

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ПО ГРАЖДАНСКОЙ  
ОБОРОНЕ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ СВЕРДЛОВСКОЙ  
ОБЛАСТИ»**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА  
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ СЕМИНАРА С РАБОТАЮЩИМ НАСЕЛЕНИЕМ В  
ОБЛАСТИ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Тема 5: «Действия работников организаций в условиях  
негативных и опасных факторов бытового характера»**

**г. Екатеринбург**

### Учебные вопросы:

1. Возможные негативные и опасные факторы бытового характера.
2. Правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре, в общественном транспорте, на водных объектах, в походе и на природе.
3. Действия при дорожно-транспортных происшествиях, бытовых отравлениях, укусе животными.
4. Правила обращения с бытовыми приборами и электроинструментом.
5. Правила содержания домашних животных и поведения с ними на улице.
6. Способы предотвращения и преодоления паники и панических настроений.

#### 1. Возможные негативные и опасные факторы бытового характера.

Очень трудно заставить людей соблюдать правила безопасности дома, где, тем не менее, происходит наибольшее количество несчастных случаев.

Когда кажется, что мы защищены от опасностей города, именно в нашей квартире нас подстерегает все те ловушки, жертвами которых ежегодно становятся тысячи людей. 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.

Большая часть бытовых происшествий со смертельным исходом вызвана: случайными падениями; удушьем и утоплением; отравлением газом и другими веществами; поражением электричеством; падением предметов; пожарами; природными факторами (переохлаждение, солнечные и тепловые удары); ожогами кипящими жидкостями; неосторожным обращением с оружием и домашними инструментами.

##### *Падения.*

В современных домах с натертыми воском или покрытыми лаком полами, с шаткими переносными лестницами, пластиковыми стульями, ножки которых скользят, неустойчивыми табуретками, со скользящими по полу коврами факторы риска значительны. Это приводит к несчастным случаям чаще всего из-за невнимательности.

Чтобы избежать падения:

– не натирайте воском полы, тем более лестницы, особенно если в доме есть пожилые люди или дети; научите детей осторожно, не спеша, спускаться по лестнице;

–если на пол проливается жидкость, нужно сразу же вытереть ее, чтобы не поскользнуться;

–не оставляйте предметы и игрушки на полу, чтобы не споткнуться;

–обращайте внимание на устойчивость стульев, переносных лестниц и т.д.;

–не садитесь на высокие табуретки перед открытым окном;

–приделайте защитную сетку к окну и какое-нибудь предохранительное устройство на балконе, предотвращающие выпадение детей;

–следите за тем, чтобы ковры плотно прилегали к полу, их можно закрепить с помощью клейкой ленты, а во время уборки легко поднять;

–будьте осторожны и попросите вам помочь, забираясь на складную лестницу, чтобы помыть окна, поменять занавески, лампочку, протереть люстру (для этого необходимо отключить электричество);

–лестницы сами по себе, если они крутые или скользкие, являются наиболее частой причиной несчастных случаев;

–для лестниц используйте нескользящие покрытия;

–поднимаясь или спускаясь по лестнице, не несите перед собой пакетов, из-за которых не видно ступенек; не давайте детям нести бутылки или другие хрупкие и опасные предметы;

–запрещайте детям кататься по перилам;

–будьте внимательны, проходя через вращающиеся, а также стеклянные двери;

–необходимо предусмотреть защитные приспособления перед витражами и стеклянными дверьми, чтобы дети не разбили их, катаясь на велосипедах, играя с машинами, колясками. Разбитое стекло может стать причиной очень тяжелых повреждений;

–не забывайте классический пример с кожурой банана или арбуза, нечаянно наступив, на которые, можно поскользнуться.

Занимаясь домашними делами, возьмите себе за правило работать спокойно. Это будет и менее утомительно, и принесет большую отдачу. Лучше подольше поработать, чем угодить в больницу с травмами, вызванными спешкой или усталостью.

Опасность может подстергать *во время еды*, когда пища попадает в дыхательные пути. Достаточно проглотить куриную или рыбную косточку, чтобы обед закончился трагически. Часто это случается, когда люди начинают говорить с полным ртом, при вдохе маленькие кусочки пищи могут попасть в трахею и вызвать тяжелые последствия.

