

ПЛАН-КОНСПЕКТ

проведения занятия с работниками Университета по программе обучения работающего населения в области ГОЧС

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

Учебные цели:

1. Ознакомить обучаемых с возможными негативными и опасными факторами бытового характера.
2. Приобретение обучаемыми навыков по действиям при бытовых отравлениях, укусах животными, при пожаре, на водных объектах, в походе и на природе
3. Ознакомиться с действиям по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей и способам по преодолению панических настроений.

Учебные вопросы:

1. Возможные негативные и опасные факторы бытового характера и меры по их предупреждению.
2. Правила обращения с бытовыми приборами и электроинструментом.
Правила содержания домашних животных и поведения с ними на улице.
3. Действия при бытовых отравлениях, укусе животными.
4. Правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре, на водных объектах, в походе и на природе
5. Способы предотвращения и преодоления паники и панических настроений в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Время проведения: 2 часа.

Метод: беседа.

Место: актовый зал, рабочее место

Учебно-методическое обеспечение:

1. Краткая энциклопедия по действию населения в чрезвычайных ситуациях / Под общ. ред. Ю.Л. Воробьева — Калуга: Облиздат, 2000.
2. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие. Ч. 2/Е.А. Резчиков, В.Б.Носов, Э.П.Пышкина, Е.Г.Щербак, Н.С. Чверткин; Под ред. Е.А. Резчикова. — М.: МГИУ, 1998.
3. Закон «О ветеринарии» от 14 мая 1993 г. №4979-1.
4. Методические рекомендации по обучению работающего населения в области гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера /СВ. Кульпинов. - М.:ИРБ, 2004.
5. Психология стихийного массового поведения. Лекции /А.П.Назаретян.- М.: 1999.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№	Учебные вопросы	Время, мин	Методика проведения занятия
Вступительная часть		5	- Проверить наличие обучаемых по журналу учета занятий; - Проверить подготовку обучаемых к занятию; - Объявить тему, цель занятия и время
Основная часть			
1.	Возможные негативные и опасные факторы бытового характера и меры по их предупреждению	10	- Объявляю учебный вопрос; - Довожу до обучаемых общие сведения и классификацию возможных негативных и опасных факторов бытового характера; - Выношу вопрос для обсуждения; - Заслушав обучаемых, подвожу итоги по учебному вопросу.
2.	Действия при бытовых отравлениях, укусе животными и насекомыми.		- Объявляю учебный вопрос; - Довожу основные правилами содержания домашних животных, укусе животными и насекомыми; - При изложении материала использую для демонстрации стенды, плакаты, памятки, провожу показ видеофильма; - Выношу вопрос для обсуждения; - Заслушав обучаемых, подвожу итоги по учебному вопросу.
3.	Правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре, на водных объектах, в походе и на природе.		- Объявляю учебный вопрос; - Довожу до обучаемых правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре, на водных объектах в походе и на природе; - Осуществляю показ видеофильма, плакатов, памяток по тематике; - Выношу вопрос для обсуждения; - Заслушав обучаемых, подвожу итоги по учебному вопросу
4.	Способы преодоления паники и панических настроений в условиях ЧС.		- Объявляю учебный вопрос; - Довожу до обучаемых способы предотвращения и преодоления паники и панических настроений в опасных в ЧС; - Осуществляю показ видеофильма, плакатов по тематике; - Выношу вопрос для обсуждения на семинар; - Заслушав обучаемых, подвожу итоги по учебному вопросу
Заключительная часть		5	- Подвожу итоги занятия; - Указываю на сильные и слабые стороны проведенного занятия; - Указываю на вопросы, какие обучаемыми были усвоены слабо и на чем необходимо поработать самостоятельно.

Содержание учебных вопросов:

Введение

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.

1. учебный вопрос: Возможные негативные и опасные факторы бытового характера

10 – минут

Негативный фактор – фактор, воздействие которого на человека в определенных условиях приводит к заболеванию или снижению работоспособности.

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. Необходимо 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;
- утеря ключей, захлопывание дверей;
- кражи, нападения злоумышленников;
- аферы и мошенничества;
- нападения или болезни животных;
- затопление помещений;
- разрушение зданий, повреждение имущества.

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.

Рассмотрим 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.

2. учебный вопрос: Действия при бытовых отравлениях, укусе животными и насекомыми.15 - минут

Действия при бытовых отравлениях

В быту нас окружают сотни химических веществ. И многие из них при неосторожном использовании таят реальную угрозу для здоровья. Как предотвратить бытовые отравления.

Рассмотрим, что необходимо предпринять при пищевом отравлении, пищевой токсикоинфекции и интоксикации.

Пищевое отравление, пищевая токсикоинфекция и интоксикация

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

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

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

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

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

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

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

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

Первая помощь при пищевом отравлении.

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

- 1) адсорбирующих (активированный уголь);
- 2) осаждающих (танины = дубильные вещества, охлажденный крепкий чай);
- 3) окисляющих (перманганат калия);
- 4) нейтрализующих (сода, кислое питье);

5) обволакивающих (отвар крахмала, яичный белок, молоко, кисель) веществ.

