

**Министерство гражданской обороны  
и чрезвычайных ситуаций Краснодарского края**

**Государственное казенное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Учебно-методический центр по гражданской обороне  
и чрезвычайным ситуациям Краснодарского края»**



# **ЭНЦИКЛОПЕДИЯ**

## **ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ**

**(учебное пособие)**

**Под общей редакцией С.Е. Капустина**

**КРАСНОДАР  
2018**

**ББК 68.9**  
**УДК 355.58**

**Авторы:** Шимко А.К., Барсуков А.Д., Дарченко А.В., Еременко Н.Г., Мороз И.П.,  
Нилова Д.Н., Омельченко С.П., Ткаченко Ю.Ю., Улькина Г.А.

**Рецензенты:**

Горюнов Б.Ю. – руководитель Государственного казённого учреждения Краснодарского края «Управление по обеспечению пожарной безопасности, предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций и гражданской обороне»;

Тарарыкин А.М. – начальник Главного управления МЧС России по Краснодарскому краю;

Шепельков П.В. – руководитель Государственного казенного учреждения Краснодарского края «Краснодарская краевая аварийно-спасательная служба «Кубань-СПАС».

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

**Энциклопедия. Личная безопасность (Учебное пособие).**  
**ГКОУ ДПО «УМЦ ГО ЧС КК». – Краснодар. – 2018. – 186 с.**

В учебном пособии рассматриваются правила безопасного поведения людей в экстремальных ситуациях, которые позволят в случае возникновения чрезвычайной ситуации не только выжить в определенной обстановке, но и оказать помощь другим.

Может быть использовано для подготовки населения с целью формирования знаний, умений и навыков, выражающихся в готовности защитить себя от неблагоприятного воздействия окружающей среды, наступления нежелательных последствий и применении арсенала своих знаний и опыта в поведении и действиях, адекватных или неадекватных ситуациям, связанным с опасностью для жизни.

**ББК 68.9**  
**УДК 355.58**

Министерство ГОЧС Краснодарского края  
Н.В. Фисун, дизайн, верстка, 2018

# СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	5
ВВЕДЕНИЕ .....	7
<b>Глава 1. ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ.....</b>	<b>20</b>
1.1. ОКАЗАВШИСЬ В ОЧАГЕ ВОЗГОРАНИЯ В МЕСТАХ МАССОВОГО ПРЕБЫВАНИЯ ЛЮДЕЙ .....	20
1.2. ПОЖАРЫ В ЛЕСАХ.....	22
1.3. ПОЖАР В КВАРТИРЕ.....	24
1.4. ПОЖАР НА КУХНЕ ИЛИ НА БАЛКОНЕ.....	25
1.5. ПОЖАР В ЛИФТЕ.....	26
1.6. ПОЖАР ВО ДВОРЕ.....	27
1.7. ПОЖАР В ГАРАЖЕ.....	27
1.8. ПОЖАР В АВТОМОБИЛЕ .....	28
1.9. ЕСЛИ ГОРИТ ЧЕЛОВЕК.....	30
1.10. ПОЖАР В ТРАНСПОРТЕ.....	31
1.11. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТЕРМИЧЕСКИХ ОЖОГАХ.....	33
<b>Глава 2. БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДОЕМАХ.....</b>	<b>35</b>
2.1. НА ВОДОЕМЕ ЛЕТОМ .....	35
2.2. ПОМОЩЬ УТОПАЮЩЕМУ.....	39
2.3. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЕМАХ ЗИМОЙ.....	40
2.4. СОВЕТЫ РЫБОЛОВАМ.....	41
2.5. ЛЕД .....	42
<b>Глава 3. БЕЗОПАСНОСТЬ НА ТРАНСПОРТЕ.....</b>	<b>45</b>
3.1. АВАРИИ НА ДОРОГАХ.....	45
3.2. АВАРИИ НА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОМ ТРАНСПОРТЕ.....	47
3.3. АВАРИИ НА ВОДНОМ ТРАНСПОРТЕ .....	49
3.4. АВАРИИ НА ВОЗДУШНОМ ТРАНСПОРТЕ.....	51
<b>Глава 4. БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ.....</b>	<b>52</b>
4.1. БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ В ДОМЕ: ОПАСНЫЕ ПРЕДМЕТЫ.....	53
4.2. БЕЗОПАСНОСТЬ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД.....	60
4.3. БЕЗОПАСНОСТЬ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОТДЫХА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ.....	64
4.4. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ ПРИ НАПАДЕНИИ В УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ .....	67
4.5. БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ В ИНТЕРНЕТЕ: ПРОСТЫЕ, НО ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА.....	68
<b>Глава 5. БЕЗОПАСНОСТЬ В БЫТУ.....</b>	<b>71</b>
5.1. ГАЗ В БЫТУ.....	71
5.2. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИИ ОРГАНИЗМА (ГИПОТЕРМИЯ).....	74
5.3. ТРАВМАТИЗМ ЗИМОЙ.....	75
5.4. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ОБРАЩЕНИЯ С ЭЛЕКТРОПРИБОРАМИ.....	79
5.5. ОБМОРОК.....	81
5.6. ЭПИЛЕПСИЯ.....	82
5.7. ПОДРУЧНЫЕ СРЕДСТВА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ В БЫТУ.....	84

5.8. ЭКСТРЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ .....	85
5.9. ПРАВИЛА ХРАНЕНИЯ И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЩЕНИЯ С ОРУЖИЕМ .....	91
5.10. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ СБОРЕ ГРИБОВ .....	96
5.11. АВАРИЙНО ХИМИЧЕСКИЕ ОПАСНЫЕ ВЕЩЕСТВА .....	99
5.12. ОБРУШЕНИЕ ЗДАНИЯ .....	102
5.13. КАК ДЕЙСТВОВАТЬ В ЗАВАЛЕ .....	104
5.14. БЕЗОПАСНОСТЬ ОТ ЖИВОТНЫХ И НАСЕКОМЫХ .....	105
<b>Глава 6. БЕЗОПАСНОСТЬ ТУРИСТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ .....</b>	<b>109</b>
6.1. ПЕРЕД ПРОВЕДЕНИЕМ ПОХОДА, ЭКСПЕДИЦИИ, ЭКСКУРСИИ, СОРЕВНОВАНИЯ .....	109
6.2. ВО ВРЕМЯ ПРОЖИВАНИЯ НА ТУРИСТСКОЙ БАЗЕ И МЕСТЕ ПРОВЕДЕНИЯ ТУРИСТСКО-ГО МЕРОПРИЯТИЯ .....	109
6.3. ПРИ УСТРОЙСТВЕ ПРИВАЛОВ, НОЧЛЕГОВ И ОЧАГОВ .....	110
6.4. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПОХОДОВ .....	113
6.5. ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ И НАСЕКОМЫЕ .....	119
<b>Глава 7. БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЯХ .....</b>	<b>124</b>
7.1. НАВОДНЕНИЕ .....	124
7.2. НАГОННАЯ ВОЛНА .....	127
7.3. СЕЛИ И ОПОЛЗНИ .....	128
7.4. ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ .....	131
7.5. ЛАВИНЫ, СНЕЖНЫЕ ЗАНОСЫ .....	133
7.6. ГОЛОЛЕД И ЛЕДОВЫЕ НАРОСТЫ НА КРЫШАХ ЗДАНИЙ .....	137
7.7. СМЕРЧИ, БУРИ И УРАГАНЫ .....	138
7.8. ГРОЗА .....	141
7.9. ЖАРА .....	142
7.10. БЕЗОПАСНОСТЬ В ОЧАГЕ ИНФЕКЦИОННОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖИВОТНЫХ .....	143
7.11. АВАРИИ В ЖКХ .....	146
7.12. ГИДРОДИНАМИЧЕСКАЯ АВАРИЯ .....	148
<b>Глава 8. БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ТЕРРОРИСТИЧЕСКИХ АКТАХ .....</b>	<b>150</b>
<b>Глава 9. ВЫЖИВАНИЕ В РАЗЛИЧНЫХ ПРИРОДНЫХ УСЛОВИЯХ .....</b>	<b>157</b>
9.1. ВЫЖИВАНИЕ В ЛЕСУ .....	157
9.2. ОДЕЖДА, ОБУВЬ И СНАРЯЖЕНИЕ .....	160
9.3. ПИТАНИЕ .....	163
9.4. ВОДООБЕСПЕЧЕНИЕ .....	164
9.5. ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ.....	167
9.6. СИГНАЛЫ БЕДСТВИЯ .....	170
9.7. ВЫЖИВАНИЕ НА МОРЕ .....	173
<b>Глава 10. ПРАВИЛА ВЫЗОВА ЭКСТРЕННЫХ ОПЕРАТИВНЫХ СЛУЖБ ПО ЕДИННОМУ НОМЕРУ «112».....</b>	<b>175</b>
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	181
ЛИТЕРАТУРА .....	182

# ПРЕДИСЛОВИЕ

В современном мире основными угрозами, влияющими на состояние защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, являются:

- стихийные бедствия, в том числе вызванные глобальным изменением климата, активизацией геофизических и космогенных процессов;
- техногенные аварии и катастрофы, в том числе вызванные ухудшением состояния объектов инфраструктуры, а также возникшие вследствие пожара или стихийного бедствия;
- особо опасные инфекционные заболевания людей, животных и растений, в том числе связанные с увеличением интенсивности миграционных процессов и повышением уровня урбанизации;
- развитие инфраструктуры и коммуникаций;
- появление новых технологий;
- увеличение количества и интенсивности вооруженных конфликтов.

В целях защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, максимально возможного снижения угрозы жизни и здоровью граждан от поражающих факторов при чрезвычайных обстоятельствах и размера ущерба от них необходимо совершенствовать подготовку населения по вопросам культуры безопасности жизнедеятельности (далее - КБЖ).

**Личная безопасность** — это совокупность знаний, умений и навыков человека, выражающихся в его готовности защитить себя от неблагоприятного воздействия окружающей среды и наступления нежелательных последствий. Проще — это готовность человека защитить себя и окружающих.

**Культура безопасности жизнедеятельности** — это степень готовности человека совершенствовать и применять арсенал своих знаний и опыт, выражающаяся в поведении и действиях, адекватных или неадекватных ситуациям, связанным с опасностью для жизни.

Культура любого человека базируется на его воспитании и образовании и проявляется в его поведении.

Культура личной безопасности в этом плане является частью общечеловеческой культуры и также проявляется в поведении человека, когда на сцене жизни появляется опасность.

**Бдительность.** Постоянная готовность обеспечения собственной безопасности прямо пропорциональна такому качеству человека, как бдительность. Чем выше планка бдительности, тем выше культура личной безопасности и его готовность преодолеть угрозу опасности.

Бдительность зависит от общеобразовательного уровня, физического состояния, психологической и специальной (по вопросам личной безопасности) подготовки человека.

**Общеобразовательный уровень** позволяет человеку объективно оценивать обстановку, анализировать события и факты, принимать различные решения и делать правильные выводы. В этом плане уместно привести высказывание классика: «Сочинить такой рецепт или такое общее правило, ...которое бы годилось на все случаи жиз-

ни, есть нелепость. Надо иметь собственную голову на плечах, чтобы в каждом отдельном случае уметь разобраться».

**Физическое состояние** (хорошее!) дает человеку быструю реакцию, способность противостоять переутомлению и быть достаточно эффективным в вопросах физического противодействия. Находясь в хорошей физической форме, мы можем принести максимум пользы самому себе.

**Психологическая готовность** — это воля к жизни, умение преодолеть страх, одиночество, боль; это такие качества личности, как наблюдательность, стрессоустойчивость, эмоциональная уравновешенность и т. д., а также такие психические свойства, как внимание и восприятие.

**Специальная подготовка по вопросам личной безопасности** — это тот минимум конкретных знаний и умений, которые позволяют человеку чувствовать себя уверенно в повседневной жизни и в экстремальных условиях.

# ВВЕДЕНИЕ

Краснодарский край расположен на юго-западе Южного федерального округа Российской Федерации. Граничит на северо-востоке с Ростовской областью, на востоке – со Ставропольским краем, на юго-востоке – с Карачаево-Черкесией, на юге – с Абхазией, на западе – морская граница с Республикой Крым. В юго-восточной части края расположена Республика Адыгея.

На юге и юго-западе территория края омывается Черным морем, на западе – Азовским.

Длина границ края – 1540 км, в том числе по суше – 800 км, по морю – 740 км, протяженность с севера на юг – 372 км, с запада на восток – 380 км.

Длина границ края – 1540 км, в том числе по суше – 800 км, по морю – 740 км, протяженность с севера на юг – 372 км, с запада на восток – 380 км. Площадь края 76 тыс. км<sup>2</sup> (0,45 % от территории Российской Федерации).

Край делится рекой Кубань на две части: северную – равнинную (2/3 территории) и южную – горную (1/3 территории). Равнины раскинулись на площади 54 тыс. км<sup>2</sup>, что составляет около 71% всей территории края, горы занимают 21 тыс. км<sup>2</sup> (21%).

Главный Кавказский хребет начинается в долине реки Сукко недалеко от г. Анапы. Наибольшая длина гор по оси от меридиана Анапы до юго-восточной границы края превышает 300 км. Ширина гор увеличивается с 40-50 км на крайнем северо-западе до 120-130 км на юго-востоке. Система Главного и Передового хребтов – самая высокая горная часть Краснодарского края. Здесь насчитывается 60 вершин с высотой 3000 метров, высшая точка – гора Цахвоа (3345 м). Горные вершины Чугуш, Фишт, Псеашхо, Цахвоа поднимаются выше вечных снегов и несут на себе 63 ледника общей площадью 18,8 км<sup>2</sup>.

В западной части и прибрежных районах Азовского моря – заболоченные участки, покрытые плавнями и лиманами. На крайнем западе находится Таманский полуостров с системой грязевых вулканов, число которых оценивается от 27 до 32.

## Климат

Для Краснодарского края характерно наличие не только разнообразных природных ландшафтов, но и разнообразие климатов: от холодного климата высокогорий к умеренно-континентальному климату Прикубанской низменности и лесных предгорий до субтропического климата Черноморского побережья.

В восточных районах края отмечается засушливый климат, теплый и влажный климат – в предгорьях и субтропиках Черноморского побережья Кавказа. В горах по мере увеличения высоты местности климат становится более влажным и холодным, а в зоне вечных снегов он весьма суров.

Важнейшими факторами, формирующими климат территории Кавказа, являются солнечная радиация, циркуляция атмосферы и характер подстилающей поверхности.

Господствующим над территорией края является воздух умеренных широт. Наибольшую повторяемость имеет континентальный умеренный воздух в зимние месяцы (82%), наименьшую (68%) – летом, а в среднем за год его повторяемость составляет 73%. Значительно реже наблюдаются вторжения арктических воздушных масс, наиболее часты они осенью и зимой,

когда их повторяемость достигает соответственно 6 и 4%. Вторжение континентального воздуха обычно происходит летом, когда он приходит с Прикаспийских степей и пустынь Средней Азии, вызывая суховеи и засухи. Зимой он не наблюдается совсем. Повторяемость морского тропического воздуха в течение всего года составляет всего 6-7%.

Хребты Большого Кавказа защищают Черноморское побережье края от холодных ветров, что обуславливает здесь черты субтропического климата.

Наиболее интенсивная трансформация воздушных масс наблюдается во второй половине лета. В это время уменьшается облачность, увеличивается солнечная радиация. В холодный период наиболее типичными процессами, определяющими характер погоды в крае, являются антициклонические вторжения и черноморские циклоны. Их прохождение сопровождается западными ветрами, выпадением снега или дождя с последующим вторжением холодных антициклонов с их устойчивыми восточными ветрами.

В предгорной зоне Северного Кавказа происходит задержка холодных масс, стационарирование атмосферных фронтов и нередко обострение их перед орографическим препятствием (хребтами).

На климат горных районов края дополнительное влияние оказывает местная циркуляция, которая наиболее отчетливо проявляется в горных районах Большого Кавказа и на побережье прилегающих морей. К местной циркуляции относятся бризы и горно-долинные ветры. Влияние первых четко выражено на Черноморском побережье (к югу от г. Туапсе), влияние вторых заметно в Красной Поляне (муниципальное образование г. Сочи).

## Температурный режим

В крае температура воздуха изменяется как от севера к югу, так и в зависимости от высоты места. На большей части территории края средняя годовая температура составляет 10-11°C. Повсеместно, за исключением Таманского полуострова, юга Черноморского побережья и предгорий, максимальные температуры воздуха могут достигать летом 40-42°C (абсолютный максимум 40°C), минимальные – ниже 30°C мороза (абсолютный минимум 39°C мороза).

Средние температуры января колеблются от 4°C мороза (на равнине) до 5°C тепла (на Черноморском побережье). Средняя суточная температура воздуха в теплый период года в основном колеблется в пределах 20-25°C. При этом повышение среднесуточной температуры до 28-30°C наиболее часто наблюдается в северо-восточных районах края. Продолжительность безморозного периода в среднем за многолетний период составляет 180-240 дней. По мере увеличения высоты местности безморозный период сокращается до 140-180 дней. На Таманском полуострове и в районе Туапсе-Сочи безморозный период длится 225-289 дней.

## Ветровой режим

Ветровой режим в крае формируется под воздействием широтной циркуляции и местных физико-географических особенностей. Преобладающими ветрами являются ветры восточной составляющей (повторяемость восточного направления 22%, северо-восточного – 20%). Зимой они относительно холодные, а в весенне-летний период носят суховеидный характер. Летом увеличивается повторяемость западных (15%) влагонесущих потоков, особенно

сильно увеличивающих количество осадков на юго-западных склонах Кавказского хребта и Черноморском побережье. Скорость ветра зависит от многих причин, но зимой в крае она в среднем больше, чем летом. Среднегодовая скорость ветра составляет в Ейске 5,8 м/с, в Краснодаре – 3,2 м/с, в Сочи – 2,8 м/с, а на Маркотхском перевале – 11 м/с.

На побережье Черного моря на участке Анапа-Геленджик в холодный период почти ежегодно, а иногда и несколько раз за сезон, возникают сильные (скоростью 35-50 м/с и более) северо-восточные ветры – «бора».

Наиболее сильная бора наблюдается в районе Новороссийска. Согласно древнегреческой мифологии она названа в честь свирепого бога северо-восточного ветра – Борея. В отчетах русских мореплавателей и административных деятелей XIX и начала XX веков часто упоминаются бедствия, причиненные борой. Особенно страшен ветер, когда он сопровождается морозами. Тогда в бухте и на берегу можно встретить картины, подобные арктическим пейзажам: покрытые толстой ледяной броней суда, набережная и прилегающие дома. Во избежание повреждений и затопления судов, их из порта выводят в море, на внешний рейд.

## Осадки

В условиях разнообразного климата края осадки являются весьма изменчивым элементом. Сумма осадков за месяц подвержена большим колебаниям. Годовая сумма осадков является более постоянной величиной, но по районам края она резко отличается. Среднее годовое количество осадков колеблется от 450 мм (Таманский полуостров) до 3000 мм (высокогорья края, массив Фишт – Оштен). Больше всего осадков выпадает на южном склоне Большого Кавказского хребта, в районах, прилегающих к зоне влажных субтропиков края, где среднее их значение составляет: Ачишхо – 3200 мм; Красная Поляна – 1676 мм; Сочи – 1500 мм; Туапсе – 1424 мм. К северо-западу от Туапсе их количество уменьшается и составляет в Джубге 1176 мм, Геленджике – 779 мм, Новороссийске – 805 мм, Анапе – 533 мм. В полосе северных предгорий и низкогорий годовая сумма осадков составляет 600-800 мм, на Кубанской равнине – 400-600 мм.

## ВОДНЫЕ ОБЪЕКТЫ КРАЯ

Речная сеть насчитывает более 13 тысяч рек, считая самые малые притоки. Водные ресурсы составляют общий сток 23,2 км<sup>3</sup>, в том числе местный сток 16,8 км<sup>3</sup> и приток 6,42 км<sup>3</sup>.

Разнообразие климатических условий, характер рельефа определяют режим рек края и, в зависимости от этого, они подразделяются на бассейн рек Азово-Кубанской низменности, бассейн реки Кубань, бассейн рек Черноморского побережья.

**Бассейн реки Кубань** образует крупнейший гидрографический район. Река Кубань является важнейшей водной артерией Краснодарского края. Длина реки оценивается в 870-907 км, а водосборная площадь в 57,9-61,0 тыс. км<sup>2</sup>, 79% площади водосбора находится в пределах края, верховья бассейна (15%) расположены на территории Карачаево-Черкесской республики, где и находятся у западного склона горы Эльбрус на высоте 3000 метров

истоки реки Кубань – Уллу-Кам и Уччулан. Река Кубань несет свои воды в Азовское море, образуя обширную дельту, занятую плавнями и лиманами.

Река Кубань имеет многочисленные левобережные притоки, наиболее крупные из них – реки Уруп, Лаба, Белая, Пшиш, Псекупс, Афипс, которые имеют длину более 200 км. Питание их происходит за счет атмосферных осадков, снежников, ледников и грунтовых вод.

**Реки Азово-Кубанской низменности** (т.е. степные) в основном текут в северо-западном направлении и впадают в Азовское море. Наиболее значительные из них реки Ея, Сосыка, Челбас, Бейсуг, Кирпили, Понура. У степных рек края низкие берега, неглубокие речные долины, спокойное течение. Питание рек происходит в основном за счет атмосферных осадков и грунтовых вод. В засушливый летний период многие из них пересыхают. При сооружении многочисленных прудов естественный режим рек нарушен, из-за этого реки в летнее время делятся на отдельные плесовые участки, разделенные сухими руслами.

**Реки Черноморского побережья** стремительные и бурные, отличаются большим падением и уклонами. Многие из них образовали глубокие и узкие долины. К наиболее крупным рекам Черноморского побережья относятся Мзымта, Шахе, Псоу, Сочи, Туапсе, Пшада. В летнее время значительное число рек побережья пересыхает, но во время таяния снега и сильных дождей они превращаются в бурные потоки.

**Ледники.** В Краснодарском крае насчитывается 63 ледника общей площадью 18,7 км<sup>2</sup>, из них на северном склоне Большого Кавказского хребта расположено 56 ледников площадью 17 км<sup>2</sup>, на южном – 7, с площадью оледенения 1,7 км<sup>2</sup>. С ледников берут начало многочисленные речки, притоки рек Белой, Лабы, Мзымты.

В крае около 300 озер, однако большинство из них незначительны по размерам, наибольшее их количество расположено в бассейне р.Кубань. Более крупные озера (Голубицкое, Ханское, Чембурское, Суджукское и др.) расположены вдоль береговой линии Азовского и Черного морей, вода в них соленая.

Особенностью края является наличие среди водоемов лиманов, общее число которых составляет 300. Большинство лиманов имеют низменные пологие берега, покрытые влаголюбивой растительностью. Самые большие лиманы расположены на побережье Азовского моря (Бейсугский, Ахтарский, Ахтанизовский, Ейский и др.) и Черного моря (Кизилташский, Витязевский, Бугазский, Цокур).

Крупнейшим водохранилищем на территории Краснодарского края является **Краснодарское водохранилище**, расположенное в 242 км от устья р. Кубань, длиной 46 км, шириной 8-11 км, глубиной 7 м. Максимальная емкость водохранилища 2794 млн. м<sup>3</sup>.

В нижнем течении Кубани создан каскад Закубанских водохранилищ: Крюковское площадью 45,8 км<sup>2</sup>, длиной 8 км, полный объем 203 млн. м<sup>3</sup>; Варнавинское площадью 48,3 км<sup>2</sup>, длиной 11 км, полный объем 174 млн. м<sup>3</sup>.

В общей сложности на территории Краснодарского края имеется 2084 водохранилищ и прудов, в том числе:

- емкостью выше 1 млн. м<sup>3</sup> – 158 шт.;
- емкостью от 500 тыс. м<sup>3</sup> до 1 – млн. м<sup>3</sup> - 342 шт.;
- емкостью до 500 тыс. м<sup>3</sup> – 1584 шт.

**Черное море** омывает берега Краснодарского края от мыса Тузла Таманского полуострова до Адлера (с. Веселое МО г. Сочи) на протяжении 380 км. Площадь Черного моря составляет 413488 км<sup>2</sup>, наибольшая длина его – 1130 км, ширина – около 600 км, длина береговой линии – 4090 км, средняя глубина – 1271 м, максимальная – 2245 м.

Основное пополнение вод Черного моря происходит за счет рек и атмосферных осадков. Приливы и отливы на море незначительны, величина их составляет от 3 до 10 см. Течения моря образуют два замкнутых кольца против часовой стрелки.

Самые большие волны, наблюдавшиеся в Черном море, достигали высоты 10 м и длины 150 м. Теплое Черное море замерзает только в прибрежной мелководной северо-западной части. Температура воды зимой обычно 4–8° тепла, летом 22–25°.

**Азовское море**, несмотря на свои небольшие размеры, имеет важное народнохозяйственное значение. Прежде всего, оно отличается уникально высокой рыбопродуктивностью, которая обеспечивается мелководностью моря, большим отношением объема речного стока к объему моря, что определяет низкую соленость его вод и высокую концентрацию биогенных веществ.

Мелководность и внутриконтинентальное расположение моря обуславливают большую временную изменчивость гидрологических и гидрохимических характеристик. Так, например, суточная амплитуда температуры воды в прибрежных районах может достигать нескольких градусов Цельсия, а ее многолетние изменения даже в открытых районах моря превышают 10°С. Благодаря большому количеству поступающей солнечной радиации, Азовское море имеет довольно высокую среднюю годовую температуру воды (11,5° тепла). В июле–августе температура воды достигает 24–25°, а у берегов может превышать 33°. Зимой температура воды равна или близка к точке замерзания. Лед на Азовском море появляется ежегодно.

**Керченский пролив** соединяет воды Черного и Азовского морей. Длина Керченского пролива по прямой составляет по фарватеру 48 км. Ширина пролива изменяется в широких пределах от 4 до 14 км. Пролив мелководен, наибольшие глубины при входе в пролив со стороны Азовского моря не превышают 10,5 м, со стороны Черного 18 м. При продвижении к середине пролива глубины постепенно уменьшаются и на большей площади составляют около 5,5 м. Пролив играет существенную роль в формировании особенностей гидролого-гидрохимического режима Азово-Черноморского бассейна и является важнейшим промысловым районом и судоходной магистралью.

Географическое положение Краснодарского края, сложные климатические условия, особенности геоморфологического и геолого-тектонического строения способствуют частому возникновению опасных природных явлений и стихийных бедствий, вызываемых, главным образом, метеорологическими, гидрологическими, геологическими процессами и явлениями.

В 2012 году на территории Российской Федерации зарегистрировано 467 опасных явлений погоды, в 2013 г. – 485, 2014 г. – 507. В 2017 г. число опасных явлений погоды достигло 907. Из этого количества почти половина приходится на юг страны.

В Краснодарском крае происходит в среднем около 50 опасных явлений погоды в год. Территория Краснодарского края подвержена следующим видам опасных природных явлений:

## ГЕОЛОГИЧЕСКИЕ

**1. Вулканические процессы** (грязевые вулканы). Происходят на территории Темрюкского района и Таманского полуострова с периодичностью 1 раз в 3-5 лет.

**2. Землетрясения.** Возможны на всей территории края – 7 баллов 1 раз в 11 лет, 6 баллов – 1 раз в 5 лет. Преимущественно на территории Новокубанского, Отрадненского, Туапсинского, Успенского районов и городов: Анапа, Армавир, Геленджик, Новороссийск, Сочи.

Ежегодно в мире фиксируется около 500 тысяч землетрясений. Из них 400 тысяч настолько слабы, что человек их даже не замечает, а ощутимые разрушения приносят лишь около сотни землетрясений в год. (Апрель 1905 г., Индия, 8,3 балла, 320 000 погибших. Декабрь 1988 г., Армения, Спитак, 6.9 балла, 30000 погибших).

**3. Оползень.** Южные районы (Апшеронский, Горячий Ключ), Черноморское побережье Краснодарского края – процесс идет непрерывно. Самым крупным в мире считается гигантский оползень, возникший 18 февраля 1911 года в горах Памира (Таджикистан). После сильного землетрясения со склона Музкольского хребта, с высоты 5 тыс. м сползло невообразимое количество горных пород – более 2 млрд м<sup>3</sup>. Был завален кишлак Усой. Скальные породы перегородили долину реки Мургаб. Образовался вал-запруда высотой более 700 м. Возникло новое озеро Памира – Сарезское, которое имеет длину 75 км и глубину около 500 м.



Рис. 1. Оползень в МО Туапсинский район

**4. Сель.** г. Новороссийск и его окрестности - 1 случай в 50 лет;

г. Геленджик и его окрестности –1 случай в 10-15 лет;

г. Туапсе и при город (по р. Паук) –1 раз в 10-15 лет;

Туапсинский район: 1-й Мессажай, 2-й Мессажай – 1 раз в 3-5 лет;

Греческая щель, Гунайка-1, Гунайка-2 и 4 – 1 раз в 5-10 лет;

Апшеронский район: Участки дороги Черниговское-Шпалорез – 1 раз в 15-20 лет;

Гуамское ущелье (южный вход) –1 раз в 5-10 лет;

Мостовский район – 1 раз в 15-20 лет;

Район Большого Сочи: участок дороги Туапсе-Сочи – 1 случай в 5-15 лет;

Дагомыс-Солохаул-Бабукаул – 1 случай в 10-15 лет;

Адлер-Красная Поляна – 1 случай в 2-3 года.

