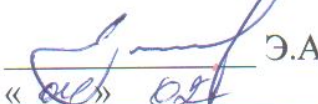


МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Комсомольский-на-Амуре государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Ректор университета

  
Э.А. Дмитриев  
« 04 » 02 2021

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курсового обучения персонала ФГБОУ ВО КнАГУ**  
**в области гражданской обороны и защиты**  
**от чрезвычайных ситуаций на 2021-2025 годы**  
**(МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА)**

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

**УЧЕБНЫЕ ЦЕЛИ:**

1. Ознакомить обучаемых с возможными негативными и опасными факторами бытового характера.

2. Дать практические рекомендации по действиям человека в ЧС бытового характера.

**Метод проведения:** беседа

**Место проведения:** помещение подразделения

**Время:** 2 учебных часа (100 мин.)

**Методические пособия и литература:**

1. Федеральный закон «О защите населения и территорий от ЧС» № 68 – ФЗ – 1994г.

2. Обучение работников организаций и населения основам гражданской обороны и защиты от ЧС. Учебное пособие М. ИБР, 2003г.

3. Учебные пособия «Защита населения в ЧС», Г.Я. Чернышев и др. М. Военные знания, 2000г.

4. Библиотечка «Военные знания», брошюра «Правила безопасности для взрослых и детей»- 2000г.

5. Энциклопедия экстремальных ситуаций. М. 1994г.

6. Наглядные пособия, плакаты, стенды.

**Учебные вопросы и расчет времени**

Учебные вопросы	Расчет времени (мин)
Проверка готовности обучаемых к занятию	5 мин.
<b>Основная часть</b>	
<b>1-й учебный вопрос:</b> «Возможные негативные и опасные факторы бытового характера и меры по их предупреждению»	30 мин.
<b>2-й учебный вопрос:</b> «Действия при бытовых отравлениях, укусе животными и насекомыми»	25 мин.
<b>3-й учебный вопрос:</b> «Правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре, на водных объектах, в походе и на природе»	35 мин.
<b>Подведение итогов занятия:</b>	5 мин.
<b>Итого:</b>	<b>100 мин.</b>

**Ход занятия**

Представившись слушателям, преподаватель:

- проверяет наличие обучаемых;
- заполняет журнал учета занятий;
- объявляет темы и цели занятия.

**1-й учебный вопрос:** *«Возможные негативные и опасные факторы бытового характера и меры их по предупреждению».*

К основным возможным негативным и опасным факторам бытового характера можно отнести:

- пожар в доме (квартире), подсобных помещениях;
- поражение электротоком;
- опасность от природного бытового газа;
- события криминального характера;
- опасность от домашних животных;
- опасность при нахождении человека в местах большого скопления людей;
- бытовые отравления.

Естественно, что могут быть и другие опасности.

Руководитель занятия рассматривает каждый фактор в отдельности.

### **Пожар в доме (квартире).**

Каждые 5 секунд на земном шаре возникает пожар. На территории России ежегодно происходит около 300 тысяч пожаров (каждые 4-5 минут). Каждый час в огне погибает один человек. Ежегодно выгорает около 3 миллионов квадратных метров жилья.

Основными причинами пожаров в жилищах являются:

- неосторожное обращение с огнём;
- неисправность электрооборудования;
- неосторожность при курении;
- шалости детей.

Опасность для людей при пожарах представляют высокая температура воздуха, задымленность, опасная концентрация угарного газа и других продуктов горения, а также обрушение конструкций зданий. Задымление и высокая температура особенно опасны в подвалах и на верхних этажах зданий.

При тушении пожара и спасении пострадавших соблюдайте следующие правила:

- перед входом в горящее помещение накройтесь с головой влажной плотной тканью;
- дверь в задымлённое помещение открывайте осторожно во избежание вспышки пламени от притока воздуха;
- в сильно задымлённом помещении и по лестничным клеткам двигайтесь пригнувшись или ползком;
- для защиты от угарного газа дышите через влажную ткань;
- при тушении электропроводки и электроприборов предварительно обесточьте их;
- если на вас загорелась одежда, то надо лечь на пол и, перекатываясь, сбить пламя;
- нельзя бежать — это ещё больше раздует пламя;

- увидев человека в горящей одежде, необходимо набросить на него какое-нибудь покрывало и плотно прижать;

- при поиске маленьких детей смотрите углы помещений, шкафы, подкроватное пространство.

**Помните! Маленькие дети от страха прячутся под кровати, в шкафах, забиваются в углы и между мебелью.**

Ваши действия в различных пожарных ситуациях.

#### 1. Пожар в квартире:

- выведите всех людей из квартиры;
- сообщите в пожарную охрану по тел. «01» и оповестите соседей;
- отключите электроэнергию в квартире, если это не опасно, то постарайтесь потушить пожар подручными средствами (водой, мокрой тканью);
  - не открывайте окон и дверей во избежание притока воздуха к очагу пожара;

- если потушить пожар своими силами невозможно, немедленно покиньте квартиру, плотно

прикрыв входную дверь;

- организуйте встречу пожарных;
- при невозможности покинуть квартиру, выйдите на балкон или через окно криками о пожаре привлекайте внимание прохожих и пожарных.

#### 2. Пожар на кухне:

- при возгорании жира на сковородке перекройте подачу газа или электроэнергии;
- накройте сковородку крышкой или плотной мокрой тканью;
- оставьте сковородку остывать;
- при попадании горящего жира на пол или стены используйте для тушения землю из цветных горшков или стиральный порошок.

#### 3. Горит телевизор:

- отключите телевизор от электросети;
- постарайтесь потушить пожар, накрыв телевизор плотной тканью или залив водой;
- если с пожаром справиться не удалось, то сообщите в пожарную охрану, выведите из квартиры всех людей во избежание отравления продуктами горения и сами покиньте помещение. Аналогично действуйте при загорании других электробытовых приборов.

#### 4. Пожар на балконе (лоджии):

- очаг возгорания тушите любыми подручными средствами;
- если с пожаром справиться не удалось, закройте балконную дверь вызовите пожарную охрану и киньте комнату.

#### 5. Загорелась новогодняя ёлка:

- при загорании электрогирлянды немедленно обесточьте её;
- повалите ёлку на пол, чтобы пламя не поднялось вверх и не загорелись

обои, шторы и мебель;

- накройте горящую ёлку плотной тканью или залейте водой;
- при невозможности погасить огонь, вызовите пожарную охрану и покиньте помещение.

Ёлка из синтетических материалов горит очень быстро, пластмасса плавится и растекается, выделяя токсичные вещества. Тушить водой опасно из-за возможности разброса искр и расплавленной массы.

#### б. Запах дыма в подъезде:

- позвоните в пожарную охрану;
- постарайтесь потушить очаг пожара подручными средствами вместе с соседями;
- если горит ваша входная дверь, поливайте её водой изнутри;
- позвоните по телефону соседям и до прибытия пожарных попросите их тушить пожар снаружи;
- если в квартире много дыма, дышите через мокрую ткань;
- если из-за сильного задымления лестничной клетки воспользоваться лестницей невозможно, то оставайтесь в квартире;
- закройте щели дверей и вентиляционные люки мокрой тканью;
- криками о помощи привлекайте внимание прибывших пожарных.