**Есть два вида помощи**, которую необходимо оказать в этом случае. Они зависят от возраста пострадавшего. Если это ребенок в возрасте до одного года, его необходимо положить себе на предплечье лицом вниз. Головка ребенка должна быть ниже его груди. Ударить быстро четыре раза

между лопаток ладонью, постоянно помня о хрупком телосложении ребенка. Затем перевернуть ребенка лицом вверх и нажать двумя пальцами четыре раза на грудную клетку. Повторить попеременно эти два приема.

При оказании помощи взрослым, пострадавшего надо нагнуть грудью вперед и четыре раза энергично ударить его по спине между лопатками раскрытой ладонью. Если это не дает результатов, надо вновь нагнуть его лицом вниз и взять его голову подмышку, подойдя к нему спереди, и сделать четыре быстрых энергичных надавливания снизу вверх. Если человек кашляет, то, как правило, он сам в состоянии справиться с ситуацией и вмешательство в данном случае необязательно. Но если он теряет сознание, необходимо применять обычную технику приведения в чувство.

**В ванне или в бассейне** достаточно нескольких капель воды, попавших в трахею, чтобы вызвать состояние паники и полной потери контроля. Последствия этого очень тяжелые - человек может даже утонуть. Поэтому необходимо предусмотреть защитные приспособления в декоративных бассейнах и у колодцев.

Если Вы **разбили градусник**, и ртуть раскатилась по столу или полу, ни в коем случае не пытайтесь вытереть ее тряпкой - это приведет лишь к размазыванию ртути и увеличению поверхности испарения.

Для сбора ртути приготовьте наполненную водой банку с плотной крышкой, обыкновенную кисточку, резиновую грушу, бумажный конвертик, лейкопластырь, мокрую газету, тряпку и раствор марганцовки.

При помощи кисточки надо собрать самые крупные шарики ртути в бумажный конвертик. Затем “втяните” в резиновую грушу более мелкие шарики, а самые мелкие капельки “наклейте” на лейкопластырь. Все собранную ртуть поместите в банку, и плотно закройте ее. Очищенную поверхность протрите мокрой газетой, а затем обработайте раствором марганцовки и как следует проветрите помещение.

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

Местами массового скопления людей могут быть: концерты (представления) на стадионах, площадях, митинги, пляжи. В каждом случае необходимо соблюдать правила личной безопасности.

**Безопасность на концерте.** Множество людей, ожидающих несколько часов встречи с кумиром, легко становятся неуправляемыми.

Поэтому необходимо помнить:

–наибольшая давка бывает перед сценой, так как все стремятся вперед;

–избегайте становиться между динамиками, так как максимальный уровень звучания делает восприятие музыки невозможным и притупляет чувства;

–не занимайте мест в углах зала, близко к стене или поперечным перегородкам (между секторами), откуда затруднено бегство и где есть опасность быть раздавленным;

–в ожидании входа в театр или на стадион не приближайтесь к стеклянным дверям или ограждениям, к которым вас могут прижать;

–если толпа побежала, постарайтесь избежать главной опасности - падения, встать будет почти невозможно;

–если толпа увлекла, позвольте людскому морю нести вас: глубоко вздохнув, поднимите руки локтями вперед и постарайтесь держать локти на уровне подбородка;

– не цепляйтесь ни за что руками – их могут сломать;

– не пытайтесь поднять упавшие вещи;

– если вы упали, быстро подтяните к себе ноги, защитите голову, сгруппируйтесь и рывком попытайтесь встать.

***Поведение на митинге.*** Если вы оказались на митинге, то следуйте следующим рекомендациям:

–не стойте возле мусорных контейнеров, урн, детских колясок, бесхозных чемоданов - часто именно в этих местах закладывается взрывчатка силами, стремящимися к дестабилизации обстановки на митинге;

–не находитесь рядом со сценой или местом, откуда выступают ораторы - эти места находятся под пристальным вниманием милиции и воинственно настроенных элементов, а также в случае возникновения давки, суматохи отступить с этих позиций труднее;

–кино-фото аппаратура привлекает внимание экстремистски настроенных элементов. В лучшем случае разобьют вашу аппаратуру, в худшем - пострадаете вы сами;

–находится рядом с работниками милиции весьма опасно, т.к. на них, как правило, направлено недовольство толпы, в них летят камни;

