УО «Могилёвский государственный профессиональный агролесотехнический колледж им. К. П. Орловского»

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ.**

ПО ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

**Мифы. Предания. Легенды.**

Древний человек представлял окружающий мир творением могучих стихийных начал, превышающих его собственные силы, Свои представления об окружающем мире и происходящих в нем процессах наши далекие предки выражали в мифах, легендах, преданиях.

В сознании всего населения планеты с незапамятных времен укоренился и передается из поколения в поколение устойчивый миф о самой страшной катастрофе всех времен и народов - Великом Всемирном потоке. В библейской Книге Бытия сказано: "И продолжалось на земле наводнение сорок дней и умножилась вода. И усилилась вода на земле чрезвычайно, так что покрылись все высокие горы, какие есть под всем небом. И лишилась жизни всякая плоть, движущаяся по земле, и птицы, и скоты, и звери, и все люди."

К числу великих загадок, также связанных с чрезвычайной ситуацией, относится всемирно известная легенда об Атлантиде – острове или материке в Атлантическом океане, на котором в далекой древности располагался город Атлантов. По мнению древнегреческого философа Платона, Атлантида – это большой остров, богатый минералами, растительностью, животным миром. Жители острова отличались высокой культурой, всесторонними знаниями, стремились расширить свое влияние на соседей. В древних источниках написано, что это государство было разрушено: "жестокими землетрясениями и наводнениями, а затем погрузилось в морскую пучину". На протяжении многих веков люди искали и продолжают искать Атлантиду, однако достоверных фактов и точных сведений о ее существовании пока не найдено.

Согласно Ветхому Завету Библии, Бог уничтожил города Содом и Гоммору за грехи их жителей, пьянство и распутство. На том месте, где были эти города, образовалось море, его назвали Мертвым. Эта местность характеризуется множественными месторождениями и выходами на поверхность земли серы, нефти, газа. В случае их воспламенения могла произойти катастрофа, описанная в Библии. Наряду с пожаром, причиной гибели Содома и Гомморы могло быть землетрясение, извержение вулкана или наводнение.

По мнению ученых, примерно 18 миллиардов лет назад произошла первая и величайшая природная катастрофа, получившая название "Большой взрыв". Она привела к образованию Вселенной. Точного ответа на вопрос нет. Есть предположение, что до взрыва Вселенная представляла собой сверхохлажденное энергетическое поле, которое по размерам сравнимо с песчинкой. По неизвестной причине это образование начало расширяться и затем взорвалось. Взрыв привел к появлению гигантских облаков газов и пыли, из которых постепенно образовались галактики, звезды, планеты.

Наряду с мифами, легендами, преданиями, сказаниями человек, к сожалению, постоянно испытывает на себе воздействие реальных чрезвычайных ситуаций.

**Чрезвычайные ситуации – реальность.**

Современный мир наполнен опасностями нисколько не меньше, чем первобытный, только они приобрели совсем иной характер. Пешеходы не достанутся на обед хищному зверю, зато могут угодить под колеса мчащегося автомобиля. Причиной смертельного отравления оказывается, как правило, не укус змеи, а просроченное лекарство из собственной аптечки. Травмы и увечья люди получают не на горных камнепадах, а на строительных площадках и оживленных трассах.

Люди не построили безопасный мир, а лишь заменили одни опасности другими. Но при этом, расслабленные благами цивилизации, они стали чересчур беспечны, неосторожны в повседневной жизни, утратили навыки поведения при возникновении чрезвычайной ситуации.

По прогнозам ученых, количество ЧС в ближайшее время будет расти.

Различают ЧС природного и техногенного характера.

Много бед приносят ЧС природного характера – стихийные бедствия: землетрясения, наводнения, цунами, ураганы, природные пожары, оползни, сели. Лавины, ливни, бури, засухи, метели, холода, жара, извержения вулканов, град, сильные снегопады, грозы, туманы, гололед, изморози.

Человеческая цивилизация развивается по пути технологического прогресса, однако он несет в себе не только положительный эффект. Изобретение колеса, пороха, взрывчатки, создание машин, механизмов, транспортных средств, попытка покорения атома, изучение радиоактивности, открытие электромагнитных полей и электричества наряду с бесспорными положительными результатами принесли человеку немало бед и страданий. Более 80 % всех ЧС происходит из-за человеческого фактора, т.е. по вине самого человека.

Много страданий и горя приносят людям эпидемии. В эпоху Средневековья эпидемии чумы, которую называли 2черной смертью", холеры, оспы, проказы унесли сотни миллионов человеческих жизней. Например, во время пандемии чумы в Европе в 1380 году умерло 25 миллионов человек, а от оспы в 1967 году умерло 2 миллиона человек. В современном мире на первом месте по числу жертв среди эпидемий стоят грипп и СПИД. В 2003 году мир столкнулся с новой, доселе неизвестной болезнью - атипичной пневмонией. И к сожалению, с каждым годом эпидемий становится все больше и больше. (птичий, свиной гриппы и т.д.).

Особое место в современном мире имеют такие технологические ЧС, как войны, терроризм, похищение людей, преступность, наркомания, алкоголизм, курение, азартные игры.

Многовековая история, события последних лет. Прогнозы ученых свидетельствуют о том, что человечество, к сожалению, никогда полностью не избавится от ЧС природного и техногенного характера.

Как вести себя, чтобы избежать опасности дома, на улице? Что делать, если вы попали в экстремальную ситуацию, будь то техногенная катастрофа или стихийное бедствие? Знания, желание выжить и сила духа помогут не только спасти себя, но и помочь людям, попавшим в беду.

**Главная формула безопасности гласит:** предвидеть; при возможности избегать; при необходимости - действовать.

***Предвидеть:*** чтобы развить эту способность, необходимо предварительно мысленно проигрывать различные опасные ситуации, с которыми вы можете столкнуться. Один из девизов науки выживания таков: «Пройденная опасность - безопасна». Задумайтесь о факторах, угрожающих вам, заранее попытайтесь найти выход из положения и исключить риск.

***По возможности – избегать:*** Не война и эпидемии, не стихийные бедствия и экологические катастрофы уносят сегодня больше всего человеческих жизней, а элементарная беспечность людей. Нужно знать и учитывать слабые стороны потенциально проблемных для вас ситуаций, например, плохая физическая подготовка, боязнь замкнутого пространства (клаустрофобия), отсутствие дома и на работе технических средств безопасности. Нельзя, чтобы халатность и неподготовленность обернулась бедой. По возможности избегайте обстоятельств, которые заведомо не сможете контролировать. Так, не провоцируйте агрессию по отношению к себе, если не уверены, что нейтрализуете ее.

***При необходимости - действовать:*** Оказавшись в экстремальных условиях, действуйте решительно, используя весь арсенал своих знаний и навыков.

В этом пособии в сжатой и доступной форме даны рекомендации, которые помогут справиться с бедой, сохранить здоровье, а главное жизнь, и стать залогом Вашей безопасности.

**Раздел 1. Правила пожарной безопасности и поведения при пожаре.**

**Первые действия при возникновении пожара.**

Почти все пожары (исключая возникшие из-за взрывов) бывают вначале небольшими, и их легко затушить. Так, как время, отведенное на тушение, невелико, необходимо знать, как правильно действовать в сложившейся ситуации, не поддаваясь панике.

 Наличие запаха перегоревшего вещества и появление легкого, сначала едва заметного, а затем все более сгущающегося и действующего на глаза дыма – это первые верные признаки пожара.

 Если вы почувствовали запах дыма, гари, постарайтесь быстро установить, где находится очаг горения или тления:

- в вашей квартире (в комнате, кухне, на балконе, лоджии и т.д.);

- на лестничной клетке (мусоропровод, почтовый ящик и т.д.);

- в соседней квартире (дым просачивается из щелей двери);

-в соседнем доме (видно из вашего окна).

Обнаружив пожар, необходимо немедленно вызвать спасателей. Набрать номер «101» или «112» и сообщить следующие сведения:

1. Адрес, где обнаружено загорание или пожар.
2. Объект, где происходит пожар: во дворе, в квартире, в университете, на складе и т.д.
3. Что конкретно горит: телевизор, мебель, автомобиль.
4. Если диспетчер попросит, то уточнить: номер дома, подъезда, квартиры, на каком этаже горит, сколько этажей в здании, откуда удобнее подъехать, код для входа в подъезд, есть ли опасность для людей и т.д.
5. Сообщить свою фамилию и телефон.

