**УТВЕРЖДАЮ**

**Ректор ФГБОУ ВО Орловский ГАУ**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 года**

|  |  |
| --- | --- |
| **ПЛАН – КОНСПЕКТ** | |
| **проведения занятия с работниками** | **ФГБОУ ВО Орловский ГАУ** |
| (факультета, управления, кафедры, отдела) | |
| **в области гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций** | |

|  |  |
| --- | --- |
| **ТЕМА № 7.** | **Способы предупреждения негативных и опасных факторов бытового характера и порядок действий в случае их возникновения** |

**УЧЕБНЫЕ ЦЕЛИ:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Ознакомление обучаемых с основные понятия об опасностях бытового характера и присущих им особенностям. |
| 2. | Ознакомление обучаемых с общими правилами обеспечения личной безопасности в быту. |
| 3. | Раскрыть обучаемым основные мероприятия по защите от опасностей бытового характера. |
| 4. | Формирование у обучаемых умения адекватно действовать при угрозе и возникновении негативных и опасных факторов бытового характера. |
| 5. | Ознакомление обучаемых с Правилами действий по обеспечению личной безопасности в местах массового пребывания людей, при пожаре, на водных объектах, в походе и на природе. |
| 6. | Совершенствование практических навыков по пользованию бытовыми приборами и электроинструментом. |
| 7. | По окончании изучения темы слушатели должны: иметь понятие об угрозе и возникновении негативных и опасных факторов бытового характера, их видах и классификации; знать, как правильно вести в местах массового пребывания людей на территории Орловской области |

**УЧЕБНЫЕ ВОПРОСЫ и РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Наименование учебных вопросов** | **Время** |
| **ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 5 минут** | | |
| **1.** | Проверка наличия обучаемых, готовность их к занятиям. | **5 минут** |
| **2.** | Доведение темы, целей и учебных вопросов занятия. |
| **3.** | Доведение порядка проведения занятия. |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТИ – 90 минут** | | |
| **Вопрос 1** | **Возможные негативные и опасные факторы бытового характера и меры по их предупреждению** | **10 минут** |
| **Вопрос 2** | **Правила обращения с бытовыми приборами и электроинструментами.** | **10 минут** |
| **Вопрос 3** | **Действия при бытовых отравлениях, укусе животных и насекомыми.** | **10 минут** |
| **Вопрос 4** | **Правила содержания домашних животных и поведения с ними на улице.** | **20 минут** |
| **Вопрос 5** | **Правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре, на водных объектах, в походе и на природе.** | **20 минут** |
| **5.1. Дорожно-транспортное происшествия.** |
| **Вопрос 6** | **Способы предотвращения и преодоления паники и панических настроений в опасных и чрезвычайных ситуациях** | **10 минут** |
| **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 5 минут** | | |
| **1.** | Заключение. | **5 минут** |
| **2.** | Подведение итогов занятия |
| **3.** | Разбор возникших вопросов |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ:** | | «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_ года |
| **МЕТОД ПРОВЕДЕНИЯ:** | | Семинар |
| **МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:** | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **ВРЕМЯ:** | | 2 часа |
| **ЛИТЕРАТУРА:** | | |
| 1. Федеральный закон от 21 декабря 1994 года № 68-Ф3 «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера». 2. Постановление Правительства РФ от 30 декабря 2003 года № 794 «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций». 3. «Обучение работающего населения в области гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций». Методические рекомендации и конспекты лекций / Под общ. ред. Н.А. Крючка. - М.: Институт риска и безопасности, 2006. - с. 249-272. 4. «Организация и ведение гражданской обороны, защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера». Учебное пособие. Под общей редакцией Г.Н. Кириллова. - Москва: Министерство РФ по делам ГО, ЧС и ликвидации последствий стихийных бедствий, 2011. 5. «Учебно-методическое пособие по повышению квалификации руководителей организаций по вопросам ГО, защиты от ЧС, пожарной безопасности и безопасности на водных объектах в УЦ ФПС». – Москва: Министерство РФ по делам ГО, ЧС и ликвидации последствий стихийных бедствий, 2007. 6. Постановление Правительства РФ от 25 апреля 2012 года №390 «О противопожарном режиме». 7. Учебно-методическое пособие для проведения занятий работающим населением в области ГО, защиты от ЧС, ПБ на водных объектах / МЧС России - М.: НРБ, 2006. 8. Защита от чрезвычайных ситуаций. - М.: Военные знания. 9. Инструкция по проведению первичного инструктажа по пожарной безопасности на рабочем месте ИПБ-004-2013. | | |
| **УЧЕБНО-МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:** | | |
| 1. Плакаты по теме | | |
| 2. Видеофильмы | | |
| **ОРГАНИЗАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** | | |
| 1. | При организации занятия необходимо проверить наличие и готовность слушателей к началу занятия. | |
| 2. | При изучении основной части необходимо сделать краткое вступление, в котором обосновать важность и значимость изучаемых вопросов, тем самым подготовить слушателей к изучению основных учебных вопросов. | |
| 3. | При изучении учебных вопросов рекомендуется использовать метод рассказа с одновременным показом на плакате или вычерчиванием на доске упрощенных схем или таблиц. | |
| 4. | Основные сокращения, используемые для облегчения записи, необходимо записывать на доске для лучшего восприятия зрительной памятью. | |
| 5. | Определения, основные понятия, характеристики и наиболее важные цифровые данные рекомендуется давать под запись. | |
| 6. | В заключительной части занятия необходимо сделать итоговый вывод, подтверждающий значимость учебной темы, оценить активность группы и степень достижения учебных целей, дать под запись список рекомендуемой литературы, которая может быть использована слушателями при подготовке к проведению занятий на местах. | |

|  |
| --- |
| **ХОД ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ** |
| **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**  Проверяю наличие личного состава, делаю отметки в журнале. Довожу тему, цель и учебные вопросы занятия. Задаю контрольные вопросы по теме № 6:   1. Виды терроризма. 2. Виды террористических актов. 3. Ваши действия при обнаружении постороннего предмета в коридоре. 4. Ваши действия при захвате вас в заложники. |

**ВВЕДЕНИЕ**

«С теми, кто воспринимает несчастный случай как личное оскорбление, несчастный случай не происходит».

Марио Пьюзо «Крестный отец».

Условия и ритмы современной жизни, высокий уровень механизации на производстве и в быту, стихийные бедствия нередко становятся причиной чрезвычайных ситуаций различного характера, которые влекут за собой человеческие жертвы, значительные материальные потери, наносят ущерб здоровью людей и окружающей природе. Согласно Закону Российской Федерации «О безопасности», **безопасность** – это состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз. Люди травмируются не только во время стихийных бедствий, в военных ситуациях, но и в быту, при транспортных катастрофах. При любой чрезвычайной ситуации важным является быстрое, четкое, правильные действия и умелое оказание первой медицинской помощи на месте происшествия. Чем Вы благополучнее, тем больше внимания Вы должны уделять своей безопасности, если хотите жить без ненужных приключений.

Исходя их вышеизложенного, вытекает актуальность изучаемого материала по данной теме.

