток мозга. В результате ухудшаются умственные способности, ослабевает память, утрачивается способность приобретать новые знания, снижаются эмоциональные реакции, нарушается координация движений, прогрессирует распад личности.

Печень

Под воздействием печень перестает выполнять свою функцию по обеззараживанию токсичных продуктов обмена, выработке белка крови и другие не менее важные функции, что приводит к смерти человека.

Почки

Хронически отравляясь алкоголем, они становятся не способными спасать организм от отравления ядами, попавшими извне, и веществами, образовавшимися в самом организме.

Пищеварительная система

Алкоголь приводит к нарушению процессов всасывания питательных веществ, угнетению выделения пищеварительных ферментов, застою пищи в желудке, что может привести к резким болями в животе, проблемам с пищеварением, гастритам, сахарному диабету, панкреатиту, раку пищевода и желудка.

Кожа

Кожа пьющего человека очень быстро теряет свою эластичность и стареет раньше времени.

Сердечно-сосудистая система

Алкоголь способствует разрушению эритроцитов - клеток крови человека. Это приводит к ишемической болезни, атеросклерозу, аритмии, а ненормальная работа сердца, перекачивающего по кровеносным сосудам огромное количество крови, приводит к разрастанию сердечной мышцы. В результате сердцу становится трудно выполнять свои функции - приходит момент, когда оно не выдерживает и останавливается.

Нередко подростки приобщаются к спиртному, когда попадают в новую компанию, в которой употребление алкоголя является «нормой». Ребята, желая быть такими, «как все» и не быть белыми воронами, начинают выпивать. Через некоторое время алкоголь становится необходимой частью отдыха и встреч. Затем дозы потребляемого возрастают – первоначальный объем выпитого кажется недостаточным. В результате алкоголь становится неотъемлемой частью жизни и разрушает молодой организм. Не попадайтесь на эту удочку! Алкоголь вызывает поражение всех органов человеческого организма уже на ранних этапах, но поначалу эти недуги могут протекать незаметно. По мере возрастания алкогольного «стажа» многие болезни возникают чаще и в более тяжелой, неизлечимой форме: в теле человека нет таких органов и тканей, которые не поражались бы алкоголем.

ДТП

Дорожно-транспортное происшествие (ДТП) – авария, возникшая в процессе движения по дороге транспортного средства и с его участием, при котором погибли или ранены люди, повреждены транспортные средства, сооружения, грузы либо причинен иной материальный ущерб.

Значительное увеличение опасности чрезвычайных ситуаций, связанных с ДТП, происходит в периоды резких изменений погодных условий - понижения температуры, образования гололеда, сильных осадков и туманов.

Самые опасные ДТП происходят из-за превышения водителями скоростного режима движения. Лобовое столкновение автомобилей на скорости более 115 км/ч приводит к неминуемой гибели водителей и пассажиров.



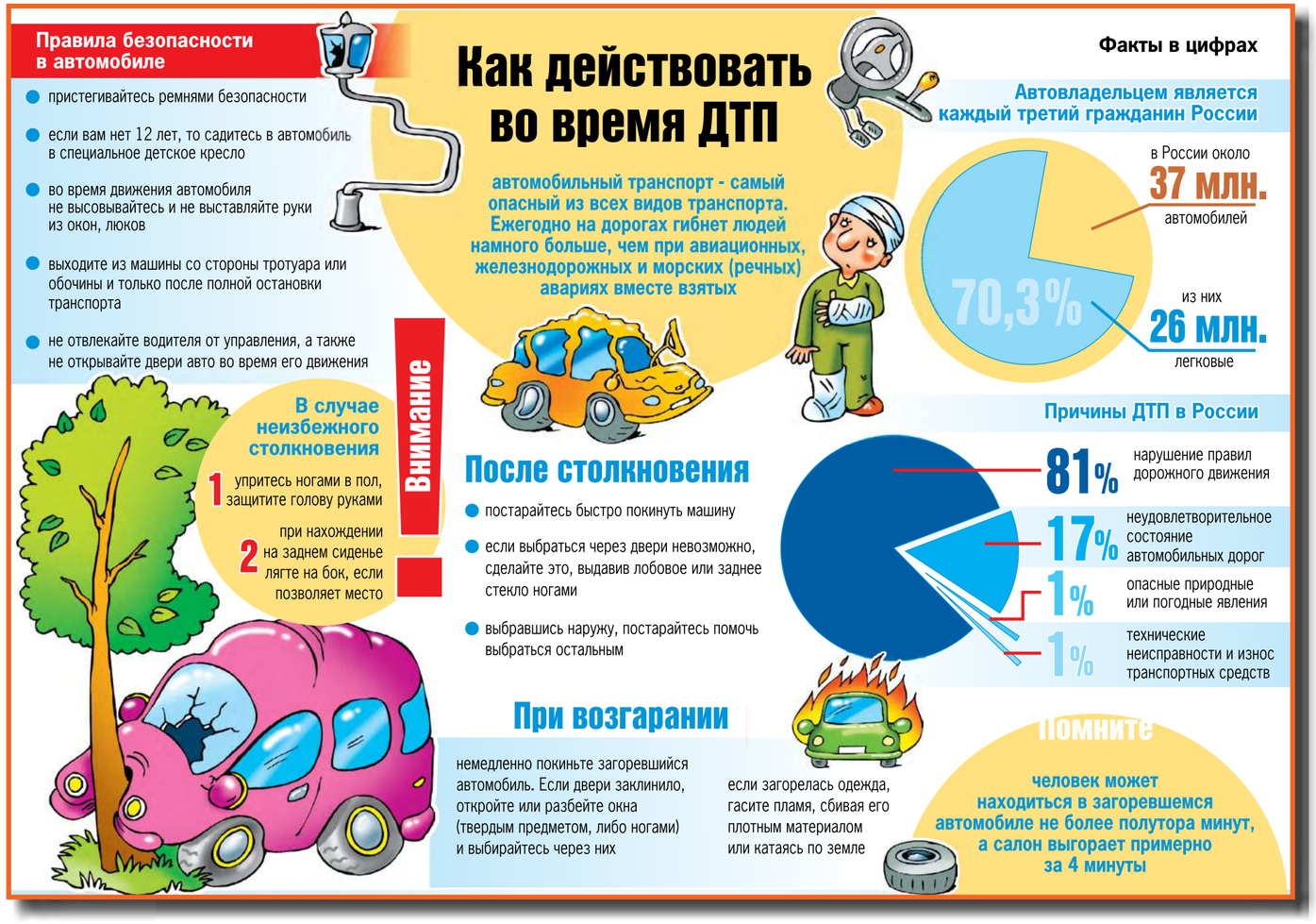
Если вы стали свидетелем ДТП:

- вызовите экстренные оперативные службы по телефону 112 или по стационарному телефону (с АЗС, из местного кафе и т. п.) ГИБДД (телефон 02), спасателей (телефон 01) и скорую медицинскую помощь (телефон 03). При этом необходимо сообщить точный адрес происшествия в городе или ориентиры места ДТП на загородной трассе (какое шоссе, ближайший населенный пункт или АЗС, кафе и т. п.), время происшествия, количество пострадавших и их состояние, наличие детей;
- оставайтесь на месте до прибытия вызванных служб.

ДТП

Если вы – пассажир авто, попавшего в ДТП:

- действуйте так, как советуют взрослые в машине;
- если водитель и другие пассажиры без сознания, действуйте самостоятельно;
- принюхайтесь: не подтекает ли бензин (особенно при опрокидывании);
- если двери заклинены, покиньте салон через окно, открыв его или разбив тяжелыми подручными предметами, выбив ногами;
- выбравшись из машины, отойдите от нее как можно дальше – возможен взрыв;
- выбравшись наружу, постарайтесь помочь выбраться остальным;
- извлекая пострадавшего, нельзя применять силовые приемы: вытягивать, дергать или сгибать, так как у пострадавшего могут быть множественные травмы, сложные переломы конечностей, позвоночника, головы и т. д.;
- ждите приезда врачей и спасателей.



Если авто падает в воду:

- выбирайтесь через открытое окно, т. к. при открывании двери машина резко начнет тонуть;
- включите фары (чтобы машину было легче искать), активно провентилируйте легкие (глубокие вдохи и выдохи позволяют наполнить кровь кислородом «впрок»), избавьтесь от лишней одежды;
- при необходимости разбейте лобовое стекло тяжелыми подручными предметами;
- протиснитесь наружу, взявшись руками за крышу машины, а затем резко плывите вверх.

Авиакатастрофы

С момента возникновения авиации безопасность полетов является ее основной задачей. Обеспечение безопасности зависит прежде всего от надежности самолетов, профессионализма экипажа и слаженной, четкой работы служб аэропортов. Несмотря на все предпринимаемые меры, ежегодно в мире происходит в среднем 60 авиакатастроф, из которых более половины связаны с гибелью людей.
В любой аварийной ситуации на авиатранспорте действуйте без паники и решительно, слушайте и четко выполняйте команды членов экипажа, это поможет вашему спасению, уменьшит риск травмирования.

Как вести себя на борту самолета



при взлете и посадке

- проверьте, чтобы полка для багажа была плотно закрыта, оттуда могут выпасть тяжелые вещи и нанести травму
- займите свое место, пристегните ремень безопасности, подготовьтесь к взлету/посадке



- перед взлетом внимательно прослушайте инструктаж о правилах поведения в салоне и неукоснительно их выполняйте, запомните, где в самолете расположены аварийные выходы, как пользоваться кислородными масками и спасательными жилетами, какую фиксированную позу нужно занять при аварийной посадке

во время аварийной посадки

- слушайте команды бортпроводника
- немедленно освободите проходы от вещей и займите место в своем кресле, пристегните ремень безопасности. Спинку кресла приведите в вертикальное положение
- обязательно снимите очки, украшения, выньте из карманов все твердые предметы, расстегните воротник
- положите на колени мягкие вещи для защиты головы и туловища
- по команде бортпроводника «**Внимание, посадка!**» примите безопасную позу: согнитесь, плотно сцепите руки под коленями, голову положите на колени. Ноги уприте в пол, выдвинув их как можно дальше, но не под переднее кресло. В момент посадки максимально сгруппируйтесь и подготовьтесь к значительной перегрузке
- оставайтесь в такой позе до полной остановки самолета. После остановки самолета расстегните ремень безопасности и подготовьтесь к эвакуации

при аварийной посадке на воду

- используйте надувные лодки с аварийным запасом питания, питьевой воды, медикаментов, средств сигнализации. Основным индивидуальным средством спасения на воде является **спасательный жилет**



при пожаре в самолете

- старайтесь делать вдохи реже, дышите только через хлопчатобумажные или шерстяные ткани, по возможности смоченные водой
- защититесь от возможных ожогов, закрыв открытые участки тела имеющейся одеждой, пледом и т. п.
- пробирайтесь к выходу, ориентируйтесь по креслам и двигайтесь, пригнувшись или на четвереньках, т. к. внизу салона задымленность меньше. Если проход завален, пробирайтесь через кресла, опуская их спинки
- после выхода из самолета удалитесь от него как можно дальше, так как возможен взрыв

Авиационная катастрофа – опасное происшествие на воздушном судне, в полете или на земле в процессе руления самолета по взлетно-посадочной полосе, приведшее к гибели людей, его разрушению или повреждению.

Причины авиакатастроф	% варий
Человеческий фактор (ошибки пилотов, других членов экипажа и ошибки авиадиспетчеров)	57
Технические неисправности (неполадки, отказы техники, ошибки при техническом обслуживании)	21
Неблагоприятные погодные условия	12
Саботаж (терроризм, боевые действия)	9
Другие причины (роковые случайности, столкновение с птицами и т. д.).	1

Аварии на общественном транспорте

Аварийные ситуации при проезде в автобусах, троллейбусах и трамваях чаще всего возникают в результате:

- столкновения,
- резкого торможения,
- падения с высоты,
- затопления салона и пожаров.

В троллейбусах и трамваях, кроме того, существует опасность поражения электрическим током.

Как избежать аварий в общественном транспорте



основные правила поведения

входите/выходите только после полной остановки транспортного средства

во время движения держитесь за поручни или спинки сидений

не ездите на подножках и других выступающих частях общественного транспорта, не предназначенных для проезда

не высовывайтесь из окон, не находитесь в дверном проеме кабины или в самой кабине водителя и не отвлекайте его во время движения

не приводите в действие механизмы для открытия дверей, средства пожаротушения, механизмы для открывания аварийных люков, не открывайте аварийные выходы, а также не препятствуйте закрытию или открытию дверей, кроме необходимости предотвращения несчастных случаев

не провозите огнеопасные, взрывчатые, легковоспламеняющиеся вещества, громоздкий багаж, мешающий другим пассажирам

при обнаружении в трамвае, троллейбусе, автобусе забытых предметов, вещей, документов или каких-либо ценностей, а также почувствовав в салоне запах гари, дыма или увидев возгорание, незамедлительно сообщите об этом водителю



Если вы стали свидетелем пожара

1. немедленно сообщите об этом водителю и пассажирам
2. как можно быстрее покиньте транспорт, используя для этого двери или запасные выходы, расположенные, как правило, в боковых окнах (при необходимости разбивайте стекло ногами или любыми металлическими предметами)
3. в троллейбусе и трамвае металлические части могут оказаться под напряжением, поэтому, покидая салон, избегайте соприкосновения с ними
4. не паникуйте, выполняйте указания водителя
5. выбравшись из салона, отойдите подальше от транспортного средства, так как при пожаре возможна вероятность взрыва



Если вы стали очевидцем ДТП



вызовите по мобильному (номер **112**) или стационарному телефону (с АЗС, кафе и т. п.) спасателей (тел. **01**) и скорую медицинскую помощь (тел. **03**). При этом сообщите точный адрес происшествия в городе или ориентиры места ДТП на загородной трассе (какое шоссе, ближайший населенный пункт или АЗС, кафе и т. п.), время происшествия, количество пострадавших и их состояние, наличие детей

Из-за сравнительно небольшой скорости и малой маневренности троллейбус и трамвай – наиболее безопасные виды транспорта. Вместе с тем надо помнить, что электропитание тяговых двигателей этих видов городского транспорта осуществляется от подвесной контактной сети высокого напряжения. Такое обстоятельство значительно повышает опасность поражения электрическим током, когда токонесущие провода могут замкнуться на корпус машины.

