

ТЕМА 5. ДЕЙСТВИЯ РАБОТНИКОВ ОРГАНИЗАЦИЙ В УСЛОВИЯХ НЕГАТИВНЫХ И ОПАСНЫХ ФАКТОРОВ БЫТОВОГО ХАРАКТЕРА.

Учебные вопросы:

1. Возможные негативные и опасные факторы бытового характера.
2. Правила действий по обеспечению личной безопасности в местах скопления людей, при пожаре, в общественном транспорте, на водных объектах, в походе и на природе.
3. Действия при дорожно-транспортных происшествиях, бытовых отравлениях, укусе животными.
4. Правила обращения с бытовыми приборами и электроинструментом.
5. Правила содержания домашних животных и поведения с ними на улице.
6. Способы предотвращения и преодоления паники и панических настроений.

1. ВОЗМОЖНЫЕ НЕГАТИВНЫЕ И ОПАСНЫЕ ФАКТОРЫ БЫТОВОГО ХАРАКТЕРА.

Основными негативными, а зачастую и опасными факторами бытового характера можно считать:

- Опасные ситуации в местах скопления людей – на улице, в общественных местах, в транспорте.
- Аварийные ситуации в жилище – возгорание, пожар, взрыв газа, затопление помещений, отравление угарным или бытовым газом, поражение электрическим током, разрушение стен и строительных конструкций, бытовые травмы, заболевания.
- Дорожно-транспортные происшествия.
- Нарушение правил обращения с легковоспламеняющимися веществами и средствами бытовой химии.
- Несоблюдение правил использования бытовых приборов и хозяйственного инструмента.

2. ПРАВИЛА ДЕЙСТВИЙ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В МЕСТАХ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ, ПРИ ПОЖАРЕ, В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ, НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ, В ПОХОДЕ И НА ПРИРОДЕ.

Правила безопасного поведения:

На улице

- Не надевайте одежду, излишне подчеркивающую фигуру, а также дорогие украшения, если вам предстоит возвращаться домой поздно вечером. Если все же на вас имеются драгоценности, постарайтесь, чтобы они не бросались в глаза, можно их снять. Желательно, чтобы вас кто-нибудь встречал или возьмите такси. Попросите водителя подождать, пока вы войдете в дом.
- По возможности, откажитесь от ночных прогулок. Если возникла срочная необходимость выйти из дома в темное время суток, старайтесь не идти по малолюдным и плохо освещенным местам, пустынным скверам. Будьте внимательны на улицах, не подходите близко к стенам домов – в подворотне и за углом может таиться опасность. Держитесь ближе к краю тротуара. Правильнее идти по улице навстречу движению транспорта – так вы не подвергнетесь внезапному нападению из машины. Нежелательно ходить вдоль производственных корпусов – здесь мало шансов на чью-то помощь. Не пользуйтесь плохо освещенными, пустынными подземными переходами.
- Не «голосуйте» на дороге и не принимайте приглашения от водителей. Если

вам угрожают из притормозившей рядом машины, громко закричите и бегите в сторону, противоположную движению автомашины.

- Остерегайтесь любых азартных игр (даже в шахматы можно проиграть состояние) или заключения пари. Если к вам подходит цыганка и предлагает «сказать всю правду» - это мошенница. Она обязательно попросит вас положить на ладонь какую-нибудь золотую вещь или деньги. Если вы это сделаете, с украшением и деньгами можете попрощаться. На улице следует остерегаться всех людей, предлагающих какие-либо сделки, даже выгодные на первый взгляд.

- Находясь на улице в вечернее и ночное время, не пользуйтесь плеером, иначе вы не услышите шаги приближающегося потенциального преступника.

- Если показалось, что вас кто-то преследует, меняйте темп ходьбы, переходите несколько раз на противоположную сторону улицы. Если ваши подозрения подтвердились, бегите туда, где могут быть люди, или прости к освещенному месту. Если преследование продолжится, зовите на помощь. Если есть свисток, не переставая убегать, свистите. Если вас все же настигли вблизи дома, то не только зовите на помощь, но и кричите: «Пожар!», «Горим!». В случае строй опасности разбейте окно нижнего этажа. Так вы найдете среди жильцов гораздо более скорый отклик.

- Всегда исходите из конкретных обстоятельств. В случае необходимости не стесняйтесь обращаться за помощью к посторонним людям: в магазинах – это продавцы, менеджеры, кассиры; в аптеках – фармацевты; в банках - охранники, банковские служащие и т.д.

В общественных местах

- Выходя из дома, запомните сумму, которой вы располагаете. Не пересчитывайте деньги в людном месте.

- Будьте сдержанны и внимательны, не фамильярничайте с незнакомыми, старайтесь не привлекать к себе внимание.

- В кафе, ресторане садитесь подальше от выхода, лучше спиной к стене, не располагайтесь в малоосвещенных местах. Столики, расположенные рядом со стойкой, - самые безопасные.