**5. Обвал.** Могут возникать на реках в горных районах края и береговых зонах Черного и Азовского морей – процесс идет непрерывно.

## ГИДРОМЕТЕОРОЛОГИЧЕСКИЕ

**1. Катастрофический паводок.** (1 раз в 50-70 лет, р. Кубань, март-апрель 1932 г.) Теплые дожди (потеплело до +20°C) и бурное снеготаяние при сохранившемся ледоставе в низовьях Кубани после суровой и снежной зимы затопили всю левобережную пойму от устья р. Лаба до Азовского моря. Выдающееся катастрофическое наводнение в бассейне р. Кубань 20-29 июня 2002 г. Сильные проливные дожди в верховьях Кубани и ее основных притоков вызвали небывалое повышение уровня воды, особенно на ее верхних и средних притоках. Наибольшему затоплению подверглись Невинномысск, станица Барсуковская, село Успенское, окраины г. Армавира, г. Новокубанск и станицы. Затоплены населенные пункты на левом берегу р. Лаба в Шовгеновском и Красногвардейском районах Адыгеи; аул Хатукай, хутора Свободный и Лесной у впадения р. Лаба в р. Кубань. По Краснодарскому краю: погибло 8 человек, затоплено 40 населенных пунктов. Повреждено 76 мостов, разрушено – 46. Разрушено более 2500 домов, размыто 343 км дорог. Затоплено (оказалось под водой) 15000 га пашни, погибло более 2,5 тыс. голов свиней и КРС. Общий ущерб – более 3 млрд. руб. Эвакуировано 55 тыс. человек.

6-7 июля 2012 года – наводнение в Крымске. Пострадавшими от стихийного действия признаны более 34 тысяч человек, из них более половины утратили свое имущество. Всего было разрушено около семи тысяч частных владений и 185 многоквартирных домов, погибло более 168 человек.

**2. Половодье.** В бассейне р. Кубань – ежегодно.

**3. Паводки.** На юго-западных притоках р. Кубань – 1 раз в 3-5 лет; на реках Пшиш, Пшеха, Псекупс – 1 раз в 5-10 лет; на юго-вост. притоках р. Кубань – 1 раз в 5-10 лет, на реках Черноморского побережья – 1 раз в 2-3 года. Наиболее подвержены затоплениям территории МО: Абинский, Апшеронский, Белореченский, Красноармейский, Курганинский, Лабинский, Мостовский, Новокубанский, Отрадненский, Северский, Славянский, Темрюкский, Туапсинский районы и г.г. Анапа, Армавир, Геленджик, Горячий Ключ, Новороссийск, Сочи.

**4. Очень сильный дождь.** Степные районы – 1-2 случая в год; предгорные и горные районы – 2-3 случая в год; черноморское побережье – 3-4 случая в год. Наибольшее количество осадков, выпав-



Рис. 2. Крымск 7 июля 2012 года



Рис. 3. Наводнение в Сочи 2015 года



Рис. 4. Новороссийск 7 июля 2012 года



Рис.5. Адлер 25 июня 2015 года



Рис.6. Нагон на Азовском море



Рис.7. Последствия шквала

ших на территории края, отмечено в Геленджике 6.07.2012 г — 313 мм осадков.

**Продолжительные сильные дожди.** Черноморское побережье Сочи-Туапсе – 1 случай в 3-5 лет; Туапсе-Анапа – 1 случай в 5-10 лет.

**5. Нагонные явления.** Характерны для побережья Азовского моря. Штормовой нагон: Приморско-Ахтарский, Ейский районы – 1-2 раза в год, Темрюкский район – 1 случай в 3-5 лет. Катастрофический нагон – 1 раз в 50 лет: Восточное побережье Азовского моря – 14 марта 1914 г. Резкий подъем уровня воды, разрушено до 100 рыбных и консервных заводов. Снесены дома, размывы ж/д пути. Погибло около 3000 человек.

28-29 октября 1969 г. Сильный продолжительный западный ветер до 30 м/с, порывы до 40 м/с, обусловил нагон и подъем уровней воды в заливах, а затем вверх по р. Кубань, Протока и лиманам на 240-400 см от ординара. Разрушены или смыты строения в пос. Пересыпь, Чайкино, Кучугуры, Ачуево, рыбзавод, морпорт и метеостанция в Темрюке. Погибло около 200 человек.

**6. Суховей.** Преимущественно происходят в северных районах края – ежегодно.

**7. Сильные пыльные бури.** Возможны в северных и предгорных районах края – 1 раз в 20 лет. Пыльная буря 17-23 марта и 7-11 апреля 1960 г. – значительный ущерб с/хозяйству, выдувания посевов. В районе Отрадная – Армавир полное выдувание почвы до материнских пород (глубина до 1-1,5 м, длина 10-15 м). Сугробы были до 10 м высотой.

**8. Сильный ветер.** Подвержена вся территория края, наиболее вероятно в северных, предгорных районах и на Азовском побережье, а также в районах Черноморского побережья Анапа-Новороссийск-Туапсе – ежегодно. Ветер со скоростью 40 м/с оказывает давление 100 кг на 1 м<sup>2</sup>. Ветер 80 м/с – давление 400 кг на 1 м<sup>2</sup>. Ветер 120 м/с – давление 900 кг на 1 м<sup>2</sup>.

**9. Бора.** Сильный северо-восточный ветер на территории МО город Новороссийск (до 30 м/с – 21 раз в год, 30-35 м/с 1-2 раза в год, более 40 м/с – 1 раз в 5-7 лет). 16-17 декабря 1997 года ураганный СВ ветер, достигавший скорости 45-52 м/с, и понижение температуры до 16-20°C мороза вызвали быстрое обледенение судов, повреждение ЛЭП, 116 котельных, 175 газоотводов к жилым домам. В порту выброшено на мель судно, затонуло 4 рыболовецких судна и судно «Исследователь». На СРЗ 4 доковых и портальных крана сорвало и выбросило в море. По своей жестокости эта бора в Новороссийске имела исключительный характер, ей нет аналогов за последние 100 лет.



Рис.8. «Бора» в Новороссийске

**10. Смерч.** Черноморское побережье – от Сочи до Туапсе (до 10 раз в год), от Туапсе до Анапы (4-6 раз в год), Таманский п-ов и Азовское побережье (1 случай в 3-5 лет летом). Скорость ветра в смерче может достигать 1300 км/ч (360 м/с). Формирование смерчей над морем происходит, как правило, в летний период, когда при поступлении холодного воздуха на прогретую акваторию Черного моря интенсивно развивается мощно кучево-дождевая облачность. В результате этого возможны: повреждение морских судов, находящихся в море, аварии и гибель маломореходных судов, травматизм и гибель людей. В случае выхода смерча на сушу, неизбежны катастрофические затопления и разрушения, гибель людей, в т.ч. и находящихся на пляжах.

По оценкам ученых, сезонные смерчи в России через лет 50 станут обычным явлением, и их число можно будет исчислять сотнями. Виной всему глобальное потепление.

**11. Тягун.** Характерен для морского порта Туапсе – 1-2 раза в год.

**12. Сильный продолжительный туман.** Возможен по всей территории края в течение года.

**13. Крупный град.** Преимущественно возникает в северных и юго-восточных районах края – ежегодно.

В станице Вознесенской Лабинского района 25.07.1957 г был отмечен ливень с крупным градом, вес градин до 260 граммов, отдельные от 800

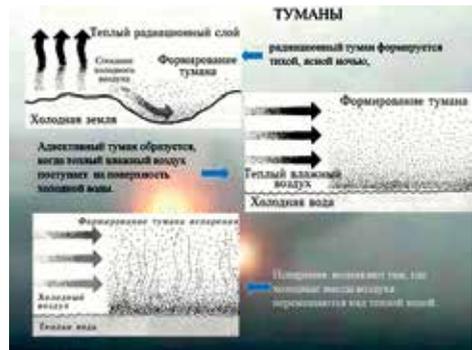


Рис.9. Образование туманов



Рис.10. Крупный град

до 1400 граммов. Разрушены или повреждены жилые дома, школы, учреждения. Уничтожено и повреждено 7000 га с/х культур. Ущерб – более 1,8 млн. руб.

**14. Заморозки.** Возникают в северных и предгорных районах края ежегодно. Аномально поздний заморозок 05.06.2003 г. до – 3°С на почве в районе Армавир-Тихорецк.

**15. Затоп, зажор.** Среднее течение реки Кубань, 1 случай в 5-10 лет; нижнее течение реки Кубань, 1 случай в 2-3 года. Затопы льда, как правило, образуются весной после суровой зимы и резкого потепления, но иногда могут возникнуть и среди зимы, во время оттепели. Причиной образования затопов являются морфометрические особенности русла рек (сужения, интенсивность, уклоны), прочность льда, интенсивность ледохода. Низовье реки Кубань. Конец декабря 2001 г. – январь 2002 г. Затопное наводнение в низовьях и дельте



Рис.11. Заморозок



Рис. 12. Обледенение  
набережной в Новороссийске



Рис.13. Гололедные явления

р. Кубань достигло катастрофического значения и было явлением редкой повторяемости. Ущерб: затоплена часть г. Темрюк, поселки, хутора, земельные угодья 19 тыс. га, прилегающие к пойме рек Кубань и Протока. Разрушено 325 домов, повреждено 934. Ущерб составил 1,7 млрд. руб.

**16. Обледенение судов,** набережных. Возникает в портах Новороссийск, Геленджик, Туапсе – ежегодно.

**17. Сильный гололед,** налипание мокрого снега. По всей территории края, особенно предгорные, горные районы и Черноморское побережье – ежегодно. Лабинский, Отраденский районы. 7-9.01.1973 год. Диаметр отложений на проводах ЛЭП 130-140 мм. Повалено и повреждено 1270 опор ЛЭП 10 кв и 768 опор ЛЭП 35 кв. Оборваны провода на расстоянии 417 км. На 3 дня прекращалась подача электроэнергии в ряде населенных пунктах. Сильно пострадали линии связи, сады, лесополосы.

**18. Сильный мороз.** Северные и центральные районы – 1 раз в 5 лет. Январь 1954 г. Аномально суровая зима за последние 100 лет. Отмечен абсолютный минимум температуры в крае: -39°С в Белореченске, -35°С в Псебае, -36°С в Кушевской, -34,1°С в Белой Глине.

**19. Сильный снегопад.** Северные районы, предгорные и горные районы, район Туапсе – Сочи – ежегодно.

**20. Сильная метель.** Вся территория края, особенно северные и северо-восточные районы – 1 раз в 3-5 лет.

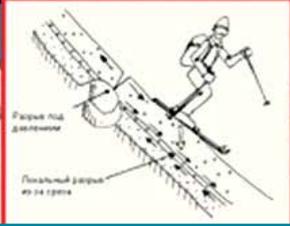
**21. Снежные лавины.** Ежегодно в период январь – май на территории МО Апшеронский район, Мостовский, район Большого Сочи. Лавиноопасность резко возрастает в период оттепелей, выпадения снега рыхлой структуры, снеготаяния и выпадения дождя на поверхность снега. Согласно наблюдениям, самым лавиноопасным периодом следует считать февраль и март.

## КАК РОЖДАЮТСЯ ЛАВИНЫ



**Причины схода снежной лавины :**

- длительный снегопад,
- интенсивное таяние снега,
- землетрясение,
- взрывы вызывающие сотрясение горных склонов и колебания воздушной среды
- деятельность людей,


**22. Сильная жара.** Характерна для всех районов Краснодарского края – ежегодно. В 1938 году в Белой Глине зарегистрирован абсолютный максимум температуры воздуха за весь период метеорологических наблюдений в Краснодарском крае: +43 градуса. В Краснодаре исторический максимум +42 градуса отмечался в 1930 году.

**23. Лесной пожар.** Наиболее пожароопасными районами являются Абинский, Апшеронский, Крымский, Лабинский, Мостовский, Северский, Туапсинский районы и г.Геленджик, Горячий Ключ, Новороссийск, Сочи – ежегодно. Преимущественно на территории Краснодарского края лесные пожары носят низовой характер средней силы (скорость распространения огня 1-3 м/мин.), при сильном ветре низовые пожары могут перейти в верховые (скорость распространения огня от 3 до 100 м/мин.).

**24. Ландшафтные пожары.** Характерны для степных районов, преимущественно в МО Брюховецкий, Выселковский, Гулькевичский, Динской, Ейский, Каневской, Кореновский, Красноармейский, Курганинский, Кущевский, Приморско-Ахтарский, Темрюкский районы и города Армавир и Краснодар.

**25. Засуха.** Степные и предгорные районы края повторяемостью 1 случай в 6-10 лет.



Рис. 14. Лесной пожар

Осенняя засуха 1982 года была необычно длительной. Засушливый период начался с начала сентября и сохранялся до 8 декабря. Продолжительность засухи в крайних северных и северо-западных районах составила 110-130, на остальной территории (за исключением юго-востока) 70-100 дней. Отмечалось значительное иссушение почвы. Вследствие этого, на большей части территории края всходы озимых не появились до середины декабря. Наибольшее количество природных ЧС и происшествий приходится на осенне-летний период — 59% (Рис. 15).

При этом, наиболее часто природные ЧС и происшествия связаны с пожарами (16% от всего количества ЧС и происшествий), сильным ветром (11%), паводками (10%), комплексом неблагоприятных метеорологических явлений (9%) (Рис. 16).

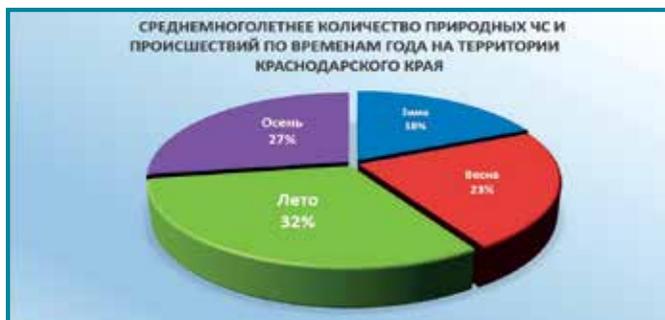


Рис.15. Среднегодовое количество природных ЧС и происшествий по временам года на территории Краснодарского края

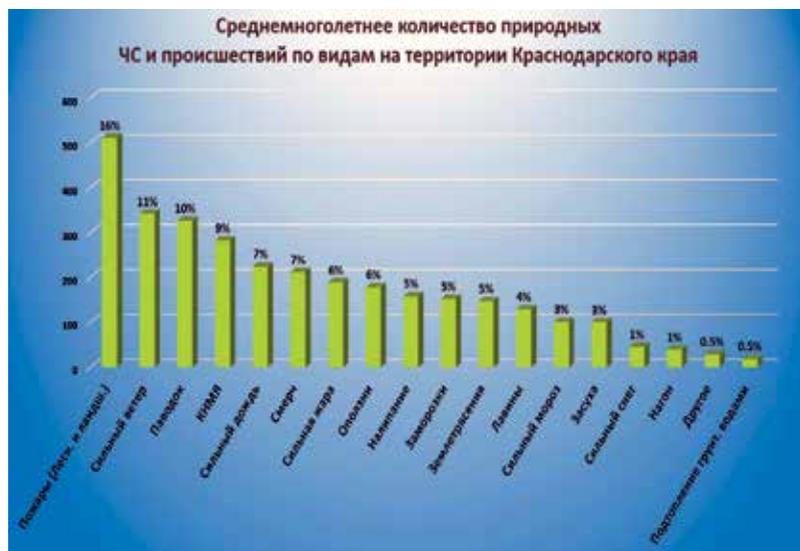


Рис. 16. Среднегодовое количество природных ЧС и происшествий по видам на территории Краснодарского края

В декабре-апреле (Рис.17) преобладают ЧС и происшествия, обусловленные сходом снежных лавин в горах, которые могут привести к травматизму и гибели людей, перекрытию авто-, ж/д дорог и туннелей. Лавиноопасность резко возрастает в период оттепелей, выпадения снега рыхлой структуры, снеготаяния и выпадения дождя на поверхность снега. Ежегодно отмечаются чрезвычайные ситуации и происшествия в результате подтопления территорий тальми и грунтовыми водами. Неустойчивый температурный режим, частые оттепели способствуют выпадению осадков в смешанной фазе, которые бывают причиной формирования снегодождевых паводков. Источником ЧС и происшествий в начале года являются также сильный мороз, снегопады и налипание мокрого снега. Часто отмечается выпадение осадков в переохлажденной фазе, в том числе ледяного дождя. Сильное налипание мокрого снега и гололедные явления могут привести к массовым обрывам ЛЭП и выходам из строя объектов жизнеобеспечения.



**Рис. 17. Среднегодовое количество природных ЧС и происшествий по месяцам на территории Краснодарского края.**

В мае значительную долю составляют ЧС и происшествия, связанные с комплексом неблагоприятных метеорологических явлений (КНМЯ), сильными дождями и паводками. В горах сохраняется лавиноопасность.

В июне – сентябре преобладают такие опасные природные явления, как смерчи в море, КНМЯ, сильные дожди и паводки. В связи с ростом температуры воздуха увеличивается количество ландшафтных и лесных пожаров, пик которых приходится на август.

Основными источниками чрезвычайных ситуаций и происшествий в период с октября по ноябрь, по средним многолетним данным, являются: ландшафтные и лесные пожары, заморозки, сильные дожди и ветер.

# Глава 1

## ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

В случае установления продолжительного сухого жаркого периода в апреле – ноябре на территории края существует вероятность возникновения природных пожаров в лесных массивах, на хлебных полях и в лесополосах. Площадь лесов в крае составляет около 1700 тыс. га, которые отнесены к III-IV классам пожарной опасности и в основном представлены лиственными породами, на 70,4 тыс. га. лесного фонда преобладают хвойные породы, которые наиболее опасны в пожарном отношении. На территории Краснодарского края расположены: Кавказский государственный природный биосферный заповедник, общая площадь которого в пределах края составляет 177,3 тыс. га; Сочинский национальный парк, площадью 193,7 тыс. га; 15 лесничеств, в состав которых входит 60 участковых лесничеств.

Наиболее пожароопасными районами являются гг. Новороссийск, Геленджик, Горячий Ключ, Сочи, Апшеронский, Туапсинский, Мостовской и Каневской районы.

**При чрезвычайной пожароопасности преимущественно в июне-сентябре** прогнозируется возникновение чрезвычайных ситуаций муниципального и межмуниципального уровней, связанных с природными пожарами, на территориях муниципальных образований Каневского, Приморско-Ахтарского, Курганинского, Успенского, Отраденского, Мостовского, Лабинского, Апшеронского, Новокубанского, Туапсинского, Темрюкского, Крымского, Динского, Абинского, Северского, Усть-Лабинского, Белореченского районов и гг. Краснодар, Анапа, Новороссийск, Геленджик, Туапсе, Сочи, Горячий Ключ, Армавир.

### 1.1. ОКАЗАВШИСЬ В ОЧАГЕ ВОЗГОРАНИЯ В МЕСТАХ МАССОВОГО ПРЕБЫВАНИЯ ЛЮДЕЙ

- Постарайтесь сохранять спокойствие и выдержку, успокойте находящихся рядом людей, особенно детей и женщин.
- Эвакуируйтесь с места пожара через заранее определенные выходы, никогда не пользуйтесь лифтом и эскалатором.
- Если вы чувствуете повышение температуры, значит, вы приближаетесь к опасной зоне и лучше всего в этой ситуации повернуть обратно.
- Не входите туда, где большая концентрация дыма.
- Оцените обстановку, убедитесь в наличии реальной опасности, выясните, откуда она исходит, затем спокойно, без паники начинайте двигаться в обратную сторону, направляясь к выходу.





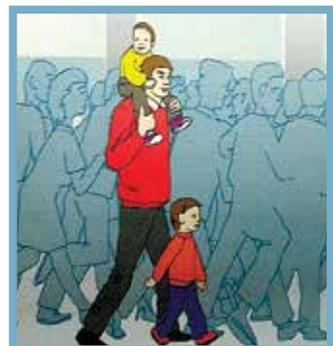
- Пригнитесь как можно ниже, стараясь выбраться из здания максимально быстро.
- Обмотайте лицо и открытые участки тела влажными тряпками или одеждой, чтобы дышать через них.
- Если перед вами закрытая дверь, предварительно потрогайте ручку тыльной стороной ладони. Если она не горячая, откройте дверь и проверьте, есть ли в соседнем помещении дым или огонь, после этого проходите.
- Если вы не можете выбраться из здания, подайте сигнал спасателям. Кричать при этом следует только в крайнем случае: вы можете задохнуться от дыма. Лучше всего размахивать из окна каким-либо предметом или одеждой.



### При возникновении паники, оказавшись в толпе:



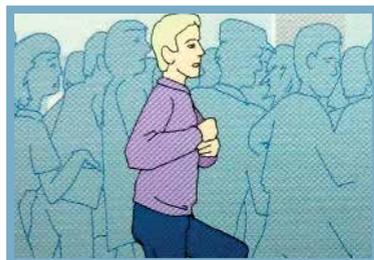
- Не занимайте мест близко к стенам, в углах зала, откуда затруднено бегство и где есть опасность быть раздавленным толпой.
- Если толпа пришла в движение и повлекла вас, не держите руки в карманах, согните их в локтях и держите перед грудью. Застегните наглухо одежду, снимите шарф.
- Если у вас есть какие-либо громоздкие вещи – чемодан, рюкзак, большие сумки, бросьте их, они могут стать причиной вашего падения.
- В случае давки глубоко вдохните и разведите согнутые в локтях руки чуть в сторону, чтобы грудная клетка не была сдавлена, – так вы смо-



жете амортизировать давление толпы и защитить себя от сдавливания.

- Не расслабляйтесь и не позволяйте себя сдавить. Если толпа велика, то лучше смириться и позвольте ей нести вас по направлению движения.
- Дети должны идти впереди взрослых. Заслоняйте детей спиной или посадите их себе на плечи.
- Двигаясь, поднимайте ноги как можно выше, ставьте ногу на полную стопу, не семените, не поднимайтесь на цыпочки.
- Если что-то уронили, ни в коем случае не наклоняйтесь, чтобы поднять.
- Помогайте подняться людям, сбитым с ног. Если вы упали, постарайтесь как можно быстрее подняться на ноги. При этом не опирайтесь на руки. Старайтесь хоть на мгновение встать на подошвы или носки. Обретя опору, «выныривайте», резко оттолкнувшись от земли ногами.

Если же подняться не удалось, постарайтесь свернуться клубком, защищая голову предплечьями рук, ладонями, закрывая затылок.



**ПЕРВЫМИ ВЫВОДИТЕ ДЕТЕЙ,  
ИНВАЛИДОВ И  
ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ!**

## 1.2. ПОЖАРЫ В ЛЕСАХ ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

- Для защиты населения и снижения ущерба при массовых пожарах заблаговременно проводятся мероприятия по прокладыванию и расчистке просек и грунтовых полос шириной 5-10 метров в сплошных лесах и до 50 м в хвойных лесах.
- В населенных пунктах устраиваются пруды и водоемы, емкость которых принимается из расчета не менее 30 кубических метров на 1 гектар площади поселка или населенного пункта.



- При пожарах в лесах в населенных пунктах организуется дежурство противопожарных звеньев для наблюдения за пожарной обстановкой в лесах, вблизи населенных пунктов; производится расчистка грунтовых полос между застройкой и примыкающими лесными массивами; заполняются пожарные водоемы из расчета не менее 10 л воды на 1 метр длины лесной опушки, примыкающей к границам застройки населенных пунктов и дачных поселков; восстанавливаются колодцы и пруды; изготавливаются ватно-марлевые повязки, респираторы и другие средства защиты органов дыхания; ограничивается режим посещения лесов в засушливый период лета (особенно на автомобилях).

## Если вы оказались вблизи очага пожара в лесу

- Немедленно предупредите всех находящихся поблизости людей о необходимости выхода из опасной зоны.
- Организуйте их выход на дорогу или просеку, широкую поляну, к берегу реки или водоема, в поле.
- Выходите из опасной зоны быстро, перпендикулярно к направлению движения огня.
- Если невозможно уйти от пожара, войдите в водоем или накройтесь мокрой одеждой.
- Выйдя на открытое пространство или поляну, дышите воздухом возле земли – там он менее задымлен, рот и нос при этом прикройте ватно-марлевой повязкой или тряпкой.
- После выхода из зоны пожара сообщите о месте, размерах и характере пожара в администрацию населенного пункта, лесничество или противопожарную службу, а также местному населению.
- Знайте сигналы оповещения о приближении зоны пожара к населенному пункту и принимайте участие в организации тушения пожаров.
- Пламя небольших низовых пожаров можно сбивать, захлестывая его ветками лиственных пород, заливая водой, забрасывая влажным грунтом, затапывая ногами.
- При тушении пожара действуйте осмотрительно, не уходите далеко от дорог и просек, не теряйте из виду других участников, поддерживайте с ними зрительную и звуковую связь.



## Как действовать при пожаре и взрыве

При обнаружении возгорания реагируйте на пожар быстро, используя все доступные способы для тушения огня (песок, воду, огнетушители и т.д.). Если потушить огонь в кратчайшее время невозможно, вызовите пожарную охрану предприятия (при ее наличии) или города (по телефону - 112; 101, по городской АТС – 01). При эвакуации горящие помещения и задымленные места проходите быстро, задержав дыхание, защитив нос и рот влажной плотной тканью. В сильно задымленном помещении передвигайтесь ползком или пригнувшись – в прилегающем к полу пространстве чистый воздух сохраняется дольше. 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. Если произошел



громкоговоритель, радиоприемник или телевизор. Прослушайте информационное сообщение о чрезвычайной ситуации и действуйте согласно указаниям территориального органа управления ГОЧС.

взрыв, примите меры к недопущению пожара и паники, окажите первую медицинскую помощь пострадавшим. При повреждении здания пожаром или взрывом входите в него осторожно, убедившись в отсутствии значительных повреждений перекрытий, стен, линий электро-, газо- и водоснабжения, утечек газа, очагов пожара. Если Вы проживаете вблизи взрывоопасного объекта, будьте внимательны. Сирены и прерывистые гудки предприятий (транспортных средств) означают сигнал «Внимание всем!». Услышав его, немедленно включите

### 1.3. ПОЖАР В КВАРТИРЕ

Большинство пожаров происходит в жилых домах. Причины их практически всегда одинаковы - обветшавшие коммуникации, неисправная электропроводка, курение в неположенных местах и оставленные без присмотра электроприборы.

**Если у вас или у ваших соседей случился пожар**, главное – сразу же вызвать пожарную охрану. Если загорелся бытовой электроприбор, постарайтесь его обесточить, если телевизор – прежде всего, выдерните вилку из розетки или обесточьте квартиру через электрощит.

**Помните!** Горящий телевизор выделяет множество токсических веществ, поэтому постарайтесь сразу же вывести из помещения людей. Накройте телевизор любой плотной тканью, чтобы прекратить доступ воздуха. Если это не поможет, через отверстие в задней стенке залейте телевизор водой. При этом старайтесь находиться сбоку: ведь кинескоп может взорваться. Проверьте, закрыты ли все окна и форточки, иначе доступ свежего воздуха прибавит огню силы. Если горят другие электрические приборы или проводка, то надо выключить рубильник, выключатель или электрические пробки и после этого вызвать пожарных.



**Если пожар возник и распространился в одной из комнат**, не забудьте плотно закрыть двери горящей комнаты – это помешает огню распространиться по всей квартире и лестничной площадке. Уплотните дверь мокрыми тряпками,

чтобы в остальные помещения дым не проникал. В сильно задымленном пространстве нужно двигаться ползком или пригнувшись. Вопреки распространенному мнению, тушить огонь простой водой – неэффективно. Лучше всего пользоваться огнетушителем, а при его отсутствии – мокрой тканью, песком или даже землей из цветочного горшка.



**Если вы видите, что ликвидировать возгорание своими силами не удастся,** немедленно уходите. Возьмите документы, деньги и покиньте квартиру через входную дверь. Если путь к входной двери отрезан огнем и дымом – спасайтесь через балкон. Кстати, самые безопасные места в горящей квартире – на балконе или возле окна. Здесь пожарные найдут вас быстрее! Только оденьтесь потеплее, если на улице холодно. Открывайте дверь на балкон осторожно, поскольку пламя от большого притока свежего воздуха может усилиться. Не забудьте плотно закрыть дверь балкона за собой.

Постарайтесь перейти на нижний этаж (с помощью балконного люка) или по смежному балкону к соседям. Но помните: крайне опасно спускаться по веревкам, простыням и водосточным трубам. Тем более не следует прыгать вниз!

**Еще один путь спасения — через окно.** Уплотните дверь в комнату тряпками. Как только убедитесь, что ваш призыв о помощи услышали, ложитесь на пол, где меньше дыма. Таким образом можно продержаться около получаса. Поскольку огонь и дым распространяются снизу-вверх, особенно осторожными должны быть жители верхних этажей.

**Если вы случайно оказались в задымленном подъезде,** двигайтесь к выходу, держась за стены (перила нередко ведут в тупик). Находясь в высотном доме, не бегите вниз сквозь пламя, а используйте возможность спастись на крыше здания, не забывайте использовать пожарную лестницу. Во время пожара запрещено пользоваться лифтом – его в любое время могут отключить. Кроме того, вы сами загоните себя в ловушку, так как можете «зависнуть» в лифте между горящими этажами и получить отравление угарным газом. Выбираясь из подъезда на улицу, как можно дольше задержите дыхание, а еще лучше – защитите нос и рот мокрым шарфом или платком.

