

УТВЕРЖДЕН
приказом председателя Государственного
комитета по делам архивов Челябинской
области

48 от «29» ноября 2018 г.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

проведения занятия с работниками Государственного комитета по делам архивов Челябинской области по программе курсового обучения работающего населения в области ГО и ЧС

Тема № 7

Действия работников в условиях негативных и опасных факторов бытового характера

Учебные цели:

1. Ознакомить обучаемых с возможными негативными и опасными факторами бытового характера.
2. Приобретение обучаемыми навыков по действиям при дорожно-транспортных происшествиях, бытовых отравлениях, укусах животными, по преодолению панических настроений.
3. Совершенствование практических навыков по пользованию бытовыми приборами и электроинструментом.

Время: 2 часа.

Место проведения: зал заседаний Министерства культуры Челябинской области.

Метод: беседа.

Учебные вопросы и расчет времени

Вводная часть - 10 мин.

1-й учебный вопрос. Возможные негативные и опасные факторы бытового характера и меры по их предупреждению - 25 мин.

2-й учебный вопрос. Действия при бытовых отравлениях, укусе животными - 25 мин.

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

4-й учебный вопрос. Способы преодоления паники и панических настроений в условиях ЧС - 25 мин.

Заключение - 10 мин.

Литература

1. Проведение занятий с работающим населением в области ГО, защиты от ЧС по пожарной безопасности и безопасности людей на водных объектах. Учебно-методическое пособие для руководителей занятий. - М.: ИРБ, 2011.;

2. Краткая энциклопедия по действию населения в чрезвычайных ситуациях / Под общ. ред. Ю.Л. Воробьева. — Калуга: Облиздат, 2000.

Организационно-методические рекомендации

Во вступительной части беседы проверить наличие обучаемых по журналу учета занятий; проверить подготовку обучаемых к занятию, объявить тему, цель занятия и время.

При рассмотрении вопросов беседы особое внимание обучаемых необходимо обратить на знания ими и умения грамотно действовать в экстремальных ситуациях с целью обеспечения личной безопасности и безопасности своих близких.

После обсуждения каждого вопроса сделать вывод, заключающий в себе – как обучаемые усвоили тот или иной вопрос.

Ход занятия

Вводная часть

Проверить наличие обучающихся по журналу учета занятий, подготовку обучающихся к занятию. Объявить тему, цель занятия и время.

1-й учебный вопрос

Возможные негативные и опасные факторы бытового характера и меры по их предупреждению

Человек в процессе жизнедеятельности непрерывно взаимодействует со средой обитания, со всем многообразием факторов, характеризующих эту среду. Многие факторы оказывают негативное воздействие на здоровье и жизнь человека.

По своим характеристикам факторы, влияющие на человека, подразделяются на опасные и негативные (вредные).

Опасный фактор — фактор, воздействие которого на человека в определенных условиях приводит к травме или резкому ухудшению здоровья (электрический ток, ионизирующие излучения и т.п.).

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

В зависимости от характера воздействия, влияющие на человека факторы подразделяются на:

- активные (сами носители энергии);
- пассивные (действуют опосредствованно, например, коррозия металлов, старение материалов);
- активно-пассивные (энергетическая причина тоже имеет место, например, угол стола — человек, может об него удариться).

В зависимости от природы энергии, которой обладают факторы, их можно подразделить на:

- физические (излучения, шумы, температура);
- химические (токсические, раздражающие, канцерогенные, мутагенные);
- биологические (бактерии, вирусы, грибы и простейшие, а также растения и животные);
- психофизиологические (физические и нервно-психические перегрузки).

Один и тот же опасный и негативный фактор может по своему действию относиться к различным группам.

Исследованиями доказано, что риск гибели человека вне производства на порядок выше, чем на производстве. Причиной является несовершенство защиты человека в быту, его неосведомленность в вопросах безопасности. В бытовой среде получили широкое применение разнообразная бытовая техника, продукты бытовой химии. Поэтому в бытовой сфере действуют те же опасные и вредные факторы, что и в производственной среде.

