

## **УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ТЕМЕ: «Правила безопасного поведения в бытовых ситуациях»**

### **Возможные негативные и опасные факторы бытового характера.**

#### **Учебные вопросы:**

**1.** Правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре, в общественном транспорте, на водных объектах, в походе и на природе:

1.1. Правила обращения с бытовыми приборами и электроинструментом. Меры первой помощи при поражении электрическим током.

1.2. Безопасность поведения при обращении с пиротехникой.

1.3. Отравления:

1.3.1. Пищевые отравления

1.3.2. Бытовые отравления

1.3.3. Промышленные отравления

1.4. Правила поведения при действии на пожаре.

**2.** Обеспечение личной безопасности.

2.1. Обеспечение безопасности в городе.

2.1.1. Дома и во дворе.

2.1.2. Защита квартиры.

2.1.3.1. Некоторые меры личной безопасности.

2.1.3.2. Личная безопасность в местах массового скопления людей

2.2. Обеспечение личной безопасности в общественном транспорте

2.2.1. Личная безопасность поведения в общественном транспорте.

2.2.2. Дорожно-транспортные происшествия.

2.2.3. Правила действия при дорожно-транспортных происшествиях.

2.3. Обеспечение личной безопасности на водных объектах

2.3.1. Безопасность поведения на водных объектах летом.

2.3.2. Безопасность поведения на водных объектах поздней осенью.

2.3.3. Безопасность поведения на водных объектах зимой

2.3.4. Правила поведения и действия при наводнениях

2.4. Обеспечение личной безопасности в походе и на природе

2.4.1. Правила действия по обеспечению личной безопасности в походе и на природе

2.4.2. Поведение в природе зимой. Что делать, если вы...

2.4.3. Дикие животные и опасные насекомые.

2.4.3.1. Правила поведения при встрече с дикими животными.

2.4.3.2. Ядовитые животные. Правила поведения при встрече с ядовитыми змеями. Первая помощь при укусах змей.

2.4.3.3. Опасные насекомые. Укусы жалящими насекомыми, меры оказания первой помощи и профилактики.

2.5. Правила содержания домашних животных и поведение с ними на улице.

2.5.1. Поведение человека при нападении на него собаки, правила содержания собак и поведения с ними на улице.

2.5.2. Правила регистрации, содержания и поведения с животными.

3. Способы предотвращения и преодоления паники и панических настроений.

## **ВВЕДЕНИЕ**

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?

### **ВОПРОС 1: ВОЗМОЖНЫЕ НЕГАТИВНЫЕ И ОПАСНЫЕ ФАКТОРЫ БЫТОВОГО ХАРАКТЕРА.**

Рассмотрим некоторые экстремальные ситуации и меры безопасности в доме, на транспорте, на улице.

По опасным факторам негативные ситуации, которые подстерегают нас в быту делятся на:

- механические воздействия;
- тепловые воздействия;
- электричество;
- ядовитые вещества;
- радиация;
- болезни и т.д.

По обеспечиваемым потребностям:

- питание; очищение; сон; температурный режим и т.д.

Различные сочетания классификационных признаков дают ситуации, имеющие разную вероятность и значимость.

#### Классификация приемов выживания.

Приемы выживания можно классифицировать различным образом:

По источникам опасности:

- стихийные бедствия;
- технические аварии.
- животные и растения;
- другие люди;
- Вы сами и т.д.

Организация сведений, относящихся к выживанию. В совокупности сведений, имеющих отношение к выживанию, можно выделить следующее:

- нужное для всех и нужное для некоторых;
- очевидное и неочевидное;
- важное и неважное;
- то, что надо удерживать в памяти,
- что надо иметь под рукой,
- про что надо знать, где можно найти при необходимости.

В памяти следует хранить то, что нужно часто или требуется в ситуациях, когда нет возможности заниматься чтением.

### **Правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре, в общественном транспорте, на водных объектах, в походе и на природе.**

#### **Вопрос:**

Назовите основные негативные и опасные факторы которые могут подстергать вас дома (в быту).

#### **Ответ:**

- поражение электрическим током при пользовании электроприборами;
- бытовые и пищевые отравления;
- пожар и многое другие.

### **1.1. Правила обращения с бытовыми приборами и электроинструментом. Меры первой помощи при поражении электрическим током.**

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

Электрический ток оказывает на организм человека несколько воздействий, а именно: термическое, электролитическое и биологическое.

Термическое действие тока проявляется в ожогах участков тела человека.

Электролитическое действие тока проявляется в нарушении их физико-химического состава крови, лимфы и т.д.

Биологическое действие тока проявляется в раздражении и возбуждении живых тканей организма, а также в нарушении внутренних биоэлектрических процессов.

**Вопрос:**

Какие основные виды поражения электрическим током вы знаете?

**Ответ:**

Различают три основных вида поражения человека электрическим током, это электрические травмы, электрический удар и электрический шок.

К видам электрических травм относятся: электрический ожог, электрические знаки, металлизация кожи, механические повреждения и электроофтальмия.

Электрический удар – это возбуждение живых тканей организма проходящим через него электрическим током. Электрический удар сопровождается сильным сокращением мышц. Исход при этом может быть от легкого поражения до смертельного.

Причинами смерти от электрического тока могут быть прекращение дыхания, прекращение работы сердца и электрический шок. Возможно также одновременное действие всех трех причин.

Электрический шок – это тяжелая реакция организма в ответ на чрезмерное раздражение электрическим током, сопровождающаяся глубокими расстройствами кровообращения, дыхания и обмена веществ. Шоковое состояние длится от нескольких десятков минут до суток. После этого может наступить или гибель человека, или выздоровление как результат своевременного активного лечебного вмешательства.

**Факторы, влияющие на исход поражения человека электрическим током**

Исход воздействия электрического тока на человека зависит от многих факторов: от рода тока (переменный или постоянный); напряжения; длительности его воздействия на человека, а также от физического и психического состояния человека.

Наиболее опасным для человека является переменный ток.

Каждый человек должен твердо помнить, что безопасного напряжения не существует и что нельзя прикасаться к токоведущим частям независимо от того, под каким бы напряжением они не находились. При необходимости следует применять средства защиты: заземление, изоляцию, изолирующие инструменты.

Длительность воздействия электрического тока – один из основных факторов, влияющих на исход поражения. Чем меньше время воздействия (менее 1 сек), тем меньше вероятность поражения.

Если на пути тока оказываются жизненно важные органы – сердце, легкие, головной мозг, то опасность поражения весьма велика, поскольку ток воздействует непосредственно на эти органы.

Если же ток проходит иными путями, то воздействие его на жизненно важные органы может быть лишь через центральную нервную систему.

Практикой установлено, что здоровые и физически крепкие люди легче переносят электрические удары, чем больные и слабые. Повышенной восприимчивостью к электрическому току обладают страдающие болезнями кожи, сердечно-сосудистой системы, легких, нервными расстройствами.

Психическое состояние человека в момент поражения имеет большое значение для исхода поражения. Немалое значение имеет психическая подготовленность человека к возможному поражению током. Неожиданный электрический удар приводит к тяжелым последствиям; если человек ожидает его, то степень опасности резко уменьшается.

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

Если человека ударило током, и он все еще находится под его воздействием необходимо оказать ему необходимую помощь. Непроизвольное судорожное сокращение мышц руки бывает настолько сильными, что освободить токоведущую часть из рук пострадавшего почти невозможно. Поэтому необходимо быстро отключить электроустановку. Если это невозможно, то пострадавшего следует отделить от токоведущей части.

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

#### **Вопрос:**

Какие правила необходимо соблюдать, для того чтобы освободить человека от воздействия электрического тока?

#### **Ответ:**

Нельзя прикасаться к его телу голыми руками. Для отделения пострадавшего, попавшего под обычное сетевое напряжение (220/380 В) можно применить сухой канат, палку, оттащить (оттянуть) пострадавшего за одежду. Собственные руки при этом необходимо изолировать диэлектрическими перчатками, шарфом, прорезиненной тканью, встать на сухую доску. Разрешается перерубить или перерезать провода инструментом с сухой деревянной ручкой.

**Меры первой помощи** после освобождения пострадавшего от действия тока зависят от его состояния. Если пострадавший дышит и находится в сознании, то его следует уложить в удобное положение, расстегнуть на нем одежду и накрыть, обеспечив до прихода врача полный покой. При этом даже если человек чувствует себя удовлетворительно, нельзя позволять ему вставать, так как после поражения электрическим током не исключена возможность последующего ухудшения состояния человека. Когда человек находится в бессознательном состоянии, но у него сохраняется устойчивое дыхание и пульс, следует дать ему понюхать нашатырный спирт, растереть одеколоном, обрызгать лицо водой и обеспечить покой. Местные повреждения следует обработать и закрыть повязкой, как при ожогах. Если же пострадавший дышит плохо или не дышит совсем, то следует немедленно приступить к проведению искусственного дыхания и непрямого массажа сердца. Проводить их следует до тех пор, пока не появится самостоятельное дыхание. После того, как к пострадавшему придет сознание, его необходимо обильно напоить чаем, водой, компотом. Не следует

давать кофе. Больного следует тепло укрыть. Во всех случаях вызывают врача.

### **Правила обращения с бытовыми приборами.**

Правильная эксплуатация электроприборов подразумевает предупреждение его неправильной эксплуатацией связанной с электропитанием, подключением к сети, соблюдением режима работы, продолжительности нагрузок, соблюдением безопасных приемов работы.

Для предупреждения несчастных случаев при работе с электроинструментами или электроприборами необходимо строго руководствоваться всеми указаниями, изложенными в инструкции. Безответственное, небрежное обращение с бытовыми приборами может привести к поражению электрическим током, ожогу, пожару от перегрева проводов, к травме. Прикосновение к частям, находящимся под напряжением, приводит к особо тяжким последствиям, если человек в контакте с землей.

### **Меры безопасности в быту и вне дома.**

- Перед включением электрической вилки в розетку убедитесь, что она именно от того прибора, который Вы собираетесь включить. Также после выдергивания вилки из розетки проверьте, что не ошиблись. Если провода шнуры от соседних устройств похожи, сделайте их разными: оберните изоляционной лентой или покрасьте. Не беритесь за электрическую вилку мокрой рукой. Не вбивайте гвоздь в стену, если не знаете, где проходит скрытая электропроводка.

Следите за тем, чтобы розетки и другие разъемы не искрили, не грелись, не потрескивали. Если контакты потемнели, почистите их и устраните причину неплотного соединения.

Не рекомендуется ходить под высоковольтными линиями электропередачи. Создаваемое ими в воздухе электрическое напряжение вредно действует на организм.

Не следует приближаться к оборванному проводу: может поразить шаговое напряжение. Если все-таки приходится пересекать опасную зону возле лежащего на земле провода, надо делать это бегом: чтобы одновременно только одна нога касалась почвы.

При входе в троллейбус не следует прикасаться рукой к его борту. Корпус троллейбуса может находиться под напряжением из-за пробоя изоляции, лучше впрыгивать а троллейбус, а не входить; выпрыгивать, а не выходить: чтобы не было ситуации, когда одна нога на земле, а другая -- на подножке троллейбуса. Электрички и трамваи в этом отношении не опасны, потому что всегда заземлены.

## **1.2. БЕЗОПАСНОСТЬ ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ОБРАЩЕНИИ С ПИРОТЕХНИКОЙ**

### **5. КАКАЯ БЫВАЕТ ПИРОТЕХНИКА**

**ПЕТАРДА:** самая простая пиротехническая игрушка, производящая хлопок различной громкости в зависимости от вида. Наиболее мощный звук при

запуске издают «Удар грома» и «Корсар-3», хотя их децибелы находятся в пределах норм, установленных санэпиднадзором.

**ВЕРТУШКИ:** тоже относятся к несложным и безопасным пиротехническим устройствам. Их надо класть на ровную поверхность – лед, асфальт или кусок картона, а потом поджигать. На вертушке обязательно должна стоять пометка, какой стороной к небу ее нужно направлять. Очень важно, чтобы не было бокового ветра, который может унести игрушку. Вертушка раскручивается и взлетает, а дальше начинаются эффекты.

**РАКЕТЫ:** пиротехнические игрушки, прикрепленные к палке-стабилизатору. Для их запуска необходима «стартовая установка». Небольшие ракетки можно вставить даже в пустую бутылку объемом 0,33 или 0,5 литра, затем поджечь фитиль, и игрушка взлетит, рассыпаясь салютом со звуковыми эффектами или без.

**РИМСКИЕ СВЕЧИ:** представляют собой трубочки различной длины и толщины, с фитилем. Наиболее простые стреляют огоньками. Из тех, что сложнее, вылетают с грохотом, свистом или воем хвостатые кометы, огненные червячки, жужжащие вертушки, звездочки.

Очень похожи на римские свечи ручные фонтаны (или иначе – факелы). Их спокойно можно держать в руках во время запуска, они разбрасывают небольшие огненные шарики или искорки.

**ФЕСТИВАЛЬНЫЕ САЛЮТЫ:** шестизарядные пиротехнические игрушки. В ствол заряжается шарик, поджигается фитилек, и устройство выстреливает. Внешне устройство похоже на торт. Его нужно поставить на землю, освободить от упаковки и поджечь фитиль. Эта забава сродни настоящему салюту.

## 5. ...И ЕЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

Помните, что неосторожное обращение с пиротехникой приводит к беде. Это может произойти даже при использовании высококачественного товара, если пренебречь правилами, изложенными в инструкции.

Для того, чтобы праздничный фейерверк доставил вам радость, выбирайте только лицензированную продукцию, снабженную инструкцией на русском языке, в которой должны быть указаны: тип устройства (эффекты, которые оно вызывает; правила запуска; необходимые меры предосторожности; фирма-изготовитель и фирма, осуществляющая оптовую продажу со всеми выходными данными и фирменными знаками; пометка «Рекомендовано Федеральным центром пиротехники НИИПХ».

