



Тема № 7 «Действия работников в условиях негативных и опасных факторов бытового характера»

август 2022 год

- Учебные цели:**
- Изучить возможные негативные и опасные факторы бытового характера. Разобрать правила действий.
 - Ознакомить обучаемых с правилами действий в условиях негативных и опасных факторов бытового характера.

Человек в процессе своей жизнедеятельности постоянно подвергается опасностям и риску. Существуют так называемые возможные или потенциальные опасности, которые окружают человека в повседневной его жизни. Что может в мирное время угрожать человеку?

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

Чтобы избежать беды и не растеряться в различных чрезвычайных ситуациях, необходимо знать возможные негативные и опасные факторы, а также правила поведения и порядок действий при возникновении различного рода опасностей. Научно-технический прогресс существенно изменил и улучшил наш быт. Вместе с тем, следуя стремлению жить в условиях все большего комфорта, люди создают для себя качественно иную среду обитания, для которой характерны снижение безопасности и повышение риска.

В каких бытовых ситуациях таится опасность?

Что необходимо сделать, чтобы беда не застала вас врасплох?

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

Как оказать первую медицинскую помощь?

Об этом Вы узнаете, изучив учебные вопросы.

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



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

Наиболее распространенные опасные ситуации бытового характера:

- возгорания, пожары;
- отравления угарным или бытовым газом;
- бытовые травмы, заболевания;
- падения с лестниц, с высоты; - ссоры и конфликты;
- дорожно-транспортные происшествия;
- потеря ключей, захлопывание дверей;
- кражи, нападения злоумышленников;
- аферы и мошенничества;
- нападения или болезни животных;
- затопление помещений;
- разрушение зданий, повреждение имущества.

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

Важное место в жизни современного общества занимают ЧС социального характера:

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

Причины опасных ситуаций:

- неисправные или оставленные без присмотра включенные электробытовые приборы;
- технические аварии, протечки, повреждения водопроводов и газопроводов;
- ураганы, ливни, сильные холода, жара, землетрясения, наводнения;
- шалости с огнем, взрывными устройствами, ядовитыми веществами;
- социально-бытовые проблемы, кризисные явления в экономике и политике;
- пьянство, наркомания и противоправное поведение;
- злостное нарушение дисциплины, правил безопасности, правил обращения с приборами и механизмами.

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



Десять правил 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 пределы своих возможностей, не отчаиваться.**
- 9. Когда кажется, что возможностей больше нет, искать другие пути для выхода из положения, прежде чем сдаться окончательно.**
- 10. И даже тогда не сдаваться.**

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

При выполнении хозяйственных работ в быту используются электрические, пневматические и механические колюще-режущие предметы и инструменты: швейные, столярные и слесарные инструменты, кухонные принадлежности. Все они являются источниками повышенной опасности для человека и при неправильном использовании могут привести к серьезным бытовым травмам: порезам, ранам, переломам, ушибам, термическим и электрическим ожогам. Для предупреждения несчастных случаев при работе с электроинструментами необходимо строго руководствоваться всеми указаниями, изложенными в инструкции фирмы-изготовителя. Ни в коем случае нельзя их разбрасывать или давать играть детям.

Необходимо руководствоваться следующими правилами безопасности:

- при работе с режущими и колющими инструментами их режущие поверхности и острые кромки должны быть направлены в сторону, противоположную телу работающего;
- пальцы рук, удерживающие обрабатываемый предмет, должны находиться на достаточном удалении от режущих кромок, а сам предмет должен быть надежно закреплен;
- на рабочем месте режущие и колющие предметы должны располагаться на видном месте, а само место должно быть освобождено от посторонних и ненужных предметов;
- положение тела работающего должно быть устойчивым;
- при работе с инструментом, имеющим электрический или механический привод, нужно особенно строго соблюдать требования безопасности;
- работающий должен быть одет так, чтобы исключить попадание частей одежды под режущую кромку или на движущиеся части инструмента;
- при обработке хрупких материалов лицо человека должно быть защищено маской, а глаза – очками, рабочая одежда должна быть из плотного материала;
- после обработки, прежде чем дотрагиваться до поверхности и инструмента, нужно дать им охладиться.

