

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГИН СО РАН

\_\_\_\_\_ А.А. Цыганков

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## ПЛАН-КОНСПЕКТ

занятия с работниками Федерального государственного бюджетного учреждения науки Геологического института Сибирского отделения Российской академии наук (ГИН СО РАН) в области гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера

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

Метод: Беседа.

Учебные цели:

Разъяснить обучаемым порядок действий в условиях негативных и опасных факторов бытового характера.

Учебные вопросы:

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

2. Правила обращения с бытовыми приборами и электроинструментом.

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

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

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

## Порядок проведения занятия

1. Объявление темы и цели занятия – 5 минут.
  2. Доведение материала первого учебного вопроса – 20 минут.
  3. Доведение материала второго учебного вопроса – 20 минут.
  4. Доведение материала третьего учебного вопроса – 20 минут.
  5. Доведение материала четвертого учебного вопроса – 20 минут.
  6. Доведение материала пятого учебного вопроса – 20 минут.
  7. Демонстрация видеоматериалов – 47 минут.
  8. Разбор и подведение итогов занятия, ответы на вопросы – 5 минут.
- Общее время занятия – 2 час 37 минут.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

### 1-й учебный вопрос:

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

#### **Вопрос к слушателям:**

Какие негативные и опасные факторы бытового характера вы знаете?

#### **Предполагаемые ответы слушателей:**

Поражения, вызванные неправильным обращением с бытовой техникой или бытовой химией.

Человек в процессе жизнедеятельности непрерывно взаимодействует со средой обитания, со всем многообразием факторов, многие из которых оказывают негативное воздействие на здоровье и жизнь человека.

Исследованиями доказано, что в настоящее время риск гибели человека вне производства на порядок выше, чем на производстве. Причиной является несовершенство защиты человека в быту, его недостаточная осведомленность в вопросах безопасности при использовании разнообразной бытовой техники, бытовой химии.

Научно-технический прогресс сопровождается резким увеличением электромагнитных полей, созданных человеком, которые в отдельных случаях в сотни раз выше уровня естественного поля Земли.

Сильными источниками полей являются токи промышленной частоты. В районе прохождения высоковольтной линии электропередач напряженность поля может достигать несколько тысяч вольт на метр. При систематическом воздействии полей происходят функциональные

нарушения в деятельности нервной и сердечно-сосудистой системы. С возрастом 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.

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, водных бассейнов и почвы.

Негативное воздействие на условия жизни человека оказывает и неблагоприятная криминогенная обстановка в некоторых регионах.

Таким образом, приходится констатировать, что жизнь современного человека проходит под воздействием множества неблагоприятных факторов, к противодействию которым он оказывается неподготовленным.

Современный город наполнен источниками потенциальной опасности для человека. При неблагоприятном стечении обстоятельств они могут представлять угрозу здоровью и жизни граждан. 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.

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

#### **Правила по преодолению непредвиденных обстоятельств:**

1. Принимать быстрые решения.
2. Уметь импровизировать.
3. Уметь постоянно и непрерывно контролировать себя.
4. Уметь распознавать опасность.
5. Уметь оценивать людей.
6. Быть самостоятельным и независимым.
7. Быть настойчивым и упрямым, когда это необходимо, но если нужно, уметь подчиниться.

8. Признавать, не отчаиваться, пределы своих возможностей.
9. Искать, когда кажется, что возможностей больше нет, другие пути для выхода из положения, прежде чем сдаться окончательно.
10. И даже тогда не сдаваться.

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

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

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

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

4. Не следует приближаться к оборванному проводу: может поразить шаговое напряжение.

### ***Защита от нападения в городе***

Чтобы уменьшить вероятность нападения, избегайте прогулок в одиночестве в малолюдных местах, выбирайте для передвижения безопасный маршрут. Отдавайте предпочтение освещённым людным улицам. Избегайте пустырей, длинных заборов, проходов под мостами и эстакадами, темных дворов, стадионов, аллей, обсаженных кустами, тропинок, подворотен, арок и т.д. Если вы заранее знаете, что пойдёте в темноте, оденьтесь неброско и удобно, снимите золотые украшения. Не стесняйте свободу движений громоздкими сумками. Не стоит оставлять на шее ожерелье, шарф, лучше обойтись без высоких каблуков. Не оглушайте себя наушниками плеера.