Укрыться от пожара и дыма до прибытия пожарных можно и на балконе, закрыв за собой дверь.

#### 7. Пожар в загородном доме или на даче:

Причины пожаров на дачах и в загородных домах типичны: неосторожное курение и топка печей, нарушение правил пользования электробытовыми приборами, шалости детей и т.п. А вот один из редких случаев возможной причины пожара.

Ольга Григорьевна, старушка 80-ти лет, находилась на даче одна. Солнечным майским днём после работы в огороде она зашла в дом отдохнуть. Прилегла на диван и, не успев задремать, почувствовала запах горелого, хотя печка не топилась, газ и электроприборы не были включены. При осмотре комнаты увидела дымок, вьющийся из ватного одеяла, лежащего на кровати. Быстро справившись с очагом возгорания, она долго недоумевала: почему же загорелось одеяло? После длительных раздумий и тщательного осмотра комнаты обратила внимание на свои очки, лежащие на краю подоконника. Именно они явились фокусирующей линзой для солнечных лучей, падающих под определённым углом, которые и подожгли одеяло. Если пожар всё же случился, то:

- отключите электроэнергию и выведите из дома людей;
- сообщите о пожаре в ближайшую пожарную часть по телефону или посыльным;
- оповестите соседей и до прибытия пожарных тушите пожар подручными средствами;
- если нет возможности выйти из дома, спуститесь в подвал или погреб, плотно закрыв дверь.

Будьте осторожны, помните, что при пожаре могут взорваться баллоны с газом!

### **Поражение электротоком**

В быту человек пользуется промышленным током частотой 50 Гц и напряжением 220(иногда 380) В. Он представляет серьезную опасность для человека, способен вызвать различные травмы и даже гибель. Поэтому применение электротока требует повышенного внимания и осторожности.

К поражению человека электротоком могут привести следующие причины:

- нарушение изоляции электропроводки;
- замыкание проводников тока на корпус электроустановки (агрегата, машины);
- механические повреждения электроаппаратуры, выключателей, розеток;
- случайные прикосновения к проводникам тока;
- выполнение ремонта электрооборудования при включенной сети или его случайное включение в момент ремонта;
- использование влажных и мокрых электрических устройств.

Электроустройства, как это указывалось, часто является причиной возникновения пожара.

Избежать поражение электротоком можно, только соблюдая правила обеспечения электрической безопасности.

Перед применением бытовых электроприборов (утюгов, нагревателей, светильников и тп.) надо убедиться в их исправности.

Мокрые и влажные электроустройства перед применением необходимо просушить.

Ремонт бытовых приборов, электропроводки проводить только при отключенном электропитании, пользоваться при этом изолированным инструментом.

Если при работе с электрическим устройством человек почувствует протекание через тело электротока (пощипывание, легкие электрические удары), работу надо немедленно прекратить и искать причину неисправности.

Часто люди попадают под воздействие тока по своей небрежности, потери чувства опасности.

Обратить серьезное внимание на устройство защиты электросетей и устройств от короткого замыкания (предохранители, пускатели), а также не допускать перегрузки электросетей, использования самодельных электроустановок.

Соблюдение перечисленных правил позволит значительно повысить безопасность человека от поражения электрическим током.

Не оставляйте включенными электроприборы без присмотра, эксплуатацию их проводите в соответствии с инструкциями.

### **Опасность от природного бытового газа**

Природный газ представляет большую опасность в быту. Он представляет собой пропан или бутан, не имеет запаха, ядовит и образует с воздухом взрыво-

опасную смесь. Для того, чтобы человек чувствовал утечку газа в него добавляют специальное пахнущее вещество – одорант. Это обычно этилмеркаптан или метилмеркаптан.

Газ очень горюч, легко воспламеняется от огня или искры, при горении выделяет большое количество тепла. При неполном сгорании с газа выделяется окись углерода (угарный газ), при вдыхании которого возможно острое отравление со смертельным исходом.

Большинству людей известны случаи отравления газом, возникновения пожаров из-за неправильного пользования газом, взрывы газовой смеси, взрывы баллонов со сжиженным газом.

Такие чрезвычайные ситуации приводили к серьезным травмам, ожогам и гибели людей, приносили большой материальный ущерб.

Правила пользования бытовым газом определены службой газа в городах (населенных пунктах), люди, пользующие газом, проходят специальный инструктаж и получают допуск к пользованию различным газовым оборудованием (плиты, колонки, АОГВ и др.).

Основой безопасной эксплуатации является точное соблюдение Правил пользования газом.

Вот некоторые из них:

- не пользоваться неисправными, самодельными, не прошедшими проверку, самодельными газовыми приборами;
- не допускать к работе с газом малолетних детей и людей, не контролирующих свои действия, а также лиц не прошедших инструктаж;
- при появлении запаха газа в доме (квартире) перекрыть все газовые краны, открыть окна и проветрить помещения;
- при внезапном отключении газа перекрыть краны горелок;
- при появлении запаха газа в подъезде, подвале, во дворе следует оповестить соседей и вызвать аварийную газовую службу (тел. 04);
- если произошло возгорание газа из сломанной трубы или из неисправного крана, то надо помнить, что сбив пламя водой, огнетушителем, выход газа не прекращается, и это может привести к накоплению газа, образованию взрывоопасной смеси. В этом случае перекрывать газ на вводе в подъезд (стояк на квартиры).

Далее для примера следует отработать ситуацию с утечкой газа или отравления газом.

### **Угрозы криминального характера.**

В ст. 25 Конституции Российской Федерации сказано: «жилище неприкосновенно». Никто не вправе проникать в жилище против воли проживающих в нем лиц иначе как в случаях, установленных законодательством Российской Федерации, или на основании судебного решения.

Правонарушители, посягающие на неприкосновенность жилища и права лиц, в нем проживающих, привлекаются к строгой административной или уголовной ответственности.

Если незаконное проникновение в жилище сопровождается кражами, грабежами, насилиями, то в соответствии со статьями Уголовного Кодекса Российской Федерации (УК РФ) эти действия могут наказываться лишением свободы на срок до 15 лет, а в случаях с особо тяжкими последствиями, например если совершено убийство, могут наказываться лишением свободы на срок до двадцати лет, либо смертной казнью или пожизненным лишением свободы.

Уголовная ответственность за названные деяния наступает с 14 лет.

#### *Познакомьтесь с соседями.*

Однако чаще всего угроза исходит не от внешних опасностей, а от нас самих и от опасных предметов, имеющих в любом доме, квартире, гараже, в подвале, на чердаке.

Совместными усилиями с соседями проще контролировать ситуацию во дворе и в подъезде, выявить подозрительного чужака.

В случае опасной ситуации условный стук в дверь, по батарее, записка, звонок по телефону сработают иногда быстрее, чем милиция или «Скорая помощь».

Познакомьтесь со всеми соседями по горизонтали и вертикали. Установите с ними доброжелательные отношения. Обменяйтесь номерами телефонов (рабочими и ближайших доверенных лиц). Эти и перечень наиболее важных телефонов на случай опасных ситуаций держите рядом с телефоном.

Просите соседей присматривать за квартирой в ваше отсутствие, забирать почту, зажигать свет, вызывать родственников и милицию при необходимости.