- Будьте осторожны с людьми, подсевшими за ваш столик, не ввязывайтесь в разногласия или ссоры, не пытайтесь усмирять или примирять ссорящихся людей.

- Если вам надо поменять валюту, делайте это только в специально предназначенных местах. На улице, рынках очень вероятно, что вам подсунут фальшивые деньги.

- Не делайте покупок с рук или у людей, вызывающих подозрение. Если товар продается намного ниже его стоимости – это или ворованная вещь, или подделка.

- Не говорите посторонним, что вы хотите приобрести. Не соглашайтесь на предложение продавца пройти в подсобку, попросите вынести товар.

- Прежде чем принять какое-либо предложение, проанализируйте, чем оно может для вас обернуться, доверяйте своему внутреннему чувству, а если попали в беду, обратитесь за помощью.

- Если у вас много пакетов и сумок с покупками – возьмите такси. Вы переплатите какую-то сумму, зато в целости и сохранности довезете вещи домой.

- Старайтесь не посещать в одиночку общественный туалет (это «странное» правило имеет свое объяснение: общественные туалеты, к сожалению, не являются безопасным местом, и это хорошо обыграно во многих фильмах – разбойные нападения, сексуальное насилие или домогательства).

- Если вы попали в толпу (демонстрация, митинг), всегда старайтесь выбраться из её центральной части: толпа непредсказуема, и если все побегут, то вас могут сбить с ног и попросту раздавить. Если вам не удастся выбраться из толпы, попытайтесь при помощи выставленных вперед локтей создать для себя «жизненное пространство»,

чтобы имелась возможность дышать. При сильной давке в толпе избавьтесь от галстука, шарфа, застегнитесь. Не хватайтесь за выступающие предметы, старайтесь их обойти, держитесь дальше от стеклянных витрин, сетчатых оград, турникетов, сцены. Двигаясь в толпе, ни за чем не наклоняйтесь, не поднимайте упавшие вещи, деньги и даже не завязывая развязавшийся шнурок. Если вас все-таки сбили с ног в толпе, постарайтесь свернуться клубком и руками закрыть голову и лицо. Затем быстро попытайтесь упереться руками и одной ногой в землю и резко выпрямиться по ходу движения толпы. Если не получится сразу, не отчаивайтесь и повторяйте свои попытки.

В общественном транспорте

- Не садитесь в пустой автобус, трамвай или троллейбус, особенно вечером. Если уж такое случилось – займите место поближе к водителю.

- Не спите в общественном транспорте.

- Если в транспорте нет свободных мест, стойте в центральном проходе, а не у выхода, потому что здесь мошенники могут вырвать у вас сумочку, «дипломат» или пакет и сразу же выскочить и затеряться в толпе.

- Открытая сумка всегда притягивает взоры похитителя, поэтому старайтесь, чтобы ваши вещи были хорошо упакованы и закрыты. Если вы поставили на пол сумку или пакет, не засматривайтесь в окно или по сторонам, придерживайте вещи ногами.

- Никогда не держите паспорт или деньги в заднем кармане брюк. Самое надежное место хранения документов – внутренний карман пиджака, но не забывайте, что карманники легко могут выкрасть их и оттуда в толпе и сумятице.

- Выйдя на остановке, дождитесь, чтобы автобус или троллейбус отъехал, и только тогда переходите улицу. Стоящий трамвай обходите спереди, автобус или троллейбус – сзади. При входе в общественный транспорт или выходе из него старайтесь избегать давки.

- Если вы берете такси, отдавайте предпочтение государственным машинам. Занимайте заднее сиденье и следите, чтобы таксист вез вас по указанному адресу коротким путем. Не садитесь в такси, если там уже есть пассажир, и не разрешайте водителю подсаживать пассажиров по дороге. Не обсуждайте с водителем свои личные дела.

Пожар в доме

Если вы обошли свою квартиру и не обнаружили источник дыма, выйдите на лестничную клетку и осмотритесь. Вам надо определить, сможете ли вы покинуть дом. В случае, если вы отрезаны огнем от выхода, не пытайтесь воспользоваться лифтом. При пожаре лифт всегда отключается.

Вернитесь в квартиру и немедленно позвоните по телефону “01”. Сообщите причину вызова пожарных, свой точный адрес, телефон, код подъезда, удобную дорогу к дому.

Теперь позаботьтесь о своей безопасности. Ваша задача - предотвратить попадание дыма в квартиру. Возьмите старую ветошь, разорвите ее на полоски и намочите водой. Ножом или отверткой аккуратно заправьте скрученные жгутом полосы в щели между дверью и косяком. После этого обязательно прикройте подушкой все имеющиеся в квартире вытяжные вентиляционные отверстия.

При грозе

Во время ударов молнии не подходите близко к электропроводке, водосточным трубам, не стойте рядом с окном, выключите электроприборы.

В лесу не стойте возле высоких деревьев особенно сосен и тополей. Не находитесь в водоеме или на его берегу, спуститесь с возвышенного места в низину. Находясь в автомобиле, не покидайте его, закройте окна и опустите антенну радиоприемника.