По данным института Склифосовского ежегодно от химических отравлений погибает 50 тыс. человек. Причем только два человека из ста травятся на производстве. С отравлениями в больницу ежегодно попадает свыше 1 млн. человек, каждый десятый ребенок. У нас в стране отсутствует мониторинг химического здоровья людей, плохо организовано санитарное просвещение, изготовители химической продукции не сообщают токсических свойств продуктов, признаков отравления. А в бытовой химии имеет место изобилие ядохимикатов, которые часто относятся к тем же группам химических соединений, что и химическое оружие. Ряд ядов выпускается на спиртовой основе. Многие синтетические химические вещества чужеродны природе человека, против них организм беззащитен.

Научно-технический прогресс сопровождается резким увеличением электромагнитных полей (ЭМП), созданных человеком, которые в отдельных случаях в сотни раз выше уровня естественных полей.

Естественным электромагнитным фоном является магнитное поле Земли. Современные данные об изменениях геомагнитного поля удовлетворительно объясняются гипотезой о гидромагнитном динамо: в жидком ядре Земли происходят интенсивные движения, приводящие к самовозбуждению магнитного поля. Изменения в геомагнитном поле связаны в основном с солнечной активностью. Быстрые изменения магнитного поля получили название магнитной бури. Во время магнитных бурь напряженность магнитного поля может возрасть в тысячи раз.

Магнитное поле Земли — всеохватывающий физический фактор, оказывающий влияние на процессы, происходящие на Земле, в том числе и на все живое. В период магнитных бурь увеличивается количество сердечно-сосудистых заболеваний, ухудшается состояние больных.

Сильными источниками ЭМП являются токи промышленной частоты (50 Гц). В районе прохождения высоковольтной линии электропередач напряженность поля может достигать несколько тысяч вольт на метр. Часто высоковольтные линии проходят рядом с жилыми застройками. Наибольшая напряженность поля наблюдается в местах максимального провисания проводов. При систематическом воздействии ЭМП наблюдаются функциональные нарушения в деятельности нервной и сердечно-сосудистой системы. С возрастанием напряженности поля в организме наступают стойкие функциональные изменения в центральной нервной системе.

Промышленные предприятия и автотранспорт являются источником значительного шума в жилых кварталах городов. Нарушение акустического режима отмечается в случаях, когда территория завода или автотрасса непосредственно примыкает к жилым массивам. Производимый шум по характеру звучания постоянный и широкополосный, причем наиболее значительные уровни наблюдаются на частотах 500- 1000 Гц, то есть в зоне наибольшей чувствительности органов слуха.

Постоянный рост промышленного производства сопровождается непрерывным ростом воздействия производственной среды на биосферу. Считается, что каждые 10 — 12 лет объем производства удваивается,

соответственно также возрастает объем выбросов в окружающую среду: газообразных, твердых и жидких, а также энергетических. При этом имеет место загрязнение атмосферы, водного бассейна и почвы.

Анализ состава загрязнений, выбрасываемых в атмосферу машиностроительным предприятием, показывает, что, кроме основных загрязнений (CO , SO_2 , NO_x , C_nH_m , пыль), в выбросах содержатся и другие токсичные соединения, оказывающие значительное отрицательное воздействие на окружающую среду. Концентрация вредных веществ в вентиляционных выбросах невелика, но общее количество вредных веществ значительно. Выбросы производятся с переменной периодичностью и интенсивностью, но ввиду небольшой высоты выброса, рассредоточенности и плохой очистки они сильно загрязняют воздух на территории предприятий. При малой ширине санитарно-защитной зоны возникают трудности в обеспечении чистоты воздуха в жилых зонах.

Таким образом, приходится констатировать, что жизнь современного человека проходит под воздействием множества неблагоприятных факторов, к тому же зачастую ему неизвестных.

2-й учебный вопрос

Действия при бытовых отравлениях, укусе животными

Бытовые отравления

Уже много веков наиболее частой причиной отравлений является этиловый спирт. Алкогольные напитки, в маленьких дозах будоражащие сознание, в больших быстро разрушают его. Сон для пьяного человека — наиболее верный путь к трагедии: может произойти самопроизвольная остановка дыхания или рвотные массы попадут в дыхательные пути и человек захлебнется. Если пьяный заснул зимой на улице, высока вероятность того, что он погибнет от переохлаждения.