При эксплуатации электроустановок недопустимо:

- использовать электроаппараты и приборы в условиях, не соответствующих инструкциям, или имеющие неисправности, а также эксплуатировать провода и кабели с поврежденной изоляцией;
- пользоваться поврежденными розетками, рубильниками, другими электроустановочными изделиями;
- обертывать электролампы и светильники бумагой, тканью и другими горючими материалами, а также эксплуатировать их со снятыми колпаками;
- пользоваться электроутюгами, электроплитками, электрочайниками без подставок из негорючих материалов;
- оставлять без присмотра включенными в сеть телевизоры, электронагревательные приборы, радиоприемники и т.п.;
- применять нестандартные электронагревательные приборы, некалиброванные плавкие вставки или другие самодельные аппараты защиты от перегрузки и короткого замыкания;
- прокладывать транзитные электропроводки и кабельные линии через складские помещения, а также через пожароопасные и взрывоопасные зоны;
- ремонтировать включенные электроприборы;
- прикасаться к электроприборам мокрыми руками, протирать их влажной тряпкой, предварительно не обесточив. Пользоваться электроприбором, касаясь воды;
- включать в одну розетку более трех электроприборов.

Меры безопасности в быту и вне дома:

- **перед включением** электрической вилки в розетку убедитесь, что она именно **от того прибора**, который Вы собираетесь включить. Также **после выдёргивания** вилки из розетки **проверьте**, что не ошиблись. Если **шнуры от соседних устройств** похожи, сделайте **их разными**: **оберните изоляционной лентой или покрасьте**. **Не беритесь за электрическую вилку мокрой рукой**. **Не вбивайте гвоздь в стену**, если не знаете, где **проходит скрытая электропроводка**.
- следите за тем, чтобы **розетки и другие разъемы не искрили, не грелись, не потрескивали**. Если **контакты потемнели**, **почистите их** и **устраните причину неплотного соединения**.
- **не рекомендуется ходить под высоковольтными линиями электропередачи**. Создаваемое ими в воздухе электрическое напряжение вредно действует на организм.
- **не следует приближаться к оборванному проводу**: **может поразить шаговое напряжение**. Если все-таки **приходится пересекать** опасную зону возле **лежащего на земле провода**, надо делать **это бегом**: чтобы одновременно только одна нога касалась почвы.
- при входе **в троллейбус не следует прикасаться рукой к его борту**. **Корпус троллейбуса** может находиться **под напряжением** из-за пробоя изоляции. Лучше **выпрыгивать а троллейбус**, а не **входить**; **выпрыгивать**, а не **выходить**: чтобы не было ситуации, когда одна нога на земле, а другая - на подножке троллейбуса. Электрички и трамваи в этом отношении не опасны, потому что всегда заземлены.

Пищевые отравления



Пищевые отравления

Отравления – это болезненные состояния, развивающиеся при попадании в организм ядовитых веществ.

При употреблении в пищу **недоброкачественных инфицированных продуктов животного происхождения** (мясо, рыба, колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, молоко, крем, мороженое и т.д.) **возникает пищевое отравление**. Заболевание вызывают находящиеся в данном продукте микробы и продукты их жизнедеятельности – токсины. **Возникновение пищевого отравления** может быть связано с **потреблением продуктов, ядовитых по своей природе** (грибы, ягоды, орехи, некоторые виды рыб и т.п.) или загрязненных бактериальными средствами, токсинами, солями тяжелых металлов и др. **Пищевое отравление развивается в течение 4-18 часов** после приема пищи. Обычно оно начинается внезапно: возникают общее недомогание, тошнота многократная рвота, схваткообразные боли в животе, частый жидкий стул. **Быстро усиливается интоксикация: снижается артериальное давление, учащается и ослабляется пульс, бледнеют кожные покровы, появляется жажда, нарастает температура тела до 38-40 С.** Если больного оставить без помощи, катастрофически быстро развивается сердечно-сосудистая недостаточность, возникают судорожные сокращения мышц, **наступает смерть.**