Если вы обнаружили небольшое загорание, но не смогли его ликвидировать сразу же своими силами, немедленно звоните в службу МЧС по телефону «101». В данном случае лучше перестраховаться и вызвать профессионалов, чем самому бороться с разрастающимся пожаром. И даже если к приезду спасателей тебе удастся самому или с чьей-то помощью ликвидировать загорание, вызов пожарных не будет считаться ложным. К тому же специалисты осмотрят место горения и смогут определить, нет ли опасности повторного загорания.

**Чего не следует делать при пожаре?**

***При загорании и пожаре не следует:***

- переоценивать свои силы и возможности;

- рисковать своей жизнью, спасая имущество;

- заниматься тушением огня, не вызвав предварительно пожарных;

- тушить водой электроприборы, находящиеся под напряжением;

- прятаться в шкафах, кладовых, забиваться в углы и т.п.;

- пытаться выйти через задымленную лестничную клетку (влажная ткань не защищает от угарного газа);

- пользоваться лифтом;

- спускаться по веревкам, простыням, водосточным трубам с этажей выше третьего;

- открывать окна и двери (это увеличивает тягу и усиливает горение);

- выпрыгивать из окон верх них этажей;

- поддаваться панике.

**Пожар в квартире.**

Если вдруг что-то загорелось в квартире (телевизор, утюг, электрообогреватель, холодильник и проч.), а вы не имеете представления, как это быстро потушить — не рискуйте своей жизнью и жизнью соседей. **Помните**, что от ваших первых действий зависит, насколько быстро будет распространяться дым и огонь по подъезду. Плотно закрыв за собой все двери, вы можете задержать распространение огня из горящей комнаты на 10-15 минут, а этого времени достаточно, чтобы смогли покинуть дом ваши родные и соседи, даже пожилые.

Бывают случаи; когда загорание возникает прямо на глазах, и человек имеет некоторое время, чтобы не только не дать возможность распространиться огню, но и ликвидировать горение. Это опасная ситуация, к ней нужно быть готовым и морально, и физически.

***При этом необходимо помнить, что:***

- во-первых, выделяющийся дым очень вреден, от него нельзя защититься, даже если дышать через сырую тряпку (в густом дыму человек теряет сознание после нескольких вдохов);

- во-вторых, горение может происходить настолько быстро, что человек имеет всего несколько минут на то, чтобы только успеть закрыть окна, двери и самому покинуть помещение;

- в-третьих, даже при успешном тушении не теряй из виду путь к своему отступлению, внимательно следи за тем, чтобы выход оставался свободным и не задымленным. В конечном итоге твоя жизнь гораздо дороже всего того, что есть в квартире и в доме.

***Приведем несколько примеров того, как можно справиться небольшим очагом горения:***

1. Загорелось кухонное полотенце - бросьте его в раковину, залейте водой. Если раковина далеко или нет воды, то плотно прижмите горящий конец полотенца разделочной доской, крышкой от кастрюли или другим не горящим концом того же полотенца.

2. Вспыхнуло масло на сковороде — сразу же плотно закройте сковороду крышкой и выключите плиту. Нельзя нести сковороду и заливать горящее масло водой, т.к. произойдет бурное вскипание, разбрызгивание горящего масла, ожоги рук, лица и множество очагов горения.

3. Загорелось содержимое мусорного ведра, мусорной корзины, небольшой коробки или горят газеты в почтовом ящике в подъезде — залейте огонь водой.

4. В квартире появился неприятный запах горелой изоляции — отключите общий электровыключатель (автомат), обесточьте квартиру, сообщите спасателям. Место, где можно отключить в домовладении, квартире электроэнергию, должны знать взрослые и дети школьного возраста.

5. Нельзя тушить водой аппаратуру, включенную в электросеть! При загорании телевизора, холодильника, утюга — обесточьте квартиру или отключите приборы, выдернув шнур из розетки, не подвергая свою жизнь опасности (розетка должна находиться в удобном для отключения месте).

6. Если горение только-только началось, накройте отключенный от розетки утюг (телевизор) шерстяным одеялом, плотной тканью и прижмите ее по краям так, чтобы не было доступа воздуха. Горение прекратится. Если же оно не прекратилось, надо срочно покинуть помещение. Помните о токсичности дыма!

7. Небольшое пламя на обесточенном телевизоре можно залить водой, но при этом надо находиться сзади или сбоку от телевизора во избежание травм при возможном взрыве кинескопа.

8. Когда воду использовать нельзя (горящий электроприбор находится под напряжением) или ее нет, то небольшой очаг горения можно попытаться засыпать питьевой или кальцинированной содой, стиральным порошком, песком, землей (например, из цветочного горшка). Однако при неудаче надо сразу же покинуть помещение.

9. Если загорание произошло в ваше отсутствие и момент для быстрого тушения (1-2 минуты) упущен, не тратьте попусту время, бегите из дома, из квартиры (плотно закройте за собой дверь!), звоните по телефону «101» или «112».

10. Хорошо, если в доме есть порошковый огнетушитель и вы умеете им пользоваться. Но знайте, что вы можете его использовать только в первые минуты, когда загорание не переросло в пожар. В противном случае — немедленно эвакуируйтесь.

**Пожар на балконе или лоджии.**

Его причиной может стать неосторожно брошенные с верхних этажей окурок или не затушенная спичка. Поэтому, покидая квартиру, не забудь те закрыть все окна и форточки. Опасность такого пожара в том, что огонь может распространиться на верхние этажи или проникнуть в квартиру.

***Ваши действия:***

1. После сообщения о загорании в службу спасения попробуйте справиться с пламенем любыми подручными средствами.

2. Если есть возможность можно выбросить горящий предмет с балкона, только предварительно убедитесь, что внизу никого нет.

З. Если самостоятельно потушить огонь не удалось, закрывайте балконную дверь, форточки и ждите приезда спасателей на улице.

**Загорание в соседних помещениях.**

 Если запах дыма чувствуется на лестничной клетке сильнее, чем в Вашей квартире, значит, источник дыма находится в подъезде или в соседней квартире. В этих случаях сразу звоните из безопасного места по телефону «101».

 Для обеспечения личной безопасности следует сохранять хладнокровие и суметь оценить возможность эвакуации из помещения: позволяют ли огонь или дым выйти через входную дверь (через подъезд) или же надо искать другие пути и способы спасения. Инстинктивно человек стремится выбежать из дома через входную дверь, хотя подъезд может оказаться наиболее задымленным и опасным пространством.

 Разберем два распространенных случая, когда из здания при пожаре еще можно выйти, и когда эвакуация обычным путем уже невозможна.

 Прежде всего, как определить для себя, каким путем можно выходить, а каким нельзя?

***Первый важный совет*.** Если огонь не в вашей квартире (комнате), то прежде чем открыть дверь квартиры (комнаты) и выйти наружу, убедитесь, что за дверью нет большого пожара: приложите свою руку к двери или осторожно потрогайте металлический замок, ручку. Если они горячие, то ни в коем случае не открывайте эту дверь.

***Второй важный совет.*** Не входите туда, где большая концентрация дыма и видимость менее 10 м: достаточно сделать несколько вдохов, и вы можете погибнуть от отравления продуктами горения. (Кстати, в спокойной обстановке в своем подъезде или в квартире прикиньте: сколько это — 10 метров.)

 Возможно, кто-то решится пробежать задымленное пространство, задержав дыхание, хорошо представляя себе выход на улицу. При этом обязательно надо учесть, что в темноте можно за что-то зацепиться одеждой или споткнуться о не предвиденное препятствие. Кроме того, очаг пожара может находиться на нижнем этаже, и тогда путь к спасению — только наверх. То есть, вашей задержки дыхания должно хватить, чтобы успеть вернуться обратно в квартиру.

***Если дым и пламя позволяют выйти из квартиры наружу, то:***

 -Уходите скорее от огня; ничего не ищите и не собирайте. Убегая, предупредите всех, кого возможно.

-Если есть возможность, перекройте газ, попутно обесточьте квартиру, отключив напряжение на электрическом щите, расположенном на лестничной клетке.

- Ни в коем случае не пользуйтесь лифтом — он может стать ловушкой.

- Знайте, что вредные продукты горения выделяются при пожаре очень быстро. Для оценки ситуации и для спасения вы имеете очень мало времени (иногда всего 5-7 минут).

-Вредные продукты горения могут скапливаться в комнате на уровне вашего роста и выше, поэтому пробирайтесь к выходу на четвереньках или даже ползком, так как ближе к полу ниже температура воздуха и там больше кислорода. При этом держите голову не менее чем в 30 см от уровня пола, непосредственно над которым может располагаться слой тяжелых отравляющих газообразных продуктов горения, в том числе углекислый газ.

- По пути за собой плотно закрывайте двери, чтобы преградить дорогу огню (дверь может задержать распространение горения более чем на 10 — 15 минут!); это даст возможность другим людям также покинуть помещение.