Очень важен срок хранения петард. Использование просроченных приводит к травмам.

### 1.3. Отравления

#### 1.3.1. Пищевые отравления

##### **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.

### **Вопрос:**

Какие вы знаете признаки пищевого отравления?

### **Ответ:**

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

Из ядовитых растений на территории нашей страны наиболее опасными являются волчья ягода, волчье лыко, вороний глаз, вех ядовитый (цикута), белена.

Среди грибов ядовиты мухомор, бледная поганка, ложный опенок, ложные лисички и другие. При отравлении ядовитыми растениями и грибами появляется общая слабость, головокружение, тошнота и рвота, боли в животе.

Отравление бледной поганкой характеризуется, кроме того, судорогами икроножных мышц, посинением пальцев, носа, задержкой мочи, падением сердечной деятельности.

Особенностями отравления красными мухоморами являются обильное потоотделение, слюно- и слезотечение, расширение зрачков и галлюцинации.



При пищевой токсикоинфекции и интоксикации появляются общее плохое самочувствие, тяжесть в желудке, тошнота, рвота, понос, боли в животе, озноб, повышение температуры тела до 38-39°.

**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 скоропортя-

щиеся 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.

## **1.3.2. Бытовые отравления.**

### **Разлив ртути**

**Ртуть** - серебристый жидкий металл. Используется в термометрах, манометрах. Ртуть и ее соединения ядовиты. Металлическая ртуть легко испаряется даже при низкой температуре, пары накапливаются тканями и различными материалами. Ртуть накапливается в мышцах, почках, нервной системе человека.

#### **Признаки отравления:**

- ◇ общая слабость;
- ◇ головная боль;
- ◇ боль при глотании;
- ◇ повышение температуры;
- ◇ боль в желудке,
- ◇ подергивание мимических мышц.
- ◇ Сонливость;
- ◇ Воспаление десен;
- ◇ Выпадение волос

#### **Первая помощь при отравлении парами ртути:**

- ✓ прополоскать рот марганцовки;
- ✓ почистить зубы;
- ✓ промыть желудок водой, на стакан которой добавить 20-30г активированного угля, выпить молока и слабительного;
- ✓ дать питьё;
- ✓ обеспечить покой пострадавшему;
- ✓ вызвать скорую помощь.

### **Вопрос:**

Что необходимо делать, если вы разбили градусник и разлили ртуть?

### **Ответ:**

При разливе ртути необходимо:

1. Эвакуировать всех людей из помещения, где обнаружена ртуть или где

возможно ее нахождение.

2. Открыть окна в помещении, где была обнаружена ртуть, для обеспечения сквозного проветривания.

3. Надеть ватно-марлевую повязку, резиновые перчатки и обувь.

4. Пострадавшим оказать первую медицинскую помощь.

5. Собрать при помощи кисточки, бумажного конвертика и резиновой груши крупные капли ртути, а мелкие капли – лейкопластырем. Ртуть (вместе с лейкопластырем) поместить в наполненную водой банку с герметичной крышкой; очищенную поверхность обработать раствором марганцовки и накрыть мокрыми тряпками или газетами.

**Внимание! Не пытайтесь вытереть ртуть тряпкой – этим Вы увеличите площадь заражения!**

6. Очищенное от ртути место промыть горячей мыльной жидкостью или крутым раствором марганцовки; после тщательной уборки помещения руки необходимо вымыть с мылом горячей водой;

7. Собранную ртуть следует поместить в герметически закрывающуюся тару (банку, контейнер и т.д.) и сообщить в организацию (предприятие) по демеркуризации помещений и территорий (ликвидация ртутных загрязнений).

8. При ухудшении состояния здоровья обратиться к врачу.

### **Отравления окисью углерода**

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

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

#### **Вопрос:**

Какие признаки отравления человека окисью углерода вы знаете?

#### **Ответ:**

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

**Первая помощь при отравлении окисью углерода.** Необходимо вынести пострадавшего на свежий воздух, освободить шею и грудную клетку от стесняющей одежды, поднести к носу нашатырный спирт, при необходимости

сделать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца и срочно доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

### 1.3.3.ПРОМЫШЛЕННЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ

Наиболее распространенными сильнодействующими ядовитыми веществами являются хлор и аммиак.

#### ХЛОР

**Хлор** - газ зеленовато-желтого цвета с резким удушающим запахом, тяжелее воздуха.

В большинстве случаев применяется для отбеливания тканей и бумажной массы, обеззараживания питьевой воды, как дезинфицирующее средство и в различных друг отраслях промышленности.

При испарении и соединении с водяными парами в воздухе стелется над землей в виде тумана зеленовато-белого цвета, может проникать в нижние этажи и подвальные помещения зданий. При выходе в атмосферу из неисправных емкостей дымит. Пары сильно раздражают органы дыхания, глаза и кожу.

Воздействие в течение 30 - 60 мин при концентрации 100 - 200 мг/м<sup>3</sup> опасно для жизни.

**Признаки отравления:** резкая боль в груди, сухой кашель, рвота, нарушение координации движения, одышка, резь в глазах, слезотечение, и появление пузырей на коже, возможен смертельный исход при вдыхании высоких концентраций.

**Средства индивидуальной защиты:** ватно-марлевые повязки, предварительно смоченные водой или 2% раствором питьевой соды.

**При отравлении хлором:** вынесите пострадавшего из зоны заражения. При остановке дыхания сделайте искусственное дыхание. Кожные покровы, рот, нос обильно промойте 2% раствором питьевой соды.

#### АММИАК

**Аммиак** - бесцветный газ с резким удушающим запахом. Легче воздуха. Хорошо растворим в воде.

Жидкий аммиак - хороший растворитель большинства органических и неорганических соединений. Его используют при получении азотной кислоты, азотосодержащих солей, соды, мочевины, синильной кислоты, удобрений, диазотипных светокопировальных материалов. Жидкий аммиак широко применяется в качестве рабочего вещества (хладагента) в холодильных машинах и установках.

При выходе из неисправных емкостей дымит. Опасен при вдыхании. При высоких концентрациях возможен смертельный исход. Пары сильно раздражают органы дыхания, глаза и кожу.

Если его содержание в воздухе достигает 500 мг/м<sup>3</sup>, он опасен для вдыхания (возможен смертельный исход).

**Признаки отравления:** Вызывает поражение дыхательных путей. Признаки: насморк, кашель, затрудненное дыхание, удушье, учащается сердцебие-

ние и нарастает частота пульса, возбуждение, возможны судороги, удушье. Пары сильно раздражают слизистые оболочки и кожные покровы, вызывают жжение, покраснение и зуд кожи, резь в глазах, слезотечение. При соприкосновении жидкого аммиака и его растворов с кожей возникает обморожение, жжение, возможен ожог с пузырями, изъязвления. При тяжелом отравлении - тошнота и нарушение координации движений, бредовое состояние.

**Средства индивидуальной защиты:** ватно-марлевая повязка, предварительно смоченная водой или 5% раствором лимонной кислоты.

**При отравлении аммиаком:** вынесите пострадавшего из зоны заражения, предоставьте тепло и покой. Кожные покровы, глаза, нос, рот обильно промойте водой. В глаза накапайте две-три капли 30% раствора альбумида, в нос - оливковое масло. Делать искусственное дыхание запрещается.

**Синильная кислота** — бесцветная прозрачная жидкость. Она обладает своеобразным дурманящим запахом, напоминающим запах горького миндаля.

Синильную кислоту используют для получения хлорциана, акрилонитрила аминокислот, акрилатов, необходимых при производстве пластмасс, а также качестве средства борьбы с вредителями сельского хозяйства, для обработки закрытых помещений и транспортных средств.

Защиту органов дыхания от синильной кислоты обеспечивают промышленные противогазы марок В (желтый цвет) и БКФ (защитный), а также гражданские противогазы ГП-5, ГП-7 и детские.

Средством первой помощи при желудочных отравлениях синильной кислотой и ее солями служит возможно быстрое возбуждение рвоты и прием внутрь 1%-го раствора гипосульфита натрия

**Сероводород** — бесцветный газ с резким неприятным запахом.

При авариях скапливается низинах, подвалах, тоннелях, первых этажах зданий. Загрязняет водоемы. Содержится в попутных газах месторождений нефти, в вулканических газах, в водах минеральных источников. Применяется в производстве серной кислоты, серы, сульфидов, сераорганических соединений.

Сероводород опасен при вдыхании, раздражает кожу и слизистые оболочки. Первые признаки отравления: головная боль, слезотечение, светобоязнь, жжение в глазах, металлический привкус во рту, тошнота, рвота, холодный пот.

В случае поражения сероводородом непосредственно в зоне заражения обильно промывают глаза и лицо водой, надевают противогаз или ватно-марлевую повязку, смоченную содовым раствором.

## 1.4. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ И ДЕЙСТВИЯ ПРИ ПОЖАРЕ

**Правила действий по обеспечению личной безопасности при пожаре**

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.

Действия при пожаре.

### **Если вы обнаружили в квартире очаг пожара**

При обнаружении возгорания быстро, не поддаваясь панике, приступайте к тушению пожара, используя все доступные средства – песок, воду, огнетушители и т.д.

Если загорелся телевизор, его надо сразу отключить от сети, а затем тушить – водой через верхние вентиляционные отверстия задней стенки или набросив плотное одеяло, чтобы огонь не переметнулся, например, на шторы, и только после этого бежать за водой или домашним огнетушителем.

Если у Вас на кухне загорелось белье, висящее над плитой, немедленно выключите газ и залейте пламя водой. Бросьте дымящуюся вещь на пол и затопчите. Затем откройте окно и проветрите кухню.

Если у Вас на шнуре утюга появилось пламя, сразу отключите его от электросети. Затем накройте пламя тряпкой и погасите его.

Если загорелась открытая проводка, отключите электричество в квартире или закидайте провод землей из цветочных горшков.

Если Вы почувствовали запах плавящегося пластика, найдите место повреждения проводки. Потрогайте розетки, не теплые ли они. Обнаружив источник запаха, отверткой или плоскогубцами с пластмассовыми ручками раздвиньте загоревшиеся провода. Отключите электричество. Ни в коем случае не заливайте пламя водой!

Если вы не в состоянии самостоятельно потушить огонь, отключите электричество, перекройте газ, без промедления вызывайте пожарных «01», выведите из опасной зоны детей и пожилых людей.

### **Если вы почувствовали запах дыма с лестничной клетке**

Если источник дыма находится вне вашей квартиры, выйдите на лестничную клетку и осмотритесь. Если очаг возгорания находится этажом (или несколькими) ниже, не спускайтесь вниз по лестнице и не пытайтесь воспользоваться лифтом: при пожаре лифт всегда отключается. Не паникуйте. Перед

началом индивидуальной эвакуации надо по возможность смочить одежду водой. Отсутствие противогаса частично компенсируется влажной тканью, наложенной на нос и рот.

Срочно вызовите пожарных, сообщив точный адрес, свою фамилию, наиболее удобный маршрут для подъезда к дому. Главное - предотвратить попадание дыма в квартиру. Для этого разорванные на полоски мокрые тряпки заправьте в щели между дверью и косяком. Затем закройте все имеющиеся в квартире вытяжные вентиляционные отверстия сложенным одеялом или подушками. Дым всегда поднимается кверху. Поэтому сядьте на пол и прикройте дыхательные пути смоченным в воде полотенцем. А теперь спокойно ждите приезда пожарных.

При пожаре не торопитесь открывать двери, окна: свежий воздух усилит горение. В начале тушения пожара выделение дыма может увеличиться. При распространении дыма через лестничные клетки наиболее задымленными оказываются, как правило, верхние этажи. В сильно задымленном помещении передвигайтесь ползком или пригнувшись – в прилегающем к полу пространстве чистый воздух сохраняется дольше.

В зданиях с "коридорной" планировкой огонь распространяется по коридорам со скоростью до 5 метров в минуту. При высокой температуре пожара уменьшается прочность перекрытий, и они могут обрушиться. При повреждении здания пожаром или взрывом входите в него осторожно, убедившись в отсутствии значительных повреждений перекрытий, стен, линий электро-, газо-, и водоснабжения, утечек газа, очагов пожара. Не подходите к взрывоопасным предметам и не трогайте их. При угрозе взрыва ложитесь на живот, защищая голову руками, дальше от окон, застекленных дверей, проходов, лестниц.

Причиной гибели людей на пожарах чаще всего является не огонь и высокая температура, а отравление токсичными веществами, попавшими в воздух. Диоксид углерода CO<sub>2</sub> в концентрации 3 процента опасен для жизни при вдыхании в течение 30 минут. Очень опасны синильная кислота, окислы азота. Особо много ядовитых веществ образуется при горении пластмасс. При концентрации кислорода ниже 10 % человек теряет сознание. От теплового излучения можно укрыться за каким-нибудь экранирующим препятствием. Толстая одежда защищает от излучения.

Отыскивая пострадавших, окликайте их. Если на человеке загорелась одежда, помогите сбросить ее либо накиньте на горящего любое покрывало и плотно прижмите. Не давайте человеку в горячей одежде бежать (сбейте с ног), можно облить водой. Окажите первую медицинскую помощь пострадавшим.

### **Последовательность оказания первой медицинской помощи при ожогах:**

1. После того, как горевшая одежда потушена, не следует раздевать пострадавшего (во избежание охлаждения и инфицирования). Укрывая затем обожженного, следует предусмотреть все, чтобы избежать при этом дополнительного травмирования.

2. Наиболее эффективным методом оказания помощи при ожогах является быстрое **охлаждение** обожженных участков (холодная вода, снег, лед) в тече-

ние не менее 10-15 мин, что позволяет избежать повреждения глубоких слоев кожи.

