Утверждаю

Начальник \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 года

ПЛАН – КОНСПЕКТ

проведения занятия с работниками (сотрудниками) «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»

**Тема № 7**

«Действия работников организаций в условиях негативных и опасных факторов бытового характера»

**Метод проведения** – лекция (беседа)

**Учебные цели:**

1. Закрепить знания обучаемых в порядке действий в условиях негативных и опасных факторов бытового характера.

**Место проведения занятия**:

**Время**: 1 час (60 мин)

**Учебные вопросы и расчет времени** (вопросы для обсуждения выдаются обучаемым заблаговременно):

***Вводная часть*** – 3 мин.

1-ый учебный вопрос. Возможные негативные и опасные факторы бытового характера и меры по их предупреждению. Действия при бытовых отравлениях, укусе животными и насекомыми – 15 мин.

2-ой учебный вопрос: Правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре, на водных объектах, в походе и на природе – 25 мин.

3-ий учебный вопрос: Способы преодоления паники и панических настроений в условиях ЧС – 15 мин.

***Подведение итогов занятия (разбор занятия)*** – 2 мин

**Литература:**

1. Конституция Российской Федерации.

2. Федеральный закон от 21.12.94 г. № 68 –ФЗ "О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера"

3. Федеральный закон от 22.08.2004 г. № 122 –ФЗ "О внесении изменений в законодательные акты Российской Федерации"

4. Федеральный закон от 21.12.94г. №69-ФЗ "О пожарной безопасности"

5. Федеральный закон от 25.07.98г. №130-Ф3 "О борьбе с терроризмом"

6. Постановление Правительства РФ от 15.09.99г. №1040 "О мерах по противодействию терроризму"

7. Положение "О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций", утверждено постановлением Правительства РФ от 30.12.2003г. №794.

8. "Гражданская защита. Понятийно-терминологический словарь", М., издательство "Флайст", 2001год.

**Учебно-материальное обеспечение:**

1. Набор схем, плакатов по защите населения от ЧС

**Ход занятия**

***Вводная часть***

Проверка подготовленности обучаемых к занятию:

- проверить наличие слушателей;

- объявить тему, цель занятий и учебные вопросы;

- сделать краткое вступление.

**Учебные вопросы**

**1-ый учебный вопрос.**

Возможные негативные и опасные факторы бытового характера и меры по их предупреждению. Действия при бытовых отравлениях, укусе животными и насекомыми.

**Наиболее распространенные опасные ситуации бытового характера:**

- поражение электрическим током, возгорания, пожары;

- отравления угарным или бытовым газом;

- бытовые травмы, заболевания;

- падения с лестниц, с высоты;

- ссоры и конфликты;

- дорожно-транспортные происшествия;

- утеря ключей, захлопывание дверей;

- кражи, нападения злоумышленников;

- аферы и мошенничества;

- нападения или болезни животных;

- затопление помещений;

- разрушение зданий, повреждение имущества.

**Воздействие электрического тока на организм человека**

Электрический ток оказывает на организм человека несколько воздействий, а именно: термическое, электролитическое и биологическое действие. Термическое действие тока проявляется в ожогах отдельных участков тела человека. Электролитическое действие тока проявляется в разложении органических жидкостей, вызывая значительные нарушения их физико-химического состава. Биологическое действие тока проявляется в раздражении и возбуждении живых тканей организма, а также в нарушении внутренних биоэлектрических процессов.

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

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

**Электрический удар** – это возбуждение живых тканей организма проходящим через него электрическим током. Электрический удар сопровождается сильным сокращением мышц. Исход при этом может быть от легкого поражения до смертельного. Причинами смерти от электрического тока могут быть прекращение дыхания, прекращение работы сердца и электрический шок. Возможно также одновременное действие всех трех причин.

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

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

Наиболее опасным для человека является переменный ток.

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

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

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. Поскольку сопротивление кожи на разных участках тела различно, исход поражения зависит от места соприкосновения с токоведущими частями.

Практикой установлено, что здоровые и физически крепкие люди легче переносят электрические удары, чем больные и слабые. Повышенной восприимчивостью к электрическому току обладают лица, страдающие рядом заболеваний, в первую очередь болезнями кожи, сердечно-сосудистой системы, легких, а также нервными расстройствами (болезнями).

Психическое состояние человека в момент поражения имеет если не большее то, по крайней мере, такое же значение для исхода поражения, как сопротивление тела человека и другие его физические данные. Так, например, немалое значение имеет «Фактор внимания», то есть психическая подготовленность человека к возможному поражению током. Дело в том, что неожиданный электрический удар, даже при относительно небольшом напряжении, нередко приводит к тяжелым последствиям; если человек подготовлен к удару, то есть ожидает его, то степень опасности резко уменьшается.

При выполнении хозяйственных работ в быту используются электрические, пневматические, механические колюще-режущие предметы и инструменты: швейные, столярные и слесарные инструменты, кухонные принадлежности. Все они являются источниками повышенной опасности для человека и при неправильном использовании могут привести к серьезным бытовым травмам: порезам, ранам, переломам, ушибам, термическим и электрическим ожогам.

Для предупреждения несчастных случаев при работе с электроинструментами необходимо строго руководствоваться всеми указаниями, изложенными в инструкции фирмы-изготовителя. Ни в коем случае нельзя их разбрасывать или давать играть детям. Необходимо руководствоваться следующими правилами безопасности:

- при работе с режущими и колющими инструментами их режущие поверхности и острые кромки должны быть направлены в сторону, противоположную телу работающего;

- пальцы рук, удерживающие обрабатываемый предмет, должны находиться на достаточном удалении от режущих кромок, а сам предмет должен быть надежно закреплен;

- на рабочем месте режущие и колющие предметы должны располагаться на видном месте, а само место должно быть освобождено от посторонних и ненужных предметов;

- положение тела работающего должно быть устойчивым;

- при работе с инструментом, имеющим электрический или механический привод, нужно особенно строго соблюдать требования безопасности;

- работающий должен быть одет так, чтобы исключить попадание частей одежды под режущую кромку или на движущиеся части инструмента;

- при обработке хрупких материалов лицо человека должно быть защищено маской, а глаза – очками, рабочая одежда должна быть из плотного материала;

- после обработки, прежде чем дотрагиваться до поверхности и инструмента, нужно дать им охладиться.