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

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

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

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

В любом случае обратитесь за профессиональной медицинской помощью

Правила действия при бытовых отравлениях

Полезные советы

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

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

Не задавайте продавцу наивных вопросов о свежести продукта, который он продает. Даже если продукт завезли час назад, он мог испортиться еще на складе. Проверяйте дату выпуска и предельный срок реализации у покупаемого продукта. Если дата плохо видна или отсутствует, удвойте бдительность, опробуйте иной способ определения свежести. Если посуда стеклянная, посмотрите ее внимательно на свет. Находки бывают поразительные. В лучшем случае могли не помыть бутылку. Особо опасно покупать дорогие скоропортящиеся продукты, например, икру: из-за своей цены они могли слишком долго ждать покупателя.

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

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

Безопасность в столовой.

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

Если вы по ошибке проглотили что-то ядовитое и почувствовали симптомы отравления, срочно вызывайте "скорую". А до ее приезда выпейте побольше воды и постарайтесь вызвать рвоту. Хорошо помогает в этом случае и прием активированного угля. Если пострадавший вдруг потерял сознание, его до приезда врачей нужно уложить на бок, чтобы не подавился рвотными массами.

Действия при укусе животными

Чтобы собака не напала...

- Относитесь к животным с уважением
- Не прикасайтесь к собаке в отсутствие хозяина
- Не трогайте животных во время сна или еды
- Не отбирайте у собаки игрушку, еду
- Не кормите чужих собак
- Не приближайтесь к собаке, сидящей на привязи
- Не играйте с хозяином собаки, делая движения, которые могут быть восприняты как агрессивные
- Не улыбайтесь собаке, обнажая зубы. Это может восприниматься как оскал зубов перед нападением
- Не машите руками, не жестикулируйте, не бегайте перед собакой



Если собака укусила

- Промойте место укуса водой с мылом.
- Остановите кровотечение, наложите стерильную повязку.
- Обратитесь в травмпункт или вызовите «скорую», даже если рана несерьезная.
- Выясните у хозяина, привита ли собака против бешенства.
- Известите о происшествии милицию и санитарные службы, указав, по возможности, адрес владельца собаки.



Укушенные раны всегда загрязнены различными микроорганизмами, находящимися в полости рта животных и человека. При укусах больных бешенством животных возможно заражение человека. Чаще всего кусают домашние собаки, реже кошки и дикие животные (лисы, волки). Большую опасность представляют укусы животных, больных бешенством (чрезвычайно тяжелым вирусным заболеванием). Вирус бешенства выделяется со слюной больных животных и попадает в организм пострадавшего от укусов через рану кожи или слизистую оболочку. Большинство укусов животных следует считать опасными в смысле заражения бешенством, т.к. в момент укуса животное может не иметь внешних признаков заболевания. У собак бешенство чаще проявляется сильным возбуждением, расширением зрачков, нарастанием беспокойства. Собака может убегать из дома, набрасываться без лая и кусать людей и

животных, проглатывать различные несъедобные предметы. Наблюдаются сильное слюноотделение и рвота. Водобоязнь не является обязательным симптомом болезни.

Первая помощь. При оказании первой помощи пострадавшему от укуса животного не следует стремиться к немедленной остановке кровотечения, т.к. оно способствует удалению из раны слюны животного. Рану промывают мыльным раствором, кожу вокруг нее обрабатывают раствором антисептического средства (спиртовым раствором йода, раствором марганцовокислого калия, этиловым спиртом и др.), а затем накладывают стерильную повязку. Пострадавшего доставляют в травматологический пункт или другое лечебное учреждение. Вопрос о проведении прививок против бешенства решает врач.

Вас укусила змея...

Змеиный яд распространяется по организму через кровь и парализует нервную систему, что останавливает работу жизненно важных органов и в первую очередь сердца и мозга.

При укусе появляется сильная опухоль, которая постепенно увеличивается, человек бледнеет, у него кружится голова, его начинает тошнить, у него снижается артериальное давление и происходит потеря сознания. Все это за 20-40 минут.