При нападении преступника

Если на вас напали и Вы заведомо слабее преступника, то бегите. При неизбежности столкновения привлечите внимание прохожих и ближайших жителей призывом о помощи. При попытке вооруженного ограбления, без всякого сопротивления расстаньтесь с деньгами и прочими ценностями.

Если Вам угрожают убийством или изнасилованием, то попытайтесь вывести нападающего из строя, действуя смело, решительно и неожиданно, с максимально возможной силой. Отвлеките внимание нападающего, после чего быстро ударьте его в уязвимые места: рукой по ушам, в нос, под подбородок или ногой (стопой, коленом) по голени, колену, в пах. Смотрите преступнику прямо в глаза, чтобы не выдать место планируемого удара.

В качестве оружия самозащиты применяйте любой имеющийся предмет: горящую сигарету, ручку или карандаш, связку ключей, песок, туфли с каблук-шпилькой, зонтик, палку, разбитую бутылку, камень.

Если на вас напали сзади, обхватив шею руками, ударьте противника локтем в солнечное сплетение (живот) или ногой по голени, ступне.

Если на Вас напали спереди, ткните распрямленными пальцами руки в глаза или в горло нападающего.

При террористическом акте

При захвате самолета (автобуса, помещения) не привлекайте к себе внимание террористов, осмотрите салон (помещение) и отметьте места возможного укрытия в случае стрельбы. Снимите ювелирные украшения. Не смотрите в глаза террористам, не передвигайтесь по салону (помещению), не открывайте сумки и не суйте руки в карманы без разрешения. Женщинам в мини-юбках желательно прикрыть ноги. Если начнется штурм – ложитесь на пол между креслами и ждите его окончания. После освобождения немедленно покиньте самолет (автобус, помещение), так как он может быть заминирован.

Если Вы попали в перестрелку на улице, сразу же ложитесь на землю и осмотритесь. Выберите ближайшее укрытие (подъезд, подземный переход, выступ здания, памятник, бетонный столб, бордюр, канава) и проберитесь к нему не поднимаясь в полный рост. Спрячьтесь и дождитесь окончания перестрелки. Находясь во время перестрелки дома – укройтесь в ванной комнате, туалете, кладовке и лягте на пол. Находиться в комнате с окнами опасно из-за возможности рикошета.

Если Вы обнаружили взрывоопасный (подозрительный) предмет на улице или в помещении, не подходите к нему, попросите находящихся рядом людей или сами сообщите в милицию и немедленно уйдите из помещения.

Если Вы обнаружили взрывоопасный (подозрительный) предмет в транспорте, немедленно сообщите об этом водителю (машинисту), удалитесь от этого предмета как можно дальше и постарайтесь быстрее покинуть транспортное средство.

Пользование лифтом

Мы - жители многоэтажных городов - уже давно не представляем себя без лифтов. Небоскребы перестали быть уникальными постройками. Привыкая к удобствам, мы обычно совершенно теряемся, когда лифт выходит из строя. Тем не менее лифт - это как часовой механизм, который может неожиданно сломаться. Если лифт остановился - не пугайтесь. Во-первых, лифт никогда не упадет. Все лифты оборудованы специальными ловителями. Они автоматически тормозят лифт, как только он начинает двигаться быстрее заданной скорости.

Теперь несколько основных правил пользования лифтом. Если вы заходите в лифт с грудным ребенком в коляске, лучше взять малыша на руки. И уж ни в коем случае не ввозите коляску перед собой. Двери лифта могут неожиданно закрыться. Кстати, предостережение молодым мамам - не впускайте уже научившихся ходить

малышей в лифт впереди себя. Двери захлопнутся и ребенок окажется в совершенно незащищенном состоянии.

Во всех домах на стене первого этажа есть инструкция - не поленитесь, прочтите, что там написано. Инструкции запоминаются быстро и всплывают в памяти в нужный момент. Во многих городах еще продолжают работать старые лифты, двери которых закрываются только с помощью пассажира. Чтобы не застрять, прежде, чем нажать кнопку нужного этажа, проверьте плотно ли вы прикрыли двери.

А теперь внимание: самая частая ошибка, которую допускают пассажиры - попытка самим выбраться из внезапно остановившегося лифта. Во-первых, не паникуйте и сразу вызывайте диспетчера. В любом случае лифтами в доме пользуетесь не вы один. Поэтому люди обязательно заметят поломку и придут к вам на помощь. Не старайтесь открыть дверь и совершить прыжок, даже если вы считаете себя сильным и ловким. Известно множество случаев, когда такие попытки заканчивались падением в шахту.

Единственное исключение, когда лифт следует покинуть как можно скорее - это пожар в доме или другая чрезвычайная ситуация.

Обязательно скажите своим детям, что баловаться в лифтах и тем более в шахтах категорически запрещено. В шахте лифта могут находиться только специалисты, и даже они обязательно предпринимают все меры предосторожности.

