



ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ЛЕКЦИИ
С РАБОТНИКАМИ ФГБОУ ВО КРАСНОЯРСКИЙ ГАУ
В ОБЛАСТИ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ И ЗАЩИТЫ ОТ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ
СИТУАЦИЙ

ТЕМА № 5

СПОСОБЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ НЕГАТИВНЫХ И ОПАСНЫХ ФАКТОРОВ
БЫТОВОГО ХАРАКТЕРА И ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ В СЛУЧАЕ ИХ
ВОЗНИКНОВЕНИЯ

ВРЕМЯ, ОТВОДИМОЕ НА ЗАНЯТИЕ: 2 часа

УЧЕБНЫЕ ВОПРОСЫ И РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ:

№	НАИМЕНОВАНИЕ	ВРЕМЯ	ПРИМЕЧАНИЯ
1	Основная часть (изложение учебного материала)	90 минут	
	Учебный вопрос 1. Правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, в общественном транспорте, в походе и на природе.	30 минут	
	Учебный вопрос 2. Обеспечение личной безопасности.	30 минут	
	Учебный вопрос 3. Способы предотвращения и преодоления паники и панических настроений.	30 минут	
2.	Заключительная часть	5 минут	

УЧЕБНЫЕ ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ:

1. Дать теоретические знания работникам в области предупреждения негативных и опасных факторов бытового характера и порядка действий в случае их возникновения.
2. Показать значимость и важность темы занятия, раскрыть основные, наиболее сложные положения учебных вопросов.
3. Сформировать у обучаемых цельное представление по материалам темы, особенно в части, касающейся значимости предупреждения негативных и опасных факторов бытового характера.

ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ: лекция

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

- Гражданская защита. Энциклопедия/под общей редакцией С.К. Шойгу;

НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ АКТЫ:

1. Федеральный закон от 21 декабря 1994 года № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2003 года № 547 «О подготовке населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».

ХОД ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (ИЗЛОЖЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА) – 90 МИНУТ

Что может в мирное время угрожать человеку?

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

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

Научно-технический прогресс существенно изменил и улучшил наш быт. Вместе с тем, следуя стремлению жить в условиях все большего комфорта, люди создают для себя качественно иную среду обитания, для которой характерны снижение безопасности и повышение риска.

В каких бытовых ситуациях таится опасность?

Что необходимо сделать, чтобы беда не застала вас врасплох?

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

Как оказать первую медицинскую помощь?

УЧЕБНЫЙ ВОПРОС 1. ПРАВИЛА ДЕЙСТВИЙ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В МЕСТАХ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ, В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ, В ПОХОДЕ И НА ПРИРОДЕ

Рассмотрим некоторые экстремальные ситуации и меры безопасности в доме, на транспорте, на улице.

По опасным факторам негативные ситуации, которые подстерегают нас в быту делятся на:

- механические воздействия;
- тепловые воздействия;
- электричество;
- ядовитые вещества;
- радиация;
- болезни и т.д.

По обеспечиваемым потребностям:

- питание;
- очищение;
- сон;
- температурный режим и т.д.

Различные сочетания классификационных признаков дают ситуации, имеющие разную вероятность и значимость.

Классификация приемов выживания.

Приемы выживания можно классифицировать различным образом, например, по источникам опасности:

- стихийные бедствия;
- технические аварии.
- животные и растения;
- другие люди;
- Вы сами и т.д.

Организация сведений, относящихся к выживанию.

В совокупности сведений, имеющих отношение к выживанию, можно выделить следующее:

- нужное для всех и нужное для некоторых;
- очевидное и неочевидное;
- важное и неважное;
- то, что надо удерживать в памяти,
- что надо иметь под рукой,
- про что надо знать, где можно найти при необходимости.

В памяти следует хранить то, что нужно часто или требуется в ситуациях, когда нет возможности заниматься чтением:

- правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей;
- при пожаре;
- в общественном транспорте;
- на водных объектах;
- в походе и на природе.

Основные негативные и опасные факторы, которые могут подстергать вас дома (в быту):

- поражение электрическим током при пользовании электроприборами;
- бытовые и пищевые отравления;
- пожар и многое другие.

Правила обращения с бытовыми приборами и электроинструментом. Меры первой помощи при поражении электрическим током.

Электрический ток оказывает на организм человека несколько воздействий, а именно:

- термическое;
- электролитическое;
- биологическое.

Термическое действие тока проявляется в ожогах участков тела человека.

Электролитическое действие тока проявляется в нарушениях их физико-химического состава крови, лимфы и т.д.

Биологическое действие тока проявляется в раздражении и возбуждении живых тканей организма, а также в нарушении внутренних биоэлектрических процессов.

Основные виды поражения электрическим током:

- электрические травмы;
- электрический удар;
- электрический шок.

К видам электрических травм относятся: электрический ожог, электрические знаки, металлизация кожи, механические повреждения и электроофтальмия.

Электрический удар – это возбуждение живых тканей организма проходящим через него электрическим током. Электрический удар сопровождается сильным сокращением мышц. Исход при этом может быть от легкого поражения до смертельного.

Причинами смерти от электрического тока могут быть прекращение дыхания, прекращение работы сердца и электрический шок. Возможно также одновременное действие всех трех причин.