#### *Посторонние лица.*

Обращайте внимание на посторонних лиц и посторонние автомашины с включенным зажиганием возле дома, записывайте их номера. Анализируйте поведение посторонних лиц.

Контролируйте поведение своих младших братьев и сестер, а также приводимых ими друзей. Разговаривайте с ними, спрашивайте имена, где живут, интересуйтесь успехами в школе, проблемами.

Кто-то позвонил в дверь, но вы никого не ждете! Если загорожен глазок или нет цепочки, свяжитесь с соседями (через окно, балкон, стуком в дверь, в стену, в батарею отопления, в стояк труб, проходящих сквозь все этажи), чтобы они помогли вам, не подвергая себя опасности.

Если соседи отсутствуют, выйдите на балкон или откройте окно и убедите находящихся на улице (во дворе) людей сообщить в милицию или подняться к вам на площадку, соблюдая осторожность и действуя не в одиночку, а группой. Никогда, ни под каким благовидным предлогом не открывайте дверь незнакомым людям, даже детям, если у вас нет уверенности в обеспечении безопасности. Если за



дверью должностное лицо, то необходимо проверить его сведения по телефону либо договориться о встрече в удобное для вас время.

Не торопитесь открывать дверь предлагающим погадать, купить по дешевке мед, принять в подарок торт от брата, цветы ко дню рождения. Даже просящему валидол лучше открыть дверь одновременно с соседями или передать лекарство через окно.

Вы не должны открывать дверь даже человеку в форме милиционера, пока не установите через отделение милиции (по телефону) его личность.

*Если дома никого нет.*

Вы уехали с родителями из дома. Попросите соседей присмотреть за вашей квартирой, регулярно вынимать корреспонденцию, чтобы «заинтересованные лица» не вычислили по туго набитому почтовому ящику, что хозяева в долгом отсутствии. Можно попросить их включать вечерами освещение в квартире, имитируя ваше присутствие. Соседи могут поливать на вашем подоконнике цветы.

Уезжая надолго, основные ценности передавайте для надежного хранения, организуйте охрану квартиры или регулярный контроль за ней.

*Двери, окна, замки и ключи.*

Если ваш дом не охраняется, постарайтесь убедить родителей укрепить дверную коробку, врезать дополнительный замок, установить автономную (на батарейках) охранную сигнализацию своей квартиры.

Двери должны быть прочными, лучше всего стальными, открываться наружу, иметь засовы, цепочки, глазок, противосъемные устройства.

Затворы с задвижкой минимум в три сантиметра в сторону или наверх намного надежнее накладных цепочек, которые можно легко разорвать.

Если вы в темноте хотите посмотреть в глазок, кто стоит перед вашей дверью, то выключите позади себя свет. Иначе он может увидеть, когда вы смотрите в глазок.

На внутренних дверях дверные петли должны располагаться изнутри. Лучшими являются крепкие, спрятанные дверные болты.

Замки лучше иметь разные, открывающиеся изнутри только ключом. Хороши замки с длинным ригелем (на три поворота), со скрытым секретом, электронными ключами.

Когда открывается дверь или взламывается замок, есть надежда, что засов предотвратит проникновение. Задвижки длиной в восемь сантиметров должны заменить короткие задвижки, которые часто ломаются при давлении. Затворы с металлическими муфтами еще лучше.

Не оставляйте (не прячьте) ключи под ковриком, в почтовом ящике и в других местах, доступных посторонним, меняйте замки при утере ключей, не пишите адрес на ключах.

Рекомендуется иметь дополнительный набор ключей на случай их потери. Его можно дать соседям, которым вы доверяете, предупредив, что они не должны никому отдавать ключи ни под каким предлогом. Пометьте ключи или брелок краской, чтобы избежать у двери долгих поисков.

Безопасность квартиры повысится, если окна и форточки защитить решетками или иными устройствами, преграждающими путь злоумышленникам, особенно на первом и последнем этажах, на балконах. Можно использовать триплексные и бронированные стекла. Не оставляйте окна и форточки открытыми, если они не защищены или вас нет дома.

Окна не должны загораживаться кустарниками или деревьями.

Своевременно устраняйте повреждения дверей, окон, замков, освещения.

#### *Системы сигнализаций.*

Взломщики не хотят терять ни минуты, когда они проникают в дом. Согласно статистике, им нужно от тридцати до сорока пяти минут, чтобы выбрать объект, и меньше двух минут, чтобы взломать дверь. Дом, оборудованный сигнализацией, выбирается для этого в три раза реже.

Если ваша квартира оборудована сигнализацией, запомните, что когда вы или члены вашей семьи входите или выходите, сигнализация должна сниматься и снова ставиться.

Есть системы с проводкой и беспроводные. Первые имеют датчики, которые расположены повсюду в доме и напрямую связаны с центральным контрольным блоком, который может находиться в ЖЭКе или отделе милиции. У беспроводных систем датчики имеют маленький передатчик, который передает сигналы на центральный контрольный блок.

Проще всего устанавливаются беспроводные системы, у которых датчики просто прикрепляются к дверям или окнам. Системы с проводкой более качественные и незаметны.

У других систем есть сигнальные кнопки, которыми вы пользуетесь, когда находитесь дома и заметили взломщика. Такие кнопки могут быть вмонтированы у кровати или у дверей или срабатывать при дистанционном управлении.

Удостоверьтесь в том, что вы знаете, как работает ваша система.

#### *Подходы к дому и квартире.*

Взломщики часто попадают в дом через незапертую дверь или открытое окно. Не давайте ему никаких шансов! Закрывайте свои двери и окна. Перепроверьте ваш дом или вашу квартиру на безопасность.

Погуляйте с родителями или друзьями по округе несколько раз днем, а также ближе к ночи. Обратите внимание на привычки автомобилистов и пешеходов. Это особенно важно на случай, если возникнет опасность. Окрестности могут быть спокойными днем и угрожающими ночью.

Обратите внимание, как далеко находятся остановки общественного транспорта.

Находятся ли поблизости магазины с удлинённым временем работы или кафе? Найдите их. Магазины и кафе могут, с одной стороны, скрывать преступников, а с другой стороны, оказать вам помощь.

Квартира должна быть хорошо освещена, лампочки должны регулярно заменяться, осветительные приборы располагаться достаточно высоко, чтобы электрические лампочки нельзя было выкрутить.

Позаботьтесь о постоянном хорошем освещении подходов к дверям в любое время суток. Лампочки следует защищать от повреждений, например, сеткой. Имейте наготове фонарик.

Кустарники, деревья, пристройки, киоски не должны закрывать для вас и милиции обзор дома и служить укрытием для воров и грабителей.

Для прогуливающих жильцов устанавливаются скамейки и навесы, выделяется место для выгула собак.

#### *Ценные вещи и документы.*

Большие ценности следует хранить не дома, а в банке. Это должны знать не только вы, но прежде всего ваши родители.

Посоветуйте родителям на всех дорогих вещах, книгах сделать маркировку. Украшения и произведения искусства сфотографировать с масштабной линейкой.