При эксплуатации электроустановок недопустимо:

- использовать электроаппараты и приборы в условиях, не соответствующих инструкциям, или имеющие неисправности, а также эксплуатировать провода и кабели с поврежденной изоляцией;

- пользоваться поврежденными розетками, рубильниками, другими электроустановочными изделиями;

- обертывать электролампы и светильники бумагой,тканью и другими горючими материалами, а также эксплуатировать их со снятыми колпаками;

- пользоваться электроутюгами, электроплитками, электрочайниками без подставок из негорючих материалов;

- оставлять без присмотра включенными в сеть телевизоры, электронагревательные приборы, радиоприемники и т.п.;

- применять нестандартные электронагревательные приборы, некалиброванные плавкие вставки или другие самодельные аппараты защиты от перегрузки и короткого замыкания;

- прокладывать транзитные электропроводки и кабельные линии через складские помещения, а также через пожароопасные и взрывоопасные зоны;

- ремонтировать включенные электроприборы;- прикасаться к электроприборам мокрыми руками, протирать их влажной тряпкой, предварительно не обесточив. Пользоваться электроприбором, касаясь воды;

- включать в одну розетку более трех электроприборов.

**Работа с электродрелью**. Не рекомендуется использование различных насадок на дрели, причем даже для небольших объемов работ. Их применение, как правило, создает тяжелые режимы работы, а неправильная установка на дрель, например, с перекосом, чревата плохими последствиями. Всегда убеждайтесь, что при работе у вас прочная опора под ногами. Убедитесь, что внизу никого нет, когда машина используется на высоте. Держите машинукрепко двумя руками. Не дотрагивайтесь руками до вращающихся частей машины. При обработке отверстий в стенах, в полах или любых других местах, где может иметься скрытая электропроводка под напряжением, не дотрагивайтесь ни до каких металлических частей машины! Держите ее только за изолированные поверхности захвата. Не оставляйте машину работающей без присмотра. Запускайте ее только тогда, когда крепко держите в руках. Не дотрагивайтесь до сверла или обрабатываемой поверхности непосредственно после обработки, они могут быть сильно разогретыми и обжечь Вашу кожу. Не забудьте, что при монтаже и демонтаже сверлильной установки машина должна быть выключена, а штепсельная вилка вынута из розетки. Перед подключением машины к сети электропитания проверьте хорошо лифункционирует ручка включения \выключения и возвращена ли она в положение выкл. Пользуйтесь переключателем реверса только после полной остановки машины. Обрабатываемые заготовки всегда закрепляйте в тисках или аналогичном зажимном устройстве.

**Работа с электролобзиком**. При работе “не помогайте” лобзику – наж имать на пильное полотно не надо, иначе оно будет сильно нагреваться, и это может привести к его поломке. Длинные, прямые разрезы лучше всего делать широким полотном - пилка стабилизирует положение лобзика, и пропил получается ровней. Чаще меняйте полотно, тупая пилка только “дерёт”, а не режет материал, при этом растёт нагрузка на двигатель и падает производительность. При резке металлов, особенно цветных и алюминиевых сплавов, а также оргстекла, нужно смачивать полотно водой или жидким машинным маслом. Это облегчает резку и продлевает жизненный срок пилки. При резке металла толщиной меньше 1 мм под него подкладывают лист фанеры и пилят с малой подачей, чтобы избежать вибрации. При работе с малой частотой ходов, чаще давайте отдохнуть электролобзику -

работа в этом режиме ухудшает охлаждение электродвигателя. Строго соблюдайте инструкции по уходу за инструментом - очищайте и смазывайте свой электролобзик, это гарантирует его надёжную и долгую работу.

**Работа с аккумуляторной дрелью-шуруповертом.** Прежде чем использовать зарядное устройство для аккумуляторной батареи, ознакомьтесь со всеми инструкциями по эксплуатации зарядного устройства, аккумуляторной батареи и самого изделия, питающегося от аккумуляторной батареи, а также с предупред ительными надписями на их шильдиках.Во избежание несчастных случаев пользуйтесь только фирменными аккумуляторными батареями, допускающими перезарядку. Аккумуляторы другой марки могут в процессе зарядки взорваться, причинив травмы или иной ущерб. Не пользуйтесь зарядным устройством после повреждения шнура электропитания или штепсельной вилки - немедленно замените их новыми. Не пользуйтесь зарядным устройством, если оно испытало сильный направленный удар, было уронено или получило иные возможные повреждения Не пытайтесь самостоятельно ремонтировать зарядное устройство. Не разбирайте самостоятельно зарядное устройство или картридж аккумуляторной батареи, доставьте их квалифицированному мастеру по ремонту электрооборудования для проверки и, при необходимости, для технического обслуживания и ремонта. Неправильная сборка может стать причиной электрического удара или привести к возникновению пожара. Во избежание риска поражения электрическим током отсоединяйте штепсельную вилку зарядного устройства от розетки электросети всякий раз перед началом мероприятий по техническому уходу и очистке. Имейте в виду, что машина всегда находится в рабочем состоянии, поскольку ее не нужно подключать к штепсельной розетке электросети. Всегда убеждайтесь, что при работе у Вас прочная опора под ногами. Убедитесь, что внизу никого нет, когда машина используется на высоте. Держите машину прочной хваткой. Не дотрагивайтесь руками до вращающихся частей. При обработке отверстий в стенах, в полах или любых друг их местах, где может иметься скрытая электропроводка под напряжением, не дотрагивайтесь ни до каких металлических частей машины! Держите его только за изолированные поверхности захвата во избежание поражения электрическим током при случайном попадании на электропровода под напряжением. Не оставляйте машину работающей без присмотра. Запускайте ее только тогда, когда крепко держите его в руках. Не дотрагивайтесь до сверла или обрабатываемой заготовки непосредственно после обработки, они могут быть сильно разогретыми и обжечь Вашу кожу. Перед монтажом или демонтажем аккумуляторной батареи всегда отключайте машину.