## 1.4. ПОЖАР НА КУХНЕ ИЛИ НА БАЛКОНЕ

На кухне и балконе чаще всего происходят масштабные возгорания. Как от этого уберечься? Помните, что **опасно хранить на кухне и на балконе легковоспламеняющиеся вещества, различные тряпки.** Ведь даже случайно залетевший на балкон окурочок может стать причиной сильного пожара! Точно также и на кухне – развевающиеся от ветерка занавески могут вспыхнуть, если они висят в непосредственной близости от плиты. Поэтому не следует загромождать кухню и балкон ненужными вещами, старой мебелью, макулатурой и другими предметами, которые могут послужить «пищей» огню. Что делать?

**Если загорелось масло** (в кастрюле или на сковороде), то перекройте подачу газа и электр



троэнергии. Накройте сковороду или кастрюлю крышкой, мокрой тряпкой, чтобы затушить пламя, и пусть они так стоят до охлаждения масла – иначе огонь вспыхнет вновь. Тряпку из грубой ткани (такая всегда должна быть на кухне) накиньте на руки, предохраняя их от огня. После этого, чтобы перекрыть доступ воздуха к огню, осторожно накиньте ее на горящий предмет. При попадании горящего масла, жира на пол или стены используйте для тушения любой стиральный порошок (как порошковый огнетушитель), засыпая им огонь.

**При перегреве плиты** сначала нужно отключить ее, а затем накрыть спираль мокрой тряпкой. На балконе следует хранить все предметы или под плотным кожухом, или в металлических ящиках. Пожарные также рекомендуют держать на балконе ведро с песком.

## 1.5. ПОЖАР В ЛИФТЕ

Причиной пожара в лифте чаще всего становятся непогашенные спички, окурки сигарет, брошенные на пол или в шахту лифта, короткое замыкание электропроводки или чей-то злой умысел. Если пожар в лифте начался, нужно будет действовать быстро и грамотно.

При первых же признаках возгорания, и даже просто появлении дыма в кабине (шахте лифта) не теряйтесь, незамедлительно сообщите о возникшей ситуации диспетчеру, используя при этом клавишу «Вызов» и по телефону 101 или 112. Если вы находитесь при этом в кабине лифта, кричите и зовите на помощь.

Не пытайтесь остановить движущийся лифт самостоятельно, дождитесь своего этажа, а если это возможно, переключите на более низкий этаж. После выхода из кабины, заблокируйте ее двери. Таким образом, вы спасете еще кого-нибудь от этой ловушки.

При тушении огня в кабину не входите, так как она может самопроизвольно начать двигаться. Кабина находится под напряжением, поэтому опасно тушить очаг возгорания водой – используйте плотную сухую ткань, углекислотный или порошковый огнетушитель, сухой песок.

Если в результате короткого замыкания проводов лифт остановился между этажами, а очаг возгорания находится вне кабины и потушить его невозможно, кричите, стучите по стенам кабины, зовите на помощь.

Попытайтесь зонтом, ключами или другими предметами раздвинуть автоматические двери лифта и выбраться наружу, позвав на помощь соседей. В лифтах с неавтоматическими дверями можно (открыв внутренние двери) нажать на рычаг с роликом во внешней двери этажа и открыть ее изнутри.

Будьте очень осторожны при выходе из лифта: не упадите в шахту. Если самостоятельно выйти из лифта невозможно, то до прибытия помощи закройте нос и



рот носовым платком или рукавом одежды, смоченными водой, молоком или даже мочой.

Если в вашем подъезде стоит дым или горит что-то этажом ниже или выше, не пытайтесь пользоваться лифтом при эвакуации. В такие минуты не только может внезапно отключиться электричество, но и шахта лифта сработает как вытяжная труба. Достаточно проехать два-три этажа, чтобы получить отравление продуктами горения.

### 1.6. ПОЖАР ВО ДВОРЕ

Не жгите во дворах старую мебель, мусор, тополиный пух. Если вывезти ненужные вещи и опавшие листья невозможно, то сожгите их на специально подготовленном месте, приготовив огнетушители, песок и поливочные шланги. Помните: место должно быть открытым и очищенным от травы!

**При возгорании немедленно позвоните в пожарную охрану**, сообщите о случившейся ситуации. Вместе с соседями постарайтесь локализовать очаг пожара, не дать огню перекинуться на деревянные постройки и автомобили.

При отсутствии владельцев автомобилей переместите машины, если возможно, на безопасное расстояние и поливайте их для охлаждения водой, чтобы избежать взрыва баков с горючим.

Используйте для тушения поливочные шланги, ведра с водой, песок и огнетушители, но помните, что поливать водой горящий уголь и горючие жидкости – неэффективно.

Уведите от огня детей, не забывайте о своей безопасности. Освободите дороги внутри двора для проезда пожарных машин. Попросите жителей закрыть окна и форточки, убрать белье с балконов.



### 1.7. ПОЖАР В ГАРАЖЕ

**В гараже нельзя курить, разводить костер, хранить масляную ветошь, баллоны с газом.**

Эти важнейшие правила должны соблюдаться беспрекословно. Их нарушение неминуемо ведет к возникновению пожара.

Пожары в гаражах – исключительно опасные. Дело в том, что гараж находится, как правило, в составе гаражного кооператива или окружен подобными постройками. Одиночно стоящие гаражи обычно расположены в непосредственной близости от домов.

Таким образом, пожар в гараже чреват быстрым распространением огня на большие расстояния и характеризуется трудностями в его тушении. А если учитывать тот факт, что большинство автолюбителей хранят в гараже емкости с горючим и различные масляные смеси,



то проще пожар предотвратить, чем его потушить.

И все же, если пожар в гараже произошел, что следует делать?

Не теряя ни секунды, вызывайте пожарные службы. До их приезда первым делом трезво оцените обстановку. Если распространение огня сопровождается взрывами горючего, лучше не приближайтесь к горящим объектам. Если ситуация не отличается такой сложностью, попытайтесь определить первоисточник возгорания. В том случае, если причиной пожара стало замыкание электропроводки,

попробуйте обесточить гараж. Если такой возможности не имеется, ни в коем случае для тушения огня не используйте воду, попытайтесь забросать источник возгорания песком.

Не стесняйтесь, зовите на помощь простых прохожих. Это увеличивает ваши шансы сохранить не только собственное имущество, но и автомобили других людей.

Из горящего гаража, первым делом, постарайтесь общими усилиями выкатить машину. Известите соседей по гаражам о случившемся, чтобы они также могли спасти свои автомобили и, кроме того, вынести из гаражей легковоспламеняющиеся горючие вещества.

Постарайтесь остановить распространение огня на другие гаражи. Для тушения используйте песок, почву, огнетушители, воду (с осторожностью), любые подручные средства.

После приезда пожарных выполняйте их указания. Выясните у специалистов, если вам до этого не удалось найти самостоятельно причину возникновения пожара. Если таковой станет замыкание в проводке или любая другая, не зависящая от соблюдения вами техники безопасности, возьмите заключение о причинах для его предоставления в страховую компанию. Если ваше имущество было застраховано, вам будет в полной мере возмещен ущерб.

## 1.8. ПОЖАР В АВТОМОБИЛЕ

Есть три наиболее важные вещи, которые надо всегда иметь в автомобиле: аптечку, огнетушитель и несинтетическую накидку. Если автомобиль загорелся, то:

- остановите автомобиль и выключите двигатель;
- поставьте машину на тормоз и блокируйте колеса (неустойчивое положение может усугубить инцидент);
- выставите сигналы на дорогу;
- займитесь жертвами;
- вызовите помощь (медицинскую и техническую), пожарных, милицию;
- следите, чтобы не было утечки бензина: сигарета или даже маленький камешек способный вызвать трение, могут стать причиной пожара.

Огонь в автомобиле зарождается почти всегда под капотом мотора из-за разрыва трубопровода, подающего бензин, либо в результате загорания в карбюраторе или газовом бал-

лоне. Первое, что необходимо сделать – это разъединить контакты, вытащив ключ из замка зажигания. Если машина работает на газе, закрываются два крана, расположенные в багажнике на баке с топливом. После этого направить струю огнетушителя на основание пламени; если его нет – использовать песок, землю, накидку, одежду. Эффективен также пакет с водой, брошенный с силой на объятые пламенем части автомобиля. Далее:

- если пожар затронул только карбюратор, достаточно включить мотор на максимальные обороты, что поможет потушить огонь;
- если есть раненые, их необходимо отнести в безопасное место;
- если огонь охватил заднюю часть машины, где находится бензобак, единственное, что остается сделать – это быстро удалиться от машины;
- сцены из фильмов, где взрывается автомобиль, в жизни довольно редки; это может произойти, если бензобак почти пустой или машина работает на газовой установке;
- если пожар охватил салон автомобиля, знайте: опасность велика, огонь быстро распространяется по обивке, состоящей из ткани, пластика и синтетических волокон.

**Будьте внимательны: пожар в машине можно распознать практически сразу.** Запах бензина или горелой резины в кабине, появление дыма из-под капота – все это факторы, предшествующие загоранию и пожару.

**При тушении пролитого под машиной топлива воспользуйтесь огнетушителем,** подавая пену или порошок в направлении от края к центру очага. При тушении возгорания под капотом постепенно и осторожно откройте его – желателен сбоку палкой или монтировкой, так как при этом возможен выброс пламени. Направляйте огнетушитель на очаг наиболее интенсивного горения или накройте пламя брезентом, забросайте песком, рыхлой землей, снегом, залейте водой.

Не приступайте к тушению, если вы в промасленной одежде или ваши руки смочены бензином – это крайне опасно. При невозможности быстро ликвидировать возгорание отойдите от машины на безопасное расстояние, так как может взорваться топливный бак. Ни в коем случае не садитесь в горящий автомобиль, и не пытайтесь его завести. В радиусе опасной зоны (не менее 10 метров) не должно быть людей.

**В ожидании пожарных поливайте водой стоящие рядом автомобили,** чтобы огонь не перекинулся на них или откатите их в сторону с помощью прохожих и водителей. Если в кабине горящего автомобиля находится человек, а двери заклинило, то взломайте двери или выбейте стекло (монтировкой, камнем или ногами). Вытащите пострадавшего из машины, вызовите «скорую» и окажите ему первую помощь или отправьте его в ближайший медпункт на первой же остановленной вами машине, запомнив или записав ее номер. После ликвидации возгорания сообщите о случившемся в ближайшее отделение ГИБДД.



## 1.9. ЕСЛИ ГОРИТ ЧЕЛОВЕК



При возникновении ситуации реального пожара, когда на человеке загорается одежда, пламя охватывает волосы человека, поражают органы дыхания, пострадавший человек теряет контроль над собой в результате нестерпимой боли.

В ситуациях, когда горит человек, важно действовать оперативно.

**Если на человеке горит одежда, надо как можно быстрее погасить огонь.** А сделать это довольно трудно, так как от боли он теряет контроль над собой и начинает метаться, усиливая тем самым

пламя. Первым делом горящего человека надо остановить любым способом: либо грозно окрикнуть, либо повалить наземь.

**Воспламенившуюся одежду сорвите или погасите, заливая водой** (зимой забросайте снегом). Если воды нет, набросьте на пострадавшего любую одежду или плотную ткань, не закрывая ему голову, чтобы он не получил ожога дыхательных путей и не отравился токсичными продуктами горения. Но имейте в виду: высокая температура воздействует на кожу тем губительнее, чем дольше и плотнее прижата к ней тлеющая одежда. Если ничего под рукой не оказалось, катайте горящего по земле, чтобы сбить пламя.

Потушив огонь, вынесите пострадавшего на свежий воздух, разрежьте тлеющую одежду и снимите ее, стараясь не повредить обожженную поверхность. Наложите на пораженные места повязку из бинта или чистой ткани. При обширных ожогах заверните пострадавшего в чистую простыню, срочно вызовите «скорую» или доставьте его в ближайшее лечебное заведение на носилках. Для уменьшения боли дайте таблетку анальгина, баралгина или аспирина. Если у пострадавшего нет рвоты, постоянно поите его водой.

**Если одежда загорелась на вас,** не вздумайте бежать – пламя разгорится еще сильнее. Постарайтесь быстро сбросить горящую одежду. Вам повезло, если рядом есть лужа или сугроб – ныряйте туда. Если их нет, падайте на землю и катайтесь, пока не собьете пламя.

Последняя возможность – накинуть на себя любую плотную ткань (пальто, одеяло и пр.), оставив при этом голову открытой. Не пытайтесь снимать одежду с обожженных участков тела до обращения к врачу.

## 1.10. ПОЖАР В ТРАНСПОРТЕ

Знание правил поможет разумно действовать не только при пожаре, но и в других чрезвычайных ситуациях, происходящих в транспортных средствах.

### При пожаре в автобусе, троллейбусе или трамвае нужно:

- немедленно сообщить о пожаре водителю, потребовать остановиться и открыть двери (используется кнопка аварийного открывания дверей). Использовать для ликвидации очага горения огнетушитель, другие подручные средства (пальто, стиральный порошок, землю);

- как можно быстрее и без паники покинуть салон, помогая тем, кто слаб или в шоке.

### **Необходимо помнить!**

В троллейбусах и трамваях металлические части могут оказаться под напряжением в результате обгорания защитной изоляции проводов. Не следует касаться металлических частей и не заливать огонь водой;



- при блокировании дверей использовать для эвакуации аварийные люки в крыше и боковые стекла. При необходимости выбить стекла обеими ногами или твердым предметом;
- покидать салон быстро, закрывая нос и рот платком или рукавом, так как в любом виде транспорта при горении выделяются токсичные вещества;
- выбравшись из салона, отойдите подальше, так как могут взорваться баки с горючим (автобус) или произойти замыкание высоковольтной электрической сети (троллейбус, трамвай);
- сообщить о пожаре в пожарную охрану. Оказать помощь пострадавшим.

### Действия при пожаре в поезде

Пожар в поезде страшен не пламенем, а в первую очередь ядовитыми продуктами горения синтетических отделочных материалов. Уже на 4-й минуте после возникновения пожара их концентрация превышает предельно допустимую. В спокойной обстановке, при отсутствии паники, пассажиры имеют возможность покинуть вагон в течение полутора минут. Наиболее частыми причинами возникновения пожаров в пассажирских составах являются неосторожное обращение с огнем пассажиров и обслуживающего персонала, неисправность электрооборудования. В большинстве случаев загорания в вагонах возникают во время движения по пути следования.

### **При возникновении горения необходимо:**

- сообщить проводнику вагона о загорании;
- разбудить спящих пассажиров;
- закрыть нос и рот тканью (полотенцем, наволочкой, простыней, одеждой), смоченной водой;
- пресечь панику;
- ни в коем случае не открывать окна, чтобы от притока кислорода не усилилось горение;



- в полупустых вагонах можно передвигаться, сильно пригнувшись или на коленях, так как внизу (у пола) дыма бывает меньше;
- в движущемся поезде перейдите в соседний вагон, желательно в направлении движения,
- в остановившемся поезде – выйти из вагона, по возможности – на ту сторону, где нет железнодорожных путей. Не надо разбредаться во все стороны, так как прибывшие спасатели будут вести поиск в зоне железнодорожного полотна.

### ***Если огнем отрезаны выходы, необходимо:***

- зайти в купе или туалет;
- плотно закрыть за собой дверь и открыть окно;
- ожидать помощи, подавая сигналы голосом и стуком.

### ***Если потушить огонь невозможно, то нужно:***

- остановить поезд стоп-краном;
- открыть двери, выбить окна;
- помочь эвакуироваться детям, старикам и пострадавшим;
- выйти из вагона и отойти от него на безопасное расстояние, убедившись, что в нем никого не осталось. Но разведку надо проводить с большой осторожностью, опасаясь за свою жизнь и здоровье.

## **Действия при загорании в самолёте**

При возникновении загорания в самолете необходимо:

- слушать и выполнять команды членов экипажа;
- защититься от возможных ожогов, закрыв открытые участки тела имеющейся одеждой, пледами и т. п.;
- после остановки самолета направляться к ближайшему выходу, сильно пригнувшись, или на четвереньках;
- если проход завален, пробираться через кресла, опуская их спинки;
- не открывать запасные люки в местах, где снаружи есть огонь и дым;
- не брать с собой ручную кладь;
- бороться с паникой на борту любыми средствами;
- после выхода из самолета удалиться от него как можно дальше, если это невозможно, лечь на землю животом вниз, обхватив голову руками, – возможен взрыв.



## 1.11. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТЕРМИЧЕСКИХ ОЖОГАХ

Ожоги представляют собой повреждение мягкой ткани, обычно вызванное воздействием на нее высоких температур. Наиболее часто к термическим ожогам приводит контакт с такими источниками высоких температур, как пламя (около 84% всех случаев термических ожогов), раскаленные поверхности различных предметов, разогретые электроприборы, пар, горячие жидкости или другие факторы.



### Профилактика:

- в доме должны быть огнетушители и детекторы дыма;
- учите детей элементарным правилам пожарной безопасности;
- кухня не место для игр и не место, где ребенок может находиться без присмотра;
- спички, свечи, зажигалки, горячие и горючие жидкости – вне детской досягаемости;
- установите защитные ограждения (барьеры) вокруг всего, что горит и нагревается (печей, каминов, костров, обогревателей);
- никогда не держите в жилом помещении бензин или другие легковоспламеняющиеся жидкости.



### Признаки и симптомы термических ожогов:

- ожог I степени – затрагивает верхний слой кожи, кожа становится покрасневшей и сухой, обычно болезненной, отечность кожных покровов;
- ожог II степени – затрагивает оба слоя кожи: эпидермис и дерма, кожа становится покрасневшей, покрывается пузырями с жидким светло-желтым содержимым.

**Первая помощь:**

- убрать поражающий фактор;
- немедленно охладить место ожога холодной водой (15-20 мин).
- срезать обгоревшую одежду по краю ожоговой раны;
- после охлаждения накрыть пораженную область чистой влажной салфеткой.

**Глубокие ожоги**

- ожог III степени – краснота, вскрывшиеся пузыри или струп (плотная корка) от желтого до коричневого цвета;
- ожог IV степени – краснота, струп (плотная корка) коричневого или черного цвета, отсутствие чувствительности.

**Первая помощь:**

- убрать поражающий фактор;
- срезать обгоревшую одежду по краю ожоговой раны;
- приложить к обожженной поверхности мокрую салфетку, периодически поливая ее холодной водой.

**НЕЛЬЗЯ:**

- отрывать одежду, прилипшую к ожоговому очагу;
- обрабатывать рану при ожогах III степени;
- вскрывать ожоговые пузыри;
- использовать жир, спирт или мазь при тяжелых ожогах.

**Немедленно вызывайте скорую помощь, если ожог:**

- вызывает затруднение дыхания;
- затрагивает не одну часть тела;
- затрагивает голову, шею, кисти рук, ступни или половые органы;
- имеет место у ребенка или престарелого человека.

## Глава 2

# БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДОЕМАХ

Повышенную опасность для человека представляют водоемы: море, реки, озера, пруды, карьеры. И даже строительные котлованы и траншеи, заполненные водой. Чаще всего несчастные случаи на воде бывают связаны с купанием в случайных, не приспособленных для этого местах, катаниях на лодках и других плавсредствах и пр. Каждый год в водоемах России дополняют статистику гибели от 10 до 15 тысяч человек! Причем по не зависящим от людей причинам тонут, может быть, сотни.



Остальные – по собственной глупости, в алкогольном опьянении, нарушая элементарные правила безопасности. Главное из которых гласит: не зная броду – не суйся в воду! Основными причинами гибели людей на водных объектах Краснодарского края в 2017 году явились: личная недисциплинированность, связанная с нарушением правил безопасного поведения на воде; купание граждан в необорудованных, непредназначенных и запрещенных местах; отсутствие должного контроля за детьми со стороны взрослых. Анализ гибели людей на водных объектах Краснодарского края в 2017 году показал следующее: погубило мужчин – 198 чел. (в т. ч. 12 детей), женщин – 39 чел. (в т. ч. 6 детей); погубило городских жителей – 124 чел. (в т. ч. 11 детей), сельских жителей – 113 чел. (в т. ч. 7 детей); в дневное время суток погубило – 230 чел. (в т. ч. 17 детей), в ночное время суток – 7 чел. (в т. ч. 1 ребенок); на оборудованных пляжах случаев гибели граждан не зарегистрировано, в необорудованных, не предназначенных и запрещенных для купания местах погубило 237 чел. (в т. ч. 18 детей); из-за пребывания на водных объектах в состоянии алкогольного опьянения погубило 42 чел. по причине недостаточного контроля со стороны взрослых погубило 13 детей; при рыбной ловле погубило 14 чел. Всплеск гибели людей на водных объектах Краснодарского края происходил в выходные и праздничные дни. Основное число погибших в 2017 году пришлось на июль и август, в которые погибли 117 чел., что составило 49,4% от общего числа погибших за год.

### 2.1. НА ВОДОЕМЕ ЛЕТОМ

**Запрещено приводить с собой собак и других животных, купать их.**





**Не мешайте отдыхать другим (громкая музыка, спортивные игры)**



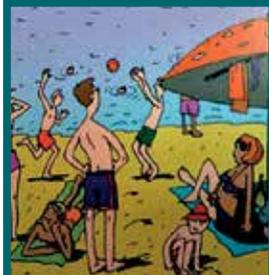
**Запрещено бросать в воду банки, стекло и другие предметы, опасные для купающихся, соблюдайте чистоту и порядок на пляже.**



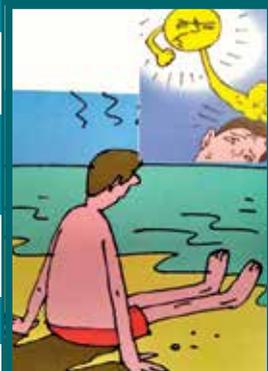
**Перед купальным сезоном обязательно посетите врача.**



**Воздержитесь от купания на 1,5 – 2 часа после приема пищи.**



**Купайтесь только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах.**



**Не перегревайтесь**



**Не переохлаждайтесь**

**Не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения.**



**Не купайтесь у крутых обрывистых берегов с сильным течением, в заболоченных и заросших растительностью местах.**



**Не купайтесь в штормовую погоду.**



**Не ныряйте в воду в незнакомых местах, с крутых берегов, причалов.**

**Не допускайте одиночного купания детей без присмотра**



**Не игнорируйте знак «Купаться запрещено». В этом месте в полном объеме не выполнены требования по обеспечению безопасного купания. Здесь могут быть следующие опасности:**

- заражение паразитами, живущими в водоплавающих птицах, использующих водоемы;
- аллергия, кишечные инфекции от промышленных, бытовых сбросов или бесхозных свалок;
- сильное течение, водоворот, подводные ямы, водоросли, острые предметы на дне водоема, коряги, утопленные деревья и др.



**Не заплывайте за ограничительные знаки.**

**Не плавайте на автомобильных камерах и надувных матрацах.**



**Не подплывайте к проходящим мимо судам. Не взбирайтесь на технические предупредительные знаки.**



**Не допускайте грубых шалостей в воде (нельзя хватать за ноги, топить, подавать ложные сигналы о помощи).**





**Если видите тонущего, немедленно зовите на помощь окружающих, спасателей.**

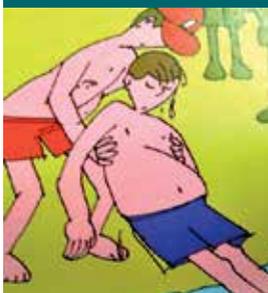
**Если есть лодка, подплывите на ней к тонущему и постарайтесь ему помочь.**



**Если умеете хорошо плавать, постарайтесь самостоятельно добраться до тонущего. В холодной воде не снимайте с себя одежду, чтобы избежать переохлаждение организма. Сбросьте только обувь.**



**Приблизившись к утопающему, обхватите его сзади за плечи и постарайтесь избежать судорожных попыток ухватиться за вас, которые будет предпринимать паникующий тонущий человек.**



**Если утопающий находится без сознания, плывите с ним к берегу взяв рукой под подбородок таким образом, чтобы его лицо постоянно находилось над поверхностью воды.**



**Вынесите утопающего на берег.**



**Попросите находящихся поблизости людей вызвать скорую помощь.**

**Немедленно приступайте к оказанию первой помощи.**



## 2.2. ПОМОЩЬ УТОПАЮЩЕМУ

При оказании помощи тонущему человеку следует быстро осмотреться в поисках какого-нибудь плавсредства (лодки, водного велосипеда, доски серфинга, автомобильной камеры, надувного матраса). При их отсутствии надо попытаться найти какой-нибудь подходящий плавающий предмет – «изъять» ближайшую надувную игрушку, взять мяч, вылить из пластиковой бутылки газировку, прихватить резиновый сапог, который, перевернутый вверх тормашками, прекрасно держится на воде, надуть воздухом два-три всунутых друг в друга полиэтиленовых мешка... Дополнительные объемы воздуха очень желательны, так как утопающий обязательно попытается утащить вас на дно. При отсутствии подходящих плавсредств следует плыть к утопающему вдвоем – втроем, предварительно скинув обувь и мешающую одежду. Причем плыть быстро, но не спеша, чтобы остались силы для оказания помощи. Конечно, если вы не умеете плавать – зовите на помощь, звоните в экстренную службу 112, 101, 102 или 103.

**ЛЮДИ, ОСТАВШИЕСЯ НА БЕРЕГУ, ДОЛЖНЫ, НЕ ТЕРЯЯ ВРЕМЕНИ, ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЕЙ И «СКОРУЮ ПОМОЩЬ».**

Если, для того чтобы приблизиться к утопающему, вы используете лодку или он тонет недалеко от берега, то для его спасения можно использовать спасательный круг или бросательные концы. При отсутствии промышленных бросательных концов можно использовать любую попавшуюся на глаза веревку, например, снятую с якоря у какого-нибудь рыбака. При отсутствии лодки вам придется оказывать помощь, что называется, «в контакте». Для чего, приблизившись к месту происшествия на несколько метров, надо в нескольких выражениях объяснить, чтобы утопающий за вас не хватался, а взялся одной рукой за ваше плечо и, активно бултыхая ногами, помог вам плыть.

Если уговоры не помогают, надо применить силу! Подплыть сзади и ухватить тонущего человека за волосы или обхватить левой рукой вокруг шеи, приподнять над водой лицо и тащить на берег.

Если утопающий успел схватить вас за руки, шею или одежду и потянул на дно, не стесняйтесь, ударьте его, чтобы вернуть рассудок, или, лучше, вдохните больше воздуха и погрузитесь на несколько метров в воду. Инстинкт самосохранения заставит его отпустить вас.

Если вы опоздали и он пошел ко дну, в первую очередь запомните место, где вы в последний раз видели его голову. Для чего обратите внимание на ориентиры на берегу сзади и спереди себя. И начинайте нырять.

Если вода прозрачная – с открытыми глазами. Если вода мутная – на ощупь, проверяя дно. После одного-двух неудачных нырков прекращать поиски нельзя! Человека можно вернуть к жизни после пятиминутного пребывания в воде. А в холодной воде – и через двад-





цать-тридцать и даже больше минут! Так что ищите до прибытия спасателей или медиков. Также знайте и свои пределы сил, не переоценивайте их!

Сразу, после того как вы вытащили пострадавшего из воды на берег (или даже в лодку), начинайте его оживление.

Откройте рот. Если там песок, ил, тина, поверните голову набок и очистите ротовую полость пальцем.

Затем перегните пострадавшего через свое колено так, чтобы голова оказалась ниже уровня желудка, и несколько раз сильно надавите сверху, чтобы удалить воду из легких. И продолжайте давить, пока она выходит.

После этого уложите пострадавшего на твердую поверхность, расстегните ему пояс и пуговицы на одежде и начинайте реанимационные мероприятия: искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

Продолжать их необходимо до приезда «Скорой помощи». Пусть даже она приедет только через час!

Спасатели рекомендуют: *не подвергайте себя и окружающих опасности, находясь у водоёмов. Особенно если вы находитесь в незнакомых местах. Лето – пора отпусков и отдыха, не омрачайте его несчастными случаями, особенно, если вы находитесь с детьми. Помните, что в первую очередь на вас лежит ответственность за свои действия, а в присутствии детей она намного больше. Будьте внимательны к себе, близким и окружающим. Спасатели, полиция и «скорая медицинская помощь» не смогут прибыть в мгновение ока.*

## 2.3. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЕМАХ ЗИМОЙ

Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь). При переходе через реку пользуйтесь ледовыми переправами. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется хоть немного воды, это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае следует немедленно отойти по своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь. Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин. При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо, перед тем как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут. При переходе водоема группой необходимо



соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м). Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж расстегните, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить. Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо, это позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалится. На замерзший водоем необходимо брать с собой прочный шнур длиной 20 – 25 метров с большой глухой петлей на конце и грузом. Груз поможет забросить шнур к провалившемуся в воду товарищу, петля нужна для того, чтобы пострадавший мог надежнее держаться, продев ее под мышки. Убедительная просьба родителям: не отпускайте детей на лед (на рыбалку, катание на лыжах и коньках) без присмотра. Одна из самых частых причин трагедий на водоёмах – алкогольное опьянение. Люди неадекватно реагируют на опасность и в случае чрезвычайной ситуации становятся беспомощными.