Прикрепите ценные вещи к тому месту, где они стоят. Телевизоры и стереосистемы, которые редко передвигаются с места на место, привинтить небольшими болтами. Дело не в том, чтобы прикрепить их навечно, а в том, чтобы устранить возможность легко «схватить» их. Если телевизор стоит на подставке на колесиках, можно привинтить его к ней. Вор может открутить болты, но помимо времени и сил, которые надо затратить на это, ему понадобится инструмент, которого может не оказаться. Он может украсть его вместе с подставкой, но тогда ему придется возиться с крупногабаритным неудобным предметом. Столкнувшись с такими проблемами, большинство воров ищут то, что легче унести.

Длинный язык — это дорога, по которой в дом приходит несчастье. Проявляйте сдержанность в разговорах с посторонними, не разговаривайте с ними о вашей квартире, имуществе, наличии машины, дачи. Научитесь распознавать и запоминать тех, кто умело и незаметно, через общие интересы, сочувствие и другие приемы направляет разговор к ценностям.

#### *Посторонние выносят вещи.*

Вы неожиданно увидели человека, выносящего большие тюки и чемоданы из подъезда или квартиры, и у вас возникли подозрения: а не вор ли это? Постарайтесь запомнить приметы человека и вещей, которые он выносит, и наблюдайте за действиями и маршрутом постороннего. Сообщить о ваших подозрениях в милицию можно через соседей или кнопку в лифте диспетчера РЭУ.

У преступника, как правило, имеются сообщники и транспорт. Поэтому постарайтесь запомнить марку, цвет и номер машины, если в нее сядет тот, кто вынес вещи.

**Если вы не одни**, спросите постороннего, из какой квартиры и почему выносятся вещи. Ведь бывали случаи, когда на огромной машине с надписью «МЕБЕЛЬ» воры вывозили из квартир целые гарнитуры, а соседи, сидящие рядом на скамейке, не обращали внимания несмотря на то, что никто из их подъезда не собирался уезжать.

#### *Нападение в подъезде.*

Подъезд — распространенное место ограблений и нападений, особенно в вечернее время.

Контролируйте освещение, исправность кода, домофона. Приобретите свисток, а если можно, и карманную сирену. Вечером при входе в подъезд (или выходе из него) держите наготове связку ключей, зонт, палку для обороны. Если на вас напал грабитель, окажите ему активное сопротивление — ошеломленный противник может убежать.

Возможен компромисс: отдайте кольцо или серьги — это недорогая плата за жизнь.

Выходя из квартиры даже «на минутку», необходимо закрывать двери на ключ: Не выскакивайте на лестницу в позднее время (особенно это нежелательно для девушек) и в легкой домашней одежде. Забудьте легкомысленное: «Мигом выброшу мусор и вернусь!». Кстати, этот самый мусор лучше выносить утром.

При угрозе нападения кричите, разбейте стекло, пустите в ход свисток и сирену, звоните во все двери, старайтесь выскочить на улицу.

При внезапном нападении защищайтесь любым способом. Попробуйте ошеломить нападающего, чтобы выиграть время, пока подоспеет какая-либо помощь. Часто попытка активного сопротивления и поднятый шум пугают злоумышленника и заставляют его отступить.

#### *Если ломятся в дверь.*

Двери квартиры открывают воры... Заваливая мебелью и вещами проход, быстро отступите на балкон, разбейте оконное стекло, привлекая криками внимание соседей и прохожих.

При посягательстве на вашу жизнь и достоинство защищайтесь любым способом, используя право необходимой обороны. Для обороны применяйте любые предметы, находящиеся под рукой: нож, топор, стул, стекло, палку с острым наконечником... Не помешает в таком случае горсть соли или перца, брошенная в глаза преступнику, дезодорант, направленный ему в лицо.

Оказавшись в относительной безопасности, сообщите о происшедшем в милицию.

Собачий лай отпугивает грабителя. Вор остерегается даже маленькой звонко лающей собачонки. Настораживают вора включенное радио, магнитофон и зажженный свет.

Иногда грабители встречают жертву на подходе к дому, показывают нож или револьвер. Жертва сама ведет их в квартиру, рассекречивая все точки хранения сбережений, ценностей. Поэтому избегайте случайных провожатых, не засиживайтесь у приятелей.

#### *Воры в квартире.*

К сожалению, бывают и такие случаи. Вы открываете дверь, а в квартире — воры. Не теряйтесь и не пугайтесь. Если успеете, не входите, быстро захлопните за собой дверь, закройте на ключ, поверните его в замке и оставьте там, чтобы преступники не сразу открыли дверь изнутри.

Кричите, звоните, стучите в двери соседей (даже ногами, чтобы дать понять, что произошло нечто необычное). Называйте соседей по имени, чтобы вас узнали, пришли на помощь, срочно позвонили в милицию.

Если злоумышленники все же ухитрились открыть дверь изнутри, немедленно покиньте лестничную площадку и бегите вниз к выходу (не вызывайте лифт!), на бегу стучите и звоните во все двери, включите карманную сирену...

Если двери лифта открыты, можно заблокировать его между этажами, нажав кнопку ближайшего этажа, а через 2-3 с после начала движения нажать на кнопку «Стоп». Кнопка «Вызов диспетчера» поможет сообщить о случившемся в милицию.

Вызовите милицию, при помощи соседей блокируйте выходы, наблюдайте за окнами и балконами. Постарайтесь, не подвергая свою жизнь опасности, задержать злоумышленников в доме до прихода милиции.

#### *Нападение в лифте.*

Если вы вошли в лифт с незнакомцем, вызвавшим ваше подозрение, нажмите одновременно кнопки «Вызов диспетчера» и «Стоп». В этом случае двери лифта будут открыты, кабина останется на месте. После ответа диспетчера нажмите кнопку этажа, нужного незнакомцу, и завяжите разговор с диспетчером. Диспетчер слышит, что происходит между этажами, и может при необходимости помочь потерпевшему: заблокировать лифт и вызвать милицию.

В лифте не поворачивайтесь спиной к незнакомцу, а ненавязчиво наблюдайте за его действиями. Если на вас нападут, кричите, шумите, стучите по стенкам кабины. Защищайтесь любым способом. Препятствуйте попытке нападающего остановить лифт между этажами, не позволяйте ему приближаться к пульту, постоянно нажимайте спиной кнопку ближайшего этажа.

Если двери лифта откроются, постарайтесь выскочить на площадку и шумом, криками и звонками во все двери привлечь соседей на помощь. Оказавшись в безопасности, вызовите милицию, сообщите приметы нападавшего.

Входите в лифт только тогда, когда убедитесь, что в кабине нет незнакомых людей. Имейте при себе зонтик, свисток, сирену, которые могут служить орудием защиты.

#### *Анонимная угроза.*

Вы получили анонимное письмо; в письме брань, клевета, угрозы. Надо оценить ситуацию и действовать. Постарайтесь вычислить автора или круг лиц, способных посягнуть на ваш покой. Кто знает тонкости вашей жизни? Кто вам завидует или желает зла? Часто анонима удается установить по почерку. Сообщите о письме взрослым, родителям.