**Меры безопасности в быту и вне дома**:

- пеpед включением электpической вилки в pозетку убедитесь, что она именно от того пpибоpа, котоpый Вы собиpаетесь включить. Также после выдеpгивания вилки из pозетки пpовеpьте, что не ошиблись. Если шнуpы от соседних устpойств похожи, сделайте их pазными: обеpните изоляционной лентой или покpасьте. Не беpитесь за электрическую

вилку мокpой pукой. Не вбивайте гвоздь в стену, если не знаете, где пpоходит скpытая электpопpоводка;

- следите за тем, чтобы pозетки и дpугие pазъемы не искpили, не гpелись, не потpескивали. Если контакты потемнели, почистите их и устpаните пpичину неплотного соединения;

- не рекомендуется ходить под высоковольтными линиями электpопеpедачи. Создаваемое ими в воздухе электpическое напpяжение вpедно действует на оpганизм;

- не следует пpиближаться к обоpванному пpоводу: может поpазить шаговое напряжение. Если все-таки пpиходится пеpесекать опасную зону возле лежащего на земле пpовода, надо делать это бегом: чтобы одновpеменно 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 в 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

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

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

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

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

Меры первой помощи после освобождения пострадавшего от действия тока зависят от его состояния. Если пострадавший дышит и находится в сознании, то его следует уложить в удобное положение, расстегнуть на нем одежду и накрыть, обеспечив до прихода врача полный покой. При этом даже если человек чувствует себя удовлетворительно, нельзя позволять ему вставать, так как после поражения электрическим током не исключена возможность последующего ухудшения состояния человека.

Когда человек находится в бессознательном состоянии, но у него сохраняется устойчивое дыхание и пульс, следует дать ему понюхать нашатырный спирт, растереть одеколоном, обрызгать лицо водой и обеспечить покой. Местные повреждения следует обработать и закрыть повязкой, как при ожогах. Если же пострадавший дышит плохо или не дышит совсем, то следует немедленно приступить к проведению искусственного дыхания и непрямого массажа сердца. Проводить их следует до тех пор, пока не появится самостоятельное дыхание. После того, как к пострадавшему придет сознание, его необходимо обильно напоить чаем, водой, компотом. Не следует давать кофе. Больного следует тепло укрыть. Во всех случаях вызывают врача.

**Действия при бытовых отравлениях, укусе животными и насекомыми.**

**Ртуть**

Если вы разбили градусник и разлили ртуть, необходимо:

- удалить всех посторонних из помещения;

- открыть двери, окна для проветривания;

- надеть ватно-марлевую повязку, резиновые перчатки и обувь;

- собрать ртуть (скребком, щеткой, пылесосом или спринцовкой);

- очищенное от ртути место промыть горячей мыльной жидкостью или крутым раствором марганцовки;

- после тщательной уборки помещения руки необходимо вымыть с мылом горячей водой;

собранную ртуть следует поместить в герметически закрывающуюся тару (банку, контейнер и т.д.) и сообщить в организацию (предприятие) по демеркуризации помещений и территорий (ликвидация ртутных загрязнений). В том случае, если вам не известна организация (предприятие), которая занимается демеркуризацией, то необходимо обратится в МЧС России по телефону 01;

- при ухудшении состояния здоровья обратиться к врачу.

**Окись углерода (угарным газом)**

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

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

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

Первая помощь при отравлении окисью углерода. Необходимо вынести пострадавшего на свежий воздух, освободить шею и грудную клетку от стесняющей одежды, поднести к носу нашатырный спирт, при необходимости сделать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца и срочно доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

**Бытовой газ.**

Он может быть двух видов: магистральный газ (метан), чаще используемый в крупных городах, и сжиженный газ в баллонах, состоящий из смеси двух газов – пропана и бутана. Первый легче воздуха и, значит, поднимается вверх; второй – тяжелее и поэтому при утечке заполняет в первую очередь подвалы, подземные коммуникации. Бытовой газ не имеет ни цвета, ни запаха. Для того, чтобы вовремя заметить утечку, в него добавляют сильно пахнущее вещество, придающее ему специфический «газовый» запах. Запомни! При запахе бытового газа в доме или подъезде нельзя трогать электровыключатели, звонить в электрозвонок, вызывать лифт, пользоваться спичками и зажигалками. От любой искры может произойти взрыв газа во всем доме

**Действия при утечке бытового газа.** Быстро открой двери и окна, чтобы сквозняком выдуло ядовитое скопление газа. Перекрой газовую трубу. Все это нужно делать задерживая дых ание и прикрывая рот и нос любой тканью. Если причина загазованности неясна и своими силами справиться не удается, то следует быстро покинуть опасное место и вызвать аварийную газовую службу по тел. 04 или 112. При отравлении любым газом у человека вначале начинает сильно болеть и кружиться голова, появляется шум в ушах. Затем темнеет в глазах, подкатывает тошнота. Эти признаки – важный сигнал, необходимо побыстрее уйти из опасного места и предупредить окружающих. При более сильном отравлении затемняется сознание, появляются мышечная слабость, сонливость. Возможны потери сознания, судороги и смерть. Первая помощь «надышавшемуся» угарным или бытовым газом: пострадавшего необходимо вывести, вынести на улицу. При слабом поверхностном дыхании или его остановке следует применить искусственное дыхание. Помогают в таком случае растирание тела, грелки к ногам, кратковременное вдыхание паров нашатырного спирта.

