

Введение

В опасной ситуации может оказаться каждый. Будьте готовы принимать быстрые решения.

Чтобы уцелеть, необходимо мобилизовать все свои силы и знания. Учитесь импровизировать, чувствовать опасность, распознавать людей. Будьте независимыми и самостоятельными, твердыми и решительными. Умейте подчиняться, когда этого требуют обстоятельства и закон.

Постоянно контролируйте себя, адекватно оценивайте (не занижайте) свои возможности и не падайте духом. Из любой ситуации ищите выход - никогда не сдавайтесь, используйте все возможные средства!

СЛЕДУЙТЕ ПРИНЦИПАМ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ:

Предвидеть опасность! По возможности избегать ее! При необходимости - действовать!

ПОВЕДЕНИЕ НА УЛИЦЕ

Избегайте прогулок в одиночестве в вечернее время и малолюдных местах. Страйтесь предвидеть неприятные ситуации и избегать их. Не отвечайте и не поддавайтесь на провокации. Если вас остановил преступник, сохраняйте спокойствие, не ведите себя агрессивно, особенно если он вооружен и тем более, если вы не уверены, что сможете защитить себя. Лучший способ уменьшить физическое насилие по отношению к себе - не сопротивляться.

Если возникнет необходимость защищаться, бросайте свертки и пакеты, чтобы иметь свободу движения.

Избегайте садиться в пустой автобус, а если вам все-таки приходится делать это, выбирайте место ближе к водителю.

Для передвижения выбирайте оживленные и хорошо освещенные улицы.

Держите определенную дистанцию с людьми, проходя мимо подъездов и подворотен.

Будьте готовы изменить свой маршрут, если почувствуете опасность или заметите подозрительную личность.

Если вас хотят похитить, создавайте как можно больше шума.

БЕЗОПАСНОСТЬ ПЕШЕХОДА

Пользуйтесь подземным переходом, пешеходными мостиками.

Переходите улицу в местах, обозначенных дорожной разметкой "зебра" или знаком "Пешеходный переход".

Не ходите рядом с проезжей частью.

Не скапливайтесь на автобусных остановках, вынуждая остальных пешеходов сходить с тротуара.

Катайтесь на роликах, скейтбордах в парках и скверах, имеющих ограждения.

Если необходимо перейти улицу или дорогу, сойдите с велосипеда и ведите его за руль, скейтборд несите в руках. Переходя улицу с двусторонним движением, посмотрите сначала налево, и если поблизости нет автомобиля, начинайте переход дороги по прямой. Дойдя до середины, посмотрите направо. Если поблизости нет машины, продолжайте свой путь.

Всегда пропускайте автомобили с включенными спецсигналами.

ПОВЕДЕНИЕ В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ

Наземный транспорт

Во время движения держитесь за поручни. Садитесь и выходите из общественного транспорта только после полной его остановки. Не засыпайте и не отвлекайтесь во время движения - это опасно при экстренном торможении. Следите за своими сумками и чемоданами. Если нет свободного сидячего места, стойте в центральном проходе.

Во время движения транспорта стойте лицом в сторону движения или вполоборота.

Не стойте около дверей, не высаживайтесь из окон общественного транспорта.

Выходите из общественного транспорта первым или подождите, пока схлынет толпа. После выхода из салона подождите, пока автобус отъедет, и потом переходите улицу.

Стоящий автобус или троллейбус обходите сзади, трамвай - спереди.

Metro

На эскалаторе будьте внимательны, не задерживайтесь на входе и выходе. Не бегите по эскалатору, не ставьте вещи на его ступеньки. Во время движения эскалатора стойте ровно, держитесь за поручень, не наклоняйтесь. Нельзя садиться на ступени эскалатора. Не стойте у края платформы. Если уронили что-то на рельсы, сообщите дежурному по станции.

ПОВЕДЕНИЕ В ПОЕЗДЕ

Отдавайте предпочтение центральным вагонам - в случае железнодорожной катастрофы они страшат меньше, чем головные и хвостовые.