|  |  |
| --- | --- |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** | |
| **Первый учебный вопрос** | **Возможные негативные и опасные факторы бытового характера и меры по их предупреждению** |
| Современная бытовая жизненная среда содержит массу источников опасностей, которые могут оказать негативное воздействие на здоровье и жизнь человека. Это электроаппаратура, система газоснабжения, медикаменты, ядовитые и огнеопасные вещества и тому подобное.  Следует четко осознавать, что наличие источника опасности не означает того, что человеку или группе людей присущи какие-то недостатки. Существование источника опасности сви­детельствует всего лишь о существовании или же возможности образования конкретной опасной ситуации, которая может (но не обязательно) нанести вред: *привести к материальным убыткам, повреждению, ухудшению здоровья или летальному исходу.*    Для того, чтобы возникла реальная опасная ситуация, необходимо условие, «пусковой механизм», при котором потенциальная опасность переходит в реальную. Логическим путем развития опасности, реализации потенциальной угрозы является триада «источник опасности - условие - опасная ситуация».  К поражающим факторам относят такие факторы жизненной среды, которые в определенных условиях наносят ущерб людям и системам жизнеобеспечения людей, приводят к материальным убыткам. В зависимости от последствий влияния конкретных поражающих факторов, они в некоторых случаях подразделяются на опасные и негативные (вредные).  **Опасный фактор** - фактор, воздействие которого на человека в определенных условиях может оказать следующие отрицательные воздействия на человека:   * механические воздействия; * тепловые воздействия; * электричество; * ядовитые вещества; * радиация; * чувство дискомфорта; * усталость; * острые и хронические профессиональные заболевания; * травмы различной тяжести; * ухудшение качества жизни; * болезни и т.д.; * летальный исход.   **Негативный фактор** - фактор, воздействие которого на человека в определенных условиях приводит к заболеванию или снижению работоспособности.  В зависимости от характера воздействия, влияющие на человека указанные факторы, подразделяются на:   * активные (сами носители энергии); * пассивные (действуют опосредствованно, например, коррозия металлов, старение материалов); * активно-пассивные (энергетическая причина тоже имеет место, например, угол стола - человек может об него удариться).   В зависимости от природы энергии, которой обладают опасные и вредные факторы, их можно подразделить на:   * физические: * движущийся транспорт (ДТП, наезды и др.); * разрушающиеся конструкции (обрушения балконов, лифтов и др.); * обрушивающиеся горные породы (оползни и др.); * повышенная загазованность и запыленность воздуха (при горении торфа, лесов, от смога и др.); * повышена скорость движения воздуха; * повышено или снижено атмосферное давление; * повышенная или пониженная температура окружающего воздуха и его влажность; * повышенный уровень электромагнитных излучений (СВЧ печи, трубки телевизоров); * отсутствие или недостаток естественного света (чердачные и подвальные помещения и др.); * оголенная электропроводка. * химические: * химические вещества, которые пребывают в разном агрегатном состоянии (твердом, газообразном, жидком); * элементы, которые различными путями проникают в организм человека (через органы дыхания, желудочно-кишечный тракт, через кожные покровы и слизистые оболочки); * вредные вещества (токсичные, наркотические, раздражающие, удушающие, сенсибилизующие, канцерогенные, мутагенные, тератогенные и др., влияющие на репродуктивную функцию); * токсичные и ядовитые материалы (ртуть, кислоты и т.д.); * избыточное содержание в продуктах гербицидов и пестицидов; * продукты горения; * биологические: * различные представители флоры и фауны; * макроорганизмы; * патогенные микроорганизмы (бактерии, вирусы, спирохеты, грибы, простейшие), а также продукты их жизнедеятельности; * психофизиологические: * физическая перегрузка (статическая, динамическая); * нервно-психические перегрузки (умственные перегрузки, перегрузки анализаторов, монотонность труда, эмоциональные перегрузки).   Опасные и негативные факторы бывают скрытыми, неявными, их трудно обнаружить или распознать. Это касается любых опасных и негативных факторов, равно как и источников опас­ности, которые порождают их.  Один и тот же опасный и негативный (вредный) фактор может по своему действию относиться к различным группам.  Исследованиями доказано, что риск гибели человека вне производства на порядок выше, чем на производстве. Причиной является несовершенство защиты человека в быту, его неосведомленность в вопросах безопасности. Экстремальная ситуация в быту опасна прежде всего потому, что возникает обычно там, где ее никто не ждет и Вы оказываетесь совершенно не готовы к ней, а поэтому беспомощны. В бытовой среде получили широкое применение разнообразная бытовая техника, продукты бытовой химии. Поэтому в бытовой сфере действуют те же опасные и вредные факторы, что и в производственной среде.  Чтобы избежать беды и не дать застигнуть себя врасплох, необходимо знание элементарных основ безопасности в быту.  Очень трудно заставлять людей соблюдать правила безопасности дома, где, тем не менее, происходит наибольшее количество несчастных случаев. Этому способствует все более широкое использование бытовых электроприборов, не соответствующих нормам безопасности, и небрежность при строительстве жилья. Например, отсутствие заземления электроприборов или дифференцированного выключателя является источником многих бед, обрушивающихся в основном на домохозяек и детей.  **Наиболее частые причины несчастных случаев** - *это рассеянность, неосторожность, легкомыслие при использовании ядовитых веществ, сложных приспособлений и электроприборов*.  Желание жить в условиях все большего комфорта неизбежно приводит к снижению безопасности и повышению риска. Это вызывается:   * случайными падениями; * удушьем и утоплением; * отравлением газом и др. веществами; * поражением электричеством; * падением предметов; * пожарами; * природными факторами (переохлаждение, солнечные и теплые удары); * кипящими жидкостями; * неосторожным обращением с оружием и домашними инструментами.   По данным института Склифосовского ежегодно от химических отравлений погибает 50 тыс. человек. Причем только два человека из ста травятся на производстве. С отравлениями в больницы ежегодно попадает свыше 1 млн человек, каждый десятый ребенок. У нас в стране отсутствует мониторинг химического здоровья людей, плохо организовано санитарное просвещение, изготовители химической продукции не сообщают токсических свойств продуктов, признаков отравления. А в бытовой химии имеет место изобилие ядохимикатов, которые часто относятся к тем же группам химических соединений, что и химическое оружие. Ряд ядов выпускается на спиртовой основе. Многие синтетические химические вещества чужеродны природе человека, против них организм беззащитен.  Магнитное поле Земли - всеохватывающий физический фактор, оказывающий влияние на процессы, происходящие на Земле, в том числе и на все живое. В период магнитных бурь уве­личивается количество сердечно-сосудистых заболеваний, ухудшается состояние больных.  Научно-технический прогресс сопровождается резким увеличением электромагнитных полей (ЭМП), созданных человеком, которые в отдельных случаях в сотни раз выше уровня естественных полей.  Сильными источниками ЭМП являются токи промышленной частоты (50 Гц). В районе прохождения высоковольтной линии электропередач напряженность поля может достигать несколько тысяч вольт на метр. Часто высоковольтные линии проходят рядом с жилыми застройками. Наибольшая напряженность поля наблюдается в местах максимального провисания проводов. При систематическом воздействии ЭМП наблюдаются функциональные нарушения в деятельности нервной и сердечно-сосудистой системы. С возрастанием напряженности поля наступают стойкие функциональные изменения в центральной нервной системе (ЦНС).  Промышленные предприятия и автотранспорт являются источником значительного шума в жилых кварталах городов.  Нарушение акустического режима отмечается в случаях, когда территория завода или автотрасса непосредственно примыкает к жилым массивам. Производимый шум по характеру звучания постоянный и широкополосный, причем наиболее значительные уровни наблюдаются на частотах 500 - 1000 Гц, то есть в зоне наибольшей чувствительности органов слуха.  Влияние шума на здоровье человека может быть различным - от простого раздражения до серьезных патологических заболеваний всех внутренних органов и систем. Прежде всего, ко­нечно, страдает слух человека. Но этим вредное воздействие шума не ограничивается. Повышенный шумовой раздражитель негативно влияет на нервную систему человека, сердечно - сосудистую систему, вызывает сильное раздражение. Повышенный шум может стать причиной бессонницы, быстрого утомления, агрессивности, влиять на репродуктивную функцию и способствовать серьезному расстройству психики  Допустимый уровень шума на территории жилой застройки, в жилых помещениях и общественных зданиях регламентируется Санитарными нормами СН 2.2.4/2.1.8.562-96 «Шум на рабочих местах, в помещениях жилых, общественных зданий и на территории жилой застройки». Нормируемыми параметрами шума являются уровни звуковых давлений в активных полосах частот. В зависимости от характера шума, месторасположения объекта и времени суток нормативные значения уровней звукового давления корректируются.  Рост энергетики, промышленного производства, количества средств транспорта ведут к негативным изменениям природной среды: *загрязнению, задымлению атмосферы, гидросферы и почвы в городах*.  Сейчас в окружающей среде находится около 50 тыс. видов химических соединений, не разрушаемых деструкторами экосистем. При малой ширине санитарно-защитной зоны возникают трудности в обеспечении чистоты воздуха в прилегающих к предприятиям жилых зонах.  Анализ состава загрязнений, выбрасываемых в атмосферу машиностроительным предприятием, показывает, что, кроме основных загрязнений (СО, S02, NOn, CnHm, пыль), в выбросах содержатся и другие токсичные соединения, оказывающие значительное отрицательное воздействие на окружающую среду. Концентрация вредных веществ в вентиляционных выбросах невелика, но общее количество вредных веществ значительно. Выбросы производятся с переменной периодичностью и интенсивностью, но ввиду небольшой высоты выброса, рассредоточенности и плохой очистки они сильно загрязняют воздух на территории предприятий, а значит и в жилых зонах населенных пунктов.  Все изменения в бытовой жизненной среде, связанные с ростом урбанизации городов, приводят к сокращению длительности солнечного освещения, авитаминозу, сопровождающимися утомляемостью, ухудшением самочувствия, снижением работоспособности и сопротивляемости инфекционным заболеваниям. Шум и вибрация на урбанизированных территориях оказывают раздражающее действие, вызывают возбуждение ЦНС, нарушение сна, отрицательно влияют на работоспособность. Высокая плотность, контактность населения способствуют быстрому распространению различных инфекций. У жителей крупных городов наблюдается неблагоприятный сдвиг в характере питания: *повышена калорийность пищи за счет увеличения в рационе доли жиров и углеводов, уменьшения белков*. Заметно уменьшается рождаемость на урбанизированных территориях.  Таким образом приходится констатировать, что жизнь современного человека проходит под воздействием множества неблагоприятных факторов, к тому же зачастую ему неизвестных. | |
| **Второй учебный вопрос** | **Правила обращения с бытовыми приборами и электроинструментами.** |
| **Электрическая энергия** как самая универсальная и удобная для использования форма энергии - верный помощник человека в производстве и в быту. В домашнем хозяйстве находит применение большое количество электрических аппаратов, машин и приборов (телевизоры, стиральные машины, электроинструмент, плиты, утюги и пр.), питающихся от сети 220 В. Неумелое или небрежное обращение с бытовой электротехникой представляет серьезную угрозу здоровью и жизни людей.  Электрический ток поражает внезапно, в тот момент, когда человек оказывается включенным в цепь прохождения тока.  Электрический ток оказывает на организм человека несколько воздействий, а именно:   * термическое; * электролитическое; * биологическое.   ***Термическое*** действие тока проявляется в ожогах участков тела человека.  ***Электролитическое*** действие тока проявляется в нарушения их физико-химического состава крови, лимфы и т.д.  ***Биологическое*** действие тока проявляется в раздражении и возбуждении живых тканей организма, а также в нарушении внутренних биоэлектрических процессов.  Смертельно опасная ситуация возникает тогда, когда человек с одной стороны касается неизолированного провода, проводки с нарушенной изоляцией, металлического корпуса электроприбора с неисправной изоляцией или металлического предмета, оказавшегося случайно под напряжением, а с другой - земли, заземленных предметов, труб и т. п.  **Основные меры безопасности**  Воздействие электрического тока на человека зависит в первую очередь от значения силы тока и времени его прохождения через тело человека, и может вызвать неприятные ощущения, ожоги, обморок, судороги, прекращения дыхания и даже смерть. Допустимым принято считать ток в 0,5 мА. При силе тока в 10 - 15 мА человек не может самостоятельно оторваться от электродов, разорвать цепь тока, в которую он попал. Ток в 50мА поражает органы дыхания и сердечно-сосудистую систему.  ***Электрический удар*** *– это возбуждение живых тканей организма проходящим через него электрическим током. Электрический удар сопровождается сильным сокращением мышц. Исход при этом может быть от легкого поражения до смертельного.*  *Причинами смерти от электрического тока могут быть прекращение дыхания, прекращение работы сердца и электрический шок. Возможно также одновременное действие всех трех причин.*  ***Электрический шок*** *– это своеобразная, тяжелая нервно - рефлекторная реакция организма в ответ на чрезмерное раздражение электрическим током, сопровождающаяся глубокими расстройствами кровообращения, дыхания и обмена веществ. Шоковое состояние длится от нескольких десятков минут до суток. После этого может наступить или гибель человека, или выздоровление как результат своевременного активного лечебного вмешательства.*  **Правила обращения с бытовыми приборами и электроинструментом**  **Воздействие электрического тока на организм человека**  **Термическое действие тока**  проявляется в ожогах отдельных участков тела человека  **Электролитическое действие тока**  проявляется в разложении органических жидкостей, вызывая значительные нарушения их физико - химического состава  **Биологическое действие тока**  проявляется в раздражении и возбуждении живых тканей организма, а также в нарушении внутренних биоэлектрических процессов  электрические знаки  механические  повреждения  электроофтальмия  металлизация кожи  электрический ожог  **Электрический удар**  **Основные виды поражения электрическим током**  **Электрический шок**  **Электрические травмы**  Ток в 100 мА приводит к остановке сердца и нарушению кровообращения и считается смертельным.  Ток протекающий в бытовой электросети составляет 5 - 10 А и намного превышает смертельный.  Для того чтобы избежать трагедии при обращении с бытовыми электроприборами, соблюдайте **основные меры безопасности**:   * когда моете холодильник, другие бытовые электроприборы, меняете лампочку или предохранитель, отключите общий выключатель электричества в квартире; * электророзетки располагайте как можно дальше от раковины, ванной. В случае необходимости установки электророзетки в ванной комнате подключить ее через развязывающий трансформатор. Не держите включенным бытовые электроприборы во время купания в ванной комнате, т.к. подключенные к сети приборы при падении в воду вызывают тяжелые последствия; * никогда не пользуйтесь феном или электробритвой, если они мокрые или имеют оголенные токопроводящие концы и детали; * не вынимайте вилку из розетки, потянув за шнур; * не ремонтируйте вилки электроприборов с помощью изоляционной ленты, меняйте их сразу, если они сломались; * не беритесь за утюг мокрыми руками и не гладьте стоя на полу босиком; * не оставляйте включенный утюг без присмотра и не накручивайте шнур вокруг горячего утюга, это может повредить изоляцию провода; * прежде чем налить воду в емкость отпаривателя утюга, вытащите вилку из розетки; * не включать больше одной вилки в одну розетку (не использовать тройники); * после того как закончили пользоваться удлинителем, сначала выдерните вилку из розетки, а затем сворачивайте его; * обнаруженные оголенные места и обрывы электропроводов надо немедленно ремонтировать, не делайте временных соединений проводов, предоставьте выполнение всех работ квалифицированным специалистам; * не перекручивайте и не завязывайте в узел провода, не защемляйте их дверьми (оконными форточками) и не закладывайте провода за газовые (водопроводные) трубы, батареи отопления.   Человеку, попавшему под напряжение, немедленно окажите помощь. Прежде всего, быстро освободите его от воздействия тока. Для этого разомкните цепь с помощью выключателя, рубильника или штепсельного разъема, а также путем вывертывания пробок или отключения пакетных, или автоматических выключателей на щитке. Если это невозможно -перережьте или перерубите провода (каждый провод в отдельности) ножницами или другим режущим инструментом с рукояткой из изолирующего материала. При невозможности быстрого разрыва цепи электрического тока оттяните пострадавшего от провода за одежду одной рукой, обернутой сухой материей, или же отбросьте сухой палкой от пострадавшего оборвавшийся кусок провода. Затем вызовите «скорую помощь».  **Меры первой помощи** после освобождения пострадавшего от действия тока зависят от его состояния. Если пострадавший дышит и находится в сознании, то его следует уложить в удобное положение, оставьте его лежащим на спине, с ногами, поднятыми примерно на 30 см, расстегнуть на нем одежду и накрыть, обеспечив до прихода врача полный покой. При этом даже если человек чувствует себя удовлетворительно, нельзя позволять ему вставать, так как после поражения электрическим током не исключена возможность последующего ухудшения состояния человека. Когда человек находится в бессознательном состоянии, положите его горизонтально на спину, обязательно на что-нибудь твердое, но у него сохраняется устойчивое дыхание и пульс, следует дать ему понюхать нашатырный спирт, растереть одеколоном, обрызгать лицо водой и обеспечить покой. Местные повреждения следует обработать и закрыть повязкой, как при ожогах. Если же пострадавший дышит плохо или не дышит совсем, то следует немедленно приступить к проведению искусственного дыхания и непрямого массажа сердца. Проводить их следует до тех пор, пока не появится самостоятельное дыхание. После того, как к пострадавшему придет сознание, его необходимо обильно напоить чаем, водой, компотом. Не следует давать кофе. Больного следует тепло укрыть. При обширных ожогах не применяйте холодную воду во избежание усугубления шокового состояния. Переносить пострадавшего следует только в тех случаях, когда опасность продолжает угрожать ему или оказывающему помощь. При отсутствии пульса на крупных артериях и внешних признаков дыхания необходимо приступить к проведению реанимационных мероприятий (искусственная вентиляция легких и непрямой массаж сердца). Во всех случаях вызывают врача.  ***Вопрос:***  *Какие основные виды поражения электрическим током вы знаете?*  ***Ответ:***  *Различают три основных вида поражения человека электрическим током, это электрические травмы, электрический удар и электрический шок.*  *К видам электрических травм относятся: электрический ожог, электрические знаки, металлизация кожи, механические повреждения и электроофтальмия.*  ***Электрический удар*** *- это возбуждение живых тканей организма проходящим через него электрическим током. Электрический удар сопровождается сильным сокращением мышц. Исход при этом может быть от легкого поражения до смертельного.*  *Причинами смерти от электрического тока могут быть прекращение дыхания, прекращение работы сердца и электрический шок. Возможно также одновременное действие всех трех причин.*  ***Электрический шок*** *- это тяжелая реакция организма в ответ на чрезмерное раздражение электрическим током, сопровождающаяся глубокими расстройствами кровообращения, дыхания и обмена веществ. Шоковое состояние длится от нескольких десятков минут до суток. После этого может наступить или гибель человека, или выздоровление как результат своевременного активного лечебного вмешательства.*  **Правила поведения и способы действий при поражении током**  Если человека ударило током, и он все еще находится под его воздействием необходимо оказать ему необходимую помощь. Непроизвольное судорожное сокращение мышц руки бывает настолько сильными, что освободить токоведущую часть из рук пострадавшего почти невозможно. Поэтому необходимо быстро отключить электроустановку. Если это невозможно, то пострадавшего следует отделить от токоведущей части.  **Нужно помнить, что прикосновение к человеку, попавшему под напряжение, может быть опасно самому спасающему.**  ***Вопрос:***  *Какие правила необходимо соблюдать, для того чтобы освободить человека от воздействия электрического тока?*  ***Ответ:***  *Нельзя прикасаться к его телу голыми руками. Для отделения пострадавшего, попавшего под обычное сетевое напряжение (220/380 В) можно применить сухой канат, палку, оттащить (оттянуть) пострадавшего за одежду. Собственные руки при этом необходимо изолировать диэлектрическими перчатками, шарфом, прорезиненной тканью, встать на сухую доску. Разрешается перерубить или перерезать провода инструментом с сухой деревянной ручкой.*  **Правила безопасности**  при оказании помощи человеку, попавшему под воздействие электрического тока  *Нельзя прикасаться к его телу голыми руками.*  *Для отделения пострадавшего, попавшего под обычное сетевое напряжение (220/380 В) можно применить сухой канат, палку, оттащить (оттянуть) пострадавшего за одежду.*  *Собственные руки при этом необходимо изолировать диэлектрическими перчатками, шарфом, прорезиненной тканью, встать на сухую доску.*  *Разрешается перерубить или перерезать провода инструментом с сухой деревянной ручкой.*  **Нужно помнить, что прикосновение к человеку, попавшему под напряжение, может быть опасно самому спасающему**  ***Один из способов освобождения пострадавшего от воздействия тока***  **Правила обращения с бытовыми приборами.**  Правильная эксплуатация электроприборов подразумевает предупреждение его неправильной эксплуатацией, связанной с электропитанием, подключением к сети, соблюдением режима работы, продолжительности нагрузок, соблюдением безопасных приемов работы.  Для предупреждения несчастных случаев при работе с электроинструментами или электроприборами необходимо строго руководствоваться всеми указаниями, изложенными в инструкции. Безответственное, небрежное обращение с бытовыми приборами может привести к поражению электрическим током, ожогу, пожару от перегрева проводов, к травме. Прикосновение к частям, находящимся под напряжением, приводит к особо тяжким последствиям, если человек в контакте с землей.  ***Евророзетка, электропроводка.*** В настоящее время в России переходят на трехпроводную розетку, так называемую евророзетку (первый провод - фазный, второй - рабочий, третий - защитный, нулевой).  **Евророзетка** – это розетка, не только питающая ваш прибор, но и обеспечивающая его заземление. Однако розетка должна быть правильно установлена: защитный нулевой провод должен идти к прибору мимо всех аппаратов защиты и счетчиков, тогда прибор действительно заземлен. Это может проверить квалифицированный электрик. И всегда категорически запрещается соединять провода в виде скрутки, потому что надежность соединения и плотность контактов проводников быстро ослабевают, со временем уменьшается площадь их контакта, возможно искрение, образование электрической дуги, короткое замыкание. Разрешены болтовые, винтовые соединения проводов, сварка. Пайка допускается только в электронике, для силовых проводов она не рекомендуется.  Также надо знать, что при проведении скрытой электропроводки, например, за подвесными (натяжными) потолками, в зависимости от степени горючести материала потолка требуется выполнение особых условий: кабель должен быть не распространяющим горение.  ***Электронагреватели.*** Масляные нагреватели считаются наименее опасными, но нужно знать, что при утечке масла нагреватель может взорваться, особенно когда он работает длительное время без отключения. А где взрыв, там и пожар.  Условие безопасной работы «Ветерка» - это исправная работа вентилятора. Включая «Ветерок» без вентилятора, вы рискуете, по меньшей мере, своим имуществом!  ***Телевизор.*** «Режим ожидания» (светящийся фотодиод) 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 все его узлы находятся под напряжением, не включена только развертка экрана. Загорание может произойти в ваше отсутствие из-за бросков напряжения электросети (до 250 В) или во время грозы, если молниезащита дома недостаточна. Поэтому последний, кто выходит из дома, должен не только полностью отключить телевизор, но, еще лучше, вынуть вилку из розетки.  Телевизор должен располагаться так, чтобы во время работы он нормально охлаждался (не ставить у батареи, не задвигать его в нишу стенки); подход к розетке должен быть максимально доступным и безопасным для быстрого отключения горящего прибора. Вокруг телевизора не надо собирать легкогорючие материалы (шторы, книги, газеты и т.п).  ***Утюг.*** Возьмите себе за правило: не отходите от утюга, когда он включен. Ставить утюг можно только на негорючую подставку. Рабочая (нагретая) поверхность утюга не должна касаться горючих материалов. Если решили погладить - гладьте. Уходя из комнаты - выньте вилку из розетки и положите шнур на гладильный стол так, чтобы было видно издалека, что вы не забыли отключить утюг.  Обязательно замените или отдайте в ремонт свой утюг, если у него не работает терморегулятор, разбита вилка или поврежден электрошнур. Электрошнур требует особого к себе внимания, так как при активной работе утюга шнур деформируется, вследствие чего может произойти неожиданное замыкание.  ***Холодильник.*** В доме холодильник считается самым надежным и безопасным электроприбором. Он работает десятки лет, прижатый к стене или задвинутый в нишу. Однако работа реле, с помощью которого происходит многократное включение и выключение компрессора холодильника, в пожарном отношении считается самой опасной. Достаточно перегрева, небольшого замыкания, и скопившаяся за холодильником и на его задней панели пыль очень хорошо распространяет пламя. Огонь могут поддержать висящие рядом шторы, полотенца, стоящие сверху холодильника картонные коробки.  Профилактика очень простая: каждые полгода надо, отключив холодильник от сети, отодвинуть его, развернуть на 180 градусов, пропылесосить или протереть от пыли и грязи влажной тканью.  *Демонстрация видеосюжета – «Удар электротоком».*  ***Ванная комната*** для многих из нас – самое излюбленное место в квартире, которое прочно ассоциируется с комфортом и безопасностью.  Однако именно здесь встречаются вместе два самых серьезных источника опасности в современном жилище - вода и электричество.  Посмотрите на саму ванную комнату. Когда вы находитесь в ванной комнате, вы окружены скользкими кафельными плитками и твердыми керамические поверхностями. Они, вероятней всего, могут привести к травмам и ушибам, если вы подскользнетесь и упадете на них. Верите вы этому или нет, но, что довольно вероятно, несчастный случай чаще происходит в вашей ванной комнате, нежели в какой-либо другой комнате в вашем доме.  Обратите внимание на различные крепления и фурнитуру, которая находится в ванной комнате. Повсюду в ванной висят полочки, шкафчики, насадки, краны и предметы мебели. В основном все ванные проектируются ради красивого внешнего вида и эстетики в противоположность функциональным возможностям и безопасности.  Ваша ванная комната наполнена водой – она повсюду – от сточной трубы и до самой ванны или душевой кабинки. Босоногое хождение по ванной комнате увеличивает риск получения травмы на 100 %. Удивительно, насколько много людей не используют специальные душевые половики или шлепанцы при хождении по плитке, покрытой мыльной водой. Большинство современных ванных и душевых продаются со специальными гравированными полами, которые разработаны для того, чтобы предотвратить скольжение. Также вам не помешает в ванной или душевой комнате наличие половиков. Если вы не соблюдаете меры предосторожности, то вы еще более подвержены рискам, связанным с получением травм. Что весьма печально, люди погибают при падениях в ванной комнате каждый божий день. Соблюдайте меры безопасности, чтобы не попасть в эту группу.  **Правила обращения с ручным электроинструментом**  Перед проведением работ, **ОБЯЗАТЕЛЬНО** прочтите правила техники безопасности при использовании электроинструмента, изложенные в руководстве по эксплуатации на данный электроинструмент.  ***Перед началом работы необходимо:***  Убедиться в исправном состоянии инструмента:   * сетевой шнур не должен иметь перегибов и повреждений изоляции, аккумулятор должен быть надёжно установлен и зафиксирован; * вилка должна соответствовать сетевой розетке, запрещается использовать переходники; * защитные кожухи и ограждения, должны находиться в исправном состоянии, и надёжно крепиться на предусмотренных для этого местах, а также иметь достаточный ход для регулировки (при наличии); * зажимные и установочные элементы не должны иметь сработанных или повреждённых поверхностей. * Застегнуть обшлага рукавов, убрать свободные и свисающие края одежды, длинные волосы убрать под головной убор.   Перед тем, как приступить к работе, опробовать электроинструмент на холостом ходу (без нагрузки).  ***Во время работы необходимо:***   * Использовать средства индивидуальной защиты для соответствующих видов работ. * Располагать электроинструмент таким образом, чтобы при возможной поломке закреплённого режущего инструмента или насадки, не оказаться на траектории летящих обломков. * Располагать сетевой шнур на достаточном расстоянии от источников тепла, влаги, масла, движущихся частей и острых краёв. * Отключать электроинструмент от источника питания при перерывах в работе, перед регулировкой, а также перед сменой режущего инструмента и насадок. * В случае падения электроинструмента, внимательно осмотреть его и рабочую насадку и, удалив посторонних из рабочей зоны, опробовать электроинструмент на холостом ходу на максимальной мощности, в течение не менее, чем одной минуты. Стоять при этом нужно в стороне от плоскости возможного разлёта осколков при поломке насадки.   ***Во время работы запрещается:***  1. Пользоваться электроинструментом во взрыво- и пожароопасной средах: при наличии газов, легковоспламеняющихся и горючих жидкостей.  2. Допускать посторонних лиц к месту производства работ.  3. Производить работы в утомлённом состоянии или состоянии какого-либо вида опьянения, а также под воздействием препаратов, притупляющих внимание и быстроту реакции.  4. Использовать электроинструмент с неисправным выключателем.  5. Включать электроинструмент во время переноски (перемещения).  6. Оставлять электроинструмент без присмотра.  ***По окончании работы:***  1. Отключить электроинструмент от источника питания.  2. Очистить его от грязи и пыли.  3. Хранить электроинструмент следует в местах и условиях, недоступных для детей и исключающих его использование посторонними лицами.  ***Газовые приборы.*** Газовые приборы при неаккуратном обращении могут стать причиной взрыва. Часто бывает так: на плите что-то варится, а хозяйка разговаривает по телефону. Содержимое кастрюли заливает огонь. поступающий в конфорку газ наполняет помещение. Смешавшись с воздухом, газ превращается в опасную смесь, которая, взорвавшись, может разрушить многоэтажный дом.  Природный газ не имеет вкуса и запаха, поэтому перед пуском природного газа в газораспределительную сеть к нему специально добавляют сильно пахнущее вещество - одарант (смесь меркаптанов). В результате об утечке газа в помещении говорит резкий тошнотворный запах.  При появлении этого запаха необходимо сразу же открыть окна и двери. Ни в коем случае нельзя зажигать спички, включать и выключать электрический свет, так как малейшая искра способна стать причиной взрыва и пожара. Необходимо перекрыть газовый кран и вызвать аварийную бригаду.  Если здание не подключено к газраспределительной сети и в качестве источника газа используются газовые баллоны, необходимо строго соблюдать меры безопасности:   * не нагревать баллон, не стучать по нему, не бросать его; * установить баллон в специальном запирающемся шкафу на улице и уже оттуда подвести шланг к плите на кухне; * ни в коем случае не использовать баллоны с неисправными вентилями; * помещения, где хранятся баллоны, следует хорошо проветривать; * при транспортировке баллона для защиты вентиля от повреждений надо надевать на него специальный колпак; * нельзя ремонтировать баллон самим, этим должны заниматься только квалифицированные специалисты.   Если баллон загорелся из-за утечки около вентиля, нужно при возможности дать газу выгореть. При этом лучше удалиться на безопасное расстояние, чтобы не рисковать.  Но что делать, если баллон загорелся в помещении, в котором газ не может свободно выгореть? Попробуйте ликвидировать горение, набросив на баллон мокрое одеяло или пальто. Попытайтесь его плотно укутать, тем самым ограничив доступ воздуха. Когда баллон перестанет гореть, его необходимо перенести из помещения в безопасное место.  *Демонстрация видеосюжета – «Утечка газа в квартире».*  Ртуть применяется в люминесцентных лампах, медицинских и контактных термометрах, тонометрах. Пары ртути - даже в небольших количествах - оказывают токсическое воздействие на нервную, пищеварительную и иммунную системы, а также на легкие, почки, кожу и глаза.  Если из разбитого прибора вылилась ртуть, ее надо собрать самым тщательным образом. Капельки ртути удобно собирать с помощью хорошо зачищенной медной проволоки - ртуть хорошо прилипает к ней. Мелкие шарики ртути также можно собрать при помощи липкой стороны скотча. После сбора шариков ртути помещение обязательно проветривают.  Те места, где ртуть собрать не удалось (щели), заливают крепким раствором марганцовокислого калия, хлорного железа или хлорной извести. Для нейтрализации ртути используют также мыльно-содовый раствор (4% раствор мыла в 5% водном растворе соды), пиролюзит (паста, содержащая из одной весовой части Мп02 и двух весовых частей 5% соляной кислоты), 5-10% раствор соляной кислоты, 10% водный раствор сульфата меди (медного купороса), 4 - 5% раствор моно- и дихлорамина, раствор калия йодистого.  Собранную ртуть следует сдать для уничтожения в службу демеркуризации или СЭС. Туда же обращаются в случае невозможности собрать ртуть самостоятельно.  Огромную работу по демеркуризации проводят и спасательные подразделения МЧС.  Среди других приборов, нашедших широкое применение в быту, следует отметить ***люминесцентные и энергосберегающие лампы, ртутные термометры.*** Пары содержащейся в них ртути ядовиты.  Если из разбитого прибора вылилась ртуть, ее надо собрать самым тщательным образом:   * откройте все окна; * удалите из помещения детей; * защитите органы дыхания влажной марлевой повязкой (полотенцем, платком); * на руки оденьте резиновые перчатки; * произведите механический сбор видимых капель ртути – их следует сметать мокрой волосяной щеткой (это может быть бритвенный помазок, зубная щетка и т.д.) в пластмассовый совок. Стекло от термометра или лампы вместе с собранной ртутью поместить в герметичную банку. Сбор очень мелких (пылевидных) капелек ртути (0,5-1 мм) легче проводить лейкопластырем, скотчем, туалетной бумагой или газетой. Для этого бумагу размочите в воде до разрыхления. Прилипшие капельки вместе с бумагой поместите в банку. Из щелей извлечь капельки ртути можно резиновой грушей, лучше всего медной пластинкой или проволокой: ртуть к ней словно прилипает; * те места, где ртуть собрать не удалось (щели), заливают крепким раствором марганцовокислого калия, хлорного железа или хлорной извести.   Если вы наступили на ртуть – подошвы обуви надо промыть крепким, почти «черным» раствором марганцовки.  *Демонстрация видеосюжета «Разбили градусник».*  **Меры безопасности в быту и вне дома.**   * Перед включением электрической вилки в розетку убедитесь, что она именно от того прибора, который Вы собираетесь включить. Также после выдергивания вилки из розетки проверьте, что не ошиблись. Если провода шнуры от соседних устройств похожи, сделайте их разными: оберните изоляционной лентой или покрасьте. Не беритесь за электрическую вилку мокрой рукой. Не вбивайте гвоздь в стену, если не знаете, где проходит скрытая электропроводка. * Следите за тем, чтобы розетки и другие разъемы не искрили, не грелись, не потрескивали. Если контакты потемнели, почистите их и устраните причину неплотного соединения. * Не рекомендуется ходить под высоковольтными линиями электропередачи. Создаваемое ими в воздухе электрическое напряжение вредно действует на организм. * Не следует приближаться к оборванному проводу, может поразить шаговое напряжение. Если все-таки приходится пересекать опасную зону возле лежащего на земле провода, надо делать это бегом: чтобы одновременно только одна нога касалась почвы. * При входе в троллейбус не следует прикасаться рукой к его борту. Корпус троллейбуса может находиться под напряжением из-за пробоя изоляции, лучше впрыгивать, а троллейбус, а не входить; выпрыгивать, а не выходить чтобы не было ситуации, когда одна нога на земле, а другая - на подножке троллейбуса. Электрички и трамваи в этом отношении не опасны, потому что всегда заземлены.   ***Итак,*** наш девиз должен быть такой - «Безопасности много не бывает!» Каждая из рассмотренных нами мер станет хорошей гарантией от неприятностей. Но реализованные в комплексе, они будут незаметно и надежно беречь вас и ваших домочадцев. | |
| **Третий учебный вопрос** | **Действия при бытовых отравлениях, укусе животных и насекомыми.** |
| Уже много веков наиболее частой причиной отравлений является этиловый спирт. Алкогольные напитки, в маленьких дозах будоражащие сознание, в больших быстро разрушают его.  При обычном отравлении (алкогольное опьянение) этанол затрудняет сенсорные восприятия, понижает внимание, ослабляет память. При этом характерно расстройство ассоциативных процессов, вследствие чего появляются дефекты мышления, суждений, дефекты ориентировки, самоконтроля, утрачивается критическое отношение к себе и окружающим событиям. Как правило, имеет место переоценка собственных возможностей. Рефлекторные реакции замедленные и менее точные. Часто появляется говорливость. В эмоциональной сфере - эйфория, понижение болевой чувствительности (анальгезия). Угнетаются спинномозговые рефлексы, расстраивается координация движений. При большой дозе возбуждение сменяется угнетением и наступает сон.  ***Сон для пьяного человека*** - наиболее верный путь к трагедии: может произойти самопроизвольная остановка дыхания или рвотные массы попадут в дыхательные пути и человек захлебнется. Если пьяный заснул зимой на улице, высока вероятность того, что он погибнет от переохлаждения.  Однако люди травят себя не только алкоголем, но и его многочисленными суррогатами, т. е. продуктами, которые лишь в некоторой степени похожи на пищевой алкоголь. Это денатурат и политура, одеколоны и лосьоны, гидролизный и сульфидный спирты. Когда подобные вещества используют не по назначению, а принимают внутрь, это обычно приводит не только к опьянению, но и к сильнейшему отравлению. Его причиной могут стать ацетон, метиловый спирт, формальдегид и прочие химические соединения, смертельная доза которых составляет примерно 2 - 10 г.  Меры первой помощи во всех случаях отравления примерно одинаковы. Если пострадавший в сознании, надо сразу же промыть желудок. Дают выпить четыре - пять стаканов воды комнатной температуры, можно добавить в каждый стакан по пол чайной ложки питьевой соды. Затем осторожно надавливают ручкой ложки или пальцем на корень языка, чтобы вызвать рвоту. После этого, для очистки кишечника, дают слабительное.  Если точно известно, что человек отравился метиловым спиртом, ему можно дать небольшое количество этилового алкоголя, примерно 50 мл. Это в определенной степени задерживает разложение метанола на ядовитые вещества, облегчает состояние больного до прихода врача.  Как правило, отравление суррогатами алкоголя требует незамедлительной медицинской помощи. Надо сразу же вызвать «скорую помощь» или как можно скорее доставить отравившегося в больницу.  Сравниться по частоте с алкогольными могут лишь пищевые отравления. Многие продукты достаточно всего лишь на несколько часов оставить не в холодильнике, а в тепле, и они из лакомств превращаются в «оружие массового поражения». Особенно быстро портятся молочные и мясные продукты, салаты.  Правильным будет разделять пищевые отравления на две группы:   1. отравление ядовитыми, несъедобными веществами (например, грибами, ягодами); 2. отравление съедобными продуктами, которые вследствие каких-либо причин содержат большое количество токсичных бактерий. Эта группа наиболее распространена.   Известно, что из 3000 с лишним видов шляпочных грибов только 400 съедобны. Остальные, так или иначе, опасны (хотя смертельно ядовитых из них около 30). Ядовитые грибы содержат токсичные вещества, не разлагающиеся при термической обработке и вызывающие у человека печеночную и почечную недостаточность с последующим летальным исходом. В грибах могут содержаться токсины аманитин (бледная поганка), гирометрин (строчок), мускарин (мухомор, волоконница Патуйяр), а также смолы, кетоны и хиноны (ложные грибы).  ***Симптомы отравления грибами*** могут быть разными - в зависимости от того, какой гриб был съеден. С момента поедания яда до первых признаков отравления может пройти от 2 до 24 часов. Зрачок может расшириться или сузиться, появится слюнотечение или начнет резко меняться давление. При отравлении практически любым типом грибов будут боли в животе, понос, неукротимая рвота.  К примеру, отравление **бледной поганкой** характеризуется судорогами икроножных мышц, посинением пальцев, носа, задержкой мочи, падением сердечной деятельности. Особен­ностями отравления красными мухоморами являются обильное потоотделение, слюно- и слезотечение, расширение зрачков и галлюцинации.  Единственно, какую реакцию не могут дать грибы, - это повышение температуры. Если вслед за желудочно-кишечными симптомами поднимается температура - дело не в самих грибах, а в бактериях, которые жили на них. Вероятнее всего, гриб был плохо помыт или заплесневел.  **Отравления. Пищевое отравление, пищевая токсикоинфекция и интоксикация**  При употреблении в пищу недоброкачественных инфицированных продуктов животного происхождения (мясо, рыба, колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, молоко и изделия из него – крем, мороженое и т.д.) возникает пищевое отравление – пищевая токсикоинфекция. Заболевание вызывают находящиеся в данном продукте микробы и продукты их жизнедеятельности – токсины.  **Пищевое отравление** – это острое заболевание, возникающее в результате употребления пищевых продуктов, содержащих ядовитые вещества.  Возникновение пищевого отравления может быть связано с потреблением продуктов, ядовитых по своей природе (грибы, ягоды, некоторые виды рыб, орехи и т.д.) или загрязненных бактериальными средствами, токсинами, солями тяжелых металлов и др.  **Пищевое отравление** вызывают грязные фрукты и ягоды, сырая вода и молоко, испорченные кисломолочные продукты. Несоблюдение правил гигиены также часто становится причиной пищевых отравлений, особенно у детей.  Пищевое отравление развивается в течение 4 - 18 часов после приема пищи. Особенностью является одновременное поражение группы людей, потреблявших одну и ту же пищу.  Обычно оно начинается внезапно:   * возникают общее недомогание (повышенная температура тела, головная боль, резкая слабость, расстройство сна, а в тяжелых случаях - потеря сознания); * наблюдается потеря аппетита; * повышенная температура; * появление тошноты, многократная рвота; * схваткообразные боли в животе; * частый жидкий стул.   Быстро усиливается интоксикация:   * снижается артериальное давление; * учащается и ослабляется пульс; * бледнеют кожные покровы; * появляется жажда, нарастает температура тела до 38 - 40 С.   Если больного оставить без помощи, катастрофически быстро развивается сердечно - сосудистая недостаточность, возникают судорожные сокращения мышц, наступает коллапс и смерть.  Иногда эти проявления проходят сами в течение одного-двух дней и не требуют специальной терапии. Если же в течение пары дней беспокоящие явления не проходят, и проявляются симптомы обезвоживания (сухость во рту, головокружение, темно- желтая моча или снижение объема и частоты мочеиспусканий), необходимо срочно обратиться к врачу.  Вызывайте «скорую помощь» или езжайте в больницу в следующих случаях:   * пищевое отравление случилось у ребенка, беременной женщины, человека с хроническими заболеваниями или пожилого возраста; * если появились следующие симптомы: неясное зрение, затруднения глотания и речи (возможно, это ботулизм - редкая форма пищевого отравления, связанная обычно с неправильной консервацией продуктов).   **Пищевая токсикоинфекция и пищевая интоксикация** *– острые заболевания, возникающие в результате употребления пищи зараженной определенными видами микроорганизмов*.  Возбудителями являются палочки сальмонеллы и ботулизма, которые хорошо размножаются в мясных и рыбных консервах, мясных и молочных продуктах.  ***Вопрос:***  *Какие вы знаете признаки пищевого отравления?*  ***Ответ:***  *При пищевом отравлении наблюдается потеря аппетита, появление тошноты, рвоты, болей в желудке, поноса, повышенной температуры тела, головной боли, резкой слабости, расстройства сна, а в тяжелых случаях – потеря сознания.*  *Из ядовитых растений на территории нашей страны наиболее опасными являются волчьи ягоды, волчье лыко, вороний глаз, вех ядовитый (цикута), белена.*  *Среди грибов ядовиты мухомор, бледная поганка, ложный опенок, ложные лисички и другие. При отравлении ядовитыми растениями и грибами появляется общая слабость, головокружение, тошнота и рвота, боли в животе.*  *Отравление бледной поганкой характеризуется, кроме того, судорогами икроножных мышц, посинением пальцев, носа, задержкой мочи, падением сердечной деятельности.*  *Особенностями отравления красными мухоморами являются обильное потоотделение, слюно- и слезотечение, расширение зрачков и галлюцинации.*  *При пищевой токсикоинфекции и интоксикации появляются общее плохое самочувствие, тяжесть в желудке, тошнота, рвота, понос, боли в животе, озноб, повышение температуры тела до 38 - 39°.*  Ботулизм (от лат. botulus - колбаса) - тяжелое токсикоинфекционное заболевание, характеризующееся поражением нервной системы, преимущественно продолговатого и спинного мозга, протекающее с преобладанием офтальмоплегического и бульварного синдромов.  Открыт ботулизм был в конце XIX века в Бельгии, когда 34 музыканта, готовившихся играть на похоронах, съели сырую ветчину домашнего приготовления. В течение суток у большинства музыкантов начали проявляться симптомы ботулизма. В результате 3 человека погибло, а еще 10 находились в больнице в течение недели в тяжелом состоянии. Из остатков ветчины и из селезенки пострадавших бактериолог Эмиль ван Эрменгем выделил возбудителя и назвал его Bacillus botulinus. Также он установил, что токсин образуется не в организме больного, а в толще ветчины.  Развивается ботулизм в результате попадания в организм пищевых продуктов, воды или аэрозолей, содержащих ботулотоксин, продуцируемый спорообразующей палочкой Clostridium botulinum. Ботулотоксин поражает мотонейроны передних рогов спинного мозга, вследствие чего нарушается иннервация мышц, развивается прогрессирующая острая дыхательная недос­таточность.  Сейчас, как и раньше, ботулизм проявляется как в виде единичных отравлений, так и в виде групповых случаев. За 1818 - 1913 гг. в России было зарегистрировано 98 групповых вспы­шек пищевых отравлений, из-за которых пострадало 608 человек, то есть по 6,2 человека на одну вспышку. За период 1974 - 1982 гг. произошла 81 вспышка, на которую, в среднем, приходилось по 2,5 заболевших. В последние десятилетия распространены случаи болезни, связанные с употреблением консервов домашнего изготовления.  Продукты домашнего консервирования в герметически закрытой таре являются наиболее опасными для человека, так как в домашних условиях добиться полного уничтожения Clostridium botulinum невозможно. Больше всего это касается грибов, потому что отмыть их от частичек грунта, в котором содержатся споры, очень сложно. Перед употреблением консервов необходимо прогреть вскрытые банки при 100° С в течение 30 минут (в кипящей воде) для разрушения токсина. Продукты питания, не подлежащие термической обработке, но представляющие собой благоприятное место для бактерий (соленая и копченая рыба, сало, колбасы), должны храниться при температуре не выше 10°С.  ***Все больные и лица с подозрением на ботулизм подлежат обязательной госпитализации.***  Более распространенным пищевым отравлением является сальмонеллез, вызываемый различными бактериями рода Salmonella (различают 10 - 15 их разновидностей). Спектр его проявления широк: от бессимптомного носительства возбудителя инфекции до тяжелых септических форм.  Заболевание развивается обычно остро. Через 6 - 48 часов после приема зараженной пищи у человека возникает озноб, повышается температура тела, появляются головная боль, схваткообразные боли в поджелудочной области, тошнота, рвота, водянистый, зловонный стул (до 5 - 15 раз в сутки).  При ***легких формах отравления*** пострадавшие жалуются на общее недомогание, слабость лихорадку. Температура повышается до 37,5° С. Стул кашицеобразный (2 - 3 раза в сутки). Выздоравливание наступает на 3 - 7 день.  Заразиться сальмонеллезом возможно при употреблении пищи после неправильной кулинарной обработки, когда инфицированные продукты, в основном мясные находились в условиях, благоприятных для размножения сальмонелл. Также большое значение в распространении сальмонеллеза имеют яйца птиц (утиные, куриные, перепелиные) и мясо данных птиц, также недостаточно термически обработанные. Заболеваемость сальмонеллезом несколько выше в теплое время года, что связано с ухудшением условий хранения продуктов.  При большинстве пищевых отравлений первая помошь сводится к скорейшему удалению содержимого желудочно-кишечного тракта (обильное промывание, дача слабительных), сопро­вождаемому приемом внутрь адсорбирующих (активированный уголь), осаждающих (охлажденный крепкий чай), нейтрализующих (пищевая сода, кислое питье), обволакивающих (крах-мальная слизь, кисель, яичный белок, молоко) веществ.  Пострадавшему следует промыть желудок - дать ему выпить около 1 литра теплой подсоленной воды или слабого раствора марганцовокислого калия, затем вызвать рвоту путем надавливания на корень языка. Дать пострадавшему 4 - 5 таблеток активированного угля, напоить крепким чаем. Сохраните остатки пищи, промывные воды для последующего лабораторного исследования.  Если у пострадавшего нарушено дыхание, немедленно проводите искусственную вентиляцию легких. Проверьте пульс, при отсутствии пульса начинайте массаж сердца. Уложите пострадавшего в такое положение, которое позволит ему свободно дышать и предупредит возможное возникновение приступов удушья или вдыхания рвотных масс.  Для профилактики **пищевых отравлений** необходимо соблюдать следующие требования:   * мыть руки перед каждым приготовлением и приемом пищи, а также после контакта с сырым мясом животного или птицы; * тщательно мыть фрукты и овощи; * мыть ножи и разделочные доски после того, как они соприкасались с сырым мясом, использовать отдельную разделочную доску для сырого мяса; * размораживать мясо непосредственно перед приготовлением или в холодильнике постепенно, или в СВЧ печи быстро, но не при комнатной температуре; * хорошо прожаривать рыбу и мясо; * избегать употребления в пищу сырой рыбы, мяса и яиц; * убирать еду от мух; * не употреблять в пищу сомнительные продукты (с плохим запахом или несвежие на вид); * не употреблять в пищу продукты из треснувших или вздутых консервных банок; * поддерживать в холодильнике температурный режим 3° С; * относиться с осторожностью к еде предприятий общественного питания; * очень осторожно употреблять в пищу грибы; * не есть позеленевший картофель, а проросший хорошо очищать; * не есть ядра косточек слив, персиков, абрикосов; * не употреблять в пищу икру и молоки щуки, окуня, налима, скумбрии, если они были пойманы во время нереста (в этот период времени рыбы выделяют яд); * не хранить еду в оцинкованной, медной или поцарапанной эмалированной посуде; особенно это касается кислотосодержащих продуктов (кисломолочных, квашеной капусты); * не хранить консервированные продукты в металлических банках более двух лет; * не приобретать консервы в мятой таре или без этикетки; * продукты из открытой консервной банки сразу перекладывать в другую посуду (из материалов, которые не окисляются).   Отравление пищевым уксусом. Пьют уксус обычно по ошибке в состоянии алкогольного опьянения или при совершении суицида, хотя трудно придумать более ужасный и мучительный способ расстаться с жизнью. Иногда уксус добавляют в алкоголь отчаявшиеся родственники, пытаясь «отучить» от пьянства члена семьи.  При отравлении 6 - 9% пищевым уксусом происходит ожог слизистой оболочки пищевода разной степени тяжести. Если выпить 1 - 2 глотка, то обычно отравление ограничивается несильным поверхностным ожогом пищевода и может пройти без последствий. При количестве выпитого 50 - 100 г и более возможны тяжелые последствия - кислота всасывается в желудке и (кишечнике, попадает во внутренние органы и ткани. В первую очередь страдает кровь - красные кровяные тельца (эритроциты). Разрушается их клеточная стенка, гемоглобин из клеток выходит в кровь и забивает мелкие кровеносные сосуды почек, вызывая печёночную недостаточность. Циркуляция в крови токсинов вызывает печеночную недостаточность. При тяжелом течении заболевания возможен летальный исход.  Если принять несколько глотков уксусной эссенции или кислоты, то на первое место выходят поражения пищевода - его сильный, глубокий, большой площади ожог - человек может погибнуть от болевого шока. Если от болевого шока он оправился, выжил, то неминуемо поражение внутренних органов - крови, печени, почек. Смертельная доза составляет примерно 20 мл.  Поэтому будьте внимательны. Держите уксус в труднодоступном месте и никогда не переливайте его в другую тару для предотвращения ошибочного употребления. Если беда все-таки произошла, первое, что нужно сделать при отравлении крепким уксусом - немедленно прополоскать ротовую полость и горло водой или слабым раствором соды. Затем дать выпить несколько стаканов прохладной воды, можно воды со льдом. Очень быстро вызвать «скорую помощь», сообщить им что произошло. Ни в коем случае не давать пить содовый раствор и не вызывать рвоту, чтобы поврежденные стенки пищевода не лопнули. Только пить воду - для разведения уксуса внутри, чем больше, тем лучше. На область желудка можно положить что-нибудь холодное, например, лед, завернутый в полотенце.  Если концентрация раствора небольшая и выпито один - два глотка, то можно не паниковать и обойтись «домашними средствами» - прополоскать рот, промыть желудок, выпить воды или молока. Но если есть боли, головокружение, возбуждение или вялость, то необходимо обратиться к врачу, чем скорее, тем лучше.  **Первая помощь при пищевом отравлении**  При большинстве пищевых отравлений первая помощь должна сводиться к скорейшему удалению содержимого желудочно-кишечного тракта (обильное промывание, дача слабительных), сопровождаемому приемом внутрь:  1) адсоpбиpующих (активиpованный уголь);  2) осаждающих (танины - дубильные вещества, охлажденный крепкий чай);  3) окисляющих (пеpманганат калия);  4) нейтpализующих (сода, кислое питье);  5) обволакивающих (отваp кpахмала, яичный белок, молоко, кисель) веществ.  Промойте пострадавшему желудок – дайте ему выпить около 1 литра теплой подсоленной воды или слабого раствора марганцовокислого калия (всего потребуется до 10-15 литров воды). Вызовите рвоту путем надавливания на корень языка. Дайте пострадавшему 4-5 таблеток активированного угля, напоите крепким чаем или кофе.  Если в доме есть аптечка, то нужно приготовить слабительное, добавив в него активированный уголь. Эту смесь необходимо запить большим количеством теплой воды. Можно принять препараты, поддерживающие сердечную деятельность.  Если у пострадавшего нарушено дыхание, немедленно начинайте делать искусственное дыхание. Проверьте пульс у пострадавшего. При отсутствии у него пульса начинайте делать непрямой массаж сердца.  Уложите пострадавшего в такое положение, которое позволит ему свободно дышать и предупредит возможное возникновение приступов удушья или вдыхания рвотных масс.  В любом случае обратитесь за профессиональной медицинской помощью.  Отравление бензином и его парами часто получают автолюбители и молодые люди, подрабатывающие на автозаправочных станциях. Бензин и его пары быстро всасываются в легкие и желудочно-кишечный тракт. При ингаляции паров отмечаются чувство опьянения, головокружение, головная боль, тошнота, рвота, слабость вплоть до потери сознания. Распознать такое отравление помогает запах бензина, исходящий от пострадавшего.  