

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НАУКИ

**ОМСКИЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР  
СИБИРСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ НАУК  
(ОНЦ СО РАН)**



## **МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

для обучения работающего населения в области  
гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций природного и  
техногенного характера

**Тема № 6.** «Способы предупреждения негативных и опасных факторов бытового характера и порядок действий в случае их возникновения»

**УТВЕРЖДАЮ**

И.о. директора ОНЦ СО РАН

д.э.н. \_\_\_\_\_ В.В. Карпов

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021г

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

для обучения работающего населения в области  
гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций природного и  
техногенного характера

**Тема № 6.** «Способы предупреждения негативных и опасных факторов бытового характера и порядок действий в случае их возникновения»

г. Омск, 2021г.

## **УЧЕБНЫЕ ЦЕЛИ:**

1. Изучить возможные негативные и опасные факторы бытового характера.
2. Разобрать правила действий:
  - по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре, в общественном транспорте, на водных объектах, в походе и на природе;
  - при бытовых отравлениях, укусе животными и насекомыми;
  - при обращении с бытовыми приборами и электроинструментом;
  - по содержанию домашних животных и поведения с ними на улице;
  - по предотвращению и преодолению паники и панических настроений.

**МЕТОД ПРОВЕДЕНИЯ:** Семинар

**МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:** Учебный класс

**ВРЕМЯ:** 2 часа.

## **УЧЕБНО-МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:**

1. Видеофильмы, слайды к лекции
2. Справочный материал, брошюры.

## **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Федеральный закон от 21.12.94г. № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».
2. «Основы безопасности жизнедеятельности и первой медицинской помощи». Учебное пособие 2-е издание. 2004 год
3. Анатолий Гостюшин «Энциклопедия экстремальных ситуаций». Издательство «Зеркало» Москва 1994 год.
4. «Безопасность жизнедеятельности» Современный гуманитарный университет Москва 2002 год.
5. Журнал "Гражданская защита". М.
6. Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности». М.

## **УЧЕБНЫЕ ВОПРОСЫ И РАСЧЁТ ВРЕМЕНИ:**

- Введение – 2 мин.
1. Возможные негативные и опасные факторы бытового характера и меры по их предупреждению – 15 мин.
  2. Правила обращения с бытовыми приборами и электроинструментом – 10 мин.
  3. Действия при бытовых отравлениях, укусе животными и насекомыми. – 15 мин.
  4. Правила содержания домашних животных и поведения с ними на улице – 10 мин.

5. Правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре, на водных объектах, в походе и на природе – 20 мин.

6. Способы предотвращения и преодоления паники и панических настроений в опасных и чрезвычайных ситуациях - 15 мин.

Заключение

– 3 мин.

### **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:**

Перед началом занятия изучить рекомендуемую литературу. В ходе изложения учебного материала дать слушателям записать основные положения. При проведении занятия учитывать то обстоятельство, что данная категория слушателей является работающим населением района.

Изучить возможные негативные и опасные факторы бытового характера, разобрать правила действий по всем этим факторам.

- по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре, в общественном транспорте, на водных объектах, в походе и на природе;
- действия при бытовых отравлениях, укусе животными и насекомыми;
- правила обращения с бытовыми приборами и электроинструментом;
- правила содержания домашних животных и поведения с ними на улице;
- способы предотвращения и преодоления паники и панических настроений.

### **ХОД ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ:**

#### **Вводная часть:**

- Преподаватель: - проверяет готовность обучаемых к занятию;  
- объявляет тему, цели, учебные вопросы занятия;  
- проверяет усвоение ранее изучаемого материала

### **ВВЕДЕНИЕ**

*"С теми, кто воспринимает несчастный случай как личное оскорбление, несчастный случай не происходит."*

*Марио Пьюзо "Крестный отец"*

Условия и ритмы современной жизни, высокий уровень механизации на производстве и в быту, стихийные бедствия нередко становятся причиной чрезвычайных ситуаций различного характера, которые влекут за собой человеческие жертвы, значительные материальные потери, наносят ущерб здоровью людей и окружающей природе. Согласно Закону российской Федерации «О безопасности», безопасность – это состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз. Люди травмируются не только во время стихийных бедствий, в военных ситуациях, но и в быту, при транспортных катастрофах. При любой чрезвычайной ситуации важным является быстрое, четкое, правильные действия и умелое оказание первой медицинской помощи на месте происшествия. Чем Вы благополучнее, тем

больше внимания Вы должны уделять своей безопасности, если хотите жить без ненужных приключений.

### ***1 учебный вопрос:***

#### ***«Возможные негативные и опасные факторы бытового характера и меры по их предупреждению»***

Современный мир наполнен чрезвычайными ситуациями (далее - ЧС) и, к сожалению, их число не уменьшается, а постоянно растет.

Важное место в жизни современного общества занимают ЧС социального характера:

- войны;
- террористические акты, захват заложников;
- кражи;
- мошенничество;
- азартные игры;
- изнасилования;
- вредные и опасные привычки;
- массовые скопления людей;
- неформальные объединения.

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. Рассмотрим некоторые экстремальные ситуации и меры безопасности в быту.

#### **1.1. Воздействие электрического тока на организм человека**

Электрический ток оказывает на организм человека несколько воздействий, а именно: термическое, электролитическое и биологическое действие. Термическое действие тока проявляется в ожогах отдельных участков тела человека. Электролитическое действие тока проявляется в разложении органических жидкостей, вызывая значительные нарушения их физико-химического состава. Биологическое действие тока проявляется в раздражении и возбуждении живых тканей организма, а также в нарушении внутренних биоэлектрических процессов.

Различают три основных вида поражения человека электрическим током, это электрические травмы, электрический удар и 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 своеобразная, тяжелая нервно-рефлекторная реакция организма в ответ на чрезмерное раздражение электрическим током, сопровождающаяся глубокими расстройствами кровообращения, дыхания и обмена веществ. Шоковое 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); при переменном токе – от его частоты; значения тока (или 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 работы на оборудовании или вблизи его, которое может оказаться под напряжением 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. Поскольку сопротивление кожи на разных участках тела различно, исход поражения зависит от места соприкосновения с токоведущими частями.

Практикой установлено, что здоровые и физически крепкие люди легче переносят электрические удары, чем больные и слабые. Повышенной восприимчивостью к электрическому току обладают лица, страдающие рядом заболеваний, в первую очередь болезнями кожи, сердечно - сосудистой системы, легких, а также нервными расстройствами (болезнями).

Психическое состояние человека в момент поражения имеет если не большее то, по крайней мере, такое же значение для исхода поражения, как сопротивление тела человека и другие его физические данные. Так, например, немалое значение имеет «Фактор внимания», то есть психическая подготовленность человека к возможному поражению током. Дело в том, что неожиданный электрический удар, даже при относительно небольшом напряжении, нередко приводит к тяжелым последствиям; если человек подготовлен к удару, то есть ожидает его, то степень опасности резко уменьшается.

**Правила поведения и способы действий при поражении током:**

1. Если человека ударило током, и он все еще находится под его воздействием необходимо оказать ему необходимую помощь. Непроизвольное судорожное сокращение мышц руки бывает настолько сильными, что освободить токове-

душую часть из рук пострадавшего почти невозможно. Поэтому необходимо быстро отключить электроустановку. Если это невозможно, то пострадавшего следует отделить от токоведущей части.

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

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.

3. 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 эксплуатацией связанной с электропитанием, подключением к сети, соблюдением режима работы, продолжительности 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.

### ***Отравления:***

#### **Ртуть**

Если вы разбили градусник и разлили ртуть, **необходимо:**

- удалить всех посторонних из помещения;
- открыть двери, окна для проветривания;
- надеть ватно-марлевую повязку, резиновые перчатки и обувь;
- собрать ртуть (скребком, щеткой, ватой или спринцовкой);
- 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). В том случае, если вам не известна организация (предприятие), которая занимается демеркуризацией, то необходимо обратиться по известным телефонам службы спасения;
- при ухудшении состояния здоровья обратиться к врачу.

