|  |
| --- |
| **УТВЕРЖДАЮ**  Ректор ГБОУ ДПО «НИРО» |
| И.М. Павленков |
| «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202 г. |

ПЛАН

проведения занятия в области гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера

**с работниками ГБОУ ДПО «НИРО»**

**ТЕМА № 7.** «Действия работников организации в условиях негативных и опасных факторов бытового характера».

**Учебные вопросы и расчет времени:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятия и наименование учебных вопросов | Время | Примечания |
| 1. | ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ | 5 мин. |  |
| 2. | ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ | 50 мин. |  |
|  | Учебный вопрос 1. Возможные негативные и опасные факторы бытового характера и меры по их предупреждению. | 10 мин. |  |
|  | Учебный вопрос 2. Действия при бытовых отравлениях, укусе животными и насекомыми. | 10 мин. |  |
|  | Учебный вопрос 3. Правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре, на водных объектах, в походе и на природе. | 20 мин. |  |
|  | Учебный вопрос 4. Способы преодоления паники и панических настроений в условиях чрезвычайных ситуациях. | 10 мин. |  |
| 3 | ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ | 5 мин. |  |

**Учебные цели занятия:**

**1.** Ознакомить обучаемых с материалами данной темы;

**2.** Показать значимость и важность учебных вопросов, раскрыть основные, наиболее сложные положения учебных вопросов;

**3.** Сформировать у обучаемых цельное представление по материалам темы и т.п.

**Время:** 1 часа (60мин.)

**Форма:** лекция

**Место:** аудитория, актовый зал

**Литература:**

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

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

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

**ХОД ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ**

**ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 5 мин.**

|  |
| --- |
| **Действия руководителя занятия** |
| Проверяю наличие обучаемых;  Довожу тему, учебные вопросы и цели занятия;  Проверяю готовность обучаемых к проведению занятия. |

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ – 50 мин.**

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

Возможных опасных и негативных факторов бытового характера великое множество и мы остановимся на тех, с которыми мы сталкиваемся в своей повседневной жизни.

***Условия проживания.*** В своей повседневной жизни каждый из нас встречается в своем доме повышенной этажности с лифтом. Правила пользования лифтом отпечатаны в кабине как пассажирского, так и грузового лифта. Но нас с вами в большей степени интересуют вопросы стрессового порядка и кризисных ситуаций.

Как вести себя, если вы опасаетесь нападения в лифте? Для начала — просто не входить туда с подозрительной личностью. А если это все же случилось, нажать кнопку не своего этажа, а ближайшего. В случае, если кнопки этой конструкции лифта «залипают» – можно нажать их несколько, чтобы было больше остановок.

Теперь рассмотрим случай: вы подверглись нападению. Забудьте о страхе и нерешительности. Пустите в ход все подручные средства.

Трудно давать точные приемы самозащиты, все зависит от конкретной ситуации, но вот один из вариантов. Если вас схватили за руки и прижали к стене, резко и коротко ударьте лбом в нос преступника, затем коленом в пах, одновременно рванув его руки вниз. Освободив руки, ударьте нападающего по ушам. Теперь, схватив его обеими руками за уши, винтообразным движением — вбок, на себя и вниз — выкручивайте голову преступника, пока он не окажется на полу.

Успех зависит от неожиданности, решительности, напора. Помните, что большинство преступников боятся жертвы, как это ни парадоксально: они идут на конфликт не только с одним человеком, но и со всем обществом. Однако воспользоваться этим страхом можно проявив характер и мужество, быть даже агрессивнее нападающего.

И более мелкие нарушения правил могут превратить лифт в источник опасности - брошенная сигарета (курить в кабине запрещено), разлитый бензин или краска, брошенная банановая шкурка и др.

Еще одно важное правило. Даже не пытайтесь пользоваться лифтом, если в вашем подъезде стоит дым, если горит что-то этажом ниже. Тем более если в доме пожар. В такие минуты не только может внезапно отключиться электричество, но и шахта лифта сработает как вытяжная труба.

Остановимся на опасном негативном явлении на бытовом уровне – это «Ограбление квартиры».

Хорошее средство одновременно от пожаров и воров — небольшой автомобильный огнетушитель, висящий у двери: сильная струя пены или газа может охладить грабителя. Подобных советов и хитростей можно насчитать не один десяток. Ко всем из них стоит прислушаться, чтобы было из чего выбирать, потому что у квартирного ограбления непредсказуемый сценарий. Рассмотреть несколько типовых вариантов:

1. Вы сами открываете дверь. Вам могут представиться сантехником, истребителем тараканов, милиционером, знакомым сослуживца, дальним родственником и сотрудником федеральной службы контрразведки. Вы можете даже увидеть в глазок молодого человека с букетом цветов или в противогазе. Особенно театрально обставляют свой вход цыгане.

Чтобы избежать дальнейшего разбоя, нужно сформировать у себя и домашних несколько полезных привычек:

- никогда не открывать дверь неизвестному вам лично человеку; чтобы убедиться, что перед вами действительно слесарь или полицейский, позвоните в свое ЖЭУ или отделение милиции;

- никогда не открывайте дверь, если в глазок никого не видно, если потух свет; позвоните соседям, выясните ситуацию: глазки нескольких квартир могут специально заклеить, свет в доме могут специально испортить, злоумышленник может прятаться за углом и звонить несколько раз, делая вид, что это балуются дети;

- никогда не открывайте дверь, не посмотрев в глазок, даже если ждете детей из школы или гостей;

- если есть возможность, не жалейте денег на спецтехнику;

- у двери, кроме огнетушителя, можно держать тяжелый предмет; если в доме есть оружие, его надо хранить не только надежно, но и так, чтобы им можно было быстро воспользоваться.