При заглатывании бензина появляются боли в животе, рвота, нарушение сна, галлюцинации, потливость, слюнотечение. В тяжелых случаях возникают симптомы острого психоза, сходные с состоянием выраженного опьянения. Бензин и его пары оказывают токсическое воздействие на почки, приводя к развитию почечной недостаточности. Кроме того, бензин нарушает процесс образования красных кровяных телец.  Первая помощь при отравлении бензином и его парами пострадавшего необходимо быстро удалить из помещения, насыщенного парами бензина. При попадании бензина внутрь делают промывание желудка, лучше 2% раствором питьевой соды. При вдыхании паров - обеспечить приток свежего воздуха, желательно дать пострадавшему кислородную подушку. При развитии сосудистой недостаточности (обморок, коллапс) ввести подкожно 2 мл кордиамина, 2 мл 10% раствора кофеина.  При легком отравлении бензином и его парами пострадавший не нуждается в специализированной медицинской помощи; в более тяжелых случаях, оказав первую помощь, нужно отправить пострадавшего в лечебное учреждение. Если больной без сознания и у него ослаблено дыхание, следует проводить искусственную вентиляцию легких.  Отравление наркотическими веществами не редкость в последнее время. Особенно часто его вызывают наркотики, содержащие героин (они обычно вводятся внутривенно), а также индийскую коноплю (их в основном курят). Эти отравления отличаются, прежде всего, тем, что даже небольшая передозировка может быстро привести к смерти. Состояние эйфории (приподнятое настроение, чувство удовольствия) сменяется тошнотой, рвотой, а затем потерей сознания, замедляется пульс, понижается температура тела, дыхание угнетено.  При появлении признаков отравления необходимо вызвать бригаду скорой помощи. Первая помощь: уложите пострадавшего на бок, выведите вперед нижнюю руку. Освободите грудную клетку и шею от сдавливающей одежды, обеспечьте приток свежего воздуха. Если пострадавший в сознании, необходимо промывать желудок каждые 30 - 40 минут до приезда скорой помощи. Даже введенные в вену наркотики постоянно выделяются слизистой оболочкой желудка и, если их не удалять из организма, всасываются обратно в кровь. Для промывания используют прохладную слабосоленую кипяченую воду. Рвотный рефлекс вызывают надавливанием пальцами на корень языка.  При заторможенности, спутанности сознания, сонливости поднести к носу ватку, смоченную нашатырным спиртом. При отсутствии нашатыря растереть мочки ушей, пощекотать носо­вые ходы платком, травинкой. Подобные действия стимулируют дыхательный и сосудодвигательный центры, препятствуют утрате сознания.  При отсутствии дыхания и кровообращения приступайте к искусственной вентиляции легких и непрямому массажу сердца.  При отравлении наркотиками **нельзя**:   * оставлять пострадавшего одного, в любой момент может возникнуть необходимость в сердечно-легочной реанимации; * давать психостимулирующие препараты, алкоголь, энергетические напитки; * отказываться от госпитализации в стационар, если стало лучше после действий бригады скорой помощи. Вводимые антидоты имеют меньший срок действия, чем наркотики, поэтому улучшение состояния может вскоре смениться комой.   Отравление угарным газом (СО) чаще всего происходит в гаражах и при неправильной эксплуатации печей. Угарный газ активно связывается с гемоглобином, образуя карбоксигемоглобин, и блокирует передачу кислорода тканевым клеткам, что приводит к гипоксии гемического типа. Угарный газ также включается в окислительные реакции, нарушая биохимическое равновесие в тканях.  Отравление угарным газом возможно:   * при пожарах; * на производстве, где угарный газ используется для синтеза ряда органических веществ (ацетон, метиловый спирт, фенол и т. д.); * в гаражах при плохой вентиляции, в других непроветриваемых или слабо проветриваемых помещениях, туннелях, так как в выхлопе автомобиля содержится до 1-3% СО по нормативам и свыше 10% при плохой регулировке карбюраторного мотора; * при длительном нахождении на оживленной дороге или рядом с ней. На крупных автострадах средняя концентрация СО превышает порог отравления; * в домашних условиях из-за утечки при несвоевременно закрытых печных заслонках в помещениях с печным отоплением (жилые дома, бани); * при использовании некачественного воздуха в дыхательных аппаратах.   При содержании 0,08% СО во вдыхаемом воздухе человек чувствует головную боль и удушье. При повышении концентрации СО до 0,32% возникает паралич и потеря сознания (смерть наступает через 30 минут). При концентрации выше 1,2% сознание теряется после 2 - 3 вдохов, человек умирает менее чем через 3 минуты.  Симптомы **легкого отравления** появляются головная боль, стук в висках, головокружение, боли в груди, сухой кашель, слезотечение, тошнота, рвота, возможны зрительные и слуховые галлюцинации, покраснение кожных покровов, карминно-красная окраска слизистых оболочек, тахикардия, повышение артериального давления.  При **отравлении средней тяжести** - сонливость, возможен двигательный паралич при сохраненном сознании.  Симптомы **тяжелого отравления** - потеря сознания, коматозное состояние, судороги, непроизвольное отхождение мочи и кала, нарушение дыхания, расширение зрачков с ослабленной реакцией на свет, резкий цианоз (посинение) слизистых оболочек и кожи лица. Смерть обычно наступает на месте происшествия в результате остановки дыхания и падения сердечной деятельности.  Основным противоядием служит свежий воздух, поэтому пострадавшего необходимо срочно вынести в безопасное помещение или на улицу. При слабом поверхностном дыхании или его остановке проводить искусственную вентиляцию легких.  Способствуют ликвидации последствий отравления растирание тела, прикладывание грелки к ногам, кратковременное вдыхание паров нашатырного спирта (тампон со спиртом должен находиться не ближе, чем 1 см тампоном нужно помахивать перед носом, что очень важно, так как при прикосновении тампона к носу из-за мощного воздействия нашатырного спирта на дыхательный центр может наступить его паралич) и горячий чай.  Больные с тяжелым отравлением подлежат госпитализации, так как возможны осложнения со стороны легких и нервной системы в более поздние сроки.  **Бытовые отравления**  **Разлив ртути**   |  |  | | --- | --- | | **Признаки отравления:** | **Первая помощь при отравлении парами ртути:** | | *общая слабость;*  *головная боль;*  *боль при глотании;*  *повышение температуры;*  *боль в желудке,*  *подергивание мимических мышц.*  *Сонливость;*  *Воспаление десен;*  *Выпадение волос* | *прополоскать рот марганцовки;*  *почистить зубы;*  *промыть желудок водой, на стакан которой добавить 20 - 30 г активированного угля, выпить молока и слабительного;*  *дать питьё;*  *обеспечить покой пострадавшему;*  *вызвать скорую помощь.* |   ***Вопрос:***  *Что необходимо делать, если вы разбили градусник и разлили ртуть?*  ***Ответ:***  При розливе ртути необходимо:  1. Эвакуировать всех людей из помещения, где обнаружена ртуть или где возможно ее нахождение.  2. Открыть окна в помещении, где была обнаружена ртуть, для обеспечения сквозного проветривания.  3. Надеть ватно-марлевую повязку, резиновые перчатки и обувь.  4.Пострадавшим оказать первую медицинскую помощь.  5.Собрать при помощи кисточки, бумажного конвертика и резиновой груши крупные капли ртути, а мелкие капли – лейкопластырем. Ртуть (вместе с лейкопластырем) поместить в наполненную водой банку с герметичной крышкой; очищенную поверхность обработать раствором марганцовки и накрыть мокрыми тряпками или газетами.  **Внимание!** Не пытайтесь вытереть ртуть тряпкой – этим Вы увеличите площадь заражения!  Очищенное от ртути место промыть горячей мыльной жидкостью или крутым раствором марганцовки; после тщательной уборки помещения руки необходимо вымыть с мылом горячей водой;  Собранную ртуть следует поместить в герметически закрывающуюся тару (банку, контейнер и т.д.) и сообщить в организацию (предприятие) по демеркуризации помещений и территорий (ликвидация ртутных загрязнений).  При ухудшении состояния здоровья обратиться к врачу.  Также к бытовым отравлениям относятся и случайное принятие во внутрь прочих агрессивных жидкостей, хранящихся в квартире (бытовые моющие вещества и т. п.) вызывающих ожоги слизистой оболочки пищевода, желудка и кишечника с последующим летальным исходом отравившегося при несвоевременном оказании медицинской помощи.  Дома должно действовать то же правило, что и в химических лабораториях - обнаруженная склянка без этикетки подлежит немедленному уничтожению.  Укус насекомого, дикого или бродячего животного возможен как при нахождении «на природе», так и на улицах города. Укусить может любое, даже мирное на вид животное, начиная от милого котенка и кончая ядовитой змеей.  **Укусы насекомых**  Энцефалит клещевой - острая нейровирусная инфекция.  **Источник инфекции** - иксодовые клещи, в организме которых паразитирует вирус. Дополнительным резервуаром и переносчиком вируса могут быть грызуны (мыши, бурундуки, зайцы и др.), птицы (дрозда, щегол и др.) и домашние животные (козы, коровы). Вирус может проникать в молоко животных.  Передача инфекции происходит при укусе клеща, а также через коровье и козье молоко.  **Инкубационный период** длится 10 - 12 дней. Заболевание начинается остро с проявлением основных синдромов: общим инфекционным, менингеальным, очаговыми поражениями нервной системы. Температура тела - до 40°С.  Клещиподжидают добычу сидя на нижних ветках растений, кустах, траве. Клещи атакуют открытые участки тела или заползают под одежду. При укусе возможно заражение, в зависимости от места, энцефалитом, туляремией, геморрагической лихорадкой, возвратным клещевым тифом или боррелиозом.  Для предотвращения нападения клещей в лесу, на дачном участке, в лесопарковых зонах городов избегайте густых зарослей и участков с высокой травой, надевайте закрытую одежду.  Рубашка должна быть с длинными, застегнутыми на манжеты рукавами, низ брюк надо заправить в носки или гольфы. Собираясь в лес, надевайте высокие сапоги, а голову прикрывайте косынкой или капюшоном. Весной и в начале лета не стоит собирать и приносить домой букеты лесных цветов и трав в них может затаиться клещ.  Открытые участки тела - кисти рук, шею - следует смазывать отпугивающими средствами (репеллентами). Их можно найти в аптеках или крупных магазинах.  Рекомендуется периодический осмотр одежды и тела с целью обнаружения клеща до укуса. При обнаружении присосавшегося на теле клеща**, не давите и не сбрасывайте ег**о, так как он оставит в теле хоботок с последующим развитием воспалительного процесса. Необходимо наложить ватный тампон, смоченный растительным маслом на клеща. В течение 20 - 30 минут клещ отпадает сам или легко удалится при незначительном потягивании. Клещей удобно удалять пинцетом, при этом клеща нужно захватить как можно ближе к хоботку, затем его аккуратно подтягивают, при этом вращая вокруг своей оси в удобную сторону. Обычно через 1 - 3 оборота клещ извлекается целиком вместе с хоботком. Если же клеща попытаться выдернуть, то велика вероятность его разрыва.  Клеща следует поместить в небольшой стеклянный флакон вместе с кусочком ваты, слегка смоченным водой. Обязательно закройте флакон плотной крышкой и храните его в холодильнике. Для микроскопической диагностики клеща нужно доставить в лабораторию живым. . Ранку следует обработать йодом и срочно обратиться в лечебное учреждение для проведения профилактики клещевого энцефалита  Перед посещением территорий, эндемичных по клещевому энцефалиту, желательно делать прививки. Экстренная профилактика клещевого энцефалита должна быть проведена как можно раньше, лучше - в первые сутки.  Пчелы в большинстве случаев просто так не нападают; их может спровоцировать бурная жестикуляция, запах спиртного, попытка разрушить гнездо. Чаще всего бывают случайные укусы, когда привлеченная запахом фруктов, ягод, соков, сладких напитков пчела или оса залетает в жилище.  Через жало в этот момент выделяется 0,2 - 0,3 мг яда, который вызывает острую жгучую боль, покраснение, отек и зуд. Степень отравления зависит от количества укусов, места поражения и индивидуальной восприимчивости. Озноб, сухость во рту, головокружение, тошнота возникают редко и выражены незначительно.  Более тяжелые симптомы связаны с повышенной чувствительностью человека к яду. Опасная аллергия на пчелиный яд наблюдается у 2% людей. Если «нападение» пришлось на лицо, шею, слизистые оболочки полости рта, может образоваться обширный отек дыхательных путей, острое удушье, требующее незамедлительной реанимации.  Если укусила пчела, удалите застрявшее в ранке жало (при укусе ос оно не остается) и приложите к поврежденному месту ватку, салфетку или носовой платок, смоченные одеколоном, водкой, спиртом либо раствором перекиси водорода, питьевой соды (0,5 - 1 чайная ложка на стакан воды) или нашатырного спирта, разведенного водой в соотношении 1:1. От зуда избавят слабые гормональные мази и кремы (гидрокортизон, синафлан, аллергодил, элоком). Местные (кожные) аллергические реакции снимаются антигистаминными препаратами (супрастин, пипольфен, тавегил, фенкарол). В тяжелых случаях (отек Квинке, отек гортани, астматический приступ) пострадавшего надо немедленно доставить в медучреждение.  **Укус змеи**  **Змеиный яд** - сложный комплекс биологически активных ферментов, содержащих ряд веществ с крайне сильной токсичностью, вызывающих нарушение передачи нервных импульсов и тем самым обуславливающих паралич скелетной и дыхательной мускулатуры. Смерть пораженных змеиным ядом наступает в результате остановки дыхания. В этих ядах присутствует холинэстеразный фермент, усугубляющий развитие паралича, а также ферменты, вызывающие геморрагические отеки, обусловленные как повышением сосудистой проницаемости, так и нарушениями свертываемости крови.  Из ядовитых змей в европейской части России распространены гадюки. В средней полосе России могут встретиться змеи типа гадюки обыкновенной, гадюки степной и щитомордника. Гадюка осторожна, избегает человека и нападает только в случае самообороны. Поражения, развивающиеся в результате укусов этими змеями, сводятся к болевому воздействию, временному усилению с последующим длительным снижением свертываемости крови, отеку тканей в зоне укуса и их некрозу (омертвению). В месте укуса змеи ощущается жгучая боль. Из ранок выступает несколько капелек крови, вокруг развивается отек, который быстро растет и иногда достигает значительных размеров.  Уже через час - два появляются признаки общего отравления: слабость, сонливость, падение давления, нитевидный пульс, головная боль, головокружение, ощущение холода, затрудненное дыхание. Мучает сильная жажда, тошнота, рвота, в тяжелых случаях - обмороки, иногда - судороги, бред.  ***Признаки действия яда:***   * в первые минуты в зоне укуса появляется местное покраснение, отечность, местные кровоизлияние («синяки»); * кровоизлияние распространяется вверх и вниз от зоны укуса, усиливается отек, кожа принимает багрово-синюшный оттенок, возможно образование на коже пузырей со светлым или кровянистым содержимым; * в зоне укуса образуются некротические язвочки, ранки укуса могут длительно кровоточить; * в пораженной конечности развивается лимфангит с поражением подмышечных или паховых лимфоузлов; * при длительном воздействии яда и неоказании помощи возможно внутреннее кровоизлияние в толщу тканей или в близлежащие органы (печень, почки и др.), что приводит к признакам острой кровопотери: * возбуждение, сменяющееся вялостью; * бледность кожи; * учащение пульса; * головокружение; * резкая слабость; * снижение артериального давления вплоть до шока; * возможно носовое или желудочно-кишечное кровотечение; * максимальная выраженность признаков достигает через 8 - 24 часа после укуса, при неверном оказании помощи состояние больного остается тяжелым 2 - 3 дня; * при легких формах поражения преобладают местные проявления в зоне укуса.   Степень отравления зависит от количества попавшего яда, возраста и состояния здоровья (тяжелее детям, пожилым, сердечникам, аллергикам), места укуса (наиболее опасен - в область головы и шеи).  **Первая помощь.**  При оказании помощи пострадавшему от укуса змеи **категорически запрещаются** следующие мероприятия:   * прижигание места укуса; * обкалывание места укуса любыми препаратами; * разрезы места укуса; * перетягивание конечности жгутом (кроме укуса кобры); * употребление алкоголя в любых количествах.   Первая помощь при укусе змеи:   * уложите пострадавшего в тень так, чтобы голова была ниже уровня тела, с целью улучшения мозгового кровообращения; * незамедлительно приступите к отсасыванию яда из ранки укуса. Энергичное раннее отсасывание в течение 5 - 7 минут дает возможность удалить до 40% яда, однако через 15 - 30 минут удается удалить только 10% яда. При укусе в руку отсасывание может проводить сам пострадавший. При наличии ран во рту или кариозных зубов отсасывание ртом недопустимо. Если ранки подсохли, их предварительно «открывают» надавливанием на складку кожи. Процедура отсасывания змеиного яда безопасна при отсутствии ранок во рту пострадавшего при самопомощи или во рту оказывающего помощь. Яд, попавший в желудок, обезвреживается желудочным соком; * придайте неподвижность пораженной конечности (наложением шины и др.) для уменьшения поступления яда в лимфатическую систему; * обеспечьте покой пострадавшему; * пострадавший должен находиться в положении лежа как при оказании помощи, так и при транспортировке; * нежелательно пытаться двигать пораженной конечностью. Полезны обильное питье (чай, кофе, бульон). Прием алкоголя в любом виде противопоказан; * обработка раны проводится по общим правилам лечения ран (кожа вокруг раны обрабатывается спиртом, бриллиантовым зеленым, йодом или водкой, накладывается стерильная повязка из индивидуального пакета, повязка закрепляется бинтом натуго или лейкопластырем); * при нарушении дыхания проводится дыхание «рот в рот» или вспомогательное с помощью дыхательных мешков с переводом на искусственное дыхание в стационарных условиях. * как можно быстрее доставьте пострадавшего в лечебное учреждение.   **Категорически противопоказано** наложение жгута. Нежелательны разрезы в области укуса, так как они приводят к образованию долго незаживающих язв и способствуют попаданию вторичной инфекции. Употребление спиртных напитков может только усугубить тяжесть поражения.  **Укус животного**  Укушенные раны всегда загрязнены различными микроорганизмами, находящимися в полости рта животных и человека. При укусах больных бешенством животных возможно заражение человека. Чаще всего кусают домашние собаки, реже кошки и дикие животные (лисы, волки). Большую опасность представляют укусы животных, больных бешенством (чрезвычайно тяжелым вирусным заболеванием). Вирус бешенства выделяется со слюной больных животных и попадает в организм пострадавшего от укусов через рану кожи или слизистой оболочки. Большинство укусов животных следует считать опасными в смысле заражения бешенством, т.к. в момент укуса животное может не иметь внешних признаков заболевания. У собак бешенство чаще проявляется сильным возбуждением, расширением зрачков, нарастанием беспокойства. Собака может убегать из дома, набрасываться без лая и кусать людей и животных, проглатывать различные несъедобные предметы. Наблюдаются сильное слюноотделение и рвота. Водобоязнь не является обязательным симптомом болезни.  **Первая помощь.** При оказании первой помощи пострадавшему от укуса животного не следует стремиться к немедленной остановке кровотечения, т.к. оно способствует удалению из раны слюны животного. Рану промывают мыльным раствором, кожу вокруг нее обрабатывают раствором антисептического средства (спиртовым раствором йода, раствором марганцовокислого калия, этиловым спиртом и др.), а затем накладывают стерильную повязку. Пострадавшего доставляют в травматологический пункт или другое лечебное учреждение. Вопрос о проведении прививок против бешенства решает врач.  Собаки на протяжении многих веков являются спутниками и помощниками человека. Однако многие люди становятся жертвами их нападений, вызванных самыми разнообразными причинами, поэтому умение уклониться от нападения собаки, противостоять ей является необходимым.  Собаки могут напасть на человека в следующих случаях:   * по команде хозяина; * если посторонний посягает на охраняемую территорию или вещи, которые животные считают своими или принадлежащими хозяину; * если у них отбирают пищу; * если их пытаются прогнать; * если их загоняют в угол.   Нападение может произойти из-за взаимного недопонимания. К примеру, собака скребется в калитку, а хозяин не слышит. Вы хотите помочь животному и пытаетесь открыть калитку. Собака кусает вас вместо благодарности - вы посягнули на охраняемую территорию. Замечено, что 90% укушенных людей сами спровоцировали нападение.  Одинокие бродячие собаки, как правило, боятся людей. Дворняги, неоднократно битые, отступают, если только изобразить, что вы наклоняетесь к земле за камнем. Но большие и непуганые собаки могут быть очень самоуверенными и опасными.  Из технических средств самозащиты собаку может остановить баллончик с газом на основе вытяжки из красного перца, электрошокер (собак отпугивают уже звуки и вид разрядов). Не тренированные специально собаки боятся звука выстрела.  Если вы заметили, что собака готовится на вас напасть - остановитесь и твердым голосом отдайте команды типа «Место!», «Стоять!», «Сидеть!», «Фу!». В некоторых случаях срабатывает серия команд, приводящая животное в растерянность. Чтобы выиграть время, бросьте в сторону собаки любой предмет, не поднимая при этом высоко руку. Наибольшую опасность представляет приседающая собака, что говорит о ее готовности к прыжку. Чтобы защитить горло, прижмите подбородок к груди и выставите вперед руку.  Если собака на вас напала, повернитесь к ней лицом, примите боевую стойку или, если уверены в себе, бросьтесь ей навстречу, но ни в коем случае не поворачивайтесь к собаке спиной и не убегайте. Для защиты используйте зонтик, сумку, камни, палку, одновременно отступая к укрытию (забору, дому) спиной. По возможности обмотайте плащом, пиджаком предплечье и руку, а затем, выставив ее вперед, спровоцируйте собаку на укус и сильно ударьте по верхней челюсти собаки. Болевыми точками у собаки является нос, пах и язык.  Небольшой укус может иметь место при игре с собакой, при кормлении. Для заражения слюне достаточно попасть на ранку на коже.  Если собака вас укусила, то промойте рану перекисью водорода или обильным количеством воды, окружность раны смажьте йодом, наложите чистую повязку. Выясните у хозяев, сделана ли собаке прививка от бешенства. Бездомную собаку, по возможности, привяжите или посадите в клетку. Это позволит выяснить, необходимы ли вам прививки от бешенства. Обязательно обратитесь в ближайший травмопункт для получения квалифицированной медицинской помощи. | |
| **Четвертый учебный вопрос** | **Правила содержания домашних животных и поведения с ними на улице.** |
| Многие люди у себя дома содержат животных – собак и кошек. Некоторые приобретают и содержат различных экзотических животных и птиц. Большинство из них становятся нашими любимцами. Однако содержание этих животных требует соблюдения определенных правил, особенно это относится к городским жителям, которые содержат своих питомцев в квартирах.  Правила содержания домашних животных содержатся в законе РФ «О ветеринарии», в санитарных и ветеринарных правилах.  Так, в соответствии с законом помещения, предназначенные для временного или постоянного содержания животных, по своей площади и оборудованию должны обеспечивать благоприятные условия для их здоровья. Владельцы животных обязаны обеспечивать их кормами и водой, безопасными для здоровья животных и окружающей среды, соответствующими ветеринарно-санитарным требованиям и нормам.  Ответственность за здоровье, содержание и использование животных несут их владельцы.  Владельцы животных **обязаны**:   * осуществлять хозяйственные и ветеринарные мероприятия, обеспечивающие предупреждение болезней животных, не допускать загрязнения окружающей среды отходами животноводства; * соблюдать зоогигиенические и ветеринарно-санитарные требования при размещении, строительстве, вводе в эксплуатацию объектов, связанных с содержанием животных; * предоставлять специалистам в области ветеринарии по их требованию животных для осмотра, немедленно извещать указанных специалистов о всех случаях внезапного падежа или одновременного массового заболевания животных, а также об их необычном поведении; * до прибытия специалистов в области ветеринарии принять меры по изоляции животных, подозреваемых в заболевании; * соблюдать установленные ветеринарно-санитарные правила перевозки животных; * выполнять указания специалистов в области ветеринарии о проведении мероприятий по профилактике болезней животных и борьбе с этими болезнями.   **Правила регистрации, содержания и поведения с животными**  Владельцы животных обязаны представить животных для регистрации в органы, уполномоченные Главным государственным ветеринарным инспектором, и оплатить введение в реестр и выдачу документов. При перемене места жительства владелец животного обязан сообщить об этом для внесения соответствующих изменений в реестр.  Всем поставленным на учет животным присваивается идентификационный номер, который сохраняется на протяжении всей их жизни. Одновременно с постановкой на учет производится вакцинация животных против бешенства и по другим эпизоотическим показаниям.  На собак, кошек и лошадей, прошедших регистрацию, кроме того, выдается ветеринарный паспорт. Собаки, кошки, лошади и крупный рогатый скот, по заявлению их владельцев, подлежат ежегодной перерегистрации.  Лица, занимающиеся содержанием и разведением домашних животных либо принявшие на содержание бесхозных животных, обязаны обеспечивать им условия в соответствии с зоотехническими требованиями по видам и породам и соблюдать требования ветеринарной и общественной безопасности.  Помещения, используемые для содержания животных, должны соответствовать ветеринарным и санитарным требованиям. Не допускается содержание и нахождение животных в местах общего пользования коммунальных квартир при наличии медицинских противопоказаний у кого-либо из лиц, проживающих в данной квартире.  Владельцы животных обязаны обеспечить такое поведение животного, которое бы не причиняло беспокойства и не представляло опасности для окружающих.  Запрещается содержание в жилых помещениях сельскохозяйственного продуктивного скота, а также организация в жилых помещениях приютов и питомников для любых видов животных.  Владельцы обязаны предоставлять своим животным необходимое количество пищи и воды, выгуливать в соответствии с потребностями, соблюдать правила содержания.  В случае заболевания либо подозрении на заболевание животного владелец животного обязан немедленно обратиться к ветеринарному врачу.  По письменному разрешению уполномоченного органа Госветнадзора разрешается содержание экзотических (зоопарковых) животных.  Владельцы собак, имеющие в собственности или пользовании земельный участок, могут содержать собак в свободном выгуле только на хорошо огороженной территории или на привязи. О наличии собаки должна быть сделана предупреждающая надпись при входе на земельный участок.  Приобретатель животного вправе потребовать от продавца животного ветеринарного свидетельства и других ветеринарных документов. Торговля животными допускается только в специально отведенных местах.  Мероприятия с привлечением большого количества животных (выставки, шоу, соревнования и т.д.) производятся с письменного разрешения органов Госветнадзора.  Перемещение и перевозка домашних животных на всех видах транспорта допускаются при наличии сопровождающего старше 14 лет, наличии ветеринарного паспорта и разрешающих документов с отметкой о вакцинации животного. В метрополитене возможна перевозка мелких животных в сумках либо иных контейнерах.  В общественных местах, в транспорте собаки должны находиться на поводке и в наморднике. Без поводка собаки могут находиться только в разрешенных для свободного выгула местах. Собаки сторожевых, бойцовых, крупных и агрессивных пород могут перемещаться либо выгуливаться только в наморднике и при наличии отдельного сопровождающего.  Перемещение и перевозка животных лицами в нетрезвом состоянии не допускается.  Запрещается выгул животных в местах, имеющих запретительные знаки, а также на детских площадках, территориях детских дошкольных и учебных заведений, больниц.  В случае дефекации животных в подъездах, на всех асфальтированных и мощеных покрытиях, детских площадках, на железнодорожных перронах и метро, во время перевозки животного на транспорте сопровождающее лицо эвакуирует экскременты животного на ближайший газон или установленный для этих целей контейнер.  При всех перемещениях животного владелец обязан соблюдать правила безопасности, санитарные нормы и ветеринарные требования.  При гибели животного владелец обязан сообщить об этом в органы Госветнадзора для исключения животного из единого реестра, а также вывоза и кремации животного. Вывоз и кремация животного проводятся за счет владельца животного.  Умертвить животное по жизненным показаниям может только лицензированный ветеринарный врач. | |