Электрический шок – это тяжелая реакция организма в ответ на чрезмерное раздражение электрическим током, сопровождающаяся глубокими расстройствами кровообращения, дыхания и обмена веществ. Шокое состояние длится от нескольких десятков минут до суток. После этого может наступить или гибель человека, или выздоровление как результат своевременного активного лечебного вмешательства.

Исход воздействия электрического тока на человека зависит от многих факторов: от рода тока (переменный или постоянный); напряжения; длительности его воздействия на человека, а также от физического и психического состояния человека.

Наиболее опасным для человека является переменный ток.

Каждый человек должен твердо помнить, что безопасного напряжения не существует и что нельзя прикасаться к токоведущим частям независимо от того, под каким бы напряжением они не находились. При необходимости следует применять средства защиты: заземление, изоляцию, изолирующие инструменты.

Длительность воздействия электрического тока – один из основных факторов, влияющих на исход поражения. Чем меньше время воздействия (менее 1 сек), тем меньше вероятность поражения.

Если на пути тока оказываются жизненно важные органы – сердце, легкие, головной мозг, то опасность поражения весьма велика, поскольку ток воздействует непосредственно на эти органы.

Если же ток проходит иными путями, то воздействие его на жизненно важные органы может быть лишь через центральную нервную систему.

Практикой установлено, что здоровые и физически крепкие люди легче переносят электрические удары, чем больные и слабые. Повышенной восприимчивостью к электрическому току обладают страдающие болезнями кожи, сердечно-сосудистой системы, легких, нервными расстройствами.

Психическое состояние человека в момент поражения имеет большое значение для исхода поражения. Немалое значение имеет психическая подготовленность человека к возможному

поражению током. Неожиданный электрический удар приводит к тяжелым последствиям; если человек ожидает его, то степень опасности резко уменьшается.

Если человека ударило током, и он все еще находится под его воздействием важно оказать ему необходимую помощь. Непроизвольное судорожное сокращение мышц руки бывает настолько сильными, что освободить токоведущую часть из рук пострадавшего почти невозможно. Поэтому необходимо быстро отключить электроустановку. Если это невозможно, то пострадавшего следует отделить от токоведущей части.

Нужно помнить, что прикосновение к человеку, попавшему под напряжение, может быть опасно самому спасающему.

Правила необходимые для того, чтобы освободить человека от воздействия электрического тока.

Нельзя прикасаться к его телу голыми руками. Для отделения пострадавшего, попавшего под обычное сетевое напряжение (220/380 В) можно применить сухой канат, палку, оттащить (оттянуть) пострадавшего за одежду. Собственные руки при этом необходимо изолировать диэлектрическими перчатками, шарфом, прорезиненной тканью, встать на сухую доску. Разрешается перерубить или перерезать провода инструментом с сухой деревянной ручкой.

Меры первой помощи после освобождения пострадавшего от действия тока зависят от его состояния. Если пострадавший дышит и находится в сознании, то его следует уложить в удобное положение, расстегнуть на нем одежду и накрыть, обеспечив до прихода врача полный покой. При этом даже если человек чувствует себя удовлетворительно, нельзя позволять ему вставать, так как после поражения электрическим током не исключена возможность последующего ухудшения состояния человека. Когда человек находится в бессознательном состоянии, но у него сохраняется устойчивое дыхание и пульс, следует дать ему понюхать нашатырный спирт, растереть одеколоном, обрызгать лицо водой и обеспечить покой. Местные повреждения следует обработать и закрыть повязкой, как при ожогах. Если же пострадавший дышит плохо или не дышит совсем, то следует немедленно приступить к проведению искусственного дыхания и непрямого массажа сердца. Проводить их следует до тех пор, пока не появится самостоятельное дыхание. После того, как к пострадавшему придет сознание, его необходимо обильно напоить чаем, водой, компотом. Не следует давать кофе. Больного следует тепло укрыть. Во всех случаях вызывают врача.

Правила обращения с бытовыми приборами.

Правильная эксплуатация электроприборов подразумевает предупреждение его неправильной эксплуатации, связанной с электропитанием, подключением к сети, соблюдением режима работы, продолжительностью нагрузок, соблюдением безопасных приемов работы.

Для предупреждения несчастных случаев при работе с электроинструментами или электроприборами необходимо строго руководствоваться всеми указаниями, изложенными в инструкции. Безответственное, небрежное обращение с бытовыми приборами может привести к поражению электрическим током, ожогу, пожару от перегрева проводов, к травме. Прикосновение к частям, находящимся под напряжением, приводит к особо тяжким последствиям, если человек в контакте с землей.

Меры безопасности в быту и вне дома.

Перед включением электрической вилки в розетку убедитесь, что она именно от того прибора, который Вы собираетесь включить. Также после выдергивания вилки из розетки проверьте, что не ошиблись. Если провода шнуры от соседних устройств похожи, сделайте их разными: оберните изоляционной лентой или покрасьте. Не беритесь за электрическую вилку мокрой рукой. Не вбивайте гвоздь в стену, если не знаете, где проходит скрытая электропроводка.

Следите за тем, чтобы розетки и другие разъемы не искрили, не грелись, не потрескивали. Если контакты потемнели, почистите их и устраните причину неплотного соединения.

Не рекомендуется ходить под высоковольтными линиями электропередачи. Создаваемое ими в воздухе электрическое напряжение вредно действует на организм.