Однако люди травят себя не только алкоголем, но и его многочисленными суррогатами, т.е. продуктами, которые лишь в некоторой степени похожи на пищевой алкоголь. Это денатурат и политура, одеколоны и лосьоны, гидролизный и сульфидный спирты. Когда подобные вещества используют не по назначению, а принимают внутрь, это обычно приводит не к опьянению, а к сильнейшему отравлению. Его причиной могут стать ацетон, метиловый спирт, формальдегид и прочие химические соединения, смертельная доза которых составляет примерно 2-10 г.

Сравниться по частоте с алкогольными могут лишь пищевые отравления. Многие продукты достаточно всего лишь на несколько часов оставить не в холодильнике, а в тепле, и они из лакомств превращаются в «оружие массового поражения». Особенно быстро портятся молочные и мясные продукты, салаты.

При пищевом отравлении наблюдается потеря аппетита, появление тошноты, рвоты, боли в желудке, поноса, повышенная температура тела, головная боль, резкая слабость, расстройство сна, а в тяжелых случаях — потеря сознания. Отравление бледной поганкой характеризуется, кроме того, судорогами икроножных мышц, посинением пальцев, носа, задержкой мочи, падением сердечной деятельности. Особенности отравления красными мухоморами являются обильное потоотделение, слюно- и слезотечение, расширение зрачков и галлюцинации.

При большинстве пищевых отравлений первая помощь сводится 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.

Сохраните остатки пищи, промывные воды для последующего лабораторного исследования. Промойте пострадавшему желудок — дайте ему выпить около 1 литра теплой подсоленной воды или слабого раствора марганцовокислого калия. 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 искусственное дыхание. Проверьте пульс. При отсутствии пульса начинайте

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

Отравления бензином и его парами часто получают автолюбители и молодые люди, подрабатывающие на автозаправочных станциях. При этом отмечаются чувство опьянения, головокружение, головная боль, тошнота, рвота, слабость вплоть до потери сознания. Распознать такое отравление помогает запах бензина, исходящий от пострадавшего.

Отравление наркотическими веществами не редкость в последнее время. Особенно часто его вызывают наркотики, содержащие героин (они обычно вводятся внутривенно), а также индийскую коноплю (их в основном курят). Эти отравления отличаются, прежде всего тем, что даже небольшая передозировка может быстро привести к смерти. Состояние эйфории (приподнятое настроение, чувство удовольствия) сменяется тошнотой, рвотой, а затем потерей сознания, замедляется пульс, понижается температура тела, дыхание угнетено.

Также к бытовым отравлениям относятся и случайное принятие во внутрь различных агрессивных жидкостей (уксусная кислота, бытовые моющие вещества и т.п.) вызывающих ожоги слизистой оболочки пищевода, желудка и кишечника с последующем летальным исходом отравившегося при несвоевременном оказании медицинской помощи. Дома должно действовать то же правило, что и в химических лабораториях: обнаруженная склянка без этикетки подлежит немедленному уничтожению.

Отравления угарным газом возможны в гаражах и при неправильной эксплуатации печей. Первые признаки отравления — головная боль и головокружения, при острых отравлениях учащается пульс, возможны рвота, судороги, поражение зрительного нерва.

Основным противоядием служит свежий воздух, поэтому пострадавшего необходимо срочно вынести в безопасное помещение или на улицу, при необходимости делать ему искусственное дыхание. Полезны также кратковременное вдыхание паров нашатырного спирта и горячий чай.

При нахождении «на природе», да и на улицах города, вполне возможно пострадать от укуса дикого или бродячего животного. Укусить может любое, даже мирное на вид животное, начиная от милого котенка и кончая ядовитой змеей.