–если милиция начала операцию по рассеиванию толпы - не теряйте спокойствия и самообладания. Если вы начнете спасаться бегством, вас могут принять за одного из зачинщиков. В суматохе вы никому, ничего не докажете. Поэтому стойте спокойно, не кричите, не делайте движений, которые могут быть восприняты как агрессивные. Всем своим видом выражайте миролюбие - это будет наилучшей гарантией того, что при рассеивании работники милиции вас не тронут. В таких случаях, а, впрочем, и всегда, полезно иметь при себе удостоверение личности это может спасти вас от задержания милицией до “выяснения личности”;

–выбраться из неподвижной толпы вам помогут нетрадиционные методы: притвориться больным, пьяным, сделайте вид, что вас тошнит и т.п.;

–в случае если толпа пришла в движение опасно находится возле стеклянных витрин магазинов, стен зданий, деревьев. Прижатые к ним толпой вы можете получить серьезную травму;

–в движущейся толпе главное не упасть, поэтому лучше следовать по направлению движения толпы и стремиться быть в центре нее (здесь больше возможностей для маневров, воздуха, времени, чтобы подумать). А если у вас есть какие либо громоздкие вещи - чемодан, рюкзак, большие сумки их лучше бросить, так как они могут стать причиной вашего падения;

–в случае давки необходимо прижать согнутые в локтях руки к грудной клетке - таким образом, вы сможете амортизировать давление толпы и защитить себя от сдавливания;

–если же вы упали в движущейся толпе, то необходимо немедленно подняться, используя все возможные средства - иначе вас затопчут. Для этого можно применить следующий прием: быстро встать на четвереньки, выставить как можно дальше вперед опорную ногу и, не сгибая ее, под напором толпы резко подняться. Или постарайтесь свернуться клубком, защищая голову предплечьями и кистями рук, закрывая затылок. Оказавшись в таком месте, где упали друг на друга несколько человек, постарайтесь выбраться любой ценой, не подвергая себя опасности удушья под грудой тел;

–при применении слезоточивого газа можно защититься следующими приемами: закрыть рот и нос платком, смоченным в любой жидкости; если глаза оказались поражены, необходимо быстро и часто моргать, чтобы слезы вымыли химическое средство. В любом случае лучше всего покинуть место применения газа.

### **При пожаре.**

#### ***Обнаружили в квартире очаг пожара***

- если 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, отключите электричество, или отверткой (плоскогубцами) с пластмассовыми ручками раздвиньте загоревшиеся провода. (Ни в коем случае не заливайте пламя водой!);

- если вы не в состоянии самостоятельно потушить огонь, без промедления вызывайте пожарных.

#### ***Почувствовали запах дыма с лестничной клетки***

- 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 паникуя, срочно вызовите пожарных, сообщив точный адрес, свою фамилию, наиболее удобный маршрут для подъезда к дому;
- далее 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;
- сядьте на пол (дым всегда поднимается кверху), прикройте дыхательные пути смоченным в воде полотенцем и спокойно ждите приезда пожарных.

#### **Безопасность в общественном транспорте:**

- если нет свободного сидячего места, постарайтесь стоять в центральном проходе;
  - постарайтесь не забываться, не читать во время движения, не заглядываться в окна;
  - избегайте в общественном транспорте стоять около дверей, так как здесь у вас из рук может выхватить сумку кто-нибудь из выходящих пассажиров;
  - выходите из транспорта в числе последних или первым, но не в толпе
- в любом случае избегайте давки.

**Безопасность на пляже.** Чувство беззаботности во время отпуска, порождаемое мгновенным освобождением от обязанностей, побуждает вести себя не так, как обычно. Это относится и к поведению на пляжах, которые из-за переполненности могут считаться временными городами на летний период. Толпы людей приезжают сюда на короткое время, полные решимости использовать время отдыха с наибольшей отдачей. В толпе, которая хочет лишь развлекаться, часто могут встретиться бесчестные люди, готовые воспользоваться общим состоянием расслабленности. Поэтому несколько советов:

- будьте внимательны к своим вещам, не оставляйте их без присмотра ни на минуту;
- не носите с собой ценные вещи или большую сумму денег, ничего не оставляйте в кабинках или раздевалках;
- не купайтесь и тем более не ныряйте в незнакомых местах и не заплывайте за буйки;
- не уплывайте на надувных матрасах или камерах далеко от берега;
- не купайтесь в нетрезвом виде и в шторм.