Не следует приближаться к оборванному проводу: может поразить шаговое напряжение. Если все-таки приходится пересекать опасную зону возле лежащего на земле провода, надо делать это бегом: чтобы одновременно только одна нога касалась почвы.

При входе в троллейбус не следует прикасаться рукой к его борту. Корпус троллейбуса может находиться под напряжением из-за пробоя изоляции, лучше впрыгивать а троллейбус, а не входить; выпрыгивать, а не выходить: чтобы не было ситуации, когда одна нога на земле, а другая - на подножке троллейбуса. Электрички и трамваи в этом отношении не опасны, потому что всегда заземлены.

Безопасность поведения при обращении с пиротехникой.

Помните, что неосторожное обращение с пиротехникой приводит к беде. Это может произойти даже при использовании высококачественного товара, если пренебречь правилами, изложенными в инструкции.

Для того, чтобы праздничный фейерверк доставил вам радость, выбирайте только лицензированную продукцию, снабженную инструкцией на русском языке, в которой должны быть указаны: тип устройства (эффекты, которые оно вызывает; правила запуска; необходимые меры предосторожности; фирма-изготовитель и фирма, осуществляющая оптовую продажу со всеми выходными данными и фирменными знаками; пометка «Рекомендовано Федеральным центром пиротехники НИИПХ»).

Очень важен срок хранения петард. Использование просроченных приводит к травмам.

Пищевые отравления.

При употреблении в пищу недоброкачественных инфицированных продуктов животного происхождения (мясо, рыба, колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, молоко и изделия из него – крем, мороженое и т.д.) возникает пищевое отравление – пищевая токсикоинфекция. Заболевание вызывают находящиеся в данном продукте микробы и продукты их жизнедеятельности – токсины.

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

Возникновение пищевого отравления может быть связано с потреблением продуктов, ядовитых по своей природе (грибы, ягоды, некоторые виды рыб, орехи и т.д.) или загрязненных бактериальными средствами, токсинами, солями тяжелых металлов и др.

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

Обычно оно начинается внезапно: возникают общее недомогание, тошнота многократная рвота, схваткообразные боли в животе, частый жидкий стул.

Быстро усиливается интоксикация: снижается артериальное давление, учащается и ослабляется пульс, бледнеют кожные покровы, появляется жажда, нарастает температура тела до 38-40°. Если больного оставить без помощи, катастрофически быстро развивается сердечно-сосудистая недостаточность, возникают судорожные сокращения мышц, наступает коллапс и смерть.

Пищевая токсикоинфекция и пищевая интоксикация – острые заболевания, возникающие в результате употребления пищи зараженной определенными видами микроорганизмов.

Возбудителями являются палочки сальмонеллы и ботулизма, которые хорошо размножаются в мясных и рыбных консервах, мясных и молочных продуктах.

Из ядовитых растений на территории нашей страны наиболее опасными являются волчьи ягоды, волчье лыко, вороний глаз, вех ядовитый (цикута), белена.

Среди грибов ядовиты мухомор, бледная поганка, ложный опенок, ложные лисички и другие. При отравлении ядовитыми растениями и грибами появляется общая слабость, головокружение, тошнота и рвота, боли в животе.

Отравление бледной поганкой характеризуется, кроме того, судорогами икроножных мышц, посинением пальцев, носа, задержкой мочи, падением сердечной деятельности.

Особенностями отравления красными мухоморами являются обильное потоотделение, слюно- и слезотечение, расширение зрачков и галлюцинации.

При пищевой токсикоинфекции и интоксикации появляются общее плохое самочувствие, тяжесть в желудке, тошнота, рвота, понос, боли в животе, озноб, повышение температуры тела до 38-39°.

Первая помощь при пищевом отравлении.

При большинстве пищевых отравлений первая помощь должна сводиться к скорейшему удалению содержимого желудочно-кишечного тракта (обильное промывание, дача слабительных), сопровождаемому приемом внутрь:

- 1) адсорбирующих (активированный уголь);
- 2) осаждающих (танины - дубильные вещества, охлажденный крепкий чай);
- 3) окисляющих (перманганат калия);
- 4) нейтрализующих (сода, кислое питье);
- 5) обволакивающих (отвар крахмала, яичный белок, молоко, кисель) веществ.

Промойте пострадавшему желудок – дайте ему выпить около 1 литра теплой подсоленной воды или слабого раствора марганцовокислого калия (всего потребуется до 10-15 литров воды). Вызовите рвоту путем надавливания на корень языка. Дайте пострадавшему 4-5 таблеток активированного угля, напоите крепким чаем или кофе.

Если в доме есть аптечка, то нужно приготовить слабительное, добавив в него активированный уголь. Эту смесь необходимо запить большим количеством теплой воды. Можно принять препараты, поддерживающие сердечную деятельность.

Если у пострадавшего нарушено дыхание, немедленно начинайте делать искусственное дыхание. Проверьте пульс у пострадавшего. При отсутствии у него пульса начинайте делать непрямой массаж сердца.

Уложите пострадавшего в такое положение, которое позволит ему свободно дышать и предупредит возможное возникновение приступов удушья или вдыхания рвотных масс.

В любом случае обратитесь за профессиональной медицинской помощью.

Полезные советы.

Если в пище, которую Вы едите, чувствуется несъестественный привкус, выплевывайте немедленно. Объясните это внезапным приступом рвоты.

Для чистки желудка вызовите рвоту, выпейте воды, сколько поместится в желудок, и вызовите рвоту снова. Такое промывание желудку не вредит.