Аварии на общественном транспорте

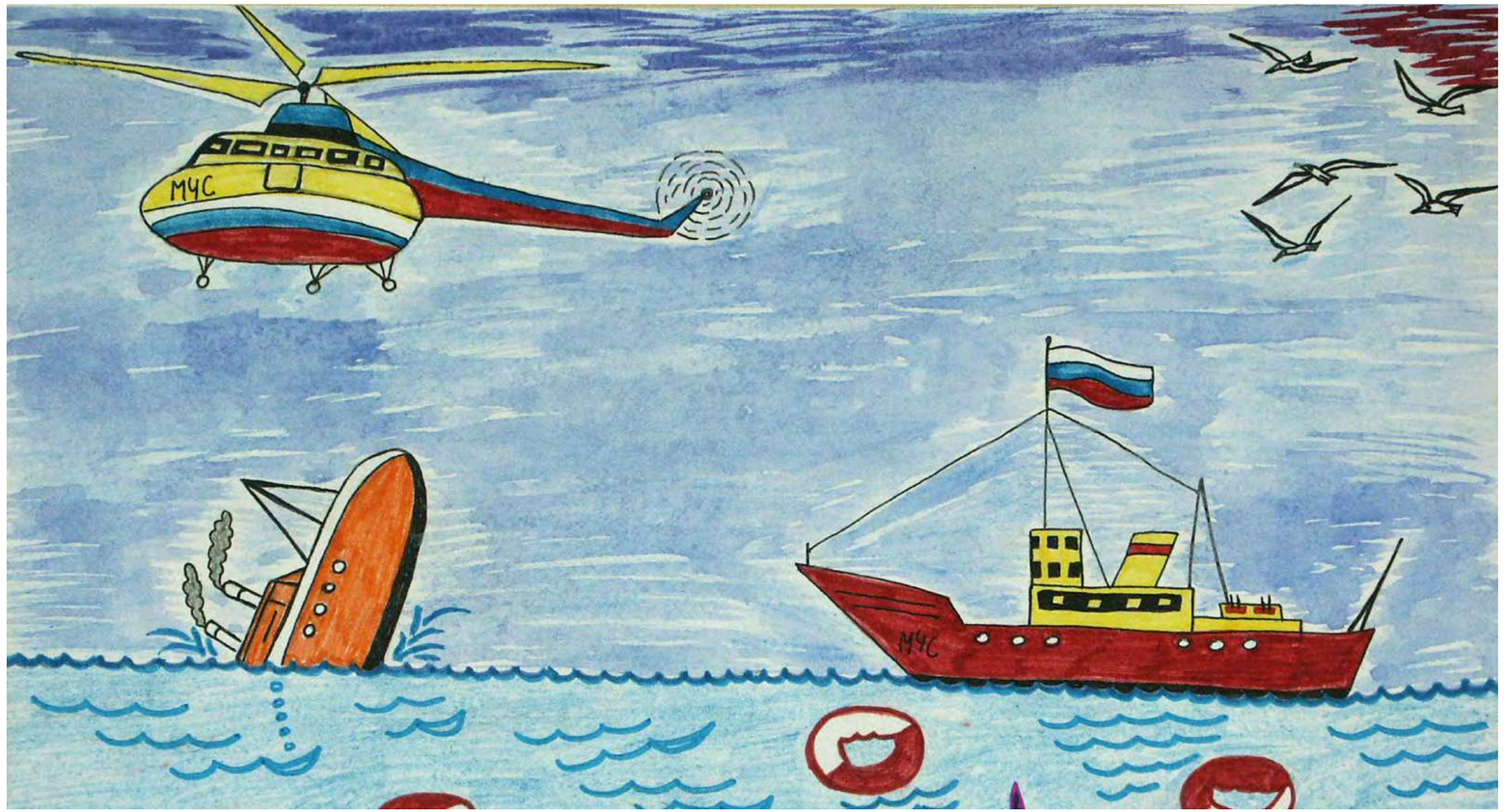
К сожалению, в наше время общественный транспорт не только может столкнуться с другими автомобилями на дороге, но и стать объектом для террористов. Взрывное устройство может прогреметь в любой момент, и поэтому очень важно обращать внимание на все оставленные без присмотра чужие вещи.
Помните, внешний вид предмета может скрывать его настоящее назначение. В качестве камуфляжа для взрывных устройств используются обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, свертки, коробки, игрушки и т. п.



Не проявляйте любопытства: не заглядывайте в пакеты, не разворачивайте свертки и коробки!
Не предпринимайте самостоятельно никаких действий со взрывными устройствами или предметами, похожими на взрывное устройство, - это может привести к их взрыву, многочисленным жертвам и разрушениям!
Немедленно сообщите о своих подозрениях знакомым взрослым людям или водителю.
Теракты в общественном транспорте уносят сотни жизней: вы своей бдительностью можете предотвратить эту потерю.

Аварии на речном и морском транспорте

Ежегодно в нашей стране суда перевозят около 30 млн. пассажиров и более 120 млн. т грузов. Несмотря на развитие кораблестроения, техническое усовершенствование судов и навигационных систем, ежегодно только в России происходит около 40 серьезных аварий на морях и 30 – на реках.



Авария морского (речного) объекта – опасное техногенное происшествие на морском (речном) объекте, представляющее угрозу жизни и здоровью людей, приводящее к повреждению или к потере мореходности судна, загрязнению окружающей природной среды. Как правило, для ликвидации аварии требуется помощь поисково-спасательных и других специальных сил и средств. Кораблекрушение – авария морского (речного) объекта, в результате которой произошла его гибель, полное разрушение. К кораблекрушению относят затопление судна, нарушение его плавучести.

Аварии на речном и морском транспорте

Большинство крупных аварий и катастроф на судах происходит не под воздействием сил стихии, а по вине людей.
Наибольшей проблемой при кораблекрушении является паника, когда люди толкают друг друга, устраивают давку, прыгают за борт. Необходимо помнить, что вероятность спасения при организованном оставлении судна возрастает в несколько раз. У пассажиров, оказавшихся на спасательном плоту или в шлюпке, шанс выжить примерно в 10 раз выше, чем у тех, кто попадает в воду.

Как вести себя при аварии на судне



при пожаре

- немедленно сообщите капитану или любому члену команды о возгорании
- используйте для тушения огнетушитель или подручные средства
- при сильном задымлении закройте нос и рот смоченным водой платком, салфеткой, полотенцем, куском одежды
- при сильном пожаре двигайтесь к спасательным средствам. Слушайте указания капитана

если вы потерпели крушение в открытом море

- если нет возможности достичь берега, старайтесь держаться вместе с другими шлюпками вблизи места гибели судна
- чтобы сберечь тепло, на шлюпке держитесь ближе к другим людям
- не пейте морскую воду. Питьевую воду употребляйте в день не более 500 - 600 мл, разделив ее на многочисленные малые дозы. Сохраняйте жидкость в организме, сокращая бесполезные движения
- держите ноги по возможности сухими, регулярно двигайте ими для снятия отечности

если вы оказались в воде



- подавайте сигналы свистком или поднятием руки
- двигайтесь как можно меньше, чтобы сохранить тепло
- в спасательном жилете для сохранения тепла сгруппируйтесь, обхватите руками с боков грудную клетку и поднимите бедра повыше, чтобы вода меньше омывала область паха. Этот способ увеличивает шансы выжить в холодной воде почти на 50 %
- если нет спасательного жилета, поищите глазами любой плавающий предмет и ухватись за него, чтобы было легче держаться на плаву до прибытия спасателей

Внимание

при оставлении судна

при высадке с судна четко выполняйте указания членов экипажа и соблюдайте следующие правила:

- в первую очередь в шлюпках предоставляются места женщинам, детям и старикам
- перед посадкой в шлюпку или на спасательный плот наденьте на себя побольше одежды, а сверху - спасательный жилет
- если есть возможность, возьмите в шлюпку одеяла, дополнительную одежду, питьевую воду и еду
- при вынужденном прыжке с борта корабля в воду закройте рот и нос одной рукой, второй крепко держитесь за жилет. Старайтесь прыгать поближе к спасательному средству, чтобы быстро забраться на него
- на спасательном средстве необходимо отплыть на безопасное расстояние (150 - 200 м) от тонущего судна, так как шлюпку (плот) может затянуть в водоворот

Причины аварий	% аварий
Человеческий фактор (посадка на мель, столкновение с другими судами либо с неподвижными предметами, перегрузка судна, неправильное расположение грузов, неудачная швартовка)	74
Неблагоприятные погодные (природные) явления (ураган, шторм, туман, плавающие льдины, метели, приливо-отливные явления, низкие температуры воздуха)	13
Технические неисправности (дефекты корпуса, просчеты и ошибки при проектировании и строительстве судов, некачественный ремонт, старение судов)	8
Пожары и взрывы на борту	5

Аварии на железнодорожном транспорте

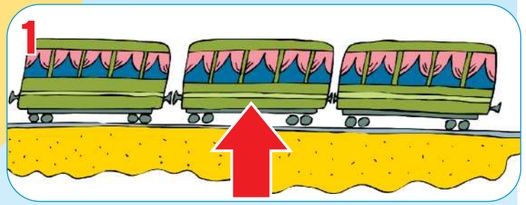
Чрезвычайные ситуации на железнодорожном транспорте разделяют на аварии и крушения. Железнодорожная авария – авария на железной дороге, повлекшая за собой повреждение подвижного состава и (или) гибель одного или нескольких человек. Крушение поезда – столкновение поездов или сход подвижного состава с рельсов, в результате чего погибли или получили травмы люди, а локомотив или вагоны не подлежат восстановлению.

Как вести себя при пожаре в поезде

правила, которые спасут вам жизнь

- возьмите документы и необходимые вещи. Громоздкий багаж (сумки, тележки, чемоданы) оставьте на местах, они помешают эвакуации
- прежде чем выйти в коридор, подготовьте простейшие средства защиты органов дыхания (платок, полотенце или наволочку, смоченные водой)
- на случай защиты от пламени и осколков стекла используйте одеяло, верхнюю одежду (пальто, куртку и т. п.) или плотную ткань
- если из-за дыма стало трудно дышать, то постарайтесь открыть окно и дышать набегающим свежим воздухом. Если такой возможности нет, то передвигайтесь, пригнувшись к полу, - там дыма меньше
- не выпрыгивайте из движущегося поезда, если нет прямой опасности для жизни. Если это единственный способ спастись, то прыгайте по ходу движения с той стороны вагона, где нет столбов. Старайтесь приземлиться на соединенные вместе ноги, далее перекатами и кувырками гасите скорость падения. По возможности предварительно наденьте на себя как можно больше одежды, защитите голову
- при остановке поезда, выбравшись из опасной зоны, будьте рядом со взрослыми людьми недалеко от места аварии
- самое главное - не паникуйте, действуйте четко и решительно, окажите посильную помощь пострадавшим

как избежать травм



по возможности выбирайте наиболее безопасные места: центральные вагоны, купе с аварийным выходом или расположенное ближе к выходу из вагона, нижние полки



тщательно укладывайте багаж на верхних полках, не перевозите с собой легковоспламеняющиеся и взрывчатые вещества

стоп-кран в вагоне поезда предназначен для экстренной остановки и используется только в крайних случаях для предотвращения столкновения, аварии, при возникновении опасной ситуации, угрожающей жизни людей





при запахе гари или появлении дыма в вагоне немедленно сообщите взрослым соседям по купе/вагону или проводнику



при экстренном торможении поезда схватитесь за поручни или другие закрепленные предметы, сгруппируйтесь

Основные причины аварий на ж/д транспорте:

- неисправности железнодорожных путей и подвижного состава;
- наезд поезда на различные препятствия (транспорт, дрезины, посторонние предметы), людей, крупных животных;
- человеческий фактор (ошибки машинистов, диспетчеров);
- воздействие неблагоприятных погодных условий и опасных природных явлений (землетрясения, оползни, наводнения, обильный снегопад и т. д.);
- террористические акты.

Первая помощь

Умение оказать первую помощь – это гражданский долг каждого человека. Может случиться так, что кроме вас некому будет помочь пострадавшему. Следует помнить, что от своевременности и качества оказания первой помощи в значительной степени зависит дальнейшее состояние здоровья пострадавшего и даже его жизнь. Вовремя оказанная помощь может предупредить возникновение таких осложнений, как травматический шок, большая потеря крови, развитие инфекции, дополнительное травмирование поврежденных органов.



Первая помощь – это простейшие срочные меры, необходимые для спасения жизни и здоровья пострадавших при повреждениях, несчастных случаях и внезапных заболеваниях. Она оказывается на месте происшествия до прибытия врача или доставки пострадавшего в больницу.
К основным средствам оказания первой помощи относятся: обезболивающие препараты, дезинфицирующие средства и перевязочные материалы.
Перевязочные материалы включают: стерильные и нестерильные бинты, марлю, тампоны, салфетки, бактерицидный лейкопластырь и др.
Антисептик (анти – против, гр. septikos – гнилостный) – средство для уничтожения микробов, попавших в рану, и предотвращения вторичной инфекции. Антисептические средства, уничтожающие или задерживающие развитие микроорганизмов, используются для обработки кожных покровов тела.
Наиболее распространенные антисептические средства:
- брильянтовый зеленый («зеленка») используется для обработки кожи при неглубоких ранах, порезах, царапинах, гнойниках;
- спиртовая йодная настойка («йод») применяется для обработки кожи вокруг ран перед наложением повязок, в том числе при укусах насекомых.

Первая помощь: раны

Раны бывают мелкие, их можно залечить самостоятельно, но случаются и серьезные ранения, опасные для жизни человека, при которых требуется врачебная помощь.
Рана – травма, сопровождающаяся нарушением целостности кожных покровов, кровотечением. При этом могут повреждаться мышцы, нервы и внутренние органы человека, происходить инфицирование (попадание микробов внутрь).



Любая рана опасна для человека тем, что через нее в организм проникают болезнетворные микробы, это следует помнить при оказании помощи пострадавшему. Песок, земля, обрывки грязной испачкавшейся одежды могут стать источниками дополнительного инфицирования.
Промойте и обработайте края раны ватным или марлевым тампоном, смоченным антисептическим раствором (йода, марганцовки, бриллиантовой зелени или спирта). Кожу протирают от края раны к неповрежденному участку. Не протирайте саму рану, так как это усилит боль и может повредить ткани внутри раны.

Первая помощь: раны

Основным способом оказания первой помощи при любых ранах является наложение повязки. Она служит для защиты раневой поверхности от инфицирования. При помощи повязок также осуществляют фиксацию поврежденной конечности в необходимом положении. Правильно наложенная повязка не должна беспокоить травмированного, причинять дополнительную боль и нарушать кровообращение, соскальзывать и распускаться.

Как правильно наложить повязку на рану

Повязка «чепец» при травмах головы и шеи

1. Оторвите от бинта кусок размером до 1 метра и положите его серединой поверх стерильной салфетки, закрывающей раны, на область темени. Концы спустите вертикально вниз впереди ушей и удерживайте в натянутом состоянии.



2. Сделайте вокруг головы закрепляющий ход, затем, дойдя до завязки, оберните бинт вокруг нее и ведите косо на затылок.



3. Чередуя ходы бинта через затылок и лоб, каждый раз направляя его более вертикально, закройте всю волосистую часть головы. Завяжите концы бантом под подбородком.



Крестообразная повязка для шеи, гортани или затылка

1. Укрепите бинт вокруг головы круговыми оборотами, а затем выше и позади левого уха спустите его в косом направлении вниз на шею.



2. Направьте бинт по правой боковой поверхности шеи, закройте ее переднюю поверхность и вернитесь на затылок, пройдя выше правого и левого уха и повторив сделанные ходы.



3. Закрепите повязку оборотами бинта вокруг головы.