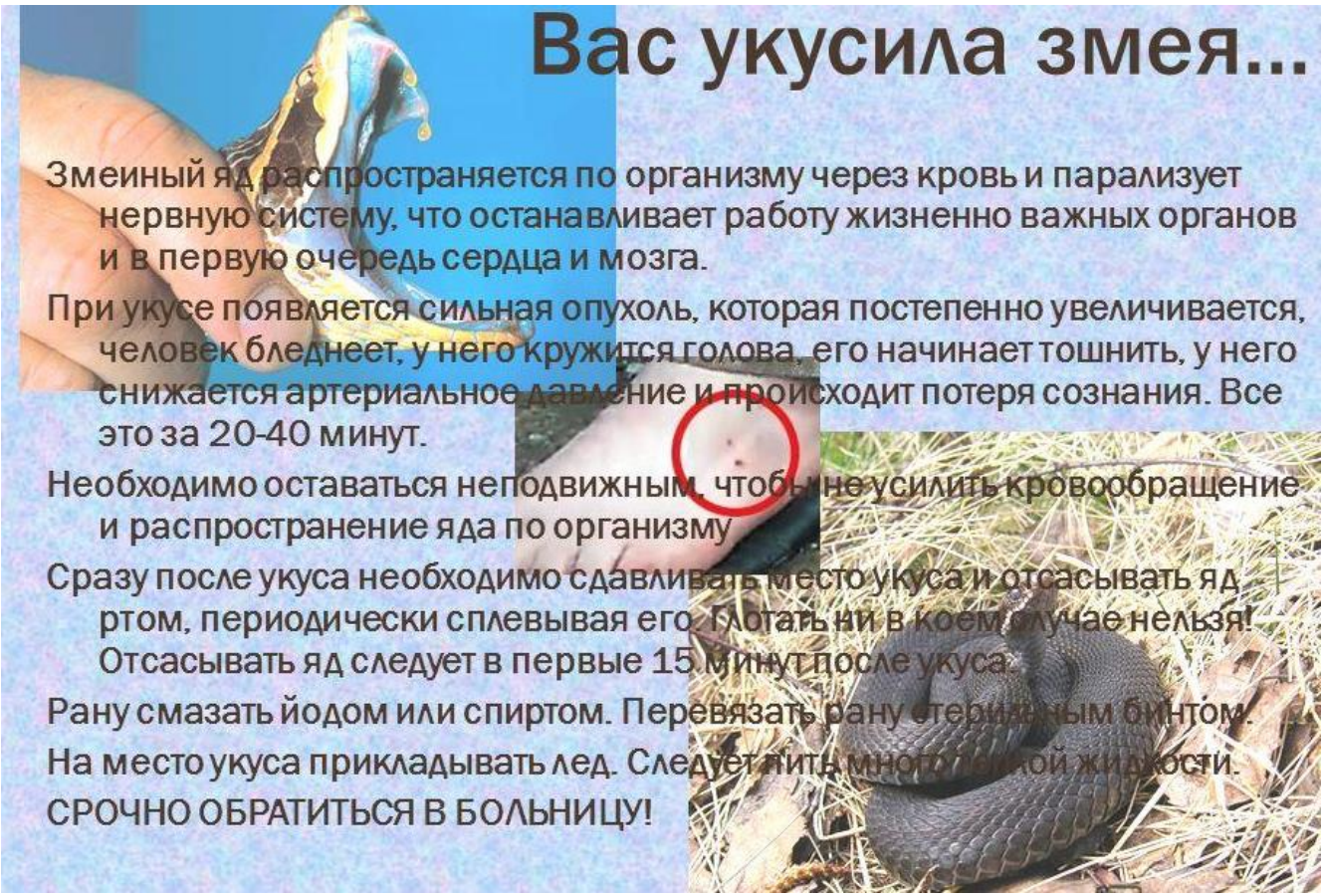
Необходимо оставаться неподвижным, чтобы не усилить кровообращение и распространение яда по организму.

Сразу после укуса необходимо сдавливать место укуса и отсасывать яд ртом, периодически сплевывая его. Глотать ни в коем случае нельзя! Отсасывать яд следует в первые 15 минут после укуса.

Рану смазать йодом или спиртом. Перебинтовать рану стерильным бинтом.

На место укуса прикладывать лед. Следует пить много теплой жидкости.

СРОЧНО ОБРАТИТЬСЯ В БОЛЬНИЦУ!



Укус змеи

Признаки действия яда змеи:

- В первые минуты в зоне укуса появляется местное покраснение, отечность, местные кровоизлияния ("синяки").

- Кровоизлияние распространяется вверх и вниз от зоны укуса, усиливается отек, кожа принимает багрово-синюшный оттенок, возможно образование на коже пузырей со светлым или кровавым содержимым.

- В зоне укуса образуются некротические язвочки, ранки укуса могут длительно кровоточить.

- В пораженной конечности развивается лимфангит с поражением подмышечных или паховых лимфоузлов.

- При длительном воздействии яда и неоказании помощи возможно внутреннее кровоизлияние в толщу тканей или в близлежащие органы (печень, почки и др.), что приводит к признакам острой кровопотери: возбуждение, сменяющееся вялостью, бледность кожи, учащение пульса, головокружение, резкая слабость, снижение артериального давления вплоть до шока.

- Возможно носовое или желудочно-кишечное кровотечение.

- Максимальная выраженность признаков достигает через 8-24 часа после укуса, при неверном оказании помощи состояние больного остается тяжелым 2-3 дня.

- При легких формах поражения преобладают местные проявления в зоне укуса.

Первая помощь. При оказании помощи пострадавшему от укуса змеи категорически запрещаются следующие мероприятия:

- Прижигание места укуса.
- Обкалывание места укуса любыми препаратами.
- Разрезы места укуса.
- Перетягивание конечности жгутом (кроме укуса кобры).
- Употребление алкоголя в любых количествах.