Не задавайте продавцу наивных вопросов о свежести продукта, который он продает. Даже если продукт завезли час назад, он мог испортиться еще на складе. Проверяйте дату выпуска

и предельный срок реализации у покупаемого продукта. Если дата плохо видна или отсутствует, удвойте бдительность, опробуйте иной способ определения свежести. Если посуда стеклянная, посмотрите ее внимательно на свет. Находки бывают поразительные. В лучшем случае могли не помыть бутылку. Особо опасно покупать дорогие скоропортящиеся продукты, например, икру: из-за своей цены они могли слишком долго ждать покупателя.

Приходя домой, мойте руки. Если нет возможности помыть руки, ешьте продукт (булочку, сырок), держа за упаковку. При комнатной температуре любой вареный продукт, сырое мясо, творог приобретают через час «вторую свежесть», и лучше их не есть. От использования продукта, пролежавшего три часа, Вам может быть больше вреда, чем пользы. Термическая обработка тухлого продукта не избавляет его от уже образовавшихся токсинов.

Старые консервы не годятся в пищу не потому что протухли, а потому что наступила частичная естественная денатурация белков с образованием разнообразных веществ, среди которых могут быть и токсины.

Безопасность в столовой.

Ложки в столовой обычно чище вилок - потому что ложки легче мыть. Утром всякое блюдо в столовой может оказаться вчерашним, которое провело ночь в лучшем случае в холодильнике. Котлеты могут быть из вчерашнего гуляша. Предпочтительны малообработанные не измельчавшиеся продукты. Например, окорок - безопаснее котлеты. картофель клубнями - безопаснее картофельного пюре. В измельчавшийся продукт могли добавить сырье более низкого качества или просто занести грязь.

Бытовые отравления (разлив ртути).

Ртуть используется в термометрах, манометрах. Ртуть и ее соединения ядовиты. Металлическая ртуть легко испаряется даже при низкой температуре, пары накапливаются тканями и различными материалами. Ртуть накапливается в мышцах, почках, нервной системе человека.

При разливе ртути необходимо:

1. Эвакуировать всех людей из помещения, где обнаружена ртуть или где возможно ее нахождение.
2. Открыть окна в помещении, где была обнаружена ртуть, для обеспечения сквозного проветривания.
3. Надеть ватно-марлевую повязку, резиновые перчатки и обувь.

Пострадавшим оказать первую медицинскую помощь.

Собрать при помощи кисточки, бумажного конвертика и резиновой груши крупные капли ртути, а мелкие капли – лейкопластырем. Ртуть (вместе с лейкопластырем) поместить в наполненную водой банку с герметичной крышкой; очищенную поверхность обработать раствором марганцовки и накрыть мокрыми тряпками или газетами.

Не пытайтесь вытереть ртуть тряпкой – этим Вы увеличите площадь заражения!

Очищенное от ртути место промыть горячей мыльной жидкостью или крутым раствором марганцовки; после тщательной уборки помещения руки необходимо вымыть с мылом горячей водой;

Собранную ртуть следует поместить в герметически закрывающуюся тару (банку, контейнер и т.д.) и сообщить в организацию (предприятие) по демеркуризации помещений и территорий (ликвидация ртутных загрязнений).

При ухудшении состояния здоровья, как и в любом другом случае, необходимо обратиться к врачу.

УЧЕБНЫЙ ВОПРОС 2. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Человек в процессе своей жизнедеятельности постоянно подвергается опасностям и риску. Существуют так называемые возможные или потенциальные опасности, которые окружают человека в повседневной его жизни. Для того чтобы избежать воздействия негативных факторов этих опасностей, необходимо знать и соблюдать определенные меры безопасности и правила поведения.

В городе необходимо соблюдать следующие правила поведения:

- избегайте плохо освещенных, малолюдных мест;
- держите деньги или драгоценности во внутреннем кармане, не показывайте их посторонним;
- при необходимости ночных передвижении по городу пользуйтесь такси, не соглашайтесь на то, чтобы Вас подвозили незнакомые люди;
- если у вас возникла необходимость уточнить место нахождения какого-либо здания или узнать адрес, то обращаться нужно к разным людям, так как единственный ответ может быть неправильным;
- всегда имейте в распоряжении несколько мелких монет и билетов на городской транспорт;
- избегайте мест большого скопления людей – толпы, очереди и т.д., не приближайтесь из любопытства к месту, где что-то случилось, где происходит манифестация или любое другое собрание;
- будьте внимательны на дороге, вне зависимости от того, кто Вы – пешеход или водитель.

Обеспечение безопасности в городе.

Дома и во дворе.

Мы должны знать, кто живет рядом и чем он занимается. Это не любопытство, а вежливость и уважение к соседу, к человеку с которым приходится встречаться каждый день. Может у человека горе или несчастье – надо предложить ему помощь, оказать содействие. Может у него праздник – хорошо бы поздравить. Этого требует нормальное, доброе человеческое отношение.

Если вы внимательны, то знаете в своем дворе почти все машины и их владельцев. Появились новые люди, близко к дому продолжительное время стоит новая (незнакомая) машина, с двери, ведущей в подвал, сорван замок – это должно насторожить вас. Проинформируйте своего участкового, органы правопорядка, работников домоуправления.