Клещи. поджидают добычу сидя на нижних ветках растений, кустах, траве. Имеют продолжительность жизни до 25 лет. Отсутствие пищи некоторые насекомые выдерживают до 10 лет. При укусе возможно заражение, в зависимости от места, энцефалитом, туляремией, геморрагической лихорадкой, возвратным клещевым тифом. Клещи атакуют открытые участки тела или заползают под одежду. Если обнаружили на теле клеща, не давите и не сбрасывайте его, так как он оставит в теле хоботок с последующим развитием воспалительного процесса. Необходимо капнуть на клеща растительным маслом или йодом. После отпавшего клеща необходимо положить в целлофановый пакет и прибыть в медицинское учреждение для обследования

клеща на наличие инфекции.

Пчелы. Множественные ужаления пчел могут привести к смерти. Опасная аллергия на пчелиный яд наблюдается у 2% людей. Действия при ужалении: удалить жало из ранки, смазать ранку одеколоном.

Змеи. Змеиный яд — сложный комплекс биологически активных ферментов, содержащих ряд веществ с крайне сильной токсичностью, вызывающих нарушение передачи нервных импульсов и тем самым обуславливающих паралич скелетной и дыхательной мускулатуры. Смерть пораженных змеиным ядом наступает в результате остановки дыхания. В этих ядах присутствует холинэстеразный фермент, усугубляющий развитие паралича, а также ферменты, вызывающие геморрагические отеки, обусловленные как повышением сосудистой проницаемости, так и нарушениями свертываемости крови.

Первая помощь при укусе змеи:

- уложите пострадавшего в тень так, чтобы голова была ниже уровня тела, с целью улучшения мозгового кровообращения;

- незамедлительно приступите к отсасыванию яда из ранки укуса. Энергичное раннее отсасывание в течение 5-7 минут дает возможность удалить до 40% яда, однако через 15-30 минут удастся удалить только 10% яда. При укусе в руку отсасывание может проводить сам пострадавший. При наличии ранки во рту или кариозных зубов отсасывание ртом недопустимо;

- придайте неподвижность пораженной конечности (наложением шины и др.) для уменьшения поступления яда в лимфатическую систему; при необходимости произведите искусственное дыхание;

- обеспечьте покой пострадавшему;

- дайте обильное питье (крепкий чай, кофе) для нормализации водно-солевого баланса;

- обработайте место укуса антисептиками и наложите тугую стерильную повязку;

- как можно быстрее доставьте пострадавшего в лечебное учреждение.

Категорически противопоказано наложение жгута! Нежелательны разрезы в области укуса, так как они приводят к образованию долго незаживающих язв и способствуют попаданию вторичной инфекции. Употребление спиртных напитков может только усугубить тяжесть поражения.

Собаки на протяжении многих веков являются спутниками и помощниками человека. Однако многие люди становятся жертвами их нападений, вызванных самыми разнообразными причинами, поэтому умение уклониться от нападения собаки, противостоять ей является необходимым.

Собаки могут напасть на человека в следующих случаях:

- если натравливает хозяин;

- если посторонний посягает на охраняемую территорию или вещи, которые животные считают своими или принадлежащими хозяину;

- если у них отбирают пищу;

- если их пытаются прогнать;

- если их загоняют в угол.

Нападение может произойти из-за взаимного недопонимания. К примеру, собака скребется в калитку, а хозяин не слышит. Вы хотите помочь животному и пытаетесь открыть калитку. Собака кусает вас вместо благодарности — вы посягнули на охраняемую территорию.

Одинокие бродячие собаки, как правило, боятся людей. Дворняги, неоднократно битые, отступают, если только изобразить, что вы наклоняетесь к земле за камнем. Большие, непуганые собаки могут быть очень самоуверенны и очень опасными.

Если вы заметили, что собака на вас готовится напасть — остановитесь и твердым голосом отдайте команды типа «Место!», «Стоять!», «Сидеть!», «Фу!». В некоторых случаях срабатывает серия команд, приводящая животное в растерянность. Чтобы выиграть время, бросьте в сторону собаки любой предмет, не поднимая при этом высоко руку. Наибольшую опасность представляет приседающая собака, что говорит о ее готовности к прыжку. Чтобы защитить горло, прижмите подбородок к груди и выставите вперед руку.