### **Окись углерода**

Отравления окисью углерода наступают при его вдыхании и относятся к острым отравлениям.

Поражающее действие окиси углерода основано на реакции соединения с гемоглобином, в результате чего образуется карбоксигемоглобин, неспособный осуществлять транспортировку кислорода тканям, следствием чего является гипоксия (кислородное голодание тканей). Этим и объясняются наиболее ранние и выраженные изменения со стороны центральной нервной системы, особенно чувствительной к недостатку кислорода.

**Признаками отравления окисью углерода являются:** головная боль, головокружение, тошнота, рвота, оглушенное состояние, резкая мышечная слабость, затемнение сознания, потеря сознания, кома. При воздействии высоких концентраций окиси углерода наблюдаются тяжелые отравления, которые характеризуются потерей сознания, длительным коматозным состоянием, приводящим в особо тяжелых случаях к смертельному исходу. При этом наблюдается расширение зрачков с вялой реакцией на свет, приступ судорог, резкое напряжение мышц, учащенное поверхностное дыхание, учащенное сердцебиение.

Первая помощь при отравлении окисью углерода. Необходимо вынести пострадавшего на свежий воздух, освободить шею и грудную клетку от стесняющей одежды, поднести к носу нашатырный спирт, при необходимости сделать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца и срочно доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

Предлагаем десять правил по преодолению непредвиденных обстоятельств.

### **Правила по преодолению непредвиденных обстоятельств:**

1. Принимать быстрые решения.
2. Уметь импровизировать.
3. Уметь постоянно и непрерывно контролировать себя.
4. Уметь распознавать опасность.



5. Уметь оценивать людей.
6. Быть самостоятельным и независимым.
7. Быть настойчивым и упрямым, когда это необходимо, но если нужно, уметь подчиниться.
8. Признавать, не отчаиваться, пределы своих возможностей.
9. Искать, когда кажется, что возможностей больше нет, другие пути для выхода из положения, прежде чем сдаться окончательно.
10. И даже тогда не сдаваться.

## **2 учебный вопрос:**

**«Правила обращения с бытовыми приборами и электроинструментом»**

## **3 учебный вопрос.**

**«Действия при бытовых отравлениях, укусе животными и насекомыми»**

### **3.1. Действия при бытовых отравлениях.**

#### ***Пищевое отравление:***

Если после приема пищи через 4 - 18 часов у человека появилась потеря аппетита, рвота и тошнота, боли в животе, понос, повысилась температура, появилась головная боль - скорее всего вы получили пищевое отравление.

Сначала вам необходимо провести промывание желудка. Для этого надо выпить 3 - 4 стакана теплой воды или слабого раствора марганцовки и вызвать рвоту народным способом "два пальца в рот до корня языка" эта процедура повторяется до 10 раз (не менее 3 - 6 литров воды). Далее дается слабительное со смесью активированного угля (уголь дается из расчета, чем больше, тем лучше). Затем больного необходимо изолировать и вызвать врача. Все вызывающие подозрения продукты следует изъять, но сохранить их часть для лабораторного исследования, для выявления возбудителя отравления.

#### ***Отравление ядовитыми грибами.***

Бледная поганка - ее яд смертельно опасен, поражает клетки печени признаки проявляются через 3 - 6 часов после употребления. Признаками отравления являются внезапная резкая боль в животе, рвота, сильный и частый понос. Появляется жажда, общая слабость, головокружение, бледность кожных покровов. Затем появляется боль правом подреберье, может развиваться желтуха.

Мухоморы - их яд поражает нервную систему смертельно опасен для человека признаки отравления появляются через 30 минут после употребления. Наблюдается расстройство желудочно-кишечного тракта, обильное потоотделение, слюнотечение, двигательное возбуждение, галлюцинации, бред. Возможно снижение кровяного давления, появление судороги, утрачивается сознание.

Отравление ложными опятами, серыми опятами, желчными, сатаническими грибами. Признаки появляются быстро через 20 - 40 минут. Наблюдается расстройство органов пищеварения, общая слабость. При своевременном начале лечения возможно полное выздоровление.

Отравление ядовитыми грибами одно из самых распространенных и тяжелых, нередко приводит к смертельному исходу.

### ***Первая помощь при отравлении грибами:***

1. Необходимо, как можно раньше, и правильно начать оказывать помощь пострадавшему.
2. Промыть и очистить кишечник, для этого больному выпить большое количество теплой воды, слабый раствор марганцовки или раствор пищевой соды (столовая ложка соды на 0,5 л воды). Затем вызвать рвоту. ***Процедуру повторить 3 - 5 раз.***
- 3 После промывания необходимо дать больному активированный уголь до 20 - 30 таблеток.
4. Дать больному слабительные средства 25 - 50 гр. сульфата магния на стакан воды: 150 мл касторового масла или сделать очистительные клизмы.
5. После проведения процедур, дать больному подсоленную воду (2 чайных ложки на стакан воды) пить необходимо охлажденной, небольшими глотками можно крепкий чай, кофе.

В случае тяжелого отравления, возникновения болей в области сердца, снижения кровяного давления, учащения пульса больному дать таблетку валидола под язык, 20 - 30 капель валокордина или корвалола.

### **3.2. Действия в случаях укуса животных и ядовитых насекомых.**

Человека могут укусить домашние и дикие животные, насекомые, пресмыкающиеся, рыбы. Укусы приводят к нарушению кожных покровов, разрыву внутренних органов, образованию ран, повреждению кровеносных сосудов, мышечной и костных тканей заражению крови. Укусы могут вызвать инфекционные заболевания, столбняк бешенство. Среди множества животных обитающих на территории России немало ядовитых. Основными видами ядовитых животных являются: морские беспозвоночные - медузы, актинии, членистоногие; скорпионы, каракурты, тарантулы, пауки крестовики; насекомые: пчелы, осы, шмели, шершни, клещи, вши, некоторые виды рыб, жаб, змеи.

### ***Ядовитые змеи***

Змеи, как и дикие животные, стараются не попадаться человеку на глаза.

При передвижении смотрите под ноги, густую траву желательно раздвигать перед собой палкой, особое внимание проявляйте на солнечных полянах. Змей можно встретить у старых пней, у нагретых солнцем камней и на ветвях деревьев. При обнаружении змеи надо остановиться, отступить назад, не делая резких движений и обойти ее стороной. Змея может укусить только в том случае, если человек пройдет очень близко или случайно заденет ее.

Укус ядовитой змеи очень опасен. Змеиные яды – сложный комплекс биологически активных ферментов, вызывающих вялый паралич скелетной и дыхательной мускулатуры. Смерть пораженных, змеиным ядом, может наступить в результате остановки дыхания.

В змеином яде присутствует фермент, усугубляющий развитие паралича, а также ферменты, вызывающие отеки, повышение сосудистой проницаемости,

нарушения в свертываемости крови, падению артериального давления и других повреждающих воздействий на жизненно важные функции организма.

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

Если из укушенного места идет кровь, не надо ее останавливать, а наоборот стараться усилить кровотечение, опустив вниз укушенную конечность, и выдавливать кровь, не прикасаясь к ране. Только в самом крайнем случае можно отсасывать яд из ранки ртом. При наличии ранки во рту или кариозных зубов отсасывание ртом невозможно.

Рану нужно промыть чистой водой, спиртом, раствором марганцовки. С целью обезвреживания яда, оставшегося в ране, ее необходимо прижечь раскаленным металлическим предметом, обработать место укуса антисептиками и наложить тугую стерильную повязку.