- Если дыма много, першит в горле, слезятся глаза — пробирайтесь, плотно закрывая дыхательные пути какой-нибудь многослойной хлопчатобумажной тканью, дышите через ткань. Хорошо, если вы сможете увлажнить внешнюю часть этой ткани водой (из вазы с цветами или из бутылки с каким-нибудь газированным напитком). Этим вы спасете свои бронхи и легкие от действия раздражающих веществ. Но помните, что этот способ не спасает от отравления угарным газом!

- Из безопасного места позвоните по телефону, сразу же сообщите по «101» о загорании.

-Покинув опасное помещение, не вздумайте возвращаться назад за чем-нибудь: во-первых, опасность там сильно возросла, а во-вторых, вас в том помещении никто не будет искать и спасать, потому что все видели, что вы уже вышли на улицу.

- В случае если вы вышли из дома незамеченным, не уходите с места происшествия сразу же. Обязательно сообщите о себе находящимся во дворе людям, чтобы они знали, что вы покинули горящее помещение. Одновременно сообщите спасателям, кто еще мог остаться в соседних квартирах горящего здания.

***Если дым и пламя в соседних помещениях не позволяют выйти наружу:***

- Не поддавайтесь панике; помните, что современные железобетонные конструкции в состоянии выдержать высокую температуру.

- Если вы живете в многоэтажном здании, проверьте, есть ли возможность выйти на крышу или спуститься по незадымляемой пожарной лестнице, или пройти через соседние лоджии.

- Если возможности эвакуироваться нет, то для защиты от тепла и дыма постарайтесь надежно загерметизировать свою квартиру. Для этого плотно закройте входную дверь, намочите водой полотенца, одеяла или любую другую ткань и плотно закройте (заткните) ими щели двери изнутри квартиры. Нужно также во избежание тяги и проникновения дыма с улицы закрыть окна, заткнуть вентиляционные отверстия на кухне, в ванной, в туалете.

- Наберите в тазы и ванну воды, смачивайте двери, пол, тряпки.

- Если в помещении есть телефон или мобильный, звоните по «101», даже если вы уже звонили туда до этого и даже если видите подъехавшие пожарные автомобили. Объясните диспетчеру, где именно находитесь, и что вы отрезаны огнем от выхода.

- Если комната наполнилась дымом, передвигайтесь ползком - так будет легче дышать (около пола ниже температура и больше кислорода).

- Оберните лицо влажной тканью, наденьте защитные очки.

- Продвигайтесь в сторону окна, находитесь возле окна и привлекайте к себе внимание людей на улице.

- Если нет крайней необходимости (ощущения удушья, помутнения сознания), старайтесь не открывать и не разбивать окно, так как герметичность убежища нарушится, помещение быстро заполнится дымом и дышать даже у распахнутого окна станет нечем. Благодаря тяге, вслед за дымом в помещение проникнет пламя. Помните об этом, прежде чем решитесь разбить окно.

- Привлекая внимание людей, не обязательно кричать, можно, например, вывесить из форточки или из окна (не распахивая их!) большой кусок яркой ткани, а ночью подавать сигналы фонариком.

- Если квартира имеет балкон или лоджию, то надо постараться выбраться туда и встать за простенок балкона (лоджии), плотно закрыв за собой дверь. Привлекайте к себе внимание людей на улице. По возможности, эвакуируйтесь через соседнюю квартиру, преодолев перегородку балкона (лоджии).

- Не рекомендуется спускаться по связанным простыням и шторам, если твой этаж выше третьего (в половине случаев это заканчивается гибелью). Тем не менее, дожидаясь спасателей, предусмотри для себя и этот путь эвакуации. В крайнем случае, предварительно сбрось вниз матрацы, подушки — т.е. всё, что найдешь мягкое.

- Жди спасателей.

- Сохраняй терпение, не теряй самообладания, не предпринимай ничего излишнего. Спасение жильцов из горящих многоэтажных зданий иногда занимает несколько часов.

**Запах дыма в подъезде.**

Когда лестничная клетка задымлена, безопаснее оставаться в квартире. Во избежание отравления продуктами горения уплотните тряпками дверные щели и вентиляционные отверстия, а на входную дверь накиньте мокрое покрывало. Если дым все же просачивается в квартиру, выйдите на балкон и закройте за собой дверь или дышите через мокрую ткань.

Если входная дверь загорелась - изнутри поливайте ее водой. Предупредите соседей о случившемся.

***Во время пожара в жилом доме нельзя****:*

- пользоваться лифтом;

- при задымлении использовать лестничные клетки;

-открывать двери и окна;

- вмешиваться в боевую работу спасателей-пожарных;

- поддаваться панике.

Если вы все же оказались в задымленном подъезде, не отчаивайтесь - двигайтесь к выходу, держась за стены, перила. При этом как можно дольше задержите дыхание, а еще лучше - защитите нос и рот шарфом или платком.

Если дым угрожает дыханию, не пытайтесь спуститься ниже. Это как раз тот случай, когда естественная реакция, выбежать из дома, губит человека, т.е. отравиться продуктами горения можно, пройдя 2-3 лестничных этажа.

**Загорание электроприборов.**

**Если загорелся телевизор:**

Следует запомнить, что «режим ожидания» у телевизора, музыкального центра, компьютера и другой техники – это пожароопасный режим электроприбора. Особенно это касается телевизора. Оставив дома телевизор в «режиме ожидания», вы должны представлять себе, что загорание может произойти в ваше отсутствие из-за бросков напряжения электросети (до 250 В) или во время грозы, если молниезащита дома недостаточна. Поэтому каждый, кто выходит из дому последним, должен не только полностью отключить телевизор, но и вынуть вилку из розетки.

**Внимание!** Первыми признаками неисправности телевизора могут быть увеличение яркости, возрастание числа помех, искажение изображения**.**

Если произошло загорание внутри телевизора, надо быстро его отключить от розетки, накрыть тяжелой тканью (не синтетической!) или шерстяным одеялом, плотно обжать по периметру для прекращения доступа воздуха к огню, можно сверху лить воду прямо на одеяло. При этом стоять надо только сбоку от телевизора, а не спереди не сзади, так как возможен взрыв кинескопа.

Если же в первую минуту справиться с загоранием не удалось, и огонь вышел за пределы корпуса телевизора, срочно покидайте помещение ввиду того, что выделяющийся дым очень токсичен. Уходя, закройте окно и плотно закройте за собой двери – во избежание распространения пожара от воздушного потока. Звоните по телефону «01», оповестите о пожаре соседей.

**Если в холодильнике произошло загорание**

- выньте вилку шнура питания холодильника из розетки;

-если горение не прекратилось, попытайтесь залить холодильник водой с тыльной стороны;

-накройте холодильник мокрой тканью, например, одеялом или простыней. Категорически запрещается накрывать горящий прибор не смоченными водой тканями, так как это усиливает процесс горения;

-сразу же выведите из помещения не занятых тушением огня людей, в первую очередь детей, больных, и престарелых, чтобы они не отравились продуктами горения, и сообщите о загорании в пожарную службу по телефону 101;

-если потушить огонь не удалось, создалась опасная концентрация дыма, покиньте помещение, предварительно плотно закрыв двери. Оповестите о пожаре соседей, помогите им эвакуироваться и встречайте подразделения МЧС;

**Действия в случае загорания одежды.**

Следует четко знать, что горящая на человеке одежда при его вертикальном положении ведет к распространению пламени на лицо, загоранию волос и поражению органов дыхания.

**Если на Вас загорелась одежда:**

- нельзя бежать, это лишь усилит горение;

- надо быстро сбросить воспламенившуюся одежду, а если это не удалось, следует упасть и кататься по полу (земле), сбивая пламя.

**Если на другом человеке загорелась одежда:**

-нельзя давать ему бегать, пламя разгорится еще сильнее;

-надо помочь ему быстро скинуть воспламенившуюся одежду и залить ее водой;

-если это не удалось, необходимо повалить пострадавшего на пол (землю) и любым способом сбить пламя, залить водой, засыпать землей, забросать снегом, накинуть плотную ткань (брезент, одеяло, пальто) и плотно прижать ее к горящей одежде. При этом голову пострадавшего оставить открытой во избежание отравления продуктами горения.