При укусе змеи оказание первой медицинской помощи следует начинать с немедленного энергичного отсасывания содержимого ранок в течение 10-15 (20) минут (впервые 6 минут удаляется около 3/4 всего извлекаемого яда) с его отплеиванием, что позволяет удалить от 30 до 50% всего введенного в организм яда. Если ранки подсохли, их предварительно "открывают" надавливанием на складку кожи. Процедура отсасывания змеиного яда безопасна при отсутствии ранок во рту пострадавшего при самопомощи или во рту оказывающего помощь. Яд, попавший в желудок, обезвреживается желудочным соком!

Пораженная конечность должна оставаться неподвижной. Для этого желательна транспортная иммобилизация подручными средствами (шины, дощечки, толстые ветки и т.п.).

Пострадавший должен находиться в положении лежа как при оказании помощи, так и при транспортировке. Нежелательно пытаться двигать пораженной конечностью. Полезны обильное питье (чай, кофе, бульон). Прием алкоголя в любом виде противопоказан.

Обработка раны проводится по общим правилам лечения ран (кожа вокруг раны обрабатывается спиртом, бриллиантовым зеленым, йодом или водкой, накладывается стерильная повязка из индивидуального пакета, повязка закрепляется бинтом натуго или лейкопластырем).

При нарушении дыхания проводится дыхание "рот в рот" или вспомогательное с помощью дыхательных мешков с переводом на искусственное дыхание в стационарных условиях.

Пострадавший во всех случаях экстренно направляется к врачу с дальнейшей госпитализацией в токсикологическое отделение стационара, в отделение реаниматологии, в отделение общей хирургии с палатами интенсивной терапии.

Укусы насекомых

Энцефалит клещевой - острая нейровирусная инфекция.

Источник инфекции - иксодовые клещи, в организме которых паразитирует вирус. Дополнительным резервуаром и переносчиком вируса могут быть грызуны (мыши, бурундуки, зайцы и др.), птицы (дрозда, щегол и др.) и домашние животные (козы, коровы). Вирус может проникать в молоко животных.

Передача инфекции происходит при укусе клеща, а также через коровье и козье молоко.

Инкубационный период длится 10-12 дней. Заболевание начинается остро с проявлением основных синдромов: общим инфекционным, менингеальным, очаговыми поражениями нервной системы. Температура тела - до 40°C.

Первая помощь. При обнаружении клеща нельзя его раздавливать или удалять с применением усилий. Необходимо наложить ватный тампон, смоченный растительным маслом на клеща. В течение 20-30 минут клещ отпадает сам или легко удалится при незначительном потягивании. Ранку следует обработать йодом и срочно обратиться в лечебное учреждение для проведения профилактики клещевого энцефалита.

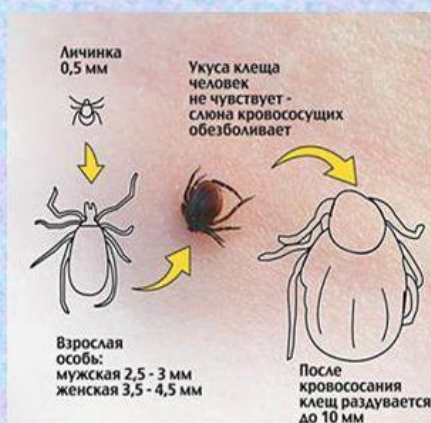
Укус клеща. Клещевой энцефалит



Присосавшийся клещ опасен тем, что он может быть носителем различных заболеваний, наиболее опасными из которых являются **клещевой энцефалит** и **системный клещевой боррелиоз (болезнь Лайма)**.

Энцефалит вызывается вирусом, обитающим в слюнных железах, передается в момент присасывания. Болезнь сопровождается поражением ЦНС, менингитом. Сопровождается яркой неврологической картиной: сильные головные боли, высокая температура, тошнота, рвота, мышечные и суставные боли, покраснение лица, общая слабость.

Против клещевого энцефалита проводится вакцинация (в три этапа): первая прививка – осенью, вторая и третья – весной.



БОЛЕЗНЬ ЛАЙМА

Лайм-боррелиоз в острой стадии протекает не так тяжело, но его последствия очень тяжелые. Кроме повышения температуры основным признаком заболевания считается появление большого красного пятна до 20-30 см). Через 7-10 дней эритема исчезает, температура нормализуется. Дальнейшее течение болезни проявляется спустя 2-3 месяца. Могут заболеть суставы, появиться отеки, покраснения и повысится температура. Другой формой проявления могут быть онемения, мурашки по коже, слабость в руках и ногах. Это не связывают с инфекционным заболеванием, больной не получает основного заболевания.



Лайм-боррелиоз лечится антибиотиками.

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

15 – минут

Правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей

Отправляясь в места массового скопления людей(отдыха), примите меры, которые уменьшают опасность стать жертвой экстремальной ситуации.

Ваша одежда должна быть удобной и недорогой. Не берите с собой объемных сумок - они могут помешать вам в толпе.

Старайтесь приобретать билеты на места недалеко от выхода, но не рядом с основными проходами.