**Пищевое отравление, пищевая токсикоинфекция и интоксикация**

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

Возникновение пищевого отравления может быть связано с потреблением продуктов, ядовитых по своей природе (грибы, ягоды, некоторые виды рыб, орехи и т.д.) или загрязненных бактериальными средствами, токсинами, солями тяжелых металлов и др. Пищевое отравление развивается в течение 4-18 часов после приема пищи. Особенностью является одновременное поражение группы людей, потреблявших одну и ту же пищу.

Пищевая токсикоинфекция и пищевая интоксикация – острые заболевания, возникающие в результате употребления пищи зараженной определенными видами микроорганизмов. Возбудителями являются палочки сальмонеллы и ботулизма, которые хорошо размножаются в мясных и рыбных консервах, мясных и молочных продуктах.

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

Из ядовитых растений на территории нашей страны наиболее опасными являются волчьи ягоды, волчье лыко, вороний глаз, вех ядовитый (цикута), белена. Среди грибов ядовиты мухомор, бледная поганка, ложный опенок, ложные лисички и другие. При отравлении ядовитыми растениями и грибами появляется общая слабость, головокружение, тошнота и рвота, боли в животе. Отравление бледной поганкой характеризуется, кроме того, судорогами икроножных мышц, посинением пальцев, носа, задержкой мочи, падением сердечной деятельности. Особенностями отравления красными мухоморами являются обильное потоотделение, слюно и слезотечение, расширение зрачков и галлюцинации.

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

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

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

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

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

В любом случае обратитесь за профессиональной медицинской помощью.

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

**Какова статистика бытовых отравлений, и что представляет собой наибольшую опасность?**

Составленный недавно специалистами Минздрава "Перечень токсических веществ, наиболее часто встречающихся при острых отравлениях" насчитывает свыше 1200 наименований. Наряду с ртутью и мышьяком в этот список попали вполне безопасные на первый взгляд препараты. Отравиться можно даже витаминами - все зависит от дозы.

Но надо признать, что абсолютным лидером в статистике бытовых отравлений был и остается суррогатный алкоголь. Случаи отравления им вообще никакому учету не поддаются. В каждый грибной сезон десятки жизней уносит аманитин - яд бледной поганки.

Весьма часты случаи, когда целые семьи оказываются на больничной койке в результате отравления селитрой. Причина в том, что это вещество, широко применяемое в промышленности и сельском хозяйстве, на вид почти неотличимо от поваренной соли.

Таким же "семейным" ядом с недавних пор стал витамин D. Тот самый, который обычно дают детям для профилактики рахита. Выяснилось, что пострадавшие покупали на рынках "деревенское" подсолнечное масло. Химический анализ показал: в этом якобы натуральном продукте в большой концентрации растворен витамин D. Поэтому, поджарив картошку или заправив салат, люди попадали в больницу с симптомами тяжелого отравления - тошнотой, рвотой, болями в конечностях. На самом деле бидоны с "деревенским" маслом были похищены с сельскохозяйственных предприятий, где оно используется для подкормки телят и цыплят. Но случается, что отравой становятся препараты, купленные в обычной аптеке.

**Насколько часто встречаются в вашей практике отравления лекарственными препаратами?**

Основную "группу риска" составляют дети, которые из любопытства глотают красивые, похожие на конфеты пилюльки. Взрослые обычно попадают в беду по рассеянности или просто по недоразумению. Ведь не секрет, что во многих домах аптечки годами не обновляются, хотя срок годности некоторых лекарств ограничен и указан на упаковке. Но чаще всего к нам доставляют пациентов, по ошибке хлебнувших чего-то ядовитого не из той бутылки или пузырька.

**Как же от этого уберечься?**

Нужно руководствоваться простым принципом: каждая вещь должна знать свое место. Химикаты и технические жидкости следует хранить в заводской упаковке отдельно от пищевых продуктов. Если технические жидкости хранятся в обычной таре - бутылках, банках, пузырьках - не поленитесь снабдить их соответствующими наклейками. К тому же нужно точно выполнять инструкции по использованию токсичных веществ и, если это предписано, обязательно надевать перчатки или респиратор. Если в семье есть маленькие дети, все лекарственные препараты и токсичные вещества должны находиться в недоступном для них месте, лучше всего под замком. Кроме того, следует привести в порядок свою домашнюю аптечку и изъять из нее лекарства с истекшим сроком годности. И еще.

Ни в коем случае нельзя покупать с рук сушеные или консервированные грибы. А собранные в лесу следует тщательно сортировать, и все вызывающие хоть малейшее сомнение отбраковывать.

**Как помочь отравившемуся?**

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

**Укус животного**

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

**Первая помощь**. При оказании первой помощи пострадавшему от укуса животного не следует стремиться к немедленной остановке кровотечения, т.к. оно способствует удалению из раны слюны животного. Из раны, оставшейся после укуса, нужно сразу же выдавить кровь. Этот прием следует повторить 3-4 раза.

Рану промывают мыльным раствором, кожу вокруг нее обрабатывают раствором антисептического средства (спиртовым раствором йода, раствором марганцовокислого калия, этиловым спиртом и др.), а затем накладывают стерильную повязку. Пострадавшего доставляют в травматологический пункт или другое лечебное учреждение. Вопрос о проведении прививок против бешенства решает врач.

**Укус змеи**

В средней полосе России могут встретиться змеи типа гадюки обыкновенной, гадюки степной и щитомордника. Поражения, развивающиеся в результате укусов этими змеями, сводятся к болевому воздействию, временному усилению с последующим длительным снижением свертываемости крови, отеку тканей в зоне укуса и их некрозу (омертвению).

Признаки действия яда:

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

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

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

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

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

- возможно носовое или желудочно-кишечное кровотечение.

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

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

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

- прижигание места укуса.

- обкалывание места укуса любыми препаратами.

- разрезы места укуса.

- перетягивание конечности жгутом (кроме укуса кобры).

- употребление алкоголя в любых количествах.