**Раздел 2. Правила безопасного поведения в быту.**

**Пользование бытовым газом, действия в случае утечки газа.**

Если вдруг из кухни сильно запахло газом, не включайте свет и не пользуйтесь спичками или зажигалкой. Нельзя нажимать кнопку электрического звонка, клавиши выключателей, звонить по телефону (выдерните шнур из розетки, чтобы вам не могли позвонить). Иногда искра появляется при включении какого-нибудь электроприбора (очень часто - холодильника) и ее достаточно, чтобы вызвать взрыв, несмотря на принимаемые меры предосторожности. Откройте пошире окна, перекройте газовый вентиль и звоните в службу газа-104. Если в кухню уже невозможно даже войти, распахните окна и быстро уходите из квартиры. Позвоните от соседей или с мобильного телефона. Горящий газ сжигает кислород, поэтому не закрывайте в кухне вентиляционные отверстия и чаще проветривайте ее. На ночь и уходя из дома, обязательно перекрывайте кран подачи газа.

**Способы обнаружения утечки газа:**

- на глаз: на поверхности газовых труб, смоченных мыльной водой, в месте утечки образуются пузырьки;

- на слух: в случае сильной утечки газ вырывается со свистом;

- по запаху: характерный запах, которым обладает газ, становится сильнее вблизи места утечки. Нельзя искать место утечки с помощью открытого огня!

***Если произошла утечка газа в квартире, то:***

- немедленно предупредите соседей, и от них по телефону вызовите аварийную газовую службу, избегая всяких действий, вызывающих искрение и повышение температуры воздуха в квартире;

- проветрите квартиру, открыв окна и удалив из нее всех присутствующих. Нельзя зажигать спички, нажимать кнопку электрического звонка, клавиши выключателей, звонить по телефону (выдерните шнур из розетки, чтобы вам не могли позвонить).

- прекратите, если возможно, подачу газа и выйдите из квартиры, закрыв за собой дверь, и дождитесь прибытия специалистов газовой службы на улице.

***Если вы обнаружили запах газа в подъезде то:***

- немедленно позвоните в аварийную газовую службу. Вместе с соседями постарайтесь выявить место и источник утечки газа.

- объявите об опасности всем жильцам дома, убедите их не пользоваться электрическими звонками и открытым огнем. Сообщите диспетчеру управления лифтами о случившемся и попросите временно отключить лифт в подъезде;

- эвакуируйте жильцов из ближайших к источнику утечки газа квартир, выведите на улицу детей и престарелых, дыша через мокрый платок;

- распахните в подъезде окна и двери, тщательно проветрите его.

По прибытии специалистов газовой службы укажите им источник утечки газа и выполняйте их указания.

**Правила поведения на транспорте.**

В дороге тоже всякое может случиться. Если, например, в автобусе, троллейбусе что-то загорелось, сразу сообщите об этом водителю. Когда двери открылись, выходите крайне осторожно: если автобус застрял среди потока машин, можно угодить и под колеса. Если троллейбус попал в аварию, при выходе внимательно смотрите, чтобы не задеть поврежденные электрические провода и не попасть под напряжение. Нельзя вставать на землю, одновременно держась за поручень, двери или корпус, - лучше спрыгнуть со ступенек. Если двери заклинило, то аварийный выход - «выдернуть шнур, выдавить стекло» или просто его выбить. А если уж машина перевернулась набок, спасут люки на крыше.

В поезде не загромождайте сумками двери, чтобы ничто не помешало быстро выйти. Тяжелые вещи ставьте вниз, иначе при сильном толчке они приземлятся как раз на твою голову. При ударе схватитесь за выступы полок или другие неподвижные части вагона, упритесь ногами и крепко-крепко держитесь. Отвернитесь от окна, иначе осколки могут попасть в лицо. Если вагон поврежден или опрокинут, вылезать придется через окно. Фрамуга не опускается? Выбейте стекло чем-нибудь тяжелым или ногой. Если из-за аварии оборваны провода электросети, когда выберетесь - сразу отбегите от поезда (вы сильно рискуете попасть под напряжение).

Пожар в поезде страшен не пламенем, а в первую очередь, ядовитыми продуктами горения синтетических отделочных материалов. Уже на четвертой минуте после возникновения пожара их концентрация превышает предельно допустимую. При обнаружении задымления вагона закройте нос и рот смоченной водой тканью (полотенцем, наволочкой, простыней, одеждой). В полупустых вагонах можно передвигаться на коленях, так как внизу (у пола) дыма бывает меньше. В движущемся поезде перейдите в соседний вагон, желательно в направлении движения, в остановившемся – на улицу (по возможности – на ту сторону, где нет железнодорожных путей).

***Если потушить огонь невозможно:***

- остановите поезд стоп-краном;

- откройте двери, выбейте окна;

- помогите эвакуироваться детям и пострадавшим;

- выйдите из вагона и отойдите от него на безопасное расстояние.

***При возникновении горения в поезде:***

- сообщите проводнику вагона о загорании;

- разбудите спящих пассажиров;

- ни в коем случае не открывайте окна, чтобы от притока кислорода не усилилось горение.

- если огнем отрезаны выходы - зайдите в купе или в туалет, плотно закройте за собой дверь и откройте окно и подавая сигналы голосом и стуком, ожидайте помощи.

**Пользование системой водоснабжения.**

Кран вдруг сорвался, вода моментально заполняет раковину и вот-вот польется на пол. А помнишь, в квартире есть вентиль, который перекрывает воду? Тогда попроси маму или папу показать, где он находится и как его закрывать. Правда, вентилем редко пользуются, и он может не поддаться. Только не пытайся справиться с непокрытой железякой с помощью рычага- сломаешь. А если вентиль и трубы насквозь проржавели, лучше вообще ничего не трогать. Подставь таз побольше и срочно звони в ЖЭУ. Тот же таз поможет, если вдруг закапало из водопроводной трубы. Маленькую дырку можно попытаться заткнуть кусочком резинки и замотать тряпкой, но если хлещет струя- сам не справишься. Позвони родителям или другим родственникам на работу - они подскажут что делать. Если же сверху заливают твою квартиру и вода капает с потолка, не включай свет - возможно короткое замыкание- и постарайся закрыть пластиковыми пакетами электроприборы.

**Пользование лифтом.**

Ты зашел в лифт и застрял. Только не паникуй. Попробуй понажимать кнопки- вдруг кабина среагирует и послушно поедет на нажатый этаж. Не забудь про кнопку вызов диспетчера и следуй его указаниям. Не работает. Стучи по стенам, кричи: кто-нибудь из соседей обязательно услышит. А когда к тебе придут на помощь, внимательно слушай команды спасателей и не пытайся выскочить, как только откроются двери, лифт может неожиданно поехать.

**Действия в случае нападения собаки.**

Если вдруг тебя собирается атаковать злобный пес, не поворачивайся к нему спиной, не пытайся убежать и не делай резких движений. Медленно отступай к укрытию (например: к подъезду, забору). Но собаку из виду не теряй. Свой испуг не выдавай: прикажи ей уверенным и спокойным голосом уйти. Если же тебя окружает стая, наступай на вожака. Только не пытайся лаять для взаимопонимания. Собак это только злит. Хорошо, если под рукой есть зонтик или палка. Приготовь их, но медленно, без рывков, и руку держи за спиной. Атакующую собаку постарайся встретить ударом или отклонись в сторону. Отбивайся, прикрыв рукой лицо и горло, а чтобы не упасть, прислонись к стене или забору. Обязательно защити горло (прижми подбородок к груди и выставь вперед локти). Если собака вцепилась в тебя, попытайся оторвать ее и прижать к земле. Только не отпускай - второй раз справиться будет сложнее. Попробуй свободной рукой нанести животному, какое-нибудь увечье: обстоятельства вынуждают действовать жестоко. Если пес так сжал зубами твою руку или ногу, что не отцепить, схвати его за нос и отогни изо всех сил вверх. И если тебя покусала собака, немедленно обратись к врачу!

**Раздел 3. Ситуации в общественных местах.**

**Ситуации в общественных зданиях.**

Пожары в общественных зданиях с массовым пребыванием людей (кинотеатре, магазине, дискотеке, школе) считаются наиболее опасными. Для оповещения о пожаре в данных помещениях устанавливаются системы оповещения. Они бывают различных типов:

1. звуковые – звонки, сирены, гудки и другие звуковые устройства;
2. световые – табло с надписями «Пожар», «Выход» и другие;
3. речевые – микрофоны, магнитофоны, стационарные усилители, радиоточки.

Услышав или увидев сигнал СИСТЕМЫ ОПОВЕЩЕНИЯ, сориентируйтесь и покиньте горящее здание! Постарайтесь выбрать самый безопасный и быстрый способ, найдите и используйте эвакуационные выходы – они обозначаются стрелками и указателями «Выход» белого цвета на зеленом фоне.