2. Дверь кто-то пытается открыть. Сразу же позвоните в отделение милиции или по «02». Позвоните соседям, попросите посмотреть, кто и что делает у вашей двери, пусть соседи запомнят приметы.

При удачном стечении обстоятельств можно попытаться задержать вора, используя свое право на необходимую оборону. Звонить по телефону, разумеется, можно, лишь зная, что вашу дверь не откроют. Если есть сомнения, первым делом надо забаррикадировать вход любыми тяжелыми предметами, даже просто завалить его хоть одеждой с вешалки.

Если грабители рвутся в квартиру открыто, одновременно с этим немедленно поднимите тревогу, стучите тяжелыми предметами по батарее, кричите, разбейте окно, крикните людям на улице, чтобы вызвали милицию и помогли вам. Выбегайте на балкон. Попытайтесь вызвать милицию сами. Приготовьтесь активно отражать нападение, если есть собака — используя и ее. Если попытки проникнуть в квартиру прекратились, не спешите выходить — вас могут ждать. Свяжитесь с соседями, с милицией, посмотрите в окно.

3. Грабители внезапно оказались в вашей квартире. Решение в такой ситуации надо принимать, только оценив свои силы и обстоятельства. Рекомендуется вести себя пассивно, скрывать свои чувства и соглашаться с нападающими.

Надо исходить из того, что бандиты вооружены, может быть, находятся под воздействием наркотиков и, значит, легко могут применить оружие даже в ответ на безобидное замечание.

4. Вы подошли к двери своей квартиры, а она открыта. В квартиру входить нельзя. Обратитесь к соседям, вызовите милицию. Наблюдайте за квартирой до приезда милиции. Если в квартире явно кто-то есть, закройте дверь на ключ и оставьте его в замке. Если в ограбленной квартире явно никого нет, не стоит трогать вещи и разбирать беспорядок: милиции понадобится увидеть картину преступления.

5. Вы впустили в квартиру малознакомого человека. Иногда это необходимо. Но работник не должен проходить дальше той комнаты, где ему нужно работать. Некоторые из них могут быть наводчиками (до 70% квартирных краж приходится на долю тех, кто живет в одном районе с потерпевшим).

Кроме того, наводчик — хорошо оплачиваемая «вторая профессия», да и простая болтливость вашего случайного посетителя может сыграть плохую службу. В особых ситуациях стоит даже провести небольшой камуфляж в квартире, кое-что убрать с глаз. Кстати, очень любят исследовать чужие квартиры авторы различных объявлений, предлагающих услуги жильцам дома.

6. На вас напали в подъезде, чтобы войти в квартиру. Вариантов поведения великое множество. Общая рекомендация — внимательно вести себя перед входом в квартиру, держать ключи наготове, уходить со своего этажа, если на нем подозрительные личности, сделать вид, что вы сами пришли к кому-то, и позвонить соседям. В случае нападения активно и шумно сопротивляться.

Надо также знать, что злоумышленники могут выследить ребенка с ключом на шее. Могут ждать минуты, когда вы решили вынести ведро или сходить за газетой, оставив дверь открытой. Могут неторопливо зайти за вами, когда вы несете сумки и решили сначала поставить их на кухню, а затем уже закрыть дверь. Могут привезти громоздкую коробку (например, от холодильника) и попросить оставить у себя, пока придут соседи, для которых этот холодильник якобы предназначается.

7. В вашу квартиру проникают, используя «пьяное знакомство». Даже в ресторане, пока один из грабителей танцует с женщиной, другой может взять ее ключи из сумочки и уехать — быстро «обработать» квартиру. Это особенно опасно, если ключи лежат в одной сумочке с паспортом — грабителям не надо даже выведывать адрес. Чаще, однако, используется прием, который потом в протоколе будет назван «совместное распитие спиртных напитков» с использованием какого-нибудь психотропного средства, например, клофелина. Хозяин крепко засыпает, «гости» выносят вещи. Увидев, что из вашей квартиры угрюмые незнакомцы выносят вещи, надо спокойно пройти мимо, запоминая их приметы, и идти к соседям звонить в милицию. Проснувшись от чужих шагов в квартире, не вскакивать сразу — сначала подумать, не лучше ли притвориться спящим. И в случае опасности не стоять у глазка, – через него могут стрелять.

**Учебный вопрос 2*.***Действия при бытовых отравлениях, укусе животными и насекомыми.

***Бытовые отравления.*** Бытовых отравлений можно перечислить великое множество, но мы отметим только те, которые часто встречаются в жизни, переходящие в заболевания и могут привести к летальному исходу.

***Опьянение.***

Опьянение — одна из тех экстремальных ситуаций, которая редко остается в одиночестве. Статистика показывает, что большинство утонувших находились в состоянии опьянения, что каждое пятое дорожно-транспортное происшествие связано с алкоголем, пьяная ссора — самая популярная причина убийства, а шатающийся человек первым попадает в поле зрения уличного грабителя.

Итак, прежде чем выпить первую рюмку, вы должны отдавать себе отчет, что снимаете важнейшее средство самозащиты — контроль и реальную оценку событий. Впереди у вас — пьяная откровенность, снижение критики своих действий, реакции, выносливости.

Поэтому никогда не пейте со случайными людьми, особенно если они на этом настаивают; избегайте алкоголя во время деловых встреч; не напивайтесь в гостях и на вечеринках, откуда вам придется возвращаться поздно вечером; избегайте пьяных знакомств в ресторане или кафе.