#### **Обеспечение безопасности при аварии на водных объектах:**

- не паникуйте, постарайтесь четко и быстро выполнять все указания капитана, наденьте на себя и своих близких спасательные жилеты, сняв стесняющую одежду и обувь. Возьмите с собой документы, завернув их в полиэтиленовый пакет и положив под нижнее белье. Быстро, но без спешки

поднимитесь на палубу и по команде капитана садитесь по одному в шлюпки (на плоты), пропуская вперед детей и женщин;

- если сесть в шлюпку невозможно, возьмите с собой любой плавающий предмет (круг, доску, пустую полиэтиленовую бутылку с закрытой пробкой и т.п.) и, осмотревшись, прыгайте в воду ногами вниз. Оказавшись в воде, отплывайте от борта корабля на 200-300 м, чтобы вас не затянуло под воду или под днище корабля; помогайте находящимся рядом людям держаться на воде. Постарайтесь собраться группой для оказания друг другу помощи и организации совместных действий по спасению;

- увидев шлюпку, в которой имеются свободные места, подплывайте к ней с кормы, не наваливайтесь на борт. Если в шлюпке нет мест, попросите бросить вам трос (фал, канат), обвяжитесь им за пояс и на буксире плывите к берегу за шлюпкой. Экономьте свои силы и чаще делайте само массаж рук и ног для восстановления кровообращения;

- длительное время, находясь в шлюпке, не пейте морскую воду. При сильной жажде кладите на голову мокрый платок, обтирайте им тело. Используйте для добывания пищи снасти, имеющиеся в каждой спасательной шлюпке, ловите рыбу, выжимайте из нее сок и пейте его; никогда не теряйте надежды на спасение и боритесь за свою жизнь всеми возможными способами. Выбравшись на берег или будучи подобранным проходящим судном, немедленно сообщите свои данные, название корабля, время и место катастрофы, количество спасшихся вместе с вами людей.

#### **Обеспечение безопасности в походе.**

- положите в непромокаемые пакеты и сумки документы и продукты питания. Сыпучие продукты лучше хранить в легких пластиковых бутылках с надписью;

- упакуйте рюкзак: в самый низ поставьте посуду и упакованные продукты, мягкие вещи (спальный мешок, запасную одежду, средства спасения) укладывают к спине. Каждый рюкзак должен иметь комплект автономного проживания. Аптечку (бинты, противоожоговые препараты, самые необходимые лекарства) и фонарик лучше упаковать с внешней стороны рюкзака, чтобы их можно было быстро достать, как и прочную веревку для крепления вещей к лодке. Необходимо тщательно закрыть рюкзак, чтобы в него не попала вода;

- полностью собрав рюкзак, сверху прикрепите к нему куртку и, если вы собираетесь идти по горным рекам, каску.

- при подготовке места отдыха место для костра обложить землей, не выбирать под кронами деревьев во избежание возникновения пожара.

- воду для питья и приготовления пищи брать из проверенных источников в населенных пунктах.

**Серьезная опасность, которая подстерегает человека в лесу – болото.** Его всегда лучше всего обойти, даже если это на много удлинит

путь. Если нет иного выбора, чем идти через болото, 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 метров, обязательно ожидая отставших.

**Если вы заблудились в лесу**, постарайтесь выйти на поляну или любую открытую местность. Влезьте на самое высокое дерево и оглядите окрестности, после чего выбирайтесь к шоссе, железной дороге, реке – они выведут к населенному пункту. Для определения сторон света пользуйтесь природными ориентирами: лишайниками и мхами покрыта северная сторона, на южной стороне часто больше ветвей, листва более густая.

**Если вы организуете кострище**, то делайте это на открытой поляне вдалеке от корней близстоящих деревьев. Не разжигайте костер зажигалкой, лучше с ее помощью подожгите лучину. Обязательно наблюдайте за горящим костром. Покидая место стоянки, непременно затушите костер, и если есть возможность – залейте его.

### **3. Действия при дорожно-транспортных происшествиях, бытовых отравлениях, укусе животными.**

При автокатастрофе главное — своевременно оказать первую медицинскую помощь пострадавшим. И должно быть это сделано не позднее первых 20, от силы 30 мин. Иначе будет поздно.