Выбирайте сидячие места против движения поезда - если хулиганы бросят в окно камень, у вас гораздо больше шансов не пострадать.

Располагайтесь (особенно ночью) в тех купе, где уже кто-то есть.

Не засыпайте, если попутчики вызывают у вас недоверие.

Запомните своих попутчиков: имена, черты их лиц, одежду, манеру поведения, на каких станциях они выходят.

Не оставляйте двери купе приоткрытыми, так как это позволяет видеть из коридора то, что происходит внутри.

Когда вы едете в плацкартном вагоне, держите документы или бумажник в надежном месте (при себе), портфель - поближе к стене.

Самое ценное (деньги, ключи, документы) забирайте с собой даже в туалет - в бумажнике, поясной сумке или сумке через плечо.

На промежуточных станциях во время выхода пассажиров держите личные вещи около себя.

При возникновении любой аварийной ситуации на транспорте или в метро следует организованно и четко выполнять указания водителя, кондуктора или машиниста поезда.

ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ПОЖАРЕ В ЗДАНИИ

Вызовите службу спасения 112.

Сообщите о пожаре соседям, отключите газ, электроэнергию, закройте окна и двери.

Немедленно покиньте помещение, не бегите наугад, не мешкайте на выходе.

Нельзя использовать лифт.

Двигайтесь к выходу или в сторону не задымленной лестничной клетки.

Из задымленного помещения выбирайтесь пригнувшись или ползком - внизу дыма меньше.

Накройтесь мокрой тканью (одеялом, полотенцем). Дышите через мокрый носовой платок, ткань, одежду. Если выйти из помещения невозможно, заткните все зазоры под дверьми мокрыми тряпками; наполните водой ванну и другие большие емкости облейте пол и двери водой.

Если нельзя использовать лестницы, прыгайте в окно. Сократите высоту прыжка, связав простыни. Прыгайте на полотняное покрытие грузовика, крышу машины, цветник, навес или на предварительно сброшенные матрасы, подушки, ковры.

По прибытии пожарных полностью подчинитесь их командам.

МЕРЫ ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТИ В БЫТУ

Не прикасайтесь к оголенному, плохо изолированному проводу, не дотрагивайтесь до включенного электроприбора мокрыми руками. Не беритесь за электрическую вилку мокрой рукой. Не пользуйтесь электроприборами в ванной. Включая вилку в розетку, убедитесь, что она именно от того прибора, который вы собираетесь включить. Если провода двух электроприборов похожи, сделайте их разными - оберните изоляционной лентой или покрасьте.

Следите за тем, чтобы розетки и другие разъемы не искрили, не грелись, не потрескивали. Если кон-

такты потемнели, попросите специалистов почистить их и устраниить причину неплотного соединения.

ПОВЕДЕНИЕ В МЕСТАХ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ

Если толпа увлекла вас, застегните одежду, громоздкие вещи - чемодан, рюкзак, сумку - бросьте. Чтобы не упасть, следуйте по направлению движения толпы, стремитесь быть в центре нее. В случае давки прижмите согнутые в локтях руки к грудной клетке. Если вы упали, постарайтесь подняться: быстро встаньте на четвереньки, выставьте как можно дальше вперед опорную ногу и, не сгибая ее под напором толпы, резко поднимитесь. Если подняться невозможно, постарайтесь свернуться клубком, втяните шею, кистями рук закройте затылок.
Держитесь прочь от стеклянных витрин, стен зданий, деревьев.