*ДЛЯ БЫСТРОГО ОТРЕЗВЛЕНИЯ.*

1. Налить 5—6 капель нашатырного спирта на стакан холодной воды и выпить. Если кто-либо мертвецки пьян, то разжать рот и влить.

2. Взять у лежащего на спине мертвецки пьяного человека голову так, чтобы ладони рук были наложены на уши. Быстро и сильно тереть оба уха. Прилив крови к голове приведет пьяного в полное сознание, и через одну минуту он будет даже в состоянии сказать свои адрес.

При стремительном опьянении рекомендуется малоприятная процедура: два пальца в рот — и рвота. А от утренней тошноты и головной боли дается совет принять 20 капель мятного спирта на стакан холодной воды или выпить стакан огуречного рассола.

Современная медицинская наука рассматривает алкогольное опьянение как вариант классического отравления. А это означает, что необходимо промывание желудка с малым количеством питьевой соды. Перед этим за 10 минут дать отравившемуся 2-3 столовые ложки активированного угля в виде водной кашицы. Потом — подкожная инъекция 0,2 — 0,4 мл 1% раствора апоморфина. А после промывания желудка — слабительное внутрь: до 30 граммов сульфата магния.

***Наркомания.***

По разным подсчетам сегодня в России от 1,5 до 7,5 миллиона наркоманов. Расходясь в цифрах, различные исследователи сходятся в одном — пик ждет нас впереди, причем наркоманы «молодеют» год от года: еще несколько лет назад «зелье» пробовали в 21 год; к 1994-му возраст «пробующих» снизился до 13—14 лет. Определить, принимает ли подросток наркотики, нелегко, но можно. Перемены в нем видны уже в первые недели нового увлечения, пока еще не возникла наркотическая зависимость. В это время родители могут практически сами спасти своего ребенка. Вот некоторые признаки:

агрессивное взвинченное настроение или резкое изменение в поведении: он избегает родителей, по телефону отвечает украдкой и односложно, старые друзья ему неинтересны, старые занятия, включая школу тоже;

одежда его может быть неряшливой, среди вещей появляются баночки, склянки, может быть шприцы и таблетки;

могут появиться татуировки и рисунки на руках, он может начать потихоньку воровать деньги и вещи;

чрезмерная веселость, покраснение лица, необычный аппетит — вероятные признаки употребления анаши или гашиша;

узкие зрачки, вялость, отрешенность — признаки употребления наркотиков опийной группы;

расширенные зрачки могут быть следствием употребления кокаина или «крэка», снижается аппетит и ухудшается сон;

от кокаина, «крэка», марихуаны снижается память, подросток с трудом сосредоточивается;

налитые кровью глаза — результат употребления, марихуаны.

Надо иметь в виду, что многие признаки можно заметить только на первых порах, потом организм приспосабливается и начинает разрушаться всерьез, внешние признаки видит только специалист.

Помогая человеку спастись от наркотиков, следует помнить, что это болезнь, причем очень глубокая — психологическая, затрагивающая личность, восприятие мира, отношение к нему. Однако нельзя и списывать все на объективные обстоятельства и «дурную компанию» — справедливо замечено, что в любом возрасте человек выбирает себе компанию сам.

Если говорить о сути происходящего, то, разумеется, в первую очередь наркомания это именно резкое ограничение свободы. Во-вторых — снижение перспектив. Одновременно с этим происходит социальный спуск: от мелкого воровства у себя дома наркоман переходит к нищенству, проституции, уголовным способам поиска денег.

***Алкоголизм.***

В самом деле, на границе между удовольствием и болезнью нет предупреждающих указателей, и человек проходит ее, даже не заметив. Однако есть признаки, по которым можно судить, что это уже случилось - потребление алкоголя начинается не для удовольствия, а для того, чтобы избавиться от неудовольствия. Без алкоголя в крови уже нечем себя занять, трудно и спать, и есть, и разговаривать с друзьями.

Со временем появляется похмельный синдром — плохое настроение по утрам, дрожащие руки и т. д. Так возникает замкнутый круг. Рано или поздно у постоянно пьющего человека начинаются обычные для такого образа жизни болезни: сердца, желудочно-кишечного тракта, печени. Но даже они не идут в сравнение с главной болезнью алкоголизма — распадом личности. Появляется безумная логика, где все ведет к выпивке, а мир делится на друзей (помогают выпить) и врагов (мешают выпить). Если вы замечаете подобные признаки, надо немедленно принимать меры:

1. Не несите груз болезни в себе. Скажите о своем решении человеку, мнение которого для вас дорого, попросите совета. Одновременно обратитесь к тому, чья профессия — защищать людей в этой беде. Психотерапевт, нарколог есть или в вашей поликлинике, или в районном, областном центре.

2. Уйдите из пьяной компании — если у вас действительно есть друзья, они вас не осудят, тогда вы спасаете свою жизнь. Ищите новый круг знакомых, которые не пьют или так же, как и вы, борются со своей болезнью. Вам помогут Клубы трезвости, группы «Общества анонимных алкоголиков».

3. Вы должны вытеснить один химический способ получения удовольствия другим, более безопасным. Опыт показывает, что очень эффективно переключение психической зависимости с алкоголя на пищу.

4. Не позволяйте себе ни минуты незанятого времени. Навалите на себя новые обязанности и дома, и на службе.

5. Как бы успешно ни шли ваши дела, не пытайтесь однажды «испытать свою волю».

6. Постоянно учитесь борьбе со своей болезнью. Существуют сотни методик, рекомендаций, новых способов и приемов.

***Укусы животных и змей.***

Рассмотрим вопросы возможных стрессовых ситуаций и заболеваний, связанных при общении с животным миром, миром зверей, птиц и насекомых.