Надо иметь в виду, что водитель и пассажиры чаще всего получают ранения головы, конечностей и грудной клетки от ударов конструкциями дверей, рулевой колонки, передней стенки кузова и ветровым стеклом. Дополнительные травмы наносят предметы, находящиеся в машине. Пешеходы наибольшие повреждения получают от ударов бамперами, крыльями, фарами и капотом. Около 60% всех ранений - результат вторичного удара о дорожное полотно, бардюрный камень.

Однако опыт полиции всех стран показывает, что лучший прием самозащиты от дорожно-транспортного происшествия (ДТП) — соблюдать правила выживания на улицах.

Автобус обходить сзади, а трамвай - спереди. Не выпрыгивать на дорогу из-за сугроба. Не отпускать от себя детей. Не ходить с ними на красный свет (без них — тоже). Пользоваться подземными переходами.

#### ***Для тех, кто оказался свидетелем или участником ДТП:***

– ни при каких обстоятельствах не оставлять пострадавшего без помощи (оставление в опасности - уголовно наказуемое преступление), пострадавшие после оказания им первой медицинской помощи доставляются в ближайшие лечебные учреждения;

– бегство с места происшествия водителя, совершившего ДТП, а также уклонение от освидетельствования может быть наказано лишением права на вождение автомобилем;

– немедленно сообщить о происшествии в ГАИ (это необязательно, если в ДТП нет жертв - претензий друг к другу), вызвать скорую медицинскую и техническую помощь при наличии жертв и пострадавших;

– максимально сохранить все следы происшествия (если нельзя организовать объезд, водители обязаны составить схему расположения всех предметов и следов на дороге, подписать схему у свидетелей — с адресами и телефонами — и только после этого убрать машины с дороги);

– место катастрофы ограждается предупредительными знаками;

– став свидетелем наезда или аварии, при которой водитель скрылся, необходимо запомнить и тут же записать номер, марку, цвет и любые приметы машины и водителя; оказав помощь пострадавшим, передать сведения в ГАИ.

Риск пострадать от ДТП — один из самых высоких рисков в городе. Многие люди очень боятся самолетов (что бесполезно) и совсем не боятся автомобилей на улицах (где как раз польза опасаться — самая прямая).

**Бытовые отравления** происходят практически всегда по небрежности: из-за использования отравы от насекомых или употребления в пищу фруктов, овощей, зелени, обработанных химикатами, из-за прикосновения к яду от грызунов без тщательного мытья рук. Иногда достаточно вдохнуть токсичное вещество, чтобы наступило отравление.

Около половины случаев отравлений вызвано медикаментами, в остальных случаях “виновниками” становятся чистящие и моющие средства, пятновыводители, употребление в пищу грибов, испорченных или зараженных продуктов. К числу едких бытовых ядов относятся: кислоты (соляная, щавелевая, серная), скипидар, аммиак, бензин, отбеливающий раствор, воск для мебели, чистящие средства, дезинфицирующие растворы, фенол (карболовая кислота), йод, жидкость для зажигалок, керосин, каустическая сода, растворители.

Необходимо научиться оценивать опасность препаратов, внимательно изучать способ их применения. Помните: многие чистящие вещества и кислоты, служащие для уборки дома, имеют очень высокую степень токсичности. Самые опасные из них - пятновыводители, противокоррозийные средства, жидкости для промывки сантехники.

Каждый препарат должен иметь свою упаковку и четкую, хорошо читаемую этикетку.

Никогда не используйте емкости от пищевых продуктов для хранения моющих и чистящих средств и других токсичных препаратов, в особенности бутылки из-под минеральной воды, тонизирующих напитков и соков.

Не ставьте их в кухонный шкаф рядом с пищевыми продуктами, а отведите для них специальное место.

К ядам относятся: алкоголь, воск для пола, мыло, болеутоляющие и

снотворные лекарства и другие медикаменты. Если пострадавший принял одно из этих веществ в угрожающей дозе, ему нельзя пить и есть, а надо вызвать рвоту, нажав на корень языка ложкой или пальцами, или же дать ему выпить раствор воды с двумя чайными ложками соли или слабый раствор марганцовки. Затем немедленно доставить его в больницу.

