**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ТЕМА № 7: « Способы предупреждения негативных и опасных факторов бытового характера и порядок действий в случае их возникновения».**

Учебные цели:

1. Изучить со слушателями возможные негативные и опасные факторы бытового характера и меры по их предупреждению..
2. Правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре, на водных объектах, в походе и на природе.

Метод проведения: семинар

Время: 2 часа

Учебные вопросы:

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

2. Способы предотвращения и преодоления паники и панических настроений в опасных и чрезвычайных ситуациях.

**Литература по теме:**

1. Перевощиков В.Я. и др. Обучение работников организацийи других групп населения в области ГО и защиты от ЧС. - М.: ИРБ, 2011.-471 с.
2. Безопасность жизнедеятельности. Безопасность в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера: Учебное пособие/ВА. Акимов, Ю.Л. Воробьев, М.И. Фалеев и др. Издание 2-е, переработанное. - М.: Высшая школа, 2007.
3. Крючек НА., Латчук В.Н. Безопасность и защита населения; в чрезвычайных ситуациях: Учебно-методическое пособие для проведения занятий с населением / Под общ. ред. Г.Н. Кирилова. - М.: НЦ ЭНАС, 20051 -152с. • |
4. Петров М.А. Защита от чрезвычайных ситуаций (Темы 1-7). Библиотечка «Военные знания».- М.: Военные знания, 2005. - 160 с.

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

*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.

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).

*Правила поведения и способы действий при поражении током*

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 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.

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.

*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, пылесосом 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 обратится в МЧС России по телефону 01;

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.

*Пищевое отравление, пищевая токсикоинфекция и интоксикация*

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.

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.

При пищевом отравлении наблюдается потеря аппетита, появление тошноты, рвоты, болей в желудке, поноса, повышенной температуры тела, головной боли, резкой слабости, расстройства сна, а в тяжелых случаях – потеря сознания.

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°.

При большинстве пищевых отравлений первая помощь должна сводиться к скорейшему удалению содержимого желудочно-кишечного тракта (обильное промывание, дача слабительных), сопровождаемому приемом внутрь адсорбирующих (активированный уголь), осаждающих (охлажденный крепкий чай), нейтрализующих (пищевая сода, кислое питье), обволакивающих (крахмальная слизь, кисель, яичный белок, молоко) веществ.

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 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.

*Обеспечение личной безопасности при пожаре*

Пожар – это огонь, вышедший из-под контроля. Пожар уничтожает материальные ценности и создает угрозу для жизни людей.

Основными параметрами, характеризующими пожар, являются: площадь очага пожара, интенсивность горения, скорость распространения и продолжительность пожара.

Пожар сопровождается открытым огнем и искрами, повышенной температурой, токсичными продуктами горения, дымом, пониженной концентрацией кислорода. В результате пожара может возникнуть угроза от падающих частей строительных конструкций и взрывов.

Основными причинами пожара являются: неисправная электропроводка, замыкание или перегрузка электросети, неправильная эксплуатация бытовых электроприборов, пользование неисправной электротехникой, утечка газа, неосторожное обращение с легковоспламеняющимися и взрывоопасными материалами.

В целях предупреждения пожаров необходимо соблюдать меры противопожарной безопасности:

не оставляйте маленьких детей без присмотра, не позволяйте им баловаться спичками и другими воспламеняющимися предметами;

не перегружайте электросеть и не оставляйте включенные электроприборы без присмотра;

пользуйтесь только исправными электроприборами, розетками, и выключателями;

не заменяйте в распределительных щитах перегоревшие предохранители и пробки проволокой, а также другими, не предназначенными для этого предметами;

не обертывайте электролампы бумагой и материей;

не применяйте для устройства осветительной и электросети, не предназначенные для этого провода (например, телефонные);

не устанавливайте нагревательные приборы вблизи горючих, легковоспламеняющихся и взрывоопасных предметов и материалов;