3. Во избежание развития ожогового шока необходимо провести **обезболивание** (анальгин, аспирин, цитрамон).

4. На обожженные участки наложить **асептические косыночные повязки** (без медикаментозных средств). С пострадавшего снять или срезать одежду. Накрыть обожженную поверхность чистой тканью (без медикаментозных средств).

5. При глубоких или обширных повреждениях ограничить подвижность поврежденной части тела.

6. **Транспортировать** пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.  
**Внимание! Недопустимо!**

Удалять с поврежденной поверхности остатки одежды и грязь, вскрывать пузыри, бинтовать её.

Смывать грязь или сажу с поврежденной кожи.

Смазывать обожженную поверхность маслами, вазелином, обсыпать содой, мукой. Через 2-3 часа они создадут благоприятные условия для развития инфекции.

Обрабатывать поврежденную поверхность спиртом, йодом и другими спиртовыми растворами.

## **ВОПРОС 2: ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ.**

Человек в процессе своей жизнедеятельности постоянно подвергается опасностям и риску. Существуют так называемые возможные или потенциальные опасности, которые окружают человека в повседневной его жизни. Для того чтобы избежать воздействия негативных факторов этих опасностей, необходимо знать и соблюдать определенные меры безопасности и правила поведения. Вот об этих правилах и мерах безопасности мы с вами поговорим во втором вопросе.

Итак, мы вспомнили некоторые правила поведения в городе. Давайте разберем их более подробно.

### **Вопрос:**

Какие правила безопасного поведения в городе вам известны?

### **Ответ:**

В городе необходимо соблюдать следующие правила поведения:

избегайте плохо освещенных, малолюдных мест;

держите деньги или драгоценности во внутреннем кармане, не показывайте их посторонним;

при необходимости ночных передвижении по городу пользуйтесь такси, не соглашайтесь на то, чтобы Вас подвозили незнакомые люди;

если у вас возникла необходимость уточнить место нахождения какого либо здания или узнать адрес, то обращаться нужно к разным людям, так как единственный ответ может быть неправильным;



всегда имейте в распоряжении несколько мелких монет и билетов на городской транспорт;

избегайте мест большого скопления людей – толпы, очереди и т.д., не приближайтесь из любопытства к месту, где что-то случилось, где происходит манифестация или любое другое собрание;

будьте внимательны на дороге, вне зависимости от того, кто Вы – пешеход или водитель.

## **2.1. Обеспечение безопасности в городе**

Современный город наполнен источниками потенциальной опасности для человека.

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

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

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

### **2.1.1. Дома и во дворе**

Мы должны знать, кто живет рядом и чем он занимается. Это не любопытство, а вежливость и уважение к соседу, к человеку с которым приходится встречаться каждый день. Может у человека горе или несчастье – надо предложить ему помощь, оказать содействие. Может у него праздник – хорошо бы поздравить. Этого требует нормальное, доброе человеческое отношение.

Если вы внимательны, то знаете в своем дворе почти все машины и их владельцев. Появились новые люди, близко к дому продолжительное время стоит новая (незнакомая) машина, с двери, ведущей в подвал, сорван замок – это должно насторожить вас. Проинформируйте своего участкового милиционера, органы правопорядка, работников домоуправления.

Желательно чтобы входная дверь в подъезд закрывалась на кодовый замок и была оборудована домофоном. Во многих подъездах организовано дежурство вахтеров. Обычно это пенсионеры, которые многие годы проживают в этом доме и знают всех жильцов. Им за такую работу доплачивают сами жильцы.

Улица и территория вокруг дома должны хорошо освещаться. Если освещения не достаточно, то следует обратиться в соответствующие службы местной исполнительной власти с требованием наладить освещение.

Вечером вы возвращаетесь домой. Сзади слышны приближающиеся шаги – пропустите догоняющего. Это придаст вам спокойствия, и вы сможете про-

следить, куда пойдет незнакомец. А если окажется, что это человек из вашего дома, то вдвоем будет идти безопаснее.

Не оставляйте свой автомобиль без присмотра. Чтобы исключить проникновения к нему посторонних, оборудуйте его сигнализацией. Желательно всегда оставлять автомобиль на охраняемой стоянке или в гараже. Подходя к автомобилю, проверяйте его внешнее состояние. При обнаружении торчащих из-под машины проводов, натянутой лески или проволоки, осторожно проверьте днище машины. В случае серьезных опасений отойдите от машины на возможно далекое расстояние, предварительно исключив подход к машине других лиц, и вызовите милицию.

### **2.1.2. Защита квартиры**

Основные пути проникновения преступников в квартиру или иное помещение: двери, окна, балконы, не считая пробивания стен направленным взрывом или иным способом.

Дверь следует делать из прочного материала, толщиной не менее 7 см. Не плохо покрыть ее металлическим листом. Металл надо замаскировать краской, синтетикой, рейками, кожзаменителем, чтобы не привлекать лишнего внимания. Еще лучше ставить двойную дверь — первую из древесины, вторую — металлическую.

В современных квартирах прочная дверь легко выбивается вместе с дверной коробкой. Поэтому важно основательно укрепить эту коробку металлическими штырями, забетонированными в стенах, потолке и полу.

Обязательное требование — дверь должна открываться наружу, такую трудно выбить. Если на нее поставить к тому же накладной замок, то его труднее будет взломать, отжать ригель замка.

Усильте створ двери и дверной коробки стальными угольниками, чтобы преступник не мог вставить в щель ломик или топор.

Ставьте на дверь не менее двух надежных замков различной конструкции (например, один цилиндрический, а другой сувальдный). Они должны быть удалены друг от друга не менее чем на 35–40 см.

Замки надо ставить с механизмами высокой секретности и прочности, например с крестообразными ключами или с цифровым набором. Прежде чем устанавливать замки на дверь, дайте их слесарю (не знающему вас и вашей квартиры) и попросите немного усложнить конфигурацию ключа, а также доработать замки. Это делается просто: в цилиндрический замок вводится упор, в сувальдный вворачивается дополнительный винт.

Наружную дверь обязательно оснастите прочной металлической цепочкой, хотя бы одним надежным засовом и смотровым глазком.

Желательно, чтобы запирающее устройство наружной двери не имело отверстия для ключа (например, электронный замок с дистанционным кодовым управлением и автономной системой питания). Дело в том, что некоторые преступники впрыскивают через скважину кислоту, разъедающую устройство механического замка.

Окна являются наиболее уязвимым местом любого помещения. Стекло легко разбить, выдавить, вырезать стеклорезом. Что можно посоветовать для защиты окон?

Во-первых, на окна в жилых помещениях ставьте только двойные рамы повышенной прочности. Если окна открываются, позаботьтесь о том, чтобы у них были крепкие и надежные шпингалеты.

Во-вторых, окна первых этажей, остекленные двери балконов и лоджий, окна, расположенные рядом с пожарной лестницей, с деревьями, с крышей примыкающих зданий, необходимо прикрывать решетками.

Балконы, независимо от этажа, необходимо ограждать декоративными решетками достаточной прочности. Лучше всего превращать их в остекленные лоджии, а стекла оклеивать защитной пленкой (срок ее эксплуатации в наших погодных условиях не менее 10 лет).

**Сигнализация.** Целесообразно заключить договор с местным отделом милиции о технической охране квартиры или оснастить свое жилище системой сигнализации, то есть целым комплексом приборов, а не одним-единственным устройством на двери.

Сигнальные устройства для охраны помещений имеются сейчас в большом выборе. Среди них детекторы разбития стекол, взлома дверей и замков, передвижения людей внутри помещений, перемещений различных предметов. Датчики сигнальных приборов можно размещать на дверях, окнах, решетках, стенах, потолке, мебели, устанавливать их в осветительной арматуре, бытовых электроприборах.

### **2.1.3.1. Некоторые меры личной безопасности**

Если имеются или появятся основания опасаться возможных террористических или иных насильственных действий со стороны преступников, то в интересах личной безопасности целесообразно воспользоваться следующими рекомендациями:

- избегайте выходить из дома в одиночку, передвигаться в группе всегда безопаснее;

- старайтесь, по возможности, избегать постоянных маршрутов при поездках на работу и с нее. Опыт показывает, что преступники обычно держат свою жертву под наблюдением, чтобы выбрать наиболее подходящее место и время для нападения;

- старайтесь ездить по оживленным дорогам, избегать пустынных улочек и проселочных дорог. Проверяйте, не преследует ли вас какой-либо автомобиль;

- если вам кажется, что за вами следят из другой машины и ваши подозрения оправдываются, немедленно свяжитесь с милицией;

- сделайте так, чтобы ваши дети ходили в школу и из школы в сопровождении взрослых. Предупредите учителей, что ваших детей ни при каких обстоятельствах не могут встречать и отвозить домой посторонние люди, в том числе женщины;

- предупредите родных и близких вам людей, чтобы они не впускали в дом незнакомых, никому не сообщали сведений о вашей деятельности, о местонахождении в данный момент, не принимали никаких предметов, если не знают, от кого они присланы;

- относитесь настороженно к лицам, выдающим себя за работников городских коммунальных служб, ремонтных рабочих, розничных торговцев, вдруг появившихся в районе вашего дома;

- поддерживайте дружеские отношения с соседями, особенно с пожилыми. Именно пенсионеры (особенно женщины), проводящие целые дни на лавочках возле дома, могут первыми вас предупредить о подозрительных типах, о том, что кто-то интересуется вами или вашей машиной, вашими детьми, пытался проникнуть в квартиру и т.д.

### **2.1.3.2. Личная безопасность в местах массового скопления людей**

Бойтесь толпы в любом месте: в автобусе, на митинге, в очереди, в кино-театре, старайтесь не мешаться с человеческой массой. Толпа лишает Вас маневра в случае опасности, она может раздавить Вас в вертикальном положении, или уронить и пройтись 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.

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).

Как уцелеть в толпе?

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 сдавли-

вания. 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.

## **2.2. Обеспечение личной безопасности в общественном транспорте**

### **2.2.1. Личная безопасность поведения в общественном транспорте.**

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

#### **Вопрос:**

Какие правила необходимо соблюдать на улице?

#### **Ответ:**

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

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

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

#### **Вопрос:**

Какие правила необходимо соблюдать в транспорте?

#### **Ответ:**

Не засыпайте во время движения, опасно не столько проспать свою остановку, сколько получить травму при резком торможении или повороте. Посадку и высадку из транспорта производите только при его полной остановке. При посадке проходите в среднюю часть салона, не останавливайтесь около дверей, не мешайте проходу другим. Не используйте двери транспорта в качестве опоры, и не препятствуйте открытию и закрытию дверей;

держите на виду свои вещи;

во время движения обеспечьте себе устойчивое положение, держась за поручни, спинки кресел или ремни безопасности;  
 не отвлекайте водителя от управления транспортом;  
 с уважением относитесь к пожилым людям, женщинам и детям, уступайте им место в транспорте.

По американской статистике аварий, самый безопасный транспорт- автобус. В салоне автобуса ближнего следования шанс попасть в аварию со смертельным исходом - 1 против 5 миллионов. Это в 100 (!) раз меньше, чем за рулем собственного автомобиля. Шанс погибнуть в авиакатастрофе- 1 против 1,6 миллиона.

### **В автобусе, троллейбусе, трамвае.**

Середина салона - самое безопасное место. Лучше сидеть спиной вперед: меньше риска в случае резкого торможения. Если сидите лицом вперед, то разобьете голову о спинку кресла, которое перед Вами. Сидеть по правому борту - безопаснее, чем по левому: подальше от встречного потока транспорта.

Если стоите, размещайте точки опоры (две ноги, руку на поручне) так, чтобы их вертикальная проекция на пол образовывала треугольник большой площади. Заранее выберите, куда будете падать в случае столкновения, а также кто и что упадет на Вас.

Держаться за поручни обязательно - даже если не качает. Когда качнет, будете хватать руками воздух. Качания поперек движения - чаще. Но резкое торможение опаснее резкого поворота.

Что делать, если в салоне пожар?

Во-первых, немедленно сообщить об этом водителю.

Во-вторых, откройте двери кнопкой аварийного открывания дверей. Если это не удастся, а салон наполняется дымом, разбейте боковые окна (держась за поручень, ударьте обеими ногами в угол окна) или откройте их как аварийные выходы по инструкции (например, с помощью специального встроенного шнура). В-третьих, по возможности сами тушите огонь с помощью огнетушителя, находящегося в салоне. Боритесь с паникой, спасая в первую очередь детей и тех, кто не может сам о себе позаботиться. Защитите рот и нос платком, шарфом, рукавом, полкой куртки от дыма: первая опасность при таком пожаре – ядовитые газы от пластика; иной раз нескольких вдохов достаточно, чтобы потерять сознание. Выбравшись из горящего вагона, сразу же начинайте помогать другим.

### **В поезде.**

Середина поезда - самое безопасное место при резком торможении неизбежно падение с полок, которые со стороны конца поезда. Меняйте место, или привязывайтесь, или делайте барьер из натянутой веревки.

Заранее решите, чем выбивать окно в случае аварии – ногой в туфле или тяжелым предметом из своего багажа.

Если в воздуховоде под крышей вагона накопилась пыль, то при пожаре вагон может быть охвачен пламенем в течение нескольких минут.

## **Метро.**

Опаснее всего нарушать инструкцию на эскалаторе. Если вы не держитесь за поручень, при экстренной остановке машины инерция движения бросит вас вперед. Чемодан, который вы не придерживали или поставили на поручень, понесется вниз, сбивая других пассажиров и светильники.

Что делать, если вы все же оказались на пути? Не пробуйте подтянуться за край платформы: как раз под ней проложен 800-вольтный контактный рельс. Если поезд еще не въезжает на станцию, надо бежать к «голове» платформы там, где зеленый свет и часы. Если поезд уже показался, остается лечь между рельсами: глубина лотка рассчитана на то, чтобы ходовая часть вагонов не коснулась лежащего человека.