Желательно чтобы входная дверь в подъезд закрывалась на кодовый замок и была оборудована домофоном. Во многих подъездах организовано дежурство вахтеров. Обычно это пенсионеры, которые многие годы проживают в этом доме и знают всех жильцов. Им за такую работу доплачивают сами жильцы.

Улица и территория вокруг дома должны хорошо освещаться. Если освещения не достаточно, то следует обратиться в соответствующие службы местной исполнительной власти с требованием наладить освещение.

Вечером вы возвращаетесь домой. Сзади слышны приближающиеся шаги – пропустите догоняющего. Это придаст вам спокойствия, и вы сможете проследить, куда пойдет незнакомец. А если окажется, что это человек из вашего дома, то вдвоем будет идти безопаснее.

Не оставляйте свой автомобиль без присмотра. Чтобы исключить проникновения к нему посторонних, оборудуйте его сигнализацией. Желательно всегда оставлять автомобиль на охраняемой стоянке или в гараже. Подходя к автомобилю, проверяйте его внешнее состояние. При обнаружении торчащих из-под машины проводов, натянутой лески или проволоки, осторожно проверьте днище машины. В случае серьезных опасений отойдите от машины на возможно далекое расстояние, предварительно исключив подход к машине других лиц, и вызовите милицию.

Некоторые меры личной безопасности.

Если имеются или появятся основания опасаться возможных террористических или иных насильственных действий со стороны преступников, то в интересах личной безопасности целесообразно воспользоваться следующими рекомендациями:

- избегайте выходить из дома в одиночку, передвигаться в группе всегда безопаснее;
- старайтесь, по возможности, избегать постоянных маршрутов при поездках на работу и с нее. Опыт показывает, что преступники обычно держат свою жертву под наблюдением, чтобы выбрать наиболее подходящее место и время для нападения;
- старайтесь ездить по оживленным дорогам, избегать пустынных улочек и проселочных дорог. Проверяйте, не преследует ли вас какой-либо автомобиль;
- если вам кажется, что за вами следят из другой машины и ваши подозрения оправдываются, немедленно свяжитесь с милицией;
- сделайте так, чтобы ваши дети ходили в школу и из школы в сопровождении взрослых, предупредите учителей, что ваших детей ни при каких обстоятельствах не могут встречать и отвозить домой посторонние люди, в том числе женщины;
- предупредите родных и близких вам людей, чтобы они не впускали в дом незнакомых, никому не сообщали сведений о вашей деятельности, о местонахождении в данный момент, не принимали никаких предметов, если не знают, от кого они присланы;
- относитесь настороженно к лицам, выдающим себя за работников городских коммунальных служб, ремонтных рабочих, розничных торговцев, вдруг появившихся в районе вашего дома;
- поддерживайте дружеские отношения с соседями, особенно с пожилыми. Именно пенсионеры (особенно женщины), проводящие целые дни на лавочках возле дома, могут первыми вас предупредить о подозрительных типах, о том, что кто-то интересуется вами или вашей машиной, вашими детьми, пытался проникнуть в квартиру и т.д.

Личная безопасность в местах массового скопления людей.

Бойтесь толпы в любом месте: в автобусе, на митинге, в очереди, в кинотеатре, старайтесь не мешаться с человеческой массой. Толпа лишает Вас маневра в случае опасности, она может раздавить Вас в вертикальном положении, или уронить и пройти по Вашим ребрам, или выдавить Вами витрину, или сломать Вами поручни, ограждения. Толпу образуют следующие эмоции: ажиотаж, ненависть, поклонение, страх. Распознайте начало «сгущения туч» и смените свое местонахождение.

Очень часто толпа становится опаснее стихийного бедствия или аварии, которые ее вызвали.

Характерные черты паники:

- паническое бегство всегда направлено в сторону от опасности;
- направление бегства при панике не является случайным (выбор – за знакомой дорогой или той, которой бегут другие);
- по своему характеру паническое бегство асоциально (самые сильные связи могут быть прерваны: мать может бросить ребенка, муж – жену и т.п.); люди становятся неожиданным источником опасности друг для друга;
- человек, охваченный паникой, всегда верит, что обстановка крайне опасна (паническое бегство прекращается, когда человек думает, что находится вне опасной зоны);
- человек, охваченный паникой, плохо соображает, но его мысли не являются неразумными (проблема скорее в том, что он не ищет альтернативных решений).

Как уцелеть в толпе?

Лучшее правило - далеко ее обойти. Если это невозможно, ни в коем случае не идти против толпы. Если толпа Вас увлекла, старайтесь избегать и ее центра, и края - опасного соседства витрин, решеток, оград набережной и т.д. Уклоняйтесь от всего неподвижного на пути – столбов, тумб, стен и деревьев. Не цепляйтесь ни за что руками – их могут сломать.

Выбросьте сумку, зонтик и т.д. Если у вас что-то упало (что угодно), ни в коем случае не пробуйте поднять – жизнь дороже. В плотной толпе при правильном поведении вероятность упасть не так велика, как вероятность сдавливания. Поэтому защитите диафрагму сцепленными в замок руками, сложив их на груди. Еще один прием – упруго согнуть руки в локтях и прижать их к корпусу. Толчки сзади надо принимать на локти, диафрагму защищать напряжением рук.

Главная задача в толпе не упасть. Но если вы все же упали, следует защитить голову руками и немедленно встать. Это очень трудно, но удастся, применив такую технику: быстро подтяните к себе ноги, сгруппируйтесь и рывком попытайтесь встать.