Правила поведения на воде

За год на нашей планете в кораблекрушениях гибнут в среднем около двух тысяч человек. А непосредственной опасности подвергаются примерно 6 тысяч человек. Сама по себе вода не представляет опасности. Важно только правильно уметь рассчитать свои силы. Часто причиной утопления является вдох при неожиданном попадании воды в лицо. Надувные матрасы не предназначены для передвижений по воде. Если в силу обстоятельств вы оказались в холодной воде, примите оптимальную для согревания позу. Вам нужно как можно сильнее сжаться, уменьшив, таким образом площадь соприкосновения тела с водой.

Если у вас сводит ноги, воспользуйтесь булавкой или просто ушипните икроножную мышцу. Если и это не помогает, используйте еще один известный прием: крепко возьмитесь за большой палец ноги и резко выпрямите ее. Теперь вы можете, не спеша доплыть до берега.

Тем людям, которые не уверены в своих силах, рекомендуем брать с собой в воду полиэтиленовый пакет. Его можно наполнить воздухом и положить под подбородок. Этот способ поможет вам удержаться на поверхности и спокойно добраться до берега.

Если вы оказались в воде полностью одетым, в первую очередь избавьтесь от тяжелых вещей. Для того, чтобы удержаться на поверхности, не обязательно активно двигать руками и ногами. Некоторые предметы туалета можно использовать в качестве плавсредств. Например, сапоги, перевернутые кверху, сумку из непромокаемой ткани и другие вещи, которые легче воды. Импровизированный спасательный круг делается даже из обыкновенных брюк. Снимите их и завяжите узлом штанины. После чего заполните воздухом получившийся мешок. Таким образом, вы увеличите свою плавучесть.

Бывают случаи, когда в воде оказывается группа людей. Основное правило в подобной ситуации - помогать и поддерживать друг друга. Соберитесь в круг и подожмите ноги. Так вы дольше сохраните тепло в холодной воде. Добраться до берега будет гораздо легче, применив следующий способ. Нужно лечь на спину и выстроиться цепочкой. Каждый ногами должен удерживать того, кто впереди. При движении руки выполняют функцию весел.

Паника - основная причина всякого рода бед. Не суетитесь и подумайте, какие

предметы помогут вам более уверенно держаться на воде.

Правила поведения в лодке

Лодочные прогулки, особенно с детьми, далеко не безобидны. Катаясь на лодке, как и на любом другом виде транспорта, надо быть очень внимательным. Не стоит кататься на лодке в плохую, особенно ветреную погоду. Садясь в лодку, не торопитесь, а главное не перегружайте ее; избегайте встреч с быстро движущимся водным транспортом; не стоит вставать в лодке или раскачивать ее. Особенно опасно, когда управляют лодкой нетрезвые взрослые, а в лодке есть дети.

Правила поведения в природных условиях

Благоприятный исход автономного существования зависит от многих причин: физического и психологического состояния, запасов пищи, эффективности снаряжения. Неожиданно оказавшись в сложной ситуации наедине с природой, необходимо оценить обстановку и принять решение на спланированные действия.

К первоочередным заботам относятся: оказание первой помощи или самопомощи, спасение необходимого снаряжения, имущества и запасов продуктов. В дальнейшем осуществляется подача сигналов бедствия или устанавливается радиосвязь, подготавливается временное укрытие, добывается пища и вода, производится ориентирование, поиск маршрутов и выход в населенную местность.

Шансы на выживание зависят от следующих факторов: желания выжить, умения применять знания, уверенности в знании местности, рассудительности и инициативности, дисциплинированности, способности анализировать и учитывать свои ошибки.

Выжить – значит решить три важнейшие задачи:

- суметь укрыться от холода, жары и ветра, защитить организм от переохлаждения или перегрева в зависимости от местности и погодных условий.
- сразу установить дневную норму расхода воды, а неприкосновенный запас оставить на крайний случай. Необходимо также принять меры для нахождения источников воды.
- составить пищевой рацион и убедиться, что имеется достаточное количество воды для приготовления пищи.

Если вы заблудились и вынуждены ночевать в лесу

Если Вы заблудились в лесу, постарайтесь выйти 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. 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 "1" на циферблате разделите пополам лезвием ножа, которое и укажет направление на юг.

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.

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.

3. ДЕЙСТВИЯ ПРИ ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНЫХ ПРОИСШЕСТВИЯХ, БЫТОВЫХ ОТРАВЛЕНИЯХ, УКУСЕ ЖИВОТНЫМИ.

При железнодорожной аварии

Сразу после аварии быстро выбирайтесь из вагона через дверь или окна – аварийные выходы, так как высока вероятность пожара. Покидайте вагон только на полевую сторону пути, взяв с собой документы, деньги, одежду или одеяла. При пожаре в вагоне закройте окна, чтобы ветер не раздувал пламя, и уходите от пожара в передние вагоны, а если это невозможно – в конец поезда, плотно закрывая за собой двери. Прежде чем выйти в коридор, подготовьте защиту для дыхания: шапки, шарфы, куски ткани, смоченные водой. Помните, что при пожаре материал облицовки стен вагонов выделяет токсичный газ, опасный для жизни.