При необходимости имейте при себе средство самозащиты научитесь им пользоваться и доставайте в случае опасности заблаговременно.

Избегайте поездки на машине автостопом. Если нет возможности отказаться от ночного передвижения, воспользуйтесь такси. При обращении к вам в грубой форме или попытке посмеяться над вами не отвечайте и не поддавайтесь на провокации. Если вас преследуют войдите

в бар или магазин, позвоните в любую дверь и попросите помощи.

Никогда не садитесь в машину для сопровождения незнакомого человека к какому-либо месту. Не входите в пустой автобус (троллейбус, трамвай), а если остались в салоне одни - расположитесь ближе к водителю.

Если на вас напали и вы заведомо слабее преступника, то бегите, оценив перед этим расстояние и собственные спортивные возможности.

При неизбежности столкновения привлеките внимание прохожих и ближайших жителей призывом о помощи. При попытке вооруженного ограбления без всякого сопротивления расстаньтесь с деньгами и прочими ценностями.

## **2-й учебный вопрос: Правила обращения с бытовыми приборами и электроинструментом**

### **Вопрос к слушателям:**

Какие причины получения травм при обращении с бытовыми приборами вы знаете?

### **Предполагаемые ответы слушателей:**

Технические неисправности приборов, незнание правил обращения с опасными предметами, неправильная эксплуатация приборов, нарушение ограничений, несвоевременное выявление и устранение повреждений.

В домашнем хозяйстве находит применение большое количество электрических аппаратов, машин и приборов питающихся от сети 220 В. Для правильной и безопасной эксплуатации необходимо перед включением изучить инструкцию и соблюдать ее требования. Неумелое или небрежное обращение с бытовой электротехникой представляет серьезную угрозу здоровью и жизни людей.

Электрический ток поражает внезапно, в тот момент, когда человек оказывается включенным в цепь прохождения тока. Смертельно опасная ситуация возникает тогда, когда человек с одной стороны касается изолированного провода, проводки с нарушенной изоляцией, металлического корпуса электроприбора с неисправной изоляцией или металлического предмета, оказавшегося случайно под напряжением, а с другой - земли, заземленных предметов, труб и т.п.

Следует отметить, что воздействие электрического тока на человека

зависит не только от напряжения, а в первую очередь от значения силы тока, пути его прохождения через тело человека и может вызвать неприятные ощущения, ожоги, обморок, судороги, прекращение дыхания и даже смерть.

Для того чтобы избежать трагедии при обращении с бытовыми электроприборами, соблюдайте основные меры безопасности:

- когда вы моете холодильник, другие бытовые электроприборы, меняете лампочку или предохранитель, отключите электричество;
- никогда не пользуйтесь феном или электробритвой, если они мокрые или имеют оголенные токопроводящие концы и детали;
- не вынимайте вилку из розетки, потянув за шнур;
- не ремонтируйте вилки электроприборов с помощью изоляционной ленты, меняйте их сразу, если они сломались;
- не беритесь за утюг мокрыми руками и не гладьте, стоя на полу босиком;
- не оставляйте включенный утюг без присмотра и не наматывайте шнур вокруг горячего утюга, это может повредить изоляцию провода;
- прежде чем налить воду в емкость отпаривателя утюга, вытащите вилку из розетки;
- после того, как закончили пользоваться удлинителем, сначала выдерните вилку из розетки, а затем сворачивайте его;
- не перекручивайте и не завязывайте в узел провода, не заземляйте их дверьми и не закладываете провода за газовые (водопроводные) трубы, батареи отопления.