Учебный вопрос 3. Действия при бытовых отравлениях, укусе животными и насекомыми



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

Действия при пищевом отравлении. При большинстве пищевых отравлений первая помощь должна сводиться к скорейшему удалению содержимого желудочно-кишечного тракта (**обильное промывание, прием слабительных**), сопровождаемому приемом внутрь:

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



Промойте пострадавшему желудок – дайте ему выпить около 1 литра теплой подсоленной воды или слабого раствора марганцовокислого калия (всего потребуется до 10-15 литров воды). Вызовите рвоту путем надавливания на корень языка. Дайте пострадавшему 4-5 таблеток активированного угля, напоите крепким чаем или кофе. Если у пострадавшего нарушено дыхание, немедленно начинайте делать искусственное дыхание. Проверьте пульс у пострадавшего. При отсутствии у него пульса начинайте делать непрямой массаж сердца.

В любом случае обратитесь в Службу спасения по тлф. 112 (103).

Учебный вопрос 3. Действия при бытовых отравлениях, укусе животными и насекомыми



Проверяйте дату выпуска и предельный срок реализации покупаемого продукта. Если посуда стеклянная, посмотрите ее внимательно на свет. Находки бывают поразительные. В лучшем случае могли не помыть бутылку. Особо опасно покупать дорогие скоропортящиеся продукты, например, икру: из-за своей цены она могла слишком долго ждать покупателя.

Приходя домой, на работу, просто с улицы - **мойте руки**. Если нет возможности помыть руки, ешьте продукт (булочку, сырок), держа за упаковку.

При комнатной температуре любой вареный продукт, сырое мясо, творог приобретают **через час «вторую свежесть»**, и лучше их не есть. От использования продукта, пролежавшего три часа, Вам может быть больше вреда, чем пользы.

Термическая обработка **тухлого продукта не избавляет его от уже образовавшихся токсинов**. Старые консервы не годятся в пищу не потому что протухли, а потому что наступила частичная естественная денатурация белков с образованием разнообразных веществ, среди которых могут быть и токсины.

Разлив ртути

Ртуть - серебристый жидкий металл. Используется в термометрах, манометрах. Ртуть и ее соединения ядовиты.

Металлическая ртуть легко испаряется даже при низкой температуре, пары накапливаются тканями и различными материалами.

Ртуть накапливается в мышцах, почках, нервной системе человека.



Учебный вопрос 3. Действия при бытовых отравлениях, укусе животными и насекомыми

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 обратиться в МЧС России по телефону 112;**
- **при ухудшении состояния здоровья вызвать скорую помощь.**

Бытовой газ

Бытовой газ. Он может быть двух видов: магистральный газ (метан), чаще используемый в крупных городах, и сжиженный газ в баллонах, состоящий из смеси двух газов – пропана и бутана. Первый легче воздуха и, значит, поднимается вверх; второй – тяжелее и поэтому при утечке заполняет в первую очередь подвалы, подземные коммуникации.

Бытовой газ не имеет ни цвета, ни запаха. Для того, чтобы вовремя заметить утечку, в него добавляют **сильно пахнущее вещество**, придающее ему специфический «газовый» запах.

Запомни! При запахе бытового газа в доме или подъезде **нельзя трогать** электровыключатели, **звонить** в электрозвонок, **вызывать лифт**, **пользоваться** спичками и зажигалками. **От любой искры может произойти взрыв газа во всем доме.**

Действия при утечке бытового газа.

Быстро открой двери и окна, чтобы сквозняком выдуло ядовитое скопление газа.

Перекрой газовую трубу. Все это нужно делать задерживая дыхание и прикрывая рот и нос любой тканью.

Если причина загазованности неясна и своими силами справиться не удастся, то следует быстро покинуть опасное место и вызвать аварийную газовую службу по тел. 104 или 112.