ПОВЕДЕНИЕ НА КОНЦЕРТЕ

Наибольшая давка бывает перед сценой, так как все стремятся вперед. Не становитесь между динамиками, так как максимальный уровень звучания делает восприятие музыки невозможным и притупляет чувства. Не занимайте места в углах зала, близко к стене или поперечным перегородкам (между секторами), откуда затруднено бегство и где есть опасность быть раздавленным. В ожидании входа в театр или на стадион не приближайтесь к стеклянным дверям или ограждениям. При применении слезоточивого газа закройте рот и нос платком, смоченным в любой жидкости; если глаза оказались поражены, быстро и часто моргайте.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ЗАХВАТЕ В ЗАЛОЖНИКИ

Не задавайте лишних вопросов, выполняйте требования террористов, не противоречьте им, не допускайте истерик и паники. Не оказывайте сопротивления, не реагируйте на действия террористов в отношении других заложников. Не смотрите в глаза террористам, не ведите себя вызывающее. На совершение любых действий (сесть, встать, попить, сходить в туалет) спрашивайте разрешение. Не делайте резких движений, старайтесь меньше двигаться.

В случае ранения старайтесь не двигаться - это уменьшит кровопотерю.

Запомните приметы преступников (черты их лиц, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи и манеры поведения, тематику разговоров и т. д.).

Во время освобождения лежите на полу лицом вниз, голову закройте руками и не двигайтесь. Если лечь невозможно, сядьте, как можно ниже наклоните голову, прикрыв локтями корпус, коленями живот, а предплечьями и ладонями голову.

Держитесь подальше от проемов дверей и окон.

Ни в коем случае не бегите навстречу сотрудникам спецслужб или от них, так как они могут принять вас за преступника.

Неукоснительно выполняйте требования сотрудников спецслужб.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ЗВОНКЕ ТЕРРОРИСТА

Внимательно выслушайте требования телефонного террориста. Постарайтесь дословно запомнить разговор и зафиксировать его на бумаге. Не возражайте и не перебивайте говорящего, максимально затяните время разговора. Постарайтесь запомнить особенности речи говорящего (акцент, дефекты речи, т. д.). Обратите внимание на посторонние звуки (шумы) при разговоре. Отметьте "характер" звонка (городской или междугородний).

Не кладите трубку после окончания разговора.

Запишите точное время начала разговора и его продолжительность.

Позвоните в полицию с другого телефона.

Сообщите о звонке руководству школы.

Эвакуируйтесь из помещения, взяв с собой только личные вещи.

Заведомо ложное сообщение об акте терроризма в соответствии с УК РФ (ст. 207) наказывается штрафом, общественными работами, либо лишением свободы сроком до 3 лет.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ УГРОЗЕ И ВО ВРЕМЯ ВЗРЫВА

Признаки, указывающие на возможность установки взрывного устройства:

сверток, пакет или предмет оставленные в транспорте, подъезде; натянутая проволока или шнур; провода, изоляционная лента, свисающая из-под машины.

Заметив взрывоопасный или подозрительный предмет, не подходите близко, немедленно сообщите о находке в полицию.

Не позволяйте случайным людям трогать такие предметы и самостоятельно их обезвреживать.

Если почувствовали, что взрыв неизбежен, быстро ложитесь и прикройте голову руками.

Безопасные пространства в здании при взрыве - дверные проемы несущих стен, ванная комната, места рядом с массивной деревянной мебелью.

Держитесь подальше от окон, зеркал, светильников.

При угрозе взрыва на улице отойдите в сторону, спрячьтесь за угол, выступ здания. Если такой возможности нет, выбегите на середину улицы, подальше от зданий и сооружений, столбов линий электропередач.

ПОВЕДЕНИЕ НА ВОДЕ

Купаться в строго отведенных для этого местах (на оборудованных пляжах). Нельзя купаться в одиночку. Нельзя купаться в темное время суток. Нельзя нырять с высоты более 1 м и в незнакомых местах. Запрещено в шутку звать на помощь. Все находящиеся на плавсредстве люди должны быть одеты в спасательные жилеты (спасательные пояса). Нельзя меняться местами на плавсредстве во время движения по воде.

Опасно опираться на борт или свешивать за борт руки и ноги. Недопустимо пользоваться лодочными моторами школьникам до 16 лет.

Правила пользования плавсредствами могут нарушаться только при спасении утопающих или терпящих бедствие.