Если на ваших глазах кто-то упал между вагонами стоящего поезда, вы успеете подать знак машинисту, перед отправлением он смотрит в зеркало заднего вида. Круговые движения рукой означают «стоп».

Если по какой-то причине вы оказались в тоннеле, от проходящего поезда можно укрыться в специальных нишах. Помните, что токопроводящий рельс находится слева от двух других (по ходу движения). Станции, как правило, расположены достаточно близко друг от друга. До ближайшей станции вы доберетесь за 15-20 минут.

Если из-за аварии или технических неполадок на линии ваш поезд стоит в тоннеле, прежде всего, сохраняйте спокойствие и выполняйте распоряжение работников метрополитена. Если поезд долго стоит и пассажиры начинают задыхаться и падать в обморок, видимо, не стоит жалеть окон – разбейте их (например, огнетушителем).

На железнодорожном транспорте

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

Основными причинами железнодорожных аварий и катастроф являются неисправности пути, подвижного состава, средств сигнализации, централизации и блокировки, ошибки диспетчеров, невнимательность и халатность машинистов.

Чаще всего происходит сход подвижного состава с рельсов, столкновения, наезды на препятствия на переездах, пожары и взрывы непосредственно в вагонах. Не исключаются размывы железнодорожных путей, обвалы, оползни, наводнения. При перевозке опасных грузов происходят взрывы, пожары цистерн и других вагонов. Ликвидировать такие аварии довольно сложно.

К сожалению, количество аварий на железнодорожном транспорте не сокращается. Ежегодно погибает до 3 тыс. человек, уничтожается имущество, государство несет огромные убытки.

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

### **Вопрос:**

Перечислите основные правила и меры безопасности при пользовании же-

лезнодорожным транспортом.

**Ответ:**

переходите железнодорожные пути только в установленных местах;

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

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

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

не высовывайтесь из окон;

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

не перевозите в вагонах легковоспламеняющиеся и взрывоопасные вещества.

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

**Авиационный транспорт.**

Обеспечение безопасности полетов является основной проблемой с момента возникновения авиации. В настоящее время ежегодно в мире происходит в среднем 60 авиакатастроф, из которых более половины связаны с гибелью всех пассажиров и экипажа. Вместе с тем риск погибнуть в авиационной катастрофе в десятки раз ниже риска попасть под машину (в мире ежегодно гибнет на дорогах около 170 тыс. человек, в то время как в авиакатастрофах – менее 2 тысяч).

К тяжелым последствиям приводят разрушения отдельных конструкций самолета, отказ двигателей, нарушение работы систем управления, электропитания, связи, пилотирования, недостаток топлива, перебои в жизнеобеспечении экипажа и пассажиров. На сегодня, пожалуй, наиболее опасной и часто встречающейся трагедией на борту самолета являются пожар и взрыв.

Экипаж подает сигнал бедствия и приземляется в ближайшем аэропорту. Перед самой посадкой открываются все входные двери и люки, освобождаются проходы к ним. Как только самолет остановился, организуется немедленная эвакуация людей на безопасное расстояние.

Пострадавшим немедленно оказывается первая медицинская помощь. Всеми работами руководит командир корабля. Его распоряжения обязательны как для экипажа, так и для всех пассажиров.

Безопасность полетов зависит, прежде всего, от надежности самолетов и профессионализма экипажей, но и вы, при пользовании авиационным транспортом, должны соблюдать определенные правила.

**Вопрос:**

Давайте рассмотрим основные правила и меры безопасности при пользовании авиационным транспортом.

**Ответ:**



Вот некоторые из этих правил:

если у вас есть возможность выбора, то садитесь в кресло, которое расположено рядом с выходом и, по возможности, ближе к середине или хвосту самолета;

поинтересуйтесь, где располагаются выходы (основные и аварийные), как они открываются;

при взлете и посадке самолета следите за тем, чтобы ваш ремень безопасности был плотно затянут.

### **2.2.2. ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНЫЕ ПРОИСШЕСТВИЯ.**

**Дорожно-транспортным происшествием** называется ситуация, возникающая в процессе движения механических транспортных средств и повлекшая за собой гибель или телесные повреждения людей, либо повреждения транспортных средств, грузов, дорог, дорожных и других сооружений или иного имущества.

На данный момент в Российской Федерации количество аварий и число погибших в ДТП, по сравнению с зарубежными странами, в несколько раз превышает аналогичные показатели экономически развитых стран.

Основными причинами смерти пострадавших в дорожно-транспортных происшествиях являются травмы, не совместимые с жизнью, кровотечение, шок, а также другие травмы, приводящие к гибели в первые минуты и часы после происшествия. Значительная часть из пострадавших погибает от неоказания им своевременной первой медицинской помощи, неадекватного извлечения пострадавших, зажатых в деформированных транспортных средствах.

Дорожно-транспортные происшествия подразделяются на следующие виды: столкновение, опрокидывание, наезд на стоящее транспортное средство, наезд на препятствие, наезд на пешехода, наезд на велосипедиста, наезд на гужевой транспорт, наезд на животное и прочие дорожно-транспортные происшествия.

**Основными причинами ДТП являются:**

Различные нарушения правил дорожного движения;

Превышение скорости;

Управление автомобилем в нетрезвом состоянии;

Плохие дороги;

Неисправности машин.

**Вопрос:**

Перечислите основные виды нарушений правил дорожного движения водителями.

**Ответ:**

Основными видами нарушений правил дорожного движения водителями транспортных средств, приводящими к возникновению дорожно-транспортных происшествий, являются:

несоответствие скорости конкретным условиям движения;

нарушения, связанные с отсутствием права на управление транспортных

средств;

- управление транспортными средствами в состоянии опьянения;
- выезд на полосу встречного движения;
- превышение установленной скорости;
- несоблюдение очередности проезда;
- нарушение правил проезда пешеходных переходов;
- неправильный выбор дистанции;
- нарушение правил обгона;
- эксплуатация технически неисправного транспорта и др.;
- нарушения, связанные с отсутствием права на управление транспортными средствами соответствующей категории.

### **Общие обязанности водителей**

Если произошло дорожно-транспортное происшествие, то водитель, причастный к нему, обязан:

- немедленно остановить (не трогать с места) транспортное средство, включить аварийную световую сигнализацию и выставить знак аварийной остановки, не перемещать предметы, имеющие отношение к происшествию;
- принять возможные меры для оказания доврачебной медицинской помощи пострадавшим, вызвать «Скорую медицинскую помощь»
- освободить проезжую часть, если движение других транспортных средств невозможно.
- сообщить о ДТП на ближайший пост ГИБДД, записать фамилии и адреса очевидцев и ожидать прибытия сотрудников милиции.

### **Вопрос:**

Что запрещается водителю?

### **Ответ:**

Водителю запрещается:

управлять транспортным средством в состоянии опьянения, под воздействием лекарственных препаратов, ухудшающих реакцию и внимание, в болезненном или утомленном состоянии;

передавать управление транспортным средством лицам, находящимся в состоянии опьянения, под воздействием лекарственных препаратов, в болезненном или утомленном состоянии, а также лицам, не имеющим при себе водительского удостоверения на право управления транспортным средством данной категории или в случае его изъятия в установленном порядке – временного разрешения кроме случаев обучения вождению;

пользоваться во время движения телефоном, не оборудованным техническим устройством, позволяющим вести переговоры без использования рук.

### **Обязанности пешеходов**

Пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии – по обочинам. При отсутствии тротуаров, пешеходных дорожек или обочин, а также в случае невозможности двигаться по ним пешеходы могут двигаться по велосипедной дорожке или идти в один ряд по краю проез-

жей части.

При движении по краю проезжей части пешеходы должны идти навстречу движению транспортных средств.

Движение организованных пеших колонн по проезжей части разрешается только по направлению движения транспортных средств по правой стороне не более чем по четыре человека в ряд. Спереди и сзади колонны с левой стороны должны находиться сопровождающие с красными флажками, а в темное время суток и в условиях недостаточной видимости – с включенными фонарями: спереди – белого цвета, сзади – красного.

Группы детей разрешается водить только по тротуарам и пешеходным дорожкам, а при их отсутствии – и по обочинам, но лишь в светлое время суток и только в сопровождении взрослых.

Пешеходы должны пересекать проезжую часть по пешеходным переходам, в том числе по подземным и надземным. При их отсутствии – на перекрестках по линии тротуаров или обочин.

В местах, где движение регулируется, пешеходы должны руководствоваться сигналами регулировщика или светофора.

На нерегулируемых пешеходных переходах пешеходы могут выходить на проезжую часть после того, как убедятся, что переход будет для них безопасен. При пересечении проезжей части вне пешеходного перехода пешеходы не должны создавать помех для движения транспортных средств. Нельзя выходить из-за стоящего транспортного средства или иного препятствия, ограничивающего обзорность, не убедившись в отсутствии приближающихся транспортных средств.

Выйдя на проезжую часть, пешеходы не должны задерживаться или останавливаться, если это не связано с обеспечением безопасности движения. Пешеходы, не успевшие закончить переход, должны остановиться на линии, разделяющей транспортные потоки противоположных направлений. Продолжать переход можно, лишь убедившись в безопасности дальнейшего движения и с учетом сигнала светофора.

При приближении транспортных средств с включенным синим проблесковым маячком и специальным звуковым сигналом пешеходы обязаны воздержаться от перехода проезжей части, а находящиеся на ней должны уступить дорогу этим транспортным средствам и незамедлительно освободить проезжую часть.

Ожидать маршрутное транспортное средство и такси разрешается только на приподнятых над проезжей частью посадочных площадках, а при их отсутствии – на тротуаре или обочине. В местах остановок маршрутных транспортных средств, не оборудованных приподнятыми посадочными площадками, разрешается выходить на проезжую часть для посадки в транспортное средство лишь после его остановки. После высадки необходимо, не задерживаясь, освободить проезжую часть.

### **Вопрос:**

Перечислите основные виды нарушений ПДД, которые совершают пешеходы и которые могут привести к возникновению дорожно-транспортного про-

исшествия.

**Ответ:**

Основными видами нарушений ПДД пешеходами, приводящими к возникновению ДТП, являются:

- переход проезжей части в неустановленном месте;
- состояние алкогольного опьянения;
- неожиданный выход на проезжую часть из-за транспортного средства, деревьев, сооружений и других видов препятствий;
- неподчинение сигналам регулирования дорожного движения;
- передвижение по проезжей части при наличии тротуара;
- игра на проезжей части.

Причиной дорожных аварий является неудовлетворительное состояние дорог. Иногда на проезжей части можно видеть открытые люки, не огражденные и неосвещенные участки ремонтных работ, отсутствие предупреждающих об опасности знаков. Все это в совокупности приводит к огромным потерям.

Основными видами неудовлетворительного состояния автомобильных дорог, приводящими к возникновению ДТП, являются:

- низкие сцепные качества покрытия;
- недостаточное освещение и ограниченная видимость;
- неровное покрытие;
- дефекты покрытия;
- неисправное освещение и др.

Рассмотрим опасные факторы на дороге:

Лужа может скрывать яму или острый предмет.

Мокрые опавшие листья делают дорогу скользкой, как лед.

Только что начавшийся или очень слабый дождь делает дорогу скользкой: он превращает дорожную пыль в грязь, которая действует как смазка.

### **2.2.3. Правила действия при дорожно-транспортных происшествиях.**

Надо иметь в виду, что водитель и пассажиры чаще всего получают ранения головы, конечностей и грудной клетки от ударов конструкциями дверей, рулевой колонки, передней стенкой кузова и ветровым стеклом. Дополнительные травмы наносят предметы, находящиеся в машине. Пешеходы больше всего повреждений получают от ударов бамперами, крыльями, фарами и капотом. Около 60% всех ранений – результат вторичного удара о дорожное полотно, бордюрный камень.

И все же что делать, если авария неизбежна?

Водитель:

Не покидать машину до ее остановки;

Управлять машиной, до последней возможности сохранять самообладание;

Самое опасное столкновение - когда кто-то врывается в бок. При лобовом столкновении Вас защищает деформация капота. По этой причине иногда даже безопаснее врезаться в хвост тормозящего перед Вами автомобиля, чем в дерево или столб.

Врезайтесь в препятствие под острым углом правым или левым краем капота. Уклоняясь от лобового столкновения, не подставляйте свой бок другому автомобилю. Не врезайтесь в другой автомобиль в том месте, где у него бензобак.

На заполненной машинами дороге не пытайтесь спастись на полосе встречного движения.

При лобовом столкновении: препятствовать своему перемещению вперед и защитить голову (наклонить вперед между рук), руками упереться в руль, левой ногой - в кожух левого колеса, правой - в педаль тормоза.

**Пассажир:**

закрывать голову руками и завалиться на бок. Если рядом с вами ребенок – крепко прижать, накрыть собой и также упасть на бок.

Наиболее опасное место для пассажира – переднее сиденье. Заднее сиденье безопаснее переднего. Середина заднего сиденья безопаснее края.

Отрегулируйте привязной ремень по своим габаритам. Должно быть тесновато, иначе при столкновении инерция выдернет Вас из ремня.

**При столкновении:**

Если сидите сзади, упритесь руками и ногами в переднее сиденье, прижмите голову к рукам.

Если сидите спереди, упритесь в передний щиток, но не в стекло.

Самые частые и самые опасные травмы - травмы головы.

Садясь в машину, не снимайте головной убор, а натяните потуже.

**При опрокидывании:**

Если автомобиль вот-вот опрокинется - пригнитесь к сиденью и держитесь за него рукой. Не хватайтесь за ручку двери - дверь может быть сорвана.