Спиральная повязка на палец и плечевой сустав



повязка на палец

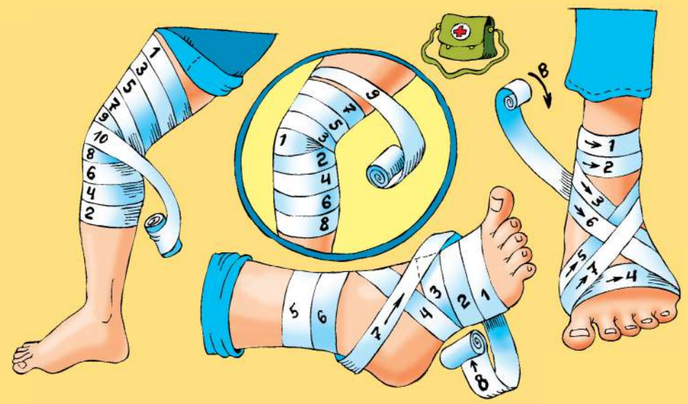
Ведите бинт вокруг запястья, перемещая по тылу кисти к ногтевой фаланге, и сделайте спиральные ходы бинта от конца до основания и обратным ходом по тылу кисти, закрепив бинт на запястье.

повязка на плечевой сустав



Начните от здоровой стороны из подмышечной впадины по груди и наружной поверхности поврежденного плеча сзади через подмышечную впадину плеча, по спине через здоровую подмышечную впадину на грудь и, повторяя ходы бинта, пока не закроете весь сустав, закрепив конец на груди булавкой.

Повязки на нижние конечности



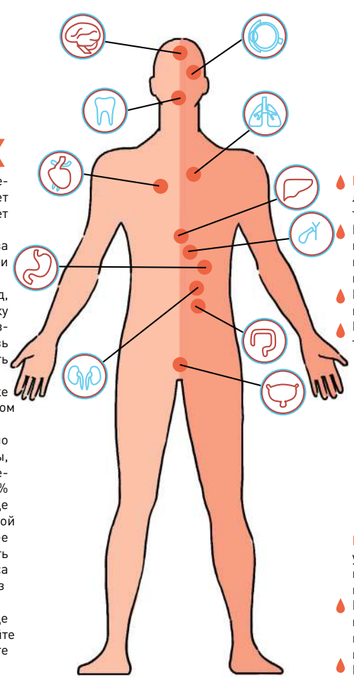
Общие правила наложения бинтовых повязок

1. Чтобы повязка лежала правильно и равномерно, употребляйте бинты соответствующей ширины в зависимости от площади бинтуемой области. Бинты делятся на узкие (3 - 7 см), средние (10 - 12 см) и широкие (14 - 18 см).
2. Повязку накладывайте так, чтобы она не причиняла неприятных ощущений, но надежно фиксировала перевязочный материал.
3. Бинтование начинайте с узкой части тела, каждый последующий тур бинта должен прикрывать половину предыдущего. Бинт надо катить, не отрывая от бинтуемой части тела, и не растягивать его в воздухе.
4. При завершении бинтования конец бинта разорвите (разрежьте) на две полосы и завяжите узлом (но не над раной и не на сгибательных и опорных поверхностях). В отдельных случаях допустимо подогнуть конец бинта за последний тур.

Первая помощь: раны

Кровотечением называют истечение крови из поврежденных кровеносных сосудов. Оно является одним из частых и опасных последствий ранений и травм. Различают наружные и внутренние кровотечения. При наружном кровотечении кровь изливается из поврежденных сосудов непосредственно во внешнюю среду. Внутреннее кровотечение происходит в полости организма. Оно может возникнуть при травме грудной клетки, живота, головы. При внутреннем кровотечении кровь скапливается в каком-либо органе (желудке, кишечнике, головном мозге и др.) или в полости (брюшной, плевральной и др.).

КАК ОКАЗАТЬ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ КРОВОТЕЧЕНИЯХ



При носовом кровотечении:

- Постарайтесь успокоить пострадавшего: при волнении сердце начинает биться чаще, а это лишь усиливает кровоток.
- Посадите человека так, чтобы голова была выше туловища, сохранив при этом вертикальное положение.
- Слегка наклоните голову вперед, чтобы кровь не попадала в носоглотку и рот. Не запрокидывайте пострадавшему голову назад, так как кровь может попасть в пищевод и вызвать рвоту.
- Прижмите крыло носа к перегородке на 5 - 10 минут. Пострадавший при этом должен дышать ртом.
- Если кровотечение сильное, аккуратно введите в ноздри ватные тампоны, смоченные 3%-ным раствором перекиси водорода или нафтизином 0,1% (тампоны готовятся из ваты в виде кокона длиной 2,5 - 3 см и толщиной 1-1,5 см, детям - толщиной не более 0,5 см). Чтобы вновь не повредить кровоточивший сосуд, вату из носа можно убирать не ранее чем через час.
- Приложите к затылку и переносице холод (держите 3 - 4 минуты, сделайте такой же перерыв и снова приложите холод), а к ногам – тепло.
- Не закапывайте в нос никакие капли: кровь вместе с лекарством может попасть из носовой полости в слуховые трубы и вызвать воспаление уха.

При кровотечении из уха:

- **Не закупоривайте ухо!** Нельзя останавливать кровотечение путем введения тампона в ушную раковину.
- Придайте пострадавшему полусидячее положение с наклоном головы в сторону повреждения, чтобы кровь свободно вытекала из уха.
- Наложите на ухо стерильную повязку, не используя тугих тампонов.
- Вызовите «скорую помощь» или доставьте пострадавшего в лечебное учреждение.

При кровотечении в грудную полость:

Признаки – состояние больного быстро ухудшается, дыхание учащается, становится поверхностным, кожные покровы и губы приобретают синюшный оттенок.

- Придайте пострадавшему полусидячее положение, нижние конечности согните в коленях, под спину подложите валик, на который он может опереться.
- Приложите холод к грудной клетке.
- Срочно доставьте в лечебное учреждение.

Важно!

При таком кровотечении пострадавшему запрещено говорить и двигаться.

При кровотечении в брюшной полости:

Признаки: боли в животе, вплоть до развития шокового состояния, частые тошнота и рвота, пострадавший бледен, не может стоять, иногда происходит кратковременная потеря сознания, на лбу выступает холодный липкий пот, дыхание и пульс ускорены, зрачки расширены.

- Вызовите «скорую помощь».
- Уложите пострадавшего: ему необходим полный покой.
- На брюшную область положите холодный компресс, пузырь со льдом.
- Пострадавшему нельзя ни пить, ни есть!
- Если вы решили сами довезти пострадавшего в лечебное учреждение, то он должен находиться в положении лежа на спине.

ПРИ ЛЕГОЧНОМ КРОВОТЕЧЕНИИ:

Признаки: обильное выделение крови через дыхательные пути, которое может появиться при кашле или без такового. Без кашля кровь может вытекать струей в полость рта. У больного наблюдается бледность, выделение холодного пота, частый, малый и мягкий пульс, снижение давления.

- Вызовите «скорую помощь».
- Уложите пострадавшего в удобное для него полусидящее положение.
- Если есть открытая рана грудной клетки, то быстро наложите повязку, не пропускающую воздух, используя, например, прорезиненную оболочку индивидуального перевязочного пакета или чистый целлофановый пакет. Повязка закрепляется лейкопластырем или прибинтовывается.
- На грудь положите пузырь со льдом.
- Можно давать глотать кусочки льда пострадавшему, это позволит снизить наполнение кровью сосудов легких.
- Дайте пострадавшему таблетки против кашля.
- Пострадавшему нельзя двигаться и разговаривать.
- В помещении должно быть много свежего воздуха.
- Пострадавшему необходимо сдерживать кашель и глубоко дышать.

Правила наложения жгута

1. Жгут следует накладывать только на одежду или подложенную ткань.
2. Первый виток жгута накладывают с натяжением, последующие витки делаются с меньшим усилием.
3. Жгут не должен спадать, он должен быть на виду, закрывать его не следует.
4. Под жгут подкладывается записка с обозначением времени наложения. Максимальное время наложения жгута зимой – до 0,5 часа, летом – до 1 часа.
5. По истечении срока максимального наложения жгута его необходимо ослабить или снять, предварительно пережав пальцем сосуд выше жгута. Это делается для возобновления притока крови к пострадавшей конечности. Через 8 - 10 минут жгут можно наложить вновь.

Травмы конечностей

Такие травмы, как переломы конечностей, вывихи и растяжения связок в основном происходят при несчастных случаях, ДТП (до 88% травм – переломы рук и ног), при значительных физических нагрузках или занятиях спортом, неловких движениях, падениях при катании на коньках, лыжах, велосипеде, скейтборде и т. п.

Перелом – это нарушение целостности кости.

Несмотря на то, что кости человека являются прочными и способны выдерживать большие нагрузки, в некоторых условиях (при падениях, ударах и т. п.) они могут сломаться. Сломанная кость может повредить находящиеся рядом кровеносные сосуды, нервы, мышцы и другие мягкие ткани. Если перелом вызывает сильное кровотечение, в том числе внутреннее, болевой шок и т. п. – это может угрожать жизни человека.



Виды переломов:

закрытый (рана отсутствует) или открытый (при наличии раны в области перелома);

полный (кость переломана) или неполный (в кости трещина, небольшой надлом);

единичный или множественный.

На месте происшествия зачастую бывает сложно определить наличие перелома или других повреждений кости. Основные признаки, по которым можно это сделать:

- сильная боль, особенно при нагрузке на конечность;
- нарушение функций поврежденной конечности, ее укорочение и деформация, искривление, неестественный сгиб вне сустава;
- необычная подвижность конечности в тех местах, где ее не бывает;
- торчащие из раны костные отломки.

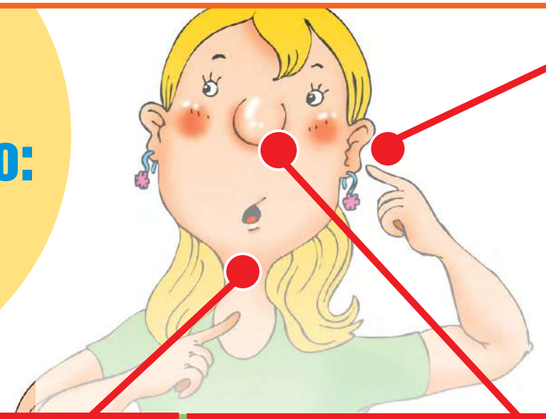
Помощь при переломе костей заключается в обездвиживании конечности с помощью шины или подручного материала, им может быть любой вытянутый прочный предмет (палка, рейка, доска и т. п.). При открытом переломе в первую очередь обрабатывают рану и только затем проводят иммобилизацию.

Попадание инородного тела в организм

Наиболее часто инородные тела проникают в ткани организма при повреждении покровов. Обычно это иглы, кусочки дерева, осколки стекла, металла; при огнестрельных и ножевых ранениях – пули, дробь, частицы одежды, земля. Опасность заключается в том, что вместе с инородными телами в ткани внедряются микробы, которые вызывают воспалительный процесс.

Инородные тела – чужеродные для организма предметы, попавшие в его ткани, органы или полости через поврежденные покровы или через естественные отверстия.

Как извлечь инородное тело: первая помощь



При попадании инородного тела в трахею

1. до 5 раз ударьте пострадавшего по спине между лопаток. Нельзя наносить удары по спине сжатым кулаком или ребром ладони
2. если инородное тело вышло из глотки, дайте пострадавшему попить воды
3. если не удалось извлечь инородное тело из дыхательных путей, сделайте 5 резких толчков под диафрагму. Для этого: встаньте за спиной пострадавшего, обхватите его за талию и слегка наклоните вперед. Поместите кулак одной руки чуть выше пупка, ладонью другой руки обхватите его. Затем резко и сильно надавите на живот пострадавшего, направляя движение рук под диафрагму, стараясь как бы приподнять тело. Надавливать на живот надо быстрым движением кулака вверх и внутрь
4. чередуйте удары по спине и толчки в области диафрагмы, пока не будут освобождены дыхательные пути
5. если есть возможность, попросите кого-нибудь вызвать «скорую помощь», продолжая оказывать помощь пострадавшему
6. если подавившийся без сознания, немедленно переверните его на правый бок и несколько раз ударьте ладонью по спине

При попадании инородного тела в носовые пути

1. постарайтесь высморкаться, предварительно зажав носовой ход, свободный от инородного тела
2. если инородное тело осталось на месте, необходимо обратиться к врачу-отоларингологу



При попадании инородного тела в слуховой проход

1. по возможности удалите предмет из уха, наклонив голову набок



2. если инородное тело мягкое и его хорошо видно, попробуйте осторожно удалить его с помощью пинцета



3. при попадании насекомого иногда бывает достаточно повернуть ухо к источнику сильного света: насекомое может выйти само. Можно использовать растительное масло, при этом необходимо наклонить голову так, чтобы ухо с насекомым оказалось вверху, и накапать туда теплого (но не горячего!) масла. После наклона головы в сторону поврежденного уха насекомое вымоется из него вместе с маслом
4. если же инородное тело не удается удалить, то следует обратиться за квалифицированной медицинской помощью



Важно

Нельзя похлопывать по уху, пытаться удалять инородные тела острым предметом или с помощью ватной палочки, спички или других подручных средств (в этом случае существует риск протолкнуть предмет еще глубже и повредить внутреннее ухо), использовать масло, кроме случаев попадания в ухо насекомого.

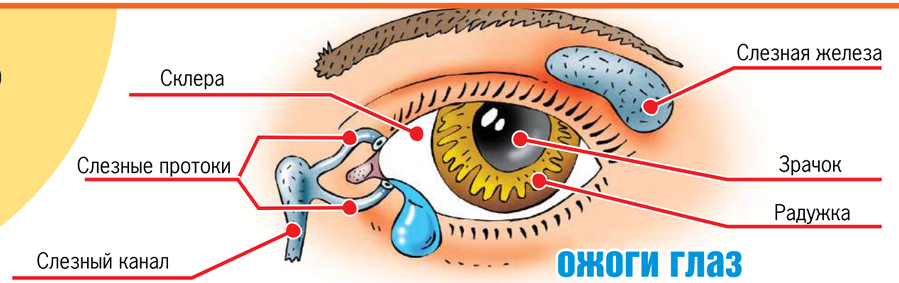
Инородное тело может попасть в нос при случайном вдыхании мелкого предмета (бусинки, ягоды, пуговицы и др.) или намеренном заталкивании.
Попадание инородного тела в ухо, как правило, вызывает острую боль, поскольку кожа в слуховом проходе очень тонкая, при этом также возможно кровотечение и снижение слуха.
В дыхательные пути чаще всего попадают кусочки пищи. Риск этого увеличивается, если человек разговаривает во время еды. Когда во рту еще находится пища, а человек делает вдох при разговоре, некоторые кусочки могут быть увлечены с потоком воздуха и попасть в гортань. У детей в качестве инородных тел чаще выступают различные детали игрушек, которые они отламывают и случайно вдыхают.

Травмы глаз

Глаз – орган важный и сложный, требует бережного к себе отношения и должного ухода. Ведь даже самое небольшое его повреждение может привести к ухудшению зрения и даже к слепоте.