Необходимо помнить, что число жертве при пожаре резко возрастает из-за паники и ошибок в поведении людей. В огромном числе случаев толкотня массы людей в узких проходах бывает много опасней самой угрозы, вызвавшей панику. Только в одном случае имеет смысл подвергать свою жизнь опасности, бросаясь в паникующую толпу, - при быстро распространяющемся пожаре. Общеизвестно, что самое опасное место в толпе, покидающей здание через узкие двери, с краю. Поэтому, если вы попали в подобную ситуацию, не паникуйте и не дайте себя увлечь обезумевшей толпе – ищите запасные аварийные выходы (лучше всего, попав в незнакомое здание, постарайтесь сразу запомнить, где они расположены) и помните – основная задача человека, вливающегося в толпу, - как можно дальше уйти от ее края.

***Запомни следующие правила:***

- НЕ ПАНИКУЙТЕ, действуйте обдуманно.

- Опасайтесь толпы, рвущейся к выходу. Помните, что во всех зданиях всегда есть эвакуационные и запасные ВЫХОДЫ.

- Не пытайтесь спасти свои вещи – жизнь несоизмеримо дороже их.

**Помните!** В специальных местах есть огнетушители и другие средства борьбы с пожаром. Учитывая подобные ситуации, научитесь ими пользоваться заранее.

 Вы уже знаете, что лучшая борьба с опасностями – предупредительные меры. Собираясь в кино, на стадион, дискотеку или концерт, предусмотрите следующее:

- не берите с собой объемных сумок или рюкзаков – они могут помешать маневрировать в толпе;

- ваша одежда должна быть удобной;

- на концертах избегайте садиться в первых рядах – к сцене устремляется много поклонников выступающих, именно здесь чаще всего начинаются беспорядки;

- заняв место, осмотритесь и оцените возможность выхода, особенно в условиях темноты;

- выбравшись из толпы, постарайтесь вновь не попасть в давку на остановке транспорта, избирайте более безопасный маршрут.

 **Угроза взрыва в помещении**

-Если ты почувствовал, что взрыв неизбежен, быстро ложись и прикрой голову

руками. В этом положении воздействие ударной волны уменьшается примерно

в шесть раз. Если есть возможность, ложись в месте соединения несущих конструкций

 (пола и стены).

- Не паникуй, будь бдительным и внимательным.

- Опасайся падения штукатурки, арматуры, строительных конструкций, шкафов, полок. Держись подальше от окон, зеркал, светильников.

**Запомни!** Наиболее тяжелые поражения получают люди, находящиеся в момент образования ударной волны вне укрытий в положении стоя.

***Безопасные места в здании при взрыве:***

- Дверные проемы в несущих стенах;

- Ванная комната;

- Места рядом с массивной деревянной мебелью;

***Опасные места в здании при частичном обрушении:***

- Лестничные марши, лифт, нависшие строительные конструкции, подвесные потолки, антресоли, неустойчивая мебель, перекрытия с большими трещинами, застекленные поверхности (окна, лоджии, шкафы, двери).

**Меры пожарной безопасности в колледже.**

Находясь в колледже, учащиеся должны строго соблюдать правила пожарной безопасности, не допускать игр со спичками, следить, чтобы основные и запасные пути эвакуации не загромождались. Особую осторожность необходимо проявлять в кабинетах, лабораториях, мастерских, строго руководствоваться указаниями учителей. Необходимо помнить об опасности электрооборудования. Нельзя повреждать изоляцию проводов, баловаться с электророзетками, включать в них электроприборы.

Каждый из учеников должен правильно и без паники действовать в экстремальных ситуациях. При возникновении пожара заметивший его ученик сообщает об этом учителю или в службу МЧС по телефону 101. Все дети и взрослые должны покинуть помещение через основные или запасные пути эвакуации. Нельзя выпрыгивать из окон, прятаться от огня в шкаф, обособленные помещения. Необходимо совместно с взрослыми пытаться ликвидировать огонь имеющимися первичными средствами (огнетушителями, пожарными кранами), которые постоянно должны содержаться в исправном состоянии. Ученики не должны допускать их порчу. Место нахождения этих средств должен знать каждый учащийся. В каждой школе имеется план эвакуации на случай пожара. Все ученики обязаны ознакомиться с его содержанием, определить на нем место распоряжения своего класса и пути движения на случай возникновения чрезвычайных ситуаций.

**Опасные игрушки на новогодние праздники.**

Чаще всего возгорание возникает из-за неосторожного обращения со свечами, хлопушками, петардами и бенгальскими огнями. Служба МЧС рекомендует вовсе отказаться от их использования в помещениях. Но как же в новогоднюю ночь обойтись без традиционных символов любимого всеми праздника? Оказывается, можно и не лишать себя такого удовольствия, но при условии соблюдения следующих мер предосторожности.

Причиной почти трети всех новогодних пожаров является неправильное обращение с «римскими свечами», петардами и особенно «ракетами». Чтобы веселый праздник не превратился в трагедию, необходимо соблюдать важные правила. Во-первых, нельзя пользоваться пиротехническими средствами лицам, не достигшим восемнадцати лет. Доверять запуск этих опасных игрушек ребенку недопустимо даже под присмотром взрослых. Во-вторых - при покупке пиротехнических средств следует потребовать у продавца инструкцию по применению и обеспечению мер безопасности. Лишь при наличии лицензии и сертификата качества может быть разрешена реализация такого рода продукции.

**РАЗДЕЛ 4. Правила поведения на воде.**

**Безопасное пребывание на водоемах.**

1.Купаться лучше в местах с пологим, чистым дном, тихим течением. Когда ты устал, очень голоден или наоборот, недавно плотно поел, обойдись без купаний. Плаваешь так себе или вообще не умеешь – не заходи глубоко в воду. Отправляйся на речку с семьей или друзьями, а не один. Если вдруг в воде тебя прихватила судорога, не делай резких движений и измени способ плавания. Если угодило попасть в водоворот, вдохни поглубже, погрузись в воду и, сделав мощный рывок в сторону по течению, всплыви на поверхность. Попав в сильное течение, не плыви против него, а постарайся по течению приблизится к берегу. Если запутался в водорослях, не делай резких движений и рывков. Ляг на спину и попытайся спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Не получилось - подтяни ноги и осторожно освободись от растений руками.

2. Находясь у воды, никогда не забывай о собственной безопасности и будь готов оказать помощь попавшему в беду!

**Плавание на глубине и далеко от берега.**

 Заплывать на глубину и далеко от берега можно только в том случае, если ты умеешь хорошо плавать. Тогда ты не растеряешься и не утонешь, даже оказавшись в затруднительном положении. Длительное пребывание в холодной воде может вызвать судороги.

***Ваши действия:***

1. Едва почувствовав судорогу, сразу же останавливайтесь и, повернувшись не спину, ложитесь на воду.
2. Если у вас свело судорогой переднюю судорогу бедра, распрямите ногу и оттяните носок вперед.
3. Если судорога в икроножной мышце или на задней поверхности бедра, то, выпрямив ногу, тяните носок на себя.
4. Если судороги очень сильные и нога сама не распрямляется, попробуйте это сделать руками.
5. В крайнем случае, растирайте и разминайте мышцу, пока не почувствуете, что она становится мягче. После этого снова попробуйте выпрямить ногу.
6. Когда судороги пройдут, немного отдохните, затем перевернитесь и плывите к берегу, желательно другим стилем.

***Длительное плавание может вызвать усталость. Ваши действия:***

1. Как только начнете уставать или замерзать, немедленно разворачивайтесь и плывите назад к берегу.
2. Экономно расходуйте свои силы, время от времени отдыхайте, повернувшись на спину и расслабившись. Отдых чересчур не затягивайте, чтобы не замерзнуть еще больше.
3. Если вы сомневаетесь, что сумеете самостоятельно добраться до берега, во время отдыха поднимайте вверх руку и машите, старайтесь привлечь к себе внимание.

***Если Вас подхватило сильное течение:***

1. Не тратьте силы напрасно и не боритесь с течением.
2. Плавая в реке, просто следуйте за потоком, направляясь по диагонали к ближайшему берегу. Увидев впереди излучину, устремляйтесь к ее внутреннему радиусу, где течение более спокойное.

***Если Вы оказались в воде, не умея плавать:***

1. Попробуйте лечь на воду лицом вниз, широко раскинув руки и дыша как можно глубже и реже. Так вы меньше затратите энергии.
2. Оставаться на поверхности продолжительное время можно и по-другому. Двигайте ногами так, будто крутите педали. Не переставая, шлепайте руками по воде, перенося на них часть нагрузки и сохраняя равновесие.
3. Или, оставаясь в вертикальном положении, сгибайте одновременно обе ноги, разводя колени в стороны, а затем резко распрямляйте их.

**Правила поведения на водоемах зимой.**

Прежде чем отправиться на лед выясните тип ледяного покрова и его толщину. В разных местах рек и озер толщина льда может варьировать. В устьях рек прочность ледяного покрова ослаблена из-за течений.