Человеку, попавшему под напряжение, немедленно окажите помощь. Прежде всего, быстро освободите его от воздействия тока. Для этого разомкните цепь с помощью выключателя, рубильника или штепсельного разъема, а также путем вывертывания предохранителей (пробок) или отключения пакетных или автоматических выключателей на щитке. Если это невозможно - перережьте или перерубите провода (каждый провод в отдельности) ножницами или другим режущим инструментом с рукояткой из изолирующего материала. При невозможности быстрого разрыва цепи электрического тока оттяните пострадавшего от провода за одежду одной рукой, обернутой сухой материей, или же отбросьте сухой палкой от пострадавшего оборвавшийся кусок провода. Затем вызовите "скорую помощь". Если пострадавший в сознании, оставьте его лежащим на спине, с ногами. Если он в бессознательном состоянии - положите его горизонтально на спину, обязательно на что-нибудь твердое. Создайте

приток свежего воздуха, дайте понюхать нашатырный спирт, обрызгивайте водой, растирайте и согревайте тело, укройте его легким одеялом. При обширных ожогах не применяйте холодную воду во избежание усугубления шокового состояния. Переносить пострадавшего следует только в тех случаях, когда опасность продолжает угрожать ему или оказывающему помощь. При отсутствии пульса на крупных артериях и внешних признаков дыхания необходимо приступить к оказанию первой медицинской помощи.

### **3-й учебный вопрос:**

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

##### **Вопросы к слушателям:**

- Ваши действия при пищевом отравлении?
- Ваши действия при отравлении угарным газом?

##### **Предполагаемые ответы слушателей:**

- Выполнить промывание желудка и вызвать скорую помощь.
- Покинуть помещение, обеспечить приток свежего воздуха.

#### ***Первая помощь при бытовых отравлениях***

Возникновение пищевого отравления может быть связано с потреблением продуктов, ядовитых по своей природе или зараженных бактериальными средствами, солями тяжелых металлов и других.

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.

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. 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, 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 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 сделать ему искусственное дыхание. Полезны также кратковременное вдыхание паров нашатырного спирта и горячий чай.

### ***Действия при нападении собаки и укусе***

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 (другие составы малоэффективны).

Если собака на вас напала, повернитесь к ней лицом, ни в коем случае не поворачивайтесь к собаке спиной и не убегайте. Для защиты используйте зонтик, сумку, камни, палку, одновременно отступая к укрытию 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.

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.

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

***Дикие животные.*** 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.

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.

**Змеи.** Змеиный яд - сложный комплекс биологически активных ферментов, содержащих ряд веществ с крайне сильной токсичностью, вызывающих нарушение передачи нервных импульсов. Смерть пораженных змеиным ядом наступает в результате остановки дыхания.

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;
- 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.

#### 4-й учебный вопрос:

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

#### Вопрос к слушателям:

Какие правила поведения в толпе вы знаете?

#### Предполагаемые ответы слушателей:

Не идите против толпы, уклоняйтесь от неподвижных препятствий в пути, не цепляться ни за что руками и не пытаться поднять упавшие вещи.

**Толпа.** Находясь вне дома очень легко попасть в толпу. 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, сломать ограждения и т.д. 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.

**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.

При пожаре не следует 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.

### ***Действия при пожаре***

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

- залейте очаг пожара водой или накройте одеялом;
- передвигайтесь в задымленном помещении ползком или пригнувшись, закрыв нос и рот мокрой тряпкой;
- горящие электробытовые приборы тушите, только выключив из сети.

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 пожаре не пытайтесь использовать для эвакуации лифт, который может остановиться в любой момент. При невозможности самостоятельной эвакуации обозначьте свое местоположение, свесив из окна белую простыню.

***На водных объектах***, чтобы не попасть в экстремальную ситуацию, 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.

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

- лед может быть непрочным около стока вод;
- 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.

***Что делать, если вы вдруг провалились в холодную воду?***

Прежде всего, не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание.

Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения.

Попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ногу на лёд.

Если лёд выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу. Причём в ту сторону, откуда пришли – ведь лёд здесь уже проверен на прочность.

***В походе и на природе.*** Для городского жителя, плохо знакомого с "дикой природой", лес является источником множества потенциальных опасностей. Встреча с дикими животными, ядовитыми змеями, клещами, употребление в пищу ядовитых ягод и грибов, возможность заблудиться или попасть в трясину болота, остаться без воды, пищи и укрытия от непогоды - вот неполный перечень "сюрпризов", которые готовит для человека природа в лесу. Поэтому, если вы не уверены в своих силах, знаниях и навыках, воздержитесь от путешествия по незнакомому лесу без сопровождающего.