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

### ***Опасные насекомые***

Многие болезни вызываются или передаются через паразитические растения и насекомых. Наиболее распространенными опасными насекомыми являются комары, клещи и вши. Комариный укус может являться переносчиком малярии, желтой лихорадки и других болезней.

Для профилактики комариного укуса следует:

- разбивать лагерь на возвышенном месте подальше от заболоченного участка местности;
- спать под покрывалом, тщательно заправив свою одежду, закрыв по возможности открытые участки тела;
- можно использовать дымовую завесу (занавесь);
- для профилактики малярии следует принимать противомаларийные таблетки.

Клещи и вши распространены повсюду на земле и могут вызвать различные заболевания кожи. После укуса вши, старайтесь не чесать это место, поскольку лишь ускорите проникновение инфекции. Клещ является одним из наиболее опасных для человека кровососов. Клещ хранитель и переносчик тяжелых заболеваний – клещевого энцефалита и туляремии. Клещевой энцефалит поражает преимущественно центральную нервную систему.

В случае обнаружения на теле впившегося клеща необходимо обмазать это место вазелином, растительным маслом, или другой жидкостью с маслянистой пленкой и подождать 0,5 часа, или попытаться прижечь близко к туловищу клеща. Затем, захватив головку клеща как можно ближе к коже, удалите его, стараясь не оторвать головку от туловища. Если это случилось необходимо принять все меры

для удаления головки клеща из кожи. В любом случае необходимо сразу же обратиться в лечебное учреждение.

### ***Мерами профилактики являются:***

Одежду чаще проветривайте и просушивайте на солнце. Хорошо заправляйте одежду, что бы исключить возможность заползания насекомых. Умывайтесь с мылом, если его нет, используйте мелкий речной песок, ил и другие природные осадки речного дна. Чаще исследуйте волосистые части тела и одежду, чтобы своевременно обнаружить паразитов.

### ***Укусы жалящими насекомыми***

Укусы пчел, ос, оводов и некоторых других насекомых не следует недооценивать. Так, например, множественные укусы пчел и ос могут вызвать смертельный исход. При этом особенно опасен укус пчелы в язык, что может вызвать удушье. В таких случаях следует положить на язык лед и обильно промывать его холодной водой.

При укусах «жалящими» насекомыми необходимо, прежде всего, удалить жало, выдавить пальцами из ранки яд, промыть ранку нашатырным спиртом или раствором йода. Места укуса комаров, мух, оводов протирайте нашатырным спиртом, одеколоном или мыльным раствором.

В этом вопросе мы с вами рассмотрели и обсудили правила личной безопасности в различных ситуациях, в которых вы можете оказаться в городе, отдыхая на природе или собравшись с друзьями в поход. Но одной из наиболее опасной чрезвычайной ситуацией является дорожно-транспортное происшествие. В следующем вопросе нашего семинара мы рассмотрим правила поведения и порядок действий при дорожно-транспортных происшествиях.

### ***Укус животных (собак)***

*С целью избежания укусов собак необходимо соблюдать следующие правила:*

- не приближаться к собаке без намордника;
- не тревожить собаку, во время приема пищи и сна;
- не подходить сзади, не прикасаться к ней;
- держаться при неожиданном появлении собаки уверенно, как хозяину;
- не проявлять активных, агрессивных действий по отношению к хозяину;
- не убегайте, не замахивайтесь, не дразните собаку;
- не подходите к собаке при подготовке или сразу после спаривания;
- не трогайте щенков;
- не смотрите пристально в глаза собаке, не улыбайтесь, не показывайте зубы.

### ***Если на вас набросилась собака:***

1. Бросить в сторону собаки, какой - либо предмет, чтобы отвлечь ее внимание.

2. Постарайтесь при нападении как можно глубже проникнуть рукой в пасть собаки.

3. Использовать газовый баллончик.

4.Защитить свое горло, лицо, шею.

5.Использовать для защиты подручные средства.

6.Удерживать собаку за шею, шерсть и обездвижить ее. **Самой болевой точкой собаки является нос.**

7.Пытаться остановить собаку громкой командой "Фу", "Сидеть", "Лежать", "Нельзя".

8.Использовать укрытие, дерево, автомобиль.

9.Криком привлечь внимание прохожих.

#### ***При укусе животными:***

1.Обеспечить выход небольшого количества крови из раны.

2.Промыть рану водой или перекисью водорода.

3.Обработать рану спиртом, йодом, зеленкой.

4.Наложить чистую повязку.

5.Доставить пострадавшего в больницу.

6.Постараться выяснить привита ли собака от бешенства.

#### ***4 учебный вопрос:***

##### ***«Правила содержания домашних животных и поведения с ними на улице»***

Многие люди у себя дома содержат животных – собак и кошек. Некоторые приобретают и содержат различных экзотических животных и птиц. Большинство из них становятся нашими любимцами. Однако содержание этих животных требует соблюдения определенных правил, особенно это относится к городским жителям, которые содержат своих питомцев в квартирах.

#### ***Правила регистрации, содержания и поведения с животными***

1. Владельцы животных обязаны представить животных для регистрации в органы, уполномоченные Главным государственным ветеринарным инспектором, и оплатить введение в реестр и выдачу документов. При перемене места жительства владелец животного обязан сообщить об этом для внесения соответствующих изменений в реестр.

2. Всем поставленным на учет животным присваивается идентификационный номер, который сохраняется на протяжении всей их жизни. Одновременно с постановкой на учет производится вакцинация животных. На собак, кошек и лошадей, прошедших регистрацию, кроме того, выдается ветеринарный паспорт. Собаки, кошки, лошади и крупный рогатый скот, по заявлению их владельцев, подлежат ежегодной перерегистрации.

3. Лица, занимающиеся содержанием и разведением домашних животных либо принявшие на содержание бесхозных животных, обязаны обеспечивать им условия в соответствии с зоотехническими требованиями по видам и породам и соблюдать требования ветеринарной и общественной безопасности.

4. Помещения, используемые для содержания животных, должны соответствовать ветеринарным и санитарным требованиям. Не допускается содержание и нахождение животных в местах общего пользования коммунальных квартир при

наличии медицинских противопоказаний у кого-либо из лиц, проживающих в данной квартире.

5. Владельцы животных обязаны обеспечить такое поведение животного, которое бы не причиняло беспокойства и не представляло опасности для окружающих. Запрещается содержание в жилых помещениях сельскохозяйственного продуктивного скота, а также организация в жилых помещениях приютов и питомников для любых видов животных. Владельцы обязаны предоставлять своим животным необходимое количество пищи и воды, выгуливать в соответствии с потребностями, соблюдать правила содержания. В случае заболевания либо подозрении на заболевание животного владелец животного обязан немедленно обратиться к ветеринарному врачу. По письменному разрешению уполномоченного органа Госветнадзора разрешается содержание экзотических (зоопарковых) животных.

6. Владельцы собак, имеющие в собственности или пользовании земельный участок, могут содержать собак в свободном выгуле только на хорошо огороженной территории или на привязи. О наличии собаки должна быть сделана предупредительная надпись при входе на земельный участок.

7. Приобретатель животного вправе потребовать от продавца животного ветеринарного свидетельства и других ветеринарных документов. Торговля животными допускается только в специально отведенных местах.

8. Мероприятия с привлечением большого количества животных (выставки, шоу, соревнования и т.д.) производятся с письменного разрешения органов Госветнадзора.

9. Перемещение и перевозка домашних животных на всех видах транспорта допускается при наличии сопровождающего старше 14 лет, наличии ветеринарного паспорта и разрешающих документов с отметкой о вакцинации животного. В метрополитене возможна перевозка мелких животных в сумках либо иных контейнерах.