При отравлении любым газом у человека вначале начинает сильно болеть и кружиться голова, появляется шум в ушах. Затем темнеет в глазах, подкатывает тошнота. Эти признаки – важный сигнал, необходимо побыстрее уйти из опасного места и предупредить окружающих. При более сильном отравлении затемняется сознание, появляются мышечная слабость, сонливость. Возможны потери сознания, судороги и смерть.

Первая помощь «надышавшемуся» угарным или бытовым газом: пострадавшего необходимо вывести, вынести на улицу. При слабом поверхностном дыхании или его остановке следует применить искусственное дыхание. Помогают в таком случае растирание тела, грелки к ногам, кратковременное вдыхание паров нашатырного спирта.

Средства бытовой химии.

По степени и характеру опасности для человека бытовые химикаты можно **разделить на 4 группы:**

относительно безопасные. На их упаковках отсутствуют надписи, предупреждающие об опасности. Это мыло, чистящие и стиральные порошки, пасты, чернила, тушь, косметика.

опасные для глаз и кожи. На их упаковке есть **предупредительные надписи**, например: **«Беречь от попадания в глаза»**. Это отбеливающие, дезинфицирующие средства.

огнеопасные. На флаконах и баллончиках с такими веществами написано: **«Огнеопасно», «Не хранить, не распылять возле огня»**. Это препараты в аэрозольной упаковке, лаки, краски, растворители, бытовые средства для обработки растений и борьбы с насекомыми.

ядовитые с надписями на упаковках: **«Яд!», «Ядовито!»**. Это в основном химические средства промышленного и лабораторного назначения, сильнодействующие препараты для борьбы с насекомыми и грызунами, для защиты растений на больших пространствах, некоторые виды пятновыводителей, топливо для двигателей, метиловый спирт.

Советы по безопасности:

- **не используйте** краску, содержащую **свинец**;
- **избегайте** чрезмерного использования **бытовой химии**, содержащей **хлор, аммиак, фенол, формальдегид, ацетон и т.д.**;
- **отдавайте** предпочтение безопасным **изделиям из натуральных волокон: шерсти, шелку, льну**;
- **старайтесь вместо химических препаратов применять** традиционные чистящие средства: **мыло, буру, питьевую и кальцинированную соду, уксус**;
- **эти же средства используйте для дезинфекции** (уничтожения болезнетворных бактерий) в ванной, туалете, на кухне;
- **покупая косметические товары**, обращайтесь **внимание на их состав, указанный на этикетке**. **Используйте «природную косметику»:** отвары трав, маски из натуральных продуктов, растительные краски (хну, басму, отвары ромашки). **Выращивайте дома** как можно **больше растений**. Они поглощают формальдегид и другие вещества, загрязняющие воздух в помещениях. **Особенно эффективны, доступны и неприхотливы** филодендроны, кактусы, хлорофитум хохлатый. **Чаще проветривайте помещение.**

Укус животными.



При укусах животными не надо стремиться к немедленной остановке кровотечения, так как оно способствует очищению раны. Кожу вокруг укуса следует смазать дезинфицирующим средством (настойкой йода, раствором марганцевокислого калия, спиртом), перевязать стерильным бинтом и поспешить в ближайшее медицинское учреждение. Необходимо убедиться в том, что укусившее животное не больно бешенством. **Бешенство** – инфекционное заболевание, которым могут болеть все теплокровные животные (собаки, лисы, белки, кошки и многие другие домашние, и дикие животные). **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, повышено 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.

Действия при нападении бешеного животного.

Из раны, оставшейся после 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**.

Не бойтесь специальных прививок, ведь укушенный бешеным животным и не сделавший прививок человек, умирает.

Опасные насекомые.

Многие болезни вызываются или передаются через паразитических насекомых.

Наиболее распространенными опасными насекомыми являются комары и клещи.

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 распространены повсюду на земле и могут вызвать различные заболевания кожи.

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.



Меры профилактики (отдых на природе).

Одежду чаще проветривайте и просушивайте на солнце.