| **Пятый учебный вопрос** | **Правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре, на водных объектах, в походе и на природе.** |
| Современный город наполнен источниками потенциальной опасности для человека. При неблагоприятном стечении обстоятельств общественный транспорт может составить угрозу здоровью и жизни граждан. Вечерние посещения кинотеатров, концертов заставляют горожан возвращаться домой в опасное позднее время. Многолюдье притупляет внимание человека и облегчает злоумышленнику исполнение преступных намерений. В городе, при большом скоплении людей и довольно тесной застройке, природные ненастья и стихийные бедствия много опаснее, чем в сельской местности. При нарушении своевременности медицинской помощи, бесперебойного снабжения водой, электричеством и газом, надежной работы транспорта горожанин испытывает чувство дискомфорта и часто становится беспомощным.  Чтобы избежать экстремальных ситуаций в городе, придерживайтесь следующих правил:   * избегайте плохо освещенных, малолюдных мест; * держите деньги или драгоценности во внутреннем кармане, не показывайте их посторонним; * при необходимости ночных передвижений по городу пользуйтесь такси, не соглашайтесь на то, чтобы вас подвозили незнакомые люди; * всегда имейте в распоряжении немного мелких денег и билетов на городской транспорт; * избегайте мест большого скопления людей - толпы, очереди ит. п., не приближайтесь из праздного любопытства к месту, где что-то случилось, где происходит манифестация или любое другое собрание; * будьте внимательны на дороге, вне зависимости от того, кто вы - пешеход или водитель.   **Зоны повышенной опасности в общественных местах**  Места скопления людей, где преступникам легко совершить преступление и легко скрыться, называются **зонами повышенной опасности**. Это могут быть **вокзалы, парки, кинотеатры, театры, места различных гуляний и т. д.** На вокзалах преступник может скрыться, затерявшись среди людей, сев в любую электричку. Вокзалы своим многолюдьем привлекают, в основном, воров и мошенников, «бомжей», т. к. среди большого количества людей всегда найдутся простаки, которые легко «клюют на удочку».  Находясь на вокзале, следует соблюдать некоторые правила:   * не оставлять свои вещи без присмотра; * не доверять присматривать за своими вещами незнаковым людям; * лучше всего сдать вещи в камеру хранения: если в автоматическую, то нужно быть осторожным и внимательным при наборе шифров, при их записи; * не проникаться доверием к незнакомым; * чтобы не стать жертвой обмана, не стоит играть в различные лотереи, «наперстки», принимать участие в тиражах и розыгрышах.   **Городской рынок** также является зоной повышенной опасности. Это возможное место скопления воров, грабителей, мошенников. Здесь также легко скрыться преступнику, затерявшись в толпе.  **Основные меры предосторожности**  **Чтобы не оказаться жертвой вора-карманника, соблюдайте меры предосторожности**:   * не следует носить деньги в сумочке, так как в толпе ее легко выхватить и скрыться или прорезать и вытащить деньги; * деньги лучше всего носить во внутреннем кармане; * не носите бумажник в заднем кармане брюк, не зря воры называют его «чужой карман»; * носить сумочку с деньгами и дорогими вещами следует перед собой, придерживая ее рукой. Во время покупок не расставайтесь с сумкой; * самый безопасный способ носить наличные деньги или другие ценные вещи - сумка или кошелек, которые можно повесить на шею и закрыть одеждой; * если в толпе вас постоянно толкают, мешают передвигаться, отвлекают - это верный признак «работы» карманника. Будьте предельно внимательны; * обращайте внимание на людей, которые пытаются подойти к вам поближе, встают сзади или сбоку, прижимаются или отвлекают ваше внимание; * собираясь за покупками на крупную сумму или получая деньги в банке, на почте, попросите друзей подстраховать вас; * держите в разных местах крупные и мелкие деньги. Не привлекайте внимание окружающих к вашему кошельку при оплате покупок, прикрепите кошелек внутри сумки на прочную цепочку; * при поездках в общественном транспорте старайтесь не засыпать и не заглядываться в окно, если на полу стоят ваши вещи.   Как показывает статистика, большое число пострадавших может наблюдаться в местах массового скопления народа. Люди, находясь в толпе, при возникновении экстремальной ситуации подвергают опасности свое здоровье, а в крайней ситуации - и жизнь.  Отправляясь в места массового скопления людей, примите меры, которые уменьшают опасность стать жертвой экстремальной ситуации.  Толпу образуют человеческие эмоции - ажиотаж, ненависть, поклонение, страх. Поэтому распознав «сгущение туч» обязательно смените свое местонахождение.  Толпа может образоваться в любом месте: в автобусе, на митинге, в очереди, в кинотеатре. Старайтесь не смешиваться с человеческой массой. Толпа лишает маневра в случае опасности. Она может раздавить человека как в вертикальном положении, так и сбив с ног. Возьмите с собой:   * удостоверение личности, а фотоаппарат или видеокамеру (если вы, разумеется, не корреспондент какой-нибудь газеты) лучше не брать; * не следует надевать вызывающую одежду или прикреплять к ней какую-то символику (у ваших соседей могут быть другие политические или спортивные предпочтения).   **помните!** Если вы оказались **в людской толпе,** то необходимо выполнять следующие **основные правила**:   * никогда не идите против толпы; * старайтесь избегать центра и краев толпы; * уклоняйтесь от неподвижно стоящих на пути предметов: урн, столбов, деревьев, стен, забора, углов зданий; * не цепляйтесь руками за предметы; * застегните одежду, бросьте сумку, зонтик, сбросьте туфли на высоком каблуке; * в плотной толпе возрастает вероятность сдавливания и удушья, поэтому следует сцепить руки в замок, сложить их на груди, защитить диафрагму или согнуть руки в локтях и прижать их к корпусу; * толчки переносите терпеливо, не отвечайте на них; * перед лицом должно быть пространство для обеспечения свободного дыхания; * избегайте стеклянных витрин, оградительных сеток, набережных, мостов, транспортных средств, узких проходов; * постоянно соблюдайте самообладание, контролируйте свое положение, старайтесь выбраться из толпы в безопасное место; * имейте варианты отхода через проходные подъезды и дворы, переулки, примыкающие улицы; * держитесь подальше от полиции, не вступайте в переговоры и стычки с ней. Весьма опасно находиться непосредственно возле оцепления, так как со стороны полиции возможны провокации и ответные действия на провокации толпы. Если последует разгон демонстрантов, то вероятность пострадать от ударов и спецсредств будет максимальна. Если возникла стычка с полицией, не теряйте самообладания, не делайте резких движений, не кричите и не бегите. При задержании не пытайтесь на месте спорить и доказывать, что вы здесь находитесь случайно. Если при разгоне демонстрации применяется слезоточивый газ, защитите рот и нос платком, смоченным в любой жидкости, часто моргайте глазами; * старайтесь держаться подальше от высоких и полных людей, от людей с детскими колясками, объемными предметами в руках, с рюкзаками, животными, от инвалидов, пьяных, агрессивных; * не пытайтесь поднять с земли упавшую вещь, даже если она очень дорогая, жизнь дороже.   Паника и бегство толпы являются ее основными поражающими факторами. Во время паники и бегства люди становятся источником опасности друг для друга, порой эта опасность бывает смертельной.  **Лучшее правило** - обойти толпу как можно дальше! Если это невозможно, ни в коем случае не идите против толпы  **Главная задача в толпе** - не упасть. **В случае падения** необходимо защитить голову руками и обязательно встать. Сделать это в толпе чрезвычайно сложно, но если подняться не удается, то толпа хладнокровно вас растопчет**. Подняться можно двумя способами:**   * быстро подтянуть ноги к себе, сгруппироваться, рывком встать; * одной ногой упереться в землю, резко разогнуться, используя инерцию движения толпы.   С колен в плотной толпе подняться вряд ли удастся, поэтому одной ногой нужно упереться (полной подошвой) в землю и резко разогнуться, используя движение толпы. Но, тем не менее, встать очень сложно, всегда эффективнее предварительные меры защиты. Вставая, не обращайте внимания ни на что, ***главная ваша задача*** - подняться и двигаться дальше вместе с толпой. Это единственный способ уцелеть. Очень сложно встать в толпе с колен, поэтому избегайте попадания в эту позу.  Это универсальное правило, кстати, полностью относится и к началу самой ситуации «толпа». На концерте, стадионе стоит заранее подумать, как выходить (вовсе не обязательно тем же путем, как вошли). Старайтесь не оказываться у сцены, раздевалки и т. д. - в «центре событий». Избегайте стен (особенно стеклянных), перегородок, сетки. Трагедия на стадионе в Шеффилде (Англия, 1989 г.) показала: большинство погибших было раздавлено толпой на заградительных стенках.  При посещении митингов и демонстраций желательно не брать с собой:   * детей; * колющие и режущие предметы, сумки, не надевайте галстук, длинный шарф; * плакаты на жестких шестах и палках; * дорогостоящие предметы.   Не приближайтесь к агрессивно настроенным группам. Не старайтесь попасть ближе к микрофону или трибуне. Не поддавайтесь панике.  Выбираясь из толпы, полезно притвориться человеком, которому стало плохо и его тошнит или рвёт: брезгливые люди поспешат посторониться.  Никогда не рассчитывайте на сострадание или помощь людей, находящихся в толпе. Моральных устоев здесь не существует.  Выбравшись из толпы, оглядитесь, избирайте наиболее рациональный маршрут движения, чтобы вновь не попасть в давку.  Демонстрация видеосюжета «Безопасность в толпе».  **Правила действий по обеспечению личной безопасности на дороге и в общественном транспорте**  Многие забывают, что пешеход тоже обязан выполнять правила дорожного движения – пересекайте проезжую часть только на зеленый сигнал светофора. Не бросайтесь на проезжую часть сразу, как только загорелся зеленый свет – идущие на большой скорости автомобили могут не успеть затормозить.  Перед пересечением дороги вне специальных переходов сначала продемонстрируйте водителям свое намерение, чтобы это не было для них неожиданностью. Избегайте мест, где отсутствует прямая видимость. Не суетитесь перед неожиданно появившимся автомобилем – или сразу остановитесь, или продолжайте начатое движение.  Если вы обнаружили мчащуюся прямо на вас легковую машину, то самое лучшее – успеть повернуться к ней спиной (вас перебросит через капот, а не бросит с переломанными ногами на асфальт).  Демонстрация видеосюжета «Правила поведения в городе».  Слайд – тест «Знаете ли вы дорожные знаки».  ***Задание:***  «Назвать дорожные знаки и к какой группе дорожных знаков они относятся».  ***Ответы:***  ***Запрещающие*** - круглые с красной каймой с белым.  ***Предупреждающие*** - треугольной формы, с красной каймой.  ***Предписывающие,*** т.е. указывающие направление движения, минимальную скорость и т.д. - голубые круглые.  ***Информационно - указательные знаки*** - они имеют различный фон: синий, зеленый, белый, желтый. Прямоугольные, квадратные, шестиугольные.  Стремясь побыстрее попасть в нужное место, люди часто пользуются услугами **такси**. В этом случае рекомендуется следующее:   * останавливая автомобиль, не выходите на проезжую часть, особенно в условиях недостаточной видимости; * старайтесь пользоваться услугами официальных такси; * следите за соблюдением маршрута; * садитесь на заднее сиденье справа.   **При пользовании общественным транспортом** придерживайтесь следующих правил личной безопасности:   * не засыпайте и не забывайтесь во время поездки, так как при резком изменении скорости движения вы рискуете получить травму шеи; * следите за своими вещами; * избегайте становиться около дверей, никогда не опирайтесь на них; * передвигаясь по салону, держитесь за поручни.   Избегайте быть первым среди людей, ожидающих общественный транспорт (особенно зимой): теряющая терпение толпа может просто вытолкнуть вас под колеса долгожданного автобуса или троллейбуса.  Середина салона общественного транспорта – самое безопасное место. Обращайте внимание на расположение аварийных и запасных выходов. Электрическое питание трамваев и троллейбусов создает дополнительную угрозу поражения человека электричеством (особенно в дождливую погоду). На междугородних рейсах следите за своими вещами на полках, тяжелые и опасные предметы туда класть не следует.  При аварии у выходов возможна паника и давка.  Демонстрация видеосюжета «Безопасность в общественном транспорте».  **Правила действий по обеспечению личной безопасности в местах, связанных с физическим насилием**  ***Основные меры предосторожности при погроме:***   * сообщите о погроме в правоохранительные органы; * в присутствии погромщиков, бандитов не выражайте свое неудовольствие, воздержитесь от резких движений, крика и стонов; * при угрозе применения погромщиками оружия ложитесь на живот, защищая голову руками, дальше от окон, застекленных дверей, проходов, лестниц; * в случае ранения двигайтесь как можно меньше - это уменьшит кровопотерю; * будьте внимательны, используйте любую возможность для спасения.   ***Как действовать, если вы оказались на месте погрома, бандитизма, драки:***   * если стрельба застала Вас на улице, сразу же лягте и осмотритесь, выберите ближайшее укрытие и проберитесь к нему, не поднимаясь в полный рост. Укрытием могут служить выступы зданий, памятники, бетонные столбы или бордюры, канавы и т.д. Помните, что автомобиль - не лучшая для Вас защита, так как его металл тонок, а горючее взрывоопасно. При первой возможности спрячьтесь в подъезде жилого дома, подземном переходе и т.д., дождитесь окончания погрома, драки; * примите меры по спасению денег и ценностей, при необходимости прикройте их своим телом; * по возможности сообщите о происшедшем правоохранительным органам; * если в ходе погрома, драки Вы находитесь дома - укройтесь в ванной комнате и лягте на пол, так как находиться в комнате опасно из-за возможности рикошета. Находясь в укрытии, следите за возможным началом пожара. Если пожар начался, а стрельба не прекратилась, покиньте квартиру и укройтесь в подъезде, дальше от окон.   ***Как действовать при захвате магазина, банка:***   * если Вы оказались в захваченном магазине, банке не привлекайте к себе внимания погромщиков; * осмотрите помещение, отметьте места возможного укрытия в случае стрельбы; * успокойтесь, попытайтесь отвлечься от происходящего, считайте деньги в уме, оценивайте убытки, снимите ювелирные украшения и спрячьте; * не смотрите в глаза террористам, не передвигайтесь по магазину, банку и не открывайте сумки без их разрешения; * не реагируйте на провокационное или вызывающее поведение; * если власти предпримут попытку штурма - ложитесь на пол между креслами до окончания штурма. После освобождения немедленно покиньте магазин, банк, так как не исключена возможность его минирования погромщиками или их возвращения.   ***Основные меры предосторожности в лифте***:   * не входить в лифт, если там находится незнакомая личность, не вызывающая доверия; * если на лестничной площадке, куда вы направляетесь, находятся подозрительные люди, лучше подняться выше или спуститься за помощью; * если в лифт входит подозрительный человек, нажмите кнопки нескольких этажей, чтобы дверь лифта открывалась чаще, при необходимости - аварийную кнопку «стоп».   **Способы защиты от физического насилия**  Что делать, оказавшись на темной улице лицом к лицу с преступником, который с пистолетом в руке претендует на все то, что лежит в ваших карманах? Как предпочтительнее вести себя?  Лучше всего овладеть искусством самообороны - защиты от нападения, вооруженного или простого преступника, от нападения спереди или со спины и т.д. Рекомендуем также приобрести и научиться использовать индивидуальные средства защиты, такие как: электрошокеры, газовые баллончики и т.д. - которые позволят вам намного увереннее чувствовать себя при встрече с преступниками.  ***Вот несколько основных правил самообороны:***  1. Постоянно держите в поле зрения все, что происходит поблизости, избегайте попадать во все потенциально опасные ситуации.  2. Попытайтесь найти убежище или помощь. Если есть возможность, бегите.  3. Привлеките внимание прохожих и ближайших жителей криком: «Пожар!» Боязнь оказаться в огне убеждает людей выглянуть в окно и становиться таким образом, ненужными свидетелями для преступника.  4. Когда же стычка неизбежна, следует принять ее, действуя решительно.  5. Отвлеките внимание нападающего; может быть, уступив ему в чем-то, потом неожиданно быстро и точно ударить его в уязвимые места.  6. Действуйте, не мешкая, с максимально возможной силой, чтобы нападающий был не в состоянии ответить. Если ваша реакция будет слабой, это может лишь еще больше разозлить бандита. Если нападению подверглась женщина, то только быстрота и точность могут противостоять мужской физической силе. Такие действия особенно оправданы, если есть реальная угроза для жизни.  7. Для защиты применяйте любой имеющийся предмет (ключи, расческа, баллончик с дезодорантом, зонт, горсть монет, туфли, сумка, песок, камни, палка).  8. Неожиданная встреча с жестоким и вооруженным преступником, в маске, закрывающей лицо и оставляющей лишь прорезь для глаз, может привести в замешательство и сильных, физически подготовленных людей. Только волевое усилие позволит преодолеть страх и действовать хладнокровно.  **Обеспечение личной безопасности при пожаре**  ***Правила действий по обеспечению личной безопасности при пожаре***  Причиной возникновения пожара часто становятся элементарная невнимательность и небрежность, например, забытый утюг, оставленный под напряжением, или курение в запрещенных местах. Пожар могут вызвать брошенные окурки, дефекты электробытовых приборов, неосторожное обращение с огнем, молнии и т. п.  Если пожар происходит в лесу, на торфяниках, в степи или тундре, охватывая огромные площади?  Причины возникновения пожара просты: либо удар молнии, либо неосторожное обращение с огнем, так называемый «человеческий фактор». Виновниками бывают чаще всего рыбаки, туристы, дачники, посещающие лес в поисках грибов и ягод. Лесные пожары бывают двух видов: низовые и верховые. При низовых пожарах выгорает лесная «подстилка», трава, кустарник и молодая поросль. А вот старые деревья страдают от огня гораздо меньше. Низовой пожар - тихоход, движущийся со скоростью 2 - 3 метра в минуту. Верховые пожары возникают в сухую погоду при сильном ветре, когда огонь распространяется на кроны деревьев (преимущественно хвойных). Скорость верхового пожара при умеренном ветре сравнима со скоростью курьерского поезда – около 100 метров в минуту.  При верховом пожаре лес выгорает полностью. Очень коварен тихий пожар на торфяниках. Этот пожар-– подземный. Он возникает по вине и людей, и молний, и торф может возгореться сам и гореть без доступа воздуха, даже под водой! Тушение лесных (степных, торфяных и других природных пожаров) - обязанность специальных служб, отвечающих за сохранность лесов. Но когда горят леса на огромных площадях, в помощь привлекаются и армейские подразделения, и местные добровольцы, а если огонь угрожает жилым домам и предприятиям, то и сотрудники МЧС. Используется и техника: бульдозерами делают защитные просеки, пожарные насосы нагнетают воду из природных и искусственных водоемов, а пожарные вертолеты и самолеты сбрасывают на очаги возгорания тонны воды. Мелкие загорания должен постараться потушить тот, кто их первым увидел. Не нужно жалеть на это ни сил, ни времени: справиться с небольшим огнем легче, чем с пожаром «настоящим».  Если вы оказались вблизи очага пожара, немедленно предупредите всех находящихся поблизости людей и постарайтесь покинуть опасную зону. Выходить нужно на дорогу, широкую просеку, опушку леса, к водоему. Двигаться следует перпендикулярно к направлению распространения огня. Если обстоятельства мешают вам уйти от огня, войдите в водоем или укройтесь на открытой полянке, накрывшись мокрой одеждой. Дышать нужно воздухом возле земли (он менее задымлен), прикрывая рот и нос марлевой повязкой или мокрой тряпкой.  **Пожар** – это процесс горения, который вышел из-под контроля (уничтожаются материальные ценности, и создает угрозу жизни и здоровью людей). В России каждые 4 - 5 мин вспыхивает новый пожар и ежегодно от пожаров погибает около 12 тыс. человек.  Для предотвращения пожара или снижения его пагубных последствий:   * дети должны уметь обращаться с огнем, а взрослые члены семьи – владеть простейшими способами тушения пожара; * хранить в доступном месте бытовой огнетушитель; * никогда не курить в постели; * не оставлять без присмотра электробытовые приборы и не использовать самодель-ные электрические устройства; * воздержитесь от использования самодельных электрических устройств; * не разогревать лаки и краски на газовой плите, не стирать в бензине и не сушить белье над плитой; * предельно осторожно обращаться с праздничными фейерверками, хлопушками и свечами; * не захламлять пути возможной эвакуации и не складировать взрывопожароопасные вещества на чердаке и в подвале; * не устанавливать телевизор в мебельную стенку или под книжную полку, а также ближе 70 - 100 см от штор или занавесок; * не вставляйте в одну электророзетку более одной вилки, чтобы избежать перегрева; * не допускайте установки сильно нагревающихся бытовых приборов в мебельные ниши, вблизи штор.   ***Если вы обнаружили в квартире очаг пожара***  При обнаружении возгорания быстро, не поддаваясь панике, приступайте к тушению пожара, используя все доступные средства – песок, воду, огнетушители и т.д.  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 у Вас на кухне загорелось белье, висящее над плитой, немедленно выключите газ и залейте пламя водой. Бросьте дымящуюся вещь на пол и затопчите. Затем откройте окно и проветрите кухню.  Если у Вас на шнуре утюга появилось пламя, сразу отключите его от электросети. Затем накройте пламя тряпкой и погасите его.  Если загорелась открытая проводка, отключите электричество в квартире или закидайте провод землей из цветочных горшков.  Если Вы почувствовали запах плавящегося пластика, найдите место повреждения проводки. Потрогайте розетки, не теплые ли они. Обнаружив источник запаха, отверткой или плоскогубцами с пластмассовыми ручками раздвиньте загоревшиеся провода. Отключите электричество. Ни в коем случае не заливайте пламя водой!  Если огонь нельзя ликвидировать в кратчайшее время, выключите электричество, перекройте газ, срочно вызовите пожарных, уведите из опасной зоны детей, престарелых и только потом начинайте тушить огонь своими силами. При возгорании одежды на человеке немедленно повалите горящего, облейте его водой или накройте ковром, одеялом или пальто.  При пожаре нельзя открывать двери и окна - свежий воздух усилит горение. В начале тушения пожара выделение дыма может увеличиться.  При попадании в зону сильного задымления необходимо учитывать, что продукты сгорания (дым), накапливаясь в помещении, вытесняют пригодный для дыхания воздух в нижнюю часть комнаты (около 30 см от пола). Поэтому перемещаться в задымленном помещении рекомендуется, держась ближе к полу (согнувшись или на четвереньках). При распространении дыма через лестничные клетки наиболее задымленными, как правило, оказываются верхние этажи.  Человек, попав в сильно задымленное помещение, испытывает шок от одновременного воздействия нескольких факторов: *повышенной температуры, плохой видимости, недостатка кислорода для дыхания и раздражающего действия дыма на глаза и легкие*. Ослепший, дезориентированный человек быстро теряет самообладание и, впав в панику, погибает. Часто после тушения пожаров в помещениях квартир, приходилось находить трупы в помещениях ванной комнаты или туалета, а иногда и в углу комнаты, и это были хозяева, которые в спокойном состоянии могли бы выйти из квартиры с закрытыми глазами.  Дым, сам по себе, - это взвешенные в воздухе несгоревшие частички вещества и для защиты органов дыхания при выходе из задымленного помещения достаточно накинуть на лицо полотенце или платок, смоченные водой. Но данная мера мало поможет, если при горении выделяются токсичные вещества (горение пластмасс).  При пожаре в здании не пытайтесь использовать для эвакуации лифт, который может остановиться в любой момент. При невозможности самостоятельной эвакуации обозначьте свое местоположение, свесив из окна белую простыню. Если к спасению только один путь - окно, бросьте вниз матрасы, подушки, ковры, сократите высоту прыжка, используя привязанные к батареям шторы (простыни). Тем, кто живет выше первого этажа, желательно хранить у окна толстую веревку и устройство для спуска на нижний этаж или на землю.  Если вы ***почувствовали запах дыма с лестничной клетке.***  Если источник дыма находится вне вашей квартиры, выйдите на лестничную клетку и осмотритесь. Если очаг возгорания находится этажом (или несколькими) ниже, не спускайтесь вниз по лестнице и не пытайтесь воспользоваться лифтом: при пожаре лифт всегда отключается. Не паникуйте. Перед началом индивидуальной эвакуации надо по возможность смочить одежду водой. Отсутствие противогаза частично компенсируется влажной тканью, наложенной на нос и рот.  Срочно вызовите пожарных, **сообщив** точный адрес, свою фамилию, наиболее удобный маршрут для подъезда к дому. Главное - предотвратить попадание дыма в квартиру. Для этого разорванные на полоски мокрые тряпки заправьте в щели между дверью и косяком. Затем закройте все имеющиеся в квартире вытяжные вентиляционные отверстия сложенным одеялом или подушками. Дым всегда поднимается кверху. Поэтому сядьте на пол и прикройте дыхательные пути смоченным в воде полотенцем. А теперь спокойно ждите приезда пожарных.  При пожаре не торопитесь открывать двери, окна: свежий воздух усилит горение. В начале тушения пожара выделение дыма может увеличиться. При распространении дыма через лестничные клетки наиболее задымленными оказываются, как правило, верхние этажи. В сильно задымленном помещении передвигайтесь ползком или пригнувшись – в прилегающем к полу пространстве чистый воздух сохраняется дольше.  В зданиях с «коридорной» планировкой огонь распространяется по коридорам со скоростью до 5 метров в минуту. При высокой температуре пожара уменьшается прочность перекрытий, и они могут обрушиться. При повреждении здания пожаром или взрывом входите в него осторожно, убедившись в отсутствии значительных повреждений перекрытий, стен, линей электро, газо-, и водоснабжения, утечек газа, очагов пожара. Не подходите к взрывоопасным предметам и не трогайте их. При угрозе взрыва ложитесь на живот, защищая голову руками, дальше от окон, застекленных дверей, проходов, лестниц.  Причиной гибели людей на пожарах чаще всего является не огонь и высокая температура, а отравление токсичными веществами, попавшими в воздух. Диоксид углерода CO2 в концентрации 3 процента опасен для жизни при вдыхании в течение 30 минут. Очень опасны синильная кислота, окислы азота. Особо много ядовитых веществ образуется при горении пластмасс. При концентрации кислорода ниже 10 % человек теряет сознание. От теплового излучения можно укрыться за каким-нибудь экранирующим препятствием. Толстая одежда защищает от излучения.  Отыскивания пострадавших, окликайте их. Если на человеке загорелась одежда, помогите сбросить ее либо накиньте на горящего любое покрывало и плотно прижмите. Не давайте человеку в горящей одежде бежать (сбейте с ног), можно облить водой. Окажите первую медицинскую помощь пострадавшим.  **Последовательность оказания первой медицинской помощи при ожогах:**   * После того, как горевшая одежда потушена, не следует раздевать пострадавшего (во избежание охлаждения и инфицирования). Укрывая затем обожженного, следует предусмотреть все, чтобы избежать при этом дополнительного травмирования. * Наиболее эффективным методом оказания помощи при ожогах является быстрое ***охлаждение*** обожженных участков (холодная вода, снег, лед) в течение не менее 10 - 15 мин, что позволяет избежать повреждения глубоких слоев кожи. * Во избежание развития ожогового шока необходимо провести ***обезболивание*** (анальгин, аспирин, цитрамон). * На обожженные участки наложить ***асептические косыночные повязки*** (без медикаментозных средств). С пострадавшего снять или срезать одежду. Накрыть обожженную поверхность чистой тканью (без медикаментозных средств). * При глубоких или обширных повреждениях ограничить подвижность поврежденной части тела.   ***Транспортировать*** пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.  **Внимание! Недопустимо!