***Чтобы избежать пищевого отравления:***

- употребляйте только те грибы, которые хорошо знаете (или лучше вовсе откажитесь от употребления грибов);
- не приобретайте и выбрасывайте продукты, срок хранения которых истек, а также консервы с вздутыми крышками и те, из которых выходит газ в момент вскрытия;
- покупайте водку и другие алкогольные напитки только в надежных и проверенных временем магазинах, ни в коем случае не покупайте их в ларьках, а также с рук;
- если какой-либо продукт вызывает подозрение - несвойственным вкусом, запахом и т.д. - смело выбрасывайте его;
- будьте внимательны с залежавшимся мясом, особенно с потрохами;
- не собирайте моллюсков (мидии и гребешки) в порту.

**При большинстве бытовых отравлений первая помощь** сводится к скорейшему удалению содержимого желудочно-кишечного тракта (обильное промывание, дача слабительных), затем активированный уголь, охлажденный крепкий чай, пищевая сода, кислое питье, кисель, яичный белок, молоко.

Промойте пострадавшему желудок – дайте ему выпить около 1 литра теплой подсоленной воды или слабого раствора марганцовокислого калия. Вызовите рвоту. Дайте пострадавшему 4-5 таблеток активированного угля, напоите крепким чаем или кофе.

***Укус животными***

Если вы укушены, то:

- промойте место укуса водой с мылом;
- если рана кровоточит, воспользуйтесь повязкой, чтобы остановить кровотечение;
- даже если рана несерьезная, обратитесь в травмпункт или вызовите “Скорую помощь”;
- обратитесь к хозяину, чтобы выяснить, была ли собака привита против бешенства;
- поставьте милицию и санитарные службы в известность о случившемся, указав по возможности точный адрес владельца собаки.

**4. Правила обращения с бытовыми приборами и электроинструментом.**

Бытовая электротехника очень удобна, но может принести много бед, если не соблюдать меры безопасности при ее установке и работе.

### *Меры предосторожности в быту:*

- 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 и не сверлите ее, если не знаете, где проходит скрытая электропроводка;
- следите за тем, чтобы розетки и другие разъемы не искрились, не грелись, не потрескивали. Если контакты потемнели, почистите их и устраните причину неплотного соединения;
- когда вы моете холодильник, другие бытовые электроприборы, меняете лампочку или предохранитель, отключите общий выключатель электричества в квартире;
- не держите включенные бытовые электроприборы в ванной, так как там образуются токопроводящие водяные пары. Радио динамик или лампочка, подключенные к сети и упавшие в ванну во время купания, вызывают тяжелые последствия. Розетки не должны быть расположены слишком близко к ванне или раковине;
- никогда не пользуйтесь фенами или электробритвой, если они мокрые или имеют оголенные токопроводящие концы или детали;
- не вынимайте вилку из розетки, потянув за шнур (он может оборваться, оголив проводники, находящиеся под напряжением);
- не ремонтируйте вилки электроприборов с помощью изолянта, меняйте их сразу, если они сломались;
- не беритесь за утюг мокрыми руками и не гладьте, стоя на полу босиком, так как в случае электрического поражения, это облегчит проход тока через тело в землю;
- помните, что шнур утюга притягивает детей, и держите утюг в недосягаемом для них месте, никогда не оставляйте включенный электроутюг без присмотра;
- не наматывайте шнур вокруг горячего утюга, это может повредить изоляцию провода;
- прежде чем налить воду в емкость отпаривателя утюга, вытаскивайте вилку из розетки;
- необходимо, чтобы телевизор был установлен в устойчивой нише, а не на шатком столике или тележке;
- не включайте больше одной вилки в розетку, несколько вилок могут вызвать короткое замыкание и пожар;
- когда вы закончили пользоваться удлинителем, сначала выдерните вилку из розетки, а затем уже сворачивайте его;

– обнаруженные оголенные места и обрывы электропроводов надо немедленно ремонтировать; не делайте временных соединений проводов, предоставьте выполнение всех работ квалифицированным специалистам;

– временная установка елочных электрических гирлянд не должна вам позволить забыть самые элементарные нормы безопасности;

– при самостоятельном ремонте приборов находящихся под напряжением помните золотое правило монтеров - одну руку держать за спиной (т.к. в таком случае риск поражения с летальным исходом значительно меньше).