## **Оказание помощи**

Первая медицинская помощь проводится непосредственно на месте происшествия. Ее могут оказывать сами участники ДТП, участники аварийно-спасательных работ, а также лица, которые оказались на месте ДТП и стали свидетелями аварии.

В этом вопросе мы рассмотрели причины дорожно-транспортных происшествий, обязанности водителей и пешеходов.

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

### **2.3.1. ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ ЛЕТОМ**

1. Правила поведения на воде.
2. Что надо делать при появлении судороги.
3. Как оказать помощь тонущему человеку.

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

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

Вопрос:

Какие вам известны правила поведения?

Ответ:

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

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.

**Осторожно! Течение может отнести далеко от берега!**

Нарушения этих правил является главной причиной гибели людей на воде.

Впрочем, есть и другая причина: сначала самоуверенность, а потом страх. Но известно, что и от того и от другого часто спасают знания.

Очень часто при длительном пребывании в воде, сильном переутомлении

или при резком движении могут появиться судороги.

Вопрос:

Что необходимо делать при появлении у вас судороги?

Ответ:

При судорогах ног необходимо лечь на спину и работать одними руками, стараясь при этом помассировать мышцы ног, сведенные судорогой. Если судорога свела мышцы голени, нужно вытянуть ногу и руками подтянуть к себе пальцы стоп. При судорогах мышц бедра нужно согнуть ногу в колене рукой и прижать пятку к ягодице.

Если сводит мышцы рук, то лучше плыть на спине или на груди, работая одними ногами, руки приподнять, непрерывно сжимая и разжимая кулаки.

При судорогах мышц живота следует лечь на спину и подтянуть колени к животу.

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

#### **Как оказать помощь тонущему человеку.**

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

Вопрос:

Какие приемы оказания помощи тонущему человеку вы знаете?

Ответ:

Подплыть к тонущему со стороны спины, взять его под мышки или затылок около ушей и, поддерживая его лицо над поверхностью воды, плыть к берегу. Лучше всего плыть на спине, выполняя движения ногами способом «брасс»;

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

**При утоплении реанимацию проводить до прибытия «Скорой помощи» (30-40 минут и более), даже если нет признаков её эффективности.**

После восстановления сердцебиения и самостоятельного дыхания необходимо согреть утопающего, напоить его чаем.

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

### **2.3.2. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДОЕМАХ ПОЗДНЕЙ ОСЕНЬЮ**

#### **Первый лед – опасный лед!**

С наступлением осенних заморозков на реках, озерах, прудах образуется ледяной покров. Однако эти веселые развлечения на не совсем еще окрепшем льду могут привести к несчастному случаю. Чтобы этого не произошло, надо соблюдать осторожность на льду, строго выполнять существующие правила.

Осенний лед коварен. Кажется, что он уже прочен, даже выдерживает у берега тяжесть человека, но стоит сделать несколько шагов, как неожиданно раздастся треск – и вы оказываетесь в воде. Не выходите на лед до наступления зимних заморозков.

Период ледостава на реках дольше, чем на прудах и озерах, а на середине лед непрочен даже в начале зимы. Не переходите реки по льду до полного их замерзания.

### **2.3.3. БЕЗОПАСНОСТЬ ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЕМАХ ЗИМОЙ**

Вы пошли на водоем зимой. Какие меры безопасности необходимо строго выполнять?

#### **1. ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЕМАХ ЗИМОЙ**

С наступлением зимы на реках, озерах, прудах образуется ледяной покров. Наступает пора катания на коньках, лыжах и санках. Однако эти веселые развлечения на льду могут привести к несчастному случаю. Чтобы этого не произошло, надо соблюдать осторожность на льду, строго выполнять существующие правила.

Нельзя кататься и собираться группами на тонком льду, особенно если он запорошен снегом.

Опасно сбегать и прыгать с берега на лед, когда неизвестна его крепость. Будьте осторожны на льду в незнакомых местах и особенно там, где летом было быстрое течение, где в водоем впадают реки и ручейки, образующие промоины, а также в местах спуска воды от фабрик, заводов, теплостанций.

Переходить водоемы нужно в местах, где оборудованы специальные ледовые (пешеходные ил автогужевые) переправы. Безопасность вашего движения здесь гарантирована. В местах, где ледовые переправы отсутствуют, при переходе следует обязательно проверять прочность льда пешней или палкой. Если пешня проваливается, или в месте удара появляется вода, или лед трескается, нужно немедленно возвращаться к берегу. При групповом переходе расстояние между пешеходами должно быть не менее 5-6 м. При переходе водоема на лыжах нужно отстегнуть крепления, снять с рук петли лыжных палок, снять с одного плеча лямку рюкзака. Расстояние между лыжниками тоже должно быть 5-6 м.

Будьте внимательны и осторожны при катании на санках или лыжах с крутого берега – внизу может оказаться прорубь, майна или полынья. Опасно кататься на коньках или играть в хоккей за пределами специально оборудованного катка – вы можете не заметить запорошенных снегом трещин и проломов.



Во время зимнего лова рыбы опасно собираться большими группами на льду, делать рядом несколько лунок. Чтобы кто-нибудь случайно не попал ногой в затянувшуюся льдом лунку, уходя, ставьте около нее вешку.

Обходите вмерзшие в лед кусты, камыши или какие-либо предметы, места впадения в водоем речек или ручьев, а также места сброса промышленных вод – лед там всегда непрочен.

При оказании помощи провалившемуся под лед приближайтесь к нему ползком (лучше подложив под себя лыжи, доску, лестницу или фанеру), за 4-5 м от пролома подайте шест, багор, доску, веревку, ремень или шарф и, медленно затем, отползая, вытягивайте пострадавшего на прочный лед.

## **2. ЗНАЙ И СОБЛЮДАЙ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ**

1. На водоем желательно выходить с товарищем.

2. С собой необходимо взять прочную капроновую веревку диаметром около 8 мм и длиной около 10 м; на конце веревки нужно привязать узлом «восьмерка» деревянную палку, выточенную в форме детской кегли (гранаты). Она нужна для того, чтобы можно было легко забросить веревку провалившемуся под лед товарищу.

3. Следует обязательно измерять толщину льда в опасных местах пешней, которую в начале и в конце зимы необходимо брать с собой.

4. Не приближаться к топлякам, сваям, опорам мостов через реки с течением, камышам, устьям притоков; крутому берегу, в который ударяет речная струя; к местам выходов родников.

5. Лед матового цвета, застывший со снегом и воздухом на течении и у выхода подводных ключей, слаб – надо избегать таких мест. Следует также избегать мест, где лед имеет пятна темно – «сырого» цвета.

6. Если вы пробили лед одним ударом пешни или попали в ситуацию, когда лед вокруг вас начал трещать или прогибаться, отойдите назад, не приподнимая ног, идите скользящим шагом, как на лыжах. А еще лучше – лягте на лед и ползите!

7. Во всех местах, где течение реки преодолевает препятствия, там оно обычно сильнее, и поэтому лед в таких местах тоньше. Промоины на реке, особенно в конце зимы – обычное дело. Беда в том, что их иногда заносит снегопадами. В случае снегопадов вас должны настораживать холмики льда и снега. Здесь могут быть и промоины, сделанные рекой, и майны, пробитые рыбаками-промысловиками, а под снежной шубой вода не замерзает даже в сильнейшие морозы.

## **3. ПЕРЕМЕЩАЯСЬ ПО ВОДОЕМУ, ВЫ ВНЕЗАПНО ПРОВАЛИСЬ ПОД ЛЕД. ВАШИ ДЕЙСТВИЯ.**

1. Если вы провалились – не теряйте головы! Не цепляйтесь за кромку льда, которая под тяжестью тела будет постоянно рушиться, усугубляя ваше положение и выматывая ваши силы.

2. Не теряя ни секунды, пока не намочла одежда, попытайтесь выползти на лед, приняв горизонтальное положение.

3. Если не получается и вас затягивает течением под лед, не боритесь с течением, теряя силы, а упритесь в кромку льда и зовите на помощь. Главное – не паникуйте!

4. Если на ваших плечах рюкзак – при переходе в опасном месте он должен висеть на одном плече для того, чтобы его было легче сбросить.

5. В случае проваливания под лед вас могут выручить либо товарищи, протянувшие вам крепкую слегу или бросившие веревку, либо, если вы находитесь на льду один, - слега длиной не менее трех метров или «спасалки», которые можно сделать из обыкновенных гвоздей длиной 200-250 мм. Гвозди необходимо обмотать изолентой, сделав подобие рукоятки, и через эти рукоятки пропустить шнурок для того, чтобы «спасалки» не потерялись. «Спасалками» Вы, как зверь когтями, сможете вгрызаться в кромку скольского льда, на котором не держаться пальцы рук, и метр за метром уйдете от смерти. Слегу (шест) вырубайте из березки или сосенки, она должна быть достаточно толстой, чтобы выдержать ваш вес.

6. Тот, кто спасает тонущего, не должен подходить ближе чем на пять метров к терпящему бедствие. Если не хватает веревки или слезы – подползайте, но не подходите!

#### **4. Умей оказывать помощь на льду.**

В случае провала льда под ногами надо: широко расставить руки, стараться передвигаться к тому краю полыньи, откуда идет течение. Это гарантия, что Вас не затянет под лед. Добравшись до края полыньи, старайтесь побольше высунуться из воды, чтобы налечь грудью на закраину и забросить ногу на край льда, удерживаясь на поверхности льда, без резких движений старайся вылезти на твердый лед, перевернись на спину а затем, лежа на спине или груди, и медленно ползите к берегу, продвигаясь в сторону, откуда пришел, одновременно призывая на помощь. Выбравшись на сушу, поспешите согреться: охлаждение может вызвать серьезные осложнения.

К провалившемуся под лед нужно осторожно, ползком приблизиться лежа с раскинутыми в сторону руками и ногами к полынье. Доползти следует до такого места, с которого легко можно кинуть ремень, сумку на ремне или протянуть лыжную палку. Для оказания помощи следует использовать доски, лестницы, шесты, веревки, багры. Если этого нет, то: ложатся на лед и цепочкой продвигаются к пострадавшему, удерживая друг друга за ноги, а первый подает пострадавшему ремень, одежду и т.п. Когда находящийся в воде человек ухватится за протянутый предмет, аккуратно вытаскивайте его из воды. Выбравшись из полыньи, отползайте подальше от ее края.

#### **5. ВЫ ВЫБРАЛИСЬ ИЗ ПОЛЫНЬИ, ОТПОЛЗЛИ БЛИЖЕ К БЕРЕГУ, К ПРОЧНОМУ ЛЬДУ. ЧТО ДАЛЬШЕ?**

1. Оставьте лишние вещи в кустах, припорошив его снежком, и бегите к ближайшим помещениям, охотничьей базе, деревне, где, переодевшись во все сухое и выпив крепкого чая в теплой избе, согреетесь.

2. В случае, если вблизи нет никаких обитаемых мест, кроме вашей палат-

ки, вам поможет только одно – запасная одежда в рюкзаке, ноги, растертые шерстяным носком, и крепкий сон в хорошем спальном мешке.

## **6. Выживание при попадании холодную воду и быстром извлечении.**

### **Методы согревания**

После попадания в холодную воду и проваливания под лед и быстром извлечении из нее, надо очень осторожно применять метод согревания бегом или любым другим интенсивным движением. Это доступно только людям с очень тренированным организмом, в частности, сильными сердцем и легкими.

Первое: переодеться в сухую одежду (переодеть пострадавшего). Если нет сухой одежды – снять мокрую, отжать и надеть на себя. В этом случае на голое тело предпочтительнее надевать шерстяные вещи. Они телом согреваются быстрее.

Пострадавшего помещают в спальный мешок вместе со спасателем, который своим телом согревает в первую очередь живот и грудь. Второй спасатель, если позволяют размеры спального мешка, согревает спину. При отсутствии спального мешка его подобие сооружается из одежды всей группы (либо семьи).

Замерзшие руки можно согреть «по-рыбацки», т.е. на внутренней стороне бедер, где проходят наиболее крупные артерии и запас тепла максимальный. И доступ к этим местам при любой одежде – наиболее легкий! Трех – четырех минут достаточно, чтобы продолжить работы.

#### **Задание 1.**

Вы решили отправиться на зимнюю рыбалку. Какие меры безопасности необходимо строго выполнять?

Вы пойдете один или с товарищами?

Что возьмете с собой на случай возможной беды?

Какие знаете признаки опасности?

#### **Задание 2.**

Перемещаясь по водоему, вы внезапно провалились под лед. Ваши действия.

#### **Задание 3.**

Вы выбрались из полыньи, отползли ближе к берегу, к прочному льду. Что дальше?

Безопасная толщина льда:

Пешеход с ручной кладью	7 см.
Легковой автомобиль	26 см
Грузовой (Газ-51)	44 см
Гусеничный трактор	79 см

### **2.3.4. Правила поведения и действия при наводнениях**

Тяжелыми стихийными бедствиями являются наводнения. Основными причинами большинства наводнений являются сильные ливни, интенсивное та-

яние снегов, речные паводки.

Об эвакуации на случай наводнения, объявляется специальным распоряжением комиссии по чрезвычайным ситуациям. Населению сообщают места сборных эвакуопунктов, сроки явки на эти пункты и маршруты следования к ним.

**Оказавшись в районе наводнения, каждый житель обязан:**

-проявить полное самообладание и воздействовать на окружающих в целях пресечения возникновения паники;

-оказать помощь детям и престарелым;

-привести в действие все имеющиеся в Вашем распоряжении плавсредства при отсутствии их соорудить простейшие плавучие средство из подручных материалов: бревен, досок, автомобильных камер, бочек, бидонов;

-при подъеме воды, проживающим в многоэтажных домах необходимо подняться на верхние этажи, если дом одноэтажный - занять чердачные помещения;

-находясь в поле при внезапном затоплении, следует занять возвышенные места и деревья, использовать различного рода плавающие предметы;

-попав в воду, следует сбросить с себя тяжелую одежду и обувь, отыскать плавающие или возвышающиеся над водой предметы, воспользоваться ими до получения помощи.