### 2.4. СОВЕТЫ РЫБОЛОВАМ

Необходимо хорошо знать водоем, избранный для рыбалки, для того чтобы помнить, где на нем глубина не выше роста человека или где с глубокого места можно быстро выйти на отмель, идущую к берегу. Необходимо знать об условиях образования и свойствах льда в различные периоды зимы, различать приметы опасного льда, знать меры предосторожности и постоянно их соблюдать.

Определите с берега маршрут движения. Осторожно спускайтесь с берега: лед может

неплотно соединяться с сушей; могут быть трещины; подо льдом может быть воздух. Не выходите на темные участки льда — они быстрее прогреваются на солнце и, естественно, быстрее тают. Если вы идете группой, то расстояние между лыжниками (или пешеходами) должно быть не меньше 5 метров. Если вы на лыжах, проверьте, нет ли поблизости проложенной лыжни. Если нет, а вам необходимо ее проложить, крепления лыж отстегните (чтобы, в крайнем случае, быстро от них избавиться), лыжные палки несите в руках, петли палок не надевайте на кисти рук. Рюкзак повесьте на одно плечо, а еще лучше — волоките на веревке в 2-3 метрах сзади. Проверяйте каждый шаг на льду остроконечной пешней, но не бейте ею лед перед собой — лучше сбоку. Если после первого удара лед пробивается, немедленно возвращайтесь на место, с которого пришли. Не подходите к другим рыболовам ближе, чем на 3 метра. Не приближайтесь к тем местам, где во льду имеются вмёрзшие коряги, водоросли, воздушные пузыри. Не ходите рядом с трещиной или по участку льда, отделенному от основного массива несколькими трещинами. Быстро покиньте опасное место, если из пробитой лунки начинает бить фонтаном вода. Обязательно имейте с собой средства спасения: шнур с грузом на конце, длинную жердь, широкую доску. Имейте при себе что-нибудь острое, чем можно было бы закрепиться за лед в случае, если вы провалились, а вылезти без опоры нет никакой возможности (нож, багор, крупные гвозди). Не делайте около себя много лунок, не делайте лунки на переправах (тропинках).



## 2.5. ЛЕД

Несоблюдение правил безопасности на водных объектах в зимний период в Краснодарском крае часто становится причиной гибели и травматизма детей. Из-за неустойчивых морозов лед непрочен. Скрепленный вечерним или ночным холодом, он еще способен выдерживать небольшую нагрузку, но днем при плюсовой температуре становится пористым и очень слабым. Лед на водоемах – зона повышенного риска.

### Это нужно знать!

Безопасным для человека считается лед толщиной не менее 10 сантиметров. В устьях рек и притоках прочность льда ослаблена. Лед непрочен в местах быстрого течения, бьющих ключей и сточных вод, а также в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов и камыша.

Если температура воздуха выше 0°С держится более трех дней, то прочность льда снижается на 25%. Прочность льда можно определить визуально: лед голубого цвета – прочный, белого – прочность его в 2 раза меньше, серый, матово-белый или с желтоватым оттенком лед ненадежен.



**НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕЛЬЗЯ ДОПУСКАТЬ ВЫХОДА ДЕТЕЙ НА ЛЕД**

### Правила поведения:

- Родители, не отпускайте детей на лед без присмотра.
- Не выходите на тонкий, неокрепший лед.
- Не собирайтесь группами на отдельных участках льда.
- Не скатывайтесь на санках, лыжах с крутых берегов на тонкий лед.
- Не переходите водоем по льду в запрещенных местах.
- Не выезжайте на лед на мотоциклах, автомобилях вне переправ.

### Основные правила безопасности при перемещении по льду:

- идти с широко расставленными ногами, стараясь не отрывать подошвы от поверхности льда;
- ослабить ляжки рюкзака или надеть его на одно плечо;
- использовать палку или шест для определения прочности льда и упора в случае его проламывания;
- при необходимости передвигаться ползком;

- использовать подручные средства: доски, настилы, бревна, ветки;
- применять страховку;
- соблюдать безопасное расстояние между идущими не менее 5 м, не допускать сосредоточенного скопления людей и грузов;
- для распределения нагрузки целесообразно использовать сани, волокуши или лыжи: Крепления лыж нужно расстегнуть, палки держать в руках, не накидывая темляки на кисти;
- обходить опасные места: полыньи, трещины, стремнины, перекаты;
- исключить перемещение по льду в условиях плохой видимости;
- обойти водоем по берегу при отсутствии уверенности в безопасном перемещении по льду;
- дождаться надежного замерзания водоема.



### ***Если лед проломился:***

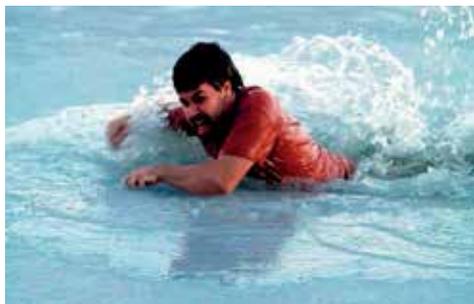
- не паникуйте, быстро сбросьте тяжелые вещи, удерживайтесь на плаву, зовите на помощь;
- обопритесь на край льдины широко расставленными руками;
- при наличии сильного течения согните ноги, снимите обувь, в которую набралась вода;
- старайтесь не обламывать кромку льда, навалитесь на нее грудью, поочередно поднимите ноги;
- держите голову высоко над поверхностью воды, постоянно зовите на помощь.

### ***В неглубоком водоеме можно:***

- резко оттолкнуться от дна и выбраться на лед;
- передвигаться по дну к берегу, проламывая перед собой лед.

### ***В глубоком водоеме можно:***

Попытаться выбраться на лед самостоятельно. Для этого необходимо опереться в край льдины руками, лечь на нее грудью и животом, вытащить поочередно ноги на лед. Этот способ связан со следующими трудностями: постоянное обламывание краев льдины, ее переворачивание и движение, быстро нарастающее охлаждение и утомление. После выхода из воды на лед нужно двигаться к берегу ползком или, перекатываясь в том же направлении, откуда вы пришли. Вставать и бежать нельзя, поскольку можно снова оказаться в воде. В случае падения в воду одновременно нескольких человек, надо по очереди выбраться на лед, помогая друг другу. На льду нужно находиться только в позе лежа. Можно образовать живую цепочку, лечь на лед и передвигаться ползком к берегу. Бывают ситуации, когда пострадав-



ший не может самостоятельно выбраться из воды, в этой ситуации ему нужна срочная помощь. Делать это следует незамедлительно и очень осторожно:

- если беда произошла недалеко от берега и пострадавший способен к активным действиям, ему нужно бросить веревку, шарф, подать длинную палку, доску, лестницу;
- сообщите пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность, надежду;
- можно взять длинный шест за оба конца, сориентировать его середину над пострадавшим и вытащить его из воды;
- для обеспечения прямого контакта с пострадавшим к нему можно подползти, подать руку или вытащить за одежду. В этой работе одновременно могут принимать участие несколько человек. Не подползайте на край пролома, держите друг друга за ноги;
- для обеспечения безопасности необходимо использовать подручные средства: доска, шест, веревка, щит;
- действовать нужно решительно, смело, быстро, поскольку пострадавший теряет силы, замерзает, может погрузиться под воду;
- после извлечения пострадавшего из ледяной воды, его необходимо незамедлительно отогреть.



В том случае, когда пострадавший скрылся под водой, его необходимо постараться вытащить как можно быстрее из воды и оказать помощь. В холодной воде замедляются функции всех систем организма. Известны случаи, когда удавалось спасти человека, который находился в воде 30 минут и более. Пострадавшего необходимо доставить в лечебное учреждение.

## Глава 3

# БЕЗОПАСНОСТЬ НА ТРАНСПОРТЕ

В настоящее время любой вид транспорта представляет потенциальную угрозу здоровью и жизни человека. Технический прогресс одновременно с комфортом и скоростью передвижения принес и значительную степень угрозы. В зависимости от вида транспортной аварии возможно получение множественных травм и ожогов, в том числе опасных для жизни человека.

### 3.1. АВАРИИ НА ДОРОГАХ

Водителю для предотвращения наезда на пешехода рекомендуется соблюдать особую осторожность при определенных ситуациях. Остановки общественного транспорта. В непосредственной близости от них пешеходы любят неожиданно появляться на дороге. При тормозящие на дороге автомобили. Водители часто пропускают пешеходов даже вне пешеходных переходов, и, если этого вовремя не заметить, можно попасть в неприятное ДТП. Бывают ситуации, когда из-за припаркованных как попало автомобилей движение по дороге сильно затруднено. Однако это не останавливает пешеходов от неожиданного выхода на проезжую часть.

#### Основные правила дорожного поведения для пешеходов

- пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии – по обочинам;
- при движении по обочинам или краю проезжей части в темное время суток или в условиях недостаточной видимости пешеходам рекомендуется иметь при себе предметы со светоотражающими элементами и обеспечивать видимость этих предметов водителями транспортных средств;
- пешеходы должны пересекать проезжую часть по пешеходным переходам, а при их отсутствии – на перекрестках по линии тротуаров или обочин;
- на нерегулируемых пешеходных переходах пешеходы могут выходить на проезжую часть после того, как оценят расстояние до приближающихся транспортных средств, их скорость и убедятся, что переход будет для них безопасен.

Большой опасности себя подвергают пешеходы, переходящие проезжую часть в темное время суток и не имеющие светоотражающих предметов. Даже на пешеходном переходе человека, одетого в темную одежду, не всегда можно заметить вовремя. Это следует помнить при движении ночью в населенных пунктах.

## Как действовать при неизбежности столкновения

- Сохраняйте самообладание – это позволит управлять машиной до последней возможности.
- До предела напрягите все мышцы, не расслабляйтесь до полной остановки.
- Сделайте все, чтобы уйти от встречного удара: кювет, забор, кустарник, даже дерево лучше идущего на вас автомобиля. Помните о том, что при столкновении с неподвижным предметом удар левым или правым крылом хуже, чем всем бампером.
- При неизбежности удара защитите голову.
- Если автомашина идет на малой скорости, вдавитесь в сиденье спиной и, напрягая все мышцы, упритесь руками в рулевое колесо.
- Если же скорость превышает 60 км/ч и вы не пристегнуты ремнем безопасности, прижмитесь грудью к рулевой колонке.
- Если вы едете на переднем месте пассажира, закройте голову руками и завалитесь на бок, распростершись на сиденье.
- Сидя на заднем сидении, постарайтесь упасть на пол.
- Если рядом с вами ребенок – накройте его собой.



## Как действовать после аварии

Определитесь, в каком месте автомобиля и в каком положении вы находитесь, не горит ли автомобиль и не подтекает ли бензин (особенно при опрокидывании). Если двери заклинены, покиньте салон автомобиля через окна, открыв их или разбив тяжелыми подручными предметами. Выбравшись из машины, отойдите от нее как можно дальше – возможен взрыв.

## Как действовать при падении автомобиля в воду

- При падении в воду машина может держаться на плаву некоторое время, достаточное для того, чтобы покинуть ее. Выбирайтесь через открытое окно, т.к. при открывании двери машина резко начнет тонуть.
- При погружении на дно с закрытыми окнами и дверьми воздух в салоне автомобиля держится несколько минут.
- Включите фары (чтобы машину было легче искать), активно провентилируйте легкие

(глубокие вдохи и выдохи позволяют наполнить кровь кислородом «впрок»), избавьтесь от лишней одежды.

- Выбирайтесь из машины через дверь или окно при заполнении машины водой наполовину, иначе Вам помешает поток воды, идущей в салон.
- При необходимости разбейте лобовое стекло тяжелыми подручными предметами. Протиснитесь наружу, взявшись руками за крышу машины, а затем резко плывите вверх.

### Главные причины ДТП зимой и особенности вождения:

**а) состояние автодороги и автотранспорта**, дороги покрыты тонким слоем льда или укатанным снегом; авторезина не соответствует сезону.

**б) неопытность и (или) неумение водителя**, несоблюдение дистанции; несоблюдение скоростного режима.

### Правила подготовки к вождению автомобиля в зимних условиях:

- смените авторезину на зимнюю;
- проверьте автомобильный аккумулятор;
- залей «незамерзайку» в бачок омывателя;
- проверьте щетки стеклоочистителя;
- проверьте исправность вентилятора печки.

### Особенности вождения автомобиля в зимнее время:

Всегда возможна ситуация, когда автомобиль становится неуправляемым, его начинает крутить, и он попадает в занос. Действия водителя при выходе из этой ситуации отличаются – все зависит от типа привода автомобиля (передний или задний). Основные правила безопасного вождения автомобиля в зимнее время: нужно увеличить дистанцию до впереди идущего автомобиля; соблюдать скоростной режим; не отвлекаться от дороги на звонки своего смартфона.



## 3.2. АВАРИИ НА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОМ ТРАНСПОРТЕ

Основными причинами аварий и катастроф на железнодорожном транспорте являются неисправности подвижного состава, средств сигнализации, централизации и блокировки, ошибки диспетчеров, невнимательность и халатность машинистов. Чаще всего происходит сход

подвижного состава с рельсов, столкновения, наезды на препятствия на переездах, пожары и взрывы непосредственно в вагонах. Тем не менее, ехать в поезде примерно в три раза безопаснее, чем лететь на самолете, и в 10 раз безопаснее, чем ехать в автомобиле.

## Основные профилактические правила

Знайте, что с точки зрения безопасности самые лучшие места в поезде – центральные вагоны, купе с аварийным выходом-окном или расположенное ближе к выходу из вагона, нижние полки. Как только Вы оказались в вагоне, узнайте, где расположены аварийные выходы и огнетушители. Соблюдайте следующие правила:

- при движении поезда не открывайте наружные двери, не стойте на подножках и не высовывайтесь из окон;
- тщательно укладывайте багаж на верхних багажных полках;
- не срывайте без крайней необходимости стоп-кран;
- запомните, что даже при пожаре нельзя останавливать поезд на мосту, в тоннеле и в других местах, где осложнится эвакуация;
- не возите с собой горючие, химические и взрывоопасные вещества;
- не включайте в электросеть вагона бытовые приборы;
- при запахе горелой резины или появлении дыма немедленно обращайтесь к проводнику.



## Как действовать при железнодорожной аварии

- При крушении или экстренном торможении схватитесь за поручни и упритесь в стену или сиденье ногами.
- Безопаснее всего опуститься на пол вагона.
- После первого удара не расслабляйтесь и держите все мышцы напряженными до тех пор, пока не станет окончательно ясно, что движения больше не будет.
- Сразу после аварии быстро выбирайтесь из вагона через дверь или окна – аварийные выходы (в зависимости от обстановки), так как высока вероятность пожара.
- При необходимости разбивайте окно купе только тяжелыми подручными предметами.
- При покидании вагона через аварийный выход выбирайтесь только на полевую сторону железнодорожного пути, взяв с собой документы, деньги, одежду или одеяла.
- При пожаре в вагоне, закройте окна, чтобы ветер не раздувал пламя, и уходите от пожара в передние вагоны.
- Если невозможно – идите в конец поезда, плотно закрывая за собой все двери.

- Прежде чем выйти в коридор, подготовьте защиту для дыхания: шапки, шарфы, куски ткани, смоченные водой.
- Помните о том, что при пожаре материал, которым облицованы стены вагонов – мал-минит – выделяет токсичный газ, опасный для жизни.
- Оказавшись снаружи, немедленно включайтесь в спасательные работы: при необходимости помогите пассажирам других купе разбить окна, вытаскивайте пострадавших и т.д.
- Если при аварии разлилось топливо, отойдите от поезда на безопасное расстояние, т.к. возможен пожар и взрыв.
- Если токонесущий провод оборван и касается земли, удаляйтесь от него прыжками или короткими шажками, чтобы обезопасить себя от шагового напряжения. Расстояние, на которое растекается электроток по земле, может быть от двух (сухая земля) до 30 м (влажная).

### 3.3. АВАРИИ НА ВОДНОМ ТРАНСПОРТЕ

Большинство крупных аварий и катастроф на судах происходит под воздействием ураганов, штормов, туманов, льдов, а также по вине людей – капитанов, лоцманов и членов экипажа. Среди предварительных мер защиты пассажиру можно посоветовать запомнить дорогу из своей каюты к спасательным шлюпкам на верхнюю палубу, так как во время катастрофы ориентироваться очень трудно, особенно при задымлении и крене судна.

#### Как действовать при высадке с судна

Помните, что решение об оставлении судна принимает только капитан. При высадке с судна выполняйте указания членов экипажа и соблюдайте следующие правила:

- в первую очередь в шлюпках предоставляются места женщинам, детям, раненым и старикам;
- перед посадкой в шлюпку или на спасательный плот наденьте на себя побольше одежды, а сверху – спасательный жилет. Если есть возможность, погрузите в шлюпку одеяла, дополнительную одежду, аварийное радио, питьевую воду и еду;
- если Вы вынуждены прыгать с борта корабля в воду, то желательно с высоты не более пяти метров, закрыв рот и нос одной рукой, второй крепко держась за жилет;
- так как в воде с каждым движением увеличиваются потери тепла, плывите только к спасательному средству;
- после погрузки на спасательное средство необходимо отплыть на безопасное расстояние от тонущего судна (не менее 100 м).



## Как действовать при отсутствии спасательных средств

- Находясь в воде, подавайте сигналы свистком или поднятием руки.
- Двигайтесь как можно меньше, чтобы сохранить тепло. Потеря тепла в воде происходит в несколько раз быстрее, чем на воздухе, поэтому движения даже в теплой воде должны быть сведены к тому, чтобы только держаться на плаву.
- В спасательном жилете для сохранения тепла сгруппируйтесь, обхватите руками с боков грудную клетку и поднимите бедра повыше, чтобы вода меньше омывала область паха. Этот способ увеличит расчетный срок выживания в холодной воде почти на 50%.
- Если на вас нет спасательного жилета, поищите глазами какой-нибудь плавающий предмет и ухватитесь за него, чтобы было легче держаться на плаву до прибытия спасателей. Отдыхайте, лежа на спине.

## Как действовать при нахождении на спасательном плавательном средстве

- Чтобы сберечь тепло, на шлюпке держитесь ближе к другим пострадавшим, делайте физические упражнения.
- Давайте пить только больным и раненым.
- В открытом море, если нет обоснованной надежды достичь берега или выйти на судовые пути, старайтесь держаться вместе с другими шлюпками вблизи места гибели судна.
- Держите ноги по возможности сухими. Регулярно поднимайте ноги и двигайте ими для снятия отечности.
- Никогда не пейте морскую воду.
- Сохраняйте жидкость в организме, сокращая бесполезные движения.
- Для сокращения потоотделения днем увлажняйте одежду, а для снижения температуры внутри плота смачивайте водой его наружную оболочку.
- Употребляйте в день не более 500-600 мл воды, разделив их на многочисленные малые дозы с самой большой дозой вечером.
- Питайтесь только аварийным запасом пищи.
- Сохраняйте дымовые шашки до момента, когда появится реальная возможность того, что их заметят.
- Не применяйте шашки все вместе в надежде обнаружить себя, поручите их применение одному человеку.
- Не паникуйте!

Помните, что без питья средний взрослый человек может оставаться в живых от 3 до 10 дней. При рационе 500-600 мл воды в сутки разумно действующий взрослый человек способен продержаться даже в тропиках не меньше 10 дней без серьезных изменений в организме. Без пищи можно прожить месяц и более.

### 3.4. АВАРИИ НА ВОЗДУШНОМ ТРАНСПОРТЕ



Авиационные аварии и катастрофы возможны по многим причинам. К тяжелым последствиям приводят разрушения отдельных конструкций самолета, отказ двигателей, нарушение работы систем управления, электропитания, связи, пилотирования, недостаток топлива, перебои в жизнеобеспечении экипажа и пассажиров.

#### Как действовать при декомпрессии

**ДЕКОМПРЕССИЯ** – это разряжение воздуха в салоне самолета при нарушении его герметичности. Быстрая декомпрессия обычно начинается с оглушительного рева (уходит воздух). Салон наполняется пылью и туманом. Резко снижается видимость. Из легких человека быстро выходит воздух, и его нельзя задержать. Одновременно могут возникнуть звон в ушах и боли в кишечнике.

- В этом случае, не дожидаясь команды, немедленно наденьте кислородную маску.
- Не пытайтесь оказать кому-либо помощь до того, как сами наденете маску, даже если это ваш ребенок: если вы не успеете помочь себе и потеряете сознание, вы оба окажетесь без кислорода.
- Сразу же после надевания маски пристегните ремни безопасности и подготовьтесь к резкому снижению.

#### Как действовать при «жесткой» посадке и после нее

- Перед каждым взлетом и посадкой тщательно подгоняйте ремень безопасности. Он должен быть плотно закреплен как можно ниже у ваших бедер.
- Аварии на взлете и посадке внезапны, поэтому обращайте внимание на дым, резкое снижение, остановку двигателей и т.д.
- Освободите карманы от острых предметов, согнитесь и плотно сцепите руки под коленями (или схватитесь за лодыжки).
- Голову уложите на колени или наклоните ее как можно ниже.
- Ноги уприте в пол, выдвинув их как можно дальше, но не под переднее кресло.
- В момент удара максимально напрягитесь и подготовьтесь к значительной перегрузке.
- Ни при каких обстоятельствах не покидайте своего места до полной остановки самолета, не поднимайте панику.

# Глава 4

# БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ



## БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ ОДИН ДОМА



### НЕ ОТКРЫВАЙ ДВЕРЬ НЕЗНАКОМЦАМ

Никогда не впускай посторонних в дом, кем бы они не представились.



### НЕ ВКЛЮЧАЙ БЕЗ РАЗРЕШЕНИЯ

Газовая плита, утюг, нагревательные приборы при неумелом обращении - опасны.



### СПИЧКИ И ЗАЖИГАЛКИ - НЕ ИГРУШКА

Баловство с источниками огня может привести к пожару.



### НЕ ВЫСОВЫВАЙСЯ ИЗ ОКОН

Не залезай на подоконник открытого окна, не свешивайся в сторону улицы.



### БЕРЕГИСЬ ЭЛЕКТРИЧЕСТВА

Не включай в розетку электроприборы, не трогай провода, не повреждай их.



### ОСТОРОЖНО! ОПАСНЫЕ ВЕЩЕСТВА!

Лекарства и предметы бытовой химии могут оказаться едкими и ядовитыми.



### ЗАПОМНИ НУЖНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ

Знай наизусть телефоны родителей и родственников, милиции, пожарной охраны. Запиши их на бумаге и положи под телефон.



## 4.1. БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ В ДОМЕ: ОПАСНЫЕ ПРЕДМЕТЫ

Удивительно, но факт: **наши уютные сверхкомфортные дома для малышей – источник повышенной опасности!**

Предлагаем список возможных угроз и самые простые способы их устранения.

### Полы и напольные покрытия

Отполированная поверхность плитки, ламината, линолеума даже у взрослых нередко ассоциируется с ледовым катком. Что говорить о малыше, еще не умеющем толком – нет, не на коньках – на ногах стоять! Опасность еще больше, если поверхность мокрая.

### Как обезопасить ребенка?

1. У входной двери должен лежать коврик, быстро впитывающий влагу с подошв обуви.

2. На пол положите любое покрытие с противоскользящим эффектом.

3. Для противников ковров и циновок предлагаем идеальный для ребенка вариант: приобретите в магазине для ванных комнат специальные противоскользящие (с присосками) коврики-островки и сделайте из этих приклеивающихся к полу «кочек» веселую дорожку для детских ножек.

4. Следите, чтобы по дому ребенок ходил в носочках или в тапочках с нескользкой подошвой. Вариант толстых вязаных пинеток и чешек – самый опасный, к тому же не способствует правильному развитию ступни.



**Главная проблема напольных покрытий – неплотное прилегание их краев**, за который так и норовят зацепиться маленькие ножки. Выход: приклеить на двухсторонний скотч свободный край ковра или прижать его специальной металлической лентой.

### Двери: входные в дом, на балкон и межкомнатные

В зазоры при захлопывании так и норовят попасть не только пальчики на руках и ступнях (очень больно!), но и любопытные носы. Итог – синяки на лбу, вертикальные ссадины, как от шашки, на висках, синие ногтики и сильно ушибленные (а то и переломанные) фаланги пальцев. Выход – **установить доводчики**.



Еще более опасная проблема – стекла. Они так любят разбиваться, рассыпаясь на множество мелких осколков. А в это время любопытно-испуганное создание на полу ошарашено запрокидывает вверх голову, раскрывает пошире глазки и ротик и замирает в столбняке. Ну чем не мишень? Помните, как в войну спасали стекла в окнах?

**Заклеивайте стекла окон с внутренней стороны полупрозрачной пленкой.** Так заодно поможет малышу осознать, что в дверях есть прозрачная, но непроходимая преграда. И про заднюю поверхность больших стальных зеркал не забудьте.

## Подоконники и окна

Пока не убедитесь, что малыш уже дорос и понял ваши объяснения **о смертельной опасности** падения с высоты, **НИКОГДА в присутствии ребенка не высовывайтесь из окон**, перегибаясь через подоконник. Еще лучше – **не открывайте их настежь**, чтобы детки видели, что так можно – только на проветривание!



Не позволяйте сидеть попкой на подоконнике: научите и проследите, чтобы чадо в окно смотрело только стоя на низком стульчике и так, чтобы на уровне подоконника был его животик **ВЫШЕ** пупка.

### Позаботьтесь о запорах безопасности на окнах.

Для этого есть специальные ограничители, подходящие для любой конструкции, которые не позволят раме раскрыться больше, чем на ширину взрослой ладони. Либо установите ручки с замком. На них, кстати, можно в любое время заменить обычные ручки в давно поставленных окнах ПВХ. Подобные системы безопасности удорожают окно на 10-30 у.е., но реально сохраняют жизнь наших бесценных карапузов.



Большая тема летнего сезона – **мо-скитные сетки**. Эта хлипкая конструкция создает обманчивое ощущение безопасности не только у неразумных детишек, но и у некоторых «смелых» родителей.



По достижении ребенком возраста 2,5 года лучше не складировать здесь тяжелые, хрупкие, дающие при ударе осколки предметы. И цветочные горшки – тоже. Кстати, о цветах: красота бывает ядовитой, может вызывать химический ожог (глаз, например), контактный дерматит, аллергические реакции от самых слабых до тяжелейших, при поедании – боли в животе или понос.

## Ванная комната и туалет

### 1. Бытовая химия

Относиться к ней надо как к оружию. Судите сами: **концентрированные кислоты и щелочи в составе моющих средств** для унитаза, кухонной плиты и раковины разъедают роговицу глаз, если потереть их измазанными кулачками. То же происходит, если дитя добирается до **пищевой концентрированной уксусной кислоты**. Храните дома только 9-11%-ный столовый уксус. И не только пока ребенок мал: подростки почему-то почитают за честь использовать уксусную кислоту при суицидальных попытках.





**2. Скользящий кафель на полу** и отполированное покрытие ванной. Про коврики мы уже рассказывали, остается приобрести такой же на присосках, чтобы застилать им дно ванной. Так будет меньше риск, что юный «поплавок» внезапно нахлебается воды или преопасно ударится затылком о бортик, стоя, когда там уже и воды-то нет.

### 3. Вода

Помните: детям любого возраста достаточно толщи воды, равной двойному расстоянию от их кончика носа до угла рта, чтобы захлебнуться. Потому оставлять их одних во время купания – смертельная неосторожность.



### Кухня

Кроме всем известных электрических розеток, смертельного газа, спичек, кипятка, ножей и вилок, есть места, требующие внимания:

#### 1. Свободно висят и не спрятанные под специальный короб провода

За них можно зацепиться любой частью тела и:

- повиснуть;
- преобильно упасть;
- почесать о них зубки и прогрызть при этом защитную изоляцию;
- ошпариться кипятком из съехавшей на голову кастрюли или чайника;
- вырвать «с мясом» розетку из стены;
- выключить в самый неподходящий момент какой-нибудь кухонный электроприбор или телевизор.





## 2. Шуфляды и шкафчики без замков

Сделайте хотя бы один надежно закрывающимся, чтобы вмиг повеселевшая жена могла спрятать в него все опасное и ценное. Определитесь, что именно будет падать из верхних шуфляд на голову несравненному чаду, когда он потянет на себя весь комод, повиснув на одной из полок или пытаясь влезть внутрь. Пускай это будут легкие полотенца, бумажные салфетки, но не ножи, топоры, консервы в металлических или в стеклянных банках.

## 3. Настенные и открытые полки

Взрослые даже моргнуть не успеют, как малыш найдет способ достать до них или хотя бы повиснуть. Либо поднимайте их повыше, либо убедитесь, что они не рухнут на юного акробата.



## 4. Открытый огонь

Если в доме растет мальчик (реже – девочка-ирокез), пожалейте свои нервы и установите хотя бы в кухне и в топочной пожарный извещатель. Но будьте готовы: детишки могут решить, что лучше всего костер будет смотреться на фоне шикарных штор на полу в гостиной.



## 5. Стол с острыми углами

Если их не закруглить, то, как стол ни поставь, на протяжении лет трех на голове у драгоценного чада будут постоянно красоваться разной давности синяки и шишки. Только по мере роста малыша они будут постепенно мигрировать от макушки к вискам и лбу, затем – под глаз и на скулы. Завершающим аккордом станут щеки и подбородок.