На концерте, стадионе заранее прикиньте, как Вы будете выходить (вовсе не обязательно тем же путем, что вошли). Старайтесь не оказываться у сцены, раздевалки и т.д. – в «центре событий». Избегайте стен (особенно стеклянных), перегородок, сетки и т.д.

Если толпа плотная, но неподвижная, из нее можно попробовать выбраться, используя психосоциальные приемы. Например, притвориться больным, пьяным, сумасшедшим. Сделать вид, что вас тошнит, и т.д.

Обеспечение личной безопасности на улице и в общественном транспорте.

В повседневной жизни, при нахождении на улице или в общественном транспорте всегда нужно помнить и выполнять правила дорожного движения и личной безопасности.

Правила поведения на улице:

- передвигайтесь только по тротуарам или пешеходным дорожкам, придерживаясь правой стороны, а где их нет – по обочине или краю дорожного полотна, навстречу движению транспорта;
- дорогу переходите только по пешеходным переходам, а при их отсутствии – по кратчайшему пути на участке, где проезжая часть хорошо просматривается в обе стороны, убедившись, что поблизости нет автотранспорта;
- в ожидании транспорта не стойте у края посадочной площадки или тротуара: вас могут случайно толкнуть или вы можете споткнуться, и попасть под колеса.

Правила поведения в транспорте:

- не засыпайте во время движения, опасно не столько проспать свою остановку, сколько получить травму при резком торможении или повороте;
- посадку и высадку из транспорта производите только при его полной остановке;
- при посадке проходите в среднюю часть салона, не останавливайтесь около дверей, не мешайте проходу другим;
- не используйте двери транспорта в качестве опоры, и не препятствуйте открытию и закрытию дверей;
- держите на виду свои вещи;
- во время движения обеспечьте себе устойчивое положение, держась за поручни, спинки кресел или ремни безопасности;
- не отвлекайте водителя от управления транспортом;
- с уважением относитесь к пожилым людям, женщинам и детям, уступайте им место в транспорте.

Что делать, если в салоне возник пожар?

- во-первых, немедленно сообщить об этом водителю;
- во-вторых, откройте двери кнопкой аварийного открывания дверей. Если это не удастся, а салон наполняется дымом, разбейте боковые окна (держась за поручень, ударьте обеими ногами в угол окна) или откройте их как аварийные выходы по инструкции (например, с помощью специального встроенного шнура);
- в-третьих, по возможности сами тушите огонь с помощью огнетушителя, находящегося в салоне. Боритесь с паникой, спасая в первую очередь детей и тех, кто не может сам о себе позаботиться. Защитите рот и нос платком, шарфом, рукавом, полкой куртки от дыма: первая опасность при таком пожаре – ядовитые газы от пластика; иной раз нескольких вдохов достаточно, чтобы потерять сознание. Выбравшись из горящего вагона, сразу же начинайте помогать другим.

Дорожно-транспортные происшествия.

Дорожно-транспортным происшествием (ДТП) называется ситуация, возникающая в процессе движения механических транспортных средств и повлекшая за собой гибель или телесные повреждения людей, либо повреждения транспортных средств, грузов, дорог, дорожных и других сооружений или иного имущества.

К сожалению, на данный момент в России количество аварий и число погибших в ДТП, по сравнению с зарубежными странами, в несколько раз превышает аналогичные показатели экономически развитых стран.

Основными причинами смерти пострадавших в дорожно-транспортных происшествиях являются травмы, не совместимые с жизнью, кровотечения, шок, а также другие травмы, приводящие к гибели в первые минуты и часы после происшествия. Значительная часть из пострадавших погибает от неоказания им своевременной первой медицинской помощи, неадекватного извлечения пострадавших, зажатых в деформированных транспортных средствах.

Основными причинами ДТП являются:

- различные нарушения правил дорожного движения;
- превышение скорости;

- управление автомобилем в нетрезвом состоянии;
- плохие дороги;
- неисправности машин.

Если произошло ДТП, то водитель, причастный к нему, обязан:

- немедленно остановить (не трогать с места) транспортное средство, включить аварийную световую сигнализацию и выставить знак аварийной остановки, не перемещать предметы, имеющие отношение к происшествию;
- принять возможные меры для оказания доврачебной медицинской помощи пострадавшим, вызвать «Скорую медицинскую помощь»
- освободить проезжую часть, если движение других транспортных средств невозможно.
- сообщить о ДТП на ближайший пост ГИБДД, записать фамилии и адреса очевидцев и ожидать прибытия сотрудников милиции.

Что делать, если авария неизбежна?

Водитель:

- не покидать машину до ее остановки;
- управлять машиной, до последней возможности сохранять самообладание.

Самое опасное столкновение - когда кто-то врывается в бок. При лобовом столкновении Вас защищает деформация капота. По этой причине иногда даже безопаснее врезаться в хвост тормозящего перед Вами автомобиля, чем в дерево или столб.

Врезайтесь в препятствие под острым углом правым или левым краем капота. Уклоняясь от лобового столкновения, не подставляйте свой бок другому автомобилю. Не врезайтесь в другой автомобиль в том месте, где у него бензобак.

На заполненной машинами дороге не пытайтесь спастись на полосе встречного движения.