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

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

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

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

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

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

**Укусы насекомых**

Многие болезни вызываются или передаются через паразитических насекомых. Наиболее распространенными опасными насекомыми являются комары и клещи. Комариный укус может являться переносчиком малярии, желтой лихорадки и других болезней.

Для профилактики комариного укуса следует:

- разбивать лагерь на возвышенном месте подальше от заболоченного участка местности;

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

- можно использовать дымовую завесу (занавесь);

- для профилактики малярии следует принимать противомалярийные таблетки.

Энцефалит клещевой - острая нейровирусная инфекция.

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

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

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

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

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

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

**2-ой учебный вопрос.**

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

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

В зависимости от характера акции и решаемых задач настроения людей может быть спокойным, мирным или возбужденным, агрессивным, враждебным. Нередко спокойный и даже праздничный характер большого количества людей под воздействием различных факторов может переходить в крайне возбужденное, агрессивное состояние. В ряде случаев, массовое скопление людей может рассматриваться как ЧС, поскольку подобные мероприятия нередко приводят к трагедии, гибели и травмированию, разрушению ценностей, нарушению общественного порядка.

**Толпа** представляет собой сложный, противоречивый, зачастую неуправляемый "организм", действующий по своим законам не обеспечивающий безопасность участников. Главная опасность толпы заключается в том, что в ней отсутствует индивидуальное начало каждого отдельно взятого человека, ей нет дела до настроения, здоровья, благополучия, травмы или даже смерти человека, а иногда и многих людей.

Человек непроизвольно подчиняется непреодолимой силе толпы, которая рождает в его сознании такие инстинкты, которые не присущи ему в других условиях. Она может на время изменить сознание человек: сделать скупого - расточительным, труса - героем, слабого - сильным, честного - преступником. Толпа анонимна, она не несет ответственности за содеянное, что позволяет индивидууму "оторваться" и не сдерживать себя ни в чем. При этом толпа пробуждает в человеке склонность к произволу, буйству, вседозволенности, свирепости. Прежде всего следует разобраться в особенностях «Неорганизованной социальной общности», разновидностью которой является толпа.

Толпа – это временное неорганизованное скопление людей, непосредственно контактирующих между собой на ситуационной основе и идентично реагирующих на определенные значимыедля них воздействия путем психического заражения. Поведение людей в условиях толпы отличается рядом психических особенностей - происходит некоторая деиндивидуализация личности, доминирует примитивная эмоционально-импульсивная реакция;- резко активизируется подражательная деятельность людей, снижается предвидение возможных последствий их действий;- люди преувеличивают правомерность своих действий, снижается их критическая оценка, притупляется чувство ответственности. На фоне общего эмоционального напряжения, вызванного той или иной ситуацией, люди, входящие в толпу, быстро поддаются психическому заражению. Вспоминаются слова одного из авторитетнейших специалистов в этой области: «Толпа не говорит и не плачет, а галдит и мычит. Она страшна и, будучи воодушевленной добрыми намерениями, задавит, даже встречая святыню».

**Правила действий в толпе.**

В случае если вы случайно, из любопытства или сознательно попали в толпу (митинг, шествие, демонстрацию и т.д.), и в это время в ней начались беспорядки:

- никогда не идите против толпы;

- старайтесь избегать центра и краев толпы;

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

- не цепляйтесь руками за предметы;

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

- в плотной толпе возрастает вероятность сдавливания и удушья, поэтому следует сцепить руки в замок, сложить их на груди, защищая диафрагму или согнуть руки в локтях и прижать их к корпусу;

- толчки переносите терпеливо, не отвечайте на них;

- перед лицом должно быть пространство для обеспечения свободного дыхания;

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

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

- имейте варианты отхода через проходные дворы и подъезды, переулки, примыкающие улицы;

- держитесь подальше от полиции, не вступайте в переговоры и стычки с ней;

- старайтесь держаться подальше от высоких и полных людей, от людей с детскими колясками, объемными предметами в руках, с рюкзаками, животными, от инвалидов, пьяных и агрессивных;

- не пытайтесь поднять с земли упавшую вещь, даже если она очень дорогая, жизнь дороже. Паника и бегство толпы является ее основными поражающими факторами. Во время паники и бегства люди становятся источником опасности друг для друга, порой эта опасность бывает смертельной.

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

- быстро подтянуть ноги к себе, сгруппироваться, рывком встать;

- одной ногой упереться в землю, резко разогнуться, используя инерцию движения толпы.

Вставая, не обращайте внимания ни на что, главная задача - подняться и двигаться дальше. Очень сложно ставать в толпе с колен, поэтому избегайте попадания в эту позу. Не рассчитывайте на сострадание или помощь людей, находящихся в толпе. Моральных устоев здесь не существует. Нельзя в толпе высказывать мнения, которые противоречат мнению основной массы людей. Это может вызвать вражду и агрессивные действия. Массовое скоплениелюдей, толпа представляет реальную угрозу здоровья и жизни. Поэтому необходимо знать свои действия, в случае если вы оказались в данной обстановке.

Первоочередной задачей любого руководителя, ответственного за проведение массового мероприятия, должна быть тщательная профилактическая работа и обеспечение безопасности людей, особенно детей.

Во время массовых мероприятий с детьми в помещении должны неотлучно находиться преподаватели, классные руководители или воспитатели. Они должны быть заранее проинструктированы о мерах пожарной безопасности и правилах эвакуации детей из помещения в случае возникновения несанкционированного очага горения. Ответственные за проведение мероприятия должны тщательно осмотреть все помещения, запасные выходы и лично убедиться в их пожарной безопасности, убедиться в наличии первичных средств пожаротушения.

Помещение должно иметь не менее двух выходов непосредственно наружу или на лестничные клетки. Допустимое количество присутствующих в помещениях при проведении мероприятий устанавливается из расчета 0,75 м2 на одного человека. Заполнение помещения сверх установленной нормы не допускается. Нельзя запирать на замки двери эвакуационных выходов из помещения, здания. Окна нельзя загораживать фанерными щитами или закрывать ставнями, тем более – не открываемыми (глухими) металлическими решетками. В случае возникновения горения все выходы, ведущие на путь эвакуации, непосредственно наружу или в безопасную зону являются эвакуационными.