## 6. Стульчик для кормления

Безопасность конструкции будет гарантирована только после того, как ее усовершенствует папа. Что может понадобиться:

- все стыки деревянных деталей дополнительно укрепить конфирматами или металлическим уголком;
- прикрепить вертикальную разделительную планку или прочный пояс в центре меж-

ду сиденьем и подлокотниками и впереди между ножек (чтобы дитя не смогло сползти вниз, не протиснуло свою попку);

- проверить, не упадет ли конструкция вместе с малышом, если тому вздумается сильно раскачаться или попрыгать. Если ДА – укрепляйте сразу, не дожидаясь ЧП. Уходя с кухни, посмотрите нашу схему-шпаргалку: ничего не забыли проверить?



## Жилые комнаты

**Стулья и табуретки** – прекрасный способ забраться на любую высоту и эффектно, с шумом оттуда упасть. Или опустить себе на ногу или взрослому на большую мозоль. Еще – вылезть в окно или на балкон. Еще – дотянуться до полки в шкафу, где стоят бабушкины лекарства, от которых у нее давление снижается и сон мертвецкий. Или проверить,



хватает ли в люстре лампочек и можно ли на ней повисеть. Или... продолжите сами. Если не представляете себе жизни без стульев, поставьте их так, чтобы кроха не падал вместе с ними, когда залезет, и как можно позже смог их передвигать.

### ГОСТИНАЯ

Дети обязательно проверят на прочность **настенные полки**, на которых стоит музыкальный центр, книги и, тем более, – красочные сувениры.



### ДЕТСКАЯ КОМНАТА

**Складывать тяжелые предметы в шкаф на полку повыше – большая ошибка.**

Она может рухнуть прямо на «любопытную варвару», когда тот ухватится за нее руками в надежде,

что сможет подтянуться. Оптимальный вариант – одно отделение закрывается на ключ и никогда, ни за какие уговоры не открывается в присутствии ребенка.



### ПРИХОЖАЯ КОМНАТА

**Обогреватели:** от удара о ребро масляного радиатора (даже холодного) останется шрам после рассечения кожи. А падение лицом вниз на открытые раскаленные спирали – это опаленные волосы и глубокие уродующие ожоги.

**Настенные вазы, скульптуры с острыми углами** – прячем до лучших времен в шкаф, закрываемый на замок.

Это далеко не полный перечень всех опасностей, которые могут упасть на ребенка. В дополнение к нашему списку пройдитесь придирчиво по дому сами. Желаем уюта и спокойствия!



## 4.2. БЕЗОПАСНОСТЬ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

### Осторожно, болезнетворные микробы!

Тепло не только согревает, но и, к сожалению, содействует размножению болезнетворных бактерий, которые чаще всего попадают в организм с недоброкачественной пищей. Пищевые продукты и элементарное несоблюдение правил гигиены могут вызвать кишечные инфекционные заболевания. Не забывайте обязательно мыть овощи и фрукты перед употреблением.

Правило: «Мыть руки перед едой!» – летом, как никогда, актуально!

Перед тем как перекусить в открытом кафе на улице, обратите внимание, есть ли там умывальник.



### Осторожно, солнце!

К травмам относятся тепловой удар и солнечные ожоги, получаемые ребенком в жаркий день.

Следите, пожалуйста, за тем, как одет ваш ребенок, сколько времени он пробыл под открытым солнцем.

Длительность воздушно-солнечных ванн должна возрастать постепенно с 3-4 минут до 35-40 минут. В солнечный день обязателен головной убор.



### Осторожно возле водоемов!

Не оставляйте детей без присмотра при отдыхе на водных объектах!

Не отпускайте детей гулять одних вблизи водоемов!

За купающимися детьми должно вестись непрерывное наблюдение со стороны взрослых!

Следует помнить, что грязные и заброшенные водоемы могут содержать дизентерию, брюшной тиф, сальмонеллез и холеру!



## Осторожно на дороге!

Своевременно обучайте детей умению ориентироваться в дорожной ситуации, воспитывайте у ребенка потребность быть дисциплинированным и внимательным на улице, осторожным и осмотрительным. Не отпускайте ребенка без взрослых на дорогу.

Держите ребенка за руку, не разрешайте сходить с тротуара. Приучайте ребенка ходить спокойным шагом, придерживаясь правой стороны тротуара.

Напоминайте, что дорога предназначена только для машин, а тротуар для пешеходов.

Выучите с ребенком стихотворение: «Коль зеленый свет горит, значит, путь тебе открыт». Приучайте к правилу: переходить дорогу можно только по переходу (наземному и подземному).

Не разрешайте ребенку в общественном транспорте высовываться из окна, выставлять руки или какие-либо предметы.



## Опасности, связанные с путешествием на личном транспорте

- Открытые окна.
- Незаблокированные двери.
- Остановки в незнакомых местах.

**Сажайте детей на самые безопасные места (середину или правую часть заднего сиденья). Пристегивайте ребенка ремнями безопасности.** Самыми незащищенными в автокатастрофе оказываются дети: тесты показывают, что обыкновенные автомобильные кресла и предусмотренные конструкцией ремни безопасности не обеспечивают защиту пассажира ростом менее 135 сантиметров: при фронтальном ударе маленький пассажир довольно легко выскальзывает из-под ремня! Не спасают ребенка и материнские руки, на которых нередко находит себе «достойное» место юное создание: при столкновении автомобиля с препятствием всего лишь на скорости 60 километров в час вес пассажира возрастает почти в десять раз, и удержать младенца на руках в таком случае становится едва ли возможно! При отсутствии детских кресел в автомобиле шестая часть детей погибает, а третья – остается инвалидами на всю жизнь... Детское удерживающее устройство в подобных ситуациях почти стопроцентно гарантирует безопасность ребенка!



Все приспособления безопасности должны быть правильно подобраны в соответствии с возрастом ребенка. Очень важно убедиться в том, что ребенок правильно пристегнут в соответствии со своим размером и весом. Сотрудники ГИБДД рекомендуют:

- Для детей до двух лет предназначено специальное кресло, которое крепится на заднем сиденье и обращено к заднему стеклу. Оно в случае аварии уменьшает нагрузки на шею ребенка (самое уязвимое место при столкновении) на 90 процентов.

- Для детей от 3 до 8 лет рекомендуется использовать детское кресло со специальной системой ремней безопасности. Оно уменьшает возможность получения травм на 70 процентов. Если ваш автомобиль оснащен подушкой безопасности, никогда не устанавливайте детское сиденье на переднее место.

- Для детей 9-12 лет рекомендуется применять сиденье-подушку или адаптер, которые приподнимают тело ребенка таким образом, чтобы ремень безопасности правильно и надежно сидел, защищая его – через грудную клетку и вниз через бедра (не через шею и живот). Чем ближе к телу сидит ремень, тем лучше защита.

- Пристегивайтесь ремнями безопасности, даже если ваш автомобиль оснащен подушками безопасности. Пристегиваясь ремнями безопасности, вы уменьшаете риск несчастных случаев с летальным исходом на 45 процентов.

- Лобовое столкновение при скорости 50 км/час равносильно падению с третьего этажа здания. Поэтому, не пристегивая ребенка ремнями безопасности, вы как бы разрешаете ему играть на балконе без перил!

**Не разрешайте ребенку стоять между сиденьями, высовываться из окна,** выставлять руки, снимать блок с двери, трогать ручки во время движения.

Выходить из машины ребёнку можно только после взрослого.

Приучайте детей хорошим привычкам и сделайте так, чтобы они чувствовали ответственность. Объясняйте им, как надо себя вести, и показывайте хороший пример.

## Опасности, связанные с катанием на роликах и велосипеде

- Крутой склон дороги.
- Неровности на дороге.
- Проезжающий транспорт.

**Не разрешайте ребенку выходить на улицу с велосипедом, самокатом или роликами без сопровождения взрослых.**

Научите его останавливаться у опасных мест-выездов машин из дворов, с автостоянок и др.

Разрешайте кататься только по тротуарам с ровной поверхностью.

Если ребенок еще плохо управляет велосипедом и часто падает, снабдите его индивидуальными средствами защиты – наколенниками, налокотниками, шлемом.



## Осторожно, насекомые.

Для детей опасны укусы пчел, ос, комаров. При оказании первой помощи в первую очередь следует удалить жало из места укуса, затем закрыть ранку повязкой и положить холод. Если у ребенка на укус появилась аллергическая реакция, необходимо немедленно обратиться к врачу.



## Никогда не разговариваем с незнакомцем

Одно из основных правил поведения в отсутствие родителей. Итак, о чем бы ни заговаривали с ребенком посторонние, что бы ни предлагали – малыш должен знать, что не должен вступать в разговор. Предупредите его, что никогда не пошлете чужого человека забрать его с площадки, никогда не попросите передать что-то с посторонним. Наше первое правило – **не говорить с незнакомыми, ничего у них не брать!** В случае, если ребенок заблудился, потерялся, не может попасть домой, он должен знать свой домашний номер телефона, номер мобильных телефонов родителей, свой адрес. Научите ребенка в таком случае обратиться к полицейскому.



Если ребенок остается один дома, он должен знать, что нельзя открывать дверь незнакомым людям, даже если они представились.

## ПОМНИТЕ:

Вы отвечаете за жизнь и здоровье ваших детей

Отдых – это хорошо. Неорганизованный отдых – плохо!

Солнце – это прекрасно. Отсутствие тени – плохо!

Морской воздух, купание – это хорошо. Многочасовое купание – плохо!

Экзотика – это хорошо. Заморские инфекции – опасно!

## Задача родителей:

Применять меры по недопущению нахождения детей в местах, которые могут причинить вред их здоровью, физическому, интеллектуальному, психическому, духовному и нравственному развитию.

Защищать детей от информации, пропаганды и агитации, наносящих вред его здоровью, нравственному и духовному развитию.

### 4.3. БЕЗОПАСНОСТЬ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОТДЫХА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Важным этапом оздоровления детей в летний период является пребывание их в загородных стационарных учреждениях отдыха и оздоровления. Подобного вида учреждения предназначены для оздоровления детей от 6 до 18 лет в период каникул.

Деятельность детских оздоровительных организаций осуществляется при условии соответствия их требованиям санитарных правил СанПиН 2.4.4.3155-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы стационарных организаций отдыха и оздоровления детей», которые утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ N 73 от 27.12.2013 и введены в действие в 2014 году (далее – Санитарные правила). Новые Санитарные правила направлены на обеспечение отдыха, оздоровления и укрепление здоровья детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, в период пребывания их в детских оздоровительных лагерях.

К сведению родителей, прием детей в лагерь осуществляется при наличии заключения врача об отсутствии контактов с больными инфекционного профиля, о состоянии здоровья детей и сведений об имеющихся прививках.

Прием детей с ограниченными возможностями здоровья осуществляется при наличии заключения врача об отсутствии медицинских противопоказаний к направлению таких детей в данную организацию, а также при наличии рекомендуемых условий в лагере для конкретного контингента детей с учетом особенностей их психики, поведенческих реакций и при наличии достаточного числа подготовленных педагогических и медицинских работников.

Эффективность оздоровления детей, а также обеспечение санитарно-эпидемиологического благополучия в лагере зависит от грамотной организации режима дня и досуговых мероприятий, рационального сбалансированного питания, отсутствия инфекционных, соматических заболеваний среди детей и сотрудников оздоровительных организаций, а также во многом зависит от подготовленности персонала.

К работе в оздоровительных учреждениях допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр, профессиональную гигиеническую подготовку и аттестацию (санминимум) в установленном порядке новыми санитарными правилами. Теперь работники детского оздоровительного лагеря проходят профессиональную гигиеническую подготовку и аттестацию при



приеме на работу и далее с периодичностью не реже 1 раз в год.

Родители должны знать, что, несмотря на проводимые специалистами оздоровительного учреждения мероприятия в условиях загородного лагеря, не исключены случаи острых кишечных инфекций или пищевых отравлений, в основе возникновения которых могут лежать и необдуманные действия родственников при посещении детей в лагере.

### Следует помнить!

Теплая погода лета является одним из главных врагов для пищевых продуктов, так как способствует активному развитию микробов в продукции, в том числе и патогенных (болезнетворных).

Многие родители, навещая ребенка в загородном лагере, хотят его «побаловать», забывая о том, что категорически недопустимо привозить пирожные и торты с кремом, пироги с начинками, домашние кулинарные блюда, нашинкованные и заправленные салаты.

Все эти домашние «вкусности» должны храниться только в холодильнике, как скоропортящиеся продукты, а при условиях хранения выше + 8°C могут явиться причиной пищевого отравления и даже инфекционного заболевания у ребенка.

Также, с учетом риска расстройства здоровья, стоит задуматься и об объеме передачи. Гостинцев надо привозить столько, сколько ребенок может съесть за один раз, угощаясь в присутствии родителей. А вот хранение пищевых продуктов в жилых помещениях лагеря для детей не допускается. Из напитков предпочтение необходимо отдавать бутилированной негазированной питьевой воде промышленного изготовления.



### Запомните!

#### Под запретом газированные, тонизирующие и энергетические напитки!

Если вы решили навестить своего ребенка в лагере, необходимо знать ряд обязательных требований санитарного законодательства, а именно, в целях предупреждения возникновения и распространения инфекционных заболеваний, пищевых и непищевых отравлений, не допускается привозить из дома для детей:

- грибы и кулинарные изделия из них;



- скоропортящиеся продукты;
- любые продукты домашнего изготовления (мясные, молочные, рыбные, холодные напитки и морсы из плодово-ягодного сырья и другие продукты);
- сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы;
- квас, газированные напитки;
- кондитерские изделия с кремом (пирожные, торты);
- изделия, жаренные в жире (во фритюре);
- паштеты, кетчупы, майонез, закусочные консервы.

Примерный набор продуктов питания, разрешенный для передачи детям посетителями, в том числе родителями и законными представителями детей, устанавливается руководителем детского оздоровительного лагеря. В нем не должны содержаться пищевые продукты, указанные выше.

И не забудьте, уважаемые родители! Покупая продукты в магазине, необходимо обращать внимание на условия их хранения и сроки годности.

В связи с неблагополучной эпидемиологической обстановкой по клещевым инфекциям в Краснодарском крае в сезон 2017 года администрацией лагерей неукоснительно должны соблюдаться требования по обеспечению «закрытого» режима функционирования загородных оздоровительных учреждений и регулярной акарицидной (противоклещевой) обработке территорий, что исключает появление опасных насекомых.

### СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ!

Выход с ребенком за территорию лагеря запрещен!

Встречи детей с посетителями проводятся в соответствии с установленным руководителем детского оздоровительного лагеря распорядком дня и в специально установленных местах!

Не допускается пребывание на территории детского оздоровительного лагеря посетителей вне специально установленных мест!

Посещать ребенка в лагере необходимо, чтобы посмотреть, как он освоился, как прошла его психологическая адаптация. При этом не следует забывать и о санитарно-эпидемиологических рисках.

***Ведь забота о здоровье и безопасности детей является обязанностью не только руководителей и сотрудников оздоровительных учреждений, но и Вас, уважаемые родители. От этой обязанности нельзя устраниваться, необходимо делать все возможное, чтобы сохранить и укрепить здоровье детей в период летнего оздоровления, восстановить адаптационный резерв организма – это поможет детям лучше адаптироваться к началу учебного года.***

## 4.4. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ ПРИ НАПАДЕНИИ В УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

В последнее время в российских школах произошло сразу несколько шокирующих нападений. Как вести себя детям в случае школьной атаки? Какие советы стоит дать своему ребенку, чтобы он не пострадал во время нападения? Специалисты по безопасности и психологи подготовили свод простых, но эффективных рекомендаций.

### Убегай, если это возможно

Не нужно вступать в конфликт с вооруженным преступником и пытаться его обезвредить. Твоя задача – спасти свою жизнь, поэтому, если ты слышишь выстрелы или крики в другой части школы, беги к выходу. И не трать время на маневры и уклонения – просто беги к двери как можно быстрее.



### Не трать время на разговоры

При нападении ты все равно не успеешь обсудить варианты спасения со своими друзьями. Потом вы успеете поговорить, а сейчас – спасайтесь.

### Сними неудобную обувь и брось вещи

Туфли на каблуках или тяжелый портфель замедляют тебя и мешают спасению. Скинь неудобную обувь, брось вещи — сейчас тебе нужно действовать быстро.



### Если убежать не получается — прячься

Большинство нападающих обезвреживаются в первые 10–15 минут. Твоя задача – не попасться на глаза преступнику в течение этого времени. Если ты можешь закрыться в классе – сделай это.

### Забаррикадируй дверь

У тебя наверняка нет ключа от класса, но ты можешь помешать атакующему войти, завалив дверь. Для этого можно придвинуть ко входу парты, стулья и даже шкафчики.





### Выключи свет в помещении

Преступник вряд ли пойдет искать жертв в темной комнате, ведь таким образом он сам встанет под удар. Кроме того, темнота мешает ему стрелять в тебя и твоих друзей.



### Отключи звук на мобильном телефоне

Твоя задача — не привлекать внимание преступника, поэтому выключи звук на мобильном и не шуми.



### Притворись мертвым

Если нападающий близко и ты не успеваешь убежать или спрятаться, падай на пол и притворяйся мертвым. Существует вероятность, что преступник просто пройдет мимо.

### Слушайся полицейских

Эти люди в форме пришли, чтобы тебе помочь. Не нужно бежать к ним со всех ног, просто слушай их инструкции и попытайся в точности им следовать. Поверь, они знают, что делают.



### И ещё раз — не геройствуй!

Ни в коем случае не пытайся обезвредить преступника самостоятельно. Не пытайся с ним поговорить, даже если это твой лучший друг. Сейчас это не друг, а преступник — тебе нужно держаться от него подальше.

## 4.5. БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ В ИНТЕРНЕТЕ: ПРОСТЫЕ, НО ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА

В современном мире интернет-среда стала неотъемлемой составляющей повседневной жизни. Подрастающее поколение активно ведет существование в режиме on-line. Безопасность детей в интернете – актуальная проблема. Ребята гуляют в киберпространстве, общаются, дружат, играют — все это не покидая дома. Иногда это даже удобно, ведь не надо беспокоиться, что любимое чадо свяжется с плохой компанией, не задержится после вечерней прогулки, не подвергнется агрессивным нападкам неадекватных людей и пр. Испытывая дефицит времени, родители торжественно вручают необходимый гаджет и доверяют наследника сети. При этом виртуальный мир – это живые реальные люди по ту сторону сети,

а значит, риски реальны, информационная угроза вовсе не иллюзорна.

К группе риска относятся легкоранимые, впечатлительные дети, которым трудно наладить контакт с окружающими. Чтобы избежать возможных осложнений, нужно ознакомить ребенка с предполагаемой опасностью и рассказать о 10 несложных правилах безопасности детей в интернете.



### ЧТО ТАКОЕ КИБЕРБУЛЛИНГ?

Кибербуллинг – понятие, обозначающее психологическое насилие в сети. Информационная опала, преследование со стороны сверстников, проявляющееся в виде издевательств, насмешек, запугиваний, прочих действий, которые негативно влияют на психическое состояние подростка.

Свободное владение необходимыми технологиями позволяет «агрессорам» создавать именные сайты оскорбительного содержания, распространять слухи, выкладывать фото или видеоматериалы, унижающие достоинство гонимого, или заниматься от его имени кибертерроризмом, что угрожает безопасности детей. У ребенка создается ощущение безысходности, даже дома его не оставляет чувство тревоги, он впадает в депрессию. Информационная атака может привести к суициду.

Тинейджеры редко обращаются за помощью, сомневаясь, что будут понятыми, боятся наложения запрета на пользование соединением. Необходимо знать, издевательство в сети наказуемо действующим законодательством. Стоит сразу обратиться в правоохранительные органы с предоставлением доказательств.

### ВИРТУАЛЬНЫЕ НЕДОБРОЖЕЛАТЕЛИ.

Кем являются типичные интернет-собеседники?

Социологические опросы об информационной безопасности детей-подростков в интернете сети приводят следующие данные о контактах:

родственники – 43%;

виртуальные друзья – 21%;

незнакомые люди – 36%;

Однако, по большому счету, виртуальные друзья – тоже незнакомцы. Таким образом, большую часть своего времени в сети чада уделяют общению с посторонними людьми, делятся своими переживаниями, секретами, планами.

## ПРАВИЛА ДЛЯ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ.

Взрослые должны серьезно относиться к увлечениям своих отпрысков, ведь легче предупредить проблему, чем бороться с ее последствиями. Объяснить общепринятые правила безопасности и возможные риски. Для обеспечения безопасности детей в интернете можно выделить 10 правил. Чего избегать и на что обратить внимание:

**Личная информация.** Сайты для обеспечения полного доступа предлагают пройти регистрацию с введением персональных данных. Неблагонадежные источники могут использовать эти сведения в корыстных целях;

**Вредоносные сообщения.** Следует осмотрительно относиться к письмам из неизвестного источника. Послания могут содержать вредоносные программы, информацию оскорбительного или сексуального характера;

**При возникновении чувства неловкости или тревоги** при виртуальном диалоге, а также, если собеседник навязчиво настаивает на перенос отношений в реал, следует прекратить общение и сообщить старшим;

**Виртуальное знакомство** не должно перерасти в реальное. Если такое решение принято, встреча должна состояться в общественном месте и под контролем родителей;

**Игнорировать приглашения в группы**, где темой обсуждения являются вопросы религии, секса или ненормативного поведения;

**Прекращать диалог** с теми, кто негативно отзывается о близком круге общения ребенка. Пытается настроить его против членов семьи, учителей, друзей и т.д.;

**При общении** лучше выбирать ник, не позволяющий определить половую принадлежность и возраст (не стоит делать частью виртуального псевдонима год своего рождения);

**Игнорировать** непристойные сообщения;

**Не передавать** незнакомцам фото и видеоматериалы;

**И главное – помнить**, что собеседник не всегда тот, кем хочет казаться. Соблюдение этих простых 10 правил безопасности для поведения детей в интернете минимизирует возможные риски.

Интернет является прекрасным источником для новых знаний, помогает в учебе, занимает досуг. Но в то же время, **Сеть** таит в себе много опасностей. **Обязательно нужно поговорить с детьми**, объяснить, что могут возникать различные неприятные ситуации и то, как из них лучшим образом выходить. **Помните, что безопасность ваших детей в Интернете, на 90% зависит от вас.**



# Глава 5

## БЕЗОПАСНОСТЬ В БЫТУ

### 5.1. ГАЗ В БЫТУ

При обнаружении запаха газа в подвале, подъезде, во дворе, на улице необходимо:

- оповестить окружающих о запахе газа и мерах предосторожности;
- немедленно сообщить в аварийную газовую службу по телефону 04 с незагазованного места;
- принять меры по удалению людей, предотвращению электроосвещения, появлению открытого огня, искры;
- до прибытия аварийной бригады организовать проветривание помещения;
- в случае возгорания газа срочно вызывать пожарную охрану по телефону 01 или 101.

#### ➤ ОТРАВЛЕНИЕ УГАРНЫМ ГАЗОМ

Угарный газ – бесцветный газ без запаха, образующийся при неполном сгорании любого типа топлива (природного газа, масла, керосина, древесины). Главная опасность заключается в том, что угарный газ через легкие быстро проникает в клетки крови, заменяя содержащийся в них кислород. В результате этого в организме возникает кислородное голодание (гипоксия). От недостатка кислорода и наступает удушье.

#### **Профилактика отравления CO**

- ежегодно проверяйте все устройства, работающие на горючем топливе;
- регулярно проверяйте состояние печных труб, дымоходов, вентиляционных люков;
- не оставляйте машину с работающим двигателем в гараже, даже если дверь гаража открыта;
- соблюдайте технику безопасности, когда используете устройства, работающие на горючем топливе;
- никогда не используйте газовую печь для отопления дома.

#### **Признаки и симптомы**

- головная боль, тошнота, рвота;
- одышка;
- спутанность сознания, судороги;
- вишневый цвет кожи;
- длительное и непосредственное воздействие угарного газа может привести к смерти.



### **Первая помощь**

- Пострадавшего необходимо вынести из зоны отравления на свежий воздух;
- следует как можно скорее перекрыть источник отравления;
- провести алгоритм действия спасателя, если у пострадавшего отсутствует дыхание, но есть пульс немедленно начинайте проводить ИВЛ (искусственная вентиляция легких), а при отсутствии пульса – СЛР (сердечно-легочная реанимация).



### **НАСЕЛЕНИЮ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- производить самовольную газификацию дома (квартиры, садового домика), перестановку, замену и ремонт газовых приборов, баллонов и запорной арматуры.
- производить перепланировку помещения, где установлены газовые приборы, без согласования с соответствующими организациями.
- вносить изменения в конструкцию газовых приборов. Изменять устройство дымовых и вентиляционных систем. Заклеивать вентиляционные каналы, замуровать или заклеивать «карманы» и люки, предназначенные для чистки дымоходов.
- отключать автоматику безопасности и регулирования. Пользоваться газом при неисправных газовых приборах, автоматике, арматуре и газовых баллонах, особенно при обнаружении утечки газа.
- пользоваться газом после истечения срока действия акта о проверке и чистке дымовых и вентиляционных каналов.
- пользоваться газовыми приборами при закрытых форточках, решетках вентканалов, отсутствии тяги в дымоходах и вентканалах.
- оставлять работающие газовые приборы без присмотра, кроме рассчитанных на непрерывную работу и имеющих для этого соответствующую автоматику.
- допускать к пользованию газовыми приборами детей дошкольного возраста, а также лиц в нетрезвом состоянии, не контролирующих свои действия и не знающих правила пользования этими приборами.
- привязывать к газопроводам веревки и нагружать газопроводы.
- использовать газ и газовые приборы не по назначению.
- пользоваться газовыми плитами для целей отопления помещения.
- использовать помещения, где установлены газовые приборы для сна и отдыха.
- применять открытый огонь для обнаружения утечек газа (нахождение утечек газа проводится с помощью мыльной эмульсии или специальным прибором).
- допускать порчу газового оборудования и хищение газа.
- лица, нарушившие «Правила пользования газом в быту», несут ответственность в установленном законом порядке.



При обнаружении утечки бытового газа, разрыва или повреждения газопровода в подъезде дома, квартире, не допуская паники:

- проветрите подъезд, квартиру, откройте входные двери и окна на лестничной клетке в подъезде и в квартире;
- не включайте освещение, не пользуйтесь лифтом, электрическими звонками в квартиры и другими приборами, которые могут вызвать искрение, не курите, не зажигайте спички, не пользуйтесь открытыми источниками огня;
- оповестите соседей стуком в дверь;
- немедленно покиньте здание, затем позвоните в аварийную службу 04;
- не находитесь ближе 200 метров от здания. Это опасно.



### **Если взрыв произошел, и вы не пострадали:**

- спокойно уточните обстановку. Продвигайтесь осторожно, не трогайте поврежденные конструкции и оголившиеся провода. В разрушенном или поврежденном помещении нельзя пользоваться открытым пламенем (спичками, свечами, факелами и т.п.);
- при нахождении в задымленном помещении – защитите органы дыхания смоченным платком (полотенцем).

### **Если взрыв произошел, и вас завалило обломками стен:**

- постарайтесь не падать духом, дышите глубоко и ровно, приготовьтесь терпеть голод и холод. Голосом и стуком привлекайте внимание людей. Если Вы находитесь глубоко от поверхности земли, перемещайте влево – вправо любой металлический предмет (кольцо, ключи) для обнаружения вас металлолокатором.

Если пространство около вас относительно свободно, не зажигайте спички, свечи, берите кислород. Продвигайтесь осторожно, стараясь не вызывать нового обвала, ориентируйтесь по движению воздуха, поступающего снаружи.

Если у вас есть возможность, с помощью подручных предметов (доски, кирпича) укрепите потолок от дальнейшего обрушения и дождитесь помощи. При сильной жажде положите в рот небольшой гладкий камешек или обрывок носового платка и сосите его, дыша носом.

### **Помните! Беду легче предупредить, чем ликвидировать ее последствия.**

Уважаемые граждане!

Если в квартире или в подъезде жилого дома вы почувствовали запах газа, то немедленно сообщите об этом в аварийную службу газа по телефону «04».

Категорически запрещается при этом пользоваться открытым огнем, курить или включать (выключать) электроприборы (в т. ч. электрический дверной звонок). В квартире переключите кран перед газовым прибором. До приезда аварийной бригады обязательно проверьте помещение (подъезд).

**Помните:** Безопасность вас и ваших соседей зависит от соблюдения вами правил пользования бытовыми газовыми приборами!

## 5.2. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИИ ОРГАНИЗМА (ГИПОТЕРМИЯ)



При воздействии холода на организм происходит сужение кровеносных сосудов, расположенных близко к кожному покрову, и кровь устремляется в глубь тела. Таким образом уменьшается выход тепла через кожу и поддерживается нормальная температура тела. Если данный механизм не в состоянии поддерживать постоянную температуру тела, то у человека начинается озноб, дополнительное количество тепла вырабатывается за счет мышечной деятельности.

**Гипотермия** заключается в общем переохлаждении тела, когда организм не в состоянии компенсировать потерю тепла.

### **Причины переохлаждения организма**

Погодные условия (температура и влажность окружающей среды, сила ветра и длительность воздействия холода).