При лобовом столкновении: препятствовать своему перемещению вперед и защитить голову (наклонить вперед между рук), руками упереться в руль, левой ногой - в кожух левого колеса, правой - в педаль тормоза.

Пассажир:

закрывать голову руками и завалиться на бок. Если рядом с вами ребенок – крепко прижать, накрыть собой и также упасть на бок.

Наиболее опасное место для пассажира – переднее сиденье. Заднее сиденье безопаснее переднего. Середина заднего сиденья безопаснее края.

Отрегулируйте привязной ремень по своим габаритам. Должно быть тесновато, иначе при столкновении инерция выдернет Вас из ремня.

При столкновении:

Если сидите сзади, упритесь руками и ногами в переднее сиденье, прижмите голову к рукам.

Если сидите спереди, упритесь в передний щиток, но не в стекло.

Самые частые и самые опасные травмы - травмы головы.

Садясь в машину, не снимайте головной убор, а натяните потуже.

При опрокидывании:

Если автомобиль вот-вот опрокинется - пригнитесь к сиденью и держитесь за него рукой. Не хватайтесь за ручку двери - дверь может быть сорвана.

Поведение человека при нападении на него собаки, правила содержания собак и поведения с ними на улице.

Нападение собаки на человека (если это не служебная собака, действующая по команде хозяина) - явление крайне редкое. Собака никогда не кинется на человека, пока тот не кинет в нее камнем, палкой, не топнет ногой, не начнет махать руками.

Итак, что делать, встретившись на улице со злобной дворнягой, заливающейся громким лаем? Лучшая война - та, которая не началась. Никогда не дразните собаку, не делайте резких движений. Продолжайте идти нормальным шагом, всем своим видом показывая, что вы и собака существуете в параллельных мирах, у которых нет точек пересечения. Не смотрите ей в глаза, не оборачивайтесь в ее сторону. Она - пустое место, а вы заняты своими делами. Тогда и она не будет считать, что вы посягаете на ее территорию, на ее добычу, на ее место в стае. Главное - не испугаться. В результате испуга организм человека выделяет адреналин, который собака чувствует и понимает, что перед ней - готовая жертва. Никогда не следует убежать - все равно не убежите. Собака бежит в пять раз быстрее человека. Исключение составляет случай, когда есть возможность гарантированно оказаться вне досягаемости собаки. Например, быстро залезть на дерево или подняться по лестнице.

Если собака все же напала, лучший способ защититься - продемонстрировать неадекватное поведение, которого не ожидает собака. Надо принять устойчивую позу и развернуться к собаке боком. Голову нагните вниз и прикройте горло подбородком. Если есть возможность, снимите пальто, куртку и используйте их для того, чтобы занять пасть собаки или накинуть ей на голову. Можно использовать такие подручные средства, как зонтик и сумка. Не стоит действовать зонтиком как дубинкой - это неэффективно. Зонтик значительно лучше работает как щит. Раскрывайте и закрывайте его. Внезапно изменяющийся размер и форма жертвы сбивают ее с толку. Скорее всего, собака просто испугается, когда перед ней внезапно распадется купол зонта. Сумкой можно «занять» пасть собаки. Дайте ей схватить сумку. Когда она схватит ее - тяните на себя изо всех сил. Собака будет стараться ее удержать. В процессе этого противоборства и дожидайтесь хозяина пса, которому потом предъявите иск за испорченные вещи и моральный ущерб, либо помощи со стороны третьих лиц.

На собак практически не действуют различные нервно-паралитические газы из баллончиков. Поэтому средство «от хулиганов», скорее всего, не поможет. Нейтрализовать собаку можно с помощью перечного или горчичного газа. Такие баллончики и надо покупать. Применять газовое оружие против собак можно с любого расстояния. Собака, попадая в облако газа, быстро дезориентируется и перестает представлять опасность.

Если все же собака готова на вас напасть:

- остановитесь и твердо отдайте команду «стоять!», «сидеть!», «лежать!» и т.д.; в некоторых случаях срабатывает серия команд, которая просто приводит животное в растерянность;
- чтобы выиграть время, бросьте в сторону собаки любой предмет, не поднимая высоко руки;
- защищайтесь с помощью палки, камней;
- особенно опасна приседающая собака – она готовится прыгнуть. И чтобы защитить горло, надо прижать подбородок к груди и выставить вперед руку;
- от животного можно защититься баллончиком с газом на основе вытяжки из красного перца.

- к нападающей собаке повернитесь лицом, примите стойку и бросьтесь ей навстречу, если уверены в себе: собака натаскана на убегающего человека и скорее всего отскочит в сторону;
- используйте подручные средства (зонтик, палку, камни), отступайте к укрытию спиной – забору, дому, призывая на помощь окружающих;
- если есть возможность, обмотайте пиджаком, плащом предплечье и руку, а затем, выставив ее (защищая шею и лицо от укуса), спровоцируйте собаку на укус и с силой ударьте по верхней челюсти собаки – от сильного удара она может сломаться;
- если собака сбила с ног, упасть на живот, руками закрыть шею;
- болевые точки у собаки – нос, пах, язык.