Из газовых средств самозащиты собаку может остановить баллончик с газом на основе вытяжки из красного перца.

Если собака на вас напала, повернитесь к ней 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 зонтик, сумку, камни, палку, одновременно отступая к укрытию (забору, дому) спиной и призывая на помощь окружающих. По возможности обмотайте плащом, пиджаком предплечье и руку, а затем, выставив ее вперед, спровоцируйте собаку на укус и сильно ударьте по верхней челюсти собаки. Если собака сбила вас с ног, упадите на живот и закройте руками шею. Помните, что болевыми точками у собаки является нос, пах и язык.

Небольшой укус может иметь место при игре с собакой, при кормлении. Для заражения слюне достаточно попасть на ранку на коже.

Если собака вас укусила, то промойте рану перекисью водорода или обильным количеством воды, окружность раны смажьте йодом, наложите чистую повязку. Выясните у хозяев, сделана ли собаке прививка от бешенства. Бездомную собаку, по возможности, привяжите или посадите в клетку. Это спасет других прохожих от укусов и позволит выяснить, необходимы ли вам прививки от бешенства.

Обязательно обратитесь в ближайший травмпункт для получения квалифицированной медицинской помощи. Поставьте в известность о случившемся милицию и санитарные службы, указав по возможности точный адрес владельца собаки.

3-й учебный вопрос

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

Современный город наполнен источниками потенциальной опасности для человека. При неблагоприятном стечении обстоятельств общественный транспорт может составить угрозу здоровью и жизни граждан. Вечерние посещения кинотеатров, концертов заставляют горожан возвращаться домой в опасное позднее время. Многолюдье притупляет внимание человека и облегчает злоумышленнику исполнение преступных намерений. В городе, при большом скоплении людей и довольно тесной застройке, природные ненастья и стихийные бедствия много опаснее, чем в сельской местности. При нарушении своевременности медицинской помощи, бесперебойного снабжения водой, электричеством и газом, надежной работы транспорта горожанин испытывает чувство дискомфорта и часто становится беспомощным.

Чтобы избежать экстремальных ситуаций в городе, придерживайтесь следующих правил:

- избегайте плохо освещенных, малолюдных мест;
- держите деньги или драгоценности во внутреннем кармане, не показывайте их посторонним;
- при необходимости ночных передвижений по городу пользуйтесь такси, не соглашайтесь на то, чтобы вас подвозили незнакомые люди;
- всегда имейте в распоряжении несколько мелких монет и билетов на городской транспорт;
- избегайте мест большого скопления людей - толпы, очереди и т.п., не приближайтесь из любопытства к месту, где что-то случилось, где происходит манифестация или любое другое собрание;
- будьте внимательны на дороге, вне зависимости от того, кто вы — пешеход или водитель.

Толпа. Находясь вне дома очень легко попасть в толпу. Толпу образуют человеческие эмоции — ажиотаж, ненависть, поклонение, страх. Поэтому, распознав «сгущение туч» обязательно смените свое местонахождение.

Опасайтесь толпы в любом месте; в автобусе, на митинге, в очереди, в кинотеатре. Старайтесь не смешиваться с человеческой массой. Толпа лишает вас маневра в случае опасности. Она может раздавить вас в вертикальном положении, либо, сбив с ног, может выдавить вашим телом стекло или сломать поручень ограждения. Никогда не идите против толпы, избегайте ее центра, а также края, опасного соседством с витринами, решетками и т.д. Уклоняйтесь от неподвижных препятствий в пути, иначе вас могут просто раздавить. Не цепляйтесь ни за что руками — их могут сломать. Застегнитесь и не пытайтесь поднять упавшие вещи. Главная задача в толпе — не упасть. Если вы упали, быстро подтяните к себе ноги, защитите голову, сгруппируйтесь и рывком попытайтесь встать.

При опасности сдавливания держите напряженные предплечья горизонтально прижатыми к ребрам с боков, кулаки сжатые. Это предохранит

грудную клетку от сминания.

Если толпа плотная, но неподвижная, выбирайтесь из нее, притворившись больным, пьяным, сумасшедшим, или сделав вид, что вас тошнит.