**Действия при пожаре**

Прежде всего, входя в любое незнакомое здание, необходимо постараться запомнить свой путь, обращать внимание на расположение основных и запасных эвакуационных выходов. Как правило, они должны быть обозначены соответствующими знаками пожарной безопасности (знаки пожарной безопасности для целей эвакуации имеют прямоугольную или квадратную форму зеленого цвета с белыми символами: бегущий человек, стрелка и др.).

1. Если услышали крики: «Пожар! Горим!», либо почувствовали запах дыма, увидели пламя, постарайтесь сохранять спокойствие и выдержку. Оцените обстановку, убедитесь в наличии реальной опасности, выясните, откуда она исходит. Спокойно, без паники покиньте помещение наиболее безопасным путем.

2. Позвоните в пожарную охрану.

3. Если двигаться придется в толпе, успокаивайте паникеров, помогите тем, кто скован страхом и не может двигаться, разговаривайте с ними спокойно, внятно, поддерживайте под руки.

4. Оказавшись в толпе, согните руки в локтях и прижмите их к бокам, сжав кулаки. Наклоните корпус назад, уперев ноги, и попытайтесь сдерживать напор спиной, освободив пространство впереди и медленно двигаясь.

5. Не входите туда, где большая концентрация дыма.

6. Не пытайтесь спасаться на вышележащих этажах или в удаленных помещениях.

7. Если все-таки ситуация складывается таким образом, что из-за повышенной концентрации дыма и сильного жара вы не можете покинуть здание, ждите помощи пожарных.

8. Если чувствуете в себе достаточно сил, а ситуация близка к критической, крепко свяжите шторы, предварительно разорвав их на полосы, закрепите их за батарею отопления или другую стационарную конструкцию (но не за оконную раму) и спускайтесь. Во время спуска нужно не скользить руками.

Любой инцидент (пожар, теракт, авария и т. д.) на многих объектах, в том числе с массовым пребыванием людей, как правило, сопровождается отключением электроснабжения. К сожалению, у многих в темноте срабатывает не здравый смысл, а инстинкт самосохранения, возникает паника, что приводит к давке. При пожаре бывает темнее, чем принято думать: только в самом начале загорания пламя может ярко осветить помещение, но практически сразу появляется густой черный дым и наступает темнота.

В настоящее время в целях обеспечения эвакуации людей, а также их информирования о правилах поведения в условиях ограниченной видимости (сумерки, задымление и т. п.) или полной темноты (аварийное отключение освещения) здания, наземные и подземные сооружения, объекты транспорта начали оборудовать фотолюминесцентными эвакуационными системами (ФЭС). Эти системы основаны на применении ориентационно-знаковых элементов с использованием фотолюминесцентных материалов, обладающих эффектом длительного послесвечения после предварительной их засветки, и не нуждающихся в электропитании. В состав ФЭС входят светящиеся в темноте знаки безопасности, планы эвакуации, ориентирующие линии, экраны светового фона, разметки для визуализации коридоров, лестниц, дверей эвакуационных и аварийных выходов, мест размещения средств противопожарной и противоаварийной защиты и т. д.

Любые технические средства спасения могут оказаться малоэффективными, если отсутствуют предварительная информация, заранее полученные знания и позитивный психологический настрой (внутренняя готовность) на успешное преодоление чрезвычайной ситуации.

**Личная безопасность на водных объектах.**

На нашей планете всегда есть возможность оказаться в воде: она покрывает 71% земной поверхности. Поэтому древние греки умение плавать считали таким же обязательным, как и умение читать. Общество спасения на водах со дня своего создания, с 1872 года, учит граждан самым простым правилам безопасного поведения:

- не ныряй в незнакомых местах; (не зная броду – не лезь в воду);

- не заплывай за буйки;

- не приближаться к моторным лодкам и к судам;

- не устраивай игр в воде, связанных с захватами;

- не заходи в воду и не купайся в нетрезвом виде.

Нарушения этих правил является главной причиной гибели людей на воде. По статистике более 40% взрослого населения тонут в состоянии алкогольного и наркотического опьянения. Впрочем, есть и другая причина: сначала самоуверенность, а потом страх. Но известно, что и от того и от другого часто спасают знания. Очень часто при длительном пребывании в воде, сильном переутомлении или при резком движении могут появиться судороги. При судорогах ног необходимо лечь на спину и работать одними руками, стараясь при этом помассировать мышцы ног, сведенные судорогой. Если судорога свела мышцы голени, нужно вытянуть ногу и руками подтянуть к себе пальцы стоп. При судорогах мышц бедра нужно согнуть ногу в колене рукой и прижать пятку к ягодице. Если сводит мышцы рук, то лучше плыть на спине или на груди, работая одними ногами, руки приподнять, непрерывно сжимая и разжимая кулаки. При судорогах мышц живота следует лечь на спину и подтянуть колени к животу. Если вы заплыли далеко, и чувствуете, что нет сил возвратиться обратно, то главное в этом случае – не терять самообладание. Повернитесь на спину, отдохните, восстановите дыхание. После этого постарайтесь спокойно и ровно плыть к берегу, избегая энергичных и порывистых движений. Время от времени делайте остановки, отдыхая на спине.

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

Вот несколько приемов освобождения от захвата тонущего человека:

- если вас схватили за руку – необходимо выкрутить руку в сторону больших пальцев тонущего и освободиться от захвата;

- при захвате вас за туловище спереди – провести болевой прием нажатием пальцами рук под ушной раковиной тонущего человека;

- при захвате вас за шею сзади – провести нырок под руку и освободиться от захвата. Необходимо помнить, что тонущий человек в состоянии паники не соизмеряет свою силу, и для того чтобы освободиться от захвата, вам необходимо будет приложить не малые усилия.