**   * Удалять с поврежденной поверхности остатки одежды и грязь, вскрывать пузыри, бинтовать её. * Смывать грязь или сажу с поврежденной кожи. * Смазывать обожженную поверхность маслами, вазелином, обсыпать содой, мукой. Через 2 - 3 часа они создадут благоприятные условия для развития инфекции. * Обрабатывать поврежденную поверхность спиртом, йодом и другими спиртовыми растворами.   **Правила действий по обеспечению личной безопасности на водных объектах**  Чтобы не попасть в экстремальную ситуацию на водных объектах необходимо выполнять следующие требования личной безопасности:   * обязательно научите плавать вашего ребенка; * если не умеешь плавать, не заходи в воду глубже пояса; * температура воды должна быть не ниже 17 - 19о С, в воде нельзя находиться более 20 минут, причем это время должно увеличиваться постепенно с 3 - 5 минут; * не купайтесь и тем более не ныряйте в незнакомых местах и не заплывайте за буйки; * не купайтесь в нетрезвом виде и в шторм; * нельзя доводить себя до озноба, при переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания, лучше искупаться несколько раз по 15 - 20 минут, а в перерывах поиграть в подвижные игры; * резко не водить и не прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, при охлаждении в воде происходит резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания; * не входить в воду в состоянии алкогольного опьянения, алкоголь блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр в головном мозге; * не заплывай за ограждение (буйки) или далеко от берега, если буйков нет; * помнить о точке возврата (критическая точка); * не выплывайте на судовой путь и не приближайтесь к судам; * не подплывать к теплоходам, катерам, баржам и другим плавсредствам, т.к. может затянуть под днище, под винты, ударить бортом, захлестнуть волной; * не нырять в необорудованных местах, в том числе с крутого берега, причалов, лодок (удар головой об дно, предметы, потеря сознания, гибель), даже осока, лежащая на воде, опасна – можно глубоко порезаться или запутаться; * не пользоваться надувными и иными средствами, особенно при неумении плавать; не уплывайте на надувных матрасах или камерах далеко от берега; * не баловаться на воде, не пугать других; * дети до 16 лет купаются и катаются на лодках только со взрослыми; * не перегружать лодку, водный велосипед, не садиться на борта лодки; * если нужно залезть в лодку, делайте это со стороны носа или кормы, чтобы не опрокинуть лодку.   Как поступать в некоторых случаях:   * если нет оборудованного пляжа, надо выбрать безопасное для купания место с твердым песчаным дном, постепенным уклоном; * если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться, надо плыть вниз по течению, постепенно, под небольшим углом приближаясь к берегу; * усталость – лечь на спину, легкими гребковыми движениями держаться на воде, отдохнуть; * при попадании воды в дыхательные пути – приподняться над водой, откашляться; * несет течение – плавно приближаться к невысокому берегу; * при судороге – лечь на спину, энергично растереть мышцу, позвать на помощь.   Главное – спокойствие, без паники, не стесняться позвать на помощь.  Ошибочно представление, будто в воду лучше погружаться сразу - нырять или прыгать с разбегу. Это может вызвать резкий спазм сосудов, внезапное обеднение кровотока в мозгу и, как следствие, кратковременный обморок. В таком состоянии очень легко захлебнуться и утонуть.  Нельзя заплывать далеко от берега, не рассчитав свои силы. Это опасно даже для умеющих хорошо плавать.  Для отдыха на воде расправьте руки и ноги, лягте головой на воду и расслабьтесь. Второй способ – сжавшись «поплавком»: вдохните, погрузите лицо в воду, обнимите колени руками и прижмите их к телу, медленно выдохните в воду, а затем - опять быстрый вдох над водой и снова «поплавок». Если холодно, то согревайтесь, по очереди напрягая руки и ноги. Если свело ногу, погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, с силой рукой потяните на себя ступню за большой палец. Отдохнув, снова плывите к берегу.  Для преодоления морского прибоя отдыхайте при движении волны от берега и активно плывите при ее движении к берегу.  Реки часто встречаются на пути туристов и являются одним из основных препятствий. Преодоление их требует от туристов знаний, здравого смысла и спокойствия. Поспешность, недооценка опасности, неумение навести переправу могут привести к тяжелым последствиям.  Наиболее частый вид переправы - прохождение реки вброд.  Внешние признаки брода: расширение реки на прямом ее участке, рябь на поверхности воды, плесы, отмели, перекаты, островки, тропы и дороги, спускающиеся к реке. На равнинных реках при выборе брода необходимо установить отсутствие омутов, глубоких ям, ила, тины, коряг, затопленных деревьев и других предметов, которые при осуществлении переправы могут вызвать серьезные осложнения. Переправу через реку вброд в любой период года обязательно осуществлять в одежде и обуви. Если сбило с ног и подхватило течение реки, нужно двигаться по диагонали к ближайшему берегу.  При переходе реки или озера, покрытых льдом, следует учитывать следующее:   * лед может быть непрочным около стока вод (например, с фермы или фабрики); * лед всегда тоньше под слоем снега, в тех местах, где быстрое течение, где бьют ключи или в реку впадает ручей; * около берега лед может неплотно соединяться с берегом. Ни в коем случае не проверяйте прочность льда ударом ноги.   Если при переходе провалился лед, удерживайтесь от погружения с головой широко раскинув руки, чтобы опереться о края полыньи или большие куски льда. Выбирайтесь на прочный лед, наползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги. Выбравшись, откатитесь, а затем ползите в сторону.  Оказывая помощь провалившемуся человеку, приближайтесь к полынье ползком, но не вплотную, широко раскинув руки. Подложите под себя лыжи, доску, фанеру. За 3 - 4 метра до полыньи бросьте пострадавшему спасательные средства - лестницу, веревку, шест, связанные ремни или шарфы, доски и т. п. Вытащив пострадавшего, выбирайтесь из опасной зоны ползком.  Выбравшись на сушу, поспешите согреться, охлаждение может вызвать серьезные осложнения.  **Обеспечение личной безопасности на водных объектах**   * если вас схватили за руку – необходимо выкрутить руку в сторону больших пальцев тонущего и освободиться от захвата; * при захвате вас за туловище спереди – провести болевой прием нажатием пальцами рук под ушной раковиной тонущего человека; * при захвате вас за шею сзади – провести нырок под руку и освободиться от захвата. * Необходимо помнить, что тонущий человек в состоянии паники не соизмеряет свою силу, и для того чтобы освободиться от захвата, вам необходимо будет приложить не малые усилия. * Наиболее распространенными способами транспортировки утопающего к берегу являются следующие: * подплыть к тонущему человеку со стороны спины, взять его под мышки или затылок, около ушей, и поддерживая его лицо над поверхностью воды, плыть к берегу. Лучше всего плыть на спине, выполняя движения ногами способом «брасс»; * поддерживая пострадавшего со спины одной рукой, плыть брассом или на боку, работая свободной рукой и ногами; * просунув руку под обе руки пострадавшего и захватив дальнюю руку выше локтя, плыть брассом или на боку, выполняя движение свободной рукой и ногами.   **Как оказать помощь тонущему человеку**  Тонущему человеку необходимо в первую очередь бросить спасательный круг, доску или любые другие плавающие предметы, которые способны удержать его на поверхности воды до прибытия спасателей. Если спасательных средств нет, то помощь пострадавшему на воде оказывается вплавь. При этом подплывать следует осторожно, лучше всего сзади, чтобы избежать его захватов.  **Правила поведения (безопасности) при купании**  не ныряй в незнакомых местах; (не зная броду – не лезь в воду)  не заплывай за буйки  не приближаться к моторным лодкам и к судам  не устраивай игр в воде, связанных с захватами  не заходи в воду и не купайся в нетрезвом виде  Массаж сердца  При проведении наружного массажа сердца пострадавшего укладывают на спину, на ровную и твердую поверхность (пол, стол, землю и т.д.), расстегивают ремень и ворот одежды. Оказывающий помощь, стоя с левой стороны, накладывает ладонь кисти на нижнюю треть грудины, вторую ладонь кладет крестообразно сверху и производит сильное дозированное давление по направлению к позвоночнику. Надавливания производят в виде толчков, не менее 60 раз в минуту. При проведении массажа у взрослого необходимо значительное усилие не только рук, но и всего корпуса тела. У детей массаж производят одной рукой, а у грудных и новорожденных - кончиками указательного и среднего пальцев, с частотой 100 - 110 толчков в минуту. Смещение грудины у детей должно производиться в пределах 1,5 - 2 см.  Эффективность непрямого массажа сердца обеспечивается только в сочетании с искусственным дыханием. Их удобнее проводить двум лицам. При этом первый делает одно вдувание воздуха в легкие, затем второй производит пять надавливаний на грудную клетку. Если у пострадавшего сердечная деятельность восстановилась, определяется пульс и лицо порозовело, то массаж сердца прекращают, а искусственное дыхание продолжают в том же ритме до восстановления самостоятельного дыхания.  При вдувании небольших порций воздуха искусственное дыхание не будет эффективным. Воздух вдувают ритмично 16 – 18 раз в минуту, до восстановления естественного дыхания.  При внезапном прекращении сердечной деятельности немедленно приступают к непрямому массажу сердца.  Энергичными ритмичными толчками 50 – 60 раз в минуту нажимают на грудину, после каждого толчка отпуская руки, чтобы дать возможность расправиться грудной клетке.  Передняя стенка грудной клетки должна смещаться на глубину не менее чем на 3 – 4 сантиметра.  ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ И МАССАЖ СЕРДЦА  Искусственное дыхание   * пострадавшего положить на горизонтальную поверхность; * очистить рот и глотку пострадавшего от слюны, слизи, земли и других посторонних предметов, если челюсти плотно сжаты - раздвинуть их; * запрокинуть голову пострадавшего назад, положив одну руку на лоб, а другую на затылок; * сделать глубокий вдох, нагнувшись к пострадавшему, герметизировать своими губами область его рта и сделать выдох. Выдох должен длиться около одной секунды и способствовать подъему грудной клетки пострадавшего. При этом ноздри пострадавшего должны быть закрыты, а рот накрыт марлей или носовым платком, из соображений гигиены; частота искусственного дыхания – 16 - 18 раз в минуту; * периодически освобождать желудок пострадавшего от воздуха, надавливая на подложечную область.   **Что делать во время кораблекрушения?**  ***Катастрофы на море*** – самый древний вид аварии общественного транспорта. Катастрофы на воде происходят как по вине ураганов, штормов, льдов, так и из-за ошибок кораблестроителей, капитанов, лоцманов и членов экипажа.  На случай аварии каждый корабль снабжен спасательными средствами – шлюпками, спасательными плотами, а также спасательными поясами для пассажиров и экипажа. Первое, что нужно сделать при пожаре или опасном крене судна, – надеть спасательный пояс и пробираться к спасательным шлюпкам, находящимся на верхней палубе. Главное во время аварии – не паниковать и выполнять все команды капитана и членов экипажа. По морским правилам, в первую очередь в спасательные шлюпки усаживают детей, женщин, раненых и стариков. Капитан покидает тонущее судно последним.  Если вы вынуждены прыгать за борт, лучше это делать с высоты не более 5-6 метров, закрыв нос и рот одной рукой, а второй – вцепившись в спасательный жилет. Очутившись в воде, нужно плыть не к берегу (до него может быть далеко), а к спасательному средству (плоту, лодке). Старайтесь отплыть от тонущего корабля на расстояние не менее 100 метров: перевернувшееся судно может увлечь с собой на дно всех! Находясь в воде, экономьте силы, чтобы сохранить тепло (даже летом тело в воде теряет тепло быстрее, чем на воздухе). Если на вас надет спасательный жилет, для уменьшения теплопотери обхватите грудь руками, а бедра поднимите повыше, прижав ноги к груди. Подавайте сигналы спасателям любым возможным способом (крик, свист и др.).  Даже если вы находитесь в шлюпке или на спасательном плоту, не расслабляйтесь – нужно еще добраться до берега. В открытом море не удаляйтесь от места гибели судна: вас будут искать именно здесь. Выполняйте команды наиболее опытного члена экипажа, экономьте силы, сохраняйте жидкость в организме, избегая лишних движений. Растирайте ноги и руки, чтобы избежать отеков от неудобного положения и тесноты. Не пытайтесь пить морскую воду, а используйте ее лишь для смачивания одежды в жарком климате. Если у вас есть сигнальные дымовые шашки или ракеты, не используйте их попусту, сохраняйте для подачи сигнала в момент, когда возможность получить помощь станет реальной (показался корабль, вертолет, земля в пределах видимости и др.). Не паникуйте: без воды человек может прожить до 3 - 5 (и даже более) дней, а без пищи – практически месяц. Помощь обязательно придет!  **Правила действий по обеспечению личной безопасности в походе и на природе**  Все в жизни нужно делать правильно. Ну, а туристический поход (где от каждого шага может зависеть жизнь и здоровье) само собой должен проходить, как полагается, то есть быть «правильным»! Трудностей в походе возникает много.  Обеспечение безопасности в походе. Даже простые туристские маршруты не лишены опасностей. Несчастья случаются тогда, когда находящиеся в опасной обстановке туристы, ведут себя неправильно.  Причинами происшествий в походе могут стать: непродуманный подбор участников, низкий уровень физической подготовленности, отсутствие необходимого снаряжения, недостаток опыта у руководителя, низкая дисциплинированность в группе.  **Безопасность на природе (в лесу)**  Для городского жителя, плохо знакомого с «дикой природой», лес является источником множества потенциальных опасностей. Встреча с дикими животными, ядовитыми змеями, клещами, употребление в пищу ядовитых ягод и грибов, возможность заблудиться или попасть в трясину болота, остаться без воды, пищи и укрытия от непогоды - вот неполный перечень «сюрпризов», которые готовит для человека природа в лесу. Поэтому, если Вы не уверены в своих силах, знаниях и навыках, воздержитесь от путешествия по незнакомому лесу без сопровождающего, для которого лес – «открытая книга». Если же суждено оказаться один на один с лесом - не поддавайтесь панике, помните, что «трусы умирают много раз до смерти, доблестный умирает только раз…».  Серьезная опасность, которая подстерегает человека в лесу, - болото. Даже опытному путешественнику порой трудно отличить трясину, в которую легко провалиться, от мест, где такая угроза маловероятна. Обычно считается, что, если на болоте растет много взрослых деревьев (сосен), оно почти неопасно, а вот поверхность, покрытая только мхом, коварна. К сожалению, это правило не универсально, поэтому без крайней необходимости не стоит ходить через незнакомое болото. Его всегда лучше обойти, даже если это намного удлинит путь.  Если иного выбора, чем идти через болото, нет - вооружитесь длинными шестами: ими удобно проверять прочность поверхности и оказывать помощь провалившемуся товарищу. Передвигаться по болоту нужно цепочкой, друг за другом, на расстоянии не более 2 - 3 м, обязательно ожидая отставших.  Дикие животные встречаются людям довольно редко, так как, почуяв человека, они обычно уходят. Поэтому при случайной встрече с дикими животными дайте им возможность уйти, так как они нападают на человека, только если ранены, испуганы неожиданностью или защищают детенышей. При явно агрессивном поведении используйте в качестве защиты огонь или шум: *кричите, свистите, громко стучите палкой о дерево*. Никогда не поворачивайтесь к дикой животной спине и не убегайте, а медленно отступайте, наблюдая за его поведением. Нельзя долго и прямо смотреть хищникам в глаза, так как такой взгляд воспринимается как соперничество.  Находясь в лесу летом, стоит иногда давать знать о своем присутствии (голосом или иным способом), предупреждая животных и давая им возможность уйти. Зимой, наоборот, это опасно - голод притупляет страх и звуки человеческого голоса могут привлечь хищников.  Оборудование укрытий от непогоды является одним из основных условий выживания человека, оказавшегося наедине с природой. Укрытие должно защищать человека от осадков, сильного ветра, холода и палящего солнца. Даже один час отдыха в тепле гораздо эффективнее многочасового отдыха на ветру и в холоде, поэтому, оказавшись в экстремальной ситуации, сразу приступайте к строительству или поиску укрытия. При подборе места укрытия учитывайте такие факторы, как степень зашиты от непогоды, близость топлива и воды, отсутствие насекомых, недоступность для хищных животных и ядовитых змей.  Для устройства простейшего укрытия можно использовать поваленное дерево с густой кроной. Для усиления защиты от дождя и ветра нужно дополнительно обложить его корой или лапником. При вынужденной ночевке в зимнее время необходимо построить хижину. Лучшим местом для нее будет склон оврага или реки. Вытопчите в снегу яму, возьмите свои лыжи и лыжи своих спутников и воткните их в снег, образуя каркас хижины. Закругленные концы лыж наклоните внутрь и как можно крепче свяжите шнурком или веревкой. Затем из твердого снега или наста нарежьте снежные кирпичи. Самые большие уложите в основание пирамиды, с высотой размер кирпичей надо уменьшать. Укладывайте кирпичи с небольшим наклоном внутрь. Затем заделайте щели снегом, настелите пол из веток или камыша.  **Как найти верную дорогу?**  Заблудиться может и опытный человек. Только он, в отличие от новичка, никогда не поддастся панике и сумеет выручить себя сам!  **Главное правило**: уходя в поход, обязательно предупредите родителей, товарищей или спасателей МЧС (в горах, наиболее посещаемых туристами, существуют специальные контрольно-спасательные службы). Назначьте «контрольное время» возвращения, после которого надо начинать поиски.  **Чтобы не заблудиться,** вам следует иметь с собой карту или хотя бы сделанный от руки рисунок местности. Такой рисунок называется абрисом. Находясь в лесу, обращайте внимание на приметы. Оставляйте по дороге «зарубки»: надломленная ветка, стрела, выложенная из камней, привязанный к кусту кусок ткани могут сослужить службу и вам, и тем, кто захочет вам помочь. Передвигаясь по местности, намечайте ориентир, к которому держите путь, а дойдя до него – выбирайте следующий. В лесу это особенно важно: помните, что не следящий за маршрутом человек левой ногой шагает чуть шире, чем правой, а потому незаметно для себя делает круг.  **Что делать, если вы потеряли ориентировку?** В первую очередь – остановиться, а не бежать куда попало. Вспомните приметы пройденного пути. Если есть возможность – влезьте на высокое дерево и осмотритесь. Что отличает местность, где вы находитесь (реки, просеки, деревни, железная дорога, близкие заводы с высокими трубами и т.п.)? Может быть, с высоты вы их увидите. Прислушайтесь: шум поезда, гудки автомобилей и другие звуки помогут вам сориентироваться. К жилью может вывести лесная дорога, утоптанная тропинка или просека. Если встретилась развилка, идти нужно в ту сторону, где 2 - 3 тропинки соединяются в одну. Если у вас есть карта или вы знаете, к югу или северу от вас находится цель маршрута, постарайтесь определить сторону света. Есть компас, и вы умеете им пользоваться? Отлично! Если же компаса нет, найти направление помогут лесные приметы. Муравейник, например, всегда располагается с южной стороны дерева или косогора. А вот мох предпочитает северную сторону. Если вам встретился отдельно стоящий пень, посмотрите на годовые кольца: с южной стороны они обычно шире.  **Как действовать, если вы заблудились**  Чтобы не заблудиться в незнакомом лесу, передвигайтесь по карте (схеме), компасу, хорошо видимым ориентирам или просекам. Заблудившись в лесу, постарайтесь выйти на поляну или любую открытую местность.  звезда 1луна  В темное время суток, при отсутствии компаса, ориентируйтесь по Полярной звезде, которая указывает направление на Север. Найти Полярную звезду можно, мысленно проводя линию через две крайние звезды Большой Медведицы и отмерив пятикратное расстояние между этими звездами. В конце линии находится Полярная звезда.  Надежным ориентиром является Луна.  Если в первую или последнюю четверть фазы луны соединить концы ее «рожков» прямой линией и мысленно продлить ее до горизонта, то в точке пересечения будет юг.  Часы заменят Вам компас, если часовую стрелку направить на Солнце, а угол между часовой стрелкой и цифрой один (в летнее время) или цифрой «12» (в зимнее время) разделить биссектрисой пополам. Направление биссектрисы укажет направление линии Север-юг. Юг будет находиться там, где Солнце.  Для ориентации помните, что муравейник расположен с южной стороны дерева, мох - с северной, годовые кольца толще на южной стороне пня.  **Как действовать, чтобы разжечь костер**  Умение развести в лесу костер необходимо Вам для обогрева, просушки одежды и обуви, приготовления пищи, подачи сигнала спасателям, а также для отпугивания хищников. Для того чтобы разжечь огонь, разыщите сухую траву, солому, бересту, щепки. Кострище организуется на открытой поляне вдалеке от корней близстоящих деревьев. Не разжигайте костер зажигалкой, лучше подожгите с ее помощью лучину.  Обложите место разведения костра с трех сторон камнями или толстыми ветками, оставив открытой подветренную (откуда дует ветер) сторону. Подожгите растопку, раздуйте огонь и понемногу добавляйте в него ветки. Для того чтобы костер горел долго, обложите его со всех сторон камнями или землей, подложите в огонь толстые поленья. При отсутствии спичек огонь можно добыть следующими способами:   * потрите смесь одной части кристаллов марганцовки с двумя частями сахара между сухими деревяшками - они загорятся; * наведите солнечный луч линзой или объективом фотоаппарата на вату, бинт, пух, бересту. Линзу можно сделать, соединив два стекла от часов и заполнив пространство между ними водой.   При оставлении места отдыха обязательно залейте водой или засыпьте землей кострище.  Обязательно наблюдайте за горящим костром. Эта мера необходима как для поддержания огня, так и для предупреждения пожара. Покидая место стоянки, непременно затушите костер, а если есть возможность - залейте его.  **Как действовать, чтобы добыть пищу и питьевую воду**  Находясь в лесу, употребляйте в пищу только те растения, ягоды и грибы, которые Вы знаете. Не следует, есть растения, выделяющие на изломе млечный сок, т.к. среди них много ядовитых (кроме одуванчика). Один из способов, как распознать опасное растение: нужно положить кусочек листа или стебля на то место тела, где кожа наиболее чувствительна (например, подмышку). Если через какое-то время вы почувствуете жжение или раздражение, лучше не использовать это растение в пищу.  Другой способ отличить съедобное растение (плод) от несъедобного: понаблюдайте, употребляют ли его в пищу птицы и животные. Поклеванные птицами плоды есть, как правило, можно. Но доверять этому признаку на 100% не стоит, некоторые животные нечувствительны к ядам, опасным для человека.  Источником воды в лесу могут служить болотистые водоемы, родники, лесные ручьи, скопления талой и дождевой воды, утренняя роса, собранная с деревьев, металлических предметов, развернутой полиэтиленовой пленки.  Однако перед употреблением воду надо очистить и обеззаразить. В качестве фильтра используйте консервную банку (плотную ткань) с отверстиями в нижней части, наполненную мелкими камешками, древесными углями, песком. Очищенную воду прокипятите в течение 10 мин.  Обеззаразить воду можно, добавив в воду марганцовку (до светло-розового оттенка) или йод (2 чайные ложки на ведро).  *Демонстрация видеофильма «Безопасность в лесу».*  **Как помочь** **товарищу?**  К неприятностям и сложностям в походе могут привести не только потеря ориентировки или стихийное бедствие. В этих условиях даже вывих ноги, потертость и недомогание могут превратиться в **экстремальную ситуацию.**  Главной помощницей станет **походная аптечка**. В ней должен быть необходимый минимум средств для оказания первой помощи (или самопомощи). В любой аптечке должны быть ножницы, медицинский скальпель и пинцет (помните, чем можно вытащить из тела клеща?). На случай травм и порезов нужно иметь стерильные бинты и салфетки, бактерицидный лейкопластырь, резиновый жгут для остановки кровотечения, йод, марганцовку, перекись водорода. Помогут в случае надобности нашатырный спирт, борная кислота, а при головной боли – бальзам «Звездочка». Обязательно положите в походную аптечку лекарства, которые вы принимаете постоянно. Должен быть в аптечке и бальзам «Спасатель», он хорошо помогает при порезах и укусах насекомых, а также при обморожениях и ожогах. Помните, что на всех лекарственных упаковках (или инструкциях внутри них) указано КАК и в КАКИХ СЛУЧАЯХ пользоваться этим лекарством (можно, перед тем как отправиться в поход, попросить взрослых написать «лекарственную инструкцию»).  **Помочь могут и лекарственные растения.** Вместо йода можно использовать жгучий красноватый сок медуницы. Кровотечение поможет остановить свежий сок подорожника или полыни, а также зеленовато-коричневая пыльца гриба-дождевика. Эти растения обладают обеззараживающими свойствами, утихомиривают боль и заживляют раны; их применяют и при порезах, и при ушибах, и при укусах шмелей или ос. Вместо ваты можно использовать пух камыша.  В серьезных случаях может понадобиться искусственное дыхание, массаж сердца и др. (см. «Как оказать первую помощь»). **Оказав первую помощь** раненому (больному), нужно как можно быстрее доставить его в город или поселок, где есть врач: степень тяжести травмы или болезни может определить только он!  **5.1. ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНЫЕ ПРОИСШЕСТВИЯ**  ***Дорожно-транспортным происшествием называется*** *ситуация, возникшая в процессе движения механических транспортных средств и повлекшая за собой гибель или телесные повреждения людей, либо повреждения транспортных средств, грузов, дорог, дорожных и других сооружений или иного имущества.*  На данный момент в Российской Федерации количество аварий и число погибших в ДТП, по сравнению с зарубежными странами, в несколько раз превышает аналогичные показатели экономически развитых стран.  Основными причинами смерти пострадавших в дорожно-транспортных происшествиях являются травмы, не совместимые с жизнью, кровотечение, шок, а также другие травмы, приводящие к гибели в первые минуты и часы после происшествия. Значительная часть из пострадавших погибает от неоказания им своевременной первой медицинской помощи, неадекватного извлечения пострадавших, зажатых в деформированных транспортных средствах.  Дорожно-транспортные происшествия подразделяются на следующие виды: столкновение, опрокидывание, наезд на стоящее транспортное средство, наезд на препятствие, наезд на пешехода, наезд на велосипедиста, наезд на гужевой транспорт, наезд на животного и прочие дорожно-транспортные происшествия.  **Основными причинами ДТП являются**:   * Различные нарушения правил дорожного движения; * Превышение скорости; * Управление автомобилем в нетрезвом состоянии; * Плохие дороги; * Неисправности машин.   ***Вопрос:***  *Перечислите основные виды нарушений правил дорожного движения водителями.*  ***Ответ:***  *Основными видами нарушений правил дорожного движения водителями транспортных средств, приводящими к возникновению дорожно-транспортных происшествий, являются:*   * *несоответствие скорости конкретным условиям движения;* * *нарушения, связанные с отсутствием права на управление транспортных средств;* * *управление транспортными средствами в состоянии опьянения;* * *выезд на полосу встречного движения;* * *превышение установленной скорости;* * *несоблюдение очередности проезда;* * *нарушение правил проезда пешеходных переходов;* * *неправильный выбор дистанции;* * *нарушение правил обгона;* * *эксплуатация технически неисправного транспорта и др.;* * *нарушения, связанные с отсутствием права на управление транспортными средствами соответствующей категории.*   **Общие обязанности водителей**  Если произошло дорожно-транспортное происшествие, то водитель, причастный к нему, обязан:   * немедленно остановить (не трогать с места) транспортное средство, включить аварийную световую сигнализацию и выставить знак аварийной остановки, не перемещать предметы, имеющие отношение к происшествию; * принять возможные меры для оказания доврачебной медицинской помощи пострадавшим, вызвать «Скорую медицинскую помощь * освободить проезжую часть, если движение других транспортных средств невозможно. * сообщить о ДТП на ближайший пост ГИБДД, записать фамилии и адреса очевидцев и ожидать прибытия сотрудников милиции.   ***Вопрос:***  *Что запрещается водителю?