Если вы планируете пойти на митинг, учтите, что если митинг запрещен, то он превращается в экстремальную ситуацию еще до начала и поэтому необходимо соблюдать следующие правила личной безопасности:

- оставьте детей дома;
- не берите с собой колющие и режущие предметы, сумку, не надевайте галстук, шарф;
- без крайней необходимости не берите плакаты на шестах и палках;
- снимите различные знаки и символику со своей одежды, если вы не корреспондент, не берите с собой фотоаппарат и камеру;
- возьмите с собой удостоверение личности. Держитесь подальше от милиции, так как с ее стороны возможны ответные действия на провокации толпы.

Не приближайтесь к агрессивно настроенным группам. Не старайтесь попасть ближе к микрофону или трибуне. Если возникла стычка с милицией, не теряйте самообладания, не делайте резких движений, не кричите и не бегите. Если вас задержали, не пытайтесь на месте спорить и доказывать, что вы здесь находитесь случайно. Если при разгоне демонстрации применяется слезоточивый газ, защитите рот и нос платком, смоченным в любой жидкости, часто моргайте глазами. Не поддавайтесь панике.

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

Для предотвращения пожара или снижения его пагубных последствий:

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

При пожаре не торопитесь открывать двери и окна — свежий воздух

усилит горение.

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

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

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

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

При пожаре в здании не пытайтесь использовать для эвакуации лифт, который может остановиться в любой момент. При невозможности самостоятельной эвакуации обозначьте свое местоположение, свесив из окна белую простыню. Если к спасению только один путь — окно, бросьте вниз матрасы, подушки, ковры, сократите высоту прыжка, используя привязанные к батареям шторы (простыни). Если вы живете выше первого этажа, желательно хранить у окна толстую веревку для спуска на нижний этаж или на землю.

Дороги и транспорт. Многие забывают, что пешеход тоже обязан выполнять правила дорожного движения — пересекайте проезжую часть только на зеленый сигнал светофора. Не бросайтесь на проезжую часть сразу, как только загорелся зеленый свет — идущие, на большой скорости автомобили могут не успеть затормозить.

Перед пересечением дороги вне специальных переходов сначала продемонстрируйте водителям свое намерение, чтобы это не было для них неожиданностью. Избегайте мест, где отсутствует прямая видимость. Не суетитесь перед неожиданно появившимся автомобилем — или сразу остановитесь, или продолжайте начатое движение.

Если вы обнаружили мчащуюся прямо на вас легковую машину, то самое лучшее — успеть повернуться к ней спиной (вас перебросит через капот, а не бросит с переломанными ногами на асфальт).

Стремясь побыстрее попасть в нужное место, люди часто пользуются услугами такси. В этом случае рекомендуется следующее:

- останавливая автомобиль, не выходите на проезжую часть, особенно в условиях недостаточной видимости;
- старайтесь пользоваться услугами официальных такси;
- следите за соблюдением маршрута;
- садитесь на заднее сиденье справа.

При пользовании общественным транспортом придерживайтесь

следующих правил личной безопасности:

- не засыпайте и не забывайтесь во время поездки, так как при резком изменении скорости движения вы рискуете получить травму шеи;
- следите за своими вещами;
- избегайте становиться около дверей, никогда не опирайтесь на них;
- передвигаясь по салону, держитесь за поручни.

Избегайте быть первым среди людей, ожидающих общественный транспорт (особенно зимой): теряющая терпение толпа может просто вытолкнуть вас под колеса долгожданного автобуса или троллейбуса. Конечно, желательно не пользоваться транспортом в период особо интенсивного движения.

Середина салона общественного транспорта — самое безопасное место. Обращайте внимание на расположение аварийных и запасных выходов. Электрическое питание трамваев и троллейбусов создает дополнительную угрозу поражения человека электричеством (особенно в дождливую погоду). На междугородних рейсах следите за своими вещами на полках, тяжелые и опасные предметы туда класть не следует.

При аварии у выходов возможна паника и давка. В этом случае воспользуйтесь аварийным выходом, выдернув специальный шнур и выдавив стекло.