Чтобы не попасть в столпотворение при входе, лучше приходить заранее; если вам не удалось избежать этого, старайтесь не приближаться к ограждениям, особенно на лестницах.

На концертах не стремитесь находиться в первых рядах: сюда устремляется масса поклонников, здесь самое громкое звучание, притупляющее реакцию, отсюда чаще всего начинаются беспорядки.

Заняв место в зале, осмотритесь и оцените возможности выхода, особенно в темноте.

Если начались беспорядки, постарайтесь поскорее уйти, не ожидая развития событий; наведение порядка в таких случаях - дело почти бесперспективное и не поддающееся прогнозу.

Если вы оказались в движущейся толпе, обязательно старайтесь удержаться на ногах, не дайте себя повалить - подняться будет практически невозможно.

Держитесь в середине людского потока, не приближайтесь к стенам и ограждениям, руки согните в локтях, оберегая грудную клетку, пусть толпа сама несет вас к выходу.

Если вы все-таки упали - сгруппируйтесь, защищая голову руками, сделайте все возможное, чтобы сразу подняться.

помните! Если вы оказались в людской толпе, то необходимо выполнять следующие **основные правила**:

- никогда не идите против толпы;
- старайтесь избегать центра и краев толпы;
- уклоняйтесь от неподвижно стоящих на пути предметов: урн, столбов, деревьев, стен, забора, 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, защитить 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 подъезды и дворы, 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, агрессивных;
- не пытайтесь поднять с земли упавшую вещь, даже если она очень дорогая, жизнь дороже.

Паника и бегство толпы являются ее основными поражающими факторами. Во время паники и бегства люди становятся источником опасности друг для друга, порой эта опасность бывает смертельной. Главная жизненно важная задача в толпе - не упасть.

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

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

Вставая, не обращайтесь внимания ни на что, главная ваша задача - подняться и двигаться дальше вместе с толпой. Это единственный способ уцелеть. Очень сложно встать в толпе с колен, поэтому избегайте попадания в эту позу.

Никогда не рассчитывайте на сострадание или помощь людей, находящихся в толпе. Моральных устоев здесь не существует.

Выбравшись из толпы, оглядитесь, избирайте наиболее рациональный маршрут движения, чтобы вновь не попасть в давку.

При посещении **аттракционов** необходимо помнить, что они, как и любое техническое устройство, могут выйти из строя, а, кроме того, рассчитаны на повышенные эмоции и, как следствие, способны вызвать чувство страха, даже неконтролируемые действия. Поэтому обязательно изучите все правила пользования аттракционами, которые вы стараетесь испытать.

Общие же меры безопасности таковы:

- не забывайте про страховку, предусмотренную конструкцией аттракциона;
- не покидайте движущийся аттракцион до полной его остановки.

Правила действий при пожаре.

Пожар. Причиной возникновения пожара часто становятся элементарная невнимательность и небрежность, например, забытый утюг, оставленный под напряжением, или курение в запрещенных местах. Пожар могут вызвать брошенные окурки, дефекты электробытовых приборов, неосторожное обращение с огнем, молнии и т. п.

При пожаре не торопитесь открывать двери и окна — свежий воздух усилит горение.

В начале тушения пожара выделение дыма может увеличиться. При распространении дыма через лестничные клетки наиболее задымленными, как правило, оказываются верхние этажи.

Помните, что на пожар нужно реагировать быстро и не поддаваться панике. при возгорании в квартире:

- залейте очаг пожара водой или накройте одеялом (ковром);
- передвигайтесь в задымленном помещении ползком или пригнувшись, закрыв нос и рот мокрой тряпкой;
- горящие электробытовые приборы тушите, только выключив из сети;
- в случае возгорания жира на сковороде накройте ее большой тарелкой, но не тряпкой.

Если огонь нельзя ликвидировать в кратчайшее время, выключите электричество, перекройте газ, срочно вызовите пожарных, уведите из опасной зоны детей, престарелых, и только потом начинайте тушить огонь своими силами. При возгорании одежды на человеке немедленно повалите горящего, облейте его водой или накройте ковриком, курткой или пальто.

При пожаре в здании не пытайтесь использовать для эвакуации лифт, который может остановиться в любой момент. При невозможности самостоятельной эвакуации обозначьте свое местоположение, свесив из окна белую простыню. Если к спасению только один путь — окно, бросьте вниз матрасы, подушки, ковры, сократите высоту прыжка, используя привязанные к

батареям шторы (простыни). Если вы живете выше первого этажа, желательно хранить у окна толстую веревку для спуска на нижний этаж или на землю.

Для предотвращения пожара или снижения его пагубных последствий:

- обучите детей обращаться с огнем, а взрослых членов семьи простейшим способам тушения пожара;
- приобретите бытовой огнетушитель и храните его в доступном месте;
- никогда не курите в постели;
- не оставляйте без присмотра электробытовые приборы, воздержитесь от использования самодельных электрических устройств;
- не разогревайте лаки и краски на газовой плите, не стирайте в бензине и не сушите белье над плитой;
- при обращении с праздничными фейерверками, хлопушками и свечами будьте предельно осторожными;
- избегайте захламления путей возможной эвакуации и складирования взрывопожароопасных веществ на чердаке и в подвале;
- в одну электро розетку не вставляйте более одной вилки, чтобы избежать перегрева;
- не допускайте установки телевизора в стенку или под книжную полку, а также ближе 70- 100 см от штор или занавесок.