Первая помощь при травмах глаз





поверхностные травмы

обычно вызваны попаданием на слизистую оболочку инородных предметов: частиц земли, камня, угля, металла, насекомых



СИМПТОМЫ

- резкая боль
- повышенное слезотечение
- светобоязнь
- покраснение

как помочь

- часто поморгайте (чтобы увлажнить глаз)
- аккуратно удалите инородное тело кончиком бинта, чистой салфетки или носового платка
- промойте глаз большим количеством проточной воды
- не трите глаз: это может привести к занесению инфекции и еще сильнее травмировать его
- если после удаления инородного тела образовалась глубокая царапина, обратитесь к врачу

проникающие травмы

такие травмы - следствие повреждения глаз колющими и режущими предметами, осколками мин, пулями - очень опасны, поскольку могут вызывать повреждение глазного яблока и даже полную потерю зрения



- острая боль
- резкое понижение или потеря зрения
- повреждение роговицы и склеры глаза

- уложите пострадавшего, постарайтесь успокоить его
- не пробуйте вытаскивать инородное тело самостоятельно, это может вызвать полную потерю зрения
- наложите пострадавшему повязку на оба глаза
- вызовите «скорую помощь» по телефону 03

ожоги глаз

До 75% приходится на ожоги кислотами и щелочами (химические) и 25% - на термические и ожоги лучистой энергией.

СИМПТОМЫ

- светобоязнь
- режущие боли в глазу
- слезотечение
- поражение кожи вокруг глаз
- в тяжелых случаях - потеря зрения

Внимание

Концентрированные кислоты моментально расплавляют роговую оболочку глаза, в результате чего зрение может быть потеряно безвозвратно.

как помочь

- раздвиньте веки и промойте глаз в течение 10 - 15 минут слабой струей проточной воды для удаления химического вещества. При ожогах щелочами для промывания можно использовать молоко
- после промывания наложите сухую повязку (кусок бинта или марли)
- обратитесь к врачу

Важно

Лечением проникающих травм может заниматься только квалифицированный специалист. После срочной госпитализации пострадавшего в медицинское учреждение врач проводит рентгенографию глазного яблока и производит удаление инородного тела.

Тупые травмы являются следствием ушиба глаз тупыми предметами: палками, кулаками и пр. При ушибах редко бывают внешние повреждения, поэтому пострадавший может и не подозревать о полученной травме. Первые симптомы обычно появляются через некоторое время после ушиба: появляется ощущение боли и «распирания» глаза, происходит ухудшение зрения. Для предупреждения осложнений стоит обратиться к врачу, который проведет диагностику глаз и при необходимости назначит курс лечения.

Проникающая травма глазного яблока является следствием повреждения глаз колющими и режущими предметами, осколками мин и пулями. При получении проникающей травмы глаз пострадавший испытывает острую боль, резко понижается или теряется совсем зрение, происходит повреждение роговицы и склеры глаза.

Ожоги

Ожоги могут привести к тяжелейшим последствиям и даже к смерти. Обвариться кипятком, уронить на себя утюг, пострадать при пожаре, разлить кислоту или сильнодействующую бытовую химию – все эти варианты пострадать от ожогов довольно распространены в нашей жизни.
Пока на помощь не пришли взрослые, спасатели и медики, нужно в обязательном порядке оказать первую помощь себе или, если обожглись не вы, то пострадавшему.

При термических ожогах:

- уберите поражающий фактор! Погасите пламя на одежде, удалите пострадавшего из зоны высокой температуры;
- выясните характер ожога, при необходимости вызовите «скорую помощь»;
- снимите с пострадавшего одежду, а также часы, браслеты, пояса, ожерелья, кольца, иначе от них будет намного труднее и болезненнее избавиться, когда разовьется отек, старайтесь не поранить пораженные места. Одежду лучше разрезать;
- никогда не снимайте одежду, которая прилипла к кожным покровам! При необходимости срежьте не прилипшую одежду вокруг обожженного участка, но не стягивайте ее, поскольку можно легко причинить еще большие повреждения;

При термических ожогах нельзя:

- смазывать обожженное место маслом, кремом, мазью, белком и т. п., присыпать порошком;
- при обширных ожогах охлаждать обожженное место водой;
- накладывать вату на поверхность ожога;
- снимать остатки одежды с поверхности ожога, отрывать прилипшую одежду;
- прокалывать пузыри;
- в домашних условиях можно лечить только самые незначительные ожоги.



Потеря сознания

Сознание человека – это высший психический процесс, который обеспечивает познавание и отражение объективной реальности мира и самого человека и адаптации в окружающем мире. Внезапные расстройства сознания могут представлять реальную угрозу жизни. Оказание первой помощи при потере сознания должно проводиться незамедлительно, при этом необходимо грамотно определить вызвавшую ее причину и суметь правильно оказать пострадавшему помощь.

Чаще всего такое снижение происходит в результате кратковременного нарушения мозгового кровотока и, следовательно, нехватки кислорода в мозгу. Это приводит к головокружению или потере сознания. Временное ухудшение кровоснабжения мозга может быть вызвано болезнями сердца или другими причинами, которые прямо не касаются сердца.

Как помочь человеку, упавшему в обморок

Обморок - это кратковременная потеря сознания и падение на фоне внезапного снижения обмена веществ в головном мозге.



Важно

Потеря сознания может представлять реальную угрозу жизни.

Причины потери сознания

- травмы головы, кровоизлияния, отравления, болевой шок
- длительное воздействие тепла или холода
- недостаточное количество кислорода в крови (например, при удушье)
- серьезные заболевания (эпилепсия, сахарный диабет, болезни сердца, лихорадка)

Внимание!

Не хлопайте по щекам человека, находящегося в обмороке, это может ухудшить его состояние или привести к западению языка. Если у пострадавшего боли в животе и повторные обмороки, положите холод на область живота: возможно, у него внутреннее кровотечение.

Признаки предобморочного состояния



1. человек испытывает чувство дурноты
2. появляются круги перед глазами и стук в висках
3. учащается сердцебиение
4. повышается потоотделение
5. происходят приливы жара
6. появляется тошнота
7. дыхание становится неглубоким, поверхностным
8. появляется ощущение приближающегося падения.
9. если вовремя не сесть, то возникает потеря сознания и падение

Первая помощь при обмороке

- уложите пострадавшего на спину так, чтобы голова была опущена, а ноги приподняты
- освободите его шею и грудь от стесняющей одежды для облегчения дыхания и обеспечьте приток свежего воздуха
- вызовите «скорую помощь»
- лицо пострадавшего обрызгайте холодной водой
- дайте понюхать нашатырный спирт (нашатырный спирт)
- если обморок не вызван перегревом, то укройте пострадавшего, положите к ногам грелку
- когда человек придет в сознание, дайте ему питье. После голодного обморока дайте сладкий чай, но не пищу, обеспечьте покой

Сердечно-легочная реанимация

Сердечно-легочная реанимация – неотложная медицинская процедура, направленная на восстановление жизнедеятельности организма и выведение его из состояния клинической смерти.

Включает искусственную вентиляцию легких (искусственное дыхание) и компрессии грудной клетки (непрямой массаж сердца).

Как правило, искусственное дыхание необходимо осуществлять при удушении, утоплении, поражении электрическим током.

Прежде чем начать проводить искусственное дыхание, необходимо убедиться в том, что ротовая полость пострадавшего свободна. Если в ней присутствуют водоросли, песок, еда и т. п., необходимо удалить их.

При способе «рот в рот»:

- освободите рот и нос пострадавшего от всего содержимого;
- запрокиньте голову пострадавшего так, чтобы между подбородком и шеей образовался тупой угол;
- сделайте глубокий вдох, зажмите нос пострадавшего, плотно обхватите своими губами губы пострадавшего и произведите выдох в рот;
- после этого уберите пальцы от носа.

Интервал между вдохами должен составлять 4 - 5 секунд.

Искусственную вентиляцию легких необходимо осуществлять через марлю или носовой платок, чтобы предупредить инфицирование дыхательных путей спасающего.

При способе «рот в нос»:

- положите руку на лоб и запрокиньте голову пострадавшего назад;
- другой рукой захватите нижнюю челюсть и плотно прижмите ее к верхней челюсти, плотно закрывая рот;
- губами захватите нос пострадавшего и произведите выдох.

Положение пострадавшего, частота и глубина вдохов те же, что и при искусственном дыхании способом «рот в рот».

Искусственное дыхание методом «рот в рот» или «рот в нос» требует много сил от оказывающего помощь и применяется как временная мера до прибытия медицинских сотрудников.



Природные чрезвычайные ситуации

Наиболее частыми на территории России становятся природные катастрофические явления атмосферного характера – бури, ураганы, смерчи, шквалы (28%), далее идут землетрясения (24%) и наводнения (19%). Опасные геологические процессы, такие, как оползни и обвалы, составляют 4%. Оставшиеся природные катастрофы, среди которых наибольшую частоту имеют лесные пожары, в сумме равны 25%.



На территории России встречается более 30 опасных природных явлений и процессов, среди которых наиболее разрушительными являются: наводнения, штормовые ветры, ливни, ураганы, смерчи, землетрясения, лесные пожары, оползни, сели, снежные лавины. Для территории России с ее разнообразными геологическими и климатическими условиями характерен практически весь спектр опасных природных процессов и явлений, встречающихся на земном шаре. В зависимости от количества людей, пострадавших в чрезвычайной ситуации, размера материального ущерба, а также границ зон распространения поражающих факторов чрезвычайные ситуации подразделяются на: локальные; местные; территориальные; региональные; федеральные и трансграничные.

Землетрясения

За год на Земле происходит несколько сотен тысяч землетрясений, т. е. в среднем 1 - 2 в минуту. Сила их различна; большинство улавливается только высокочувствительными приборами – сейсмографами, другие ощущаются человеком. В России зоны повышенной сейсмической опасности занимают около 40% от общей площади, в том числе 9% территории относится к 8 - 9-балльным зонам. В сейсмически активных зонах проживают более 20 млн. человек (14% населения страны). Наиболее сейсмически опасными территориями являются: Северный Кавказ, Забайкалье, Алтай, Камчатка, Сахалин и Курильские острова.



Определенную опасность представляют и слабосейсмичные районы, в которых расположены особо опасные объекты. Прежде всего это европейская часть нашей страны, в том числе Кольский полуостров, Карелия, Южный Урал, Поволжье, Приазовье, где в прошлом засвидетельствованы землетрясения интенсивностью до 5 - 6 баллов, а на Южном Урале – до 7–8 баллов. Повторяемость таких землетрясений невелика: один раз в 1 - 5 тысяч лет.

Землетрясения

Наиболее опасными последствиями землетрясений являются:

- разрушения зданий и сооружений;
- пожары;
- выбросы радиоактивных и аварийно химически опасных веществ из-за разрушения (повреждения) радиационно и химически опасных объектов;
- транспортные аварии и катастрофы;
- поражение и гибель людей.

Как вести себя при землетрясении

землетрясение - подземные толчки, возникающие в результате внезапных смещений и разрывов в земной коре или верхней части мантии Земли и передающиеся на большие расстояния в виде упругих колебаний



если вы оказались в завале



старайтесь экономить силы, по возможности меньше двигайтесь



подавайте сигналы о своем местонахождении (стучите железом о железо: по батарее, трубам и т. п.)



не зажигайте огонь, чтобы избежать взрыва или воспламенения от возможной утечки газа

если вы предупреждены заранее

1. **включите радио и телевизор, слушайте сообщения о дальнейших действиях**

. . .

2. **опустите на пол тяжелые и бьющиеся вещи**



. . .

3. **отключите газ и электричество**

. . .

4. **соберите необходимые вещи (документы, запас воды, еды, теплые вещи, лекарственные препараты)**

. . .

5. **если родителей нет дома, следуйте сами на сборный эвакуационный пункт**



НЕЛЬЗЯ

оставаться около оконных проемов и рядом со стеклянными предметами - можно пораниться осколками

выпрыгивать из окон или с балконов, в большинстве случаев это приводит к серьезным травмам

пользоваться лифтом

зажигать спички, свечи и пользоваться зажигалками во время или сразу после подземных толчков

как только толчки прекратятся, немедленно выходите из здания. После выхода сразу же отойдите на открытое место

не паникуйте, сохраняйте спокойствие!
Паника является причиной гибели многих людей

вы в здании



- если вы на первом этаже, немедленно выбегайте на улицу (для этого у вас есть не более 15 - 20 секунд)
- если вы на верхних этажах, то встаньте в угол или в дверной проем, образованный капитальными стенами. Можно спрятаться под стол или кровать

вы на улице



- при первых толчках отойдите как можно дальше от зданий и сооружений, высоких столбов и заборов, которые могут при обрушении нанести травму

В период, предшествующий землетрясениям, могут проявляться следующие явления:

- предварительные толчки;
- деформация земной поверхности;
- изменение уровня воды в колодцах, скважинах и параметров физико-химического состава подземных вод;
- появление запаха газа в районах, где до этого воздух был чист, и ранее подобное явление не отмечалось;
- приглушенный гул, звучащий как бы издалека.

Землетрясения

После землетрясения:

- не входите в здания до официального разрешения, не подходите близко к явно поврежденным зданиям. Если возникает необходимость войти в здание – действуйте быстро и осторожно, т. к. предметы могут быть неустойчивы;
- спускаясь по лестнице, предварительно проверяйте ее прочность.



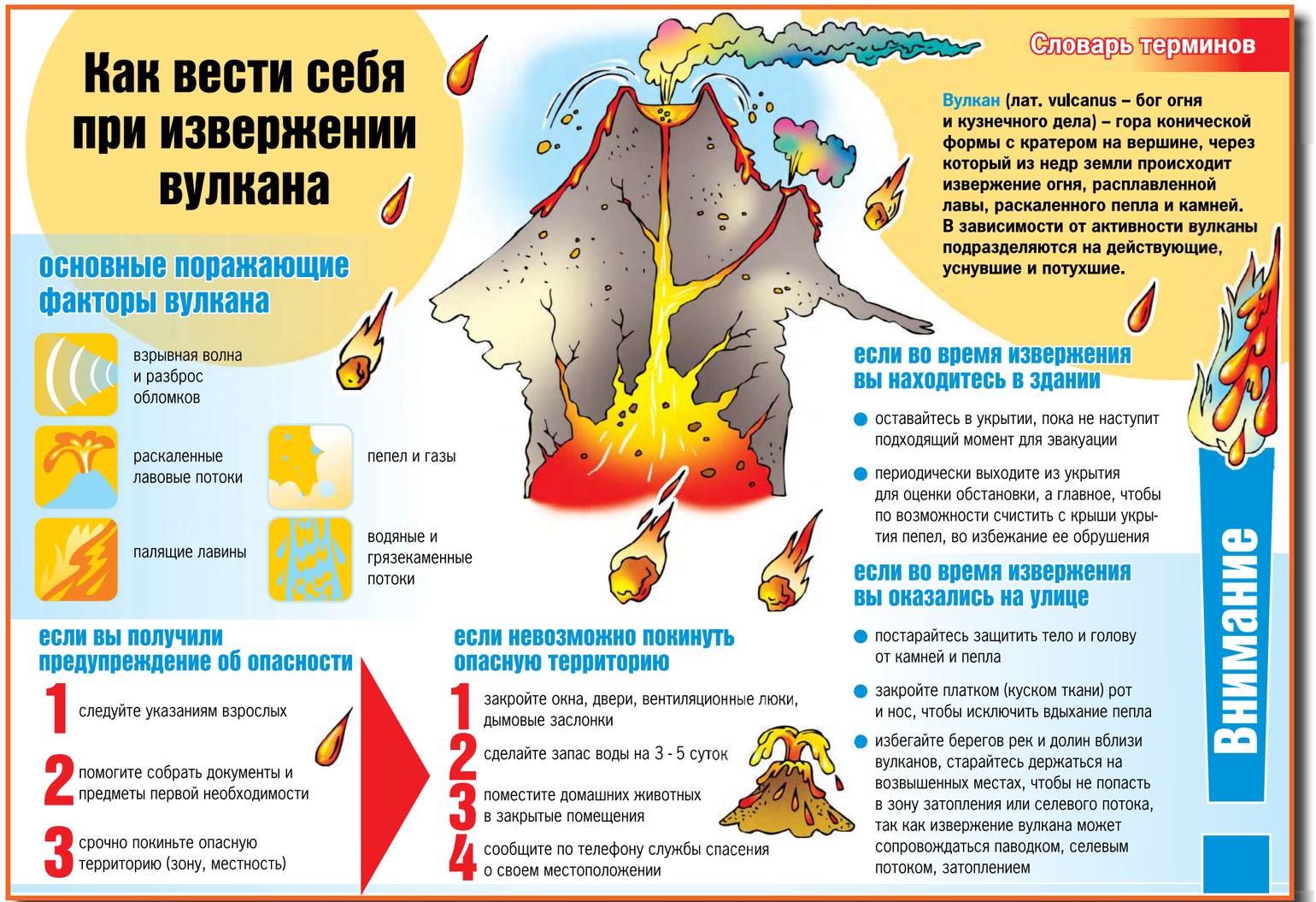
Основными причинами несчастных случаев при землетрясении являются:

- падение кирпичей, дымовых труб, карнизов, балконов, лепных украшений, облицовочных плит, рам, осветительных установок, обрушение отдельных частей здания;
- падение битых стекол;
- зависание и падение разорванных электропроводов;
- падение тяжелых предметов в квартире;
- пожары, вызванные утечкой газа и замыканием электролиний;
- неконтролируемые действия людей в результате паники.