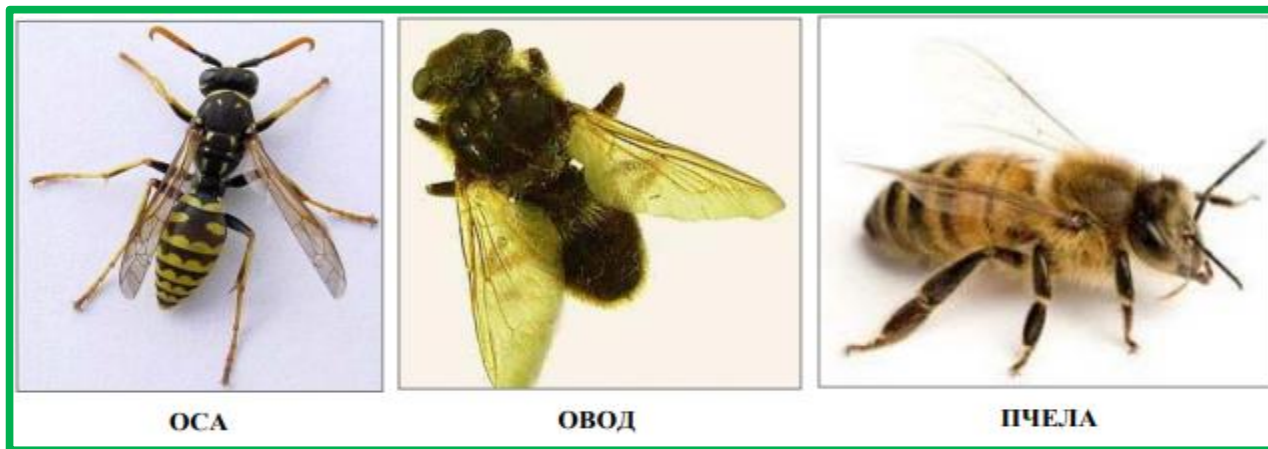
Хорошо заправляйте одежду, что бы исключить возможность заползания насекомых.

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.

Учебный вопрос 4. Правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре, на водных объектах.



Личная безопасность – состояние защищенности жизни и здоровья человека, его идеалов, ценностей, интересов от опасных воздействий – физических, духовных, информационных, этнокультурных, социальных, экономических, техногенных, политических, экологических, медико-биологических, военных и т.д.

Личная безопасность в местах массового скопления людей. Тема поведения человека в местах массового скопления людей и обеспечение его безопасности при возникновении в таких местах чрезвычайных ситуаций особенно актуальна для жителей городов и, в частности, больших, где есть стадионы, при большом стечении публики проводятся концерты, митинги и манифестации. Там человек, даже случайно, сам того не желая может оказаться в эпицентре страстей масс народа и стать орудием или жертвой этих страстей.



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.

Учебный вопрос 4. Правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре, на водных объектах.



Прежде всего следует разобраться в особенностях «Неорганизованной социальной общности», разновидностью которой является толпа. **Толпа** – это временное неорганизованное скопление людей, непосредственно контактирующих между собой на ситуационной основе и идентично реагирующих на определенные значимые для них воздействия путем психического заражения.

Правила действий.

никогда не идите против толпы;

старайтесь избегать центра и краев толпы;

уклоняйтесь от неподвижно стоящих на пути предметов: урн, столбов, деревьев, стен, заборов, машин сцепления, углов зданий;

не цепляйтесь руками за предметы;

застегните одежду, **бросьте** сумку, зонтик, **сбросьте** туфли на высоком каблуке;

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**;

толчки переносите терпеливо, не отвечайте на них. Перед лицом должно быть пространство для обеспечения свободного дыхания;

избегайте стеклянных витрин, оградительных сеток, набережных, мостов, транспортных средств, узких проходов;

постоянно соблюдайте самообладание, контролируйте свое положение, старайтесь выбраться из толпы в безопасное место;

имейте варианты отхода через проходные дворы и подъезды, переулки, примыкающие улицы; - держитесь подальше от полиции, не вступайте в переговоры и стычки с ней;

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;

не пытайтесь поднять с земли упавшую вещь, даже если она очень дорогая, жизнь дороже. Паника и бегство толпы является ее основными поражающими факторами. **Главная жизненно важная** задача в толпе **не упасть**.