Правила действий на водных объектах, в походе и на природе.

Чтобы не попасть в экстремальную ситуацию **на водных объектах** необходимо выполнять следующие требования личной безопасности:

- не купайтесь и тем более не ныряйте в незнакомых местах и не заплывайте за буйки;
- не выплывайте на судовой путь и не приближайтесь к судам;
- не уплывайте на надувных матрасах или камерах далеко от берега;
- не купайтесь в нетрезвом виде и в шторм.

Обязательно научите плавать вашего ребенка.

Ошибочно представление, будто в воду лучше погружаться сразу - нырять или прыгать с разбегу. Это может вызвать резкий спазм сосудов, внезапное обеднение кровотока в мозгу и, как следствие, кратковременный обморок. В таком состоянии очень легко захлебнуться и утонуть.

Для отдыха на воде расправьте руки и ноги, лягте головой на воду и расслабьтесь. Второй способ - сжавшись «поплавком». Вдохните, погрузите лицо в воду, обнимите колени руками и прижмите их к телу, медленно выдохните в воду, а затем - опять быстрый вдох над водой и снова «поплавком». Если вы замерзли, согревайтесь, по очереди напрягая руки и ноги. Отдохнув, снова плывите к берегу.

Для преодоления морского прилива отдыхайте при движении волны от берега и активно плывите при ее движении к берегу. Если у вас свело ногу, погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, с силой рукой потяните на себя ступню за большой палец.

Если вы оказались в воде, не умея плавать, лягте на воду лицом вверх, широко раскиньте руки и дышите как можно глубже и реже. Находясь в

вертикальном положении, двигайте ногами так, как будто вы крутите педали.

Реки часто встречаются на пути туристов и являются одним из основных препятствий. Преодоление их требует от туристов знаний, здравого смысла и спокойствия. Поспешность, недооценка опасности, неумение навести переправу могут привести к тяжелым последствиям.

Наиболее частый вид переправы — прохождение реки вброд. Внешние признаки брода: расширение реки на прямом ее участке, рябь на поверхности воды, плесы, отмели, перекаты, островки, тропы и дороги, спускающиеся к реке. На равнинных реках при выборе брода необходимо установить отсутствие омутов, глубоких ям, ила, тины, коряг, затопленных деревьев и других предметов, которые, при осуществлении переправы могут вызвать серьезные осложнения. Переправу через реку вброд в любой период года обязательно осуществлять в одежде и обуви. Если вас подхватило течение реки, двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу.

Если вы вынуждены переходить реку или озеро, покрытые льдом, то помните следующее:

- лед может быть непрочным около стока вод (например, с фермы или фабрики);
- лед всегда тоньше под слоем снега, в тех местах, где быстрое течение, где бьют ключи или в реку впадает ручей;
- около берега лед может неплотно соединяться с берегом. Ни в коем случае не проверяйте прочность льда ударом ноги.

Если под вами провалился лед, удерживайтесь от погружения с головой, широко раскинув руки, чтобы опереться о края полыньи или большие куски льда. Выбирайтесь на прочный лед, наползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги. Выбравшись, откатитесь, а затем ползите в сторону.

Оказывая помощь провалившемуся человеку, приближайтесь к полынье ползком, но не вплотную, широко раскинув руки. Подложите под себя лыжи, доску, фанеру. За 3-4 метра до полыньи бросьте пострадавшему спасательные средства - лестницу, веревку, спасательный шест, связанные ремни или шарфы, доски и т. п. Вытащив пострадавшего, выбирайтесь из опасной зоны ползком. Выбравшись на сушу, поспешите согреться: охлаждение может вызвать серьезные осложнения.

Правила действий в походе и на природе.

Для городского жителя, плохо знакомого с «дикой природой», лес является источником множества потенциальных опасностей. Встреча с дикими животными, ядовитыми змеями, клещами, употребление в пищу ядовитых ягод и грибов, возможность заблудиться или попасть в трясину болота, остаться без воды, пищи и укрытия от непогоды — вот неполный перечень «сюрпризов», которые готовит для человека природа в лесу. Поэтому, если вы не уверены в своих силах, знаниях и навыках, воздержитесь от путешествия по незнакомому лесу без сопровождающего, для которого лес — «открытая книга». Если же суждено оказаться один на один с лесом, не поддавайтесь панике, помните, что «трусы умирают много раз до смерти, доблестный умирает только раз...».

Правила поведения в походе

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).

Рекомендую 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 необходимо изучить карту предполагаемого места похода. 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 наклонностей человека и маршрута. Не берите новую, чтобы не натереть ноги. При выживании очень большую роль играет физическое состояние человека.