***Злая собака.***

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

Среди других элементарных условий отношений с собакой можно назвать хорошую привычку не подходить к собаке, находящейся на привязи, не отбирать игрушку, и даже если вы очень боитесь, никогда не показывать страха или волнения перед чужой собакой.

*Если собака готова на вас напасть:*

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

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

- защищайтесь с помощью палки, камней;

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

- газовый пистолет остановит собаку, но не каждый газовый баллончик — многие из газов на собаку не действуют; однако от животного можно защититься баллончиком с газом на основе вытяжки из красного перца.

Большинство систем единоборств включают в себя технику боя с животными, с собаками — в первую очередь.

Вот *несколько простых приемов*:

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

- используя подручные средства (зонтик, палку, камни), отступайте к укрытию спиной — забору, дому, призывая на помощь окружающих;

- если есть возможность, обмотайте пиджаком, плащом предплечье и руку, а затем, выставив ее, спровоцируйте собаку на укус и с силой ударьте по верхней челюсти собаки — от сильного удара она может сломаться;

- если собака сбила с ног, упасть на живот, руками закрыть шею;

- болевые точки у собаки — нос, пах, язык.

*При укусе:*

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

- выяснить у хозяев, сделана ли прививка от бешенства. Бездомную собаку привязать или посадить в клетку, это не только спасет от укусов других прохожих, но и позволит выяснить, надо ли вам делать прививки от бешенства

- обязательно обратиться в травмпункт, где вам окажут квалифицированную помощь и скажут, что делать дальше. За пострадавшим нужно еще наблюдать не один месяц, потому что инкубационный период бешенства порой длится до года.

Каждые 10 минут в мире умирает от бешенства один человек. Ваша собака или кошка может заразить вас этим заболеванием. Нет лекарств, способных сохранить жизнь при заболевании бешенством. Бешенство - тяжелое, смертельное заболевание. Им могут болеть все теплокровные животные (хищные и домашние), а от них заражаются люди. Возбудитель заболевания – мельчайшие вирусы, которые выделяются со слюной больного животного. Заразиться можно от его укуса, при попадании его слюны на поврежденную кожу, в глаза, полость рта и носа.

Укус, царапину, место на коже, куда попала слюна животного, надо намылить и промыть большим количеством проточной воды и сразу же обратиться в медицинское учреждение, где проведут курс прививок против бешенства. Для прививок применяют эффективные средства – специальные вакцины и гамма-глобулин.

***Ядовитая змея.***

Ядовитую змею легко отличить от безвредной по форме головы – у ядовитой она напоминает наконечник копья, а у ужа или полоза голова более круглая. Можно также определить по зубам. На месте укуса остаются следы от зубов в виде двух серповидных полосок, образующих полуовал из мелких точек. При укусе ядовитой змеи в передней части полуовала между серповидными полосками имеются две ранки (следы от двух ядовитых зубов).

Встретившись с человеком или крупным животным, змея предпочитает скользнуть в укрытие и немедленно нападает, если преградить ей дорогу. Гадюка в таком случае сворачивается кольцом, а потом выбрасывает свое тело вперед сантиметров на тридцать. Кобра перед броском еще и предупреждает — поднимается на хвосте и громко шипит. В это время еще можно отступить, не делая резких движений.

Чтобы реже встречаться со змеями, надо знать их любимые места. Они могут поселиться: в расщелинах скал, старых пнях, под камнями или стволами деревьев, в копнах сена и других местах. Гадюка — ночное животное, днем любит греться на солнце, но вблизи своей норы. Эта нора может быть и в лесу, и в поле, и на болоте. Эти места лучше проверить палкой, если вы приехали в незнакомую местность, не забудьте, что лучше жителей никто не знает о существовании «змеиных мест». Дополнительными признаками мест обитания змей могут быть остатки старой шкурки после линьки, мёртвые птенцы возле родников или под деревьями. Но если никаких признаков не встречается, все же следует помнить, что даже на отдыхе в некоторых случаях хороша местная одежда, а не пляжная.

*При укусе:*

- хотя бы часть яда выдавить с кровью иди отсосать ртом;

- промыть ранку раствором марганцовки (перекисью водорода) и перевязать;

- обеспечить пострадавшему полный покой и обильное теплое питье. Разумеется, если есть возможность как можно быстрее ввести сыворотку.

***Клещевой энцефалит.***

Клещевой энцефалит и болезнь Лайма являются самыми распространенными природно-очаговыми заболеваниями.

Клинические проявления этих заболеваний крайне разнообразны. От легких, почти бессимптомных форм до тяжелых, приводящих к частичной или полной инвалидности. Нередки и летальные исходы клещевого энцефалита.

Возбудители клещевого энцефалита и болезни Лайма передаются в основном при укусе лесными клещами. Излюбленные места пребывания этих клещей - обочины дорог и тропинки в лесах смешанного типа, заросшие высокой травой берега лесных озер и ручьев. Клещи особенно активны с середины апреля до середины июля. Позднее количество голодных клещей уменьшается.

Для того, чтобы предупредить заболевание клещевым энцефалитом и клещевым боролеозом, следует помнить:

- во время пребывания в лесу необходимо носить закрытую одежду, плотно прилегающую к телу, хорошо заправленную, чтобы затруднить попадание клещей;

- хороший эффект дает использование отпугивающих клещей средств, особенно в сочетании с плотно пригнанной одеждой. Наносить их следует как на одежду, так и на открытые части тела;

- при нахождении в лесу надо через каждые 30-40 минут осматривать одежду и тело и удалять клещей, пока они не присосались. Снятых с одежды и тела клещей необходимо сжигать;

При обнаружении впившегося клеща необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью. По показаниям вводится специальный гамма-глобулин, причем только в том случае, если прошло не более 48 часов с момента укуса.