10. В общественных местах, в транспорте собаки должны находиться на поводке и в наморднике. Без поводка собаки могут находиться только в разрешенных для свободного выгула местах. Собаки сторожевых, бойцовых, крупных и агрессивных пород могут перемещаться либо выгуливаться только в наморднике и при наличии отдельного сопровождающего. Перемещение и перевозка животных лицами в нетрезвом состоянии не допускается. Запрещается выгул животных в местах, имеющих запретительные знаки, а также на детских площадках, территориях детских дошкольных и учебных заведений, больниц.

11. В случае дефекации животных в подъездах, на всех асфальтированных и мощеных покрытиях, детских площадках, на железнодорожных перронах и метро, во время перевозки животного на транспорте сопровождающее лицо эвакуирует экскременты животного на ближайший газон или установленный для этих целей контейнер.

При всех перемещениях животного владелец обязан соблюдать правила безопасности, санитарные нормы и ветеринарные требования.

12. При гибели животного владелец обязан сообщить об этом в органы Госветнадзора для исключения животного из единого реестра, а также вывоза и кре-

мации животного. Вывоз и кремация животного проводятся за счет владельца животного.

13. Умертвить животное по жизненным показаниям может только лицензированный ветеринарный врач.

### **5 учебный вопрос:**

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

#### **5.1. Обеспечение личной безопасности в местах массового скопления людей**

Зачастую тысячи, десятки, а порой и сотни тысяч человек собираются на ограниченной территории: площади, улица, стадионы, развлекательные учреждения. Чаще всего это происходит при проведении массовых мероприятий: гуляния, митинги, шествия, демонстрации, забастовки, паломничества и т. д. Толпа и давка возникают постоянно в метро, на рынке, стадионах, в очередях.

В зависимости от характера акции и решаемых задач настроения людей может быть спокойным, мирным или возбужденным, агрессивным, враждебным. Нередко спокойный и даже праздничный характер большого количества людей под воздействием различных факторов может переходить в крайне возбужденное, агрессивное состояние. В ряде случаев, массовое скопление людей может рассматриваться как ЧС, поскольку подобные мероприятия нередко приводят к трагедии, гибели и травмированию, разрушению ценностей, нарушению общественного порядка.

Толпа представляет собой сложный, противоречивый, зачастую неуправляемый "организм", действующий по своим законам не обеспечивающий безопасность участников. Главная опасность толпы заключается в том, что в ней отсутствует индивидуальное начало каждого отдельно взятого человека, ей нет дела до настроения, здоровья, благополучия, травмы или даже смерти человека, а иногда и многих людей. Человек непроизвольно подчиняется непреодолимой силе толпы, которая рождает в его сознании такие инстинкты, которые не присущи ему в других условиях. Она может на время изменить сознание человек: сделать скупого - расточительным, труса - героем, слабого - сильным, честного - преступником. Толпа анонимна, она не несет ответственности за содеянное, что позволяет индивидууму "оторваться" и не сдерживать себя ни в чем. При этом толпа пробуждает в человеке склонность к произволу, буйству, вседозволенности, свирепости.

Для толпы типичным является образование "*коллективной души*" и "*коллективного разума*" временного характера с определенными чертами психологического и духовного единства. Человек в толпе быстро заражается общей болезнью толпы, он легко и бездумно приносит ей в жертву свои личные интересы.

***Толпа может быть неподвижной, подвижной или чередовать в себе обе эти формы.***

Ей присущи следующие основные черты:

- импульсивность;

- раздражительность;
- не способность думать и критически оценивать ситуацию;
- изменчивость;
- легкоеверие;
- податливость внушению;
- нетерпимость;
- авторитетность.

Механизм толпы чрезвычайно жесток: для достижения цели человек безжалостен и беспощаден к людям, способен к самопожертвованию и жертвоприношению.

Реально управлять большим скоплением людей невероятно сложно, а порой просто невозможно. Остановить толпу может только сильный, волевой, пользующийся доверием человек. Он должен давать команды четко громко, категорично. Недопустимо различное понимание и толкование команд это может повлечь непредсказуемые действия.

*Любому массовому скоплению людей присущи следующие основные характеристики:*

Повышенный эмоциональный уровень, его преобладание над здравым смыслом и интеллектуальным началом;

Коллективное мышление, отсутствие независимости, резкое повышение внушаемости, подчинение мнению массы, психология толпы;

Наличие лидера, неукоснительное выполнение его воли, вплоть до противоправных и преступных действий;

Быстрое успокоение после достижения цели, заметное снижение коллективных действий в результате разделения большой массы людей, на небольшие группы, проявление признаков здравомыслия, реальной оценки ситуации;

Коллективная безответственность, переходящая в преступность члена толпы;

Наличие врага, начало погромов, насилие, стычки с правоохранительными органами делают толпу агрессивной, опасной, жестокой;

Наличие в толпе пьяных или одурманенных наркотиками людей, а иногда и провокаторов, способствует ужесточению ситуации, выходу ее из-под контроля, обеспечивает непредсказуемость развития.

Если у вас появилось желание принять участие в митинге, шествии, демонстрации, то необходимо узнать, есть ли разрешение официальных властей на проведение этого мероприятия. В случае отсутствия такого разрешения не исключены действия со стороны правоохранительных органов, направление на разгон людей, что обязательно приведет к стычкам, беспорядкам, насильственным действиям, арестам. Нередки случаи применения в подобных ситуациях слезоточивого газа, водометов, конных нарядов, собак, спецтехники, резиновых дубинок, щитов, оружия.

Если вы попали в такую ситуацию, не проявляйте агрессивность, не бегайте, не угрожайте полиции, не вступайте с ней в потасовку. Постарайтесь как мож-



но быстрее выйти из опасной зоны. Не сопротивляйтесь, не пытайтесь доказать свою правоту и невиновность в случае вашего задержания.

*В случае принятия решения об участии в мероприятиях с большим количеством людей постарайтесь выполнить следующие правила:*

- не берите с собой детей, животных, громоздкие вещи: сумки, рюкзаки, теплые вещи;
- оставьте дома кино-, фото-, видеоаппаратуру, стеклянные бутылки;
- наденьте строгую облегченную одежду, без капюшона, застегните все молнии и пуговицы; не надевайте галстук, шарф, пояс;
- зашнуруйте обувь и надежно завяжите шнурки, не надевайте обувь на высоком каблуке;
- не берите с собой острые, колющие, режущие предметы, оружие;
- старайтесь не брать в руки плакаты, транспаранты, флаги на древке или на шесте;
- снимите с одежды символику и знаки различия, поскольку они могут вызвать отрицательную реакцию у ваших противников или сотрудников полиции;
- имейте при себе удостоверение личности;
- изучите место, где будет проходить мероприятие, узнайте варианты подъезда и ухода;
- постоянно контролируйте ситуацию, состояние толпы и свое место, держитесь подальше от трибуны, микрофонов, сцены;
- в случае возникновения ЧС - незамедлительно покинуть это место;
- в условиях открытых площадок периферия толпы - относительно безопасное место.

<p><b>Помните!</b> Если вы оказались в людской толпе, то необходимо выполнять следующие основные правила:</p>
---

1. Никогда не идите против толпы;
2. Старайтесь избегать центра и краев толпы;
3. Уклоняйтесь от неподвижно стоящих на пути предметов: урн, столбов, деревьев, стен, заборов, машин сцепления, углов зданий;
4. Не цепляйтесь руками за предметы;
5. Застегните одежду, бросьте сумку, зонтик, сбросьте туфли на высоком каблуке;
6. В плотной толпе возрастает вероятность сдавливания и удушья, поэтому следует сцепить руки в замок, сложить их на груди, защищая диафрагму или согнуть руки в локтях и прижать их к корпусу;
7. Толчки переносите терпеливо, не отвечайте на них;
8. Перед лицом должно быть пространство для обеспечения свободного дыхания;
9. Избегайте стеклянных витрин, оградительных сеток, набережных, мостов, транспортных средств, узких проходов;
10. Постоянно соблюдайте самообладание, контролируйте свое положение, старайтесь выбраться из толпы в безопасное место;

11. Имейте варианты отхода через проходные дворы и подъезды, переулки, примыкающие улицы;

12. Держитесь подальше от полиции, не вступайте в переговоры и стычки с ней;

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

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

Паника и бегство толпы является ее основными поражающими факторами. Во время паники и бегства люди становятся источником опасности друг для друга, порой эта опасность бывает смертельной.