При нахождении на льду в одиночку или вдвоем, толщина льда должна быть не менее 15 см. При нахождении на льду группы людей - не менее 20 см. Голубой цвет ледяного покрова свидетельствует о том, что лед прочный, белый - прочность вдвое меньше, серый - указывает на присутствие воды.

***Что делать если вы провалились под лед?***

1. Не пытайтесь немедленно выбраться на лед, поскольку в том месте, где вы провалились, он, скорее всего, непрочный.

2. Лягте на живот в позу пловца. Пока между слоями вашей одежды остается воздух, она поможет вам держаться на плаву.

3. Старайтесь передвигаться к тому краю полыньи, откуда идет течение. Добравшись к краю полыньи, постарайтесь налечь грудью на край льда и, закинув ногу, выбраться на лед.

4. После того, как основная часть туловища окажется на льду, отползите или откатитесь подальше от полыньи. Медленно и осторожно ползите до безопасного места, отталкиваясь руками и ногами.

5. Выбравшись на сушу, поспешите согреться.

***Что делать если кто-то провалился под лед?***

Оказание помощи провалившемуся под лед человеку - чрезвычайно опасное занятие. Чтобы помочь пострадавшему и не пострадать самому, придерживайтесь следующих правил:

1. Подумайте, сможете ли вы оказать помощь самостоятельно или лучше позвать кого-нибудь еще.

2. Если поблизости никого нет, кто бы мог помочь, вооружитесь палкой, шестом веревкой или доской и осторожно ползите к полынье, равномерно распределяя вес вашего тела по поверхности, и толкая спасательное средство перед собой.

3. Приблизившись на максимально возможное безопасное расстояние от полыньи, протяните пострадавшему палку, шест или бросьте веревку.

4. Когда начнете вытягивать пострадавшего, попросите его работать ногами - так будет легче вытащить его из полыньи.

5. Вытащите пострадавшего в безопасное место и окажите первую помощь, необходимую при переохлаждении организма. Вызовите скорую помощь.

**Раздел 5. Правила поведения на природе.**

**Лесные и торфяные пожары. Действия в случае их возникновения.**

Лесные пожары - наиболее частые опасные явления. Ежегодно в отдельных районах создаются условия, благоприятные для возникновения и распространения лесных пожаров. Пожары приносят огромный ущерб народному хозяйству и представляют угрозу для людей, населенных пунктов, промышленных и других объектов, расположенных в лесу. Причинами лесных пожаров в 90-95% случаях, небрежное обращение с огнем, т.е. человеческий фактор.

***В пожароопасный сезон в лесу запрещается:***

- оставлять на освещаемой солнцем поляне бутылки или осколки стекла;

- выжигать траву, а также стерню на полях;

- разводить костры;

- бросать горящие спички (выработайте у себя привычку: не бросать использованную спичку, не переломав ее пальцами, ибо, не погасив спичку, ее нельзя сломать).

***Безопасный костер:***

Устраивая костер в лесу, следует соблюдать особую осторожность. При этом главным является выбор места для костра в зависимости от времени года и погодных условий.

1. В бесснежный, пожароопасный период используйте для разведения костра только специально оборудованные места или уже имеющиеся старые кострища. Также сгодятся песчаные или галечные косы, места, оставшиеся от выворота корней.

Если такого места нет, то его нужно подготовить и окопать предполагаемое кострище с помощью лопаты, топора или другого подручного инструмента.

2. Никогда, даже в дождливую погоду, не разводите костер на подстилке из мхов и лишайников, а также посреди или рядом с высоким травостоем из сухих злаков, легковоспламеняющихся кустарников.

Раскладывайте костер подальше от нависающих ветвей, крутых склонов, гнилых пней, бревен, сухой листвы и травы. Всегда следует очищать место вокруг костра, убирать с него все легковоспламеняющиеся материалы.

3. Никогда не оставляйте костер без присмотра. Даже небольшой ветерок способен вызвать быстрое распространение огня. Пресекайте любое распространение огня за пределы кострища.

***Чтобы надежно затушить костер без воды необходимо:***

1. Сбить пламя, разворошить угли и головешки. Перемешать лопатой или другим подручным инструментом пепел и окопать кострище по кругу.

2. Тщательно затоптать слой земли на кострище, пока оно не перестанет дымиться.

3. Не уходите сразу от кострища. Вначале убедитесь, что через 15-20 минут оно не начнет снова дымиться.

Торфяной пожар, как правило, охватывает большие пространства, образует под землей полости в выгоревшем торфе, что создает опасность провала людей и техники при тушении. Тушение подземных пожаров требует особой осторожности. Во избежание несчастных случаев по торфяному полю следует передвигаться только группами и постоянно прощупывать шестом торфяной грунт по направлению движения.

***Действия при возникновении лесного или торфяного пожара:***

Обнаружив пожар в лесу, в случае, если он небольшой, нужно постараться потушить его своими силами. Пучком ветвей лиственного дерева или любым молодым деревцем длинной 1, 5-2 м., либо куском мешковины или брезента, необходимо сбивать пламя по кромке, захлестывая его в сторону очага пожара. Если есть лопата, нужно забрасывать кромку пожара землей, сбивая пламя.

Если Вы оказались вблизи очага пожара в лесу или на торфянике и у вас нет возможности собственными силами справиться с его локализацией и ликвидацией, организуйте выход на дорогу или просеку, широкую поляну, к берегу реки или водоема, в поле. Выходите из опасной зоны быстро, перпендикулярно направлению движения огня. Если невозможно уйти от пожара, войдите в водоем или накройтесь мокрой одеждой. Оказавшись на открытом пространстве или поляне, дышите воздухом возле земли - там он менее задымлен. Рот и нос при этом прикройте любым куском ткани или частью одежды. Главное – не паниковать и сохранять самообладание.

**Правила поведения во время грозы.**

Наибольшее число несчастных случаев в грозу (90 процентов) происходит в сельской местности. Чаще всего молния поражает человека на открытых местах, несколько реже - в помещении и еще реже – в лесу под деревьями. Поэтому каждому человеку необходимо помнить об основных правилах поведения во время грозы.

***Если гроза застала Вас дома:***

1. Закрой двери и окна, так как сквозняк может привлечь молнию.
2. Не касайся ничего, что имеет контакт с внешним миром: антенна, телефон, металлические детали на балконе, лоджии, окнах и т.п.
3. Выключи все электроприборы и электронную аппаратуру. Помни: молния способна поразить человека на расстоянии двух-трех метров от электропроводки.
4. Старайся находиться подальше от воды: не мойте посуду, не принимайте душ, ванну.

***На открытой местности:***

1. Не стой под деревьями, одиноко растущими на берегу водоема и, прежде всего: под дубом, тополем, вязом, орешником, елью. Менее опасны клен и береза.
2. Не купайся в открытых водоемах, не переходи вброд реку, отойди подальше от ручья, болота, берега реки, родника. Наиболее безопасное место- сухая ложбина между холмами. Присядь на корточки, пригни голову к коленям, так как «поза эмбриона» наименее опасная.

***В автомобиле:***

1. Не дотрагивайся до металлических деталей: ручек дверей и др.

2. Заглушите мотор.

 И еще, специалисты не рекомендуют пользоваться сотовой связью во избежание получения звукового удара, опасного для барабанных перепонок и для самой жизни.

Что касается шаровой молнии, то пока никакие средства защиты от нее не являются эффективными. Можно закрыть все окна и двери, но она способна проникнуть в помещение через ничтожную щель и даже пробить стекло.

**Правила поведения во время урагана, бури, смерча.**

***Если ты находишься в помещении:***

- закрой окна, форточки, двери;

- отойди от окон, займи относительно безопасное место и встань к стене;

-обесточь помещение;

- быстро перейди в более надежное место. Относительно безопасные места в доме: дверные проемы, ниши стен, встроенные шкафы.

***Если ты находишься на улице:***

- находись в удалении от зданий;

- найди естественное укрытие, ляг на землю и прижмись к ней, закрой голову руками;

- жди снижения порыва ветра и быстро перейди в более надежное укрытие. Естественные безопасные укрытия: овраг, яма, ров, канава, кювет дороги. Лучшая защита от смерча - подвальные помещения и подземные сооружения.

**ЗАПОМНИ!** ***Во время урагана, бури, смерча нельзя:***

- находится на возвышенных местах, мостах, около трубопроводов, рядом с химическими предприятиями, бензоколонками и другими опасными объектами;

- укрываться под отдельно стоящим деревом, подходить к столбам, мачтам и опорам линий электропередачи;

- заходить в поврежденные здания;

- по возвращении домой пользоваться электроприборами, газовыми плитами, прикасаться к оторванным проводам, трубам.