Наиболее распространенными способами транспортировки утопающего к берегу являются следующие:

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

- поддерживая пострадавшего со спины одной рукой, плыть брассом или на боку, работая свободной рукой и ногами;

- просунув руку под обе руки пострадавшего и захватив дальнюю руку выше локтя, плыть брассом или на боку, выполняя движение свободной рукой и ногами. После выноса пострадавшего на берег или подъема его в лодку следует немедленно оказать ему первую помощь: очистить полость рта, удалить воду из дыхательных путей, при необходимости провести искусственное дыхание, а, если нужно, то и непрямой массаж сердца.

**Залогом предупреждения чрезвычайных ситуаций на воде является:**

- оборудование мест массового купания и зон отдыха;

- проведение активной разъяснительной работы с использованием всех средств информации по мерам безопасности на воде;

- принятие руководителями всех учебных и детских учреждений необходимых мер по обеспечению безопасности на водоемах и в зонах отдыха (летних лагерях);

- обучение населения, прежде всего детей и подростков, плаванию.

Сохраняется угроза безопасности человека и при пользовании водным транспортом. Основные причины гибели людей на водном транспорте связаны со столкновениями судов, их опрокидываниями, пожарами и получением судами пробоин. Если вы поехали на море и для отдыха воспользовались морским судном, то необходимо помнить, что для своевременного и организованного проведения работ по спасению пассажиров и самого судна на каждом из них разработаны «Расписания по тревогам», где расписаны все действия команды и пассажиров по соответствующим сигналам тревог, а также при возникновении аварийной ситуации. Кроме того, у каждого пассажирского места закрепляется памятка на русском и английском языках, в которой указаны: значение сигналов тревоги; место сбора пассажиров по тревоге; номер и местонахождение спасательной шлюпки; иллюстрированная краткая инструкция по надеванию индивидуальных спасательных средств с указанием места их хранения.

**Личная безопасность в походе и на природе.**

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 радиокомпаса; презервативы можно использова ть для хранения воды, защиты мелких предметов от сырости).

Рекомендуется брать:1. Нож, желательно с фиксирующимся лезвием. 2. Спички, натертые парафином. 3. Свеча (освещение, растопка, обогрев). 4. Компас. 5. Игла с нитками. 6. Рыболовный набор. 7. Бинт, йод, марганцовка. При желании можно взять карту, флягу и котелок, полиэтиленовый мешок (защита от сырости при ночлеге), маленькие топор и ножовку. Перед походом рекомендуется изучить карту предполагаемого места похода.

**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, желательно точно знать стороны горизонта.

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

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

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

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

Если вы 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.

Рассмотрим самый плохой вариант, например, вы отправились в лес, потом забрели неизвестно куда и никто не знает местность и не помнит, в каком направлении шли от станции и т. п. 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 повертитесь, 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, обращайте 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 по ярче горел). Хорошо, если вы найдете старую автопокрышку (наша родная природа сильно замусорена), дым от нее виден за несколько километров. Очень хорошую услугу может оказать зеркало или консервная банка (солнечные зайчики) и т. п. Поиск и приготовление пищи. Самые простые сведения, опирающиеся на багаж знаний среднего человека. Итак, предположим, что вы израсходовали запас продуктов и не имеете возможности обратиться за помощью. Будем ориентироваться на тех, кто не имеет специально предназначенных приспособлений.

1. Рыба. Для ее ловли на мелких реках и ручьях можно использовать, например, штаны с завязанными на концах штанинами. Неплохую острогу можно сделать из вилки, привязанной к палке.

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

3. Растительная пища. 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);

- боярышник (ягоды -не злоупотребляйте);

- рябина (ягоды сырые, вареные, можно использовать вместо чая);

- ежевика (ягоды);

- черника (ягоды);

- морошка (ягоды);

- 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, положить в нее топливо; сверху на края ямы наложить палок, а на них - камней, это все в несколько слоев; когда прогорит, можно жарить на камнях. Как проверить на съедобность растения. 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, которые легко найти в нужном количестве, и только 1 вид и на 1 человека за раз. Алгоритм:- 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; 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;- если не появилось неприятных последствий (тошнота, боль в животе, головокружение, сонливость), съешьте около чайной ложки растения и подождите еще 8 часов;- 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, чтобы очистить их 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 Растительная пища. 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.

Добывание питьевой воды. 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.

 Разведение огня без спичек. Для того, чтобы 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. Наиболее распространены два способа разжигания огня, это использование солнца и линзы и использование кремня и огнива. Выпуклая линза может быть использованы для фокусирования солнечных лучей на легковоспламеняющиеся вещества. В качестве кремня может служить твердый кусок камня, а в качестве огнива – стальное лезвие ножа или какой-нибудь маленький брусок стали. Для высекания искры необходимо ударить лезвием ножа о камень так, чтобы получились искры. Камень нужно держать как можно ближе к труту (легковоспламеняющееся вещество). Искры должны попасть в центр трута и когда он начнет дымить – слегка подуть на пламя. Можно добавить в трут немного топлива или же перенести трут на топливо. Если не удается высечь искру первым камнем, то необходимо использовать другие и пробовать до тех пор, пока у вас не получиться. примерно 45 минут.

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; - 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. Для профилактики обморожений и переохлаждения необходимо:

- не допускать намокания одежды;

- периодически разминать, растирать затекшие части тела;

- шевелить пальцами рук и ног, ступнями, напрягать и расслаблять мышцы тела;

- руки греть на груди под одеждой или под мышками; - периодически выполнять физические упражнения (приседания, махи руками и ногами, вращения туловищем, наклоны корпуса, прыжки). Прежде всего, следует согревать те 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

**3-ий учебный вопрос.**

Способы преодоления паники и панических настроений в условиях ЧС.