### ***Главная жизненно важная задача в толпе не упасть.***

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

### ***Подняться можно двумя способами:***

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

Вставая, не обращайте внимания ни на что, главная задача - подняться и двигаться дальше. Очень сложно стоять в толпе с колен, поэтому избегайте попадания в эту позу. Не рассчитывайте на сострадание или помощь людей, находящихся в толпе. Моральных устоев здесь не существует. Нельзя в толпе высказывать мнения, которые противоречат мнению основной массы людей. Это может вызвать вражду и агрессивные действия.

Массовое скопление людей, толпа представляет реальную угрозу здоровья и жизни. Поэтому необходимо знать свои действия, в случае если вы оказались в данной обстановке.

## **5.2. Обеспечение личной безопасности при пожаре.**

### **5.2.1. Пожар в квартире.**

Пожары остаются наиболее распространенным источником гибели и травм у людей (ожоги, отравления угарным газом, падения конструкций, ушибов, порезов).

Каждые 7 из 10 пожаров происходят в жилом секторе и чаще всего по нашей вине и беспечности, из-за незнания и несоблюдения, элементарных правил пожарной безопасности.

*Основными причинами возникновения пожара в квартире являются:*

1. Неосторожное обращение с огнем;
2. Нарушение правил эксплуатации нагревательных устройств приборов, электрооборудования, хранения и использования легковоспламеняющихся и горючих жидкостей, захламление чердаков, лоджий и балконов.

### ***При возникновении пожара в квартире, доме:***

- не паниковать;
- вызвать пожарных и спасателей;
- попытаться погасить огонь самостоятельно на начальной стадии горения;
- отключить электрические и газовые приборы;
- закрыть все окна и двери;
- найти и вывести детей, помочь старикам и пострадавшим;
- взять с собой документы, деньги, ценные вещи;
- быстро покинуть опасную зону пожара, используя основные и запасные пути отхода;
- постоянно подавать звуковые сигналы, если выйти не удалось;
- лечь на пол, ждать помощи или передвигаться ползком к выходу;
- дышать через мокрую ткань;
- выйти на балкон, закрыть за собой дверь, звать на помощь;
- использовать для защиты от огня и теплового излучения влажную плотную ткань;
- не закрывать входную дверь на ключ;
- не пользоваться лифтом.

### ***Пожар в лифте:***

- нажать кнопку "Вызов" и сообщить о пожаре диспетчеру;
- дождаться остановки лифта и быстро покинуть кабину;
- заблокировать дверь;
- вызвать пожарных;
- попытаться ликвидировать пожар своими силами;

В случае остановки лифта между этажами сообщить диспетчеру, постоянно звать на помощь, попытаться самостоятельно открыть дверь кабины и выйти наружу. Если дверь не открывается, закройте рот и нос тканью, сядьте на пол и ждите помощи.

### ***Если на человеке загорелась одежда:***

- горящую одежду быстро снять;
- не бегать в горящей одежде;
- не кататься по земле;
- защитить руками голову, лицо, глаза;
- не использовать для тушения огнетушители;
- окунуться в воду или облиться водой;
- лечь на снег;
- накрыться плотной мокрой тканью, оставив голову открытой, чтобы не задохнуться продуктами горения;
- не отдирать прилипшую к телу одежду;
- оказать пострадавшему первую помощь, успокоить его и оперативно доставить в больницу.

## **5.3. Обеспечение личной безопасности на водных объектах**

На нашей планете всегда есть возможность оказаться в воде: она покрывает 71% земной поверхности. Поэтому древние греки умение плавать считали таким же обязательным, как и умение читать.

Общество спасения на водах со дня своего создания, с 1872 года, учит граждан самым простым правилам безопасного поведения:

- не ныряй в незнакомых местах; (не зная броду – не лезь в воду)
- не заплывай за буйки;
- не приближаться к моторным лодкам и к судам;
- не устраивай игр в воде, связанных с захватами;
- не заходи в воду и не купайся в нетрезвом виде.

Нарушения этих правил является главной причиной гибели людей на воде. По статистике более 40% взрослого населения тонут в состоянии алкогольного и наркотического опьянения. Впрочем, есть и другая причина: сначала самоуверенность, а потом страх. Но известно, что и от того и от другого часто спасают знания.

Очень часто при длительном пребывании в воде, сильном переутомлении или при резком движении могут появиться судороги. При судорогах ног необходимо лечь на спину и работать одними руками, стараясь при этом помассировать мышцы ног, сведенные судорогой. Если судорога свела мышцы голени, нужно вытянуть ногу и руками подтянуть к себе пальцы стоп. При судорогах мышц бедра нужно согнуть ногу в колене рукой и прижать пятку к ягодице. Если сводит мышцы рук, то лучше плыть на спине или на груди, работая одними ногами, руки приподнять, непрерывно сжимая и разжимая кулаки. При судорогах мышц живота следует лечь на спину и подтянуть колени к животу.

Если вы заплыли далеко, и чувствуете, что нет сил возвратиться обратно, то главное в этом случае – не терять самообладание. Повернитесь на спину, отдохните, восстановите дыхание. После этого постарайтесь спокойно и ровно плыть к берегу, избегая энергичных и порывистых движений. Время от времени делайте остановки, отдыхая на спине.

Тонущему человеку необходимо в первую очередь бросить спасательный круг, доску или любые другие плавающие предметы, которые способны удержать его на поверхности воды до прибытия спасателей. Если спасательных средств нет, то помощь пострадавшему на воде оказывается вплавь. При этом подплывать следует осторожно, лучше всего сзади, чтобы избежать его захватов.

Вот несколько приемов освобождения от захвата тонущего человека:

- если вас схватили за руку – необходимо выкрутить руку в сторону больших пальцев тонущего и освободиться от захвата;
- при захвате вас за туловище спереди – провести болевой прием нажатием пальцами рук под ушной раковиной тонущего человека;
- при захвате вас за шею сзади – провести нырок под руку и освободиться от захвата.

Необходимо помнить, что тонущий человек в состоянии паники не соизмеряет свою силу, и для того чтобы освободиться от захвата, вам необходимо будет приложить не малые усилия.

Наиболее распространенными способами транспортировки утопающего к берегу являются следующие:

- подплыть к тонущему со стороны спины, взять его под мышки или затылок, около ушей, и поддерживая его лицо над поверхностью воды, плыть к берегу. Лучше всего плыть на спине, выполняя движения ногами способом «басс»;
- поддерживая пострадавшего со спины одной рукой, плыть брассом или на боку, работая свободной рукой и ногами;
- просунув руку под обе руки пострадавшего и захватив дальнюю руку выше локтя, плыть брассом или на боку, выполняя движение свободной рукой и ногами.

После выноса пострадавшего на берег или подъема его в лодку следует немедленно оказать ему первую помощь: очистить полость рта, удалить воду из дыхательных путей, при необходимости провести искусственное дыхание, а, если нужно, то и непрямой массаж сердца.

Залогом предупреждения чрезвычайных ситуаций на воде является:

- оборудование мест массового купания и зон отдыха;
- проведение активной разъяснительной работы с использованием всех средств информации по мерам безопасности на воде;
- принятие руководителями всех учебных и детских учреждений необходимых мер по обеспечению безопасности на водоемах и в зонах отдыха (летних лагерях);
- обучение населения, прежде всего детей и подростков, плаванию.

Сохраняется угроза безопасности человека и при пользовании водным транспортом. Основные причины гибели людей на водном транспорте связаны со столкновениями судов, их опрокидываниями, пожарами и получением судами пробоин.