**Сигналы бедствия.**

В экстремальной ситуации помоги спасателям обнаружить себя, для этого:

- расположись на поляне или рядом с ней, чтобы получить помощь;

- разведи большой сигнальный костер (лучше три - на одной прямой треугольником). Сырые ветки и трава, подброшенные в костер, дадут много дыма, который хорошо виден издалека.

- развесь на дереве яркую ткань, одежду, чтобы спасатели заметили их издалека. На траве или снегу можно использовать одежду или вещи, которыми выкладывается знак «SОS».

**Раздел 6. Оповещение населения о стихийных бедствиях, авариях, катастрофах.**

**Оповещение и эвакуация.**

**Запомни!** Сирены и прерывистые гудки предприятий и транспортных средств означают сигнал оповещения «ВНИМАНИЕ ВСЕМ». Услышав его, немедленно включи радиоприемник, телевизор и прослушай сообщение. Далее действуй в соответствии с полученными указаниями.

***При необходимости эвакуации:***

- Собери в сумку документы, деньги, ценности, предметы первой необходимости.

- Приготовь запас консервированных и сухих продуктов, воды.

- Закрой окна, перекрой газ, воду, отключи электроэнергию, погаси огонь, закрой за собой дверь. Помоги престарелым и больным соседям.

***При оповещении об аварии на химически опасном объекте:***

1. Надень средства защиты органов дыхания и кожи.
2. Закрой окна и форточки, отключи электроприборы, перекрой газ, погаси огонь в печи;
3. Выйди из здания, укройся в ближайшем убежище или покинь район аварии.

**При движении на зараженной местности.**

- двигайся быстро, но не беги и не поднимай пыль;

- не прикасайся к зданиям и окружающим предметам;

- не наступай на капли жидкости или порошкообразные россыпи неизвестных веществ;

- не снимай средств индивидуальной защиты до выхода из опасной зоны;

- при обнаружении на коже, одежде, обуви, средствах защиты капель неизвестных опасных веществ удали их тампоном из бумаги, ветоши или носовым платком, промой зараженное место водой;

- не принимай пищу и не пей воду.

***При выходе из зоны заражения*** - сними верхнюю одежду, прими душ, тщательно промой глаза, прополощи рот и нос.

***Если нет возможности эвакуироваться из дома (квартиры) или зоны аварии:***

- включи радиоприемник, телевизор, выслушай сообщение и рекомендации.

- плотно закрой все окна, форточки и двери, входные двери зашторь плотной тканью;

- не укрывайся на первых этажах зданий, в подвалах и полуподвалах.

- проведи герметизацию помещения.

**Как произвести герметизацию помещения:**

1. Закрой входные двери и все окна (в первую очередь с наветренной стороны, откуда дует ветер).
2. Заклей вентиляционные отверстия плотным материалом или бумагой.
3. Уплотни двери влажными материалами (мокрой простыней, одеялом).
4. Неплотности оконных проемов заклей изнутри липкой лентой (пластырем), бумагой или уплотни подручными материалами (ватой, поролоном, мягким шнуром).

**Безопасность в квартире.**

Как показывает статистика, большинство несчастных случаев происходит дома. К сожалению, принцип «налаженный быт хорошо, а безопасный – еще лучше» усваивается только после совершения ошибок. Наш дом, до отказа заполненный различной бытовой техникой и химией, часто представляет собой мину замедленного действия. Так нет, человеку этого мало, он еще и сам за проводок дернуть норовит. Воистину жизнь- это то, что люди больше всего стремятся сохранить и меньше всего берегут.

***Домашняя аптечка:***

Лекарственные средства, особенно сильнодействующие, (например, антибиотики), следует применять только по назначению врача. Необходимо внимательно читать инструкцию, которая прилагается ко многим препаратам. Все ли, например, знают, что лекарства в капсулах из желатина следует обязательно запивать водой? Если этого не сделать, капсула может приклеиться к стенке пищевода и вызвать образование язвы. Даже обычные, широко распространенные лекарства могут быть опасны при неправильном употреблении. Так, привычная йодная настойка при попадании внутрь вызывает тяжелые ожоги пищеварительного тракта, ее пары поражают верхние дыхательные пути. А, казалось бы, безобидный аспирин при неумеренном употреблении вызывает желудочные кровотечения и может привести к образованию язвы.

Лекарства нужно хранить в недоступном для детей месте! Важно также периодически просматривать аптечку и безжалостно выбрасывать лекарства с истекшим сроком годности.

Один из самых опасных предметов в аптечке – термометр! То, что ртуть ядовита, знают все. Знают, но часто недооценивают ее опасности. Ртуть можно найти не только в термометре, но и в тонометрах – измерителях артериального давления, в некоторых конструкциях мелодичных дверных звонков, в люминесцентных лампах (дневного света). Сама по себе ртуть не столь опасна, как ее пары. Они приводят к глубоким нарушениям центральной нервной системы. Ртутные термометры следует хранить и обращаться с ними чрезвычайно осторожно. Если уж термометр разбился, пролитую ртуть надо собрать самым тщательный образом. И ни в коем случае не использовать пылесос! Он только равномерно распределяет пары по всему дому, и они осядут на стенах и мебели. А сам пылесос придется выбросить. Капельки ртути удобно собирать с помощью медной фольги или тонкой медной проволочки. Те места, где ртуть предположительно могла задержаться, заливают крепким раствором марганцовки, хлорного железа или хлорной извести. Если самому быстро собрать разбежавшуюся ртуть не удается или ее разлилось много, необходимо покинуть квартиру и немедленно сообщить в службу МЧС по телефону 101.

**Компьютер**

Компьютер уже давно перестал быть роскошью, он превратился в такую же неотъемлемую часть жизни современных людей, как телевизор или часы. Компьютеры стали привычными на производстве, в офисе, на транспорте, в школьном классе и даже в детском саду. Однако не нужно забывать, что это изобретение приносит не только пользу, но и оказывает неблагоприятное воздействие на организм человека. Особенно вреден компьютер для здоровья детей. Какие же опасности подстерегают при работе с этой умной машиной?

1. Компьютер работает под высоким электрическим напряжением, и поэтому при неисправной проводке возможно поражение электрическим током или возгорание монитора (если закрыты вентиляционные отверстия).

2. Опасно электромагнитное излучение от различных деталей компьютера, в первую очередь монитора и системного блока. Данные американских и шведских ученых убедительно доказывают, что это излучение может способствовать развитию опухоли головного мозга.

3. Сильная нагрузка на глаза при долговременной работе на близком расстоянии от экрана монитора приводит к ухудшению зрения.

4. Повышенный уровень шума при работе компьютера и принтеров создает дополнительную нагрузку на мозг.

5.Пониженная влажность воздуха, повышенное содержание пыли и недостаток аэронов (легких отрицательно заряженных молекул кислорода) в помещении, где работает компьютер, приводит к снижению иммунитета организма человека.

6. Возникает дополнительная нагрузка на позвоночник и утомление при неправильной организации рабочего места.

7. Опасны повышенные нервно-психические и эмоциональные нагрузки при работе на компьютере.

Что же делать, чтобы компьютер был не тайным врагом, а помощником? В первую очередь – берегите глаза! Расстояние от глаз до экрана монитора должно быть не менее 50 см. (для телевизора не менее 3 м.), сидеть нужно прямо перед ним, а не сбоку. Экран и комната должны быть освещены равномерно. Настольную лампу лучше поместить за монитором: получится рассеянный свет и на экране не будет бликов. Верхний свет тоже сделайте рассеянным. В поле зрения работающего не должны попадать другие мониторы или экран телевизора – это приводит к дополнительному облучению, перенапряжению глаз и мозга. Используйте только те компьютеры, которые имеют сертификат безопасности. Запомните: задняя часть монитора, откуда идет максимальное излучение, ни в коем случае не должна быть направлена на людей, место их работы или отдыха.

Следите, чтобы руки при работе на компьютере были расположены правильно: согнуты в локтевом суставе под прямым углом, кисть опирается на стол запястьем, пальцы расслаблены. Купите кресло, в котором есть опора для спины в виде валика, используйте специальную мебель- стол, подставку для ног и др. Спину нужно держать прямо.

Взрослые могут работать на компьютере не более 4 часов, делая перерыв каждые 20-30 минут. Общая продолжительность нахождения перед экраном детей и подростков

- не более 1 часа в день.