Необходимо помнить, что заражение клещевым энцефалитом может происходить и через сырое козье молоко, поэтому его надо обязательно кипятить.

Радикальным средством профилактики клещевого энцефалита являются профилактические прививки, которые проводятся с ноября до первого апреля, т.е. до начала сезона передачи клещевого энцефалита.

**Учебный вопрос 3.** Правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре, на водных объектах, в походе и на природе.

В последние годы в мире совершены тысячи актов международного терроризма, в которых погибло сотни тысяч человек (авиатехника, корабли и подводные лодки, железнодорожный и автотранспорт, школы, торговые и развлекательные центры и т.д. явились и являются объектами террористических актов).

Чаще всего это акции устрашения, убийство или конкурентная война, направленные против какого-то конкретного лица, хотя бывают и примеры бездумной жестокости, направленные на смерть большого количества (зачастую - просто невинных) людей.

Арсенал у злоумышленников богатый - от самодельных устройств до гранат Ф-1, РГД-5, противотанковых мин, гранатометов и других современных боевых средств.

Очень часто используется простейший приём минирования — граната или связка гранат привязывается я автомобилю. В кольцо чеки продевают леску, конец которой прикреплен к неподвижному предмету рядом с машиной. Автомобиль трогается, предохранитель выдергивается из гнезда. Если вы стали опасаться минирования, прямой смысл пользоваться маленькими хитростями информационной защиты: в салоне и на капоте установить свои секреты (такие как обломок спички на определенном уровне или приклеенный волосок).

*Признаки опасности взрыва:*

- неизвестный сверток или деталь в машине или снаружи;

- остатки различных материалов, нетипичных для данного места;

- натянутая проволока, шнур;

- провода или изоляционная лента, свисающие из-под машины;

- на даче — выделяющиеся участки свежевырытой или высохшей земли;

- у квартиры — следы ремонтных работ, участки с нарушенной окраской, поверхность которых отличается от общего фона;

- чужая сумка, портфель, коробка, какой-либо предмет, оказавшийся поблизости от вашего автомобиля.

Особенного отношения требует бесхозный чемодан или коробка в метро, магазине, кинотеатре или на митинге. Заметив вещь без хозяина, обратитесь к работнику милиции или другому должностному лицу, свяжитесь с машинистом метро, не прикасайтесь к находке и не подпускайте к ней других людей, избегая паники.

Если взрыв уже произошел, наступает следующая опасность — пожар или паника. Иногда террористы используют и почтовый канал. Для писем с пластиковой миной характерна необычная толщина (более 3 мм), упругость, схожая с резиной, вес не менее 50 граммов и тщательная упаковка. На конверте могут быть различные пятна, проколы, возможен специфический запах. Подозрительное письмо нельзя открывать или сгибать, подвергать воздействию тепла или воды.

Как и во множестве других случаев, профилактические меры в защите от терактов оказываются наиболее эффективным средством, хотя надо признать, что идеальных средств тут нет вообще. Особая система защиты, разрабатываемая для каждого отдельного случая специалистами по безопасности (контрразведки, полиции или частного сыска), включает в себя множество организационных и технических вопросов, и все это очень недешево.

Далее рассмотрим некоторые правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре, на водных объектах, в походе и на природе:

**Толпа.** Толпа — это особый биологический организм. Он действует по своим законам и не всегда учитывает интересы отдельных составляющих. Очень часто толпа становится опаснее стихийного бедствия или аварии, которые ее вызвали.

*Основная психологическая картина толпы:*

1. Снижение интеллектуального начала и повышение эмоционального.

2. Рост внушаемости и снижение способности к независимому мышлению.

3. Толпе требуется лидер или объект ненависти, она с наслаждением будет подчиняться или громить; толпа способна как на страшную жестокость, так и на самопожертвование.

4. Толпа быстро выдыхается, добившись чего-то. Разрозненные на группы люди быстро приходят в себя и меняют свое поведение и оценку происходящего.

5. В жизни уличной толпы очень важны такие элементы, как первый камень в витрину и первая кровь. Эти ступени могут вывести толпу на принципиально иной уровень опасности, где коллективная безответственность превращает каждого члена толпы в преступника.

Из такой толпы надо немедленно уходить. Если это невозможно, ни в коем случае не идти против толпы. Если толпа вас увлекла, старайтесь избегать и ее центра, и края — опасного соседства витрин, решеток, оград набережной и т. д. Уклоняйтесь от всего неподвижного на пути - столбов, тумб, стен и деревьев, иначе вас могут просто раздавить или размазать. Не цепляйтесь ни за что руками — их могут сломать. Если есть возможность, застегнитесь. Ботинки на высоких каблуках могут стоить вам жизни, так же, как и развязавшийся шнурок. Выбросьте сумку, зонтик и т. д. Если у вас что-то упало, ни в коем случае не пробуйте поднять — жизнь дороже. В плотной толпе при правильном поведении вероятность упасть не так велика, как вероятность сдавливания. Поэтому защитите диафрагму сцепленными в замок руками, сложив их на груди. Еще один прием — упруго согнуть руки в локтях и прижать их к корпусу. Толчки сзади надо принимать на локти диафрагму защищать напряжением рук.

Главная задача в толпе — не упасть. Но если вы все же упали, следует защитить голову руками и немедленно вставать!