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

### **2.4.1. 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.

На сутки для нормального питания требуется в среднем 0,5 кг. сухих продуктов и 2-8 л воды. В качестве аварийного запаса пищи лучше держать кусковой сахар.

**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 радиоконспекта). Рекомендую брать:

1. Нож, желателно 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 рекомендую изучить карту предполагаемого места похода. Чтобы грамотно пользоваться картой и компасом, не обязательно быть офицером, во многих случаях, достаточно школьной подготовки. Летом в лесу желателно 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.

### **Ориентирование на местности**

Если Вы заблудились в лесу, постарайтесь вспомнить последнюю приметку на знакомой части пути и постарайтесь проследить к ней дорогу.

Если это не удастся, прислушайтесь, выходите «на воду» – вниз по течению. Ручей выведет к реке, река к людям.

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

Ориентирование без компаса.

В лесу, необходимо запомнить с какой стороны было солнце (если прошло 5 часов и более, поправка на время будет довольно значительна). Для тех, кто мало бывает в лесу, особенно, если он незнаком, желателно точно знать стороны горизонта.

1. Солнце.

1.1 Толкните в землю палку вертикально. Отметьте конец тени от палки. Подождите минут 20 и снова отметьте положение конца тени. Соедините линией обе метки, она будет идти с Запада на Восток.

1.2 Направьте на солнце часовую стрелку. Биссектриса угла, образованного ею и 12 часовой отметкой, будет направлением Север- Юг, причем к солнцу ближе Юг

2. Звезды. Думаю, что большую медведицу найдет каждый. Продлите дальнюю от ручки стенку ковша вверх примерно в 6 раз. Там будет только 1 яркая звезда- полярная (направление на Север).

3. Луна. Вообразите линию, соединяющую рога и продлите ее до горизонта, там будет Юг.

4. Живые организмы. Помните, что мхи и лишайники стремятся к Северу, все остальное – к Югу (ориентироваться можно по пням, муравейникам, цветам...).

5. Преобладающие ветры. Этот способ ориентирования полезен для тех, кто живет вблизи морей (муссоны) и в пустынях (пассаты), о направлении ветра можно судить по песчаным дюнам.

Или выйдите на поляну или любую открытую местность. Пользуйтесь природными ориентирами. Северная сторона дерева покрыта лишайниками и мхами, а на южной - всегда больше ветвей, листва более густая. Муравейник всегда располагается с южной стороны деревьев. Годовые кольца на спиле пня отдельно стоящего дерева расположены неравномерно: с южной стороны они обычно толще.

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 «12» на циферблате разделите пополам лезвием ножа, которое и укажет направление на юг.

### **Ориентирование по солнцу**

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

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

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

### **Ориентирование ночью**

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

#### **Вопрос:**

Как отыскать Полярную звезду?

#### **Ответ:**

Для того, что бы отыскать Полярную звезду необходимо:

найти созвездие Большой Медведицы (Большой Ковш) и две крайние звезды в этом созвездии;

мысленно провести прямую линию, соединяющую эти звезды и отметить расстояние между ними;

на продолжении этой линии, на расстоянии примерно в 5 раз больше, чем расстояние между крайними звездами находится Полярная звезда.

Когда Большая Медведица скрыта от взгляда, отыскать Полярную Звезду можно по Созвездию Кассиопеи.

Это созвездие почти всегда находится напротив Большой Медведицы и состоит из пяти ярких звезд, похожих на асимметричное «М».

Полярная звезда расположена прямо напротив центральной звезды созвездия, примерно на том же расстоянии, что и от Большой Медведицы.

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

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

Запомните очень простую истину - вокруг вас люди, которые при необходимости помогут. Таким образом, нужно идти в одном выбранном направлении. В основном придется полагаться на глаза и уши. Хорошенько осмотрите окрестности, желательно, забравшись на дерево. Вы можете услышать шум шоссейных или железных дорог, сельскохозяйственной техники. Если не слышите, то попробуйте воспользоваться нехитрыми приспособлениями, позволяющими выиграть пару километров. Если есть лист бумаги, сделайте рупор, прислоните к уху и повернитесь, держа его горизонтально узкой частью к уху и прислушиваясь к окружающей обстановке. Если есть бутылка, закопайте ее вертикально в землю, так, чтобы торчало только горлышко; прислоните к нему ухо. Когда выберете направление и пойдете по нему, обращайтесь внимание на любые дороги, ЛЭП, трубопроводы, реки (города и деревни часто строят по их берегам), то есть все то, что приведет вас к людям, а дальше "язык до Киева доведет". Если вы блуждаете уже несколько дней и догадываетесь, что вас начали искать, то следует позаботиться об облегчении поисков. Подать сигнал спасателям проще всего с помощью костра (днем нужно стараться, чтобы он сильнее дымил, ночью, чтобы поярче горел). Хорошо, если вы найдете старую автопокрышку (наша родная природа сильно замусорена), дым от нее виден за несколько километров. Очень хорошую услугу может оказать СВ станция, зеркало (солнечные зайчики) и т. п.

### **Добывание пищи и питьевой воды**

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

Питание следует распределять следующим образом: 2/3 от общего коли-

чества продуктов – на первую половину пути, 1/3 – на вторую;

избегайте употребления пищи содержащей много крахмала, т.к. эта пища вызывает усиленную жажду;

любую пищу необходимо тщательно пережевывать.

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

Питьевую воду следует потреблять экономно, для этого надо:

пить небольшими порциями (в сильную жару нужно смачивать губы и рот);

не пить часто;

для сохранения в организме влаги в жаркую погоду питьевую воду можно чуть подсаливать.

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

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

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

Итак, предположим, что вы израсходовали запас продуктов и не имеете возможности обратиться за помощью.

1. Рыба. Для ее ловли на мелких реках и ручьях можно использовать, например, штаны с завязанными на концах ногами; можно ловить руками в норах и под камнями, для этого надо обхватить камень руками возле самого дна и вести руки к себе, обхватывая камень, после небольшой практики можно наловчиться хватать рыбу. Неплохую острогу можно сделать из вилки, привязанной к палке. Можно заметить сонную рыбу, нужно плавно подвести под нее руку, резко схватить и бросить на берег.

2. Раки. Их проще всего ловить в норах. Если есть любители подводного плавания, то их можно насобирать на дне. Если вода слишком холодная, можно сделать рачевни - сделайте круг, например из проволоки, диаметром около 0,5 метра, привяжите к нему дно их тряпки или сетки, привяжите это все к палке. На дно привяжите, например, лягушку и киньте в воду. Периодически надо рачевню поднимать и смотреть, не появился ли там рак.

3. Моллюски, например беззубки. Собрать их, думаю, сумеют все. На вкус - вполне приемлемо.

4. Птичьи яйца.

5. Растительная пища.

6. Грибы.

Поиск и приготовление пищи.

Растения, которые можно употреблять в пищу:



- подорожник (молодые листья - сырые, постарше - в супах)
- одуванчик (молодые листья - сырые, чтобы убрать горечь, подержите в холодной воде; корни могут заменить картофель и кофе)
- крапива (можно есть сырую, обварив кипятком для удаления муравьиной кислоты; неплохо и в вареном, минут 5, виде)
- клевер красный (сырой или вареный)
- щавель (сырой или вареный; не злоупотребляйте им)
- облепиха (ягоды)
- рогоз (корни можно есть сырыми и вареными)
- боярышник (ягоды - не злоупотребляйте)
- рябина (ягоды сырые, вареные, можно использовать вместо чая)
- ежевика (ягоды)
- шиповник (ягоды сырые, вместо чая)
- черника (ягоды)
- морошка (ягоды)
- яблоня (плоды хорошо бы порезать пластинками и высушить для хранения)
- земляника (ягоды)
- черемуха (ягоды)
- орехи

Зимой придется есть почки, семена и орехи деревьев, например липы. Можно найти и ягоды, оставшиеся с осени.

Если у вас нет никакой посуды для приготовления пищи, то самыми простыми способами жаренья будут, пожалуй, эти:

- 1) обмазать мясо или рыбу глиной и печь на углях.
- 2) вырыть ямку, наложить в нее топливо; сверху на края ямы наложить палок, а на них - камней, это все в несколько слоев; когда прогорит, можно жарить на камнях.

### **Вопрос:**

Что необходимо знать, чтобы не отравиться дикорастущими растениями?

### **Ответ:**

Чтобы не отравиться дикорастущими растениями следует:

надломить растение – если появился белый (молочный) сок, то такое растение употреблять в пищу нельзя, он ядовито;

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

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

Общие рекомендации: как проверить на съедобность растений.

Растения с желтыми цветками и (или) млечным соком, кроме одуванчика, как правило, ядовиты. Избегайте растений с едким, горьким, жгучим вкусом.

Не ешьте испорченные и поврежденные части растений. Если какая-то часть растения съедобна, не думайте, что все остальные - тоже. Даже съедобные и вкусные растения не стоит есть сразу много одного вида, так как в них могут быть лекарственные вещества, избыточное потребление которых вредно. Проверяйте на съедобность только те растения, которых легко найти в нужном количестве, и только 1 вид и на 1 человеке за раз.

Алгоритм:

1. Разомните растение и натрите соком внутреннюю сторону запястья. Подождите минут 15, если не появится волдырей, зуда или жжения, значит, растение не содержит яда, действующего на кожу.

2. Подержите кусочек растения во рту минут 5, если не будет плохих ощущений, пожуйте его. Подождите, не появилось ли горечи, жжения или мыльного привкуса, если нет, проглотите сок, остальное выплюньте, подождите 8 часов.

3. Если не появилось неприятных последствий (тошнота, боль в животе, головокружение, сонливость), съешьте около чайной ложки растения и подождите еще 8 часов, нет ли таких последствий.

4. Если все в порядке, съешьте горсть этого растения, если в течение суток вышеуказанных последствий не будет, растение не ядовито.

В отношении грибов надо соблюдать еще большую осторожность. Не ешьте незнакомых грибов. Перед жареньем грибы надо отваривать и сливать воду, так как некоторые из них так можно очистить от яда. Не ешьте молодых (когда еще не все признаки вида заметны) и старых грибов. Не собирайте грибы в сильную жару и засуху (тогда можно сильно отравиться даже боровиками). Не давайте грибы детям, даже то, что абсолютно безопасно для взрослых, может вызвать у них смертельное поражение печени.

Добывание растительной пищи.

Съедобны многие растения, обычно не употребляемые в пищу.

Съедобные листья и молодые побеги: ежевика; цикорий; кипрей; щавель; тмин; яснотка белая;

Съедобные молодые листья: подорожник; смородина черная; шиповник; липа мелколистная; лопух большой; одуванчик; клевер луговой; сныть обыкновенная; мать-и-мачеха; борщевик рассеченный; первоцвет весенний; ярутка полевая; ревень;

Съедобные корни, употребляемые сырыми: иван-чай, камыш озерный, аир, кровохлебка лекарственная, лабазник шестилепестный, лопух большой, пырей ползучий, медуница.

Съедобные корни, употребляемые в виде муки: одуванчик, камыш озерный, горец змеиный, горец живородящий, зопник клубненосный, калужница болотная, клубнекамыш морской, кубышка желтая, кувшинка белая, лапчатка гусиная, пырей ползучий, рогоз широколистный, сусак зонтичный, кровохлебка лекарственная.

Рецепт употребления муки из съедобных корней: нарезать, высушить, смолоть, сделать тесто, испечь. Муку из кувшинки надо несколько часов вымачивать, меняя воду. Из размолотого корневища камыша озерного варится хорошая каша.

Способы хранения съедобных листьев: высушить; заквасить, как капусту; сделать кисло-соленое пюре (добавить уксуса и соли) и хранить на холоде. Кофе можно приготовить их прожаренных и размолотых корней лопуха (первого года жизни), одуванчика, цикория.

Много щавеля есть вредно: щавелевая кислота переводит кальций крови в нерастворимое соединение.

Чай из трав - источник витаминов и других полезных веществ. На чай годятся: 1) цветы и листья: зверобой, земляника, малина; манжетка; лабазник вязолистный; тмин; яснотка белая; 2) листья: крапива, подорожник, смородина; кипрей, мать-и-мачеха, медуница, первоцвет; 3) плоды: брусника, рябина, бузина черная; 4) цветы, листья, плоды: шиповник, боярышник.

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

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

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

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

Обычно не употребляются в пищу, но тем не менее съедобны следующие животные:

- 1) лягушки, жабы (но их слизь может быть ядовита);
- 2) змеи;
- 3) улитки, ракушки.

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

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

готовить все надо заранее (начать не менее чем за два часа до наступления темноты) и выбирать наиболее удобные и безопасные места;

естественным местом укрытия в горах являются пещеры, гроты, ниши,

навесы и трещины;

не рекомендуется устраивать убежище вблизи лавиноопасных склонов и карнизов;

при организации ночлега следует выбирать ровную площадку. Особое внимание важно уделять обустройству подстилки. Пол можно утеплить ветками деревьев и кустов, лапником, охапками травы и вещами. В случае сильного ветра убежище следует дополнительно укрепить. Вход в убежище должен ориентироваться в безветренную сторону;

в дождь убежище следует накрыть водонепроницаемой пленкой и окружить водосточной канавкой по периметру.

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

Основными типами простых зимних укрытий являются:

снежная траншея (щель глубиной от 1 до 1,5 м. в снегу). Сверху траншея закрывается крышей из подручных материалов (лапник, ветки деревьев, лыжи, снег и т.д.);

снежная яма (вертикальный колодец с нишей в нижней части и крышей). Снежную яму можно построить в плотном, лежалом снегу;

ветрозащитная стенка. Снег на выбранном вами месте нужно утоптать (утрамбовать) и использовать для обустройства ветрозащитных стен вокруг убежища.