ВИДЕОРОЛИК



Для городского жителя, плохо знакомого с «дикой природой», лес является источником множества потенциальных опасностей. Встреча с дикими животными, ядовитыми змеями, клещами, употребление в пищу ядовитых ягод и грибов, возможность заблудиться или попасть в трясину болота, остаться без воды, пищи и укрытия от непогоды — вот неполный перечень «сюрпризов», которые готовит для человека природа в лесу. Поэтому, если вы не уверены в своих силах, знаниях и навыках, воздержитесь от путешествия по незнакомому лесу без сопровождающего, для которого лес — «открытая книга». Если же суждено оказаться один на один с лесом, не поддавайтесь панике, помните, что «труссы умирают много раз до смерти, доблестный умирает только раз...».

Серьезная опасность, которая подстерегает человека в лесу, - **болото**. Даже опытному путешественнику порой трудно отличить трясину, в которую легко провалиться, от мест, где такая угроза маловероятна. Обычно считается, что, если на болоте растет много взрослых деревьев (сосен), оно почти неопасно, а вот поверхность, покрытая только мхом, коварна. К сожалению, это правило не универсально, поэтому без крайней необходимости не идите через болото. Его всегда лучше обойти, даже если это намного удлинит путь.

Если иного выбора, чем идти через болото, нет, вооружитесь длинными шестами: ими удобно проверять прочность поверхности и оказывать помощь провалившемуся товарищу. Передвигаться по болоту нужно цепочкой, друг за другом, на расстоянии не более 2-3 м, обязательно ожидая отставших.



Правила поведения на природе

Когда мы выезжаем на природу, очень важно, чтобы во время отдыха за городом не произошли неприятности, которые причинили бы вред нашему здоровью.

Постарайся запомнить нехитрые правила, соблюдать которые совсем несложно:

- ни в коем случае нельзя срывать и тем более брать в рот незнакомые растения. Некоторые растения, если взять их в руки, вызывают сильное раздражение кожи, которое может длиться несколько недель. Есть и ядовитые растения, яд которых не менее опасен, чем змеиный.
- с грибами тоже нужно быть очень осторожным. Собирай только известные тебе грибы. Когда гуляешь по лесу, не трогай поганки - они очень ядовиты.
- не пей сырую воду из какого бы то ни было водоёма.
- для защиты от укусов насекомых (клещей, ос, пчёл, комаров) надевай длинные брюки, рубашку с длинными рукавами и обязательно головной убор. Открытые участки тела намажь средством, отпугивающим насекомых.
- помни, что запахи одеколонов, духов и другой парфюмерии сильно привлекают насекомых.
- если ты собираешься ночевать в палатке, позаботься о сетке, защищающей от комаров, и средствах, отпугивающих насекомых.
- в жаркую погоду нельзя долгое время находиться на солнце без одежды, головного убора и солнцезащитных очков — можно получить тепловой удар или солнечные ожоги. Никогда не смотри прямо на солнце даже в течение непродолжительного времени — может ухудшиться зрение.

Во время походов и загородных прогулок нельзя причинять вред природе!

- если развёл костёр, то, уходя, не забудь потушить огонь. Костёр обязательно нужно залить водой или засыпать песком.
- не ломай деревья, не разоряй пичьих гнёзд — не нарушай красоту и гармонию природы.
- не оставляй после себя мусор! Мусор, который нельзя сжечь (стеклянные бутылки, железные консервные банки), необходимо забрать с собой, чтобы выбросить в предназначенном для этого месте.

Если вы заблудились в лесу, постарайтесь выйти на поляну или любую открытую местность. Влезьте на самое высокое дерево и оглядите окрестности, после чего выбирайтесь к шоссе, железной дороге, реке — они выведут к населённому пункту.

Для определения сторон света пользуйтесь природными ориентирами: лишайниками и мхами обычно покрыта северная сторона дерева, на южной стороне часто больше ветвей, листва более густая. Муравейники почти всегда находятся с южной стороны дерева, пня или куста. Снежная лунка вокруг ствола дерева более вытянута в южном направлении.

Если погода солнечная, можно определить направление на юг по наручным часам. Для этого часовую стрелку надо направить на солнце. Угол между часовой стрелкой и цифрой «2» (в летнее время) или цифрой «1» (в зимнее время) на циферблате разделите пополам — биссектриса укажет направление на юг.

Оборудование укрытий от непогоды является одним из основных условий выживания человека, оказавшегося наедине с природой. Укрытие должно защищать человека от осадков, сильного ветра, холода и палящего солнца. Помните, что даже один час отдыха в тепле гораздо эффективнее многочасового отдыха на ветру и в холоде, поэтому, оказавшись в экстремальной ситуации, сразу приступайте к строительству укрытия. При подборе места укрытия учитывайте такие факторы, как степень защиты от непогоды, близость топлива и воды, отсутствие насекомых, недоступность для хищных животных и ядовитых

змей.

Для устройства простейшего укрытия можно использовать поваленное дерево с густой кроной. Для усиления защиты от дождя и ветра нужно дополнительно обложить его корой или лапником.