Если вы поехали на море и для отдыха воспользовались морским судном, то необходимо помнить, что для своевременного и организованного проведения работ по спасению пассажиров и самого судна на каждом из них разработаны «Расписания по тревогам», где расписаны все действия команды и пассажиров по соответствующим сигналам тревог, а также при возникновении аварийной ситуации. Кроме того, у каждого пассажирского места закрепляется памятка на русском и английском языках, в которой указаны: значение сигналов тревоги; место сбора пассажиров по тревоге; номер и местонахождение спасательной шлюпки; иллюстрированная краткая инструкция по надеванию индивидуальных спасательных средств с указанием места их хранения.

#### **5.4. Обеспечение личной безопасности в походе и на природе**

Если вы заблудились в лесу, в горах и т.д., очень важно в первый момент:

- подавить свое чувство страха;
- в течение нескольких минут отдохнуть и успокоиться;
- проверить наличие снаряжения и имущества;
- оценить ситуацию (преобладание эмоциональных решений часто приводит к ошибкам);
- наметить дальнейший план своих действий и маршрут движения.

### **5.4.1. Ориентирование на местности**

При отсутствии компаса стороны света нужно определить по солнцу или местным приметам, ночью по звездам и луне.

#### ***Ориентирование по солнцу:***

Метод может быть использован в любое время суток, когда солнце светит достаточно ярко для того, чтобы прямая палка (длиною около метра) давала тень. Для этого необходимо:

- воткнуть метровую палку в землю;
- отметить контур тени подручными средствами (например, камнем);
- подождать 10-15 минут, пока тень от палки передвинется на несколько сантиметров;
- отметить новую позицию тени;
- провести прямую от первой позиции тени ко второй, продолжив эту линию еще на шаг;
- стать носком левой ноги напротив первого камня, а носком правой в конец отмеченной линии.

В таком положении вы будете находиться лицом в направлении севера. Соответственно справа от вас будет восток, слева – запад, а со спины – юг.

#### ***Ориентирование ночью:***

Направление на север всегда показывает Полярная звезда, находящаяся в созвездии Малая Медведица (Малый Ковш).

Для того, что бы отыскать Полярную звезду необходимо:

- найти созвездие Большой Медведицы (Большой Ковш) и две крайние звезды в этом созвездии;
- мысленно провести прямую линию, соединяющую эти звезды и отметить расстояние между ними;
- на продолжении этой линии, на расстоянии примерно в 5 раз больше, чем расстояние между крайними звездами находится Полярная звезда.

Когда Большая Медведица скрыта от взгляда, отыскать Полярную Звезду можно по Созвездию Кассиопеи. Это созвездие почти всегда находится напротив Большой Медведицы и состоит из пяти ярких звезд, похожих на асимметричное «М». Полярная звезда расположена прямо напротив центральной звезды созвездия, примерно на том же расстоянии, что и от Большой Медведицы.

Чтобы избежать ошибок, нужно выбирать ориентиры, видимые один от другого и в движении постоянно удерживать их в поле зрения. В этом случае линия курса будет наиболее прямой.

Если на вашем пути встретилось непреодолимое препятствие (озеро, болото, непроходимые завалы и заросли), то на противоположной стороне препятствия нужно выбрать стоящий на линии курса заметный ориентир, дойти до него в обход, взять выбранный азимут на следующий ориентир и продолжить свой путь.

### **5.4.2. Добывание пищи и питьевой воды**

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

Питание следует распределять следующим образом:

- 2/3 от общего количества продуктов – на первую половину пути, 1/3 – на вторую;
- избегайте употребления пищи содержащей много крахмала, т.к. эта пища вызывает усиленную жажду;
- любую пищу необходимо тщательно пережевывать.

Воду можно найти, докопавшись до подземных вод дождевого происхождения или талого снега, собирая росу, выжав сок из растений или конденсированием.

Питьевую воду следует потреблять экономно, для этого надо:

- пить небольшими порциями (в сильную жару нужно смачивать губы и рот);
- не пить часто;
- для сохранения в организме влаги в жаркую погоду питьевую воду можно чуть подсаливать.

Грязную воду, чтобы не заболеть инфекционными болезнями, следует по возможности прокипятить не менее 10 минут. При кипячении можно добавить древесный уголь из костра, чтобы нейтрализовать неприятный запах воды.

Если прокипятить воду нельзя, ее следует профильтровать через слой песка и золы (наполнив ими одежду или продырявленную банку). Затем ей необходимо дать отстояться в течение 12 часов и добавить слабый раствор марганцовки или йода, перед употреблением, воду еще раз отстоять примерно 45 минут.

Из продуктов растительного происхождения следует выбирать те, которыми питаются птицы или звери.

Чтобы не отравиться дикорастущими растениями следует:

- надломить растение – если появился белый (молочный) сок, то такое растение употреблять в пищу нельзя, оно ядовито;
- если нет выделений белого цвета, необходимо размять растение в руках и потереть соком губы. При отсутствии жжения на губах – надкусить совсем небольшой кусочек и тщательно прожевать. Через 30 минут, при отсутствии неприятных ощущений (жжения или рези) в животе попробовать большее количество растительной массы и подождать 2 часа. Только при отсутствии неприятных ощущений выбранное растение можно употреблять в пищу.

При употреблении растений следует помнить общее правило – измельчать его следует как можно тщательнее, а при возможности отваривать.

Животные продукты имеют большую ценность чем растительные, но их гораздо труднее добыть.

Рыбу лучше всего ловить после захода солнца и в сумерках, а ночью при полной или тусклой луне, так как в это время она более активно ищет себе еду. Поднимающаяся к поверхности рыба, а также наличие у берега большого количества мальков – хороший признак для успешного лова.

Импровизированные рыболовные снасти делаются из подручных средств. Крючки – из значков, булавок, перочинного ножа или твердого дерева. Крепкая леска сплетается из волокна коры дерева или одежды. Удилище изготавливается из тростника или длиной палки.

Импровизированные сети можно изготовить следующим способом: выбрать молодое деревце и сделать из него подобие рамы; пришить или привязать к нему материал так, чтобы не было щелей. В место материала можно использовать рубашку, майку или куртку, при этом, рукава одежды следует завязать так, что бы через них не проскочила рыба, а вода просачивалась свободно; водить этими импровизированными сетями против течения вокруг камней, периодически проверяя, нет ли там рыбы.

### **5.4.3. Разжигание костра**

Огонь увеличивает безопасность человека на природе. Огонь необходим для обогрева, приготовления пищи, сушки одежды, сигнализации о месте своего нахождения и об опасности, а также очистки воды путем ее кипячения и защиты от диких животных.

При наличии спичек огонь можно разводить в любых условиях и в любую погоду. Для выживания на природе, нужно уметь сохранять пламя спички при сильном ветре и разводить костер.

При разведении костра следует учитывать, что:

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

В качестве топлива лучше использовать высохшие деревья и ветки. В мокрую погоду сухое топливо можно найти под стволами поваленных деревьев. В местности с редкой растительностью – сухие травы, помет зверей, животные жиры, а иногда даже уголь или торф, которые могут находиться на поверхности почвы; если поблизости имеются обломки транспортного средства (автобуса, автомобиля и т.п.) то в качестве топлива можно использовать обшивку сидений или смесь бензина и масла (нефти).

Прежде чем вы попытаетесь разжечь костер, необходимо приготовьте стружку или маленькие бруски из сухого дерева, еловые шишки, засохшие еловые иглы, кору деревьев, хворостинки травы или сухие лишайники. Знайте, что даже в дождь смола еловых шишек и сухая кора березы быстро загорятся потому, что они содержат смолистые вещества, которые очень хорошо горят.