Одним из наиболее заметных и политически важных видов поведения является паника – эмоциональное состояние, возникающее как следствие либо от дефицита информации о какой-то пугающей или непонятной ситуации, либо, напротив, как следствие её избытка и проявляющееся в импульсивных действиях. Соответственно, на основе паники возникают панические толпы со специфическим поведением. В общепринятом смысле под «паникой» как раз и понимают массовое паническое поведение. Те, кто утверждают, что не имеют чувства страха, прежде всего обманывают самих себя. Ощущение страха, появляющееся в момент опасности у человека - естественное чувство. Это срабатывает инстинкт самосохранения - сигнал тревоги в опасной ситуации. Страх мобилизует физические силы, ускоряет работу мозга, концентрирует внимание, помогает выходить из тупиковой ситуации. В некоторых случаях отсутствие чувства страха означает отсутствие воображения и, следовательно, неспособность оценить опасность. Наоборот, те, у кого пылкое воображение, могут часто испытывать это ощущение непропорционально реальной опасности. На почве страха появляются беспокойство, трепет, слабость, бессилие, неподвижность. Это состояние сопровождается нарушениями вегетативной нервной системы или же истерической реакцией, которая характеризуется неясностью суждений и неспособностью к действиям. Отсутствие ясности в оценке ситуации влечет за собой состояние безвыходности и отказ от сопротивления. Человек, охваченный паникой, может быстро вовлечь в подобное состояние и окружающих. Подобное поведение лишено какого-либо здравого смысла. Это чистый инстинкт, характеризующийся криком: «Спасайся, кто может!»

Люди, охваченные паникой, полностью теряют индивидуальные достоинства и становятся частью разрушительной массы, неспособной контролировать свои действия. Толпа, действующая вслепую, может увеличить опасность. Недооценка реальной опасности приводит к необдуманным действиям, таким, как прыжки из окон верхних этажей. В подобные моменты это казалось менее мучительным, чем ждать помощь или искать другой способ спасения. Возникновение и развитие паники в большинстве случаев связано с действием шокирующего стимула, отличающегося чем-то заведомо необычным (например, сирена, возвещающая об опасности).

Частым поводом для паники являются слухи. Для того, чтобы привести к настоящей панике, стимул должен быть либо достаточно интенсивным, либо длительным, либо повторяющимся (взрыв, сирена, серия гудков и т.п.). Он должен привлекать к себе сосредоточенное внимание и вызывать реакцию подчас неосознанного, животного страха. Первый этап реакции на такой стимул – потрясение, восприятие ситуации как кризисной и даже безысходной. Второй этап реакции – замешательство и индивидуальные беспорядочные попытки как-то понять произошедшее событие. Когда необходимость быстрого понимания ситуации становится острой и требует немедленных действий, именно это ощущение остроты часто мешает логическому осмыслению происходящего и вызывает страх. Первоначально страх обычно сопровождается криком, плачем. Если этот страх не будет быстро подавлен, то развивается третий этап. На этом этапе страх одних отражается другими, что в свою очередь еще больше усиливает страх первых. Завершается все это действиями, которые представляются людям, охваченным паникой, спасительными. Хотя на деле они могут совсем не вести к спасению: это этап «хватания за соломинку», и в итоге все равно оборачивающийся паническим бегством. Противодействовать панике чрезвычайно трудно, справиться с этим может человек очень уважаемый и авторитетный, придерживающийся твердой линии поведения, умеющий разговаривать с толпой и внушать уважение.

Средства борьбы с паникой разнообразны: это и убеждение (если есть время), категорический приказ, объяснение ложной опасности, использование силы, устранение (изоляция) наиболее злобных паникеров.

Остановить толпу, которая впадает в панику, значительно легче при своевременной изоляции паникеров, а также уменьшая группу насколько это возможно; перегораживать дорогу толпе, которая движется, гораздо труднее, так как сзади давят на идущих впереди. Когда страх становится постоянным состоянием, он превращается в подлость. Как преодолеть эти трудности? Человек должен верить во что-то высшее, или в себя самого, или в правоту того, что он делает. Мотивация собственных поступков должна быть сильным импульсом, который помогает преодолевать трудности. Опыт, предыдущие испытания, прожитая жизнь могут придать силы человеку.

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

В чрезвычайной обстановке важно, чтобы вы были в состоянии:

- принимать быстрые решения;

- уметь импровизировать;

- постоянно и непрерывно контролировать самого себя;

- уметь различать опасность;

- уметь распознавать людей;

- быть независимым и самостоятельным;

- быть твердым и решительным, когда потребуется, но уметь подчиняться, если необходимо;

- определять и знать свои возможности и не падать духом;

- в любой ситуации пытаться найти выход.

Никогда не сдавайтесь, ставка в игре очень высока, чтобы уступить, не испробовав все возможные средства. 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 разговорить, а когда он начнет отвечать, слушайте, не перебивая. И обязательно посоветуйте изложить на бумаге то, что беспокоит, взглянуть на текст "взглядом постороннего", а затем собственноручно уничтожить. Форма и последовательность изложения значения не имеют. Важно писать, не отрываясь и как можно полнее. Ни в коем случае не предлагайте и не употребляйте в качестве "лекарства" алкоголь и наркотики. Они лишают контроля над собой и часто приводят к истерике или самоубийству. Оказавшись в состоянии стресса или помогая друг ому человеку, стоит иметь под рукой номер "Телефона доверия". Толпа и давка в крупном городе возникают постоянно в транспорте (особенно в час «пик»), на рынках, стадионах и в очередях. Сотни и тысячи людей собираются на ограниченной территории, когда происходят митинги, массовые, культурные мероприятия, шествия и демонстрации. Надо быть очень осторожным, оказавшись в такой ситуации, действовать разумно и грамотно.

***Подведение итогов занятия (разбор занятия):***

Подвести итог занятия, задать контрольные вопросы, ответить на вопросы слушателей.

Определить вопросы для самостоятельной подготовки, сообщить перечень литературы.

Руководитель занятия\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_