При появлении обоснованных подозрений на конкретное лицо обратитесь в милицию. Оставлять клеветника безнаказанным нельзя. Письма могут повторяться и превратят вашу жизнь в кошмар. Другая ситуация: текст письма несет реальную опасность вам и вашим близким: угроза физической расправы, вымогательство. Тогда примите меры предосторожности: проверьте надежность запоров на дверях и окнах, занавесьте окна плотными шторами. Предупредите об этом родственников, выходите из дома только в сопровождении взрослых. Подготовьте средства самообороны и держите их всегда под рукой. Не пользуйтесь телефоном для конфиденциальных разговоров. Ведите себя спокойно и естественно, выполняйте все рекомендации правоохранительных органов до полного устранения угрозы.

#### *Безопасность у телефона.*

Не участвуйте в опросах по телефону. Почти всегда это трюк, который склоняет вас к какой-то покупке, направленный на выяснение ваших личных данных, вашего положения, например вопросы: «Сколько человек с вами проживает?».

Не называйте по телефону никаких цифр и подробностей. Мошенник может у вас выведывать информацию, чтобы узнать, удачной ли будет кража.

#### *Средства самозащиты.*

В некоторых домах и квартирах на случай самозащиты хранятся газовые баллончики (ГБ).

Эти средства наиболее доступны для желающих. На них проще всего получить разрешение, они и дешевле, и приспособлены для скрытого хранения и ношения. Их применяют чаще всего при попытке проникновения в жилище пьяных, хулиганов, при оказании помощи соседям, при нападении на квартирной площадке, при разбойном нападении на квартиру или жильцов дома, при попытках взлома соседних квартир, когда хозяев нет дома. Для предотвращения происшествий с ГБ нужно соблюдать определенные правила их хранения и применения. Назовем основные:

-хранение в специальном месте, недоступном для маленьких детей, посторонних, домашних животных;

- соблюдение сроков и условий хранения, в частности, подальше от источников тепла;
- хранение в положении, допускающем экстренное использование, например на самой двери или косяке (стенке) на высоте рабочего положения руки (на уровне плеча). Для удобства ГБ крепится специальным зажимом либо размещается на полочке или в специальном кармане.

Необходимо знать и помнить, что вещества в ГБ находятся под давлением. Распыленное вещество (аэрозоль) быстро переходит в газовое состояние и заполняет пространство. Естественно, что распространение газового компонента идет быстрее и дальше в направлении атаки. При наличии препятствия на пути струи возможно ее «отражение» в противоположную сторону.

В критической ситуации в результате волнения возможна неправильная ориентация отжимающего клапана и, как следствие, неточное направление струи. Поэтому следует несколько раз отрепетировать ваши действия по применению ГБ, например с лаком для волос.

Лучше всего применять газовое оружие или ГБ через щель при накинутах дверной цепочке.

Если же злоумышленникам удалось обманом или силой открыть входную дверь, ваши действия могут быть следующими.

- Продолжайте удерживать дверь, возьмите оружие или ГБ в руку и, набрав воздух, нажмите на клапан ГБ, направляя струю в проем, задержите дыхание; не отпускайте клапан сразу! Необходимо распылять вещество 3—4 с.
- Быстро попытайтесь закрыть дверь или же уйти в другую комнату (желательно имеющую замок и телефон) или на балкон.
- Срочно сообщите в милицию, соседям или людям на улице о нападении.
- Если чувствуете действие газа, выйдите на балкон, откройте окна, дышите через влажную ткань.

ГБ имеет ряд недостатков, причем существенных. Так что, прежде чем его приобретать, проанализируйте возможные ситуации, в которых вы предполагаете его использовать.

Для защиты квартиры от бандитских групп газовый баллончик не особенно вам поможет. Как правило, те, кто врывается в чужое жилище, имеют оружие.

Используемый в газовом баллончике газ слабо воздействует на лиц, находящихся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Поэтому в ситуации столкновения с подвыпившей компанией вы рискуете разозлить их попыткой сопротивления.

*Если вы застали грабителей на месте преступления*

Естественная реакция нормального человека в этой ситуации: очень не хочется отдавать ворах своё имущество! Но, поверьте, в такой ситуации самое главное для вас — ваша собственная жизнь, которой вы можете лишиться.

**Рекомендуется вести себя спокойно, не поднимать шума, особенно когда**

### **налётчиков несколько и они вооружены.**

Конечно, иногда есть возможность задержать преступника до самого момента прибытия милиции. Однако лишь в минимальном количестве случаев подобное поведение является разумным.

Вы должны ясно себе представлять: преступник, когда вы его «застукали» на месте преступления, испуган почти так же, как и вы сами. Но это длится лишь считанные секунды, затем расстановка сил меняется не в вашу пользу. Преступник, готовясь «на дело», продумал всю стратегию, в том числе и то, как ему действовать, если его застанет кто-нибудь из жильцов. Он уже точно определил для себя путь отступления и бегства или применения оружия. Действия его будут почти автоматическими, а вы же, напротив, будете в растерянности, если не в шоке.

Если в первую же минуту вы не упадёте в обморок от ужаса, то попытайтесь успокоиться и понаблюдать за происходящим. Причём нужно сосредоточить внимание не на любимых вещах, которые преступники нахально упаковывают для выноса прямо на ваших глазах. Ваша основная задача — запомнить максимум информации о бандитах: примерный возраст, рост, телосложение, цвет волос, причёска, особые приметы (например, нос с горбинкой, шрамы, родинки, татуировка и т.п.). Их вы должны будете внятно описать работникам милиции для облегчения последующего поиска грабителей. Чем лучше вы запомните их внешний вид, тем больше у вас шансов вновь стать обладателем своих ценных вещей.

При наблюдении главное — не переусердствовать. Преступники вряд ли почувствуют себя польщенными, если поймут, что вы «пялите» на них глаза, старательно пытаясь запечатлеть в памяти их отнюдь не светлые образы. Поэтому не надо откровенно на них смотреть, а лучше наблюдать исподволь, прикинувшись глубоко потрясённым и растерянным. Можно симулировать и обморочное состояние.

В общем рекомендуется придерживаться следующих правил:

- думайте прежде всего о собственной безопасности и не изображайте из себя героя;
- не переходите в наступление, даже если вы предполагаете, что физически намного превосходите преступника;
- ни в коем случае не заграждайте преступнику путь к отступлению, так как загнанный в угол, он с большей вероятностью отреагирует насилием;
- если есть возможность, то быстро покиньте помещение и запирайте за собой входную дверь;
- оповестите соседей и милицию.

Но вот наконец злоумышленники провели «инвентаризацию» вашего имущества и удалились, прихватив с собой если не большую, то уж точно лучшую его часть. Самая большая ошибка, которую вы можете совершить после их ухода, — это броситься подсчитывать утраты и наводить порядок. Запомните, и это очень важно: до приезда милиции по возможности ничего не трогайте! В противном случае вы рискуете нечаянно уничтожить те следы и улики, которые могли бы помочь



следственным органам. Вспомните знаменитого Шерлока Холмса! Отпечатки пальцев, следы обуви, окурки... Всё это бесценный материал для работы оперативников-сыскальников, и сохранить его — в ваших же интересах. А восстановить пострадавший в ходе налёта интерьер вы ещё успеете.

Сохраняя следы и улики преступников, подготовьте для милиции опись похищенных вещей. Она имеет очень важное значение и для вас самих, поскольку без неё вам не получить страховочной компенсации, если ваше имущество застраховано.