не используйте мастики, краски, лаки, аэрозольные баллончики вблизи открытого огня;

не пользуйтесь неисправными отопительными печами и не применяйте для растопки горючие жидкости;

не оставляйте легковоспламеняющиеся и взрывоопасные материалы и имущество вблизи печей;

не оставляйте топящиеся печи без надзора;

необходимо периодически чистить дымоходы печей от сажи;

не преграждайте доступ к средствам пожаротушения и не храните на чердаках, лестничных клетках и в коридорах горючие и взрывоопасные материалы и имущество;

*если вы почувствовали запах газа,* не включайте освещение, не зажигайте спички и не применяйте открытый огонь. Первое, что надо сделать в этом случае – это открыть окно, закрыть вентиль на вашей газовой трубе и вызвать аварийную газовую службу.

В борьбе с пожарами особенно важно быстро отреагировать на него, используя для тушения огня все доступные средства. Однако если огонь в кратчайшее время ликвидировать невозможно, следует немедленно вызвать пожарную команду по телефону 01.

При возникновении пожара сохраняйте самообладание, не впадайте в панику сами и не дайте впасть в панику окружающим. Отсутствие паники поможет оценить обстановку и принять правильное решение:

немедленно вызовите пожарную команду и если площадь очага пожара не велика, и вы чувствуете, что способны справиться с пожаром самостоятельно, то приступайте к тушению пожара;

при тушении пожара, в случае опасности поражения электрическим током, отключите электроэнергию, а для предотвращения взрыва перекройте газ;

нельзя применять воду для тушения пожара на электроустановках находящихся под напряжением, а также в помещениях (складах), где имеются материалы, вступающие в химическую реакцию с водой (металлический натрий, калий, электрическая стружка, негашеная известь);

во время пожара не открывайте окна и двери в целях уменьшения притока воздуха, который способствует усилению огня;

если ликвидировать очаг возгорания собственными силами не удалось, то немедленно покиньте помещение, не забыв при этом предупредить о пожаре людей, находящихся в соседних помещениях;

горящее помещение следует преодолевать, накрывшись с головой мокрой тканью или одеждой для защиты от угарного газа. При невозможности покинуть горящее здание через лестничные марши используйте окна, балконы, проемы в стенах зданий;

через сильно задымленное помещение следует двигаться вдоль стены, на четвереньках или ползком – внизу меньше дыма.

двери следует открывать осторожно, чтобы не произошло вспышки газов;

если у вас или у кого-либо во время пожара загорелась одежда, то, прежде всего, необходимо немедленно погасить пламя (сорвать горящую одежду, накрыться чем-либо препятствующим доступу воздуха или кататься (катать) по земле, пока не собьется пламя).

обожженную часть тела следует освободить от одежды, если к коже прилипли обгоревшие остатки одежды, снимать и отдирать их от тела нельзя.

Если на месте ожога образовались пузыри, ни в коем случае нельзя их вскрывать. Для борьбы с ожоговым шоком рекомендуется обильное питье и промывание обожженного участка тела струей холодной воды.

В любом случае нужно срочно обратиться за медицинской помощью.

*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. Вот об этих правилах и мерах безопасности мы с вами поговорим во втором вопросе.

*Обеспечение безопасности в городе*

Современный город наполнен источниками потенциальной опасности для человека. При неблагоприятном стечении обстоятельств общественный транспорт может стать угрозой для жизни и здоровья человека. Вечерние посещения кинотеатров, концертов заставляют горожан возвращаться домой в позднее время. В городе большое скопление людей притупляет внимание человека и облегчает злоумышленнику исполнение своих преступных намерений.

При довольно тесной застройке и плотном движении автомобильного транспорта, возможно затруднение своевременности оказания медицинской помощи. Горожанин испытывает чувство дискомфорта и часто становится беспомощным при нарушении бесперебойного снабжения водой, электричеством и газом, надежной работы общественного транспорта.