*  ***Ответ:***  *Водителю* ***запрещается****:*   * *управлять транспортным средством в состоянии опьянения, под воздействием лекарственных препаратов, ухудшающих реакцию и внимание, в болезненном или утомленном состоянии;* * *передавать управление транспортным средством лицам, находящимся в состоянии опьянения, под воздействием лекарственных препаратов, в болезненном или утомленном состоянии, а также лицам, не имеющим при себе водительского удостоверения на право управления транспортным средством данной категории или в случае его изъятия в установленном порядке – временного разрешения кроме случаев обучения вождению;* * *пользоваться во время движения телефоном, не оборудованным техническим устройством, позволяющим вести переговоры без использования рук.*   ***Вопрос:***  *Перечислите основные виды нарушений ПДД, которые совершают пешеходы и которые могут привести к возникновению дорожно-транспортного происшествия.*  ***Ответ:***  *Основными видами нарушений ПДД пешеходами, приводящими к возникновению ДТП, являются:*   * *переход проезжей части в неустановленном месте;* * *состояние алкогольного опьянения;* * *неожиданный выход на проезжую часть из-за транспортного средства, деревьев, сооружений и других видов препятствий;* * *неподчинение сигналам регулирования дорожного движения;* * *передвижение по проезжей части при наличии тротуара;* * *игра на проезжей части.*   Причиной дорожных аварий является неудовлетворительное состояние дорог. Иногда на проезжей части можно видеть открытые люки, не огражденные и неосвещенные участки ремонтных работ, отсутствие предупреждающих об опасности знаков. Все это в совокупности приводит к огромным потерям.  Основными видами неудовлетворительного состояния автомобильных дорог, приводящими к возникновению ДТП, являются:   * низкие сцепные качества покрытия; * недостаточное освещение и ограниченная видимость; * неровное покрытие; * дефекты покрытия; * неисправное освещение и др.   *Рассмотрим опасные факторы на дороге*:   * Лужа может скрывать яму или острый предмет. * Мокрые опавшие листья делают дорогу скользкой, как лед. * Только что начавшийся или очень слабый дождь делает дорогу скользкой: он превращает дорожную пыль в грязь, которая действует как смазка.   **Правила действия при дорожно-транспортных происшествиях**  Надо иметь в виду, что водитель и пассажиры чаще всего получают ранения головы, конечностей и грудной клетки от ударов конструкциями дверей, рулевой колонки, передней стенкой кузова и ветровым стеклом. Дополнительные травмы наносят предметы, находящиеся в машине. Пешеходы больше всего повреждений получают от ударов бамперами, крыльями, фарами и капотом. Около 60% всех ранений – результат вторичного удара о дорожное полотно, бордюрный камень.  И все же что делать, если авария неизбежна?  ***Водитель*:**   * Не покидать машину до ее остановки; * Управлять машиной, до последней возможности сохранять самообладание; * Самое опасное столкновение - когда кто-то врезается в бок. При лобовом столкновении Вас защищает деформация капота. По этой причине иногда даже безопаснее врезаться в хвост тормозящего перед Вами автомобиля, чем в дерево или столб.   Врезайтесь в препятствие под острым углом правым или левым краем капота. Уклоняясь от лобового столкновения, не подставьте свой бок другому автомобилю. Не врезайтесь в другой автомобиль в том месте, где у него бензобак.   * На заполненной машинами дороге не пытайтесь спастись на полосе встречного движения. * При лобовом столкновении: препятствовать своему перемещению вперед и защитить голову (наклонить вперед между рук), руками упереться в руль, левой ногой - в кожух левого колеса, правой - в педаль тормоза.   ***Пассажир:***   * закрыть голову руками и завалиться на бок. Если рядом с вами ребенок – крепко прижать, накрыть собой и также упасть на бок.   Наиболее опасное место для пассажира – переднее сиденье. Заднее сиденье безопаснее переднего. Середина заднего сиденья безопаснее края.   * Отрегулируйте привязной ремень по своим габаритам. Должно быть тесновато, иначе при столкновении инерция выдернет Вас из ремня.   ***При столкновении*:**   * Если сидите сзади, упритесь руками и ногами в переднее сиденье, прижмите голову к рукам. * Если сидите спереди, упритесь в передний щиток, но не в стекло. * Самые частые и самые опасные травмы - травмы головы. * Садясь в машину, не снимайте головной убор, а натяните потуже.   ***При опрокидывании:***   * Если *автомобиль вот-вот опрокинется* - пригнитесь к сиденью и держитесь за него рукой. Не хватайтесь за ручку двери - дверь может быть сорвана.   **Оказание помощи**  Первая медицинская помощь проводиться непосредственно на месте происшествия. Ее могут оказывать сами участники ДТП, участники аварийно-спасательных работ, а также лица, которые оказались на месте ДТП и стали свидетелями аварии.  В этом вопросе мы рассмотрели причины дорожно-транспортных происшествия, обязанности водителей и пешеходов.  *Таким образом,* человек должен жить в гармонии с природой, и чем больше он будет знать механизмы поведения животных, тайны животного и растительного мира, уметь адекватно вести себя в природных условиях, знать приемы оказания первой помощи при контактировании с различными животными, насекомыми, рыбами, растениями, тем ближе он будет к природе, тем меньше будет физического и психического травматизма, отравлений, инфекционных заболеваний, гибели людей при контакте с представителями флоры и фауны. | |
| **Шестой учебный вопрос** | **Способы предотвращения и преодоления паники и панических настроений в опасных и чрезвычайных ситуациях** |
| Слово **«паника»** происходит от имени Пана, греческого бога пастухов. Пастухи часто становились свидетелями того, как вследствие самой незначительной причины, особенно ночью, стада овец или коз, полностью выйдя из-под контроля, бросались в воду, в огонь, или животные одно за другим прыгали в пропасть.  Пастухи объясняли это демоническое явление гневом Пана, во всех изображениях которого, даже в живописи Нового времени (М. А. Врубель и др.), присутствуют черты, вызывающие страх.  Одним из наиболее опасных психологических состояний толпы, требующих определенных организационных мероприятий, предотвращающих их развитие, является паника.  **Паника** - это чувство страха, охватившее группу людей, которое затем передается окружающим и перерастает в неуправляемый процесс. У людей резко повышается эмоциональность восприятия происходящего, снижается ответственность за свои поступки. Человек не может разумно оценивать свое поведение и правильно осмыслить сложившуюся обстановку.  Появлению паники способствует отсутствие своевременной и достоверной информации. Этот недостаток сразу же восполняется слухами, кривотолками и рассказами "очевидцев".  К возникновению паники и страха может привести и отсутствие организованности и порядка, ослабление руководства, потеря управления, недоверие между людьми, плохие взаимоотношения, разобщенность коллектива.  Чтобы предупредить панику, надо с самого начала ЧС рассказать людям всю правду о том, что случалось. Информация должна периодически повторяться, наращиваться.  Когда создается паника, люди в полном смятении, не сумев оценить опасность и принять меры, начинают вслепую бороться за самосохранение. Это одно из самых опасных психических явлений в обществе и когда нельзя избежать его, становится невозможным контролировать ситуацию.  В состоянии паники люди утрачивают все те моральные нормы, которым обычно следуют в обществе. При деструктивной реакции растрачивается энергия, теряется ясность мысли и в конце наступает отчаяние с таким стремлением к само выживанию, при котором не остается места для проявлений солидарности и помощи.  В самом общем определении ***паника - это состояние ужаса, проявление массового страха перед реальной или воображаемой угрозой, сопровождающееся резким ослаблением волевого самоконтроля.***  **Паника** — *эмоциональное состояние, возникающее как следствие либо дефицита информации о какой-то пугающей или непонятной ситуации, либо, напротив, как следствие ее избытка и проявляющееся в импульсивных действиях.* Соответственно, на основе паники возникают панические толпы со специфическим поведением. В общепринятом смысле под «паникой» как раз и понимают массовое паническое поведение.   1. Панику можно классифицировать по:  * масштабам, * глубине охвата, * длительности * деструктивным последствиям.  1. По масштабам:  * индивидуальная (1 чел.); * групповая (от двух-грех до нескольких десятков сотен человек); * массовая (тысячи и десятки тысяч).  1. По глубине охвата:  * легкая паника (испытывается в частности, когда задерживается транспорт, при спешке, внезапном, но не очень сильном сигнале, звуке, вспышке и т.д.). При этом человек сохраняет почти полное самообладание, критичность. Внешне такая паника может выражается лишь легкой удивленностью, озабоченностью, напряжением мышц и т.п.; * средняя паника характеризуется значительной деформацией сознательных оценок происходящего, снижением критичности, возрастанием страха, подверженностью внешним воздействиям. Пример - скупка товаров в магазинах при циркуляции справедливых или фиктивных слухов о повышении цен. * полная аффективная паника с отключением сознания, характеризующаяся невменяемостью, наступает при чувстве большой смертельной опасности (явной или мнимой). В этом состоянии человек полностью теряет контроль над своим поведением: может бежать куда попало (иногда прямо в очаг опасности), бессмысленно метаться, совершать самые разнообразные хаотические действия, поступки, абсолютно исключающие критическую их оценку, рациональность и этичность. Примером может служить паника во время войны, землетрясений, ураганов, пожаров и других стихийных бедствий, а также при внезапном наступлении смертельного исхода.  1. По длительности:  * кратковременная (секунды и несколько минут, например - в автобусе, потерявшем управление, и т.д.); * длительная (десятки минут и часов, бывает при землетрясениях); * пролонгированная (несколько дней и недель, например, после взрыва и аварии на ЧАЭС, во время длительных боевых операций и т.д.). Эта непрерывная паника носит, в основном, скрытый характер и проявляется лишь отдельными вспышками отчаяния, озлобленности, опустошенности, депрессии.  1. По инструктивным последствиям паника может подразделяться:  * без наступления каких-либо материальных последствий и регистрируемых психических деформаций; * с учетом разрушений, нанесения физических и выраженных психических травм, а также утратой трудоспособности на непродолжительное время; * при наступлении тяжелых последствий с человеческими жертвами, значительными материальными разрушениями, заболеваниями нервной системы и длительной утратой трудоспособности.   **К условиям возникновения паники относятся следующие.**  1. **Ситуационные условия**. Вероятность развития массовых панических настроений и панических действий возрастает в периоды обострения текущей ситуации. Когда люди ожидают каких-то событий, они становятся особенно восприимчивыми ко всякого рода пугающей информации. Катализаторами возникновения панических состояний также могут быть: информация о критическом событии (или же недостаток оной), слухи, дезинформация.  2. **Физиологические условия**. Усталость, голод, алкогольное или наркотическое опьянение, хроническое недосыпание ослабляют людей не только физически, но и психически, снижают их способность быстро и правильно оценить положение дел, делают их более восприимчивыми к эмоциональному заражению, снижают пороги воздействия заразительности, повышая вероятность возникновения массовой паники.  3. **Психологические условия**. Неожиданность пугающего события, сильное псих. возбуждение, крайнее удивление, испуг.  4. **Идеологические и политика-психологические условия**. нечеткое осознание людьми общих целей, отсутствие эффективного управления, как следствие, недостаточная сплоченность группы. Реальная практика, а также многочисленные экспериментальные исследования показали, что от этой группы условий в значительной мере зависит, сохранит ли общность целостность, единство действий в экстремальной ситуации или распадется на панический человеческий конгломерат, отличающийся необычным, вплоть до эксцентричного, поведением каждого, разрушением общих ценностей и норм деятельности ради индивидуального спасения. Многочисленные эксперименты американских исследователей показали, что в неосознающих общность целей, слабо сплоченных и структурированных группах паника провоцируется минимальной опасностью. Напротив, ситуации естественного эксперимента (войны, боевые действия) демонстрируют высокие уровни сплоченности специально подготовленных, тренированных и объединенных общими ценностями (например, патриотизм) и нормами общностей людей.  Возникновение и развитие паники в большинстве описанных случаев связано с действием шокирующего стимула, отличающегося чем-то заведомо необычным (например, сирена, возвещающая начало воздушной тревоги). Частым поводом для паники являются слухи.  Для того чтобы привести к настоящей панике, стимул должен быть либо достаточно интенсивным, либо длительным, либо повторяющимся (взрыв, сирена, серия гудков и т. п.). Он должен привлекать к себе сосредоточенное внимание и вызывать реакцию подчас неосознанного, животного страха. **Первый этап** реакции на такой стимул - потрясение, ощущение сильной неожиданности и восприятие ситуации как кризисной, критической и даже безысходной. **Второй этап** реакции - замешательство, в которое переходит потрясение, индивидуальные беспорядочные попытки понять событие в рамках прежнего, обычного личного опыта или чужого опыта. Когда необходимость быстрой интерпретации ситуации становится острой и требует немедленных действий, именно это ощущение остроты часто мешает логическому осмыслению происходящего и вызывает страх. Первоначально страх обычно сопровождается криком, плачем, двигательной ажитацией. Если этот страх не будет быстро подавлен, то по механизму «циркулярной реакции» и «эмоционального кружения» развивается **третий этап**. На этом этапе страх одних отражается другими, что в свою очередь еще больше усиливает страх первых. Усиливающийся страх снижает уверенность в коллективной способности противостоять критической ситуации и создает смутное ощущение обреченности. Завершается все это действиями, которые представляются людям, охваченным паникой, спасительными. Хотя на деле они могут совсем не вести к спасению: это этап «хватания за соломинку», и итоге все равно оборачивающийся паническим бегством. Разумеется, за исключением тех случаев, когда бежать просто некуда. Тогда возникает подчеркнуто агрессивное поведения.  **Внешне паника** заканчивается обычно по мере выхода отдельных индивидов из этапа всеобщего бегства. Всеобщая усталость останавливает любые действия и эмоциональные переживания. Но паническое поведение не обязательно завершается бегством от опасности. Обычные следствия паники - либо усталость и оцепенение, либо состояние крайней тревожности, возбудимости и готовности к агрессивным действиям. Реже встречаются вторичные проявления паники.  **Во-первых**, если интенсивность первоначального стимула очень велика, то все предыдущие этапы могут как бы «свертываться». Это продемонстрировала паника в Хиросиме и Нагасаки после атомных бомбардировок. Внешне предшествующих этапов может вообще не быть - тогда массовое бегство становится непосредственной реакцией на панический стимул.  **Во-вторых**, словесное обозначение пугающего стимула в условиях его ожидания может само по себе непосредственно вызвать реакцию страха и панику даже до его появления. Так, страхом и паническим бегством реагировали солдаты в Первую мировую войну на один только крик: «Газы!».  **В-третьих**, всегда надо принимать во внимание ряд специфических факторов: общую социально-политическую обстановку, в которой происходят события, характер и степень угрозы, глубину и объективность информации об этой угрозе и т. д. Это имеет большое значение для прекращения или даже предотвращения паники.  **Воздействие на паническое поведение**. Здесь действует общее по отношение к любой толпе правило: снизить интенсивность эмоционального заражения, вывести человека из гипнотического влияния данного состояния и рационализировать, индивидуализировать его психику.  В случае паники есть специфические вопросы.  1. Кто станет образцом для подражания толпы. После появления угрожающего стимула (звук сирены, клубы дыма, первый толчок землетрясения, первые выстрелы или разрыв бомбы) всегда остается несколько секунд, когда люди оценивают произошедшее и готовятся к действию. Здесь им можно и нужно «подсунуть» желательный пример для вполне вероятного подражания. Кто-то должен крикнуть: «Ложись!», или: «К шлюпкам!», или: «По местам!». Соответственно, те, кто исполнят эту команду, становятся образцами для подражания. Жесткое управление людьми в панические моменты - один из самых эффективных способов ее прекращения.  2. Особую роль играет ритм. Стихийное - значит, неорганизованное, лишенное внутреннего ритма поведения. Если такого «водителя ритма» нет в самой толпе, он должен быть задан извне. Широкую известность приобрел случай, произошедший в 1930-е гг. после окончания одного из массовых митингов на Зимнем велодроме в Париже. Люди, ринувшись к выходу, начали давить друг друга, и все было готово к трагическому концу. Однако в проеме лестницы случайно оказалась группа приятелей-психологов, которые, сообразив, что может сейчас начаться, начали громко и ритмично скандировать потом уже ставшее знаменитым: «Не-толкай!». Скандирование данного лозунга-приказа было мгновенно подхвачено большинством присутствовавших, и паника прекратилась.  **Профилактика панических реакций**  1) Основу профилактики 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 (психопатия, нервность), 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. Человек, работающий на опасных производствах должен:   * знать свои обязанности по профилактике ЧС и нести ответственность не только за возникновение несчастных случаев, но и за характер своих действий при руководстве массами при пожарах и других ЧС; * иметь психологическую готовность к действиям в ЧС, сознавать, что взрыв, пожар или другие явления - это реальная опасность, и быть готовым не только для профилактики или остановки катастрофического процесса, но и для руководства массами людей; * знать графики работы смен и схемы действий в критических ситуациях; * участвовать не только в деловых играх, но и в аварийных играх, что способствует познанию проблемы и формированию автоматизма действий в ЧС.   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. Люди должны знать и понимать, что народ в условиях давки гибнет.  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. Эти лица яркостью поступков и речи (крики) возбуждают окружающих и фактически увлекают за собой лиц, находящихся в связи со страхом в состоянии суженного сознания и действующих автоматически без оценки сложившейся ситуации. В состоянии страха люди легко поддаются управлению и могут быть привлечены в условия безопасной и объективной деятельности. Если руководство массой осуществляется сознательной личностью, то люди сохраняют способность разумных действий и защиты своей жизни.  6) Деловая занятость (должность) человека и демонстрация организованности действий окружающих лиц. Так, солдаты, привлеченные спасать детей при повторных толчках землетрясения, не испытывали страха в отличие от ничем не занятых людей (Ленинакан).  7) Необходимо убирать (фиксировать) 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. играет система оповещения: громкоговорящее оповещение, световые и звуковые сигналы, указатели выходов, направления движения и другие средства, позволяет обеспечить безопасность поступков лиц, находящихся в кризисной (катастрофической) ситуации.  Э. Хречмер называл это поведение «вихрем движения», «гипобулической реакцией», дезорганизацией планомерных действий. В поведении преобладают эволюционно примитивные потребности, прямо или косвенно связанные с физическим самосохранением, подавляются потребности, связанные с личностной самооценкой.  Так произошло, например, 30 октября 1938 года в Калифорнии при передаче радиоспектакля по роману Г. Уэллса «Война миров», где, по сюжету, страшные марсиане-кровопийцы, прилетев на Землю, начинают истреблять человечество. Главные события, правда, были перенесены из Англии в Америку. Передача была оформлена таким образом, что у слушателя создавалось впечатление прямого репортажа. Мастерски было спланировано и нагнетание тревоги, упоминалось о том, что панику переживает правительство США и т. д. В итоге многие приняли спектакль за чистую монету, побросали дома и имущество и выбежали на улицы, образовав многотысячную паническую толпу. Такого «успеха» авторы спектакля не ожидали.  Наблюдения и описания многочисленных эпизодов коллективной паники позволили вычленить некий «усредненный» сценарий.  Шокирующий стимул, очень сильный или повторяющийся, вызывает испуг сначала у одного или нескольких человек. В толпе минимальный порог возбудимости обычно имеют жен­щины или дети, а в боевой ситуации - молодые и неопытные, не закаленные в сражениях солдаты. Их испуг проявляется криками - односложными фразами («Пожар!», «Танки!») или междометиями, выражением лиц и суетливыми телодвижениями. Эти люди становятся источником, от которого страх передается остальным.  Происходит взаимная индукция и нагнетание эмоционального напряжения. Далее, если не приняты своевременные меры, масса окончательно деградирует, люди теряют самоконтроль, и начинается паническое бегство, которое кажется спасительным, хотя в действительности только усугубляет опасность. Присутствие в толпе женщин и детей (о приоритетном спасении которых при массовой панике уже никто не думает) плохо еще и потому, что звук высокой частоты - женские или детские крики - в стрессовой ситуации оказывает разрушительное влияние на психику. По той же причине, кстати, для противодействия панике, коллективной или индивидуальной, лучше служит низкий мужской голос, чем высокий женский. Напротив, провокации панического настроения среди неприятеля, вероятно, больше способствует визг атакующей калмыцкой конницы, чем мужественное «Ура!».  В очень редких случаях, когда шокирующий стимул необыкновенно силен, массовая паника может возникнуть сразу, без промежуточных стадий. Толпа опять-таки, подобно калифор­нийскому эпизоду, как бы становится простой суммой насмерть перепуганных индивидов, но здесь уже срабатывает совсем другой механизм. В этих редчайших случаях паника перестает быть вторичным явлением и становится непосредственной, почти механической реакцией на стимул. Судя по описаниям, именно так произошло в Хиросиме среди тех, кто находился неподалеку от места ядерного взрыва, но не был сразу накрыт его волной.  Длительные переживания, опасения, накопление тревоги, неопределенность ситуации, предполагаемые опасности, невзгоды - все это создает благоприятный фон для возникновения паники, а катализатором в этом случае в принципе может быть все что угодно (замкнуть цепь негативных ощущений может не только сильный испуг, страх, но и абсолютно безопасные по сути явления звуки, слова, чье-то поведение, какие-то сигналы, не имеющие никакого отношения к ожидаемым опасностям).  Когда люди ожидают какого-то страшного события, средства для избегания, которого неизвестны, стимулом паники может стать словесное обозначение ожидаемого события или какой- либо другой знак, дорисованный воображением до ожидаемого источника страха. В Первой мировой войне немцы начали применять на западном фронте газы - страшное оружие, против которого оказался бесполезен опыт бывалых солдат и предсмертные мучения от которого превзошли все виденное ранее. Это вызвало чрезвычайную напряженность в англо - французских войсках.  Описан рад фронтовых эпизодов, когда газов не применяли, но кому-то что-то казалось, и испуганный крик «Газы!» обращал в бегство целые батальоны. В. М. Бехтерев, ссылаясь на конкретные ситуации, отмечал, что «в театрах или других многолюдных собраниях достаточно кому-нибудь произнести слово «пожар», чтобы возникла целая эпидемия страха и паники, которая молниеносно охватит все собрание и вызовет тяжелые последствия».  Меры по предупреждению массовой паники связаны с учетом ее предпосылок (факторов). Если речь идет о сформировавшейся группе, нацеленной на работу в стрессовых ситуациях (политической партии или боевом подразделении, научной экспедиции или отряде спасателей и т. д.), то, прежде всего, следует уделять внимание идейной и организационной подготовке к возможным опасностям, обеспечению эффективного руководства и воспитанию лидеров, пользующихся высоким доверием. При отсутствии духовно-психологических предпосылок паники коллектив способен достойно встретить самые суровые испытания.  Но не всегда такая подготовка в принципе возможна, например, при массовых уличных мероприятиях, где участвует множество более или менее случайных людей. В таких ситуациях особое значение приобретает учет физиологических и общепсихологических факторов. При высокой социальной напряженности, некомфортных климатических условиях или неоднозначном прогнозе синоптиков надо подумать о динамизме мероприятия (митинга или демонстрации), чтобы свести к минимуму утомление людей и связанные с ним неожиданности. Необходимо препятствовать проникновению в ряды демонстрантов нетрезвых людей и алкогольных напитков, предвидя возможность иррациональных реакций, особенно при вероятных провокациях.  Чрезвычайно важен учет общепсихологического фактора паники: необходимо своевременное информирование людей о возможных опасностях и имеющихся способах противодействия.  **Это касается предупреждения как коллективной, так и индивидуальной паники.**  Эмоциональное состояние и поведение человека при опас­ности в огромной степени определяется субъективным образом ситуации и, главное, представлением о своей роли в ней. Паника может возникнуть тогда, когда ситуация для человека необычна и неожиданная, человеку неизвестны способы преодоления опасности, отсутствует план действий и человек видит себя пассивным объектом событий. Но при наличии знания (сколь бы иллюзорно оно ни было) и программы действий (пусть и неадекватной) человек чувствует себя активным субъектом - и ситуация решительно меняется. Образуется другая доминанта, внимание переключается со страха и боли на предметную задачу, в итоге же страх уходит совсем, а болевой порог значительно повышается.  В преддверье и на ранней стадии развития паники может быть очень продуктивно использован юмор. Известны яркие случаи, когда своевременная шутка снимала паническое напряжение, а выступление популярного юмориста решающим образом изменяло настрой массы.  20 августа 1991 года, в самый напряженный момент у Белого дома, когда ожидали штурма, чуть ли не с участием танков, перед собравшимися предстал популярнейший сатирик Геннадий Хазанов. Имитируя голос М. С. Горбачева, еще находившегося в Форосе, он медленно произнес: «Политику нельзя делать грязными трясущимися руками...» Это был парафраз известного мотива, который часто звучал в выступлениях Президента СССР (про грязные руки в политике) - он был дополнен упоминанием о трясущихся руках председателя ГКЧП, показанного по телевидению днем ранее. Речь Хазанова была встречена общим смехом облегчения и бурными аплодисментами. Многие из участников события считают тот момент психологически переломным в эпопее неудавшегося переворота.  Разбирая способы ликвидации возникшей паники, полезно вспомнить про еще один психологический момент. Люди привыкли неподвижно застывать при исполнении национального гимна, и этот условный рефлекс может актуализоваться при громком включении первых же актов. Другой прием - применение более сильного шокового воздействия. Например, выстрел в закрытом помещении способен произвести новую «оторопь», люди на секунду застывают - и становятся доступны для организующего воздействия. Разумеется, все эти приемы предполагают наличие людей, не поддавшихся общему состоянию и готовых взять руководство на себя. | |
| **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | |
| Знание понятий об опасностях бытового характера и присущих им особенностям, необходимо каждому гражданину. Эти знания помогут каждому человеку действовать при опасностях бытового характера.  Напоминаю тему, учебные вопросы и цели занятия. Проверяю степень усвоения материала: задаю контрольные вопросы:   1. Перечислите основные меры безопасности при обращении с бытовыми электроприборами. 2. Что необходимо делать при оказании помощи человеку, пострадавшего от действия электрического тока? 3. Что необходимо делать при разливе ртути? 4. Как определить, что человек отравился окисью углерода? 5. Какие признаки пищевого отравления вы знаете? 6. Перечислите правила действий по обеспечению личной безопасности при пожаре. 7. Какие виды дорожно-транспортных происшествий вам известны?   Отвечаю на имеющиеся у работников вопросы.  Благодарю за внимание.  Заканчиваю занятие | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Руководитель занятия:** | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_) |