Учебный вопрос 4. Правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре, на водных объектах.



Личная безопасность при пожаре.

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

Что же делать при пожаре, какие предпринимать действия?

прежде всего, взять себя в руки, действовать спокойно, рассудительно, не поддаваться панике, поднятой другими гражданами. Помнить, что там, где паника – гибель людей почти неизбежна;

известить, если есть хоть какая-то возможность для этого, пожарную службу, четко сообщить адрес пожара;

отключить газ, электричество;

использовать средства пожаротушения, никогда при этом не пытайтесь погасить горящие нефтепродукты водой, не тушите горящие электроприборы водой или пенным огнетушителем;

если предпринятые меры оказались безрезультатны, покиньте горящее здание, не забудьте оповестить своих коллег, соседей;

из зоны пожара надо выходить в наветренную сторону, дышать через влажный платок (через любую влажную ткань);

особое внимание уделять выводу из зоны пожара детей (которые могут спрятаться от огня и дыма под стол, кровать, в углы и т.д.), инвалидов и пожилых людей;

если невозможно пробиться через огонь по лестнице, то надо эвакуироваться из окон 2-3 и более этажей по пожарным лестницам, с помощью веревок, простыней и др. средств;

в случае, когда все охвачено огнем, облиться, если можно водой, надеть на себя дополнительную одежду и прорываться через огонь, выбравшись, сбросить с себя загоревшуюся одежду;

не пользоваться лифтами, так как они могут остановиться, и вы окажетесь в огненной ловушке.

Помните! В первую минуту пожар можно потушить стаканом воды, во вторую – ведром, в третью – пожарным водоёмом.

Учебный вопрос 4. Правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре, на водных объектах.



Личная безопасность в общественном транспорте.

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

передвигайтесь только по тротуарам или пешеходным дорожкам, **придерживаясь** правой стороны, а где их нет – **по обочине** или краю дорожного полотна, **навстречу** движению транспорта;

дорогу переходите только по пешеходным переходам, а при их отсутствии – по кратчайшему пути на участке, где проезжая часть хорошо просматривается в обе стороны, убедившись, что по близости нет автотранспорта;



в ожидании транспорта не стойте у края посадочной площадки или тротуара: вас могут случайно толкнуть или вы можете споткнуться, и попасть под колеса;

не засыпайте во время движения, т.к., опасно не столько проспать свою остановку, сколько получить травму при резком торможении или повороте. Посадку и высадку из транспорта производите только при его полной остановке. **Не используйте** двери транспорта в качестве опоры, и **не препятствуйте** открытию и закрытию дверей;

держите на виду свои вещи;

во время движения обеспечьте себе устойчивое положение, держась за поручни, спинки кресел или ремни безопасности;

не отвлекайте водителя от управления транспортом;

с уважением относитесь к пожилым людям, женщинам и детям, уступайте им место в транспорте.

Учебный вопрос 4. Правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре, на водных объектах.



Железнодорожный транспорт занимает важное место в перевозке пассажиров. Однако на нем также возможны аварии и катастрофы, связанные с крушениями, пожарами, повреждениями линий электропередачи и другими авариями связанных с угрозой для жизни окружающих.

Для уменьшения риска при пользовании железнодорожным транспортом необходимо соблюдать следующие **основные правила и меры безопасности:**

переходите железнодорожные пути только в установленных местах;

при переходе через железнодорожные пути, убедитесь в отсутствии движущегося транспорта, и ни в коем случае **не подлезайте** под вагоны и **не перелезайте** через автосцепки;

посадку в вагон и выход из него производите **только со стороны перрона или посадочной платформы и при полной остановке поезда;**

не открывайте наружные двери тамбуров **на ходу поезда и не стойте на подножках и переходных площадках;**

не высовывайтесь из окон;

не применяйте в вагонах **открытый огонь и бытовые электроприборы** (чайники, утюги, электроплитки);

не перевозите в вагонах **легковоспламеняющиеся и взрывоопасные вещества.**

Для обеспечения пожарной безопасности пассажиров в поездах устанавливаются системы пожарной сигнализации, аварийные выходы, оборудуются пожарные стенды.