**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 в 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.

## **5. Правила содержания домашних животных и поведения с ними на улице.**

### ***Чтобы избежать нападения собак:***

– относитесь к животным с уважением, не прикасайтесь к ним в отсутствие хозяина;

– не трогайте животных во время сна или еды;

– не отбирайте то, с чем собака играет, чтобы избежать ее защитной реакции;

– не кормите чужих собак;

– не приближайтесь к собаке, находящейся на привязи;

– не играйте с хозяином собаки, делая движения, которые могут быть восприняты животным как агрессивные;

– не показывайте страха или волнения перед враждебно настроенной собакой;

– не делайте резких движений и не приближайтесь к собаке;

– отдавайте твердым голосом команды, типа: “Место, стоять, лежать, фу”;

не начинайте бежать, чтобы не вызвать в животном охотничьего инстинкта нападения сзади и не стать легкой добычей, если вблизи имеется укрытие, медленно отступайте к нему спиной, не выпуская собаку из виду;

– в случае если вы подверглись нападению собаки, бросьте в ее сторону что-нибудь из того, что у вас есть под рукой, чтобы выиграть время; старайтесь защитить горло и лицо;

– защищайтесь при помощи палки.

### **Правила поведения при нападении собаки:**

1. Нетренированные собаки чувствуют себя неуверенно, если теряют хозяина из вида или когда удаляются от охраняемой территории. Имеет смысл отступить так, чтобы собака оказалась в другой обстановке, нежели в начале столкновения. Утратив уверенность, она становится менее агрессивной и возможно убежит сама.

2. Можно попробовать зарычать на собаку и показать ей зубы, или угрожающе закричать.

3. Если собака прыгает на вас спереди, желая вцепиться в горло: перед горлом выставляется рука, и как только собака в нее вцепиться, вторая накладывается на шею собаки сзади. Затем резко рукой, которая в пасти, делается движение от себя/вверх/вбок. Рука, которая лежит на шее, делает рывок на себя.

4. Для обороны от собак годятся всякие предметы: палки, бутылки, и т.п. Ими можно бить собаку по жизненным точкам, а можно захватывать в глотку. Подходит также собственная одежда - например, дать собаке вцепиться в рукав куртки, накинуть куртку на морду и т.д. Пока она занимается курткой, ее можно прибить или придушить.

Список жизненно важных точек собак: кончик носа; переносица; переход от морды ко лбу.

5. Спущенная с поводка собака немедленно бросается на врага (если натравили), поэтому важно уловить момент атаки, и встретить ее мощным ударом в грудь или живот. Отлетела, заскулила - ногой нанести еще пару ударов. Затем - разобраться с хозяином.

6. Взгляд собаки всегда направлен в место, которое она хочет укусить, поэтому не так уж сложно увернуться и сбить ее с ног в момент прыжка. Толчки, сбивающие собаку с траектории должны быть сильными и быстрыми, иначе укусит. Их следует проводить в область лопатки, в шею и грудь.

7. Нельзя самому провоцировать нападение собаки, кричать на нее и хозяина, махать руками, подходить неожиданно сзади и неожиданно заговаривать с владельцем (особенно в темное время суток). Нельзя тянуть руки к чужой собаке, гладить ее, командовать ей. Особенно осторожно с собаками в намордниках и/или на коротких поводках - просто так их никто не оденет.

8. Если собака таки вцепилась, то у нее на шее под челюстью, с обеих сторон трахеи, есть выемки. Если в них вложить пальцы (большой и

указательный) и сильно сдавить с обеих сторон, то отпустит. Таким образом, можно взять собаку, что называется на болевой контроль. Только сначала посмотрите у знакомых собак, а то в экстремальной ситуации с первого раза сложно нащупать.

9. Кайенская смесь: Состав: 50% махорка или мелко перетертый табак (Самый плохой, какой найдете), 50% - молотый перец, лучше черный. Лучше всего засыпать эту штуку в пластиковую емкость (например, из-под витаминов) диаметром ~3 см и высотой ~5-9 см. Носить лучше в нагрудном кармане, ни в коем случае не в кармане брюк. Сыпануть в морду. Лучше пару раз. Эффект - 100%.