Собираясь в поход, подумайте, что может пригодиться. Нужно стремиться к минимальному количеству предметов с максимальным количеством способов применения, в том числе и нестандартных (в радиоприемнике есть динамик, в динамике - магнит, проведя им по игле и т. п., можно сделать компас; сам приемник с магнитной антенной можно использовать в качестве радиокompаса). 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. Аптечка.

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. Чтобы грамотно пользоваться картой и компасом, не обязательно быть офицером, во многих случаях достаточно школьной подготовки. Летом в лесу желательно пользоваться тонкой и плотной курткой с капюшоном. Все части куртки должны плотно прилегать к телу, иначе можно нахватать блох, клещей и т.д.. Обувь во многом зависит от наклонов человека и маршрута. Не берите новую, чтобы не натереть ноги. При выживании очень большую роль играет физическое состояние человека.

### 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 желательно точно знать стороны горизонта.

1. *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.

2. *Звезды.* Как правило созвездие «большая медведица» знает почти каждый. Продлите дальнюю от ручки стенку ковша вверх примерно в 6 раз. Там будет только 1 яркая звезда - полярная (направление на Север).

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

### Если все-таки заблудились.

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 шоссе или железных дорог, сельскохозяйственной техники и т.д. Если не слышите, то попробуйте воспользоваться нехитрыми приспособлениями, позволяющими выиграть пару километров. Если есть лист бумаги, сделайте рупор, прислоните к уху и повернитесь, держа его горизонтально узкой частью к уху и прислушиваясь к окружающей обстановке. Если есть

бутылка, закопайте ее вертикально в землю, так, чтобы торчало только горлышко; прислоните к нему ухо. Когда выберете направление и пойдете по нему, обращайтесь внимание на любые дороги, ЛЭП, трубопроводы, реки (города и деревни часто строят по их берегам), то есть все то, что приведет вас к людям. 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 ярче горел).

### **5-й учебный вопрос:**

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

Паника - психологическое состояние отдельного человека, группы или массы людей, наступающее под влиянием действительной или мнимой опасности и характеризующееся сильным смятением чувств, утратой способности трезво и правильно оценивать обстановку и целесообразно действовать соответственно ей. Паника может возникнуть под влиянием ЧС природного, техногенного или бытового характера.

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

У одних людей появляется чувство страха и стремление убежать из опасного места, у других - психологический шок, сопровождаемый оцепенением мышц. В этот момент нарушается процесс нормального мышления, ослабевает или полностью теряется контроль сознания над чувствами и волей. Известны даже случаи смерти при внезапном сильном страхе от резкого нарушения работы сердечно-сосудистой системы.

Что делать, как поступить, чтобы преодолеть страх и избежать подавленного состояния людей в ЧС?

Надо помнить, что уровень психологической подготовки людей - один из важнейших факторов. Малейшая растерянность и проявление

страха, особенно в самом начале аварии или катастрофы, в момент развития стихийного бедствия могут привести к тяжелым, а порой и к непоправимым последствиям.

### ***Предупреждение паники***

Паника и чувство страха, охватывающее группу людей, передаются окружающим и перерастают в неуправляемый процесс. У людей резко повышается эмоциональность восприятия происходящего, снижается ответственность за свои поступки. Человек не может разумно оценивать свое поведение и правильно осмыслить сложившуюся обстановку.

Появлению паники способствует отсутствие своевременной и достоверной информации.

Чтобы предупредить панику, надо с самого начала ЧС рассказать людям всю правду о том, что случилось. Информация должна периодически повторяться, наращиваться. Необходимо не только рассказывать о ходе спасательных работ и давать разъяснения, а обязательно обращаться к населению с просьбами, вовлекать его в общее дело ликвидации последствий стихийного бедствия или аварии. Каждый человек должен чувствовать себя причастным к этим мероприятиям.

### **Демонстрация учебных видеофильмов**

Уполномоченный на решение задач  
в области ГО и ЧС

\_\_\_\_\_ А.В. Украинцев