**Митинг.** Даже если вы идете на санкционированный митинг, необходимо соблюдать правила безопасности:

- оставить детей дома;

- не брать с собой колющих и режущих предметов, обойтись без галстука, шарфа, сумки, стеклянной посуды;

- без крайней необходимости не брать плакаты на шестах и палках — их могут использовать как оружие;

- снять различные знаки и символику со своей одежды, если вы не корреспондент — обойдитесь без фотоаппарата или камеры;

- взять с собой удостоверение личности; застегнуть все пуговицы.

Попав на митинг, держитесь подальше от полиции: на нее часто бывает направлено недовольство толпы, что означает — летящие камни, бутылки, палки, возможны провокации. Не менее опасны и ответные действия. Не стойте около мусорных контейнеров, урн, картонных коробок, детских колясок, чемоданов или сумок без хозяина: неизвестно, что там лежит и когда взорвется. Не наступайте на кульки или пакеты. Не приближайтесь к агрессивно настроенным группам, выделяющимся обычно на митингах. Не старайтесь попасть ближе к микрофону или трибуне: опыт показывает, что окраины митинга безопаснее и отношения между людьми складываются там более разумно.

Если полиция начала операцию по рассеиванию или возникла стычка сотрудников с хулиганами, а вы оказались поблизости не теряйте спокойствия и контроля над собой. Рекомендуется стоять, не делая резких движений, не кричать и не бежать. Всем своим видом вы должны выражать миролюбие, если вас задержали, не пытайтесь на месте доказать, что вы здесь случайно.

Бывает, что при разгоне демонстраций применяются слезоточивые газы. «Черемуха» распадается за 1,5—2 часа. На открытом воздухе смертельных ее концентраций создать невозможно, вероятны отравления различной степени. Вам повезло, если у вас на глазах контактные линзы. Рот и нос можно защитить платком, смоченным в любой жидкости. Но эти средства помогают лишь в первые минуты. Если глаза оказались поражены, надо быстро моргать, чтобы слезы вымывали химическое средство. В любом случае самое надежное — скорее покинуть место применения слезоточивых газов, если у вас нет с собой противогаза.

По силе риска психической неустойчивости митинг может сравниться с такими экстремальными ситуациями, как землетрясение или цунами.

**Пожар.**

*Пожар в доме.* Что делать, если загорелась ваша квартира? Сначала позвонить «01», потом вывести детей и престарелых и только затем тушить огонь своими силами.

Если загорелся телевизор, его надо сразу отключить от сети, а затем тушить водой через верхние вентиляционные отверстия задней стенки или, набросив плотное одеяло, чтобы огонь не переметнулся, например, на шторы, и только после этого бежать за водой или домашним огнетушителем. Если кинескоп взорвется, то опасен ядовитый дым, поэтому в этом помещении не дышите сами и предупредите других, особенно детей.

Подручными средствами могут быть: плотная ткань и вода. Загоревшиеся шторы нужно сорвать и затоптать или бросить в ванну, заливая водой. Так же можно тушить одеяла, подушки. Не открывайте окна, так как огонь с приходом кислорода вспыхнет сильнее. Из-за этого же надо очень осторожно открывать комнату, где горит, пламя может полыхнуть вам навстречу. Чтобы избежать удара током, отключите электричество, когда приходится тушить электропроводку или заливать водой. Погасив пожар в квартире, обязательно убедитесь, что ничто не тлеет.

На пожаре люди гибнут в основном не от пламени, а от дыма — ожоги получает уже труп. Порой хватает нескольких глотков, чтобы потерять сознание и отравиться продуктами горения различной синтетики: Поэтому при тушении всеми способами защищайтесь от дыма, а если это невозможно — уходите из квартиры, закрывая дверь и в горящую комнату и в квартиру.

Уходить из квартиры можно, только зная, что там никого не осталось. Особенно надо следить за детьми: от дыма они прячутся в шкафах, под столами, кроватями, в туалетах и ванных и чаще всего не откликаются. Двигаясь по задымленной квартире, можно заблудится и у себя дома — помните об этой опасности. Дышите через мокрую тряпку. Если есть возможность - защитите легкие противогазом или респиратором. Однако следует учесть, что количество кислорода в помещении быстро снижается и даже в противогазе можно потерять сознание.

По задымленным коридорам пробирайтесь на четвереньках или ползком — внизу меньше дыма, закрывайте за собой двери. Отправляясь на поиски людей, обвяжитесь веревкой: кто-то должен вас страховать.

Если дым — в подъезде, постарайтесь выяснить, что происходит. Если дым явно угрожает дыханию, не пытайтесь спуститься ниже — звоните «01». Закройте дверь, забейте щели мокрыми тряпками, заткните вентиляционные отверстия и ждите пожарных. Ни в коем случае не пытайтесь выбежать из дома (если только вы не живете на нижнем этаже), а тем более — спуститься на лифте.

Пожар в гостинице или общественном здании особенно опасен не только из-за плотности населения, но и из-за того, что люди обычно плохо знакомы здесь с путями спасения. Разумный человек без напоминания посмотрит, где аварийные выходы. Но печальный опыт показывает, что большинство людей в экстремальной ситуации пытаются спастись дорогой, которой обычно ходили, поэтому часто идут буквально в огонь.

Пламя, впрочем, в самом деле, порой необходимо преодолеть. Если вы все рассчитали, укройте как можно большую площадь своей кожи — наденьте шапку, пальто, укройтесь одеялом, намочите все это. Приготовьтесь не дышать. Пройдите мысленно весь путь, а затем — на четвереньках или ползком — быстро двигайтесь к выходу. Если вы выносите человека, который потерял сознание, накиньте на него мокрую тряпку, одеяло.