При аварии на воздушном судне

При декомпрессии немедленно наденьте кислородную маску. Не пытайтесь до этого оказывать кому-либо помощь, даже если это Ваш ребенок. Вы не успеете помочь себе и оба останетесь без кислорода. Сразу после надевания масок пристегните ремни безопасности и приготовьтесь к резкому снижению.

При пожаре в самолете наибольшую опасность представляет дым, поэтому дышите через хлопчатобумажные или шерстяные элементы одежды, по возможности, смоченные водой. Пробираясь к выходу, двигайтесь пригнувшись или на четвереньках, так как внизу салона задымленность меньше. Защитите открытые участки тела от воздействия огня, используя одежду, пледы. После приземления и остановки самолета немедленно направляйтесь к ближайшему выходу, так как велика вероятность взрыва. Если проход завален, пробирайтесь через кресла, опуская их спинки. После выхода из самолета удалитесь от него как можно дальше и лягте на землю, прижав голову руками – возможен взрыв.

При жесткой посадке тщательно подгоняйте ремень безопасности, проверяйте, нет ли у Вас над головой тяжелых чемоданов. Освободите карманы от острых предметов, согнитесь и плотно сцепите руки под коленями. Голову уложите на колени или наклоните как можно ниже. Ноги уприте в пол, выдвинув их как можно дальше, но не под переднее кресло. В момент удара максимально напрягитесь и подготовьтесь к значительной перегрузке. Ни при каких обстоятельствах не покидайте своего места до полной остановки самолета.

При аварии на водном транспорте

Помните, что решение об оставлении судна принимает только капитан. Перед посадкой в шлюпку или на спасательный плот оденьте на себя побольше одежды, а сверху – спасательный жилет. Если есть возможность возьмите с собой одеяла, дополнительную одежду, питьевую воду, еду. Если Вы вынуждены прыгать с борта корабля в воду, то желательно с высоты не более 5 метров, закрыв рот и нос одной рукой, второй крепко держась за жилет. Плывайте только к спасательному средству. Находясь в воде, подавайте сигнал свистком или поднятой рукой, при отсутствии спасательных средств двигайтесь как можно меньше, чтобы сохранить тепло – сгруппируйтесь в спасательном жилете, обхватив руками с боков грудную клетку и поднимите бедра повыше, чтобы вода меньше омывала область паха. Если у Вас нет спасательного жилета, поищите глазами какой-нибудь плавающий предмет и ухватитесь за него, чтобы легче держаться на плаву до прибытия спасателей, отдыхайте лежа на спине.

Опасные ситуации в метро

Если эскалатор разогнался, а тормоза не сработали, единственное верное решение – перескочит через балюстраду на соседнюю лестницу. Если Вы оказались на пути, не

пробуйте подтянуться за край платформы: именно под ней идет 800-вольтный контактный рельс. Если поезд еще не въезжает на станцию, бегите к «голове» платформы (к часам). Если поезд показался, ложитесь между рельсами.

При утечке магистрального газа

Почувствовав в помещении запах газа, немедленно перекройте его подачу к плите и отключите электроэнергию. При этом не курите, не зажигайте огня. Проветрите помещение, открыв все окна и двери, и покиньте его до исчезновения запаха газа. Если запах не исчезает, срочно вызовите аварийную службу.

При затоплении жилища

Затопление жилища может происходить по различным причинам:

- неисправность (срыв) крана;
- невнимательность (забыл закрыть кран);
- засорение канализационной системы и др.

Действия в случаях затопления:

- В первую очередь закрыть кран или перекрыть водопровод.
- Сообщить о случившемся диспетчеру коммунальных сетей.
- Предупредить соседей снизу.
- В местах протечек поставить тазы (ведра), собирать в них воду с пола совком и тряпкой.
- Ценные вещи перенести в шкафы, на сухое место, мебель накрыть пленкой, плащами, фанерой.
- Если вода течет сверху по стенам или капает с потолка, отключить электричество.

При бытовых отравлениях

Наиболее распространенные случаи непреднамеренного отравления:

- угарным газом;
- оксидом азота;
- другими ядовитыми газами;
- чистящими средствами, используемыми в домашнем обиходе;
- аммиаком, щелочами;
- инсектицидами и крысиным ядом и др.

Угарный газ (оксид углерода) чрезвычайно ядовит, а так как не имеет запаха и цвета, не раздражает глаза – его трудно обнаружить. В жилище, в бане источником угарного газа нередко становятся неполное сгорание топлива в печах, преждевременное закрытие печной задвижки и пожары. Отравление угарным газом является более частой причиной гибели людей при пожарах, чем огонь и высокая температура. Этот же газ является причиной гибели в холодное время года людей, заснувших в машине с включенным двигателем. Оксид углерода образуется и при неполном сгорании природного газа. Поэтому плохая вентиляция на кухне и в ванной (с газовой колонкой) также может привести к смерти. ***Угарный газ поднимается вверх***, и, следовательно, ***надо двигаться как можно ближе к полу***.