#### ***Разведение огня без спичек***

Для того, что бы развести огонь без спичек, можно использовать различные подручные материалы. Такими материалами могут быть выпуклая линза, твердый кусок камня и лезвие ножа или какой-нибудь маленький брусок стали, а также сухое твердое дерево.

Наиболее распространены два способа разжигания огня, это использование солнца и линзы и использование кремня и огнива.

Выпуклая линза может быть использованы для фокусирования солнечных лучей на легковоспламеняющееся вещества. В качестве кремня может служить



твердый кусок камня, а в качестве огнива – стальное лезвие ножа или какой-нибудь маленький брусок стали. Для высекания искры необходимо:

- ударить лезвием ножа о камень так, что бы получились искры. Камень нужно держать как можно ближе к труту (легковоспламеняющееся вещество);
- искры должны попасть в центр трута и когда он начнет дымить – слегка подуть на пламя. Можно добавить в трут немного топлива или же перенести трут на топливо;
- если не удастся высечь искру первым камнем, то необходимо использовать другие и пробовать до тех пор, пока у вас не получится.

#### **5.4.4. Оборудование убежищ от непогоды и организация ночлега**

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

- готовить все надо заранее (начать не менее чем за два часа до наступления темноты) и выбирать наиболее удобные и безопасные места;
- естественным местом укрытия в горах являются пещеры, гроты, ниши, навесы и трещины;
- не рекомендуется устраивать убежище вблизи лавиноопасных склонов и карнизов;
- при организации ночлега следует выбирать ровную площадку. Особое внимание важно уделять обустройству подстилки. Пол можно утеплить ветками деревьев и кустов, лапником, охапками травы и вещами. В случае сильного ветра убежище следует дополнительно укрепить. Вход в убежище должен ориентироваться в безветренную сторону;
- в дождь убежище следует накрыть водонепроницаемой пленкой и окружить водосточной канавкой по периметру.

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

Основными типами простых зимних укрытий являются:

- снежная траншея (щель глубиной от 1 до 1,5 м в снегу). Сверху траншея закрывается крышей из подручных материалов (лапник, ветки деревьев, лыжи, снег и т.д.);
- снежная яма (вертикальный колодец с нишей в нижней части и крышей). Снежную яму можно построить в плотном, лежалом снегу;
- ветрозащитная стенка. Снег на выбранном вами месте нужно утоптать (утрамбовать) и использовать для обустройства ветрозащитных стен вокруг убежища.

Для профилактики обморожений и переохлаждения необходимо:

- не допускать намокания одежды;
- периодически разминать, растирать затекшие части тела;
- шевелить пальцами рук и ног, ступнями, напрягать и расслаблять мышцы тела;
- руки греть на груди под одеждой или под мышками;
- периодически выполнять физические упражнения (приседания, махи руками и ногами, вращения туловищем, наклоны корпуса, прыжки).

Прежде всего, следует согревать те участки тела, где проходят крупные кровеносные сосуды и близко расположены жизненно важные внутренние органы: грудь, спину, затылок, пах.

Импровизированные грелки можно сделать, используя нагретые на костре крупные камни или заполнив пластиковые бутылки горячей водой.

**6 учебный вопрос:**

**«Способы предотвращения и преодоления паники и панических настроений в опасных и чрезвычайных ситуациях»**

### **6.1. Психология поведения человека в чрезвычайных ситуациях**

Вопросы психологии человека в чрезвычайных ситуациях необходимо рассматривать в целях подготовки населения, спасателей, руководителей к действиям в экстремальных ситуациях.

При рассмотрении вопросов поведения человека в условиях ЧС большое внимание уделяется психологии страха. В повседневной жизни, в экстремальных условиях человеку постоянно приходится преодолевать опасности, угрожающие его существованию, что вызывает (порождает) страх, т. е. кратковременный или длительный эмоциональный процесс, порождаемый действительной или мнимой опасностью. Страх — это сигнал тревоги, но не просто тревоги, а сигнал, вызывающий вероятные защитные действия человека.

Страх вызывает у человека неприятные ощущения — это негативное действие страха, но страх — это и сигнал, команда к индивидуальной или коллективной защите, так как главная цель, стоящая перед человеком — это остаться живым, продлить свое существование.

Следует учитывать, что наиболее частыми, значительными и динамичными являются необдуманные, бессознательные действия человека как результат его реакции на опасность.

Наибольшую опасность для человека представляют факторы, которые могут вызвать его гибель в результате различных агрессивных воздействий — это различные физические, химические, биологические факторы, высокие и низкие температуры, ионизирующие (радиоактивные) излучения. Все эти факторы требуют различных способов защиты человека и группы людей, т. е. индивидуальных и коллективных способов защиты к которым можно отнести: стремление человека удалиться за пределы действия поражающих факторов (убежать от опасности, защититься экраном и т. д.); энергичная атака человеком источника возможных поражающих факторов для ослабления их действия или уничтожения источника возможных поражающих факторов.

### **6.2. Групповое поведение людей в ЧС. Паника.**

Под групповым поведением людей в ЧС понимают поведение большинства лиц, входящих в группу и оказавшихся перед лицом внезапного и опасного происшествия или угрозы такого происшествия, которые затрагивают интересы всех людей. Это сопряжено с реальными или потенциальными материальными поте-

рями, человеческими жертвами и характеризуется заметной дезорганизацией общественного порядка.

Групповое поведение людей связано с одним и тем же внешним событием и зависит от таких эмоциональных факторов, которые связаны с групповым умонастроением, а не с индивидуальными свойствами психики человека. Об этом говорит статистика катастроф, судьбы пострадавших, действия спасателей и поведение окружающего населения, которое само по себе не пострадало от действия чрезвычайных ситуаций.

Поведение людей в экстремальных ситуациях делится на две категории.

***Случаи рационального, адаптивного поведения человека с психическим контролем и управлением эмоциональным состоянием поведения.***

Во многих экстремальных ситуациях не наблюдалось патологического поведения людей и отмечалась адаптация людей к обстановке, сохранялось спокойствие и выполнялись меры защиты, взаимопомощи, проводились мероприятия, восстанавливающие нарушенный порядок жизни. Такое поведение является следствием точного выполнения инструкций и распоряжений руководства в случаях ЧС. Следует помнить, что выполнение распоряжений и инструкций предупреждает распространение тревоги и беспокойства и вместе с тем не препятствует проявлению личной инициативы в области своей защиты.

***Случаи, носящие негативный, патологический характер,*** отличаются отсутствием адаптации к обстановке, когда люди своим нерациональным поведением и опасными для окружающих действиями увеличивают число жертв и дезорганизуют общественный порядок. В этом случае может наступить «шоковая заторможенность», когда масса людей становится растерянной и безынициативной, а то и просто обезумевшей. Частным случаем «шоковой заторможенности» является паника, когда страх перед опасностью овладевает группой людей. Обычно паника проявляется как дикое беспорядочное бегство, когда людьми руководит сознание, низведенное до примитивного уровня (примитивная реакция человека на страх). Оно может сопровождаться настоящим неистовством, особенно, если на пути встречаются препятствия, преодоление которых сопровождается большим количеством человеческих жертв.

Панические реакции могут наблюдаться и у группы людей в замкнутых помещениях с неизвестной планировкой, когда человек ощущает угрозу своей жизни. Многие в этих случаях считают, что спастись почти нельзя, мгновенно подвергаются чувству массового страха, особенно, если в группе есть неуравновешенные люди, а таких может быть не более 2 % от числа всей группы.

В психологическом плане паника очень заразительна, так как связана с проявлением «стадного инстинкта».

Необходимо знать, что заранее принятые меры предосторожности не могут полностью гарантировать возможности возникновения паники, но могут ее существенно уменьшить, поэтому принятие таких мер обязательно.

### **6.3. Методы (способы) профилактики панических реакций.**

1. Основу профилактики любых психологических явлений составляет анализ особенностей возникновения и течения различных форм индивидуальных и коллективных реакций страха (паники).