Носите удобную обувь, соответствующую условиям передвижения. Высокий тонкий каблук женских туфелек нередко становится причиной серьезных травм. Такую обувь лучше оставить для помещений. Если вы не ездите в личном автомобиле, переобувайтесь на работе.

При езде на велосипеде не стоит забывать о соблюдении правил дорожного движения. Соблюдайте требования дорожных знаков, правила проезда перекрестков и подачи сигналов о перестроении. Не ездите по тротуарам. Велосипед должен быть полностью исправен, а при передвижении в темное время суток — оборудован габаритными огнями и фарой. Крайне опасно слушать плеер или радиоприемник во время движения.

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

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

Обязательно научите плавать вашего ребенка.

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

Для отдыха на воде расправьте руки и ноги, лягте головой на воду и расслабьтесь. Второй способ — сжавшись «поплавком». Вдохните, погрузите лицо в воду, обнимите колени руками и прижмите их к телу, медленно

выдохните в воду, а затем — опять быстрый вдох над водой и снова «поплавок». Если вы замерзли, согревайтесь, по очереди напрягая руки и ноги. Отдохнув, снова плывите к берегу.

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

Если вы оказались в воде, не умея плавать, лягте на воду лицом вверх, широко раскиньте руки и дышите как можно глубже и реже. Находясь в вертикальном положении, двигайте ногами так, как будто вы крутите педали.

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

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

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

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

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

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

Для городского жителя, плохо знакомого с «дикой природой», лес является источником множества потенциальных опасностей. Встреча с дикими животными, ядовитыми змеями, клещами, употребление в пищу ядовитых ягод

и грибов, возможность заблудиться или попасть в трясину болота, остаться без воды, пищи и укрытия от непогоды — вот неполный перечень «сюрпризов», которые готовит для человека природа в лесу. Поэтому, если вы не уверены в своих силах, знаниях и навыках, воздержитесь от путешествия по незнакомому лесу без сопровождающего, для которого лес — «открытая книга». Если же суждено оказаться один на один с лесом, не поддавайтесь панике, помните, что «трусы умирают много раз до смерти, доблестный умирает только раз...».

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

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

Дикие животные встречаются людям довольно редко, так как, почуяв человека, они обычно уходят. Поэтому, если все же вы случайно встретите диких животных, дайте им возможность уйти, так как они нападают на человека, только если ранены, испуганы неожиданностью или защищают детенышей. При явно агрессивном поведении используйте в качестве защиты огонь или шум: кричите, свистите, громко стучите палкой о дерево. Никогда не поворачивайтесь к дикому животному спиной и не убегайте, а медленно отступайте, наблюдая за его поведением. Нельзя долго и прямо смотреть хищникам в глаза, так как такой взгляд воспринимается как соперничество.

Находясь в лесу летом, стоит иногда давать знать о своем присутствии (голосом или иным способом), предупреждая животных и давая им возможность уйти. Зимой, наоборот, это опасно — голод притупляет страх, и звуки человеческого голоса могут привлечь хищников.

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

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

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

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

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

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

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

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

4-й учебный вопрос

Способы предотвращения и преодоления паники и панических настроений в опасных и чрезвычайных ситуациях

Паника - смятение, растерянность, страх, охватившие человека или множество людей при действительной или мнимой опасности.

Паника бывает индивидуальной (паника одного человека) и может принимать коллективные формы.

Под групповой (коллективной) формой поведения людей в ЧС понимают поведение большинства лиц, входящих в группу и оказавшихся перед лицом внезапного и опасного происшествия или угрозы такого происшествия, которые затрагивают интересы всех людей. Это сопряжено с реальными или потенциальными материальными потерями, человеческими жертвами и характеризуется заметной дезорганизацией общественного порядка.

Паника развивается в результате постепенного нагнетания устрашающей обстановки до такой степени, что даже слабое устрашение сопровождается крайне резкими аффектами. Паника ведет к неосознанным действиям, давке людей и их гибели. Вызвать панику могут лица или группа лиц в состоянии речевого и двигательного возбуждения. Обычно паника проявляется как дикое беспорядочное бегство, когда людьми руководит сознание, низведенное до примитивного уровня (примитивная реакция человека на страх). Оно может сопровождаться настоящим неистовством, особенно, если на пути встречаются препятствия, преодоление которых сопровождается большим количеством человеческих жертв.