Не надо бояться каждого землетрясения. Относительно слабые землетрясения (до 5 баллов) не причиняют ущерба.

Извержения вулканов

К действующим относятся вулканы, извержения которых происходили на глазах человека ранее, периодически наблюдаются в настоящее время и возможны в будущем. Уснувшие вулканы – это те, деятельность которых происходила в очень давние исторические времена, но которые могут возобновить свою активность. Извержение потухших вулканов относится к доисторическому периоду, и возможность его возобновления исключена.



К поражающим факторам при извержении вулкана относятся: раскаленные лавовые потоки, палящие лавины, пепел и газы, взрывная волна и разброс обломков, водяные и грязекаменные потоки. Зачастую извержения сопровождаются мощными селями, иначе говоря, водными и грязекаменными потоками, которые движутся со скоростью до 90–100 км/ч и проходят путь до 300 км. Частым спутником извержения вулканов являются цунами.
Из 69 действующих на территории России вулканов 29 расположены на Камчатке и 40 – на Курильских островах. На Курило-Камчатской вулканической дуге слабые извержения вулканов наблюдаются практически ежегодно, сильные - один раз в несколько лет, катастрофические - один раз в 50–60 лет.

Наводнения

Наводнение – значительное затопление местности в результате подъема уровня воды в реке, озере, море.
Наводнения происходят всесезонно и практически повсеместно. На одной и той же территории наводнения могут происходить по нескольку раз год, при этом затопленными могут быть сотни и тысячи квадратных километров территорий, и вода на них может стоять месяцами.

Как вести себя при наводнении

основные причины наводнения

половодье
относительно длительное и значительное увеличение водности реки, вызывающее подъем ее уровня. Сопровождается затоплением поймы реки

паводок
сравнительно кратковременный и непериодический подъем уровня воды в реке, вызванный усиленным таянием снега, ледников или обилием дождей

затор льда
образуется в весенний период при вскрытии рек – во время разрушения ледяного покрова



При угрозе наводнения

- обязательно помогайте взрослым членам семьи и не действуйте самостоятельно
- если по каким-то причинам вы остались одни, то действуйте спокойно
- отключите воду, газ и электричество
- перенесите на верхние этажи здания или на чердак ценные предметы и вещи
- соберите личные документы, деньги и ценности, медицинскую аптечку, комплект верхней одежды и обуви по сезону, постельное белье и туалетные принадлежности, трехдневный запас продуктов питания. Вещи и продукты лучше уложить в чемоданы (рюкзаки, сумки)
- окна и двери первых этажей домов при необходимости забейте досками
- будьте готовы по первому сигналу прибыть на сборный эвакуационный пункт для регистрации и отправки в безопасный район

Если вы оказались на улице

- постарайтесь подняться на более высокую точку и держаться как можно дальше от залитого района
- найдите устойчивый предмет, не подверженный действию потока, и держитесь за него
- если вы не одни - старайтесь держаться вместе или, по крайней мере, сохраняйте визуальный контакт
- постарайтесь подать сигнал о своем местонахождении





После наводнения

- не возвращайтесь домой до официального разрешения
- вернувшись в родной дом, не пользуйтесь сразу электропроводкой, водопроводом и канализацией до тех пор, пока не будет проверена их исправность
- проветрите помещения
- не включайте свет и электроприборы, не пользуйтесь источниками открытого огня, не зажигайте спички до полного проветривания помещения и проверки исправности системы газоснабжения
- для просушивания помещения откройте все двери, окна, уберите грязь с пола и стен, откачайте воду из подвала
- не употребляйте пищевые продукты, которые были в контакте с водой

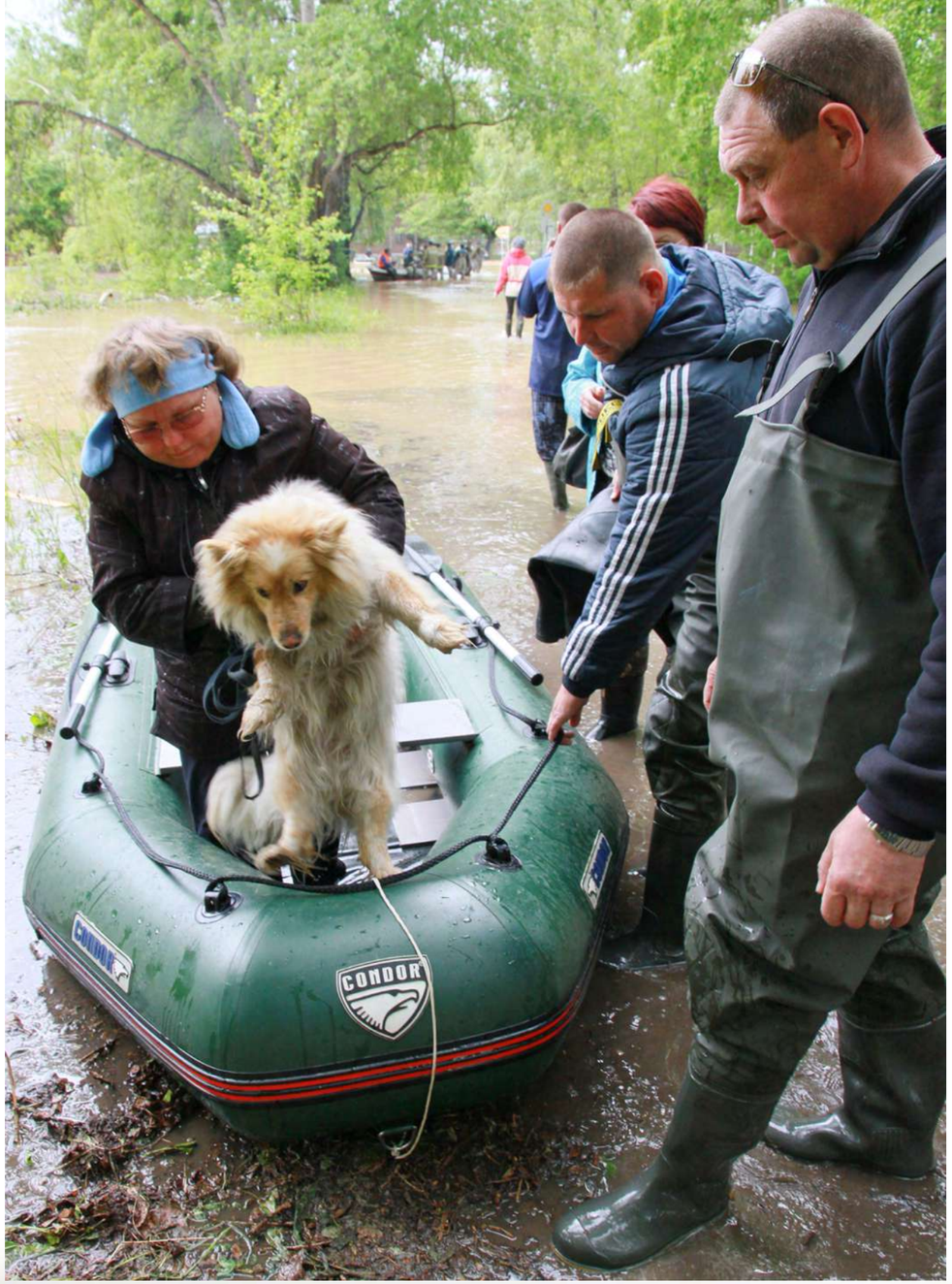
В России наводнения происходят ежегодно, а в некоторых районах 2 - 3 раза в год. Для большинства районов характерна повторяемость затоплений один раз в 8 - 12 лет и реже.
Половодья, возникающие в период весеннего снеготаяния, наблюдаются на большей части территории России.
Наводнения приводят к разрушениям мостов, дорог, зданий, сооружений, а иногда к гибели людей и животных, приносят значительный материальный ущерб. Основной причиной разрушений являются воздействия на здания и сооружения массы воды, плывущих с большой скоростью различных обломков и т. п.

Наводнения

Если ваш район подвержен затоплению от наводнений:

- изучите информацию о границах возможного затопления в случае возникновения наводнения, а также возвышенные, редко затапливаемые места, расположенные в непосредственной близости от места вашего проживания, кратчайшие пути движения к ним;
- попросите родителей или других взрослых членов семьи познакомить вас с правилами поведения при эвакуации, а также в случае внезапно и бурно развивающегося наводнения;
- попросите учителя по ОБЖ в школе провести учения по эвакуации во время возможного наводнения;
- дома заранее составьте перечень документов, имущества и медикаментов, которые могут понадобиться при эвакуации. Уложите в специальный рюкзак, сумку или чемодан необходимые теплые вещи, запас продуктов, воды и медикаменты и храните его в таком месте, чтобы при необходимости можно было легко и быстро достать и взять его с собой.

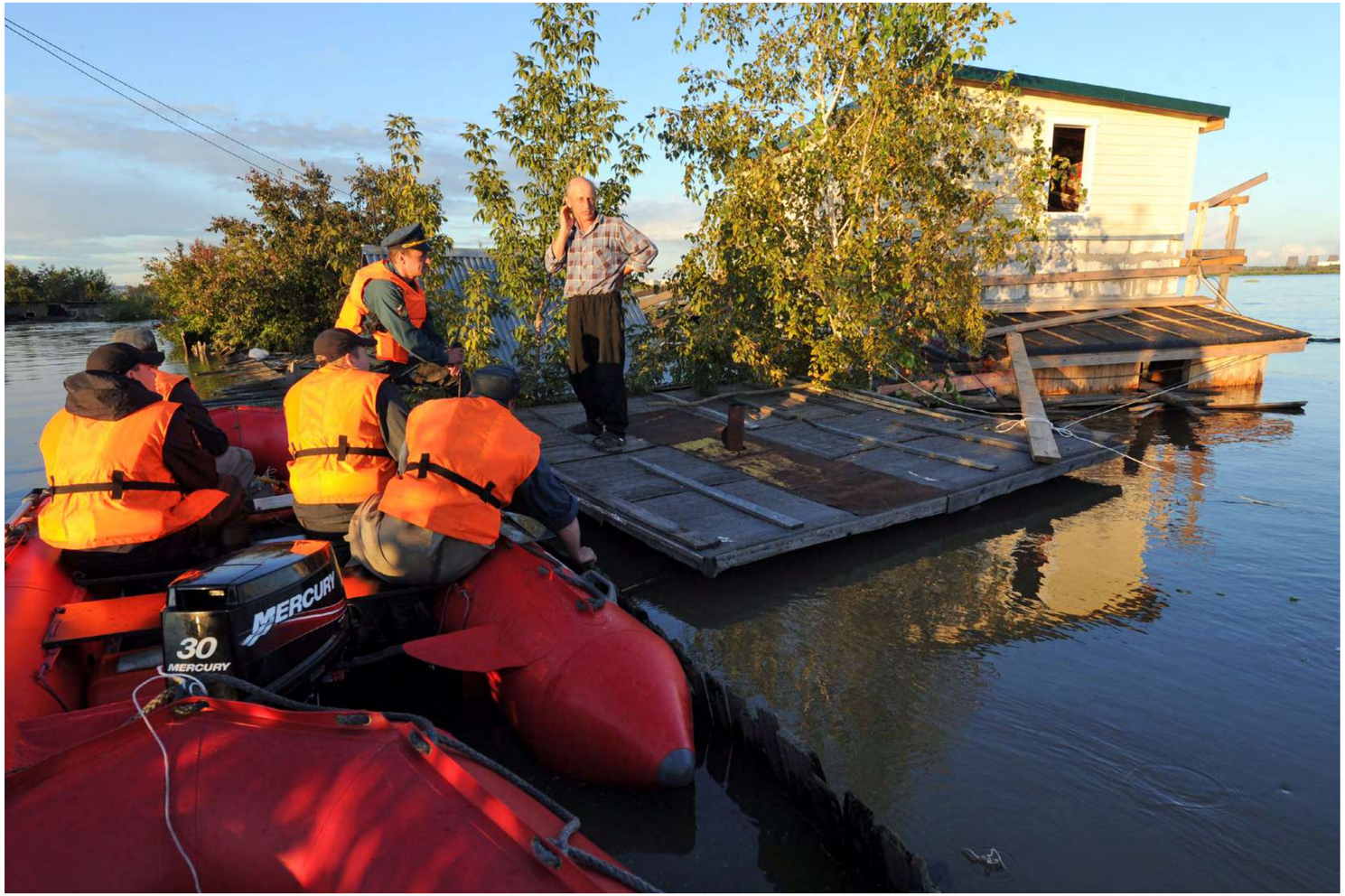
Периодически проверяйте срок окончания действия лекарств.



Наводнения

Если вода застала вас на улице:

- необходимо срочно выйти на возвышенное место или забраться на прочное и высокое дерево;
- если вы все же оказались в воде, то плывите к ближайшему незатопленному участку не против течения, а под углом к нему. Для этого используйте все предметы, способные удержать вас на воде.