Чтобы избежать опасности, избежать стресса в той или иной ситуации необходимо знать некоторые правила.

*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 приходиться 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 милиционера, 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.

*Обеспечение безопасности*

при посещении массовых мероприятий и возникновении общественных беспорядков

В случае если вы случайно, из любопытства или сознательно попали в толпу (митинг, шествие, демонстрацию и т.д.), и в это время в ней начались беспорядки, то постарайтесь держаться подальше от центра толпы, от милиции, а также от стеклянных витрин, решеток, заборов и других мест, где можно получить травму. Если вы что-то выронили или потеряли, не пытайтесь найти и тем более поднять, так - как это, во-первых, связано с риском для жизни, а, во-вторых, все равно бесполезно. Всячески удерживайте равновесие и старайтесь не упасть. Но если вы все же упали, следует защитить голову руками и попытаться немедленно встать. Для этого следует быстро подтянуть к себе ноги, сгруппироваться и рывком подняться, используя движение толпы. Конечно, встать в толпе очень сложно, но иногда это удается. Чтобы избежать случайного удушения постарайтесь снять галстук, шарф, убрать волосы под пальто или куртку. Если есть возможность, то застегнитесь, подтяните пояс. Руки должны быть свободными, согнутыми в локтях и прижаты к туловищу. Толчки сзади надо принимать на локти, диафрагму защищать напряжением рук. И главное – не теряйте самообладания.

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 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 «брасс»;

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.

*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.

*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.

*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.

*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.

*Дикие животные и опасные насекомые*

Дикие животные встречаются людям довольно редко, почуяв человека, они обычно уходят. В лесу и в горах вы можете столкнуться с такими животными как: бурые медведи, волки, лисы, рысь и дикие кабаны. В поисках еды дикие животные могут близко подходить к пастбищам и селениям. Особенно часто это происходит в зимнее время. При встрече с дикими животными надо дать им возможность уйти (т.к. они нападают на человека, только если ранены, испуганы неожиданной встречей или защищают детенышей). При явном агрессивном поведении животного надо попытаться отогнать его, используя огонь или шум, (размахивать горящей веткой, кричать стучать палкой о дерево и т.д.) Никогда не поворачивайтесь к диким животным спиной и не убегайте. При встрече с животным нужно медленно отступать, наблюдая за его поведением, для спасения предпочтительнее выбрать дерево, речку или озеро.

*Укусы животными*

Бешенство – инфекционное заболевание, которым могут болеть все теплокровные животные (собаки, лисы, белки, кошки и многие другие домашние, и дикие животные). Чаще всего человек может пострадать от укуса бешеной лисы и собаки.

Бешенство у собак характеризуется следующими признаками: животное становится вялым, уходит от людей, забивается в темные места, неохотно выполняет поданные команды, аппетит снижен.

Иногда заболевшая собака может быть очень навязчивой, повышенно ласковой, лижет хозяину руки, лицо. Это состояние сменяется беспокойством, пугливостью и повышенной раздражительностью. Затем возбуждение дополняется агрессивностью и яростью. Собака набрасывается на людей и животных.

При нападении бешеного животного, из раны, оставшейся после его укуса, нужно сразу же выдавить кровь. Этот прием следует повторить 3-4 раза. Затем обмыть место укуса чистой водой, крепким раствором марганцовки, спиртом и смазать йодом. После оказания первой помощи немедленно обратиться к врачу.

*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 наложите 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 противомалярийные 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 удушение. 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. *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.

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.

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. 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 предупреждающая надпись при входе на земельный участок.

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.

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.

**Вопрос 2 Способы предотвращения и преодоления паники и панических настроений в опасных и чрезвычайных ситуациях.**

Те, кто утверждают, что не имеют чувства страха, прежде всего обманывают самих себя. Ощущение страха, появляющееся в момент опасности у человека, – естественное чувство. Это срабатывает инстинкт самосохранения – сигнал тревоги в опасной ситуации. Страх мобилизует физические силы, ускоряет работу мозга, концентрирует внимание, помогает выходить из тупиковой ситуации.