Панические реакции могут наблюдаться и у группы людей в замкнутых помещениях с неизвестной планировкой, когда человек ощущает угрозу своей жизни. Многие в этих случаях считают, что спастись почти нельзя, мгновенно подвергаются чувству массового страха, особенно, если в группе есть неуравновешенные люди, а таких может быть около 2 % от числа всей группы.

В психологическом плане паника очень заразительна, так как связана с проявлением «стадного инстинкта».

При сложных реакциях страха наблюдаются двигательные расстройства, протекающие в активной и пассивной формах. При активной форме человек беспорядочно и бесцельно мечется, делая большое количество бессмысленных движений, что мешает ему правильно и быстро принять решение и укрыться в безопасное место - это проявления индивидуальной формы проявления панической реакции. Пассивная форма характерна тем, что человек впадает в оцепенение и как бы застывает на месте. При попытке оказать ему помощь он либо пассивно подчиняется, либо реагирует негативно, оказывая сопротивление. Речь в таких случаях бывает отрывочной, или полностью отсутствует.

Условия возникновения паники:

Существуют 2 основные группы условий:

- к первой группе относятся условия, связанные с наличием физической угрозы для жизни и здоровья человека. Это взрывы, пожары, обрушения

конструкций зданий и сооружений, радиоактивное загрязнение, заражение химически опасными веществами и другие условия;

- вторая группа условий связана с условиями информационной природы. Т.е. отсутствие достоверной информации о масштабах ЧС и ее последствий, степени их угрозы жизни и здоровью, незнание порядка действий в ЧС, переживание за судьбы родных и близких, изменение привычного образа жизни, чувства бессилия перед обстоятельствами и неопределенности в будущем.

Меры по предупреждению массовой паники связаны с учетом ее предпосылок (факторов). Если речь идет о сформировавшейся группе, нацеленной на работу в стрессовых ситуациях (политической партии или боевом подразделении, научной экспедиции или отряде спасателей и т.д.), то, прежде всего, следует уделять внимание идейной и организационной подготовке к возможным опасностям, обеспечению эффективного руководства и воспитанию лидеров, пользующихся высоким доверием. При отсутствии духовно-психологических предпосылок паники коллектив способен достойно встретить самые суровые испытания.

Но не всегда такая подготовка в принципе возможна, например, при массовых уличных мероприятиях, где участвует множество более или менее случайных людей. В таких ситуациях особое значение приобретает учет физиологических и общепсихологических факторов. При высокой социальной напряженности, некомфортных климатических условиях или неоднозначном прогнозе синоптиков надо подумать о динамизме мероприятия (митинга или демонстрации), чтобы свести к минимуму утомление людей и связанные с ним неожиданности. Необходимо препятствовать проникновению в ряды демонстрантов нетрезвых людей и алкогольных напитков, предвидя возможность иррациональных реакций, особенно при вероятных провокациях.

Чрезвычайно важен учет общепсихологического фактора паники: необходимо своевременное информирование людей о возможных опасностях и имеющихся способах противодействия. Это касается предупреждения как коллективной, так и индивидуальной паники.

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

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

Разбирая способы ликвидации возникшей паники, полезно вспомнить про психологический момент. Люди привыкли неподвижно застыть при исполнении национального гимна, и этот условный рефлекс может актуализоваться при громком включении первых же актов. Другой прием — применение более сильного шокового воздействия. Например, выстрел в закрытом помещении способен произвести новую «оторопь», люди на секунду застывают — и становятся доступны для организующего воздействия. Разумеется, все эти приемы предполагают наличие людей, не поддавшихся общему состоянию и готовых взять руководство на себя.

Заключение

Ответить на поставленные вопросы, напомнить слушателям изученные вопросы, согласно теме занятия.

Руководитель занятий по ГО и защиты от ЧС



Д.А. Печёнкин