Учебный вопрос 4. Правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре, на водных объектах.



Личная безопасность 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.

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.

Учебный вопрос 5. Способы предотвращения и преодоления паники и панических настроений в опасных и чрезвычайных ситуациях



Одним из наиболее заметных и политически важных видов поведения является паника – эмоциональное состояние, возникающее как следствие либо от дефицита информации о какой-то пугающей или непонятной ситуации, либо, напротив, как следствие её избытка и проявляющееся в импульсивных действиях.

Те, кто утверждают, что не имеют чувства страха, прежде всего обманывают самих себя. Ощущение страха, появляющееся в момент опасности у человека - естественное чувство. Страх мобилизует физические силы, ускоряет работу мозга, концентрирует внимание, помогает выходить из тупиковой ситуации. В некоторых случаях отсутствие чувства страха означает отсутствие воображения и, следовательно, неспособность оценить опасность. 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!»

Когда страх становится постоянным состоянием, он превращается в подлость. Как преодолеть эти трудности? Человек должен верить во что-то высшее, или в себя самого, или в правоту того, что он делает. Мотивация собственных поступков должна быть сильным импульсом, который помогает преодолевать трудности. Опыт, предыдущие испытания, прожитая жизнь могут придать силы человеку.

Для выживания необходимо быть всегда психологически подготовленным. Такой человек находится в лучших условиях, и с ним не случится ничего плохого.

В чрезвычайной обстановке важно, чтобы вы были в состоянии:

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

Никогда не сдавайтесь, ставка в игре очень высока, чтобы уступить, не испробовав все возможные средства.

Учебный вопрос 5. Способы предотвращения и преодоления паники и панических настроений в опасных и чрезвычайных ситуациях

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

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

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПОМОЩИ «ДЕТИ-ОНЛАЙН»

8-800-250-00-15

Линия помощи «Дети онлайн» — бесплатная всероссийская служба телефонного и онлайн консультирования для детей и взрослых по проблемам безопасного использования интернета и мобильной связи.

<http://detionline.com>

ВСЕРОССИЙСКАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

8-800-250-98-96

Горячая линия по противодействию сексуальному насилию над детьми. Звонки принимаются и регистрируются в круглосуточном режиме. Звонок из любой точки Российской Федерации с городских и мобильных телефонов бесплатный.

ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

(ПО ОКАЗАНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ)

8 800 7000 183

БЕСПЛАТНО / АНОНИМНО / КРУГЛОСУТОЧНО

ПРОЕКТ КРЕПКАЯ СЕМЬЯ

Всероссийский Детский телефон доверия (бесплатно, круглосуточно)

8-800-2000-122

Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей, педагогов и специалистов в организациях Вашего муниципалитета/региона

Федеральная горячая линия по вопросам наркомании и алкоголизма (бесплатно, круглосуточно)

8-800-700-50-50

Опытные психологи окажут помощь по вопросам лечения нарко- и алкоголизма, детоксикации, реабилитации и ресоциализации

Здоровая Россия. Проект министерства здравоохранения РФ. Бесплатная горячая линия

8-800-200-0-200

Консультации по вопросам здорового образа жизни, отказа от курения табака, употребления алкоголя и наркотиков. Сайт проекта: <http://www.takzdorovo.ru/>

Горячая линия «Ребёнок в опасности» Следственного комитета РФ

8-800-200-19-10

Дети, их родители, а также все неравнодушные граждане, обладающие информацией о совершении или готовящемся преступлении против несовершеннолетнего или малолетнего ребенка, могут позвонить по бесплатному, круглосуточному номеру телефона из московского региона России.



Контактная информация

115409, г. Москва, Каширское шоссе, д. 31

Телефон: +7 495 788-5699, доб. 9238