УЧЕБНЫЙ ВОПРОС 3. СПОСОБЫ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ И ПРЕОДОЛЕНИЯ ПАНИКИ И ПАНИЧЕСКИХ НАСТРОЕНИЙ

Особые условия, в которых может оказаться человек, как правило, вызывают у него психологическую и эмоциональную напряженность. Как следствие, у одних это сопровождается мобилизацией внутренних жизненных ресурсов, у других снижением или даже срывом работоспособности, ухудшением здоровья, физиологическими и психологическими стрессовыми явлениями. Зависит это от индивидуальных особенностей организма, условий труда и воспитания, осведомленности о происходящих событиях и понимания степени опасности.

Паника.

Паническое бегство возникает тогда, когда путь к спасению представляется доступным, но дефицитным. Нет пути к спасению - нет и паники. Путь есть, а, кажется, что поезд уходит, - тут и начинается давка. В панике люди забывают мораль: могут задавить и детей, и старушек. Паника не отключает способность соображать. Найдите сильный довод, и у Вас будет шанс остановить толпу.

Предупредить панику

Для этого в первую очередь следует отвлечь, хотя бы на непродолжительное время, внимание людей от источника страха или возбудителя паники. Дать возможность людям хоть на мгновение очнуться от страха и попытаться взять управление толпой на себя. Постараться переключить внимание людей с действий «лидера» паникеров на человека, трезво мыслящего, обладающего хладнокровием. Здесь должны найти место властные и громкие команды людей с волевым характером. Как только это произойдет, надо всех незамедлительно вовлечь в борьбу с опасностью. Обычно, когда проходит первое чувство страха, у большинства людей в такой ситуации наблюдается повышенная активность, стремление как бы загладить свою вину.

Страх.

Небольшой стресс в критической ситуации помогает соображать, сильный - мешать. Может нарушиться восприятие времени: время как бы растягивается. Может произойти раздвоение личности: одна половина думает и действует, а другая половина на все это смотрит и ужасается («глаза боятся - руки делают»). В этой другой половине человек видит себя как бы со стороны, вспоминает картинки из своей жизни.

Сильный страх испытывается, когда еще не наступило состояние раздвоения личности и когда оно уже прошло. Раздвоение - это компенсация страха, дистанцирование от него. Срабатывают самые сильные привычки, подавляя все остальные привычки и новоприобретенные знания.

Очень помогает общение с людьми, которым можно открыто рассказать о своих переживаниях.

Надежда.

В трудностях помогает держаться надежда на лучшее. Имейте запасные мечты на случай провала основной. Не ставьте все на одну каргу: двигайтесь в нескольких направлениях (по бойтесь разбрасываться). Немного есть принципов, в которые стоит верить. Верьте в то, что из любого неприятного положения выход существует в принципе. Проблема лишь в том, достаточно ли Вы умны, чтобы отыскать его. Тешьте себя надеждой и помните:

- из каждой безвыходной ситуации есть два выхода: основной и запасной;
- и даже если Вас съели, у Вас все равно два выхода.

Десять правил по преодолению непредвиденных обстоятельств:

- принимать быстрое решение;
- уметь импровизировать;
- уметь постоянно и непрерывно контролировать себя;
- уметь распознавать опасность;
- уметь оценивать людей;
- быть самостоятельным и независимым;
- быть настойчивым и упрямым, когда это необходимо, но если нужно, уметь подчиниться;
- признавать, не отчаиваться, пределы своих возможностей;
- искать, когда кажется, что возможностей больше нет, другие пути для выхода из положения, прежде чем сдаться окончательно.
- и даже тогда не сдаваться.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 5 МИНУТ

Учитесь самообладанию: в отличие от других условий выживания, это условие - необходимое. Не рассчитывайте, что другие будут действовать по правилам. Не будьте агрессивным. Не увеличивайте количество насилия в этом мире. Не доказывайте никому свою храбрость. Будьте упрямым, когда дело касается выживания. Будьте готовы к Моменту, когда потребуется напряжение всех сил. Во всех жизненно опасных экстремальных ситуациях решающую роль играет эмоционально-волевая устойчивость человека. Она определяет готовность его к осозанным, уверенным и расчетливым действиям. Естественно, чтобы обладать такого рода устойчивостью, человек должен сознательно относиться к развитию своих эмоционально-волевых качеств. Успешность применения этих качеств зависит от уровня накопленных вами знаний, логического мышления и чувства долга. Важно понимать, что самоубеждение обеспечивает человеку внутреннее согласие с самим собой. Отличным приемом для выработки самообладания и умения управлять собой в экстремальных ситуациях является самоприказ, который подчиняет деятельность человека, направляя ее в заданное русло целесообразности. Он срабатывает, если человек умеет контролировать свои мысли, следует своему слову, повинуется внутреннему голосу.

Для успешного овладения самоприказом нужно придерживаться следующих правил:

- не ждите, когда вам подскажут, будьте инициативны;
- только тот победит любые трудности, кто способен приказать себе;

- решительно и твердо приказывайте себе, когда Вам надо преодолеть лень, робость, страх, дурное настроение;
- надо упорно побеждать все, что мешает достижению цели, и, прежде всего недостатки своего характера;

силен тот, кто имеет власть над собой, умеет управлять собой.

ДЕЙСТВИЯ РУКОВОДИТЕЛЯ ЗАНЯТИЯ

- напоминаю тему, учебные вопросы и цели занятия;
- подвожу итоги занятия, отмечаю положительные и отрицательные стороны, достигнутые при проведении занятия;
- даю задание на самоподготовку;
- отвечаю на вопросы обучаемых.

Руководитель занятия