ПОВЕДЕНИЕ ПРИ НАПАДЕНИИ СОБАКИ

Не подходите к чужой собаке и не "заигрывайте" с ней.

Если собака ведет себя агрессивно, не поворачивайтесь к ней спиной и не убегайте.

Скомандуйте: "Фу!", "Стоять!", "Сидеть!". Уходить от агрессивной собаки нужно пятясь, не суетясь и не отрывая взгляда от нее. Не замахивайтесь на собаку палкой или камнем. Если собака приготовилась к прыжку, примите устойчивую позу: выставьте вперед чуть согнутую левую (если вы правша) руку и плотно прижмите к груди подбородок. Защитите вытянутую руку, обмотав ее курткой, пиджаком, шарфом.

Если собака бросилась на вас, бейте ее (очень сильно и точно) в нос, а также в пах и живот, в глаза и уши.

Если собаке удалось повалить вас на землю, защищайте горло. В подобной ситуации гуманное отношение к собаке неуместно

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ГРУППОВЫХ ПОЕЗДКАХ

Нельзя ходить в одиночку в населенные пункты. Нельзя ходить в одиночку на расстояние более 500 м от лагеря. Нельзя ходить в одиночку (в том числе и в пределах 500 м от лагеря) по прибрежной

зоне. Избегайте конфликтов с местным населением: ведите себя вежливо; не позволяйте себе насмешек и оскорбительных замечаний в адрес местных жителей; уважайте местные обычаи.

О любом конфликте с местным населением немедленно сообщите руководителям похода.

Нежелательно разбивать лагерь в непосредственной близости от населенных пунктов, а также проходить через населенный пункт перед остановкой на ночлег.

В случае хулиганского или разбойного нападения на лагерь:

действуйте по команде руководителя и в соответствии с обстоятельствами; при первой же возможности следует отправить группу за помощью в ближайший населенный пункт; после нападения лагерь необходимо сразу же снять, группе направиться в ближайший населенный пункт и сообщить о случившемся в полицию.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Одновременно с проведением мероприятий первой помощи необходимо срочно вызвать врача или "Скорую помощь".

Венозное кровотечение - наложите тугую повязку на раневую поверхность. Артериальное кровотечение - прижмите поврежденный сосуд выше места ранения; наложите тугую повязку; если кровотечение продолжается - жгут (не более чем на 1 час). Зафиксируйте время его наложения. Капиллярное кровотечение - наложите тугую повязку. Ожог I-И степени - подставьте обожженную поверхность под струю холодной воды; наложите чистую сухую повязку; поверх ткани приложите холод. Ожог III-ГУ степени - накройте область ожога стерильной тканью; поверх ткани приложите холод. Обширный ожог - уложите пострадавшего раной вверх; накройте ожог чистой тканью; поверх ткани приложите холод; обезбольте анальгетиками; дайте обильное питье. Обморожение I степени - разотрите обмороженные части тела до появления красноты; наложите ватно-марлевую повязку.

Обморожение II и III степени - в прохладном помещении разрежьте одежду; наложите на пораженную поверхность теплоизолирующую повязку. После того как пострадавший придет в сознание - перенесите его в теплое помещение; дайте горячее питье и горячую пищу, немного алкоголя, по таблетке аспирина и анальгина, по 2 таблетки "Но-шпы" и папаверина.

Открытые и закрытые переломы - обезбольте анальгетиками; наложите повязку на рану; наложите шину, зафиксировав суставы выше и ниже места перелома.

Не пытайтесь сами вправить костные обломки, а также вывих сустава. Это врачебные процедуры. Вывих сустава - обезбольте (анальгин, реопирин, валтарен); приложите холод; зафиксируйте конечность.

Растяжение связок - приложите холод; туго забинтуйте сустав. Ушибы - приложите холод; туго забинтуйте место ушиба.

ВЫВОД

Проведение открытых уроков по «Основам безопасности жизнедеятельности позволяет подготовить детей и молодежь к действиям в экстремальных и опасных ситуациях.