Во время наводнения:

- не поддавайтесь панике и не теряйте самообладания;
- как можно быстрее займите ближайшее безопасное возвышенное место, верхний этаж здания, чердак или крышу дома и будьте готовы к эвакуации по воде, в том числе с помощью подручных плавательных средств;
- примите меры, позволяющие спасателям своевременно вас обнаружить. В светлое время суток для этого необходимо использовать белое или цветное полотнище путем вывешивания его на высоком месте, а в ночное время – фонарик, которым необходимо подавать световые сигналы;
- до прибытия помощи, если вам не угрожает опасность, оставайтесь на выбранном месте;
- самостоятельную эвакуацию на незатопленную территорию можно проводить только в случаях необходимости оказания помощи пострадавшим. Для самостоятельной эвакуации используйте личные лодки или катера, плоты из бревен и других подручных материалов.

Цунами

Основной поражающий фактор при цунами - мощные, высокие волны, обрушивающиеся на побережье. Они распространяются с большой скоростью (от 50 до 1000 км/ч). Опасность цунами заключается еще и в том, что за первой волной следует, как правило, ряд повторных, более мощных.
У людей, проживающих в прибрежной зоне, есть время от нескольких минут до нескольких часов для эвакуации в безопасные районы.



Воздействию цунами в России подвержены участки берегов Камчатки, Курильских островов, острова Сахалин и Приморья. Под их угрозой находятся территории 14 городов и нескольких десятков населенных пунктов.
Масштабы последствий цунами зависят от разрушительной силы волны, характера и природных особенностей берега и побережья, эффективности и своевременности предпринятых мер по снижению ущерба.
Особенно опасны цунами для поселков, городов и сооружений, расположенных на низменных берегах океана, а также находящихся на вершине заливов и бухт, широко открытых к океану, куда цунами нагоняют большую массу воды, затопляющую устья и долины рек на 2 – 3 км от моря. Цунами могут вызвать затопление обширных территорий морской водой.

Цунами

Интенсивность цунами по результатам воздействия на побережье оценивается по условной шестибалльной шкале:

1 балл - цунами очень слабое, волна регистрируется только специальными приборами (мореографами).

2 балла - слабое цунами, может затопить плоское побережье. Его замечают только специалисты.

3 балла - среднее цунами, отмечается всеми. Плоское побережье затоплено, легкие суда могут быть выброшены на берег, портовые сооружения подвергнуты слабым разрушениям.

4 балла - сильное цунами. Побережье затоплено. Прибрежные постройки повреждены, имеют слабые и сильные разрушения. Крупные парусные и небольшие моторные суда выброшены на сушу, а затем снова смыты в море. Берега засорены песком, илом, обломками деревьев, возможны человеческие жертвы.

5 баллов - очень сильное цунами. Приморские территории затоплены. Волноломы и молы сильно повреждены. Крупные суда выброшены на берег. Ущерб велик и во внутренних частях побережья. Здания и сооружения имеют сильные, средние и слабые разрушения в зависимости от удаленности от берега. В устьях рек высокие штормовые нагоны воды. Имеются человеческие жертвы.

6 баллов - катастрофическое цунами. Полное опустошение побережья и приморских территорий. Суша затоплена на значительные расстояния вглубь.

Как вести себя во время цунами

Внимание!

о возможном приближении цунами могут говорить:

- землетрясение
- быстрое обнажение морского дна продолжительностью от нескольких минут до получаса (чем дальше отступило море, тем выше могут быть волны)
- громоподобный шум, слышный до подхода волн
- изменение поведения животных: чувствуя опасность, они стремятся на возвышенные места

цунами - огромные морские волны, возникающие при подводных и прибрежных землетрясениях



при получении сигнала о ЧС

- если взрослых нет дома, а вы в зоне приближающихся волн, то действуйте оперативно сами
- отключите электропитание, газовые приборы, воду
- срочно покиньте помещение
- следуйте на возвышенное место (30 - 40 м над уровнем моря) или на расстояние 2 - 3 км от берега
- если нет возможности покинуть здание, поднимитесь на верхние этажи, на крышу



- внутри помещения встаньте у капитальных стен, в углах, вдали от тяжелых предметов, окон
- вне помещения постарайтесь зацепиться за прочную ограду, ствол дерева
- при попадании в воду ухватитесь за плавающие предметы
- если хорошо плаваете, попробуйте добраться вплавь до здания, чтобы забраться в него или на возвышенное место. Не переоценивайте свои силы!

после сигнала отбоя тревоги

- возвращайтесь на прежнее место только после того, как убедитесь, что на море в течение 2 - 3 часов не было высоких волн
- **не паникуйте!** Если потерялись, то сообщите кому-то из взрослых свои ФИО и номера телефонов близких
- входя в помещение, проверьте его прочность, сохранность окон и дверей. Убедитесь, что нет трещин в стенах и перекрытии, нет подмыва фундамента
- не заходите в помещение, где пахнет газом или искрят электроприборы в сети

Снежные лавины

Чаще всего лавины сходят со склонов крутизной более 30^0. Если склон без кустарников и деревьев – при крутизне 20^0, при крутизне склона более 45^0 лавины сходят после каждого снегопада. Наиболее опасный период схода лавин – весна–лето. Как правило, лавины сходят днем: с 10 часов утра до захода солнца.



Попав под мощную лавину, люди могут получить серьезные травмы головы, брюшной полости, конечностей, переломы позвоночника. Возникают эти травмы от ударов о камни, обломки деревьев, жесткие плиты снега, скалы и т. д. Гибель попавшего в лавину может быть вызвана переохлаждением, истощением, но чаще всего – удушьем. Сила удара лавины может быть от 5 до 50 тонн на квадратный метр. Например, удар в 3 тонны на метр вызывает разрушение деревянных строений, а удар в 10 тонн на метр вырывает с корнем вековые деревья. Маленький обвал, мчащийся со скоростью 10 м/с, будет равен тому, как если бы на человека наехал автомобиль со скоростью 30 км/ч.

Снежные лавины

При нахождении в лавиноопасной зоне прибегайте к самозащите. Если все-таки необходимо пересечь очень опасное место, пусть один человек на лыжах проверит склон. Этого человека необходимо страховать альпинистской веревкой и лавинным шнуром. Не удовлетворяйтесь одной проверкой. У лавин есть предательская привычка выбирать третьего лыжника в цепи.



Действия после схода лавины:

- выбравшись из-под снега самостоятельно или с помощью спасателей, осмотрите свое тело и при необходимости окажите себе помощь;
- добравшись до ближайшего населенного пункта, сообщите о происшедшем в местную администрацию;
- обратитесь в медпункт или к врачу, даже если считаете, что здоровы;
- далее действуйте по указанию врача или руководителя спасательного отряда.

Если взрослых нет рядом, постарайтесь не паниковать и сообщить родным и близким о своем состоянии и местонахождении.

Ураганы, бури, смерчи

Ураган возникает внезапно в областях с резким перепадом атмосферного давления. Ураган может захватить территорию в диаметре до нескольких сотен километров и способен перемещаться на тысячи километров.

Словарь терминов

БУРЯ - длительный, сильный ветер со скоростью более 6 км/ч. Наблюдается обычно при прохождении циклона и сопровождается сильным волнением на море и разрушениями на суше. Бурям часто предшествуют гроза, сильные электрические разряды молнии.

УРАГАН - атмосферный вихрь больших размеров со скоростью ветра до 120 км/ч, а в приземном слое – до 200 км/ч. Ураганы возникают в любое время года, но наиболее часто с июля по октябрь. Средняя продолжительность урагана составляет от 9 до 12 дней.

СМЕРЧ - восходящий вихрь, состоящий из быстро вращающихся воздуха, а также частиц влаги, песка, пыли. Имеет вид гигантского столба, иногда с изогнутой осью вращения диаметром от десятков до сотен метров с воронкообразным расширением сверху и снизу. В центре смерча отмечается очень низкое давление, вследствие чего, он «засасывает» в себя все, что встречается на его пути, и может поднять отдельные предметы, постройки, перенося их иногда на значительные расстояния



Как вести себя во время урагана, смерча или бури

если ЧС застали вас на улице

быстрее доберитесь до укрытия (любое прочное строение, подвал). Держитесь подальше от легких построек, зданий, мостов, эстакад, линий электропередачи, деревьев, рек

для защиты от летящих обломков и осколков стекла используйте листы фанеры, картонные и пластмассовые ящики, доски и другие подручные средства

не заходите в поврежденные здания, так как они могут обрушиться при новых порывах ветра

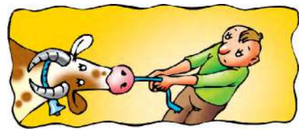
если во время урагана вы находитесь в автомобиле, не покидайте его, закройте окна и двери, попросите водителя остановить машину на безопасном удалении от высоких деревьев, опор линий электропередачи и т. д.

при заблаговременном оповещении

- включите радио или телевизор для получения дополнительной информации о приближающейся опасности



- с балконов и подоконников уберите (или закрепите) предметы, которые могут быть захвачены воздушным потоком



- если проживаете в сельской местности, то уберите со двора инвентарь, закрепите легкие постройки, уведите в помещения домашних животных



- выбирайте для укрытия наиболее безопасные места - подальше от окон, у капитальной стены. Разлетающиеся осколки оконных стекол могут стать причиной ранений



- подготовьте запас продуктов питания и воды на 2 - 3 дня.

Ураганный ветер разрушает прочные и сносит легкие строения, опустошает засеянные поля, ломает и вырывает с корнями деревья, обрывает провода и валит опоры линий электропередачи, повреждает транспортные магистрали и мосты, топит суда, вызывает аварии на коммунально-энергетических сетях. Бывали случаи, когда ураганный ветер поднимал человека в воздух, разрушал дамбы и плотины, что приводило к большим наводнениям, сбрасывал с рельсов поезда, срывал с опор мосты, валил фабричные трубы.

Ураганы, бури, смерчи

Сильный ветер является одной из основных опасностей и наносит огромный ущерб, поскольку затрагивает районы с высокой плотностью населения и многочисленные экономические объекты. В зимнее время сильные ветры чаще всего сопровождают сильные снегопады, что обуславливает возникновение сильных метелей.



Смерчи обычно начинаются следующим образом: на горизонте появляется грозовое облако, нарастает влажный зной, становится тяжело дышать. Поднимается несильный ветер, начинает моросить дождь. Резко падает температура воздуха. Из нависших туч к земле опускается гигантский «хобот», вращающийся с огромной скоростью. Навстречу ему с земли, похожий на опрокинутую воронку, тянется другой вихрь. Если они соединяются, то образуется огромный вращающийся столб. Смерч почти всегда хорошо виден, при его подходе слышен оглушительный гул.

Грозы и молнии

В центральной части России грозы наблюдаются в период с мая по сентябрь, а в южных районах практически круглогодично. Во время грозы основную опасность представляет удар молнии.
Кроме обычной линейной (или зигзагообразной) молнии иногда наблюдается шаровая молния – светящийся шар, плавающий в воздухе над поверхностью земли и взрывающийся при столкновении с любым твердым предметом.



По поверхности планеты грозы распределяются неравномерно. Над океаном гроз наблюдается приблизительно в десять раз меньше, чем над континентами. В тропической и субтропической зоне сосредоточено около 78% всех молниевых разрядов. Максимум грозовой активности приходится на Центральную Африку. В полярных районах Арктики и Антарктики и над полюсами гроз практически не бывает.

Грозы и молнии

Как сориентироваться на местности:

- ветер не даст вам представления о том, куда движется гроза, грозы, вопреки всякой логике, часто идут против ветра;
- расстояние от грозы до места вашей дислокации можно определить по времени между вспышкой молнии и раскатом грома (1 секунда - расстояние 300–400 метров, 2 секунды - 600 - 800 метров, 3 секунды - 1000 м);
- перед началом грозы обычно наблюдается либо отсутствие ветра, либо ветер меняет направление.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ МОЛНИИ ВО ВРЕМЯ ГРОЗЫ

Гроза - атмосферное явление, при котором внутри облаков или между облаком и земной поверхностью возникают электрические разряды - молнии, сопровождаемые громом.

Характерные признаки приближающейся грозы:

- Изнурительная духота.
- Безветрие, затихание звуков природы.
- Резкое понижение атмосферного давления и температуры воздуха.
- Стремительное появление темных кучево-дождевых облаков.
- Приближающиеся раскаты грома и яркие вспышки молний.

Если гроза застала вас в лесу:

- Избегайте высоких и одиноко стоящих на полянах деревьев, особенно сосен, дубов и тополей.
- По возможности укройтесь в кустарнике.
- Обратите внимание, нет ли рядом деревьев, ранее пораженных молнией: держитесь как можно дальше.

Если гроза застала вас на открытой местности:

- Не оставайтесь на возвышенностях.

Постарайтесь найти укрытие!

- Выбирайте жилой дом или другую постройку, защищенную молниеотводом, при поиске укрытия.
- Не прячьтесь вблизи оград, крупных металлических объектов, заземления молниеотвода.
- Если вы за рулем на трассе, то постарайтесь припарковаться: грозы с ливнем резко ухудшают видимость на дороге, а вспышки молнии могут ослепить и спровоцировать аварию.

Факты в цифрах

около 1500 Одновременно на Земле действует около полутора тысяч гроз.

46 Средняя интенсивность разрядов – 46 молний в секунду.



ВАЖНО

Во время грозы нельзя:

- Укрываться под одиноко растущими деревьями, башнями.
- Находиться у воды, купаться, рыбачить.
- Продолжать движение на велосипеде или мотоцикле: необходимо отойти от транспорта подальше и переждать грозу.

Если вы находитесь в помещении:

- Не выходите из дома, закройте окна, двери и дымоходы.
- Держитесь подальше от электропроводки, антенн, окон, дверей.
- Радио и телевизоры отключите от сети, не пользуйтесь электроприборами и телефоном.

При встрече с шаровой молнией:

Сохраняйте спокойствие и не двигайтесь;

- Не следует приближаться к ней, касаться ее чем-либо, так как может произойти взрыв.
- Не убегайте от шаровой молнии: возникший поток воздуха может повлечь ее за вами.

ПОМНИТЕ!

- мокрые одежда и тело повышают опасность поражения молнией;
- ваш лагерь, расположенный на выпуклых формах рельефа, имеет больше шансов стать объектом поражения, нежели лагерь, расположенный в низине;
- ищите укрытия в лесу среди невысоких деревьев;
- песчаная и каменистая почва безопаснее глинистой;
- признаки повышенной опасности: шевеление волос, жужжание металлических предметов, разряды на острых концах снаряжения.

Жара и засуха

Резкие колебания температуры – сильные морозы или жара – неблагоприятно действуют на здоровье людей и негативно влияют на условия их жизни и деятельности.
Аномально высокие температуры воздуха приводят к иссушению почв, повышению пожароопасности в лесах, на торфяниках, к обмелению судоходных рек, поражению сельскохозяйственных растений и даже к сбоям в работе транспорта.
Засухи часто приводят к неурожаю и как следствие – голоду. Для человека опасность сильной жары заключается в перегревании организма, что может привести к тепловому или солнечному ударам.



Длительный период (до 2 - 3 месяцев) устойчивой погоды с высокими (для данной местности) температурами воздуха и малым количеством осадков называется засухой. Засухи почти всегда сопровождаются суховеями или пыльными бурями, которые усиливают испарение влаги с поверхности почв. Суховей – жаркий или очень теплый ветер, отмечающийся в степях, полупустынях и пустынях. В отдельных регионах России в сильную жару вводится режим чрезвычайной ситуации.