Итак, вы должны выполнить три основных правила поведения: во-первых, не вызвать своим поведением раздражение у бандитов, они и так настроены не слишком дружелюбно;

- во-вторых, по возможности сохранять хладнокровие и постараться запомнить внешность преступников;

- в-третьих, оставить место преступления в неприкосновенности до приезда экспертов из милиции.

#### Самозащита против домашних животных

Некоторые породы собак настолько агрессивны, что даже хозяевам трудно предотвратить нанесение травм своими любимцами посторонним и даже вовсе не враждебным лицам.

*11 января 1997 г. на охраняемой стоянке в районе проспекта Мира (Москва) во время парковки автомашины из нее выскочил питбультерьер и набросился на охранника. Хозяин пытался оттащить собаку, но усилия оказались тщетными. Защищаясь, охранник произвел несколько выстрелов. В условиях схватки они оказались неточными, и одна из пуль серьезно ранила хозяина собаки.*

В другом похожем случае собака получила тяжелое ранение. Этих неприятностей можно было бы избежать при соблюдении общественных правил: собаки (особенно боевых, служебных пород) должны быть в общественных местах только в намордниках и на поводке.

К сожалению, иные «любители» используют четвероногих друзей именно для хулиганских потех. Кроме того, склады, автостоянки и другие объекты часто охраняются собаками, и, спасаясь на их территории от «обычных» хулиганов, можно угодить в неприятную ситуацию.

Домашние и дворовые собаки обычно атакуют прыжком, нанося удар передними лапами. Поэтому нужно уклониться от прыжка и тут же контратаковать носком снизу, «по стыку» брюха и груди. Можно бить снизу и сбоку под углом в челюсти либо под ухо, но туда труднее попасть.

Если собака кидается без разбега, то ее можно остановить левым предплечьем под челюсть или даже прямо в пасть, но именно встречным движением и при мгновенном контакте, тогда малообученный пес не успеет и не решится «вгрызться». Затем моментально основанием правой ладони или кулаком нанести тычковый удар в нос. Упавшую собаку необходимо топтать ногами (по грудной клетке, крупу или задним лапам).

Если пес свалил отступающего и треплет его, надо попытаться навязать собаке «ближний бой в обнимку» (рукой и одеждой страхуя горло и лицо), где преимущество за человеком. Сравнительно нетрудно сомкнуть собаке челюсти и завести голову вверх-назад на излом шеи, так как мышцы, раскрывающие пасть и опускающие голову развиты сравнительно слабо.

В какой-то мере спущенная с поводка собака даже служит защитой от собачников ее хозяина хулигана: они тоже не посмеют сунуться к вам, т.к. пес, получив травму, способен их атаковать.

Если удалось найти короткую, но достаточно прочную палку, бейте собаку по наиболее уязвимым местам: носу, голове. Особенно эффективен удар поперек морды на уровне глаз, лопатки (холки), по хребту перед крестцом и основанию самого крестца, задним лапам.

Стойка против атакующего пса — боком (колено прикрывает пах), руки на среднем уровне и почти равноправны (нечетко обозначено, какая парирует, какая бьет, хотя лучше вокруг левой руки обмотать одежду, а для правой припасти палку). Вес рассредоточен, и вообще, стойка мягкая, перетекающая, «кошачья».

Не прошедшего полную выучку пса, к счастью, обычно не приходится убивать, осадив его ударом или даже просто агрессивным выпадом в его сторону. Наиболее опасны следующие породы собак:

1. Группа бультерьеров (включая стаффордского терьера и питбуля). Эти «собаки-убийцы» обычно не злобны к человеку, но если уж такое вдруг случится... К счастью, их атака обычно узконаправлена, и есть шанс надолго занять внимание пса скатанной в валик курткой, которую ему подставляют как «продолжение руки» (ни в коем случае не как защитную обмотку; сила сжатия челюстей такова, что даже сквозь этот валик обеспечен болевой шок!).

2. «Профессиональные волкодавы» (кавказская и среднеазиатская овчарки). Такой пес в схватке скорее является аналогом очень сильного дикого хищника, поэтому человеку, не прошедшему специальную подготовку, с ним возиться просто бессмысленно. Единственный совет — лечь ничком и не шевелиться, тогда он, скорее всего, будет склонен вас сторожить, а не терзать. Любая другая рекомендация будет сродни описанию приемов против пистолета.

**2-й учебный вопрос:** *«Действия при бытовых отравлениях, укусе животными и насекомыми»*

#### **Бытовые отравления.**

При отравлении окисью углерода (угарным газом) пострадавшего нужно немедленно удалить из отравленной атмосферы, обеспечить приток свежего воздуха, освободить от стесняющей одежды, уложить его так, чтобы голова была опущена, ноги приподняты. Лицо и грудь нужно обрызгать холодной водой, к носу поднести ватку, смоченную нашатырным спиртом. Дать горячий чай, валериановые капли. При остановке дыхания приступить к искусственному дыханию.

При пищевом отравлении необходимо провести промывание желудка. Для

этого надо выпить 3-4 стакана теплой воды или слабого раствора марганцовки и вызвать рвоту способом «два пальца в рот, надавив на корень языка». Эта процедура повторяется до 10-20 раз (3-6 литров воды). Далее дается слабительное со смесью активированного угля.

Надо учитывать, что при отравлении кислотами, щелочами и ядами такая процедура может применяться но она не недостаточна и нужно промывание зондом.

Алкогольные отравления. Алкогольное опьянение рассматривается как вариант классического отравления, особенно при употреблении суррогатного алкоголя. А это значит, что нужно промывание желудка с малым количеством питьевой соды. Перед этим за 10 мин. дать 2-3 столовые ложки активированного угля в виде водной кашицы. Подкожная инъекция 0,2-0,4 мл 1% раствора апоморфина. После промывания - слабительное во внутрь.

#### **Укусы животных и насекомых.**

При укусах собак, лис, кошек (особенно подозрительных на бешенство) на рану, после смазывания ее йодом, накладывают стерильную повязку. Пострадавший должен обратиться в лечебное заведение, где ему вводят противостолбнячную сыворотку и назначают курс лечения против бешенства.

При укусах пчелами, осами, шмелями и другими ядовитыми насекомыми из ранки удаляют жало, на ранку кладут примочку из марганцевокислого калия или 10 % раствора нашатырного спирта.

**3-й учебный вопрос:** *«Правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре, на водных объектах, в походе и на природе»*

#### *Опасности при нахождении человека в местах большого скопления людей*

Вы, наверное, видели огромные скопления людей, толпы народа на праздниках, концертах, гуляньях, на митингах и демонстрациях, у стадионов после окончания спортивных матчей. Пока тысячи людей соблюдают установленный порядок поведения или движутся равномерно по отведенным маршрутам, ситуация относительно безопасна, если не считать возможности потеряться в толпе или оказаться жертвой карманной кражи, мелкой ссоры или хулиганских действий.

Но стоит возникнуть какому-либо серьезному инциденту или препятствию на пути движения людей (авария, блокирование движения, взрыв, выстрел, драка, подстрекание к погрому), как толпа может превратиться в источник повышенной опасности для здоровья и даже самой жизни любого человека. Причем остановить возбужденных людей или управлять их действиями очень и очень трудно, а иногда практически невозможно. Лишь потом, после погрома, насилия, драки они могут постепенно прийти к осмыслению и осуждению своих действий. Но в толпе, а иногда и в небольшой группе, подростки часто теряют контроль над своими мыслями, подчиняются стадному чувству, начинают подражать другим хулиганам, не думая

о неизбежных правовых или моральных последствиях.