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 уменьшить. Укладывайте их с небольшим наклоном внутрь. Затем заделайте щели снегом, настелите пол из веток или камыша.

### **Разжигание костра**

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

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

Если Вы организуете кострище, то делайте это на открытой поляне вдалеке от корней близстоящих деревьев. Вертикально подрежьте дерн до почвы по окружности будущей границы костра. Толщина дернового покрова может достигать восьми сантиметров. Разрежьте образовавшуюся внутреннюю часть дерна на восемь равных частей по диаметру. Аккуратно подрежьте каждую

часть и перевернув уложите по периметру кострища. Теперь, начните розжиг костра с мелких ветвей.

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

**Вопрос:**

Какие правила необходимо знать, чтобы правильно разжечь костер?

**Ответ:**

При разведении костра следует учитывать, что:

маленький костер легче разводить и контролировать, чем большой; несколько маленьких костров, разведенных в холодную погоду вокруг вас, дадут больше тепла, чем один большой костер;

при разведении костра на мокрой почве или на снегу, нужно соорудить платформу из бревен или камней;

с помощью щита (ветролома) или отражателя можно защитить огонь от ветра или направить тепло в необходимом направлении.

В качестве топлива лучше использовать:

высохшие деревья и ветки. В мокрую погоду сухое топливо можно найти под стволами поваленных деревьев;

в местности с редкой растительностью – сухие травы, помет зверей, животные жиры, а иногда даже уголь или торф, которые могут находиться на поверхности почвы;

если поблизости имеются обломки транспортного средства (автобуса, автомобиля и т.п.) то в качестве топлива можно использовать обшивку сидений или смесь бензина и масла (нефти).

**Разведение огня без спичек**

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

**Вопрос:** Какие способы разжигания огня вам известны?

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

## 2.4.2. ПОВЕДЕНИЕ В ПРИРОДЕ ЗИМОЙ. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ...

### ...ПОСКОЛЬЗНУЛИСЬ В ГОЛОЛЕД

Одна из главных опасностей зимой - гололед и, как следствие, возможное падение. Надо стараться не упасть на колени или прямые руки. Падая вперед, примите удар на всю поверхность тела и максимально поднять голову. При падении на склоне постарайтесь приземлиться на бок. Вытяните руку и не падайте на локоть. Вытянутая вдоль склона рука защитит Вашу голову и устранил нагрузку на плечо. Если вы упали на спину, прижмите подбородок к груди - так

вы не ударитесь затылком. А чтобы не повредить копчик, подтяните колени к лицу и попробуйте как можно больше «закруглить» спину.

### **...долго находитесь на морозе**

Чтобы не замерзнуть, надо двигаться. Если же, несмотря на все усилия, вы почувствовали, как немеют руки, разотрите их друг об друга, а когда кровоток восстановится - засуньте их подмышки. Не забудьте снять кольца и часы - это улучшит циркуляцию крови. Делайте энергичные махи руками. При этом рука должна быть максимально расслаблена, а ладонь - растопырена. Так же согреваются ноги. Можно также использовать способ, который в народе носит название «эскимосского». Руки вытягивают вдоль тела, пальцы растопыривают. Плечами делают резкие и частые движения вверх-вниз.

### **...обморозили руку или ногу**

Первое, что надо сделать при обморожении, - доставить пострадавшего в тепло. Затем освободить обмороженные части тела от мерзлой одежды, снять все металлические предметы. Это улучшит циркуляцию крови.

Приготовьте теплую воду, температурой 20 - 30 градусов, и поместите в нее обмороженную руку или ногу. Подержите ее там примерно полчаса, стараясь при этом шевелить пальцами.

Как только чувствительность восстановится, осторожно протрите руку (ногу). Убедившись, что на обмороженных участках не осталось влаги, наложите сухую чистую повязку. Однако ни в коем случае не стягивайте кожу и обязательно проложите бинт между пальцев. Затем на первые слои бинта для дополнительного согревания положите слой ваты и продолжайте накладывать повязку. Если у пострадавшего обморожены щеки или уши, приложите к ним кусочек теплой ткани (ткань надо предварительно прогладить утюгом).

Что необходимо знать для предупреждения обморожений и переохлаждения?

**Ответ:** Для профилактики обморожений и переохлаждения необходимо:  
не допускать намокания одежды;  
периодически разминать, растирать затекшие части тела;  
шевелить пальцами рук и ног, напрягать и расслаблять мышцы тела;  
руки греть на груди под одеждой или под мышками;  
периодически выполнять физические упражнения.

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

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

## **2.4.3. ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ И ОПАСНЫЕ НАСЕКОМЫЕ**

### **2.4.3.1. Правила поведения при встрече с дикими животными.**

Дикие животные встречаются людям довольно редко, почуяв человека, они обычно уходят. В лесу и в горах вы можете столкнуться с такими животными как: бурые медведи, волки, лисы, рысь и дикие кабаны. В поисках еды

дикие животные могут близко подходить к пастбищам и селениям. Особенно часто это происходит в зимнее время. При встрече с дикими животными надо дать им возможность уйти (т.к. они нападают на человека, только если ранены, испуганы неожиданной встречей или защищают детенышей). При явном агрессивном поведении животного надо попытаться отогнать его, используя огонь или шум, (размахивать горящей веткой, кричать стучать палкой о дерево и т.д.) Никогда не поворачивайтесь к диким животным спиной и не убегайте. При встрече с животным нужно медленно отступать, наблюдая за его поведением, для спасения предпочтительнее выбрать дерево, речку или озеро.

#### **2.4.3.2. Ядовитые животные. Правила поведения при встрече с ядовитыми змеями. Первая помощь при укусах змей.**

**Ядовитые животные** – такие, в теле которых постоянно или временно присутствуют яды, способные при введении в организм человека даже в малых дозах вызывать болезненные расстройства, а иногда привести к смерти. Всех ядовитых животных условно делят на две группы: активно ядовитые и пассивно ядовитые.

У многих представителей фауны ядовитые железы связаны с ротовой частью: из беспозвоночных – у многоножек (сколопендр), пауков, клещей, некоторых двукрылых, клопов, а из позвоночных – у змей.

Из ядовитых змей, распространенных на территории России, особенно опасны различные виды гадюк, а также очковая змея или кобра, из гремучих змей – щитомордник.

Все змеи хорошо плавают. Охотятся обычно ночью. Ползают со скоростью до 8 км/ч. Гадюк можно встретить в норах животных, гнилых пнях, кустах, расселинах скал. Часто гадюки греются на солнце. При встрече с гадюкой лучше не совершать резких движений. На кобру можно наткнуться в заброшенном строении. Известны случаи поимки кобр в населенных пунктах и даже в крупных городах. Некоторые кобры плюют ядом в глаз с большой точностью. Гюрза может поселяться на возделываемых землях. Она хорошо лазит по деревьям, способна к резким броскам почти во всю длину тела. Эфа при движении производит шуршание - щетинками на боках тела. Ужи и ужеобразные змеи не кусаются. Их ядовитые зубы расположены в глубине челюсти и предназначены для мелкой добычи, которая уже пролезла в рот. Слюна с неядовитых зубов может тоже вызвать болезненные ощущения.

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

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

Правила поведения в "змеиных" местах:

- 1) не трогать змей;
- 2) носить сапоги;

- 3) быть особенно внимательным в густой траве, в заросших ямах;
- 4) не ходить ночью - по крайней мере, без фонаря: многие змеи особенно активны в теплые летние ночи;
- 5) где много грызунов, там ожидать и змей;
- 6) не устраивать ночлега возле дуплистых деревьев, прогнивших пней;
- 7) прежде чем лечь спать - осмотреть постель;
- 8) если проснувшись утром, обнаружили на себе змею – не дергаться, позвать на помощь или ждать, пока змея уползет.

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

В змеином яде присутствует фермент, усугубляющий развитие паралича, а также ферменты, вызывающие отеки, повышение сосудистой проницаемости, нарушения в свертываемости крови, падению артериального давления и других повреждающих воздействий на жизненно важные функции организма.

После укуса сразу же появляются жгучая боль, краснота, кровоподтек. Быстро развивается отек и по ходу лимфатических сосудов вскоре появляются красные полосы (лимфангит). Одновременно с этим развиваются общие симптомы отравления: сухость во рту, жажда, рвота, понос, сонливость, судороги, расстройство речи и глотания, иногда двигательные параличи (при укусе кобры). Смерть чаще всего наступает вследствие остановки дыхания.

**Вопрос:**

Как оказывается первая медицинская помощь?

**Ответ:**

Положить пострадавшего в тень так, чтобы голова была опущена ниже уровня тела - на случай нарушения кровотока в мозге.

Убедить пострадавшего соблюдать спокойствие, чтобы замедлить всасывание яда.

Первая помощь при укусах змей должна начинаться с обездвиживания пораженной части тела, т.к. распространение яда из места укуса усиливается при мышечных движениях.

Закапать 5-6 капель сосудосуживающих капель в нос и в ранку укуса (галазолин, санорин, нафтизин и др.). Можно частично вымыть яд из ранки водой.

Если из укушенного места идет кровь, не надо ее останавливать, а наоборот стараться усилить кровотечение, опустив вниз укушенную конечность, и выдавливать кровь, не прикасаясь к ране.

Для удаления яда из раны можно применить кровоотсосную банку.

Рану нужно промыть чистой водой, спиртом, раствором марганцовки, прижечь раскаленным металлическим предметом, обработать место укуса антисептиками и наложите тугую стерильную повязку.

Дать 1-2 таблетки димедрола или супростина (тавегила, пипольфена). Можно принять обезболивающее средство: аспирин, пирамидон.

При необходимости произведите искусственное дыхание; обеспечьте покой пострадавшему, дайте обильное питье (крепкий чай, кофе) для нормализации



ции водно-солевого баланса и как можно быстрее доставьте пострадавшего в лечебное учреждение.

**Внимание! Недопустимо:**

накладывать жгут, так как прекращение кровообращения в конечности может привести к гибели тканей;

делать разрезы и высасывать яд: это может сильно повредить нервы и кровеносные сосуды, кроме того, отсасывая яд ртом, можно занести в рану опасные бактерии.

### **2.4.3.3. Опасные насекомые. Укусы жалящими насекомыми, меры оказания первой помощи и профилактики**

Многие болезни вызываются или передаются через паразитические растения и насекомых. Наиболее распространенными опасными насекомыми являются комары, клещи и вши.

Комариный укус может являться переносчиком малярии, желтой лихорадки и других болезней.

**Вопрос:**

Что необходимо делать для профилактики комариного укуса?

**Ответ:**

Для профилактики комариного укуса следует:

разбивать лагерь на возвышенном месте подальше от заболоченного участка местности;

спать под покрывалом, тщательно заправив свою одежду, закрыв по возможности открытые участки тела;

можно использовать дымовую завесу (занавесь);

для профилактики малярии следует принимать противомаларийные таблетки.

Клещи и вши распространены повсюду на земле и могут вызвать различные заболевания кожи. После укуса вши, старайтесь не чесать это место, поскольку лишь ускорите проникновение инфекции.

Клещ является одним из наиболее опасных для человека кровососов. Клещ хранитель и переносчик тяжелых заболеваний – клещевого энцефалита и туляремии. Клещевой энцефалит поражает преимущественно центральную нервную систему.

**Вопрос:**

Что надо делать в случае обнаружения на теле впившегося клеща?

**Ответ:**

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

Мерами профилактики являются:

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

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

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

## **2.5.ПРАВИЛА СОДЕРЖАНИЯ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ И ПОВЕДЕНИЯ С НИМИ НА УЛИЦЕ**

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

В данном вопросе мы рассмотрим некоторые правила содержания домашних животных, и правила поведения с ними в общественных местах.

### **2.5.1. Поведение человека при нападении на него собаки, правила содержания собак и поведения с ними на улице.**

Приписывая природе человеческие качества, за злость собаки мы часто принимаем ее естественную реакцию. Например, ответ на то, что вы приблизились к охраняемому месту: двору, квартире, щенкам, миске с едой и т.д; защиту хозяина – а нам кажется, что мы просто дружески похлопали его по плечу; борьбу за свою пищу: мы гладим собаку, когда она ест, трогаем миску, пытаемся кормить с руки.

Умение посмотреть на происходящее глазами «другой стороны» – один из универсальных законов личной безопасности. В случае с собакой вам будет совершенно ясно, почему нельзя пристально смотреть ей в глаза, улыбаться (по-собачьи значит – показать зубы и продемонстрировать силу), убежать (редкая собака откажется от приглашения поохотиться) и вести себя настороженно, то есть с собачьей точки зрения – подозревать и готовиться к борьбе. Кстати, одна из ошибок – считать каждое помахивание хвостом проявлением дружелюбия. Собака машет хвостом по-разному.

Нападение собаки на человека (если это не служебная собака, действующая по команде хозяина) - явление крайне редкое. Собака никогда не кинется на человека, пока тот не кинет в нее камнем, палкой, не топнет ногой, не начнет махать руками.



Итак, что делать, встретившись на улице со злобной дворнягой, заливающейся громким лаем? Лучшая война - та, которая не началась. Никогда не дразните собаку, не делайте резких движений. Продолжайте идти нормальным шагом, всем своим видом показывая, что вы и собака существуете в параллельных мирах, у которых нет точек пересечения. Не смотрите ей в глаза, не оборачивайтесь в ее сторону. Она - пустое место, а вы заняты своими делами. Тогда и она не будет считать, что вы посягаете на ее территорию, на ее добычу, на ее место в стае. Главное - не испугаться. В результате испуга организм человека выделяет адреналин, который собака чувствует и понимает, что перед ней - готовая жертва. Никогда не следует убежать - все равно не убежите. Собака бежит в пять раз быстрее человека. Исключение составляет случай, когда есть возможность гарантированно оказаться вне досягаемости собаки. Например, быстро залезть на дерево или подняться по лестнице.