Помимо угарного газа в выхлопах автомобилей содержится и скапливается вдоль автомагистралей и другой ***ядовитый газ – оксид азота***. Поэтому лучше воздержаться от прогулок по улицам с интенсивным движением и закрывать окна, выходящие на улицу в часы пик.

Ядовитые газы выделяются и при горении синтетических отделочных материалов, ковровых покрытий, дорожек. И в этом случае, чтобы ими не надыхаться, надо двигаться как можно ближе к полу. Кроме того, следует помнить и о **ядовитом газе образующемся в грунте**, который может скапливаться в низких местах. Например, на старых свалках, болотах, в канализационных или водопроводных колодцах, подвалах, шахтах. Этот газ также не имеет вкуса и запаха, от тяжелее воздуха. В таких случаях к потерпевшему надо приближаться, идя в полный рост.

Все товары бытовой химии рассчитаны на полную безопасность при использовании, но, если не соблюдать правила предосторожности, может случиться трагедия. Случайные отравления происходят при приеме внутрь организма, при вдыхании или всасывании через кожу. Наиболее распространены случаи отравления отбеливателями, средствами для мытья посуды, полиролями, щелочами.

Средства бытовой химии, даже если это обычный стиральный порошок или сода, следует обязательно хранить отдельно от любых пищевых продуктов, в недоступных для детей местах, лучше под замком. На каждой бутылке или коробке обязательно должна быть этикетка. Перед тем как применять какое-либо средство, нужно внимательно и не спеша прочитать все рекомендации (особенно тщательно при работе с ядохимикатами). Жидкие вещества следует переливать, обязательно пользуясь воронкой, а пересыпать сыпучие – ложкой. При этом надо беречь глаза от попадания в них брызг или мелкого порошка. Воронку и ложку после употребления следует вымыть и высушить. Хранить их лучше всего в том же месте, где хранятся химические препараты. Все работы с ядохимикатами надо производить в специальной одежде – халате, фартуке, надевать резиновые перчатки. Рекомендуется пользоваться защитными очками. Оставшиеся после работы ядохимикаты нельзя выливать в озеро или реку, раковину; их надо закопать в землю в отдаленном от жилья месте.

В домашней аптечке, кроме бинта, ваты и йода, надо иметь марганцовку, питьевую соду, 3%-й раствор борной кислоты, 2%-й р-р уксусной кислоты, активированный уголь. При отравлении препаратами бытовой химии необходимо немедленно вызвать врача.

При нападении собаки

К нападающей собаке повернитесь лицом, примите боевую стойку или, если уверены в себе, бросьтесь ей навстречу, но ни в коем случае не поворачивайтесь к собаке спиной и не убегайте. Для защиты используйте палку, зонтик, камни, одновременно отступая к укрытию (забору, дому) спиной. По возможности обмотайте плащом, пиджаком предплечье и руку, а затем, выставив ее вперед, спровоцируйте собаку на укус и сильно ударьте ее по верхней челюсти. Если собака сбита Вас с ног, то упадите на живот и закройте руками шею. Помните, что болевыми точками у собак являются нос, пах и язык.

Если вы укушены ядовитой змеей

Встретившись с человеком или крупным животным, змея предпочитает ускользнуть в укрытие. Но если преградить ей дорогу, она нападет немедленно. В этом случае гадюка свернется кольцом, а потом выбросит свое тело вперед сантиметров на тридцать. Кобра перед броском предупреждает - поднимается на хвосте и шипит. В нашей природной среде в основном встречаются обыкновенные гадюки. В принципе, шанс столкнуться с ней достаточно высок: довольно часто змеиные норы расположены на косогорах, по берегам карьеров, на лесных полянах, особенно там, где растет земляника или черника, в малинниках.

Если вы встретите ужей, не пугайтесь – они безвредны. Научитесь различать змей. Гадюки бывают семи цветовых оттенков: красная с медным отливом, коричневая, голубая, зеленая, абсолютно черная. Типичный рисунок по спине - зигзагообразный. Голова гадюки напоминает наконечник копья, она маленькая и острая. Обратите внимание на зрачки щелевидной формы, как у кошки. У ужа зрачки абсолютно круглые. На закругленной голове есть пятна. Они могут быть от грязно-белого до кирпичного цвета.

Если Вас укусила змея, прежде всего необходимо внимательно осмотреть место укуса. Яд нужно как можно скорее удалить, до того, как он начнет действовать. Жгут в подобном случае не накладывают. Ножом аккуратно сделайте небольшой крестообразный разрез на каждой ранке. Теперь постарайтесь высосать яд. Не в коем

случае не глотайте его! В течение 10 минут после укуса необходимо ввести от одной до трех ампул преднизолона в область раны. Вводите лекарство медленно и осторожно. Прижигать рану железом нельзя! После укола прикройте рану марлевой салфеткой, сложенной в несколько раз. Чтобы место укуса находилось в покое, а оставшийся яд не скапливался в лимфатическом узле и не распространялся по организму, наложите мягкую шину. Приложите снизу к поврежденной руке или ноге несколько прямых веток и аккуратно, не сдавливая рану, примотайте их бинтом. Теперь срочно доставьте раненого в больницу.