Жара и засуха

Сильная жара плохо действует на людей с ослабленным здоровьем. При перегревании происходит сгущение крови, могут образоваться мелкие тромбы, чаще всего в сосудах ног. Они отрываются, с током крови попадают в сердце, мозг и могут вызвать закупорку мелких сосудов. Повышается риск сосудистых катастроф – инфарктов, инсультов, кровоизлияний.





В период летней жары необходимо снизить объем питания. Давно известно, что нагретый солнечными лучами организм нуждается в значительно меньшем объеме пищи, чем тот, который оказался в условиях холода. Особенно нужно сократить употребление мясных продуктов, которые наиболее интенсивно отнимают телесное тепло от организма. Лучше всего в такой период перейти на овощную и фруктовую диету. Можно чаще пить натуральные соки, но в разумном объеме.
Нужно всегда помнить, что дети очень быстро переохлаждаются от мороженого, холодных напитков, купания в реке, озере и так далее. Поэтому в летнюю жару даже если вы здоровый ребенок, лучше применяйте обтирание полотенцем, смоченным в холодной воде, чтобы исключить возможность перегрева тела. Согласно научным данным кожа детей в три раза получает больше солнечного излучения, чем у взрослых.

Жара и засуха

Как пережить сильную жару в городе:

- избегайте воздействия повышенной температуры, старайтесь находиться в тени;
- носите светлую воздухопроницаемую одежду (желательно из хлопка) и головной убор;
- передвигайтесь не спеша;
- не употребляйте пиво и другие алкогольные напитки.

Во время максимальной солнечной активности, с 11 до 17 часов дня, постарайтесь не выходить на улицу без особой надобности. Когда температура воздуха достигает высоких отметок, лучше одеваться в свободную одежду из натуральных тканей, позволяющую телу дышать. Обувь также должна быть открытой и комфортной. Не забудьте взять с собой бутылочку негазированной минеральной воды. На улице лучше держаться в тени и периодически заходить в магазины или помещения с кондиционерами. Для защиты организма от обезвоживания больше пейте, не менее 1,5 - 3 литров жидкости в день. К слову, жидкость должна быть не холодной, так как в жару увеличивается риск заболеть ангиной и ОРЗ. Рекомендуемые напитки: вода с соком лимона, теплый зеленый чай без сахара, негазированная минеральная вода, компоты и морсы.



Сильные морозы и заморозки

Сильный мороз – экстремально низкие температуры воздуха, представляющие собой значительные отклонения от обычных средних температур в данной местности. Сильный мороз считается чрезвычайной ситуацией, когда минимальная температура воздуха достигает минус 35 °С и ниже.
Заморозок – понижение температуры воздуха до отрицательных значений после дня с положительными температурами.



В европейской части России заморозки случаются весной или осенью. Заморозки причиняют большой ущерб сельскому хозяйству, особенно в районах, расположенных в низинной местности, где может застаиваться холодный воздух. Для борьбы с заморозками используют костры, дым от которых прикрывает земную поверхность и защищает ее от охлаждения.
Низкая температура воздуха (мороз) представляет серьезную опасность. Холод приводит к интенсивной потере тепла организмом, вызывает ослабление тактильной и болевой чувствительности. Снижает скорость реакции, парализует волю, мысли, движения, вызывает неприятные ощущения.
Средняя температура тела человека составляет 36,6 ^{0}С. Изменение этого показателя до 30 ^{0}С приводит к переохлаждению организма, а при снижении температуры тела человека до 24 - 25 ^{0}С наступает смерть. Избегайте переохлаждения!

Сильные морозы и заморозки

Любой из принятых способов измерения температуры подтверждает, что Россия – самая холодная страна в мире. Занимаемая ею территория за Полярным кругом в 2 раза больше, чем аналогичная территория в Канаде, в десятки раз больше, чем на Аляске, и в пятнадцать раз больше, чем в Норвегии, Швеции и Финляндии вместе взятых. Список 100 самых холодных городов с населением свыше 100 тысяч человек содержит 85 российских, 10 канадских и 5 американских городов. Треть населения России живет и работает в экстремальных климатических условиях. Средняя температура января по стране составляет от –15 до –40 °С.



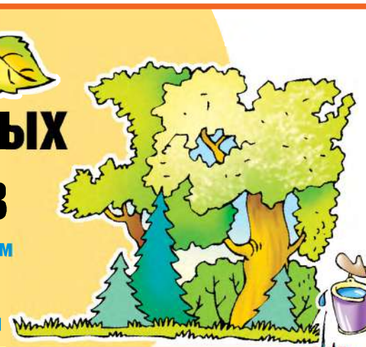
Спасатели и медики рекомендуют во время сильных морозов серьезнее подходить к выбору одежды и режиму питания. В холода ежедневно нужно есть овощи и фрукты, мясо в любом виде, горячие супы на мясном бульоне, сливочное масло и молочные продукты, а также употреблять горячие напитки (компоты, чаи и настои трав). Не менее трех раз в неделю необходимо есть кашу, картошку, макароны или рис. Что касается одежды, на улицу нужно надевать шерстяной шарф и поднимать высокий воротник длинного пуховика, шубы или дубленки. Обувь должна быть не тесной (тесная нарушает кровообращение в ногах и способствует обморожению).

Природные пожары

Пожар, который происходит в условиях окружающей природной среды, называется природным.
Природные пожары относятся к числу очень опасных и часто повторяющихся ЧС. Они приводят к уничтожению лесных массивов, гибели животных и растений, нарушению теплового баланса в зоне пожара, загрязнению атмосферы продуктами горения, к эрозии почвы. Нередко природные пожары являются причиной травмирования, заболеваний, гибели людей.

Виды природных пожаров

к природным пожарам относятся лесные, степные и торфяные пожары



лесные пожары подразделяются на низовые, верховые и подземные



Запомните

если вы оказались в очаге пожара

- очистите вокруг себя как можно большую площадь от листвы, травы и веток
- снимите всю плавящуюся одежду, избавьтесь от горючего и легковоспламеняющегося снаряжения, одежды, обуви
- если есть возможность, обильно смочите одежду. Голову и открытые участки тела обмотайте любым негорючим влажным материалом, но не очень плотно, чтобы при возгорании его можно было мгновенно снять
- рот и нос прикройте мокрой ватно-марлевой повязкой или полотенцем. Периодически смачивайте высохшую одежду
- если поблизости есть водоем, окунитесь
- сообщите по мобильному телефону 0 1 о своем местонахождении родным и спасателям

Словарь терминов

низовой пожар распространяется по земле и по нижнему ярусу леса. Горит напочвенный покров, подлесок и нижние части стволов деревьев. Чаще всего возникает в лиственных лесах, при этом высота пламени может доходить до 1,5 - 2 метров, а скорость распространения обычно не превышает трех метров в минуту. Температура огня в зоне пожара составляет 400^{0} - 900 ^{0}C

верховой пожар наиболее опасен: огонь распространяется по кронам деревьев. Скорость распространения пожара в безветренную погоду может достигать 3 - 4 км/ч, а при наличии ветра - 25 - 30 км/ч и более. Температура в зоне огня повышается до 1100 °C. При сильном ветре огонь распространяется по кронам деревьев и разносит горящие искры, которые создают новые очаги пожара за несколько сотен метров от основного очага

подземный пожар - неуправляемое горение, проходящее под землей. Подземные пожары могут продолжаться длительные периоды времени (месяцы или годы, в отдельных случаях - до нескольких тысяч лет), пока не истощится тлеющий пласт. Они могут распространяться на значительные площади. Их чрезвычайно трудно погасить, что не в последнюю очередь связано с трудностью либо невозможностью доступа к очагу горения.

степные пожары стихийное, неконтролируемое распространение огня по степи. Скорость распространения степного пожара выше, чем у низового из-за большей горючести сухих трав и большей скорости приземного ветра в степи



торфяные пожары возгорание торфяного слоя почв. Может возникать на торфяных болотах (осушенных или естественных). Характерной особенностью является беспламенное горение торфа с накоплением большого количества тепла. Над горящими торфяниками возможно образование «столбчатых завихрений» – горячей золы и горящей торфяной пыли, которые при сильном ветре могут переноситься на большие расстояния и вызывать новые очаги пожаров. Данный вид пожара опасен тем, что во время горения образуются глубокие воронки и подземные огненные пустоты, в которые могут провалиться люди и техника



Основные причины возникновения природных пожаров:

- оставленный и непотушенный костер,
- брошенные горящие окурки и спички, битое бутылочное стекло, способное сыграть роль линзы,
- искры из выхлопных труб автомобилей, сельскохозяйственной техники и различных механизмов,
- нарушения мер пожарной безопасности при лесо- и торфозаготовительной деятельности,
- молниевые разряды, самовозгорание торфа, сельскохозяйственные палы.

Природные пожары

Лесной пожар – это неконтролируемое горение растительности, стихийно распространяющееся по лесной территории. Особенно большая пожарная опасность характерна для огромных лесных массивов на территории Дальневосточного, Сибирского и Уральского федеральных округов, на которые приходится около 95% всей пройденной огнем площади и до 50% общего числа очагов горения.

Что делать, если вы оказались в зоне огня и дыма

При возможности покинуть зону



Двигайтесь навстречу ветру, перпендикулярно кромке пожара

Уходите. Скорость пешехода – больше 80 м в минуту, низового пожара – 1-3 м

Передвигайтесь быстро, но **без суеты.** Учащенное дыхание в дыму приведет к потере сознания

Выбирайте маршрут по просекам, дорогам, полянам, берегам ручьев и рек

Прощупывайте почву перед собой палкой (при торфяных прогарах)

При движении **учитывайте** изменения скорости и направления ветра, а также **рельеф местности** (двигайтесь предпочтительно вниз по склону)

При невозможности покинуть зону



Окунитесь в любой **водоем**

Накройтесь **мокрой одеждой**

Найдите безопасное место (выгоревший участок, русло ручья или реки)

Рот и нос прикройте **мокрой тряпичной повязкой** (для защиты от дыма)

Основные причины гибели людей при пожаре



21,6% отравление угарным газом

11,5% ожоги тела и дыхательных путей

66,9% паника и растерянность незнание правил пожарной безопасности алкогольное (наркотическое) опьянение

При разведении костра в лесу:

- предназначенное под костер место очистите от сухой травы, листьев, веток и другого лесного мусора;
- не разводите огонь вблизи нависающих крон деревьев, в хвойных молодняках, среди сухостойного камыша, на торфянике;
- не оставляйте костер без присмотра;
- не покидайте место привала, не убедившись, что костер полностью потушен;
- при возникновении небольших очагов возгорания их необходимо немедленно тушить: залейте водой, засыпьте песком, землей, накройте кусками брезента, прикрывая доступ кислорода, затаптывайте и сбивайте мокрыми тряпками;
- никогда не поджигайте лес с целью подачи сигнала бедствия!

Природные пожары

Если пожар застал вас в лесу, то для защиты органов дыхания используйте простейшие средства (тряпку, платок и т. п.), если есть возможность, смочите их водой.

После выхода из зоны пожара сообщите о его месте, размерах и характере в администрацию населенного пункта, лесничество или противопожарную службу.



Если пожар приближается к вашей даче или участку с домом:

- помогите взрослым и будьте начеку;
- вместе с родителями слушайте передачи местных средств информации о пожаре;
- закройте все наружные окна и двери;
- при объявлении угрозы пожара никогда не уходите с друзьями далеко от дома: огонь может распространяться стремительно. Вы рискуете жизнью!
- помогите родным подготовить все необходимое для сопротивления пожару: наполните водой ванны, раковины и другие емкости; наполните водой бочки и ведра на самом участке;
- приготовьте мокрые тряпки (ими можно будет затушить угли или небольшое пламя);
- при приближении огня вместе с родителями облейте крышу и стены дома водой;
- постоянно осматривайте территорию дома и двора в целях обнаружения тлеющих углей или огня.

Безопасность в обществе

К сожалению, преступники часто нападают на детей и подростков, которые в большинстве своем просто не знают, как вести себя в сложившейся ситуации. В основном, такие нападения совершаются в подъездах, лифтах, квартирах, на чердаках, в малолюдных местах. Нередко преступники, встретив ребенка на детской или спортивной площадке, под каким-либо предлогом пытаются завести его в удобное для совершения преступления место.



Для того чтобы не попасть «в руки» преступников, каждому человеку нужно знать, что делать в случае возникновения ситуации криминального характера – ситуации, в которой наносится ущерб человеку (физический или моральный) или его имуществу.
Самым распространенным видом преступлений является **кража – тайное завладение чужим имуществом.** По числу и многообразию приемов краж на первом месте стоят карманные кражи.

Хулиганство – совершение преступных действий против общественного порядка и общественной безопасности. Данный вид правонарушений сегодня «процветает» на наших улицах и в транспорте, т.к. в большинстве случаев остается безнаказанным.

Грабеж и разбой – это открытые хищения имущества, отличие между ними состоит лишь в том, что разбой сопровождается опасным для жизни и здоровья насилием. Большую опасность может представлять пребывание на улицах ночного города. Неизвестные маршруты, пустыри, свалки, темные дворы, парки, стадионы, узкие проходы, тропинки – все это особо опасные места. Именно в таких местах чаще всего происходит разбойное нападение или грабеж.

Ситуации криминального характера

Для предотвращения карманной кражи:

- не носите кошелек и ценные вещи поверх содержимого сумки, старайтесь класть их так, чтобы между оболочкой сумки и кошельком находились другие вещи: они помешают извлечь их, если вор разрежет сумку;
- старайтесь не носить деньги и мобильный телефон в карманах брюк, особенно задних. Пользуйтесь для этого внутренними карманами пиджака, куртки;
- без нужды не вынимайте кошелек и телефон в людных местах, не доставайте деньги так, чтобы это не было заметно окружающим, тем более не «хвастайтесь» наличием у вас крупной суммы денег;
- в местах большого скопления людей, сумку держите впереди себя;
- если в толпе вас постоянно толкают, мешают передвигаться, отвлекают – это верный признак «работы» карманника. Будьте внимательны, следите за своими вещами;
- в случае если вы заметили факт кражи, сразу не показывайте это. Сообщите водителю (в транспорте) или обратитесь к полицейскому (на улице), если вы закричите – вору наверняка удастся сбежать.

Как избежать разбойного нападения и грабежа

для вашей безопасности просто соблюдайте эти простые правила



не ходите через глухие дворы, пустыри, стройки, лесопосадки и другие малолюдные места. Выбирайте оживленные и хорошо освещенные улицы

если вам приходится ехать вечером в пустом автобусе или троллейбусе, то садитесь поближе к водителю, чтобы он видел вас в зеркало заднего обзора, на одинарное сиденье. На сдвоенном кресле садитесь не у окна, а с краю, чтобы не дать возможности подсесть к вам





увидев впереди группу людей, пьяного человека или стоящий автомобиль с пассажирами, перейдите на другую сторону улицы или измените маршрут



если вам кажется, что кто-то идет следом, перейдите несколько раз с одной стороны улицы на другую. Если догадка подтверждается, бегите к ближайшему месту, где могут быть люди, либо просто в сторону освещенного участка улицы



будьте готовы к нападению, продумывайте план действий или побега. Если преступники угрожают расправой, отдайте им то, что они требуют: деньги, вещи. Жизнь и здоровье гораздо дороже





Важно

Постарайтесь как можно лучше запомнить приметы преступников, по которым их можно будет задержать: их одежду, возраст, цвет и длину волос, цвет глаз, особые приметы (наличие родинок, шрамов, усов, бороды, наколок, физических изъянов, особую манеру говорить, жестикуляцию, особенности голоса, произношения и др.);
При первой возможности сообщите о случившемся в полицию.