Если в квартиру или гостиничный номер проникает дым и жар, несмотря на принятые вами меры, остается еще возможность выйти на балкон и подавать знаки спасателям. Вы можете также выйти на карниз, привязавшись предварительно к батарее подручными средствами (например, простыней или кабелем телевизионной антенны). Поддерживайте у других и у себя присутствие духа. Часто во время пожара люди прыгают с заранее смертельной высоты, хотя возможности спасения далеко не исчерпаны. Их толкает на смерть страх.

Главный способ защиты от пожара — самому не стать его причиной. Простая аккуратность и бытовая культура, жителей могут защитить любой город от пожаров больше, чем сотня пожарных команд.

*Пожар в автомобиле.*

Запах горелой резины, бензина, струйка дыма из-под капота говорят водителю не только о поломке, но и, возможно, о пожаре. Также и сигналы водителей встречных машин могут быть сообщением о незамеченной вами опасности.

При первых признаках огня машину надо остановить, вытащить ключ зажигания и поставить на ручной тормоз. Если дым идет из-под капота, открывать его надо с осторожностью, из-за притока кислорода возможен выброс пламени. Кстати, пожар в движении чаще всего начинается именно под капотом, хотя известны случаи, когда загорались и сиденья салона от окурка.

Тушить огонь надо, направив струю пены или газа огнетушителя на очаг горения и маневрируя по всей площади пожара. Еще один способ — гасить фронт огня, наступая на него, постепенно отвоевывая пространство. Не забывайте в это время и о личной безопасности — руки могут быть в бензине, одежда пропитана его парами, так что ясно, что будет дальше. Правилами пожарной безопасности (ППБ 01-03) запрещается ставить в гараж машину, у которой подтекает топливо, а также неисправна система электрооборудования.

Есть опасность и при подзарядке аккумуляторной батареи — так как в это время выделяется свободный водород. С воздухом он образует такую смесь, что от искры может взорваться. Поэтому во время подзарядки нельзя пользоваться открытыми источниками огня (даже зажигать спичку), а аккумулятор надежней закреплять к клеммам, чтобы не проскочила искра.

*Пожар в салоне общественного транспорта:*

- немедленно сообщите об этом водителю;

- откройте двери кнопкой аварийного открывания дверей. Если это не удается, а салон наполняется дымом, разбейте боковые окна или откройте их как аварийные выходы;

- по возможности сами тушите огонь с помощью огнетушителя, находящегося в салоне.

Как и при любом пожаре, в общественном транспорте надо всеми средствами бороться с паникой, спасать в первую очередь детей и тех, кто не может сам о себе позаботиться. Не толпитесь у дверей, если там образовалась давка, лучше выбейте окно. Защитите рот и нос платком, шарфом, рукавом, полой куртки от дыма: первая опасность при таком пожаре — ядовитые газы от пластика; иной раз достаточно нескольких вдохов, чтобы потерять сознание.

Выбравшись из горящего вагона, сразу же начинайте помогать другим. При этом будьте осторожнее с металлическими частями в трамвае и троллейбусе — они могут оказаться под напряжением из-за обгоревшей изоляции.

**На водных объектах** сохраняйте присутствие духа и действуйте рационально:

- не плывите за судном или навстречу ему (спасательному средству);

- чтобы вас заметили, не надо кричать (крикнуть есть смысл 2-3 раза), размахивать руками (надо медленно помахивать одной рукой, плывя на спине);

- не сбрасывайте одежду, она поможет поддержать температуру тела на несколько градусов выше температуры воды;

- избавьтесь от ненужных неплавучих предметов.

Если корабль или яхта уходят от вас, это вовсе не означает, что вас не заметили: действия по судовой тревоге «человек за бортом» — сложная операция маневрирования. Поэтому самое главное для потерпевшего — беречь силы и сохранять тепло.

*Что делать, если на ваших глазах тонет человек?* Прежде всего, дать себе секунду на размышление. Нет и рядом спасательного средства? Им может быть все, что увеличит плавучесть человека. Можно ли позвать кого-то еще на помощь? Ободрив криком потерпевшего, вы идете на помощь. Если вы добираетесь до тонущего вплавь, надо максимально учитывать течение воды, ветер, расстояние до берега и т. д. Приближаясь, старайтесь успокоить и ободрить выбившегося из сил пловца. Если это удалось, и он может контролировать свои действия, пловец должен держаться за плечи спасателя. Если нет — обращаться с ним надо жестко и бесцеремонно.

Коротко техника спасания выглядит так. Подплыв к утопающему, надо поднырнуть под него и, взяв сзади одним из приемов захвата (классический — за волосы), транспортировать к берегу. Если человек уже погрузился в воду, не бросайте попыток найти его в глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший был в воде около 6 минут.

Вытащив на берег, осмотрите потерпевшего: рот и нос могут быть забиты тиной или песком, их надо немедленно очистить. Затем приложите пострадавшего животом на своё колено и, сильно нажав, выплесните воду из желудка и дыхательных путей. Все это надо делать быстро и так же быстро уложить пострадавшего на спину, расстегнуть ему пояс и верхние пуговицы и начать искусственное дыхание.

Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрямым массажем сердца. Хорошо, если помощь оказывают двое. Тогда один делает искусственное дыхание, другой затем — массаж сердца. Не останавливайте меры по реанимации до прибытия «скорой помощи»: благодаря вашим действиям организм еще может жить.

**В походе и на природе**

Если вы дезориентированы на незнакомой местности, то необходимо:

1. Вспомнить последнюю примету на знакомой части пути и постараться проследить к ней дорогу.

2. Если это не удастся, вспомнить знакомые ориентиры. Лучше всего протяженные и шумные: железную дорогу, судоходную реку, шоссе. Прислушайтесь. При отсутствии знакомых ориентиров, троп и дорог выходите «на воду» — вниз по течению. Ручей выведет к реке, река — к людям.