(подпись) (инициалы. фамилия)

**Приложение № 1**

**Как отличить съедобный гриб от ядовитого?**

Зеленая сыроежка немного похожа на самый опасный гриб наших лесов – ***бледную поганку.*** Берегитесь бледной поганки! В ней содержится самый сильный из всех ядов. Съеденный кусочек бледной поганки сильнее укуса змеи. Редко кто выздоравливает, отравившись этим грибом. К счастью, узнать бледную поганку нетрудно. От всех съедобных грибов она отличается тем, что ножка у нее будто вылезает из горлышка широкого горшочка. Цвет шляпки белый, бледно-зеленый, желто-зеленый, в середине обычно темнее, чем по краям. В верхней части ножки есть пленчатое кольцо. Именно отравление бледной поганкой является причиной большинства «грибных» смертельных случаев.

Неопытный человек может набрать ***ложных опят*** вместо настоящих. У съедобных опят шляпка коричневато-желтая, на ножке пленка, похожая на кольцо. У ложных опят желто-зеленая или красноватая шляпка, а на ножке нет кольца.

У самого ценного гриба – ***белого*** – есть опасные двойники. ***Желчный и сатанинский*** – называются эти ядовитые грибы. Отличаются они от белого тем, что у них нижняя сторона шляпки не белая или желтоватая, как у боровика, а розовая или даже красная. Если разломить шляпку белого гриба, она не изменит своего цвета, а разломленные шляпки желчного и сатанинского грибов вначале покраснеют, потом почернеют.

Ядовитый ***красный мухомор***, к счастью, не похож ни на один съедобный гриб. У этого красивого гриба красная или красно-оранжевая шляпка с белыми хлопьями на поверхности. Ножка белая и, как у бледной поганки, имеет внизу клубневидное утолщение – «горшочек», а наверху ножки – белое пленчатое кольцо. При употреблении в пищу приводит к отравлениям, но как правило, не смертельным.

**Белена черная**

Народные названия: куриная слепота, дурь-трава, одурь.

Растение издает тяжелый, неприятный запах. Растение ядовито (особенно семена)! Цветет с июня по октябрь, плоды созревают в августе-сентябре. Плод – кувшиновидная коробочка. Растет как сорное растение во дворах, у заборов, стен зданий, а также как сорняк на огородах.

С глубокой древности белена известна как одно из самых ядовитых растений. Авиценна более 1000 лет назад писал: «Белена – яд, который причиняет умопомешательство, лишает памяти и вызывает удушье и бесноватость».

Применяют в медицине.

**Цикута**

Народные названия: вех, кошачья петрушка, мутник, гориголова, свиная вошь и др.

Одно из самых ядовитых растений. Ядовито все растение, но особенно корневище. Цикута коварна своим приятным морковным запахом и корневищем, по вкусу напоминающим брюкву или редьку. 100 - 200 г корневища достаточно, чтобы убить корову, а 50 - 100 г убивают овцу. Уже через несколько минут после приема внутрь появляются первые признаки отравления – тошнота, рвота, боли в животе, затем головокружение, шаткая походка, пена изо рта. Зрачки расширены, эпилептовидные припадки и судороги могут закончится параличом и смертью.

Вех растет на низких, болотистых лугах, по берегам рек, ручьев и прудов, в канавах, одним словом – в местах, где имеется достаточное количество воды.

**Болиголов пятнистый**

Народные названия: вонючая трава и др.

Растение очень ядовито (особенно плоды до их полного созревания). Растет на пустырях, в огородах, по склонам оврагов, среди кустарников вдоль рек.

В Древней Греции его использовали «как официальный» яд, которым отравляли осужденных на смерть. Считается, что ядом болиголова был отравлен древнегреческий философ Сократ. Со времен Гиппократа считается и лекарственным растением.

**Ландыш майский**

Народные названия: заячьи ушки, язык лесной, серебрянник и др.

Растение ядовито. Растет в хвойных и смешанных лесах, в кустарниках, в поймах рек. Самые обширные заросли отмечены в дубравах и в некоторых массивах сосновых лесов.

В христианской мифологии ландыши – это горючие слезы Богородицы, которые она проливала, стоя у креста распятого сына. Слезы эти, падая на землю, превращались в прекрасные цветки, которые, отцветая, становились красными, похожими на кровь плодами.

Применяют в медицине.

**Дурман обыкновенный**

Народные названия: дурнопьян, пьяные огурцы, дур-зелье, одурь трава и др.

Растение очень ядовито! Плод – коробочка, покрытая снаружи острыми зелеными шипами. Растет на свежих почвах у жилья, на пустырях, мусорных местах, по склонам оврагов и речных берегов.

Люди давно обратили внимание на действие этого растения. Использовался как средство, вызывающее галлюцинации. В XVI веке дурман появился в окрестностях Вены, где его использовали как наркотик. Его семена бросали на раскаленные угли и вдыхали ядовитый дым, достигая таким образом наркотического опьянения.

Применяется в медицине.