при угрозе нападения разбейте любым тяжелым предметом (камнем, ботинком и т.п.) окно ближайшего дома, витрину, шумом и криком привлеките внимание жильцов или прохожих



не провоцируйте преступника к обострению конфликта, не отвечайте грубостью на грубость, оскорблением на оскорбление

если у вас нет шансов рассчитывать на собственные силы или на помощь, постарайтесь сбежать. Подкиньте любой небольшой предмет (монету, камешек и т.п.) вверх, и пока хулиганы непроизвольно проследят за его полетом, у вас будет шанс убежать и оторваться от них, хотя бы на несколько метров. Можно сделать вид, что вы обращаетесь к кому-то за спинами бандитов и призывно машете рукой в том же направлении - это вызовет их рефлекторный поворот в указанную сторону

Ситуации криминального характера

Если вы не знаете своих соседей в лицо и по имени, то лучше старайтесь вызывать лифт, когда вы один или с родными и друзьями.

Никогда не входите в лифт вместе с незнакомыми людьми, особенно с пьяными или возбужденными. Если ситуация сложилась так, что вы уже вошли, а сомнительный человек идет следом, то выйдете из лифта или нажмите на кнопку ближайшего этажа.

При ожидании лифта опасно стоять напротив дверей, нужно отойти чуть в сторону, чтобы вас не могли втолкнуть силой. Если вас преследуют на лестнице, то не стесняйтесь, звоните в двери соседей и зовите на помощь громкими криками: «Пожар!».
Если вам что-то не понравилось в поведении попутчика, повернитесь спиной к панели с кнопками и постарайтесь нажать кнопку вызова диспетчера.
Если все-таки на вас напали в лифте, не паникуйте: резко ударьте лбом в нос нападающего, а затем – коленом в пах, одновременно рванув его руки вниз; главное – внезапность и напор.



Террористические угрозы

К большому сожалению, взрывы на улице, во дворе, в доме и автомобиле, в общественном транспорте и на вокзалах стали частью нашей жизни. Террористы очень изобретательны и у них имеется богатый арсенал оружия, боеприпасов и взрывчатых веществ. Цель террористов – как можно больнее ударить по мирному населению, поэтому для взрывов они выбирают, как правило, весьма многолюдные места.

Если вы оказались в здании с террористами во время штурма спецслужбами, то попытайтесь отойти от входных дверей, окон, иллюминаторов, люков и занять горизонтальное положение. Наиболее безопасное положение – руки за голову, закрывающие шею. Локтями прикройте бока и живот. В таком положении необходимо оставаться до поступления команды на выход от штурмовой группы. В дальнейшем беспрекословно выполняйте все их команды: от этого зависит ваша жизнь.

Важно! В момент штурма не берите в руки оружие преступников, так как вас могут принять за бандитов и открыть по вам огонь на поражение. Также нельзя стоять в то время, когда прозвучала команда упасть на пол; бежать навстречу сотрудникам спецслужб или от них, так как в этом случае они могут принять вас за террористов.

Как вести себя во время терракта



признаки взрывных устройств

1 присутствие звука часового механизма (тиканье, щелчки)

2 присутствие остатков упаковочных материалов, изоляционной ленты, обрезков проводов, инструмента около транспортного средства или внутри салона

3 сумки, коробки, чемоданы, кейсы, пакеты, толстые конверты, свертки и т.д., оставленные в местах массового пребывания людей, на остановках общественного транспорта или в транспорте

4 необычный запах (миндаля, марципана, жженой пластмассы и др.), совершенно не характерный для данного места



Важно

никогда не подходите близко и не трогайте подозрительный предмет



Если взрыв застал вас в здании

- если вы находитесь на первом этаже, как можно скорее выбирайтесь на улицу
- при нахождении на втором и последующих этажах спрячьтесь в углах, образованных капитальными стенами, узких коридорах внутри здания или же встаньте возле опорных колонн или в дверных проемах, распахнув двери
- спрячьтесь под стол или кровать, закрыв лицо руками, чтобы не пораниться кусками отлетающей штукатурки, стекла и др. Во всех случаях - держитесь подальше от окон и стеклянных перегородок, чтобы не пораниться осколками

Если взрыв застал вас на улице

- немедленно лягте на землю, стараясь оказаться подальше от стеклянных витрин, стен зданий и сооружений, высоких столбов и заборов, которые могут разрушиться и придавить вас. При этом опасность представляют не только падающие стены и перекрытия, но и разлетающиеся кирпичи, стекла, вывески и др.

Если террористы захватили транспорт

- оставайтесь на своем месте, не перемещайтесь по салону, старайтесь меньше привлекать к себе внимания преступников
- избегайте необдуманных действий, которые могут поставить под угрозу вашу жизнь и жизнь других пассажиров, особенно при захвате террористами воздушных судов
- попытайтесь отойти от входных дверей, окон, иллюминаторов, люков и занять горизонтальное положение. Наиболее безопасное положение - руки за голову, закрыть шею. Локтями прикрыть бока и живот
- используйте любую возможность для сообщения (передачи информации) о своем местонахождении, приметах преступников, особенностей их поведения своим родственникам или правоохранительным органам



- в случае силового освобождения заложников (при штурме спецподразделения) попытайтесь укрыться за предметами (кресло, стол и другие предметы мебели), прикрыть свое тело от пуль подручными средствами, всем тем, что способно ослабить пробивное действие пуль
- если во время операции используется газ, защитите органы дыхания и зрения. Закройте глаза и задержите дыхание. В дальнейшем, для защиты органов дыхания можно использовать простейшие средства защиты (шарф, носовой платок, косынку и т.д.). Их необходимо сложить несколько раз и по возможности смочить водой или другой жидкостью

Похищение

К сожалению, любой человек может оказаться заложником у террористов. Захват, как правило, осуществляется внезапно и быстро. Он может произойти в любом месте: на улице, в транспорте, в доме, на работе. Захват в заложники и похищение людей с целью получения за них выкупа – один из распространенных видов терроризма. Несмотря на то, что каждый случай захвата своеобразен и имеет свою специфику, практика ведения переговоров с террористами при освобождении заложников позволяет дать некоторые рекомендации, которые помогут тем, кто попал (или может попасть) в такую ситуацию.

Для снижения риска похищения:

- хорошо изучите местность, где вы проживаете, ее уединенные участки;
- если чувствуете, что кто-то преследует вас, повернитесь и проверьте свои подозрения. В том случае если они подтвердились, меняйте направление, темп ходьбы или спасайтесь бегством;
- не садитесь к незнакомым и малознакомым людям в автомобиль;
- откажитесь от вечерних прогулок через пустыри и строительные площадки;
- никогда не открывайте дверь квартиры, если не знаете, кто звонит, особенно если находитесь дома одни;
- помните, что от вашей выдержки и умения ориентироваться в сложной обстановке, зависит успех вашего освобождения.

Как вести себя, если вы оказались в заложниках у террористов



Если вы только почувствовали угрозу захвата

1. постарайтесь покинуть опасную зону или спрятаться
2. спрятавшись, дождитесь ухода террористов
3. при первой же возможности покиньте укромное место и удалитесь (исключение: когда вы оказались в поле зрения террористов)
4. постарайтесь перевести мобильный телефон в беззвучный режим и отправить смс-сообщение об угрозе родным с ориентировочным адресом местонахождения. Сотрите это сообщение после отправки



Как себя вести

- если рядом с вами не оказалось никого из родных взрослых, то постарайтесь взять себя в руки и не паниковать. Ваша цель - остаться в живых
- не подвергайте себя излишнему риску, старайтесь ограничить любые контакты с преступниками, не вызывайте у них агрессии своими действиями или словами
- не пытайтесь сбежать, если у вас нет полной уверенности в успехе, иначе вы можете только навредить себе
- постарайтесь не показывать страха, когда преступники угрожают физической расправой, стараются ограничить вашу подвижность, отказывают в пище, воде
- не смотрите захватившим вас людям в глаза - это может вызвать дополнительную агрессию. Выполняйте требования террористов и спрашивайте у них разрешения на любые ваши действия
- постарайтесь определить свое место нахождения. По возможности располагайтесь подальше от окон, дверей и самих преступников. Рано или поздно помощь придет, а значит, может начаться штурм помещения
- если террористы стали допрашивать вас, то отвечайте свободно, соблюдайте осторожность в том случае, если затрагиваются ваши личные интересы, контролируйте свои ответы, уменьшите свой реальный возраст - детей, как правило, отпускают в первую очередь
- не бойтесь обращаться с просьбами и жалобами на здоровье. Постепенно, с учетом сложившейся обстановки, можно повышать уровень просьб как бытового, так и медицинского характера
- постарайтесь не доводить себя до истощения. Для поддержания сил ешьте пищу, которую вам предлагают, даже если она вам не нравится. Соблюдайте личную гигиену и чистоту, насколько позволяет ситуация
- сохраняйте свою умственную активность. Обязательно найдите себе какое-либо занятие. Это могут быть чтение, размышления и воспоминания
- с момента захвата старайтесь фиксировать все действия преступников. Постарайтесь запомнить как можно больше информации о террористах



Массовые мероприятия

Практически каждый человек либо бывал в толпе, либо видел ее поведение со стороны: она может возникнуть на стадионе, рынке, в киноконцертном зале, большом торговом центре, метро, во время массовых гуляний под открытым небом, на митинге и т.д. Иногда, просто поддавшись человеческому любопытству, люди присоединяются к группе, обсуждающей какое-то событие. Возрастая количественно, заражаясь общим настроением и интересом, они постепенно превращаются в неорганизованное скопление, способное к неконтролируемым, стихийным действиям.

Состав толпы

1. Повышено внушаемые люди: без сопротивления поддаются общему заражающему настроению и власти инстинктов.
2. Любопытные, наблюдающие со стороны: не вмешиваются в ход событий, однако их присутствие увеличивает массовость и усиливает эмоциональное состояние участников толпы.
3. Агрессивные личности: примыкают к толпе исключительно из-за появившейся возможности дать «разрядку» своим, нередко садистским, наклонностям.

В толпе многие люди, особенно при длительном нахождении в ней, начинают испытывать стресс, усталость, раздражительность. Это является благоприятными условиями для распространения зародившихся эмоциональных вспышек и агрессивных побуждений.



Массовые мероприятия

КАК БОЛЕТЬ БЕЗ ПОСЛЕДСТВИЙ

Толпа– скопление людей, не объединенных общностью целей, но взаимно связанных общим объектом внимания и схожим эмоциональным состоянием. 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.

Образование толпы и возникновение паники могут привести к человеческим жертвам – толпа действует по своим законам и не учитывает интересы отдельных людей, очень часто она становится опаснее стихийного бедствия или аварии. В толпе существует определенная угроза возникновения беспорядков, которые могут происходить как стихийно, так и быть спровоцированными экстремистами и террористами.

На массовом мероприятии (на спортивном событии, концерте, митинге):

- заранее спланируйте, как вы будете выходить: оцените места расположения выходов с мероприятия;
- не приближайтесь к агрессивно настроенным группам, не выкрикивайте лозунги, не выражайте эмоционально свое положительное или отрицательное отношение к происходящему;
- не демонстрируйте на стадионе свое отношение к той или другой команде, не используйте цвета и символику одной из команд, занимайте места подальше от различных групп фанатов;
- старайтесь не оказываться в «центре событий», если возникли беспорядки, уходите от центра конфликта, постарайтесь покинуть стадион или площадь;
- если в проходах образовалась давка, оставайтесь на месте, пока толпа не станет более разряженной;
- что бы ни произошло – не паникуйте.



ГРУППА ВЫПУСКА

Разработка концепции и оригинал-макета – Издательский Дом «Комсомольская правда»

Художник-иллюстратор – Екатерина Мартинович

Дизайнер-иллюстратор – Наталия Платонова

Редактор-составитель – Елена Мулланурова

Дизайн-макет и верстка – Дмитрий Ластенко

Корректор – Инна Старостина

Фотографы – Николай Хижняк, Андрей Гребнев, Елена Вахрушева, Владимир Веленгурин, Михаил Фролов, Сергей Шахиджанян, Олег Укладов, Алексей Булатов, Евгения Гусева, Андрей Кара, Роман Игнатьев.

В пособии также использованы рисунки, присланные на конкурсы детских рисунков в региональные пресс-службы МЧС России.

Использование отдельных элементов пособия (инфографика, фото, текст) возможно только с разрешения МЧС России.

При копировании инфографики указание группы выпуска (редактора, иллюстратора, дазайнера и корректора) обязательно.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для 7 класса общеобразовательных учреждений. – М.: ВНИИ ГОЧС. 2012, - 206 с.: илл.
2. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для 8 класса общеобразовательных учреждений. – М.: ВНИИ ГОЧС. 2012, – 228 с.: ил.
3. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для 9 класса общеобразовательных учреждений. – М.: ВНИИ ГОЧС (ФЦ). 2012, – 198 с.: ил.
4. Атлас природных и техногенных опасностей и рисков чрезвычайных ситуаций. Российская Федерация / под общей ред. С.К. Шойгу. — М.: Дизайн. Информация. Картография, 2010. — 696 с.
5. Официальный сайт МЧС России // http://www.mchs.gov.ru/
6. Гражданская защита. Энциклопедия Т. IV. / Под общ. ред. С.К. Шойгу; МЧС России. – М.: ИПП «КУНА», 2008. – с. 464 с., илл.
7. Амбарцумян В.В. Безопасность жизнедеятельности. Том I. Индивидуальная безопасность человека / Под ред. Меликсетяна Ф.С. – Лос-Анджелес: Издательство ИнфоПресс, 2007. – 267 с.
8. Дэвис Б. Энциклопедия выживания и спасения: Пер. с англ. – М.: Вече, 1997. – 448 с.
9. Основы безопасности жизнедеятельности и первой медицинской помощи. Учебное пособие, 2-е издание, исправленное и дополненное / Под общей редакцией доктора биологических наук, профессора Р.И. Айзмана, доктора медицинских наук, профессора С.Г. Кривощекова, кандидата медицинских наук, доцента И.В. Омельченко, Новосибирск, 2003.
10. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. – М.: Мир, 1997. – 368 с.
11. Бэскинд Э. Энциклопедия личной безопасности. – М.: Аквариум, 1995. – 144 с.
12. Аюбов Э.Н., Прищепов Д.З., Муркова М.В. Учебник по ОБЖ для 7-9 классов. – М.: ООО «Русское слово – учебник», 2013. – 224 с.
13. Пучков В.А., Шапошников С.В., Седельников Ю.В. и др. Энциклопедия безопасного поведения в современном мегаполисе, М.: издательство Печатный Дом «Илигар», 2010, – 299 с.