Если собака все же напала, лучший способ защититься - продемонстрировать неадекватное поведение, которого не ожидает собака. Надо принять устойчивую позу и развернуться к собаке боком. Голову нагните вниз и прикройте горло подбородком. Если есть возможность, снимите пальто, куртку и используйте их для того, чтобы занять пасть собаки или накинуть ей на голову. Можно использовать такие подручные средства, как зонтик и сумка. Не стоит действовать зонтиком как дубинкой - это неэффективно. Зонтик значительно лучше работает как щит. Раскрывайте и закрывайте его. Внезапно изменяющийся размер и форма жертвы сбьют ее с толку. Скорее всего, собака просто испугается, когда перед ней внезапно распахнется купол зонта. Сумкой можно «занять» пасть собаки. Дайте ей схватить сумку. Когда она схватит ее - тяните на себя изо всех сил. Собака будет стараться ее удержать. В процессе этого противоборства и дожидайтесь хозяина пса, которому потом предъявите иск за испорченные вещи и моральный ущерб, либо помощи со стороны третьих лиц.

На собак практически не действуют различные нервно-паралитические газы из баллончиков. Поэтому средство «от хулиганов», скорее всего, не поможет. Нейтрализовать собаку можно с помощью перечного или горчичного газа. Такие баллончики и надо покупать. Применять газовое оружие против собак можно с любого расстояния. Собака, попадая в облако газа, быстро дезориентируется и перестает представлять опасность.

Если все же собака готова на вас напасть:

остановитесь и твердо отдайте команду «стоять!», «сидеть!», «лежать!» и т.д.; в некоторых случаях срабатывает серия команд, которая просто приводит животное в растерянность;

чтобы выиграть время, бросьте в сторону собаки любой предмет, не поднимая высоко руки;

защищайтесь с помощью палки, камней;

особенно опасна приседающая собака – она готовится прыгнуть. И чтобы защитить горло, надо прижать подбородок к груди и выставить вперед руку;

от животного можно защититься баллончиком с газом на основе вытяжки из красного перца.

к нападающей собаке повернитесь лицом, примите стойку и бросьтесь ей на встречу, если уверены в себе: собака натаскана на убегающего человека и скорее всего отскочит в сторону;

используйте подручные средства (зонтик, палку, камни), отступайте к укрытию спиной – забору, дому, призывая на помощь окружающих;

если есть возможность, обмотайте пиджаком, плащом предплечье и руку, а затем, выставив ее (защищая шею и лицо от укуса), спровоцируйте собаку на укус и с силой ударьте по верхней челюсти собаки – от сильного удара она может сломаться;

если собака сбила с ног, упасть на живот, руками закрыть шею; болевые точки у собаки – нос, пах, язык.

### **Вопрос:**

Что необходимо делать, если вас укусила бешеная собака?

### **Ответ:**

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

Если собака Вас укусила.

Во-первых, промыть рану обильным количеством воды (а лучше – перекисью водорода), окружность раны смазать йодом, наложить чистую повязку.

Во-вторых, выяснить у хозяев, сделана ли прививка от бешенства. Для заражения достаточно слюне попасть в ранку на теле. Бездомную собаку – привязать, это не только спасает от укусов других прохожих, но и позволит выяснить, надо ли вам делать прививки от бешенства.

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

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

Иногда заболевшая собака может быть очень навязчивой, повышено ласковой, лижет хозяину руки, лицо. Это состояние сменяется беспокойством,

пугливостью и повышенной раздражительностью. Затем возбуждение дополняется агрессивностью и яростью. Собака набрасывается на людей и животных.

В-третьих, обязательно в ближайший травма пункт, где вам окажут квалифицированную помощь и скажут, что делать дальше. И кстати, за пострадавшим нужно еще наблюдать не один месяц, потому что инкубационный период бешенства порой длится до года.

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

Еще несколько лет назад был принят закон «О правилах содержания домашних животных на территории НСО». Нарушение правил содержания домашних животных наказывается административными штрафами.

Граждане несут административную ответственность:

за выгул или появление с собакой в дошкольных и школьных учреждениях, на детских и спортивных площадках, школьных дворах, в парках, местах массового отдыха, на пляжах, особо охраняемых территориях;

за появление в общественных местах собак, требующих особой ответственности владельца, без поводка, либо без намордника;

за нарушение безопасности граждан от воздействия домашних животных;

за нарушение тишины и покоя домашними животными;

за нападение домашнего животного на человека с причинением вреда здоровью человека или другим домашним животным;

за ущерб, принесенный имуществу физическим воздействием домашнего животного;

за негуманное обращение с домашними животными, оставление их без присмотра, пищи, воды. В случае заболевания - за оставление без ветеринарной помощи;

за истязание или умышленное калечение домашнего животного;

за умерщвление домашнего животного без заключения об имеющемся неизлечимом заболевании вне ветеринарного учреждения или средствами, не гарантирующими быструю и безболезненную смерть.

Есть опыт западных стран, где, во-первых, собаководы платят налоги, на которые строятся площадки для выгула собак, нормальные приюты для бездомных животных, содержатся бесплатные ветеринарные клиники. Во-вторых, нарушителей правил проживания в квартирах там просто выселяют. В некоторых странах держать собак в городских квартирах вообще запрещено.

#### **Правила регистрации и содержания животных:**

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

ветствующих изменений в реестр.

Всем поставленным на учет животным присваивается идентификационный номер, который сохраняется на протяжении всей их жизни. Одновременно с постановкой на учет производится вакцинация животных.

На собак, кошек и лошадей, прошедших регистрацию, кроме того, выдается ветеринарный паспорт. Собаки, кошки, лошади и крупный рогатый скот, по заявлению их владельцев, подлежат ежегодной перерегистрации.

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

Помещения, используемые для содержания животных, должны соответствовать ветеринарным и санитарным требованиям. Не допускается содержание и нахождение животных в местах общего пользования коммунальных квартир при наличии медицинских противопоказаний у кого-либо из лиц, проживающих в данной квартире.

Владельцы животных обязаны обеспечить такое поведение животного, которое бы не причиняло беспокойства и не представляло опасности для окружающих.

Запрещается организация в жилых помещениях приютов и питомников для любых видов животных.

Владельцы обязаны предоставлять своим животным необходимое количество пищи и воды, выгуливать в соответствии с потребностями, соблюдать правила содержания.

В случае заболевания либо подозрении на заболевание животного владелец животного обязан немедленно обратиться к ветеринарному врачу.

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

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

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

В общественных местах, в транспорте собаки должны находиться на поводке и в наморднике. Без поводка собаки могут находиться только в разрешенных для свободного выгула местах. Собаки сторожевых, бойцовых, крупных и агрессивных пород могут перемещаться либо выгуливаться только в наморднике и при наличии отдельного сопровождающего.

Запрещается выгул животных в местах, имеющих запретительные знаки, а также на детских площадках, территориях детских дошкольных и учебных за-

ведений, больниц.

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

Особые условия, в которых может оказаться человек, как правило, вызывают у него психологическую и эмоциональную напряженность. Как следствие, у одних это сопровождается мобилизацией внутренних жизненных ресурсов, у других снижением или даже срывом работоспособности, ухудшением здоровья, физиологическими и психологическими стрессовыми явлениями. Зависит это от индивидуальных особенностей организма, условий труда и воспитания, осведомленности о происходящих событиях и понимания степени опасности.

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

Оказавшись в состоянии стресса или помогая другому человеку, стоит иметь под рукой номер «Телефона доверия» - 44-14-00.

#### **Паника.**

Паническое бегство возникает тогда, когда путь к спасению представляется доступным, но дефицитным. Нет пути к спасению - нет и паники. Путь есть, а кажется, что поезд уходит, - тут и начинается давка. В панике люди забывают мораль: могут задавить и детей, и старушек. Паника не отключает способность соображать. Найдите сильный довод, и у Вас будет шанс остановить толпу.

#### **Предупредить панику**

Для этого в первую очередь следует отвлечь, хотя бы на непродолжительное время, внимание людей от источника страха или возбудителя паники. Дать возможность людям хоть на мгновение очнуться от страха и попытаться взять управление толпой на себя. Постараться переключить внимание людей с действий «лидера» паникеров на человека, трезво мыслящего, обладающего хладнокровием. Здесь должны найти место властные и громкие команды людей с волевым характером.

Как только это произойдет, надо всех незамедлительно вовлечь в борьбу с опасностью. Обычно, когда проходит первое чувство страха, у большинства людей в такой ситуации наблюдается повышенная активность, стремление как бы загладить свою вину.

## **Депрессия**

Депрессия наступает в результате большой неудачи или большой потери. К депрессии может привести совокупность мелких неприятностей, отсутствие успеха - когда "все плохо". В таком состоянии может сформироваться суицидальное настроение, то есть навязчивая мысль о самоубийстве. Установите для себя правило: всегда по возможности оттягивать принятие решений. Утро вечера мудренее. Появятся новые идеи, изменятся обстоятельства, придет хороший совет. Учитывайте: любая тяжелая потеря эмоционально переживается только первые три дня. Потом человек ко всему привыкает. Наберитесь сил на три дня. Если не хочется жить, проведите ревизию тех радостей, которые для Вас еще доступны. Их может набраться достаточно, чтобы оправдать Ваше существование. Если у Вас есть враги, подумайте, как они будут обрадованы Вашим бездарным концом. Если Вы всю жизнь не отваживались на какой-то решительный поступок, совершите его "под занавес". Это может вернуть Вам волю.

## **Страх**

Небольшой стресс в критической ситуации помогает соображать, сильный - мешает. Может нарушиться восприятие времени: время как бы растягивается. Может произойти раздвоение личности: одна половина думает

и действует, а другая половина на все это смотрит и ужасается ("глаза боятся - руки делают"). В этой другой половине человек видит себя как бы со стороны, вспоминает картинки из своей жизни.

Сильный страх испытывается, когда еще не наступило состояние раздвоения личности и когда оно уже прошло. Раздвоение - это компенсация страха, дистанцирование от него. Срабатывают самые сильные привычки, подавляя все остальные привычки и новоприобретенные знания.

Очень помогает общение с людьми, которым можно открыто рассказать о своих переживаниях.

## **Надежда.**

В трудностях помогает держаться надежда на лучшее. Имейте запасные мечты на случай провала основной. Не ставьте все на одну карту: двигайтесь в нескольких направлениях (но бойтесь разбрасываться). Немного есть принципов, в которые стоит верить. Верьте в то, что из любого неприятного положения выход существует в принципе. Проблема лишь в том, достаточно ли Вы умны, чтобы отыскать его.

Предлагаем 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, не отчаиваться, пределы своих возможностей.

9. Искать, когда кажется, что возможностей больше нет, другие пути для выхода из положения, прежде чем сдаться окончательно.

10. И даже тогда не сдаваться.

Учитесь самообладанию: в отличие от других условий выживания, это условие - необходимое. Не рассчитывайте, что другие будут действовать по правилам. Не будьте агрессивным. Не увеличивайте количество насилия в этом мире. Не доказывайте никому свою храбрость. Будьте упрямым, когда дело касается выживания. Будьте готовы к Моменту, когда потребуется напряжение всех сил. Во всех жизненно опасных экстремальных ситуациях решающую роль играет эмоционально-волевая устойчивость человека. Она определяет готовность его к осозанным, уверенным и расчетливым действиям. Естественно, чтобы обладать такого рода устойчивостью, человек должен сознательно относиться к развитию своих эмоционально-волевых качеств. Успешность применения этих качеств зависит от уровня накопленных вами знаний, логического мышления и чувства долга. Важно понимать, что самоубеждение обеспечивает человеку внутреннее согласие с самим собой. Отличным приемом для выработки самообладания и умения управлять собой в экстремальных ситуациях является самоприказ, который подчиняет деятельность человека, направляя ее в заданное русло целесообразности. Он срывает, если человек умеет контролировать свои мысли, следует своему слову, повинуется внутреннему голосу. Для успешного овладения самоприказом нужно придерживаться следующих правил:

Не ждите, когда вам подскажут, будьте инициативны;

Только тот победит любые трудности, кто способен приказывать себе;

Решительно и твердо приказывайте себе, когда Вам надо преодолеть лень, робость, страх, дурное настроение.

Надо упорно побеждать все, что мешает достижению цели, и, прежде всего недостатки своего характера.

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

## КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

Какие негативные и опасные факторы бытового характера вам известны?

Перечислите основные меры безопасности при обращении с бытовыми электроприборами.

Назовите основные виды поражения человека электрическим током.

Что необходимо делать при оказании помощи человеку, пострадавшего от действия электрического тока?

Что необходимо делать при разливе ртути?

Как определить, что человек отравился окисью углерода?

Какие признаки пищевого отравления вы знаете?

Что включает в себя первая помощь при пищевом отравлении?

Какие правила безопасного поведения в городе вы знаете?

Назовите основные причины пожара.

Перечислите правила действий по обеспечению личной безопасности при пожаре.

Какие правила поведения на воде вам известны?

Что необходимо делать при появлении у вас судороги?

Какие способы ориентирования на местности вам известны?

Какие способы разжигания костра вы знаете?

Как организуется ночлег (убежище от непогоды)?

Перечислите правила поведения при встрече с дикими животными.

Что необходимо предпринять, если вас укусила собака?

Какие виды дорожно-транспортных происшествий вам известны?

Перечислите обязанности водителя, при дорожно-транспортному происшествии.

Расскажите о порядке регистрации и правилах содержания домашних животных.