Если вы вынуждены зимой заночевать вдали от населенного пункта, необходимо построить хижину. Лучшим местом для нее будет склон оврага или реки. Вытопчите в снегу яму, возьмите свои лыжи и лыжи своих спутников и воткните их в снег, образуя каркас хижины. Закругленные концы лыж наклоните внутрь и как можно крепче свяжите шнурком или веревкой. Затем из твердого снега или наста нарежьте снежные кирпичи. Самые большие уложите в основание пирамиды, с высотой размер кирпичей надо уменьшать. Укладывайте кирпичи с небольшим наклоном внутрь. Затем заделайте щели снегом, настелите пол из веток или камыша.

Если вы организуете **кострище**, то делайте это на открытой поляне вдалеке от корней близстоящих деревьев. Прежде чем разводить костер, тщательно подготовьте растопку и соберите побольше качественных дров. Не разжигайте костер зажигалкой, лучше подожгите с ее помощью лучину.

Обязательно наблюдайте за горящим костром. Эта мера необходима не только для поддержания огня, но и для предупреждения пожара. Покидая место стоянки, непременно затушите костер, даже если от него остались едва тлеющие угли, а если есть возможность - залейте его. Помните, что основная причина лесных пожаров - плохо погашенные костры.

4.учебный вопрос: Способы преодоления паники и панических настроений в условиях ЧС.

20- минут

Слово «**паника**» происходит от имени Пана, греческого бога пастухов. Пастухи часто становились свидетелями того, как вследствие самой незначительной причины, особенно ночью, стада овец или коз, полностью выйдя из-под контроля, бросались в воду, в огонь, или животные одно за другим прыгали в пропасть.

Пастухи объясняли это демоническое явление гневом Пана, во всех изображениях которого, присутствуют черты, вызывающие страх.

В самом общем определении паника - это состояние ужаса, сопровождающееся резким ослаблением волевого самоконтроля. Следствием оказывается либо ступор, либо дезорганизацией планомерных действий. Поведение во внутренне конфликтной ситуации становится антиволевым: эволюционно примитивные потребности, прямо или косвенно связанные с физическим самосохранением, подавляют потребности, связанные с личностной самооценкой.

Характерные черты паники:

- паническое бегство всегда направлено в сторону от опасности;

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

Средства борьбы с паникой

1. Убеждение (если есть время);
2. Категорический приказ;
3. Объяснение опасности, которая в данный момент несущественна;
4. Использование силы и устранение наиболее злобных паникеров.

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

Преодоление трудностей в борьбе с паникой

1. Человек должен верить во что-то высшее, или в себя самого, или в правоту того, что он делает;
2. Мотивация собственных поступков должна быть сильным импульсом, который помогает преодолевать трудности;
3. 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

1. Принимать быстрые решения;
2. Уметь импровизировать;
3. Постоянно и непрерывно контролировать самого себя;
4. Уметь различать опасность и распознавать людей;
5. Быть независимым и самостоятельным;
6. Быть твердым и решительным, когда потребуется, но уметь подчиняться, если необходимо;
7. Определять и знать свои возможности и не падать духом;
8. В любой ситуации пытаться найти выход.

Никогда не сдавайтесь, ставка очень высока, чтобы в чрезвычайной ситуации уступить жизнь, не испробовав все возможные средства.

Эмоциональное состояние и поведение человека при опасности в огромной степени определяется субъективным образом ситуации и, главное, представлением о своей роли в ней. **Паника** может возникнуть тогда, когда ситуация для человека необычна и неожиданна, человеку неизвестны способы преодоления опасности, отсутствует план действий и человек видит себя пассивным объектом событий. Но при наличии знания (сколь бы иллюзорно оно ни было) и программы действий (пусть и неадекватной) человек чувствует себя активным субъектом — и ситуация решительно меняется. Образуется другая доминанта, внимание переключается со страха и боли на предметную задачу, в итоге же страх уходит совсем, а болевой порог значительно повышается.

В преддверье и на ранней стадии развития паники может быть очень продуктивно использован юмор. Известны яркие случаи, когда своевременная шутка снимала паническое напряжение, а выступление популярного юмориста решающим образом изменяло настрой массы.

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

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

Как уцелеть в толпе?

Феномен толпы

В толпе растворяются личность и чувства отдельных людей, мысли сглаживаются, а интеллект отключается. Толпа обзаводится «единой душой». Каждый человек перестает осознавать себя индивидуальностью, он действует и мыслит в едином порыве с окружающими, им легко управлять, а внушить что-то итогом легче, он не контролирует свои действия и эмоции. Он живет эмоциями толпы, очень яркими эмоциями, им движет буйство, свирепость, энтузиазм, героизм.



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

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

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

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

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

Заключительная часть:

- 5 минут

- Подвожу итоги занятия;
- Указываю на сильные и слабые стороны проведенного занятия;
- Указываю на те вопросы, какие обучаемыми были усвоены слабо и на чем необходимо поработать самостоятельно.

Руководитель занятия _____