10. Электрошокер: Как показывает практика - электрошокеры могут быть очень эффективны против собак. Можно порекомендовать следующие модели: импортные - Thunder, Scorpio; отечественные - Ласка.

12. Газовое оружие. Газовое оружие может быть эффективно против собак, как за счет отпугивающего эффекта, так и за счет используемых газов.

13. Перцовый баллончик. Используйте перцовые или специальные газовые баллончики для защиты от собак. Их можно приобрести во многих оружейных магазинах.

## **6. Способы предотвращения и преодоления паники и панических настроений.**

Некоторые исследователи считают, что толпа — это особый биологический организм. Он действует по своим законам и не всегда учитывает интересы отдельных составляющих - в том числе и их сохранность.

Это становится понятным во время любой паники. Очень часто толпа становится опаснее стихийного бедствия или аварии, которые ее вызвали. Исследования показывают следующие характерные черты паники:

- паническое бегство всегда направлено в сторону от опасности (не делается попыток как-то повлиять на наступление опасности);

- направление бегства при панике не является случайным (выбор - за знакомой дорогой или той, которой бегут другие);

- по своему характеру паническое бегство асоциально (самые сильные связи могут быть прерваны: мать может бросить ребенка, муж - жену и т.п.); люди становятся неожиданным источником опасности друг для друга;

- человек, охваченный паникой, всегда верит, что обстановка крайне опасна (паническое бегство прекращается, когда человек думает, что находится вне опасной зоны);

- человек, охваченный паникой, плохо соображает, но его мысли не являются неразумными (проблема скорее в том, что он не ищет альтернативных решений и не видит деталей своего решения, иногда - главных, как в типичном для пожаров случае: прыжке со смертельно большой высоты).

Из этого списка понятно, что остановить толпу может или сильнейший эмоциональный тормоз, или чудо. Среди таких чудес известны примеры, когда сильному волевому человеку удавалось остановить толпу, которая его хорошо

знала и верила ему. Среди средств - категоричные команды, горячее убеждение в отсутствии опасности и даже расстрел паникеров. Многие специальные памятки рекомендуют решительное физическое подавление зачинщика паники, потому что пресечь начинающийся психический пожар (как впрочем, и всякий другой) неизмеримо проще, чем затем остановить сделавшую первый шаг толпу. Сделать это, разумеется, непросто, так как лидер подвержен двум стрессам сразу - опасности самой ситуации плюс ответственности за людей. Лидер должен немедленно найти себе помощников, которые должны «рассекать толпу» - иногда и буквально: взявшись за руки и скандируя.

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

У неподготовленных психологически, незакаленных, не натренированных людей появляется чувство страха и стремление убежать из опасного места, у других - психологический шок, сопровождаемый оцепенением мышц. В этот момент нарушается процесс нормального мышления, ослабевает или полностью теряется контроль сознания над чувствами и волей.

Что делать, как поступить, чтобы преодолеть страх и избежать подавленного состояния.

Во-первых, надо учитывать, что человек, перенесший тяжелую психическую травму, гораздо быстрее восстанавливает душевное равновесие, если его привлечь к какой-либо физической работе и не одного, а в составе группы.

Во-вторых, чтобы ослабить негативное воздействие на человека, нужны постоянная подготовка к действиям в экстремальных ситуациях. Главным здесь является максимальное приближение учений к реальным условиям.

В-третьих, особое значение приобретает подготовка коллективов. И делать это надо на учениях и тренировках. Малейшая растерянность или проявление страха, особенно в самом начале чрезвычайной ситуации, могут привести к тяжелым, а порой и непоправимым последствиям. В первую очередь это относится к руководителям и должностным лицам, обязанным немедленно принять меры, мобилизующие коллектив, показывая при этом личную дисциплинированность и выдержку.

Очень важно - предупредить панику. Паника - это чувство страха, охватившее группу людей. Появлению паники способствует отсутствие своевременной и достоверной информации. Информация должна периодически повторяться и наращиваться. Необходимо давать разъяснения,

обращаться к людям (сотрудникам) с просьбами, вовлекать их в общее дело. Каждый человек должен чувствовать себя причастным к этим важным событиям.

И еще одно важное обстоятельство – это постоянное общение руководителей всех рангов местной администрации, депутатов и других известных и уважаемых людей с населением, где произошла чрезвычайная ситуация.