Одежда и обувь (одеваться по погоде: лучше тепло удерживают натуральные ткани – натуральная шерсть, мех, хлопок, тесная обувь или тонкая подошва обуви являются частой причиной переохлаждения ног).

Некоторые люди подвержены большему риску гипотермии:

- лица, проводящие долгое время на холоде,
- пожилые и маленькие дети,
- люди, имеющие проблемы со здоровьем,
- люди с заболеваниями сердца или состояниями, вызывающими нарушения кровообращения.

### **Признаки и симптомы:**

- дрожь или озноб,
- онемение,
- потеря координации движений,
- замешательство, необычная манера поведения,
- температура тела ниже 35°C,
- сонливость.

### **Первая помощь:**

- постепенно отогрейте пострадавшего, завернув его в одеяла или сухую одежду,
- не старайтесь согреть тело пострадавшего слишком быстро, это может вызвать сердечные проблемы,



- по возможности приложите к телу теплый предмет (горячую грелку),
- дайте теплое питье, если пострадавший в сознании,
- вызовите скорую помощь.



### 5.3. ТРАВМАТИЗМ ЗИМОЙ

С наступлением холодов растет количество уличных травм: ушибы, вывихи, переломы. Чередование оттепелей и мороза, когда дороги и тротуары превращаются в один большой каток представляют большую опасность для здоровья пешеходов.

По статистике, количество уличных травм в это время года возрастает почти в три раза. В общих показателях выданных врачами листков временной нетрудоспособности зимний травматизм составляет не менее 15 процентов, а в 20 процентах случаев становится причиной инвалидности.



Во избежание зимних травм, неудачных падений можно избежать, если соблюдать правила собственной безопасности.

#### Рекомендуемые меры по предупреждению зимнего травматизма:

- при занятии зимними видами спорта используйте защитные средства – налокотники, наколенники, шлемы. Обучите своего ребенка безопасному катанию на лыжах, коньках и санках.
- в период гололеда необходимо соблюдать осторожность и спешка здесь просто неуместна, передвигаться медленно, короткими шагами;
- переходить дорогу следует в положенном месте, чтобы не получить автотравму;
- обувь должна соответствовать погоде, подошва обуви должна быть ребристой. Женщинам следует на время гололеда полностью отказаться от высоких каблуков и шпилек, вы себя обезопасите от получения травмы вследствие неудачного падения;
- постарайтесь сгруппироваться и сделать поворот в сторону, чтобы удар пришелся в боковую поверхность туловища;
- необходимо максимально избегать падения на спину, удара затылком. Ведь повреждения позвоночника и черепно-мозговые травмы могут быть весьма тяжелыми и лечатся долго, а в ряде случаев чреваты и летальным исходом.



**Потенциально травмоопасные места в период гололеда:**

- ступеньки подъездов;
- ступеньки подземных переходов;
- остановки общественного транспорта;
- горки, в том числе детские.

**ВИДЫ ТРАВМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ**

➤ **ПЕРЕЛОМ** – это нарушение целостности кости. При закрытом переломе, который более распространен, кожный покров остается неповрежденным. Для открытого перелома характерно наличие раны. Открытый перелом более опасен, так как существует риск занесения инфекции в рану или потери крови.

➤ **ВЫВИХ** – это смещение кости по отношению к ее нормальному положению в суставе. Вывихи обычно происходят при воздействии большой силы. Вывих обычно легко определить по видимой деформации сустава.

**➤ РАСТЯЖЕНИЕ И РАЗРЫВ СВЯЗОК**

Растяжение связок происходит, когда кость выходит за пределы обычной амплитуды движения. Чрезмерная нагрузка, оказываемая на сустав, может привести к полному разрыву связок и вывиху кости. Наиболее распространенными являются растяжения связок голеностопного и коленного суставов, пальцев и запястья.

**➤ РАСТЯЖЕНИЕ МЫШЦ И СУХОЖИЛИЙ**

Мышцы и сухожилия также подвержены растяжениям и разрывам. Подобные растяжения обычно вызываются подъемом тяжестей, чрезмерной мышечной работой, резким или неловким движением. Наиболее распространенными являются растяжения мышц шеи, спины, бедра или голени.

**Признаки и симптомы травм опорно-двигательного аппарата:**

- боль, болезненность,
- припухлость,
- невозможность выполнения обычной двигательной функции,
- изменение цвета кожи,
- деформация,
- наружное кровотечение,
- ощущение хруста в костях или щелкающий звук в момент получения травмы.

**Первая помощь:**

Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата направлена на облегчение боли и предотвращение дальнейших повреждений.

**1. Покой.** При подозрении на любой вид перелома оставьте пострадавшего в том положении, в котором вы его обнаружили. Избегайте любых движений, вызывающих боль.

**2. Обеспечение неподвижности поврежденной части тела.** До прибытия скорой помощи вы можете зафиксировать поврежденную часть тела пострадавшего своими руками или другими предметами (подошками, одеялами, одеждой). Если вы намерены транспортировать пострадавшего самостоятельно, то в этом случае необходимо обеспечить неподвижность поврежденной части тела пострадавшего. Фиксация поврежденной части может производиться путем наложения шины, поддерживающей повязки или бинтованием.



**При наложении шины руководствуйтесь следующими правилами:**

- шина накладывается без изменения положения поврежденной части,
- шина должна охватывать как область повреждения, так и суставы, расположенные выше и ниже этой области,
- зафиксируйте шину выше и ниже области повреждения.



**3. Холод.** При любой травме, за исключением открытого перелома, прикладывайте лед. Холод помогает облегчить боль и уменьшить припухлость, так как способствует сужению кровеносных сосудов. Обычно холод прикладывается на 15 минут через каждый час. Компресс можно сделать, положив лед в полиэтиленовый пакет и завернув его во влажный полотенце.

**4. Приподнятое положение.** Не приподнимайте поврежденную конечность при переломе до тех пор, пока не будет наложена шина, или если это вызывает дополнительную боль.



## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СПЕЦИФИЧЕСКИХ ТРАВМАХ

➤ **ТРАВМА ТАЗА** также может представлять опасность для жизни пострадавшего. Как правило, такие травмы наблюдаются у пешеходов, сбитых легковым автотранспортом и очень часто сочетаются с повреждениями живота. Признаками травмы таза могут быть боли в низу живота, кровоподтеки и ссадины в этой области.

**Первая помощь:**

- Придать пострадавшему положение на спине с валиком под полусогнутыми разведенными ногами, это положение «лягушки».
- Положить холод на область живота.
- Контролировать состояние пострадавшего до прибытия скорой медицинской помощи.

➤ **ТРАВМА БЕДРА**

При переломе бедра наблюдаются все признаки и симптомы перелома костей. Один из самых важных факторов благополучного выздоровления является обеспечение неподвижности конечности при перевозке пострадавшего.

**Первая помощь:**

- Наложить шину, используя подручные средства (рейки, дощечки разной длины, костыль, трость). В этом случае необходимо обеспечить неподвижность трех суставов: тазобедренного, коленного и голеностопного. Снаружи шина должна быть наложена от стопы до подмышки, изнутри – от стопы до паха, фиксируют шины повязками.
- Холод.

**➤ ТРАВМА КИСТИ**

Переломы костей кисти встречаются довольно часто, возникают при падении с упором на кисть или ударе по ней.

**Первая помощь:**

- Обеспечить неподвижность кисти, используя бинт, косынку, шарф. Если вы предполагаете наличие вывиха пальца, не пытайтесь вправить его на место.
- Холод.

**➤ ОТМОРОЖЕНИЕ**

Отморожение – это повреждение тканей тела, вызванное воздействием низких температур. Чаще всего от отморожения страдают уши, нос, щеки пальцы рук и ног. Обычно отморожение происходит при температуре воздуха ниже  $-10^{\circ}\text{C}$ , но это может случиться, даже если за окном небольшой плюс, сильный ветер и высокая влажность могут способствовать отморожению.

**Признаками отморожения являются:**

- отсутствие чувствительности в пораженной области,
- околечение,
- восковой цвет кожи,
- кожа холодная на ощупь,
- изменение цвета кожи (покрасневшая, желтая, бледная, посиневшая).

**Первая помощь:**

- постепенно отогрейте пострадавшего, завернув его в одеяла или сухую одежду;
- отмороженную конечность следует погрузить в теплую воду с температурой воды  $25^{\circ}\text{C}$  градусов, если вода на ощупь вызывает чувство дискомфорта, значит она слишком горячая;
- согрейте отмороженную часть тела руками или другими частями тела;
- забинтуйте поврежденную часть тела стерильной повязкой, не вскрывайте образовавшиеся пузыри;
- дайте теплое питье, если пострадавший в сознании.



## ► СОТРЯСЕНИЕ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Упасть мы можем не только в гололед, но нас просто кто-то сбивает с ног, особенно это часто бывает в спорте. При падении мы ударяемся головой и можем получить сотрясение головного мозга различной тяжести.

### **Признаки и симптомы:**

- спутанность сознания,
- тошнота и рвота,
- нечеткость зрения,
- отсутствие координации,
- сонливость или нарушение сна,
- возможно нарушение памяти и амнезия,
- бессознательное состояние.

### **Первая помощь:**

- успокоить пострадавшего,
- положить на ровную твердую поверхность (пол, земля),
- оказать помощь как при обычном ранении, если таковое имеется,
- приложить холод (пузырь со льдом, пакет замороженных продуктов),
- если пострадавший потерял сознание, немедленно повернуть его на бок (оптимальное положение), чтобы он не захлебнулся рвотными массами,
- держать пострадавшего под наблюдением в течение суток, поскольку осложнения могут появиться в любое время,
- при любом подозрении на сотрясение головного мозга обратиться к врачу.



## 5.4. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ОБРАЩЕНИЯ С ЭЛЕКТРОПРИБОРАМИ

Значение электричества в жизни человека очень велико. В быту, т. е. в повседневной жизни человека, электрический ток используется как для освещения жилых помещений, так и для питания различных бытовых приборов. С помощью этих приборов можно приготовить пищу (электроплитка, духовка), выстирать и отутюжить белье (стиральная машина, утюг), убрать помещение (пылесос), длительное время сохранять продукты свежими (холодильник) и т. д.

Бытовые электроприборы облегчают труд хозяек, сокращают время на выполнение домашних работ. Они ценны и тем, что не коптят и не оставляют золы.

Все бытовые электроприборы включают в сеть при помощи соединительного электрошнура и штепсельной вилки.



## Техника безопасности и правила обращения с электроприборами

При обращении с электроприборами нужно строго выполнять правила безопасности (нарушение этих правил может стать причиной несчастных случаев):

1. Ни в коем случае нельзя касаться оголенных проводов, по которым идет электрический ток.
2. Нельзя проверять наличие электрического тока в приборах или проводах пальцами. Чтобы не повредить изоляции и чтобы не было коротких замыканий (вспышек пламени), нельзя заземлять провода дверями, оконными рамами, закреплять провода на гвоздях. Нужно следить за тем, чтобы электрические провода не соприкасались с батареями отопления, трубами водопровода, с телефонными и радиотрансляционными проводами.
3. Нельзя позволять детям играть у розеток, втыкать в них шпильки, булавки, дергать провода, так как это может привести к поражению током.
4. Нельзя вешать одежду и другие вещи на выключатели, ролики и провода, так как провода могут оборваться. Коснувшись один другого, они вызовут пожар.
5. Опасно включать и выключать электрические лампочки, а также бытовые приборы мокрыми руками. Заменять перегоревшие лампочки нужно при отключенном выключателе.
6. Категорически запрещается пользоваться бытовыми электроприборами, по корпусу которых проходит ток (прибор «кусается»). Штепсельную вилку при включении и выключении приборов нужно брать за пластмассовую колодку, а не за провод.
7. Приборы, в которых кипятят воду, готовят пищу (электрочайники, кастрюли), нельзя включать в сеть пустыми. Их нужно наполнить водой не меньше чем на одну треть. Когда наливают воду в чайник или кастрюлю, они должны быть обязательно выключены.
8. Нужно следить также и за тем, чтобы шнуры, снятые с приборов, не оставались присоединенными к штепсельной розетке, потому что при случайном прикосновении к ним возможно поражение током.
9. Включать и выключать любой электробытовой прибор нужно одной рукой, желательно правой, не касаясь при этом водопроводных, газовых и отопительных труб.
10. Чтобы избежать пожара, бытовые электроприборы нужно устанавливать на специальных подставках (керамических, металлических или из асбеста) и на безопасном расстоянии от легко загорающихся предметов (занавесей, портьер, скатертей).
11. Нельзя оставлять включенные электроприборы без надзора или поручать наблюдать за ними детям. Это может привести к пожару.

## Первая помощь при поражении электрическим током

Человека окружает множество бытовых приборов, подключенных к электрическим сетям. В такой ситуации возможны случайные поражения электрическим током. В случае удара электрическим током идет повреждение не только кожных покровов, а



также повреждаются внутренние органы организма. Главной причиной смерти организма является остановка дыхания и сердца.

### **Профилактика:**

- никогда не используйте электрические приборы вблизи воды,
- изношенные электрические шнуры следует выбросить или отремонтировать,
- если в доме есть маленькие дети, удостоверьтесь, что вы надежно закрыли от них электрические розетки.



### **Признаки и симптомы электротравмы:**

- нахождение оголенного источника электрического тока вблизи пострадавшего,
- бессознательное состояние у пострадавшего,
- странное поведение, очевидные ожоги на поверхности кожи,
- нарушение дыхания,
- пульс слабый, аритмичный или не определяется вовсе,
- входное или выходное отверстие электрического заряда, обычно расположенное на кистях рук или ступнях.



### **Первая помощь:**

- никогда не приближайтесь к пострадавшему от электрошока, если вы не уверены, что источник питания отключен,
- если пострадавший без сознания проверьте дыхание, а затем пульс, если полная остановка сердца проводите СЛР (сердечно-легочную реанимацию), 30 надавливаний на грудину и 2 вдувания. Проводим СЛР пострадавшему до появления пульса или до прибытия «03»,
- если при осмотре пострадавшего обнаружен ожог (всегда ищите два ожога) наложите стерильную повязку на место ожога.



## **5.5. ОБМОРОК**

**Обморок** – это частичная или полная потеря сознания на короткое время вследствие временного снижения притока крови к мозгу.

### **Причины обморока:**

- эмоциональный стресс,
- боль, шок, пищевое отравление,
- нахождение в душном помещении,



- переутомление,
- вид ран и крови,
- инфаркт миокарда и другие сердечные заболевания,
- престарелые люди или беременные женщины падают в обморок по причине резкого изменения положения тела,
- при долгом стоянии на одном месте.

### **Признаки и симптомы:**

- «легкость» в голове, головокружение,
- слабость, тошнота,
- бледная прохладная или влажная кожа,
- в ушах звенит, перед глазами мелькают мушки,
- обморок может возникнуть внезапно.

**Пострадавший иногда успева­ет почувствовать недомогание, головокружение, тошноту или что его бросило в пот.**

### **Оказание первой помощи:**

- пострадавшему придать лежачее положение,
- проверить дыхание и пульс,
- поднимите ноги на 30 см выше уровня тела, чтобы улучшить приток крови к жизненно важным органам,
- расстегнуть стесняющую одежду,
- обеспечиваем приток свежего прохладного воздуха,
- контролируем состояние пострадавшего, обеспечиваем покой.

### **Нельзя:**

- Поднимать пострадавшего в вертикальное положение.
- Давать нюхать нашатырный спирт.
- Брызгать водой, давать пощечины.



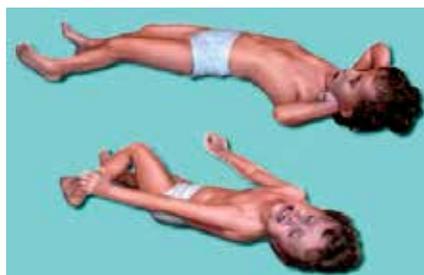
## **5.6. ЭПИЛЕПСИЯ**

**Эпилепсия** – это опасное неврологическое заболевание, которое возникает из-за повреждения нейронов головного мозга. В мире эпилепсией страдает около 50 млн. человек. У большинства людей, больных эпилепсией, не наблюдается снижения интеллекта или затруднений умственной деятельности. Они нормально живут, активно работают и добиваются нормальных профессиональных успехов.

Человек, страдающий эпилепсией, не опасен для окружающих, но периодически нуждается в их помощи.

**Признаки и симптомы:**

- Эпилептический припадок сопровождается громким криком;
- Появляются судороги, лицо становится мертвенно-бледным, челюсти судорожно сжаты;
- Через 15-20 секунд появляются судороги в виде толчкообразных сокращений мышц конечностей, шеи, туловища;
- дыхание хриплое, изо рта выделяется пена, часто окрашенная кровью вследствие прикусывания языка или щеки;
- Больной не реагирует даже на самые сильные раздражители, зрачки расширены, реакция их на свет отсутствует.



**Первая помощь.**

**Во время приступа необходимо:**

- Сохранять спокойствие, не пытаться насильно сдерживать судорожные движения;
- По возможности уложить пострадавшего на ровную поверхность, подложить ему под голову что-нибудь мягкое, расстегнуть воротник и освободить от тесной одежды;
- Не перемещать человека с того места, где случился приступ, если только оно не является опасным для жизни;
- Если рот приоткрыт, вставить в него не очень твердый предмет (например, свернутый носовой платок). Это поможет избежать прикусывания языка;
- Ни в коем случае не пытаться разжимать зубы какими-либо предметами;
- Если во рту пострадавшего много слюны, крови или рвотных масс, положите пострадавшего в боковое (оптимальное) положение.



**После выхода из приступа:**

- оставаться рядом с пострадавшим, пока состояние полностью не нормализуется,
- обеспечить пострадавшему отдых, так как он испытывает сильную сонливость и слабость,
- не давать пострадавшему острых приправ, соленых блюд, напитков, содержащих кофеин, маринадов. Перечисленные продукты провоцируют возбудимость нервной системы.





## 5.8. ЭКСТРЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Основными особенностями экстремальных ситуаций являются следующие:

- обычный уклад жизни разрушается, человек вынужден приспосабливаться к новым условиям;
- жизнь делится на «жизнь до события» и «жизнь после события». Часто можно услышать «это было еще до аварии» (болезни, переезда и т.д.);
- человек, попавший в такую ситуацию, находится в особом состоянии и нуждается в психологической помощи и поддержке;
- большинство реакций, возникающих у человека, можно охарактеризовать как нормальные реакции на ненормальную ситуацию.



Можно говорить о том, что, попадая в экстремальную ситуацию, человек находится в особом психологическом состоянии. Это состояние в медицине и психологии принято называть острой реакцией на стресс. В международном классификаторе болезней **острое стрессовое расстройство** определяется как быстро проходящее расстройство значительной степени тяжести у людей без психических отклонений в ответ на психологический или физиологический стресс, исключительный по своей интенсивности. То есть это нормальная реакция человека на ненормальную ситуацию.

Специалисты говорят об острой реакции на стресс в том случае, когда наблюдаются следующие реакции:

- человек может находиться в состоянии оглушенности, могут также наблюдаться тревога, гнев, страх, отчаяние, двигательное возбуждение, апатия и т.д., но ни одна из реакций не преобладает длительно;
- реакции проходят быстро (от нескольких часов до нескольких суток);
- есть четкая временная связь (несколько минут) между стрессовым событием и появлением симптоматики.

Человек, переживающий подобное состояние, часто нуждается в помощи специалиста – психолога или врача. В психологии такой вид помощи называется экстренной психологической помощью. Основной целью оказания экстренной психологической помощи пострадавшим является регуляция активного психологического состояния. Рассмотрим возможности и правила оказания такого рода поддержки не профессиональными психологами, а людьми, случайно или по роду деятельности оказавшимися рядом с таким человеком.

### ЭКСТРЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОСТРОЙ РЕАКЦИИ НА СТРЕСС

Если вы находитесь рядом с человеком, получившим психическую травму в результате воздействия экстремальных факторов (при теракте, аварии, потере близких, трагическом известии, физическом или сексуальном насилии и т.п.), **не теряйте самообладания**. Поведение пострадавшего не должно вас пугать, раздражать или удивлять. Его состояние, поступки, эмоции – это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.

Если вы чувствуете, что *не готовы оказать человеку помощь*, вам страшно, неприятно разговаривать с человеком, не делайте этого. Знайте, это нормальная реакция и вы имеете на нее право. Человек всегда чувствует неискренность по позе, жестам, интонациям, и попытка помочь через силу все равно будет неэффективной. *Найдите того, кто может это сделать.*

Основной принцип оказания помощи в психологии такой же, как в медицине: **«Не навреди»**. Лучше отказаться от необоснованных, необдуманных действий, чем навредить человеку. Поэтому, если вы не уверены в правильности того, что собираетесь делать — лучше воздержитесь.

Теперь рассмотрим приемы экстренной психологической помощи.

## ПОМОЩЬ ПРИ СТРАХЕ



**Страх** – особое состояние переживания угрозы жизни. По своим механизмам он является средством биологической защиты. Как биологическая реакция страх вызывает стремление к бегству или желание спрятаться.

Не оставляйте человека одного. Страх тяжело переносить в одиночестве.

Говорите о том, чего человек боится. Есть мнение, что такие разговоры только усиливают страх, однако ученые давно доказали, что, когда человек проговаривает свой страх, тот становится не таким сильным. Поэтому, если человек говорит о том, чего он боится – поддерживайте его, говорите на эту тему.

Не пытайтесь отвлечь человека фразами: «Не думай об этом», «Это ерунда», «Это глупости» и т.д.

Предложите человеку сделать несколько дыхательных упражнений, например таких:

- положите руку на живот; медленно вдохните, почувствуйте, как сначала воздухом наполняется грудь, потом живот. Задержите дыхание на 1–2 секунды. Выдохните. Сначала опускается живот, потом грудь. Медленно повторите это упражнение 3–4 раза;
- глубоко вдохните. Задержите дыхание на 1–2 секунды. Начинайте выдыхать. Выдыхайте медленно и примерно на середине выдоха сделайте паузу на 1–2 секунды. Постарайтесь выдохнуть как можно сильнее. Медленно повторите это упражнение 3–4 раза. Если человеку трудно дышать в таком ритме, присоединитесь к нему – дышите вместе. Это поможет ему успокоиться, почувствовать, что вы рядом.

Если боится ребенок, поговорите с ним о его страхах, после этого можно поиграть, порисовать, полепить. Эти занятия помогут ребенку выразить свои чувства.

Постарайтесь занять человека каким-нибудь делом. Этим вы отвлечете его от переживаний.

**Помните** – страх может быть полезным (если помогает избегать опасных ситуаций), поэтому бороться с ним нужно тогда, когда он мешает жить нормальной жизнью.

### ПОМОЩЬ ПРИ ТРЕВОГЕ

Очень важно постараться разговорить человека и понять, что именно его тревожит. В этом случае, возможно, человек осознает источник тревоги и сможет успокоиться.

Часто человек тревожится, когда у него не хватает информации о происходящих событиях. В этом случае можно попытаться составить план, когда, где и какую информацию можно получить.

Попытайтесь занять человека умственным трудом: считать, писать и т.д. Если он будет увлечен этим, то тревога отступит.

Физический труд, домашние хлопоты тоже могут быть хорошим способом успокоиться. Если есть возможность, можно сделать зарядку или совершить пробежку.

### ПОМОЩЬ ПРИ ПЛАЧЕ

**Слезы** – это способ выплеснуть свои чувства, и не следует сразу начинать успокаивать человека, если он плачет. Но, с другой стороны, находиться рядом с плачущим человеком и не пытаться помочь ему – тоже неправильно.

В чем же должна заключаться помощь? Хорошо, если вы сможете выразить человеку свою поддержку и сочувствие. Не обязательно делать это словами. Можно просто сесть рядом, приобнять человека, поглаживая по голове и спине, дать ему почувствовать, что вы рядом с ним, что вы сочувствуете и сопереживаете ему.

Помните выражения «поплакать на плече», «поплакать в жилетку» – это именно об этом. Можно держать человека за руку. Иногда протянутая рука помощи значит гораздо больше, чем сотни сказанных слов.



### ПОМОЩЬ ПРИ ИСТЕРИКЕ

В отличие от слез, **истерика** – это то состояние, которое необходимо постараться прекратить. В этом состоянии человек теряет много физических и психологических сил. Помочь человеку можно, совершив следующие действия:

- удалите зрителей, создайте спокойную обстановку. Оставайтесь с человеком наедине, если это не опасно для вас;

- неожиданно совершите действие, которое может сильно удивить (например, облить водой, с грохотом уронить предмет, резко крикнуть на пострадавшего). Если такое действие совершить не удастся, то сидите рядом с человеком, держите его за руку, поглаживайте по спине, но не вступайте с ним в беседу или, тем более, в спор. Любые ваши слова в этой ситуации только подольют масла в огонь;

- после того, как истерика пошла на спад, говорите с пострадавшим короткими фразами, уверенным, но доброжелательным тоном («выпей воды», «умойся»);

- после истерики наступает упадок сил. Дайте человеку возможность отдохнуть.

## ПОМОЩЬ ПРИ АПАТИИ

В состоянии апатии, помимо упадка сил, наваливается безразличие, появляется ощущение опустошенности. Если человека оставить без поддержки и внимания, то апатия может перерасти в депрессию.

В этом случае можно произвести следующие действия:

- Поговорите с человеком. Задайте ему несколько простых вопросов, исходя из того, знаком он вам или нет: «Как тебя зовут?», «Как ты себя чувствуешь?», «Хочешь есть?».
- Проводите пострадавшего к месту отдыха, помогите удобно устроиться (обязательно нужно снять обувь).
- Возьмите человека за руку или положите свою руку ему на лоб.
- Дайте ему возможность поспать или просто полежать.
- Если нет возможности отдохнуть (происшествие на улице, в общественном транспорте, ожидание окончания операции в больнице), то больше говорите с пострадавшим, вовлекайте его в любую совместную деятельность (можно прогуляться, сходить выпить чая или кофе, помочь окружающим, нуждающимся в помощи).



## ПОМОЩЬ ПРИ ЧУВСТВЕ ВИНЫ ИЛИ СТЫДА



Если с вами рядом человек, который мучается от стыда или от чувства вины, постарайтесь убедить его обратиться к специалисту. Такое состояние часто требует помощи специалиста (психолога или врача-психотерапевта).

Поговорите с человеком, выслушайте его. Дайте понять, что вы слушаете и понимаете его (кивайте, поддакивайте, говорите «угу», «ага»). Не осуждайте человека, не старайтесь оценивать его действия, даже если вам кажется, что человек поступил неправильно. Дайте понять, что принимаете человека таким, какой он есть. Не пытайтесь переубедить человека («Ты не виноват», «Такое с каждым может случиться»).

На этом этапе важно дать человеку выговориться, рассказать о своих чувствах. Не давайте советов, не рассказывайте о своем опыте, не задавайте вопросов – просто слушайте.

## ПОМОЩЬ ПРИ ДВИГАТЕЛЬНОМ ВОЗБУЖДЕНИИ

Острая реакция на стресс может проявляться в двигательном возбуждении, которое может стать опасным для самого пострадавшего и окружающих. В этом случае постарайтесь найти возможность физически остановить человека. Прежде чем пытаться ему помочь, убе-

дитесь, что это не опасно для вас. При оказании помощи при двигательном возбуждении – это взять человека сзади под мышки, сделать подсечку под коленями и уложить на поверхность. Этот прием может применить взрослый мужчина. Женщина может таким же обхватом просто повиснуть сзади, как рюкзак, и человек через короткое время успокаивается.

Но помните, психологическая помощь возможна только в случае, если пострадавший отдает себе отчет в своих действиях.

Задавайте человеку вопросы, которые привлекут его внимание, или поручите дело, которое заставит его задуматься. Любая интеллектуальная активность снизит уровень активности физической.

Предложите прогуляться, сделать несколько физических упражнений, выполнить какую-то физическую работу (что-то принести, переставить и т.д.), так, чтобы он почувствовал физическую усталость.

Предложите совместно сделать дыхательную гимнастику, например, такую:

1. Встаньте. Сделайте медленный вдох, почувствуйте, как воздух заполняет сначала грудную клетку, потом живот. Выдыхайте в обратном порядке – сначала нижние отделы легких, потом верхние. Сделайте паузу в 1–2 секунды. Повторите упражнение еще 1 раз. Важно дышать медленно, иначе от переизбытка кислорода может закружиться голова.

2. Продолжайте глубоко и медленно дышать. При этом на каждом выдохе постарайтесь почувствовать расслабление. Расслабьте руки, плечи, спину. Почувствуйте их тяжесть. Концентрируйтесь на дыхании, представьте, что выдыхаете свое напряжение. Сделайте 3–4 вдоха-выдоха.

3. Некоторое время (примерно 1–2 минуты) дышите нормально.

4. Снова начинайте медленно дышать. Вдыхайте теперь через нос, а выдыхайте через рот, сложив губы трубочкой. При выдохе представьте, что осторожно дуете на свечку, стараясь не погасить пламя. Старайтесь сохранять состояние расслабленности. Повторите упражнение 3–4 раза.

5. Дышите как обычно.

## ПОМОЩЬ ПРИ НЕРВНОЙ ДРОЖИ

**После экстремальной ситуации появляется неконтролируемая нервная дрожь** (человек не может по собственному желанию прекратить эту реакцию). Так организм «сбрасывает» напряжение.