3. Если ориентиров нет, нужно постараться влезть на самое высокое дерево - взгляд с высоты помогает и не в таких проблемах.

Выйти к людям помогают звуки — работает трактор, лает собака; помогает запах дыма: тут надо двигаться против ветра. Хорошие проводники в лесу — пчелы. Надо выйти на поляну, посмотреть, а какую сторону они улетают и вслед за ними идти. Но самое надежное, прежде чем войти в лес, посмотреть карту или хотя бы нарисованный от руки план местности. Запомнить ориентиры.

Есть множество способов определить части света: по Полярной звезде ночного неба, по Луне, по часам и менее точным приметам, которые позволяют выбрать верное направление. Например, муравейники всегда располагаются с южной стороны деревьев. Мох предпочитает северную сторону. Годовые кольца на спиле пня отдельно стоящего дерева расположены неравномерно: с южной стороны они обычно толще.

Находясь в лесу, необходимо помнить, что там можно встретиться с хищниками. Разумеется, они встречаются довольно редко и, чуя человека задолго до того, как тот может его увидеть, обычно уходят. Поэтому не ищите сами встречи с животным (опасен и лось, и олень, и лисица, которая может оказаться больной бешенством и укусить), и, если вы случайно на них наткнетесь, дайте возможность уйти. Иногда животные нападают на человека — если они ранены, испуганы неожиданностью, защищают детенышей. При явно агрессивном поведении можно использовать в качестве защиты огонь и шум (кричать, свистеть, громко стучать палкой о дерево).

**Учебный вопрос 4.** Способы предотвращения и преодоления паники и панических настроений в опасных и чрезвычайных ситуациях.

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.

Отсутствие чувства страха в некоторых случаях 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 у людей появляется беспокойство, трепет, слабость, бессилие, неподвижность, возбуждение. 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.

Люди, охваченные паникой, полностью теряют индивидуальные достоинства и становятся частью разрушительной массы, неспособной контролировать свои действия. Противодействовать панике чрезвычайно трудно. Справиться с этим может человек очень известный и уважаемый, придерживающийся твердой линии поведения, умеющий разговаривать с толпой и внушать уважение.

Как правило, преодолению страха способствует, прежде всего, чувство личной ответственности, осознание значимости дела, которое делают. Опасность и риск для здоровья, важность выполняемых работ - всё это поднимает значимость совершаемого в собственных глазах и во мнении общества в целом.

У неподготовленных психологически, не закалённых 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. Нервные процессы (возбуждение или торможение) проявляются по-разному. Например, у некоторых расширяются зрачки - говорят, "у страха глаза велики", нарушается дыхание, начинается сердцебиение "сердце готово вырваться из груди", спазмы периферических кровеносных сосудов - "побелел как мел", появляется холодный пот, слабеют мышцы - "опустились руки или колени подогнулись", меняется тембр голоса, а иногда теряется дар речи. Известны даже случаи смерти при внезапном страхе от резкого нарушения работы сердечно- сосудистой системы.

Такое состояние бывает довольно продолжительным - от нескольких часов до нескольких суток. При ликвидации последствий землетрясений и аварий приходится иногда наблюдать людей, которые находятся в состоянии душевной подавленности, могут длительное время бесцельно бродить по развалинам.

Неожиданность возникновения опасности, незнание характера и возможных последствий стихийного бедствия или аварии, правил поведения в этой обстановке, отсутствие опыта и навыков в борьбе со стихией, слабая морально-психологическая подготовка - все это причины такого поведения людей.

*Профилактика панических реакций*

1. Основу профилактики любых психологических явлений составляет анализ особенностей возникновения и течения различных форм индивидуальных и коллективных реакций страха (паники).

2. Профотбор лиц для работы на опасных видах труда и особенно руководителей производственных коллективов (существуют личности с повышенным уровнем риска). Накопленный опыт изучения катастрофических ситуаций позволяет утверждать положение о наличии лиц, склонных к созданию несчастных случаев и к неадекватным действиям в угрожающей ситуации.

3. Обучение проблемам обеспечения безопасности и воспитательная работа по формированию в сознании людей осторожности, предупреждению и разумному поведению в аварийных и чрезвычайных ситуациях.

4. Основной задачей в ЧС и во время катастрофы является сохранение спокойствия людей и быстрая разумная деятельность. Это достигается информационными средствами и примером действий окружающих лиц.

5. Руководство массой людей составляет основу профилактики паники. Паническая реакция — это всегда индукция страха, утрата степени сознательного руководства и случайный захват “руководства” действиями людей лицами, находящимися в состоянии страха и действующими бессознательно, автоматически. Если руководство массой осуществляется сознательной личностью, то люди сохраняют способность разумных дел.

6. Особую роль в профилактике страха осуществляет деловая занятость человека и демонстрация организованности действий окружающих лиц.

7. В острой ситуации или угрожающей обстановке необходимо убирать людей, способных индуцировать страх и вовлечь людей в опасную деятельность. Их влияние на окружающих должно быть приостановлено, так как может произойти индукция (передача) их действий массе людей.

8. В структуре руководства массой людей большую роль играет система оповещения: громкоговорящее оповещение, световые и звуковые сигналы, указатели выходов, направления движения и другие средства.

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 5 мин.**

|  |
| --- |
| **Действия руководителя занятия** |
| Напоминаю тему, учебные вопросы и цели занятия;  Подвожу итоги занятия. Отмечаю положительные и отрицательные стороны достигнутые при проведении занятия;  Отвечаю на вопросы обучаемых. |

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

«\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.