Отсутствие чувства страха в некоторых случаях означает отсутствие воображения и, следовательно, неспособность оценить опасность. Наоборот, те, у кого пылкое воображение, могут часто испытывать это ощущение непропорционально реальной опасности.

На почве страха у людей появляется беспокойство, трепет, слабость, бессилие, неподвижность, возбуждение. Это состояние сопровождается нарушениями вегетативной нервной системы или же истерической реакцией, которая характеризуется неясностью суждений и неспособностью к действиям. Отсутствие ясности в оценке ситуации влечет за собой состояние безвыходности и отказ от сопротивления. Человек, охваченный паникой, может быстро вовлечь в подобное состояние и окружающих.

Подобное поведение лишено какого-либо здравого смысла. Это чистый инстинкт, характеризующийся криком: "Спасайся, кто может!"

Люди, охваченные паникой, полностью теряют индивидуальные достоинства и становятся частью разрушительной массы, неспособной контролировать свои действия. Толпа, действующая вслепую, может увеличить опасность. Отсутствие представления о реальной опасности неоднократно приводило к необдуманным действиям, таким, как прыжки из окон верхних этажей. В те моменты это казалось менее мучительным, чем ожидание помощи или поиск другого способа спасения.

Противодействовать панике чрезвычайно трудно. Справиться с этим может человек очень известный и уважаемый, придерживающийся твердой линии поведения, умеющий разговаривать с толпой и внушать уважение.

Средства борьбы с паникой

Убеждение (если есть время);

Категорический приказ;

Объяснение опасности, которая в данный момент несущественна;

Использование силы и устранение наиболее злобных паникеров.

Остановить толпу, которая впадает в панику, значительно легче, начиная с последних и уменьшая группу, насколько это возможно. Перегораживать дорогу толпе, которая движется, гораздо труднее, так как сзади давят на идущих впереди.

Когда страх становится постоянным состоянием, он превращается в подлость.

Как правило, преодолению страха способствует, прежде всего, чувство личной ответственности, осознание значимости дела, которое делают. Опасность и риск для здоровья, важность выполняемых работ - всё это поднимает значимость совершаемого в собственных глазах и во мнении общества в целом.

У неподготовленных психологически, не закалённых людей появляется чувство страха и стремление убежать из опасного места, у других - психологический шок, сопровождаемый оцепенением мышц. В этот момент нарушается процесс нормального мышления, ослабевает или полностью теряется контроль сознания над чувствами и волей. Нервные процессы (возбуждение или торможение) проявляются по-разному. Например, у некоторых расширяются зрачки - говорят, "у страха глаза велики", нарушается дыхание, начинается сердцебиение "сердце готово вырваться из груди", спазмы периферических кровеносных сосудов - "побелел как мел", появляется холодный пот, слабеют мышцы - "опустились руки или колени подогнулись", меняется тембр голоса, а иногда теряется дар речи. Известны даже случаи смерти при внезапном страхе от резкого нарушения работы сердечно- сосудистой системы.

Такое состояние бывает довольно продолжительным - от нескольких часов до нескольких суток. При ликвидации последствий землетрясений и аварий приходится иногда наблюдать людей, которые находятся в состоянии душевной подавленности, могут длительное время бесцельно бродить по развалинам.

Неожиданность возникновения опасности, незнание характера и возможных последствий стихийного бедствия или аварии, правил поведения в этой обстановке, отсутствие опыта и навыков в борьбе со стихией, слабая морально-психологическая подготовка - все это причины такого поведения людей.

*Групповое поведение людей в чрезвычайных ситуациях. 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 потерями, 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.

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.

*Профилактика 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.

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 дел.

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.

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.

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.