Если эту реакцию остановить, то напряжение останется внутри, в теле, и вызовет мышечные боли, а в дальнейшем может привести к развитию таких серьезных заболеваний, как гипертония, язва и др.

Для выхода из нервной дрожи нужно усилить дрожь. Обязательно сообщите человеку, что вы сейчас с ним будете делать. Возьмите его за плечи и сильно, резко потрясите его в течение 10–15 секунд.

Продолжайте разговаривать с ним, иначе он может воспринять ваши действия как нападение.

После завершения реакции необходимо дать пострадавшему возможность отдохнуть. Желательно уложить его спать.





Если человек может внутренне усилить нервную дрожь самостоятельно, он может это сделать сам (сильно напрячь мышцы тела).

**Категорически нельзя:**

1. Обнимать пострадавшего или прижимать его к себе.
2. Укрывать пострадавшего чем-то теплым.
3. Успокаивать пострадавшего, говорить, чтобы он взял себя в руки.

## ПОМОЩЬ ПРИ ГНЕВЕ, ЗЛОСТИ, АГРЕССИИ

**Агрессивное поведение** – один из произвольных способов, которым организм человека «пытается» снизить высокое внутреннее напряжение. Проявление злобы или агрессии может сохраняться **достаточно длительное время** и мешать самому пострадавшему и окружающим.

**Помните! Если не оказать помощь разъяренному человеку, это приведет к опасным последствиям: из-за снижения контроля за своими действиями человек будет совершать необдуманные поступки, может нанести увечья себе и другим.**

Сведите к минимуму количество окружающих.

Дайте пострадавшему возможность «выпустить пар» (например, выговориться или избить подушку).

Поручите работу, связанную с высокой физической нагрузкой.

Демонстрируйте благожелательность. Даже если вы не согласны с пострадавшим, не обвиняйте его самого, а высказывайтесь по поводу его действий. В противном случае агрессивное поведение будет направлено на вас.



Нельзя говорить: «Что же ты за человек!».  
Надо говорить: «Ты ужасно злишься, тебе хочется все разнести вдребезги. Давай вместе попытаемся найти выход из этой ситуации».

Старайтесь разрядить обстановку смешными комментариями или действиями, но только в том случае, если это уместно.

Агрессия может быть погашена страхом наказания, если:

- нет цели получить выгоду от агрессивного поведения;
- наказание строгое и вероятность его осуществления велика.

*Острой стрессовой реакцией называется кратковременная реакция, возникающее в ответ на психологический или физиологический стресс, исключительный по силе воздействия. То есть это нормальная реакция человека на ненормальную ситуацию.*

*Приемами психологической помощи можно существенно облегчить состояние человека и в определенной степени предотвратить отсроченные последствия психологической травмы. Наверное, каждый оказывался в такой ситуации, когда человеку, который находится рядом, плохо, а как помочь ему, мы не знаем. Самый верный и самый старый способ помочь человеку, переживающему это состояние, – это участие, сострадание, сопереживание, также могут оказаться полезны описанные выше приемы.*

## 5.9. ПРАВИЛА ХРАНЕНИЯ И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЩЕНИЯ С ОРУЖИЕМ

Многие россияне в последнее время начинают увлекаться охотой, поэтому интересуются, какие правила хранения охотничьего оружия и боеприпасов действуют в нашей стране. Данный вопрос чрезвычайно важный, поскольку обеспечение безопасности и сохранности ружья и патронов лежит на его владельце.

Действующим законодательством предусматривается, что хранение оружия должно осуществляться в специально отведенном месте. В большинстве случаев для этих целей используют металлические сейфы с надлежащей толщиной стенок и с высокотехнологичными запирающимися замками. Сам ящик для оружия устанавливается дома в определенном месте, после чего приглашается сотрудник полиции для проверки соблюдения условий хранения и разрешения на само оружие.



### Основные правила хранения оружия следующие:

- условия хранения должны обеспечить безопасность и сохранность, одновременно исключая доступ к оружию посторонних лиц;
- запрещается хранить оружие без наличия законных оснований – необходимо сдать его в правоохранительные органы;
- допускается временное размещение ружья и патронов без соблюдения требования к сейфу для хранения охотничьего оружия, но с обеспечением условий по исключению доступа к оружию третьих лиц;
- разрешается хранение оружия и патронов на объектах, относящихся к категории специализированных стрелково-стендовых спортивных, на период проведения соревнований или различных тренировочных стрельб;
- при смене места жительства владельцу оружия дается двухнедельный срок для постановки на учет в территориальном органе внутренних дел.

## Требования к сейфу для хранения охотничьего оружия

1. ГОСТ Р 50862-96;
2. металлический шкаф, в котором есть 2 закрывающихся замка. Шкаф должен иметь толщину стенок не меньше двух мм;
3. второй сейф – для патронов, у него должна быть толщина стенок минимум три мм;
4. внутри сейфа должно быть отделение для патронов, которое запирается на отдельный замок, у него должна быть толщина стенок – 3 мм.

При наличии в собственности незарегистрированного огнестрельного нарезного охотничьего ружья наших граждан могут привлечь к уголовной ответственности по Закону, статьи 222 Уголовного кодекса. Аналогичные меры могут применяться при небрежном хранении ружья, в результате которого им завладевают другие люди, совершившие убийство или причинившие другие тяжкие последствия.

Менее жесткие, но также неприятные последствия наступят при хранении без законных оснований охотничьего гладкоствольного ружья и гражданского оружия, относящегося к категории ограниченного поражения. За такое правонарушение предусматривается административная ответственность, как и за хранение оружия по месту реального проживания, а не прописки.

В последнем случае необходимо все оформить на законных основаниях, обеспечив оговоренные законодательством условия хранения по месту фактического проживания и поставив в известность правоохранительные органы. Однако сделать это будет возможно исключительно при оформлении временной регистрации, даже если планируется нахождение и пребывание по данному адресу менее 90 дней.

В любом случае владелец оружия и боеприпасов несет персональную ответственность за обеспечение их сохранности и не должен допустить утрату. Все надлежащие меры для ограничения доступа посторонних к оружию принимает его собственник, самостоятельно выбирая подходящие способы.

## Правила обращения с оружием: использование оружия

### **Законные основания для применения оружия**

Федеральный закон от 13.12.1996 № 150-ФЗ разрешает российским гражданам использовать имеющееся у них оружие, если это необходимо для защиты жизни или здоровья либо охраны собственности.

При этом в ст. 24 ФЗ № 150-ФЗ указано, что законным основанием для применения оружия является наступление состояния необходимой обороны или крайней необходимости.

### **Необходимая оборона**

Согласно УК РФ, под необходимой обороной подразумевается ситуация, когда гражданин защищает свою личность, права или интересы других лиц от чужого посягательства.

Посягательство в таком случае должно совершаться:



- с применением насилия, опасного для жизни обороняющегося или другого лица;
- с непосредственной угрозой применения насилия.

### Крайняя необходимость

Под крайней необходимостью понимают опасность, которая угрожает гражданину или иным лицам, а также законным интересам общества и государства и не может быть ликвидирована другими способами, кроме как с причинением вреда.

Источником опасности может стать человек, животное, технический прибор или силы природы.

### Действия до применения оружия

Перед непосредственным использованием оружия следует четко выразить предупреждение о его немедленном применении.

Извещать лицо, против которого будет использовано оружие, не следует лишь тогда, когда промедление может стать причиной гибели людей или наступления иных тяжких последствий.

### Ограничения в применении оружия

Используя оружие, следует позаботиться о том, чтобы оно не причинило вреда третьим лицам. Закон запрещает применять огнестрельное оружие против следующих категорий граждан:

- лиц женского пола;
- лиц, имеющих очевидные признаки инвалидности;
- несовершеннолетних лиц, если их возраст известен или очевиден.

Исключением являются случаи вооруженного или группового нападения.

Лицам, которые владеют оружием и имеют право на его ношение, также запрещено:

1. Иметь при себе оружие, находясь в состоянии опьянения.
2. Носить оружие во время присутствия на религиозных обрядах, митингах, пикетированиях, шествиях, собраниях, спортивных и культурно-развлекательных мероприятиях. Исключение составляют:
  - граждане, участвующие в спортивных соревнованиях с использованием оружия;
  - казаки, участвующие в собраниях казачьих обществ или религиозных обрядах и церемониях, связанных с ношением национального костюма (однако при этом клинковое холодное оружие должно составлять часть национального костюма);
  - лица, уполномоченные организаторами мероприятий на обеспечение безопасности участников и соблюдение общественного порядка. Лица, выступающие в роли организаторов массового спортивного или иного культурно-развлекательного мероприятия, вправе временно хранить принадлежащее гражданам оружие.
3. Обнажать оружие при отсутствии оснований для его использования.
4. Использовать технически неисправное оружие или патроны, распылители и иные устройства. Важно следить, чтобы срок годности аэрозолей не истек. Устройства с истек-

шим сроком хранения могут быть применены:

- для проведения исследовательских работ,
- с целью проведения испытаний,
- для проверки технического состояния оружия.

### **Уведомление об использовании оружия**

Владелец оружия должен незамедлительно сообщать в ОВД о каждом случае использования оружия.

Уведомление должно поступить в государственные органы по месту применения оружия не позднее суток с момента его использования.

## **Правила безопасного обращения с оружием**

Основой безопасного использования оружия являются отличные знания и точное соблюдение **правил обращения с оружием**.

1. Оружие и боеприпасы должны помещаться в таких условиях, когда к ним полностью исключен доступ посторонних лиц.
2. Нельзя ни в коем случае давать оружие в руки детям!
3. Нельзя направлять заряженное или незаряженное оружие на человека или домашнее животное, в сторону жилых домов и транспортных средств.
4. Нельзя взводить курок оружия, держать бескурковое ружье с открытым предохранителем или стрелять из оружия без необходимости.
5. Нельзя использовать неисправное оружие, доставать без необходимости, досылать патрон в патронник.
6. Нельзя дожимать или заколачивать патрон, если он не помещается в патронник, поскольку это может спровоцировать инициацию порохового заряда.
7. Нельзя производить выстрел одновременно из 2 стволов при использовании 2-ствольного ружья, так как ввиду двойной отдачи стрелок может получить травму плеча.
8. Нельзя вкладывать в скобу и на спусковые крючки 2 пальца, поскольку это может стать причиной сдвоенного выстрела и травмирования пальцев.
9. Необходимо тщательно следить за тем, чтобы в канал ствола не попадали посторонние предметы, так как это может привести к раздутию или разрыву ствола.
10. Следует производить чистку ствола оружия после каждого выстрела, следить за количеством произведенных выстрелов, а также регулярно проверять техническое состояние оружия (не появилась ли ржавчина, трещинки и прочее).
11. Нельзя самому заниматься техническим переоборудованием оружия.

## **Правила обращения с охотничьим оружием**

Российские и иностранные граждане могут получить разрешение на использование охотничьего оружия. Эти лица могут применять оружие для целей, связанных с добычей охотничьих животных.

Всем лицам, участвующим в охоте, следует строго соблюдать дисциплину. Осуществляя зарядку и перезарядку ружья, необходимо направить стволы вверх или вниз. Не следует держать оружие за ствол, если охотник выходит из машины, лодки или другого транспортного средства.

## **Когда охотничье ружье необходимо разрядить**

Если охотник встречается с другими лицами в охотничьих угодьях, ему необходимо вынимать патроны из заряженного ружья.

В случаях, когда охотник передвигается на транспортном средстве, ему следует держать ружье в чехле в разряженном и разобранном виде.

Также оружие необходимо разряжать, если охотник подходит к населенному пункту ближе чем на 200 метров.

Если во время охоты гражданин преодолевает естественные препятствия в виде канав, ручьев или изгородей, то во время перехода через них требуется разрядить оружие и переносить его в раскрытом виде. Затвор рекомендуется оставлять открытым.

Следует держать ружье разряженным и во время привала.

## **Ограничения при использовании охотничьего оружия**

Правила безопасного применения охотничьего оружия запрещают гражданину:

1. Находиться с заряженным оружием или стрелять из охотничьего ружья на территории населенного пункта или в зоне ближе 200 метров от ближайшего населенного пункта.
2. Пристрелка осуществляется охотниками:
  - в специально отведенных местах;
  - в огражденных естественным образом зонах, например, рвах или оврагах;
  - с выставлением сторожевого охранения в местах, где хорошо просматривается дистанция полета снаряда.
3. Стрелять в зарослях, на закрытой местности, в кустах по взлетающей птице, находящейся на расстоянии более 10 метров.
4. Производить выстрел после того, как раздался шум или шорох, послышалось колебание веток или появился размытый силуэт. Нельзя стрелять при плохой видимости, например, в тумане, сумерках, при сильном снегопаде, по направлению против солнца.
5. Добывать прикладом подстреленную дичь, так как ружье может выстрелить.
6. Стрелять стоя, находясь в лодке.
7. Употреблять спиртные напитки перед началом или во время охоты.

## **Правила стрельбы**

Стрельба должна производиться с особой осторожностью. До начала выстрела необходимо убедиться, что в направлении выстрела нет людей и домашних животных. Важно помнить, что предельная дальность полета зарядов гладкоствольного ружья составляет:

- для пули – до 1 км;
- картечи – до 600 м;
- крупной дроби – до 300 м. При этом следует учитывать, что дробь нередко дает слепки 2-3 дробинок.

Таким образом, заряд сможет достичь цели, находящейся на расстоянии, превышающем 300 м.

При производстве выстрела нужно принимать во внимание людей, находящихся в угодьях. Если охота осуществляется на закрытой местности (например, в камышовых зарослях или густом лесу), то следует постоянно поддерживать связь с другими охотниками.

## Техника безопасности при обращении с охотничьим оружием

После произведения выстрела охотник проверяет, нет ли в каналах пыжа, части разорванной гильзы или прокладки. При обнаружении поперечного разрыва гильзы следует немедленно остановить стрельбу. Часть корпуса гильзы вытаскивают посредством шомпола или экстрактора.

Если охотник замечает, что ружье не закрывается из-за недосланного в гнездо капсюля-воспламенителя, то ему следует заменить патрон. Попытка закрытия с применением силы может стать причиной выстрела при открытом оружии.

Если охотник не может извлечь заряженный патрон с помощью экстрактора, ему следует закрыть ружье и выстрелить – использованную гильзу будет легче извлечь из оружия.

Таким образом, владельцы любого оружия должны во избежание несчастных случаев соблюдать основные рекомендации, запреты и правила безопасного обращения с ним.

## 5.10. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ СБОРЕ ГРИБОВ



В конце лета – начале осени наступает сезон сбора грибов. К сожалению, статистика показывает, что в каждой пятой российской семье происходят случаи отравления грибами.

Среди большого разнообразия грибов встречаются вредные и ядовитые. Кроме того, обычные съедобные грибы, являясь продуктами скоропортящимися, при неправильном хранении могут вызвать отравления.

Опасными являются и переросшие грибы, в которых накапливаются токсические вещества. В нашей стране насчитывается приблизительно 25 видов явно ядовитых и вредных грибов. Предупреждение отравлений грибами полностью зависит от наших знаний о них, степени настороженности, гигиенических навыков.

Необходимо соблюдать определенные профилактические меры. Правила по профилактике грибных отравлений весьма просты, и их легко запомнить:

- собирать надо только те грибы, которые вы хорошо знаете;
- собирать грибы вдали от дорог, магистралей, вне населенных мест, в экологически чистых районах;
- срезать каждый гриб с целой ножкой;
- не следует собирать старые, переросшие, червивые грибы;
- пластинчатые грибы, особенно сыроежки, старайтесь срезать с ножкой, чтобы убедиться, что на ней нет пленчатого кольца и вздутия на конце ножки, как у бледной поганки;
- собирая шампиньоны, особое внимание обратите на цвет пластинок. Они должны быть розовые, но не белые;
- никогда не пробуйте сырых грибов;

- лучше всего грибы собирать ранним утром. Собранные в это время, они свежие, крепкие и более устойчивые при хранении;
- собирать грибы лучше в плетеную корзину. В ведре они из-за отсутствия притока свежего воздуха могут быстро испортиться;
- все принесенные домой грибы в тот же день нужно перебрать, отсортировать по видам и вновь тщательно пересмотреть;
- обязательно нужно подвергнуть грибы кулинарной обработке в день сбора, при этом каждый вид грибов готовить отдельно;
- грибы – это скоропортящийся продукт, и долго хранить их нельзя, особенно в тепле;
- не рекомендуется хранить соленые грибы в оцинкованной и глиняной глазурованной посуде;
- строчки содержат токсические вещества, и поэтому их нужно предварительно отварить 10 – 12 минут, отвар слить, грибы промыть и только после этого можно жарить или варить. Так как иногда можно спутать строчки и сморчки, то отваривают и те, и другие грибы, хотя сморчки и не содержат токсических веществ.

Одной из главных причин возникновения пищевого отравления является неправильная технология приготовления грибов. Занимаясь заготовками грибов, необходимо помнить, что существует перечень съедобных грибов и условно съедобных грибов. Из большой группы съедобных грибов только белый гриб, груздь настоящий, рыжик обыкновенный являются безусловно съедобными грибами. Только эти грибы можно использовать для приготовления грибных блюд без предварительного отваривания.

К условно съедобным чаще всего относят грибы ядовитые или едкого вкуса в сыром виде, но вполне съедобные после кулинарной обработки.

Иногда называются и другие причины условной съедобности: например, некоторые грибы съедобны только в молодом возрасте, иные же вызывают отравление лишь при совместном употреблении с определенными продуктами (например, употребление грибов-навозников с алкоголем).

Пищевое применение таких грибов основано на том, что их яды обезвреживаются при температуре выше 70°C или хорошо растворимы в горячей воде и удаляются при отваривании. Перед приготовлением блюд из условно съедобных грибов их необходимо варить в большом количестве воды не менее 35–40 минут или два раза по 20 минут, отвар не используется, а отваренные грибы промывают водой. Едкие и горькие вещества из некоторых млечников удаляются тоже кипячением или вымачиванием в холодной воде в течение нескольких суток.

Условно съедобные грибы, пригодные для сушки, можно употреблять только после определённого срока хранения (обычно 2–3 месяца), за это время ядовитые вещества разлагаются и обезвреживаются.

К условно съедобным относятся некоторые грибы, считающиеся лучшими и очень вкусными – такие как сморчки, волнушка розовая, груздь черный, рядовка, опенок осенний.

Среди грибов встречаются смертельно ядовитые виды, то есть способные вызвать отравление с летальным исходом даже при небольшом количестве съеденных грибов. Смертельно ядовитыми видами считаются: бледная поганка, весенняя поганка, мухомор вонючий, галерина окаймленная,





говорушка беловатая, паутинник горный, паутинник красивейший, энтолома ядовитая, волоконница патуй-яра, зонтик шероховатый, лепиота коричнево-красная, лепиота каштановая, зонтик щитовидный, зонтик гребенчатый, чешуйница вздутоспоровая. Токсичность отдельных видов грибов в настоящее время недостаточно изучена. В первую очередь это относится к строчкам и ложным опятам, токсичность которых зависит от района произрастания. Однако, содержащиеся в них токсины: в строчках – гиромитрин, а в ложных опятах – фалла- и аматоксины (токсины бледной поганки), – смертельно опасны. Поэтому следует избегать употреблять их в пищу.

Отравление грибами возникает через 1–4 часа после их употребления.

Клиника развивается медленно, начинаясь с появления общего дискомфорта в желудке. Затем появляется тошнота, рвота, боли в животе, повышается температура. Пульс становится слабым, конечности – холодными.

Острые отравления грибами протекают намного тяжелее других пищевых отравлений, дети и люди преклонного возраста переносят такие отравления наиболее тяжело.

При отравлении мухоморами (красным, пантерным, вонючим), сатанинским грибом, ложными опятами возможно появление бреда и галлюцинаций.

Условно съедобные грибы при неправильном приготовлении могут вызвать острый гастроэнтерит – воспаление желудка и тонкого кишечника.

Если после употребления в пищу грибов появились признаки отравления, то необходимо срочно вызвать врача. До прибытия врача больного нужно уложить в постель и дать выпить маленькими глотками 4–5 стаканов кипяченой воды комнатной температуры, после этого вызывают рвоту надавливанием обратным концом ложки (или пальцем) на корень языка.

Такое промывание желудка повторяют несколько раз. После промывания желудка дать больному 2–3 таблетки активированного угля. С целью удаления яда из кишечника больному дают слабительное, которое надо пить сразу после каждого промывания желудка. Следует положить грелки на живот и к ногам больного. Остатки несъедобных грибов необходимо сохранить для анализов и точной идентификации, что помогает выявить причины отравления и принять соответствующие меры.

Лечение при отравлениях грибами зависит от их вида. Важно помнить, что серьезное **отравление грибами требует лечения** в условиях стационара. Попытки справиться с проблемой самостоятельно, в домашних условиях, – ненужный риск, который грозит фатальными последствиями. Особое внимание стоит обратить на детей и пожилых людей. Именно они обычно переносят отравление грибами особенно тяжело.

Квалифицированная **неотложная помощь при отравлении грибами** – залог успеха в последующем лечении.

Кроме того, причиной отравления могут быть неправильно заготовленные или испорченные сушеные и консервированные грибы.

Грибы могут быть источником очень тяжелого заболевания – ботулизма. Возбудители ботулизма в виде спорозоносных палочек содержатся главным образом в почве.

Если перед консервированием грибы были плохо очищены и промыты, на их поверхности вместе с мельчайшими частицами земли могут оказаться и возбудители ботулизма. Домашняя термическая обработка их не убивает, а условия в герметически закупоренной банке, без доступа кислорода, благоприятны для развития в них микробного токсина –

опаснейшего для человека яда. При обработке в домашних условиях грибы рекомендуется консервировать в банках с неплотно притертыми крышками. Заболевание ботулизмом проявляется спустя 12-72 часа после приема грибов в пищу. Клинические проявления заболевания ботулизма: головная боль, сухость во рту, тошнота, рвота, понос, судороги, затруднение глотания и нарушение зрения (предметы дwoятся, становятся расплывчатыми).

При появлении хотя бы одного-двух из указанных признаков после употребления консервированных грибов следует срочно обратиться к врачу и ни в коем случае не заниматься самолечением.

### Советы покупателям

Если вы покупаете уже собранные грибы, помните, что нельзя покупать сушеные, соленые, маринованные и консервированные грибы у случайных лиц и в местах несанкционированной торговли.

На рынках и ярмарках к продаже грибы промышленного производства допускаются только после проведения экспертизы, которая проводится для контроля качества поступающих в продажу продуктов.

Экспертиза призвана определить качество грибов, их целостность, содержание радионуклидов. Только после проведения экспертизы выдается разрешение на реализацию продукции.

Если вы покупаете уже собранные грибы в магазинах и супермаркетах, внимательно рассматривайте упаковку с грибами, они не должны быть загнившими или испорченными. Не покупайте грибы, если нарушена целостность упаковки или упаковка грязная.

Также не покупайте грибы, если на упаковке нет этикетки, листов-вкладышей и вообще отсутствует информация о товаре.



## 5.11. АВАРИЙНО ХИМИЧЕСКИЕ ОПАСНЫЕ ВЕЩЕСТВА

### АММИАК, ХЛОР

#### Токсичные бытовые вещества

Поливинилхлорид (ПВХ) – пластик, содержит токсичные и канцерогенные вещества и при горении выделяет диоксины и фосген.

Токсичные гербициды и инсектициды – растворы формальдегида, фенолы, гипохлориты, соли аммония и т.п.

#### Аммиак

Бесцветный газ с характерным удушающим резким запахом, обладает удушающим и нейротропным действием.

Применяется на предприятиях химической и пищевой промышленности. Легче воздуха. Плотность газа- 0,7

Поражает:

- органы зрения;
- дыхательные пути (вплоть до рефлекторной остановки);
- кожные покровы.

### **Признаки и симптомы отравления аммиаком**

- раздражение глаз;
- насморк, чихание;
- ощущение зуда и жжения в горле, кашель;
- головная боль;
- затруднение дыхания и удушье;
- бессознательное состояние, переходящее в коматозное состояние.

### **Первая помощь**

- надеть противогаз (ГП-7Б) или ватно-марлевую повязку на пострадавшего и провести транспортировку на чистую территорию;
- свежий воздух, покой, тепло, чистая одежда;
- в нос закапать растительное масло;
- срочно вызвать скорую помощь.

## **ХЛОР**

Хлор – газ зеленовато-желтого цвета с резким раздражающим запахом.

При испарении 1 кг жидкий хлор дает 315 литров газа.

Тяжелее воздуха. Плотность газа – 2.45. Применяется для обеззараживания питьевой воды.

Поражает слизистые оболочки дыхательных путей, глаза и кожу.

Нейтрализация:

- Аммиачная вода;
- Известковое молоко;
- Кальцинированная сода или каустик

### **Признаки и симптомы отравления**

- ощущение жжения в глазах, носоглотке;
- затруднённое дыхание;
- раздражение кожных покровов;
- воздействие хлора в течение более 2-х часов может вызвать серьёзные повреждения лёгких.

### **Первая помощь**

- надеть средства защиты на пострадавшего и провести транспортировку на чистую территорию;
- свежий воздух, покой, тепло, чистая одежда;
- глаза и кожу промывать водой в течение 20 мин.;
- срочно вызвать скорую помощь.



**Промышленные, бытовые сточные воды.** Не прошедшие систему очистки от химических вредных веществ, они, попадая в водоем, провоцируют экологическую катастрофу.

**Кислотные дожди.** Это распространенное явление, хотя о нем редко говорят. Все промышленные отработанные газы, выхлопы автомобилей, попав в атмосферу, возвращаются с дождем обратно в землю, водоемы.

**Твердые отходы, мусор.** Не просто загрязняют реки, но даже меняют ход течения, затрудняя его. Возможны разливы озер и рек.

**Органические загрязнения.** Их естественное разложение (отмирание растений, животных).

**Техногенные катастрофы. Промышленные аварии. Тепловые, радиационные загрязнения. Сходы селей, лавин.**

Экологические проблемы, загрязнение воды приводят к распространению самых тяжелых заболеваний. Именно с этой жидкостью в организм могут попасть различные возбудители и патогенные организмы, уносящие сотни тысяч жизней. Самые распространенные заболевания, которые приносит грязная вода, это: **холера; тиф; лямблиоз; энтеровирус; амебиаз; шистосомоз; психические аномалии; гастрит; врожденные уродства; ожоги слизистых; онкология; нарушения репродуктивных функций.**

Независимо от причин загрязнения воды, профилактикой будет являться использование фильтрованной, бутилированной воды. Некоторые кладут в воду серебряные предметы, они имеют определенный обеззараживающий эффект.

## 5.12. ОБРУШЕНИЕ ЗДАНИЯ



**Полное или частичное внезапное обрушение здания** – это чрезвычайная ситуация, возникающая по причине ошибок, допущенных при проектировании здания, отступлении от проекта при ведении строительных работ, нарушении правил монтажа, при вводе в эксплуатацию здания или отдельных его частей с крупными недоделками, при нарушении правил эксплуатации здания, а также вследствие природной или техногенной чрезвычайной ситуации.

Обрушению часто может способствовать взрыв, являющийся следствием террористического акта, неправильной эксплуатации бытовых газопроводов, неосторожного обращения с огнем, хранения в зданиях легковоспламеняющихся и взрывоопасных веществ.

Внезапное обрушение приводит к длительному выходу здания из строя, возникновению пожаров, разрушению коммунально-энергетических сетей, образованию завалов, травмированию и гибели людей.

### Предупредительные мероприятия

- Заранее продумайте план действий в случае обрушения здания и ознакомьте с ним

всех членов своей семьи. Разъясните им порядок действий при внезапном обрушении и правила оказания первой помощи.

- Обязательно имейте и храните в доступном месте укомплектованную медицинскую аптечку и огнетушитель.
- Ядохимикаты, легковоспламеняющиеся жидкости и другие опасные вещества держите в надежном, хорошо изолированном месте.
- Не допускайте нахождения в квартире без надобности газовых баллонов.
- Знайте расположение электрических рубильников, магистральных газовых и водопроводных кранов для экстренного отключения электричества, газа и воды.
- При малейших признаках утечки газа перекройте его доступ в квартиру, проветрите помещение и сообщите в службу «Горгаз» по телефону – 04.
- Категорически запрещается пользоваться открытыми источниками огня, электровыключателями и электробытовыми приборами до полного выветривания газа.
- Не загромождайте коридоры здания, лестничные площадки, аварийные и пожарные выходы посторонними предметами.
- Держите в удобном месте документы, деньги, карманный фонарик и запасные батарейки.

### Как действовать при внезапном обрушении здания

- Услышав взрыв или обнаружив, что здание теряет свою устойчивость, постарайтесь как можно быстрее покинуть его, взяв документы, деньги и предметы первой необходимости.
- Покидая помещение, спускайтесь по лестнице, а не на лифте, так как он в любой момент может выйти из строя.
- Пресекайте панику, давку в дверях при эвакуации, останавливайте тех, кто собирается прыгать с балконов и окон из этажей выше первого, а также через застекленные окна.
- Оказавшись на улице, не стойте вблизи зданий, а перейдите на открытое пространство. Если вы находитесь в здании и при этом отсутствует возможность покинуть его, то займите самое безопасное место: проемы капитальных внутренних стен, углы, образованные капитальными внутренними стенами, под балками каркаса.
- Если возможно, спрячьтесь под стол – он защитит Вас от падающих предметов и обломков.
- Если с вами дети, укройте их собой.
- Откройте дверь из квартиры, чтобы обеспечить себе выход в случае необходимости.
- Не поддавайтесь панике и сохраняйте спокойствие, ободряйте присутствующих.
- Держитесь подальше от окон, электроприборов, немедленно отключите воду, электричество и газ.
- Если возник пожар, сразу же попытайтесь потушить его.
- Используйте телефон только для вызова представителей органов правопорядка, пожарных, врачей, спасателей.
- Не выходите на балкон.
- Не пользуйтесь спичками, потому что может существовать опасность утечки газа.