4. ПРАВИЛА ОБРАЩЕНИЯ С БЫТОВЫМИ ПРИБОРАМИ И ЭЛЕКТРОИНСТРУМЕНТОМ.

При выполнении хозяйственных работ в быту используются электрические, пневматические и механические колюще-режущие предметы и инструменты: швейные, столярные и слесарные инструменты, кухонные принадлежности. Все они являются источниками повышенной опасности для человека и при неправильном использовании могут привести к серьезным бытовым травмам: порезам, ранам, переломам, ушибам, термическим и электрическим ожогам. 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 электронагревательные приборы, телевизоры, 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. Нельзя протирать их влажной тряпкой. Нельзя пользоваться электроприбором, касаясь воды.
- Включать в одну розетку более трех электроприборов.

5. ПРАВИЛА СОДЕРЖАНИЯ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ И ПОВЕДЕНИЯ С НИМИ НА УЛИЦЕ.

Граждане и организации - владельцы животных (собак, крупного рогатого скота, мелкого рогатого скота, лошадей) обязаны зарегистрировать их на городской станции по борьбе с болезнями животных в пятидневный срок после приобретения и получить необходимое удостоверение. В случае смерти животного выданное удостоверение в обязательном порядке сдается на городскую ветеринарную станцию по борьбе с болезнями животных. Владельцы обязаны ежегодно перерегистрировать имеющихся у них животных, за исключением кошек. На территории города запрещается содержание незарегистрированных животных. Запрещается выпас в черте города крупного рогатого скота, мелкого рогатого скота, лошадей, бесклеточное содержание свиней, домашней птицы.

Выставки животных проводятся с разрешения Администрации города и по согласованию с городской ветеринарной станцией по борьбе с болезнями животных. Покупка, продажа, показ на выставках, ввоз и вывоз животных допускается только при наличии удостоверения и соответствующих документов о состоянии их здоровья.

Лица, занимающиеся дрессировкой собак, обязаны: зарегистрироваться на городской ветеринарной станции по борьбе с болезнями животных; иметь документ о соответствующем образовании; иметь лицензию на право заниматься дрессировкой животных; зарегистрироваться в городской налоговой инспекции. Лица, не имеющие вышеуказанных документов и занимающиеся дрессировкой собак, несут ответственность в соответствии с действующим законодательством.

Содержание собак при условии соблюдения правил санитарии и гигиены допускается: в квартирах, занятых одной семьей; в коммунальных квартирах при наличии письменного согласия всех совершеннолетних проживающих. Запрещается содержание собак: в общежитиях; в местах общего пользования (на лестничных клетках, чердаках, в подвалах и коридорах); на лоджиях и балконах.

Владельцы собак обязаны: зарегистрировать собаку на городской ветеринарной станции по борьбе с болезнями животных в пятидневный срок после ее приобретения; провести необходимые плановые вакцинации и обработки; обеспечить надлежащие условия содержания собак в соответствии с Положением, принимать необходимые меры, обеспечивающие безопасность окружающих; не допускать связанного с содержанием собак загрязнения квартир, лестничных клеток, лифтов, подвалов и других мест общего пользования в жилых домах, а также дворов, газонов, скверов, тротуаров, улиц; принимать меры по обеспечению тишины в жилых помещениях; своевременно регистрировать и перерегистрировать собак; при перемене места жительства поставить в известность муниципальное жилищно-эксплуатационное предприятие по месту нового жительства о наличии собаки; гуманно обращаться с собакой (не отказываться от содержания животного, не оставлять без присмотра, пищи, воды, не избивать и т.п.); по требованию ветеринарных специалистов доставлять собак для осмотра, диагностических исследований, предохранительных прививок и лечебно-профилактических обработок; незамедлительно сообщать на городскую ветеринарную станцию по борьбе с болезнями животных о случаях нанесения собакой укусов человеку или животному и доставлять собаку для осмотра и

карантина; возмещать городской ветеринарной станции по борьбе с болезнями животных расходы, связанные с содержанием собаки в период карантина; незамедлительно поставить в известность городскую ветеринарную станцию по борьбе с болезнями животных о гибели собаки или подозрении на заболевание собаки бешенством; осуществлять утилизацию и (или) захоронение трупов собак в соответствии с санитарно-ветеринарными правилами; сдать экзамен по нормативу «Управляемая городская собака» для получения соответствующего удостоверения, выдаваемого квалификационной комиссией; ежегодно уплачивать налог на содержание собак, введенный решением городской Думы.