2. Профотбор лиц для работы на опасных видах труда и особенно руководителей производственных коллективов (существуют личности с повышенным уровнем риска). Накопленный опыт изучения катастрофических ситуаций позволяет утверждать положение о наличии лиц (психопатия, нервность), склонных к созданию несчастных случаев и к неадекватным действиям в угрожающей ситуации.

3. Обучение проблемам обеспечения безопасности и воспитательная работа по формированию в сознании людей осторожности, предупреждению и разумному поведению в аварийных и чрезвычайных ситуациях. Человек, работающий на опасных производствах должен:

- знать свои обязанности по профилактике ЧС и нести ответственность не только за возникновение несчастных случаев, но и за характер своих действий при руководстве массами при пожарах и других ЧС;

- иметь психологическую готовность к действиям в ЧС, сознавать, что взрыв, пожар или другие явления — это реальная опасность, и быть готовым не только для профилактики или остановки катастрофического процесса, но и для руководства массами людей;

- знать графики работы смен и схемы действий в критических ситуациях;

- участвовать не только в деловых играх, но и в аварийных играх, что способствует познанию проблемы и формированию автоматизма действий в ЧС.

4. Основной задачей в ЧС и во время катастрофы является сохранение спокойствия людей и быстрая разумная деятельность. Это достигается информационными средствами и примером действий окружающих лиц. Люди должны знать и понимать, что народ в условиях давки гибнет.

5. Руководство массой людей составляет основу профилактики паники. Паническая реакция — это всегда индукция страха, утрата степени сознательного руководства и случайный захват «руководства» действиями людей лицами, находящимися в состоянии страха и действующими бессознательно, автоматически. Эти лица яркостью поступков и речи (крики) возбуждают окружающих и фактически увлекают за собой лиц, находящихся в связи со страхом в состоянии суженного сознания и действующих автоматически без оценки сложившейся ситуации. В состоянии страха люди легко поддаются управлению и могут быть привлечены в условия безопасной и объективной деятельности. Если руководство массой осуществляется сознательной личностью, то люди сохраняют способность разумных действий и защиты своей жизни.

6. Особую роль в профилактике страха осуществляет деловая занятость (должность) человека и демонстрация организованности действий окружающих лиц. **«Действие спасает от страха. Оно спасает и от страха, и от слабостей, даже от холода и болезней» (Антуан де Сент-Экзюпери).** Так, солдаты, привлеченные спасать детей при повторных толчках землетрясения, не испытывали страха в отличие от ничем не занятых людей (Ленинакан).

7. В острой ситуации или угрожающей обстановке необходимо убирать (фиксировать) людей, способных индуцировать страх и вовлечь людей в опасную деятельность. Их влияние на окружающих должно быть приостановлено, так как может произойти индукция (передача) их действий массе людей.

8. В структуре руководства массой людей большую роль играет система оповещения: громкоговорящее оповещение, световые и звуковые сигналы, указатели выходов, направления движения и другие средства.

Громкоговорящее оповещение населения (громкоговорители на улицах, в помещениях) позволяет обеспечить безопасность поступков лиц, находящихся в кризисной (катастрофической) ситуации. Сообщается об опасности пользования лифтом (остановка и невозможность его покинуть) и даются указания о действиях по защите и выходу из опасной зоны и т. д.

**6.4. Информационно-психологические рекомендации воздействия на людей в чрезвычайных ситуациях.** Достоверный источник информации в период стихийных бедствий и ликвидации их последствий ассоциируется у местных жителей с центральным для данного района органом исполнительной власти. В целях профилактики нежелательных психоэмоциональных реакций людей, панических настроений целесообразно укреплять местные органы власти на уровне глав районов городов, поселков информационными ресурсами субъекта Федерации и федерального центра.

Местные СМИ (по сравнению с центральными) в период стихийных бедствий и ликвидации их последствий обладают большей эффективностью воздействия на сознание людей, поскольку газеты, телевидение, радио того или иного района непосредственно включаются в экстремальные условия его жизнедеятельности, в процесс ликвидации последствий ЧС.

Информационные сообщения для жителей населенных пунктов, подвергшихся стихийному бедствию, должны проходить оперативную психологическую экспертизу. Для всех источников информации следует готовить соответствующие рекомендации, основанные на знании психологических закономерностей восприятия и переработки людьми информации в условиях стресса.

Мероприятия по ликвидации последствий стихийных бедствий желательно «привязывать» к естественным циклам и суточным ритмам жизнедеятельности человека (если, конечно, приостановка аварийно-восстановительных работ или их замедление не грозит появлением новых жертв).

Недостаток информации о событии способствует возникновению слухов и любой дезинформации. Если власть запаздывает с информированием населения, естественно, появляются распространители слухов, сплетен.

Объективно успокаивает любая информация, исходящая из доверительного источника. Люди, и в первую очередь взрослые, нуждаются в правдивой информации, исходящей от властей или от компетентных специалистов. Чаще более спокойно и уверенно чувствуют себя те, кто находится ближе к источнику информации, даже если она не самая обнадеживающая.

В меньшей степени страдают люди, которые с самого начала чрезвычайного события включились в практическую, общественно полезную деятельность (практически не остается психических проявлений).

Необходимо продолжать изучать и обобщать опыт (в том числе и зарубежный) психологического информационного воздействия на население в период различных ЧС.

### **6.5. Способы предотвращения и преодоления паники и панических настроений.**

Что можно противопоставить панике? Одним из лучших средств в борьбе с паническими настроениями является достоверная, убедительная и достаточно полная информация о случившемся, напоминание о правилах поведения и действиях, периодическое информирование о предпринимаемых мерах и о ходе выполняемых и проделанных работах. А если все же паника возникла, что делать в такой ситуации?

Панику следует немедленно, решительно пресечь и желательно как можно раньше, когда она носит поверхностный, неустойчивый характер, не охватила большие массы людей.

В первую очередь надо отвлечь, хотя бы на непродолжительное время, внимание людей от источника страха или возбудителя паники. Переключить внимание с паникеров на человека, трезво мыслящего, обладающего хладнокровием. Команды и распоряжения в таких случаях отдавать громким, властным голосом. Паникеров, кричащих и распространителей слухов изолировать от основной массы людей. Незамедлительно надо всех вовлечь в борьбу с опасностью. Каждому поручить конкретный участок работы. Если паника все же охватила значительное количество людей, их необходимо разделить на более мелкие группы, с каждой из которых справиться будет значительно легче.

**Помните!** Беседы с людьми, разъяснение обстановки, грамотные распоряжения, поддержание порядка, организованности, личный пример мужества в критических ситуациях оказывает порой решительное влияние на поведение людей, на их активность и стойкость в критических ситуациях.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ:**

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

Не рассчитывайте, что другие будут действовать по правилам.

Не будьте агрессивным.

Не увеличивайте количество насилия в этом мире.

Не доказывайте никому свою храбрость.

Будьте упрямым, когда дело касается выживания.

Будьте готовы к моменту, когда потребуется напряжение всех сил.

Во всех жизненно опасных экстремальных ситуациях решающую роль играет эмоционально-волевая устойчивость человека. Она определяет готовность его к осознанным, уверенным и расчетливым действиям. Естественно, чтобы обладать

такого рода устойчивостью, человек должен сознательно относиться к развитию своих эмоционально-волевых качеств. Успешность применения этих качеств зависит от уровня накопленных вами знаний, логического мышления и чувства долга. Важно понимать, что 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 приказывать себе;
- Решительно и твердо приказывайте себе, когда Вам надо преодолеть лень, робость, страх, дурное настроение.
- Надо упорно побеждать все, что мешает достижению цели, и прежде всего недостатки своего характера.

Силен тот, кто имеет власть над собой, умеет управлять собой

Конспект разработал

Ильченко В.И.