*Правила поведения в местах большого скопления людей.*

Чтобы избежать возможных неприятностей, каждому человеку полезно знать основные правила поведения в местах большого скопления людей (на дискотеке, концерте, стадионе). Перечислим некоторые из них.

- Оказавшись в месте проведения массового культурно-зрелищного, спортивного или политического мероприятия, не стремитесь попасть в наиболее плотное скопление людей на ограниченном пространстве. Никакое зрелище не компенсирует возможные неудобства, травмы, кражи, сдавливание в толпе.

- Если вы столкнулись с плохой организацией движения масс народа, теснотой проходов, нарушением правил пожарной безопасности и общественного порядка, несанкционированными действиями групп людей, рекомендуем покинуть данное мероприятие или принимать в нем участие в качестве наблюдателя со стороны, отойдя на безопасное расстояние.

- Постарайтесь покинуть скопление людей при серьезных нарушениях объявленной программы, которые могут вызвать конфликты (на сцене, на поле), массовое недовольство окружающих. Признаками такой ситуации может служить появление возбужденных людей, подстрекающих к дракам, погромам, несанкционированным действиям, блокированию магистралей или объектов. Пути своей возможной эвакуации изучите заранее, во время следования к месту массового мероприятия. Не оставляйте без внимания заборы, лестницы, дворы, окна, запасные выходы и маршруты.

- Если вы оказались в движущейся толпе (при выходе с концерта, стадиона), придерживайтесь общей скорости движения, не толкайтесь, не напирайте на впереди идущих. Толчки сзади и сбоку сдерживайте согнутыми в локтях и прижатыми к телу руками. Наиболее беспокойных соседей попросите соблюдать порядок или пропустите их вперед.

- При сильной давке не хватайтесь за выступающие предметы, старайтесь их обойти, держитесь дальше от стеклянных витрин, сетчатых оград, турникетов, сцены. Зонт, сумку прижмите плотно к телу. Длинный шарф лучше переместить с шеи на поясницу, превратив этот источник опасности удушья в средство защиты от толчков.

- При падении не думайте о своей одежде или сумке, согните руки и ноги, защищайте голову руками, а живот сгибанием и подтягиванием ног к туловищу (поза коlobка). Затем быстро попытайтесь упереться руками и одной ногой в землю и резко выпрямиться по ходу движения людей. Если не получится сразу, не отчаивайтесь, повторяйте свои попытки. Помогайте другим упавшим людям, предупредив идущих сзади.

- Если вас остановят милиция, солдаты, пикетчики, не грубите, не обсуждайте происходящее, выскажите свой нейтралитет и готовность выполнять указания организаторов движения или блюстителей порядка. Ведите себя спокойно и миролюбиво, не делайте резких движений.

• При возникновении паники в результате взрыва, обрушения сооружения, выстрелов число травм и пострадавших от обезумевшей толпы может быть больше, чем от самого происшествия. Нельзя поддаваться настроению толпы. Следует громко призвать окружающих к спокойствию ради собственной безопасности, объединиться с другими трезвомыслящими людьми. Ни в коем случае нельзя самим стать источником панических настроений, выкриков и иных действий.

Некоторые исследователи считают, что толпа — особый биологический организм. Он действует по своим законам и не всегда учитывает интересы отдельных составляющих — в том числе и их сохранность.

Это становится понятным во время любой паники. Очень часто толпа становится опаснее стихийного бедствия или аварии, которые ее вызвали. Исследования Е. Карантелли (США) показывают следующие характерные черты паники:

— паническое бегство всегда направлено в сторону от опасности (не делается попыток как-то повлиять на наступление опасности);

— направление бегства при панике не является случайным (выбор — за знакомой дорогой или той, которой бегут другие);

— по своему характеру паническое бегство ассоциально (самые сильные связи могут быть прерваны: мать может бросить ребенка, муж — жену и т. п.); люди становятся неожиданным источником опасности друг для друга;

— человек, охваченный паникой, всегда верит, что обстановка крайне опасна (паническое бегство прекращается, когда человек думает, что находится вне опасной зоны);

— человек, охваченный паникой, плохо соображает, но его мысли не являются неразумными (проблема скорее в том, что он не ищет альтернативных решений и не видит деталей своего решения, иногда — главных, как в типичном для пожаров случае: прыжке со смертельно большой высоты).

Из этого списка понятно, что остановить толпу может или сильнейший эмоциональный тормоз, или чудо. Среди таких чудес известны примеры, когда сильному полевому человеку удавалось остановить толпу, которая его хорошо знала и верила ему. Среди средств — категоричные команды, горячее убеждение в отсутствии опасности и даже расстрел паникеров. Многие специальные памятки рекомендуют решительное физическое подавление зачинщика паники, потому что пресечь начинающийся психический пожар (как, впрочем, и всякий другой) неизмеримо проще, чем затем остановить сделавшую первый шаг толпу. Сделать это, разумеется, «не просто, так как лидер подвержен двум стрессам сразу — опасности самой ситуации плюс ответственности людей. Лидер должен немедленно найти себе помощников, которые должны «рассекать толпу» — иногда и буквально: взявшись за руки и скандируя.

Основная психологическая картина толпы выглядят так:

1. Снижение интеллектуального начала и повышение эмоционального.
2. Резкий рост внушаемости и снижение способности к независимому мышлению.

Адольф Гитлер отметил это афоризмом: «Заприте свое сердце, а ключ отдайте мне».

3. Толпе требуется лидер или объект ненависти, она с наслаждением будет подчиняться или громить; толпа способна как на страшную жестокость, так и на самопожертвование, том числе и по отношению к самому лидеру.

4. Толпа быстро выдыхается, добившись чего-то. Разрозненные на группы люди быстро приходят в себя и меняют свое поведение и оценку происходящего (см также МИТИНГ).<sup>1</sup>

5. В жизни уличной (особенно политико-социальной) толпы очень важны такие элементы, как первый камень в витрину и первая кровь. Эти ступени могут вывести толпу на принципиально иной уровень опасности, где коллективная безответственность превращает каждого члена толпы в преступника. Из такой толпы надо немедленно уходить.

#### *Как уцелеть в толпе?*

Лучшее правило — далеко обойти. Если это невозможно, ни в коем случае не идти против толпы. Если толпа вас увлекла, старайтесь избегать и ее центра, и края — опасного соседства витрин, решеток, оград набережной и т. д. Уклоняйтесь от всего неподвижного на пути — столбов, тумб, стен и деревьев, иначе вас могут просто раздавить или размазать; Не цепляйтесь ни за что руками — их могут сломать. Если есть возможность, застегнитесь. Ботинки на высоких каблуках могут стоить вам жизни, так же, как и развязавшийся шнурок.