**Раздел 7. Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи.**

В быту травмы и повреждения бывают в большинстве случаев нетяжелыми. Лечение их сводится к применению простейших приемов оказания первой помощи. Однако каждый человек должен быть готов и к серьезным происшествиям, при которых могут потребоваться меры по спасению жизни и даже проведение реанимации, как, например, при остановке дыхания. В подобных случаях все решает точная оценка ситуации и быстрота действий, что требует не только присутствия духа, но и определенных знаний. Важно точно представлять, что нужно делать в первую очередь и каков последующий порядок неотложных действий.

Рекомендуем тебе внимательно ознакомиться с приемами оказания первой медицинской помощи. Столкнувшись с подобной ситуацией, ты сможешь действовать быстро и эффективно.

**Оказание первой медицинской помощи при ожогах.**

Ожоги возникают при воздействии высокой температуры (пламя, горячая или горюющая жидкость, раскаленные предметы). Они вызываются также действием солнечных лучей, кварцевым и ионизирующим облучениями. Различают следующие степени тяжести ожога:

- I степень: покраснение и отек кожи с сохранением чувствительности.

- II степень: пузыри, наполненные желтоватой жидкостью, - плазмой крови.

- III степень: омертвление тканей.

- IV степень: обугливание тканей.

**Первая помощь**

Прежде всего, пострадавшего следует вынести из зоны действия источника высокой температуры. Обработка обожженных поверхностей тела должна проводиться в условиях чистоты. Рот и нос оказывающего помощь и пострадавшего должны быть закрыты марлей или хотя бы чистым носовым платком для того, чтобы при разговоре и дыхании изо рта и носа на обожженные места не попадали болезнетворные бактерии, способные вызвать заражение.

К обожженным местам нельзя прикасаться руками, не следует прокалывать пузырьки, отрывать прилипшие к местам ожога части одежды. Обожженные места следует прикрыть чистой марлей или чистыми носовыми платками. Пострадавшего следует укутать в одеяло, но не перегревать его, затем напоить большим количеством жидкости, после чего немедленно транспортировать в лечебное заведение.

**Кипяток:**

Если ты обжег руки горячей водой или паром - не паникуй. Прежде всего помести их под кран или в сосуд с холодной водой – тазик, кастрюлю. Это важно, потому что высокая температура в обожженных тканях (от которой клетки повреждаются все глубже), сохраняется, если их не охладить, до 6-ти часов - медики называют это «эффектом грелки». Жжение станет утихать - значит, «эффект грелки» успешно снимается. Не в коем случае не смазывай ожог маслом, жиром, или жиросодержащими кремами, мазями - иначе температура обожженных тканей будет снижаться гораздо медленнее, а «эффект грелки» усилится.

 **Далее можно действовать 2-мя способами:**

1. Наложи на больное место марлевую салфетку, смоченную холодным раствором фурацилина (2-4 растолченные таблетки на стакан горячей воды и охладить) Фурацилин обладает антисептическим свойством, а влага, испаряясь, станет дополнительно охлаждать кожу.
2. Смажь обожженное место водорастворимыми мазями-сильваденом, дермазином либо фламизином – это тоже окажет антисептическое и охлаждающее действие.

**Первая помощь при отравлении угарным газом.**

Первыми симптомами отравления являются головная боль, тяжесть в голове, тошнота, головокружение, шум в ушах. Несколько позднее появляются мышечная слабость, рвота. При дальнейшем пребывании в отравленной атмосфере слабость нарастает, возникают сонливость, помутнение сознания, отдышка.

Первая помощь, прежде всего, заключается в немедленном удалении отравленного из задымленного помещения. При слабом, поверхностном дыхании или его остановке необходимо делать искусственное дыхание до появления самостоятельного дыхания. Пострадавшему растирают тело, прикладывают грелки к ногам, дают нюхать нашатырный спирт. Больных с тяжелым отравлением следует немедленно госпитализировать, так как возможно развитие тяжелых осложнений в легких и нервной системе.

**Первая помощь при поражение электрическим током.**

Причиной является непосредственный контакт с линией электропередачи. Реакция организма зависит от мощности тока, прошедшего через тело. Наблюдается расстройство дыхания (иногда остановка), падение пульса, судорожное сокращение мышц, потеря сознания, остановка сердца, ожоги на участках непосредственного контакта с электросетью.

**Твои действия:**

- Постарайся как можно быстрее освободить пострадавшего от воздействия электрического тока (с помощью деревянной палки, резиновых перчаток и т.д.).

- Подходить к пострадавшему можно только в резиновой обуви или гусиным шагом» - пятка шагающей ноги, не отрываясь от земли, приставляется к носку другой ноги.

- При отсутствии у пострадавшего признаков жизни, проведи реанимационные мероприятия.

- При наличии пульса, поверни пострадавшего на живот, очисти рот, приложи к голове холод.

- При наличии ран наложи стерильные повязки.

- Вызови скорую помощь по телефону – 03.

**Не допустимо:**

- Приближаться к пораженному током человеку, пока не прекращено его действие;

- Прекращать реанимационные мероприятия до прибытия врача;

**Первая помощь при обморожении (общем охлаждении).**

 Охлаждение возникает под воздействием низких температур. Этому способствуют холодный влажный воздух, тесная одежда и обувь, резинки, стягивающие конечности и затрудняющие кровообращение. Различают следующие степени отморожения:

- I степень: бледность обмороженного участка, потеря кожной чувствительности, невозможность движения.

- II степень: образование пузырей после отогревания. Температура тела повышается, появляются озноб, возможно быстрое развитие инфекции с выделением гноя на месте пузырей.

- III степень: омертвление отмороженных участков кожи.

Чтобы не замерзнуть, надо двигаться. Если же, несмотря на все усилия, ты почувствовал, что немеют руки, разотри их друг о друга, а когда кровоток восстановится – засунь их подмышки. Не забудь снять кольца и часы – это улучшит циркуляцию крови. При обмерзании носа, щек, ушей можно, чтобы вызвать прилив крови к лицу, сделать 10-15 глубоких наклонов. Полезно выпить горячего сладкого чая или кофе, съесть несколько таблеток глюкозы или несколько кусочков сахара.

Если человек обморозил руку или ногу, то первое, что надо сделать при обморожении, - доставить пострадавшего в тепло. Затем освободить обмороженные части тела от мерзлой одежды, снять все металлические предметы: браслеты, цепочки, часы и кольца. Это улучшит циркуляцию крови.

Приготовь теплую воду, температурой 20-30 градусов, и помести в нее обмороженную руку или ногу. Подержи ее там примерно полчаса, стараясь при этом шевелить пальцами. Дай пострадавшему теплое питье.

 Не надо растирать онемевшие участки спиртом, снегом, так как при этом в случае более глубокого отморожения возможно повреждение кожи и попадание инфекции.

 Как только чувствительность восстановится, осторожно протри руку (ногу). Убедившись, что на обмороженных участках не осталось влаги, наложи сухую чистую повязку. Однако не в коем случае не стягивай кожу и обязательно проложи бинт между пальцев. Затем на первые слои бинта для дополнительного согревания положи слой ваты и продолжай накладывать повязку.

 Если у пострадавшего обморожены щеки или уши, приложи к ним кусочек теплой ткани (ткань надо предварительно прогладить утюгом)

 При отморожении II – III степени на пораженные участки накладывают стерильные повязки, внутрь дают по 1 таблетке анальгина, димедрола или ношпы. При общем плохом состоянии, высокой температуре внутрь дают, кроме этого, по 1 таблетке эритромицина, аспирина.

 Необходимо доставить пострадавшего к врачу. Эвакуировать необходимо со всеми предосторожностями во избежание нового или более глубокого отморожения.

**Первая помощь при поражении молнией.**

 Первую помощь нужно оказывать немедленно на месте происшествия. Если пострадавший без сознания, но дыхание и сердцебиение у него сохранены, надо прежде всего, расстегнуть его одежду, уложить на спину, подложив валик из одежды под шею, чтобы создать лучшую проходимость дыхательных путей. Очистить полость рта от крови, слюны, рвотных масс с помощью бинта или платка, навернутого на указательный палец. При отсутствии дыхания или очень редких вздохах необходимо немедленно начать делать искусственное дыхание и продолжать до появления самостоятельного дыхания.

Жизнь, какой бы сложной она не была, прекрасна. Недаром мы все так дорожим ею. Однако необходимо помнить, что наш мир живет по своим законам, и мы должны знать их и учитывать, чтобы по возможности избегать многих опасностей. Сегодня чрезвычайные ситуации весьма разнообразны и каждый по различным ситуациям, может в них оказаться. Часто в таких случаях минуты или даже секунды решают все. Поэтому мы все должны быть готовы защитить себя, своих близких, свой дом и имущество. Уметь предвидеть опасность, быть предельно внимательным, собранным, правильно выходить из сложившейся чрезвычайной ситуации.

Инженер по охране труда В. И. Гурецкий