Регистрации и перерегистрации подлежат собаки с трехмесячного возраста, независимо от породы. За регистрацию и перерегистрацию уплачивается сбор. Регистрация (перерегистрация) собак производится при предъявлении владельцами собак документа об оплате установленного налога на содержание собак (предприятиями, организациями, учреждениями - копии платежного документа, гражданами - квитанции об оплате). Городская ветеринарная станция по борьбе с болезнями животных, осуществляющая регистрацию (перерегистрацию) собак, выдает регистрационное удостоверение, номерной знак, который крепится к ошейнику собаки, знакомит владельцев собак с порядком их содержания, что подтверждается подписью владельца в регистрационном удостоверении на собаку. О приобретении, регистрации (перерегистрации) собаки владелец сообщает в жилищно-эксплуатационное предприятие (независимо от организационно-правовой формы) по месту жительства. При смене владельца, независимо от возраста собаки и наличия удостоверения, необходимо перерегистрировать собаку, сдать экзамен по нормативу «Управляемая городская собака».

Запрещается содержание незарегистрированных собак. В соответствии с санитарно-ветеринарными правилами, с учетом местных условий Администрация города имеет право ограничивать количество собак, содержание которых разрешено владельцам, и в исключительных случаях запрещать их содержание.

Владельцы собак, имеющие в своем пользовании земельный участок, могут содержать собак в свободном выгуле только на хорошо огороженной территории (в изолированном помещении) или на привязи. О наличии собаки должна быть сделана предупреждающая надпись при входе на участок.

Собаки, независимо от породы, принадлежности и назначения, в том числе имеющие ошейники и в намордниках, находящиеся без владельца на улицах, площадках, рынках, скверах, садах, парках, городском транспорте, пляже, во дворах и иных общественных местах, считаются бродячими и подлежат отлову. Отлов бродячих собак возлагается на муниципальное учреждение города. Отловленные собаки доставляются на городскую ветеринарную станцию по борьбе с болезнями животных для прохождения осмотра и содержатся там три дня, в течение которых они могут быть возвращены владельцам. Невостребованные собаки могут быть переданы (проданы) заинтересованным предприятиям (организациям) и гражданам или подлежат уничтожению и утилизации в соответствии с ветеринарно-санитарными правилами. Владельцы собак оплачивают городской станции по борьбе с болезнями животных, при возвращении им отловленных собак, стоимость расходов по их отлову, кормлению, содержанию, осмотру, ветеринарной обработке не лечебного характера.

Перевозка собак любым видом транспорта допускается при соблюдении установленных правил пользования соответствующими видами транспорта и условий, исключающих беспокойство пассажиров. Собаки должны быть в намордниках и на коротком поводке. Допускается посещение объектов, учреждений с собакой, имеющей номерной знак на ошейнике, в наморднике и на коротком поводке, если нет встречающих надписей. Владелец может быть поселен в гостиницу со своей собакой

при условии соблюдения санитарно-гигиенических правил и по согласованию с администрацией гостиницы.

При выгуле собак владельцы обязаны соблюдать следующие требования: выгуливать собак с 7.00 до 23 часов, при выгуле собак в другое время принимать меры по обеспечению тишины; выводить собак из жилых помещений, домов, изолированных территорий в общие дворы, на улицу только на коротком поводке и в наморднике, с номерным знаком на ошейнике, за исключением щенков до трехмесячного возраста; выгуливать собак только на специальных площадках. Если площадка огорожена, разрешается выгуливать собак без поводка и намордника. При отсутствии специальной площадки выгуливание собак допускается на пустырях и в других местах, не запрещенных для выгула. Запрещен выгул собак: лицами в нетрезвом состоянии; особо опасных пород и их метисов детям до 16 лет.

Жилищно-эксплуатационные организации независимо от организационно-правовой формы обязаны следить за своевременной регистрацией (перерегистрацией) собак, а о владельцах собак, уклоняющихся от регистрации (перерегистрации), информировать административный отдел Администрации города.

За нарушение Положения о порядке содержания животных юридические и физические лица привлекаются к административной и уголовной ответственности в соответствии с действующим законодательством.

6. СПОСОБЫ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ И ПРЕОДОЛЕНИЯ ПАНИКИ И ПАНИЧЕСКИХ НАСТРОЕНИЙ.

Одним из наиболее заметных и политически важных видов поведения является **паника** – эмоциональное состояние, возникающее как следствие либо 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.

Неоднократно отсутствие представления о реальной опасности приводило к необдуманым действиям, таким, как прыжки из окон верхних этажей. В те 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 начало воздушной тревоги). 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 ит.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, двигательной ажитацией. 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 известный и уважаемый, 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.

Убеждение (если есть время), категорический приказ, объяснение несущественности опасности или же использование силы и даже устранение 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 случится ничего плохого.

В чрезвычайной обстановке важно, чтобы вы были в состоянии:

- принимать быстрые решения;
- уметь импровизировать;
- постоянно и непрерывно контролировать самого себя;
- уметь различать опасность;
- уметь распознавать людей;
- быть независимым и самостоятельным;
- быть твердым и решительным, когда потребуется, но уметь подчиняться, если

необходимо;

- определять и знать свои возможности и не падать духом;
- в любой ситуации пытаться найти выход.

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

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".