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

Главная задача в толпе — не упасть. Но если вы все же упали, следует защитить голову руками и немедленно встать. Это очень трудно, но удастся, применив такую технику: быстро подтяните к себе ноги, сгруппируйтесь и рывком попытайтесь встать. С колен подняться в плотной толпе вряд ли удастся — вас будут сбивать. Поэтому одной ногой надо опереться (полной подошвой) в землю и резко разогнуться, используя движение толпы. Но повторяю — встать очень сложно, всегда эффективнее предварительные меры защиты.

Это универсальное правило, кстати, полностью относится и к началу самой ситуации толпы. На концерте, стадионе заранее прикиньте, как вы будете выходить (вовсе не обязательно тем же путем, что вошли). Старайтесь не оказываться у сцены, раздевалки и т. д. — и «центре событий». Избегайте стен (особенно стеклянных), перегородок, сетки и т. д. На стадионе в Шеффилде (Англия) трагедия показала, что главным образом люди гибли, раздавленные толпой на заградительных сетках. Если паника началась из-за террористического акта, не спешите своим

движением усугублять беспорядок, не лишайте себя возможности оценить обстановку и принять верное решение.

Для этого используйте приемы аутотренинга (если Вы ими владеете, что никогда не лишне) и экспресс-релаксации. Вот простые приемы, из которых надо выбрать себе наиболее близкий:

1. Взгляните вверх, сделав при этом полный вдох, и, опуская глаза до уровня горизонта, плавно выдохните воздух, максимально освободив легкие и расслабив все мышцы. Ровное дыхание помогает ровному поведению. Сделайте несколько вдохов и выдохов.

2. Посмотрите на что-то голубое или представьте себе насыщенный голубой фон. Задумайтесь об этом на секунду.

3. Произнесите про себя очень твердо и уверенно: «Не два!» Это поможет сбить начинающийся эмоциональный сумбур. Также можно спросить себя, назвав по имени (лучше громко вслух): «ты здесь?» И уверенно себе ответить: «Да! Я здесь!»

4. Представьте себя телевизионной камерой, которая смотрит на вас чуть сбоку и с высоты, оцените свою ситуацию как посторонний человек — что бы вы делали, будь вы вовлеченным в эту ситуацию?

5. Измените чувство масштаба. Взгляните на вечные, облака. Улыбнитесь через силу, сбейте страх, неожиданной мыслью или воспоминанием. Обратитесь с молитвой к Богу.

Если толпа плотная, но неподвижная, из нее можно попробовать выбраться, используя психосониальные приемы. Например, притвориться больным, пьяным, сумасшедшим, сделать вид, что вас, тошнит, и т. д. Коротко говоря, надо заставить себя сохранять самообладание, быть информированным — и импровизировать.

### Правила

Пожар — это процесс горения, который вышел из-под контроля (уничтожаются материальные ценности, и создает угрозу жизни и здоровью людей). В России каждые 4-5 мин вспыхивает новый пожар и ежегодно от пожаров погибает около 12 тыс. человек.

Для предотвращения пожара или снижения его пагубных последствий:

- дети должны уметь обращаться с огнем, а взрослые члены семьи — владеть простейшими способами тушения пожара;
- хранить в доступном месте бытовой огнетушитель;
- никогда не курить в постели;
- не оставлять без присмотра электробытовые приборы и не использовать самодельные электрические устройства;
- не разогревать лаки и краски на газовой плите, не стирать в бензине и не сушить белье над плитой;
- предельно осторожно обращаться с праздничными фейерверками, хлопушками и свечами;

- не захламлять пути возможной эвакуации и не складировать взрывопожароопасные вещества на чердаке и в подвале;
- не устанавливать телевизор в мебельную стенку или под книжную полку, а также ближе 70-100 см от штор или занавесок.

### Правила

1. Опыт показывает, что почти все несчастные случаи на воде могут быть предотвращены, если знать и соблюдать несложные правила поведения и меры безопасности.

2. Врачи рекомендуют купаться лишь в том случае, если воздух прогрелся не менее, чем до 20 С. минимальная температура воды – 18 С°. Вы можете не почувствовать в движении, что вода недостаточно прогрелась, но организм в это время сильно переохлаждается.

3. Не следует бояться воды, если вы пока не научились плавать. Страх - плохой учитель. Однако запомните, что заходить в воду выше пояса вам нельзя.

4. Продолжительность купания не должна быть больше 10-15 минут. Если находитесь в воде более 15 минут, можно простудиться, есть опасность судорожного сокращения мышц. Перед тем, как войти в воду, разомнитесь и остыньте после солнечных ванн. От перегрева и расслабленности мышц во время купания может остановиться сердце. После еды кровь приливает к органам пищеварения, поэтому лучше всего купаться не раньше, чем через 1,5-2 часа.

5. Избегайте игр на воде, связанных с захватами и подныриванием. Останавливайте тех, кто подает ложные крики о помощи. Неумная шутка может кому-то стоить жизни.

6. Избегайте купания в темноте! Вы можете натолкнуться на плавающие в воде бревна или доски, удариться о другие предметы.

7. Купаться нужно только в разрешенных местах. На необорудованном пляже, прежде чем искупаться, обязательно исследуйте дно. Гладкая поверхность воды обманчива.

8. Помните! Прыгать в воду с причалов, лодок и в непроверенных местах – опасно!

9. Никогда не следует подплывать к водоворотам – это самая большая опасность на воде. Они затягивают купающегося на большую глубину, причем с такой силой. Что даже опытный пловец не всегда в состоянии выплыть.

### **Правила действия по обеспечению личной безопасности в походе и на природе**

Человек может оказаться один на один с природой по следующим причинам:

- транспортная катастрофа;
- бегство;
- поиски чего-нибудь, например, клада;
- путешествие ради впечатлений;



- стремление совершить какой-нибудь подвиг ради самоутверждения.

Все возможные ситуации делятся на две группы:

- 1) ситуации, в которых надо оставаться на месте;
- 2) ситуации, в которых надо двигаться.

#### *Подготовка*

Собираясь в поход, подумайте, что может пригодиться. Нужно стремиться к минимальному количеству предметов с максимальным количеством способов применения, в том числе и нестандартных (в радиоприемнике есть динамик, в динамике - магнит, проведя им по игле и т. п., можно сделать компас; сам приемник с магнитной антенной можно использовать в качестве радиокompаса).

Рекомендовано брать:

1. Нож, желательно с фиксирующимся лезвием.
2. Спички, натертые парафином.
3. Свеча (освещение, растопка, обогрев).
4. Компас.
5. Игла с нитками.
6. Рыболовный набор.
7. Бинт.

При желании можно взять карту, флягу и котелок (пользуюсь армейскими), полиэтиленовый мешок (защита от сырости при ночлеге), маленькие топор и ножовку.

Перед походом рекомендовано изучить карту предполагаемого места похода. Чтобы грамотно пользоваться картой и компасом, не обязательно быть офицером, во многих случаях, достаточно школьной подготовки. Летом в лесу желательно пользоваться тонкой и плотной курткой с капюшоном. Все части куртки должны плотно прилегать к телу, иначе можно нахватать блох, клещей. Обувь во многом зависит от наклонов человека и маршрута. Не берите новую, чтобы не натереть ноги. При выживании очень большую роль играет физическое состояние человека.

#### Если все-таки заблудились.

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.

#### **Заключительная часть:**

- объявление оценок;
- ответы на вопросы;
- объявление темы, времени и места проведения следующего занятия.