### 5.13. КАК ДЕЙСТВОВАТЬ В ЗАВАЛЕ

- Не поддавайтесь панике и не падайте духом, сосредоточьтесь на самом важном, пытайтесь выжить любой ценой, верьте, что помощь придет обязательно;
- постарайтесь определить, где вы находитесь, нет ли рядом других людей: прислушайтесь, подайте голос;
- осмотрите и осторожно ощупайте себя;
- постарайтесь остановить кровотечение (платком, ремнем, поясом перемотайте, но не очень сильно, артерию на руке/ноге выше раны);
- «жгут» можно оставить не более чем на час;
- расчистите вокруг себя пространство;
- отодвиньте твердые и острые предметы;
- отползите в безопасное место;
- если есть возможность пить – пейте и побольше;
- голосом и стуком привлекайте внимание людей;
- находясь глубоко под обломками здания, перемещайте влево-вправо любой металлический предмет (кольцо, ключи и т.п.) для обнаружения вас эхопеленгатором;
- не зажигайте огонь;
- попытайтесь приспособиться к обстановке и осмотреться, поискать возможный выход;
- поищите в карманах или поблизости предметы, которые могли бы помочь подать световые или звуковые сигналы (например, фонарик, зеркальце, а также металлические предметы, которыми можно постучать по трубе или стене и тем самым привлечь внимание). Иногда можно самому выбраться из завала. Делать это надо очень осторожно, стараясь не вызвать нового обвала. Для этого необходимо расслабить мышцы и двигаться, прижав локти к телу.



Помните, что человек способен выдержать жажду и особенно голод в течение длительного времени, если не будет бесполезно расходовать энергию.

Если выбраться удалось – обязательно найдите штаб спасательных работ и зарегистрируйтесь.

## 5.14. БЕЗОПАСНОСТЬ ОТ ЖИВОТНЫХ И НАСЕКОМЫХ

### Осторожно, злая собака!

- никогда не причиняйте собаке боль, не ставьте ее в безвыходное положение, не мешайте отступлению животного, не вынуждайте к нападению, защищаясь, она может укусить обидчика;
- не приближайтесь к собаке, у которой нет намордника, обойдите ее стороной;
- не тревожьте собаку во время приема пищи, сна, кормления щенков;
- не прикасайтесь к чужой собаке, не пытайтесь ее гладить, брать на руки, кормить;
- не подходите к дерущимся собакам;
- не играйте с бойцовскими собаками в агрессивные игры, вы можете спровоцировать животное к нападению;
- не подходите к собаке сзади, не прикасайтесь неожиданно к ней, не бегайте возле нее;
- не кричите, не визжите, не машите руками, находясь рядом с собакой;
- не приближайтесь к собаке, которая находится на привязи;
- не подходите к вольеру, в котором находится собака, не просовывайте к ней руку;
- держитесь при неожиданном появлении собаки уверенно, без страха. Если вы боитесь собаки, то она набросится на вас. Если вы не боитесь ее, то она будет только рычать и скалить зубы. Нужно быть спокойным;
- не проявляйте активных и агрессивных действий по отношению к хозяину собаки, она может напасть на обидчика;
- никогда не убегайте от собаки, не прыгайте через нее;
- не теряйте чувство самообладания при внезапной встрече с собакой;
- не замахивайтесь на собаку рукой, палкой, другим предметом, не дразните собаку;
- не подходите к собаке при подготовке или сразу после спаривания;
- не трогайте щенков в присутствии их матери;
- уступите дорогу собаке и ее хозяину в узком коридоре, проходе, лифте;
- не смотрите пристально в глаза собаке, не улыбайтесь, не показывайте ей зубы;
- используйте надежный ошейник, поводок, намордник;
- ходите или прокладывайте велосипедный маршрут там, где нет собак;
- опасайтесь безнадзорных, бродячих одиночных или стай собак;
- помните, рычание собаки – верный признак ее агрессивных намерений.

### Если избежать нападения собаки не удалось, выполните следующие действия:

- станьте боком, вытяните руку согнутую в локте;
- бросьте в сторону собаки какой-либо предмет, это отвлечет ее на некоторое время;
- постарайтесь, как можно глубже проникнуть рукой в пасть – горло собаки;
- используйте газовый баллончик;
- защитите свое горло, лицо, шею, паховую область;
- используйте для защиты подручные средства: палку, зонт, портфель, трубу, доску, камень и с их помощью попытайтесь отогнать собаку. Удары нужно наносить по голове, верхней челюсти, носу, в пах.



Перед прыжком собака приседает, в этот момент нужно прижать подбородок к груди, защитить горло, выставить вперед руки;

- удержите собаку за шею, шерсть и обездвижьте, свяжите ее;
- влезьте на дерево или спрячьтесь в укрытие: во дворе за забором, в доме, в автомобиле;
- попытайтесь остановить собаку громкой командой: «Фу», «Сидеть», «Лежать», «Нельзя»;
- криком привлечите внимание прохожих, полиции;
- схватите собаку и бросьте ее в воду, ударьте о землю, дерево, столб;
- загоните собаку во двор или в помещение.



Собака чаще всего нападает на движущегося человека, к неподвижно стоящему она может потерять интерес и не проявлять агрессивных намерений после того, как обнюхает, познакомиться, не найдет причин для агрессии.

Атакуя человека, собака может сбить его с ног за счет своей массы и кинетической энергии. Допускать этого нельзя, поскольку лежащего на земле школьника собаке легче укусить. Если собака сбита вас с ног, то необходимо быстро лечь на живот, руками закрыть голову и шею. Чтобы удержаться на ногах, нужно стать спиной к дереву и в

момент нападения собаки укрыться за эту преграду. Собака будет вынуждена остановиться, потерять кинетическую энергию и время.

Во время нападения собаки нужно защитить жизненно важные зоны организма – шею, голову, лицо, живот, пах. От собаки можно загородиться палкой, подставить ей руку.

Напавшую собаку нельзя жалеть: ее нужно ударить любым тяжелым предметом. Иногда положительный эффект достигается громким криком и имитацией нападения человека на собаку. Внушительные размеры человека по сравнению с собакой и его агрессивность могут остановить даже самую злобную собаку.

Чтобы уменьшить вероятность нападения собаки необходимо знать внешние признаки агрессивного состояния животного: перед нападением собака рычит, обнажает передние зубы и клыки, принимает агрессивную позу, косит взгляд, у нее поднимается шерсть на холке, спине, крестце. Неистовый лай, наостренные уши, оскаленные зубы – это визитная карточка агрессивной, рассерженной, готовой к нападению собаки.



Барометром настроения собаки является ее хвост. Если он поставлен вертикально, собака готова к нападению. В том случае, когда хвост опущен и находится между ног собаки, это признак капитуляции животного.

Если собака проявляет признаки агрессии, медленно отступите назад, не спуская с нее глаз, не бегите.

Основным оружием собаки являются острые зубы, их у животного 42. Собаки больших разме-

ров: овчарки, доберманы, лабрадоры, ротвейлеры, доги кусают, как правило, за части тела, расположенные выше пояса, небольшие собаки кусают за ноги.

Большинство собак враждебно относятся к кошкам. При их появлении они бросаются на кошек и преследуют их. В этот момент собака может резко и неожиданно дернуть поводок, сбить хозяина с ног. При падении травма практически неизбежна. С целью исключения подобных несчастных случаев, в процессе дрессировки необходимо выработать у собаки чувство безразличия к кошкам и другим животным, прогуливать собак в местах отсутствия кошек, а где возможно их внезапное появление – использовать короткий поводок, всегда ожидая неожиданного и сильного рывка собаки. Описанная реакция может наблюдаться и по отношению к чужим собакам.



В общественных и многолюдных местах собаку нужно выгуливать в наморднике и на поводке. Безопасность окружающих от нападения собаки должен обеспечивать ее хозяин. Он несет полную ответственность за поведение и действия собаки. В процессе выгула собаки при встрече с посторонними людьми нужно постараться избежать прямого контакта животного с человеком: обойти его стороной, укоротить поводок, остановиться, придержать собаку.

Кроме зубов, у собаки есть грозное оружие – когти. Она умело ими пользуется, царапает открытые участки тела. Глубокие царапины вызывают боль, повреждение кожных покровов и мышечной ткани, обильное кровотечение. На когтях собаки всегда имеется грязь, остатки пищи, микробы, которые попадают в организм человека и вызывают инфекционные заболевания.

Основной травмой в результате нападения собаки является укушенная рана. При этом повреждается кожный покров, мышцы, кровеносные сосуды, иногда кости и внутренние органы. Наряду с механическими повреждениями в рану попадают микробы, возбудители инфекционных заболеваний.

### **В случае укуса или нанесения раны когтями необходимо:**

- обеспечить выход небольшого количества крови из раны. С кровью вымоется слюна животного, микробы, вирусы, уменьшится вероятность нагноения и заражения;
- промыть рану мыльным водным раствором, перекисью водорода или зеленкой;
- обработать окрестность раны йодом;
- наложить чистую повязку, лучше бактерицидную;
- быстро доставить пострадавшего в лечебное заведение. Сделать это нужно обязательно в любом случае. Рану должен осмотреть и обработать специалист.
- постараться выяснить, была ли привита собака от бешенства. Если этого сделать не удалось, необходимо пройти своевременный курс лечения от бешенства, который обеспечивает полную безопасность.



## РЕЙТИНГ ЗЛОБНОСТИ ПОРОД СОБАК

С огромным отрывом первое место в этом рейтинге по злобности заняли питбультеры. Это бесстрашная собака, готовая атаковать любого противника.

Второе место заняли ротвейлеры. Это догообразная собака с сильным территориальным инстинктом. Воспитанная охранником, она не даст спуска ни незнакомому человеку, ни другой собаке. Потому что они признаны чрезвычайно агрессивными.

Третьими по опасности для жизни человека оказались хаски. Число их жертв в 10 раз меньше, чем у питбультера, но очень высок процент смертельных исходов – более 50%. Хаски плохой охранник и чрезвычайно активная собака, требующая изнурительных тренировок, иначе она скучает и становится неуправляемой.

Следующим в списке самых злых пород собак числится канарский дог. Это очень сильное и совершенно бесстрашное животное, особенно подозрительно к чужим.

Больше нападений, но чуть меньше смертельных исходов зафиксировано от зубов гибридов волка. Есть несколько пород, где были случены волки с домашними собаками, например, Saarloos волкодав, чехословацкий волчак. Из-за своей разнообразной генетики, эти породы непредсказуемо реагируют на некоторые ситуации. У них высокий охотничий инстинкт и для домашнего содержания эта собака не подходит. Нередко собако-волки нападают на маленьких детей, воспринимая их как жертв.

Также в десятку собак, от которых чаще всего страдают люди, попали чау-чау. Они могут напасть и на хозяина, который забыл их покормить. Вошли в список и немецкие овчарки и их метисы, метисы питбулей и доберманы пинчеры.

Есть и другие рейтинги самых злобных собак, и они не всегда сходятся на одних и тех же породах. Например, согласно одному из них самыми злыми собаками кинологи называют дворняг за их непредсказуемость. У этих собак отсутствуют качества породы, которые закрепляются искусственным отбором.

## Глава 6

# БЕЗОПАСНОСТЬ ТУРИСТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ

### 6.1. ПЕРЕД ПРОВЕДЕНИЕМ ПОХОДА, ЭКСПЕДИЦИИ, ЭКСКУРСИИ, СОРЕВНОВАНИЙ

- К туристским походам и экспедициям, загородным экскурсиям, соревнованиям допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по безопасному проведению мероприятия, ознакомленные с маршрутом, аварийными выходами с маршрута, возможными опасностями в походе (на экскурсии, соревнованиях) и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- учащиеся должны пройти соответствующую техническую и физическую подготовку, получить допуск врача на данное туристское мероприятие; в весенне-летний период иметь вакцинацию и страховой полис от заболевания клещевым энцефалитом. Рекомендуется страхование от несчастного случая. Для участия в водном походе обязательно умение плавать;
- на учащихся должны быть надеты удобная одежда и обувь, не стесняющие движений и соответствующие сезону и погоде;
- в спортивно-туристские мероприятия (соревнования, походы) запрещено надевать украшения: серьги, браслеты, кольца, бусы и т.п.

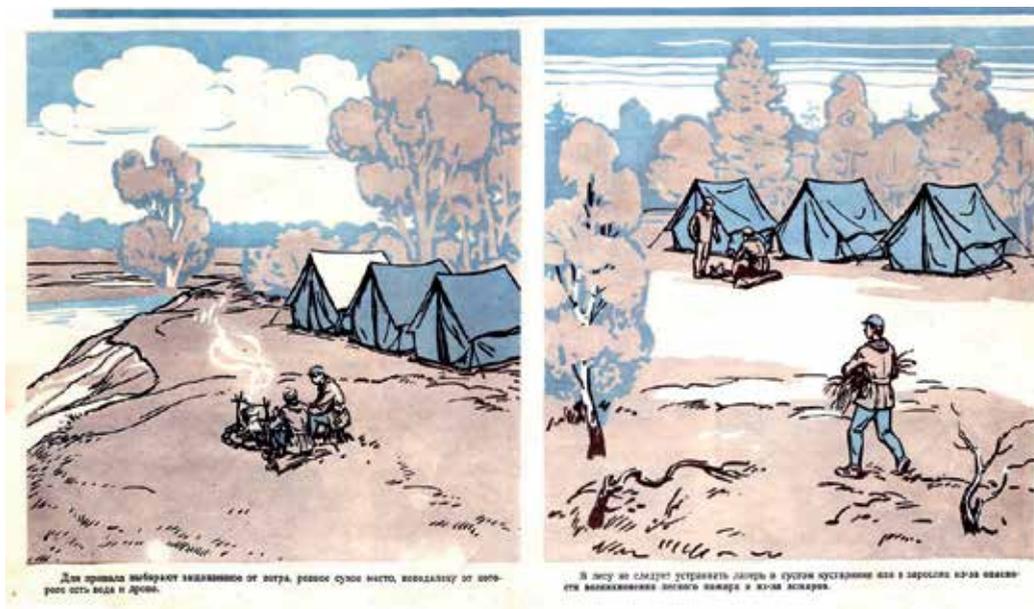
### 6.2. ВО ВРЕМЯ ПРОЖИВАНИЯ НА ТУРИСТСКОЙ БАЗЕ И В МЕСТЕ ПРОВЕДЕНИЯ ТУРИСТСКОГО МЕРОПРИЯТИЯ

- Соблюдать правила техники безопасности туристских походов и соревнований, дисциплину; четко выполнять все указания организаторов мероприятия, руководителя команды и его заместителя;
- не изменять самостоятельно установленный маршрут движения и место расположения группы, не оставлять самовольно места расположения группы;
- при разведении костра соблюдать правила пожарной безопасности, личной безопасности и охраны природы;
- во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями запрещено пить сырую воду из открытых непроверенных водоемов; использовать для питья только кипяченую или продезинфицированную воду;
- запрещено приближаться к животным на опасно близкое расстояние, трогать руками животных, ядовитые и колючие растения;
- запрещено пробовать на вкус какие-либо растения, плоды и грибы, есть снег и сосульки;
- запрещено приобретать и употреблять продукты питания без согласования с руководителем, употреблять алкогольные напитки, табачную продукцию, принимать подарки и угощения продуктами питания от незнакомых людей;

- соблюдать правила личной гигиены. Немедленно информировать руководителя группы (мероприятия) об ухудшении состояния здоровья или травмах;
- уважать местные традиции и обычаи. Бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому снаряжению;
- избегать конфликтных ситуаций между членами команды, другими участниками мероприятия, местным населением.

### 6.3. ПРИ УСТРОЙСТВЕ ПРИВАЛОВ, НОЧЛЕГОВ И ОЧАГОВ

Рационально построенный график движения с короткими привалами и хорошо оборудованный ночлег во многом способствует полноценному отдыху туристов, что влияет на снижение травматизма.



Место привала должно отвечать требованиям безопасности:

- место лагеря подбирать за 1,5-2 часа до наступления темноты;
- для отдыха и ночевки следует выбирать хорошо прогреваемые поляны, луга, поймы рек без зарослей кустарников или чистые сухие сосновые боры с песчаной почвой, лишенные травяной растительности;
- нельзя останавливаться под крутыми и сыпучими склонами, на краю их, на низком берегу реки;
- место для костра следует очистить от сухой травы и сухостоя на расстоянии, предупреждающем пожар;
- запрещается разводить костер под деревьями (на корнях и у ствола), в сухой траве, на торфяной почве;

- место для большого привала должно было сухим, защищенным от ветра (при большом скоплении летающих насекомых: комаров, мошкеры, гнуса и др. – наоборот, на обдуваемом месте), вблизи от воды и топлива для костра;
- к воде должен быть хороший подход;
- не следует устраивать лагерь на дне оврагов и логов, сухих русел, речных косах, островках; вблизи подгнивших, подрубленных, высоких, одиноких деревьев, в густых зарослях;
- на случай дождя место вокруг палатки окопать канавкой с отводом для воды, накинуть на палатку тент;
- не следует останавливаться на ночлег рядом с населенными пунктами, проезжими дорогами, под линиями электропередач, вблизи пастбищ и водопоев;
- категорически запрещаются самовольные отлучки с территории лагеря на рыбную ловлю, сбор ягод и грибов и т.д.;
- в особых случаях в ночное время устанавливается дежурство.



### Инструкция по обеспечению безопасности у костра:

- не оставлять костер без присмотра дежурных. Следить, чтобы огонь не распространился по траве, мху или валежнику;
- для приготовления еды использовать таганок, трос и другие приспособления.

Использование деревянных рогулек запрещается;

- при использовании троса его следует подвешивать выше роста участников или обозначить маркировкой;
- дежурные у костра должны находиться в одежде, обуви, головном уборе;
- дежурные должны передвигать и снимать с огня посуду, подкладывать дрова в костер и т.п. в рукавицах, защищающих от ожогов;
- готовую пищу нужно отставлять в специально отведенном месте;
- просушка одежды, обуви, снаряжения у костра допускается только в присутствии дежурного;
- при уходе с места ночлега костер следует тщательно залить водой или засыпать землей, оставшиеся дрова аккуратно сложить, мусор сжечь или унести с собой.



## Инструкция по обеспечению безопасности при приготовлении пищи на костре:

### Правила безопасности



Не поджигать  
сухое стоящее  
дерево



Не быть у  
костра с  
распущен-  
ными  
волосами



Не приближаться  
в синтетической  
одежде



Не лить в  
костёр горючие  
жидкости



Уходя,  
тушить  
костёр

 MyShared

- дежурные у костра должны иметь рабочие рукавицы, быть обутом и иметь на себе длинные брюки. Во время приготовления пищи дежурным должно быть обеспечено свободное передвижение возле костра. Запрещается находиться у костра посторонним. Дужки котлов для приготовления пищи должны быть закреплены, а крышки котлов должны легко сниматься и надеваться на котлы;
- у костра необходимо пользоваться поварешками с длинными ручками. Костровые приспособления для подвешивания котлов должны быть надежными.

Готовая пища ставится в такое место, чтобы на нее не могли наступить;

- необходимо по возможности ограничить перемещение людей с наполненными тарелками. Запрещаются игры и развлечения с огнем. Нельзя готовить пищу в медной и цинковой посуде.

## Инструкция по обеспечению безопасности при использовании примусов или газовых горелок:

- до начала похода проверить исправность примуса. Укомплектовать примус исправными запчастями, взять все необходимое для его ремонта;
- хранить бензин лучше всего в алюминиевых канистрах. При хранении его в полиэтиленовых канистрах, бутылках необходимо следить, чтобы они не перегревались;
- заправлять примус необходимо только вдали от открытого огня.
- При заправке пользоваться шлангом или заправочной банкой и воронкой. При работе примусов канистру с бензином убирать в безопасное место;
- для уменьшения потерь бензина при заправке, не следует заливать его прямо из больших и полных канистр, не допускать перелива. Канистры все время должны быть тщательно закрыты;
- примус каждый раз заправлять в конце работы, после того как он остынет.



Разогревать его следует сухим горючим, не пользоваться для этого бензином. Если при разжигании примуса горит желтое пламя, то примус необходимо дополнительно прогреть сухим горючим. Закрывая примус от ветра стеклотканью, оставляйте ручки снаружи для возможности регулировать пламя; работающий примус (горелку) нельзя оставлять без присмотра дежурных.

## 6.4. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПОХОДОВ

Наиболее распространенные для всех видов туризма травмы – это потертости, мозоли, ранения колющими и режущими предметами, ушибы, вывихи, растяжения, переломы, ожоги и желудочно-кишечные заболевания, связанные с пищевыми отравлениями.

### Потертости и мозоли

Несоблюдение санитарно-гигиенических требований к снаряжению, особенно к одежде и обуви, приводит к появлению потертостей и мозолей.

Часто этим страдают туристы, которые подвержены веяниям моды и носят слишком узкие брюки, тесные ботинки, обувь на высоком каблуке или без пятки и другую одежду и обувь, не приспособленную для путешествия. Потертости также возникают у тех, кто не следит в дороге за чистотой тела, плохо укладывает рюкзак, небрежно носит носки, не чинит их, носит обувь на босую ногу без толстых стелек и шерстяных носков.

### Первая помощь при потёртостях



- **Потёртость** — это повреждение верхнего слоя кожи, которое возникает под влиянием трения кожи.
- Основной причиной возникновения потёртости в туристических походах является плохо подогнанная обувь или нижнее бельё (трусы, плавки).

Во время путешествия нужно быстро реагировать на изменение погодных условий и менять форму одежды и темп движения, не допуская длительных перегревов тела, движения в сырой одежде, не оправданных обстановкой марш-бросков, при которых у новичков, как правило, сбиваются ноги.

При обнаружении малейшего неудобства в обуви или одежде следует устранить вызвавшую его причину, не дожидаясь, когда оно перерастет в потертость. Для этого нужно переодеться, переобуться или сменить носки. Иногда приходится применять предупредительные меры: ношение перчаток (при гребле), прокладывание между рюкзаком и спиной мягкого предмета и т.д.

Если потертость замечена своевременно, то обычно бывает достаточно устранить причину ее возникновения и смазать кожу смягчающим кремом. В случае явного покраснения кожи ее надо смазать йодом, зеленкой или спиртом и заклеить пластырем. Если на коже образовались пузыри, то их нужно проколоть нагретой булавкой и наложить повязку с синтомициновой эмульсией.

При подопревании, обычно в паху и под мышками, рекомендуется промывать раздраженные участки кожи водой, присыпать тальком, смягчать кремом.

## Ранения колющими и режущими предметами



В руках неумелого или недисциплинированного туриста любые режущие или колющие орудия становятся потенциально опасными и могут быть причиной ранений и порезов. Особенно часто это случается при заготовке дров, падении с ножом или топором в руках или в результате баловства.

При небольшом порезе или ссадине нужно убрать из ранки грязь тампоном, смоченным перекисью водорода, обработать кожу вокруг ранки йодом или раствором бриллиантовой зелени, припудрить ранку порошком стрептоцида и наложить антисептическую повязку.

Царапины можно просто заклеить клеем «БФ» или залепить бактерицидным пластырем. При отсутствии лекарств кожу можно промыть бензином или водой с мылом.

При венозном или капиллярном кровотечении, когда кровь заливает рану, на нее накладывается давящая повязка с помощью индивидуального пакета, причем поврежденную поверхность следует поднять вверх.

Артериальное (пульсирующее) кровотечение можно остановить прижатием сосуда выше места ранения. При непрекращающемся кровотечении применяют жгут. Правильность наложения жгута определяется по прекращению кровотечения и исчезновению пульса. Вместо жгута можно использовать также ремень, веревку, полотенце, обязательно подложив под них сложенный в несколько раз платок, марлю и т.п.

Жгут может находиться на конечности не более 1-1,5 часов, поэтому рекомендуется вкладывать в жгут записку с указанием времени, когда жгут был наложен. По истечении этого срока его необходимо ослабить и, если кровотечение не остановилось, затянуть через несколько минут вновь. Пострадавшего необходимо транспортировать в ближайший медпункт.

## Ушибы, растяжения, вывихи, переломы

Причиной многих травм в походе часто бывают различные падения и срывы, связанные с неправильным поведением, неорганизованностью и недостаточной дисциплиной детей (туристов).

При ушибах рекомендуется смазать кожу в месте удара йодом и наложить на некоторое время холодный компресс, а затем – повязку. На вторые сутки после травмы применяют тепло. При ударах в голову, грудь, живот пострадавшему необходимо обеспечить полный покой и по возможности транспортировать в медпункт.

При ударах в живот пострадавшему нельзя давать ни есть, ни пить.

При растяжениях и разрывах связок в первый момент возникает резкая боль, появляется припухлость и болезненность движений в суставе.

На область поврежденной связки сначала накладывают холод, а затем тугую фиксирующую повязку, желательна эластичным бинтом. При значительном растяжении связок голеностопного или коленного сустава рекомендуется шина.

Первая помощь при вывихах ограничивается наложением шины и применением болеутоляющих средств. Самостоятельная вправка суставов не рекомендуется, так как вывихи часто сочетаются с переломами отростков костей. Обязательна транспортировка или сопровождение пострадавшего в медпункт.

При переломах также следует наложить шину, чтобы зафиксировать место перелома и суставы выше и ниже травмы. При открытом переломе, кроме наложения шины, следует также обработать рану и наложить стерильную повязку. Транспортировать пострадавшего в медпункт.



## Ожоги

Неосторожное обращение с костром, примусом, походной газовой кухней, опрокидывание посуды с горячей пищей и обваривание кипятком или паром может послужить причиной появления ожога.

При ожоге пламенем, прежде всего, необходимо погасить на пострадавшем горящую одежду (обернув его плотной тканью, окунув в воду, забросав снегом) и быстро снять ее. При ожоге кипятком или горячей пищей также необходимо быстро избавиться от одежды, пропитанной горячей жидкостью.



При небольших ожогах рекомендуется протереть рану тампоном, смоченным перекисью водорода, затем наложить повязку из стерильного бинта, смоченного в растворе марганцовокислого калия или питьевой соды. Последующее лечение локальных ожогов 1-2 степени в походных условиях заключается в смазывании обожженных участков кожи стрептоцидной (синтомициновой) эмульсией или мазью Вишневского.

При ожогах значительных поверхностей тела или глубоком поражении тканей (3-4 степени) пострадавшего необходимо срочно транспортировать в ближайший медпункт. Из повязок допустима лишь стерильная. Если ожог коснулся участков кожи возле суставов, то перед транспортировкой на конечность накладывается шина из подручных материалов.

## **Отравления продуктами питания и желудочно-кишечные заболевания**

Употребление в пищу недоброкачественных продуктов может привести к пищевому отравлению или острому расстройству желудка. Симптомы заболевания – схваткообразные боли в животе, озноб, острый понос, мучительная тошнота, упадок сердечной деятельности, повышение температуры. Поскольку пища готовится на всех туристах, отравление может поразить большую часть группы и в самый неожиданный момент, т.к. скрытый период пищевого отравления длится несколько часов.

К желудочным заболеваниям могут также привести нарушение режима питания, в том числе большие перерывы в приеме пищи, питание всухомятку, очень горячая или жирная пища, употребление плохой воды.

Для предупреждения таких отравлений необходимо соблюдение гигиенических требований:

- в походе нельзя употреблять вареные сорта колбас, консервы во вздутых банках;
- питьевая вода должна набираться только из чистых источников и быть прокипяченной;
- нельзя оставлять для вторичного употребления консервированные продукты во вскрытых, особенно металлических банках;
- нельзя есть продукты с прогорклым запахом или потерявшие свой обычный вид и цвет.

Независимо от того, насколько беспокоит жажда, не пейте не пригодной для питья воды, которая избилует болезнетворными организмами. Избегайте пить сырую воду (кроме родниковой или из чистых ручьев в высокогорье), особенно из водоемов со стоячей водой или по течению ниже населенных пунктов. Воду из реки, канала, какого-то водоема необходимо обеззараживать. Самый надежный способ кипячение (8-10 мин.). Если жидкость взята из подозрительного или сильно загрязненного источника (что допускается лишь в крайних случаях), кипеть она должна полчаса. Протезинфицировать воду можно алюминиевыми квасцами (щепотка на ведро), кристалликами марганцовки (до очень слабой розовой окраски воды и дать ей постоять час), таблетками пантоцида — 1-2 таблетки растворить в 1 л воды и выдерживать в течение 30 мин. Если вода сильно загрязнена, дозу пантоцида надо удвоить. При этом муть оседает на дно, и вода светлеет. Для дезинфекции пригоден и 5%-ный раствор йодистой настойки: 2-3 капли на 1 л воды, хорошо перемешать и дать отстояться в течение часа.

Для стерилизации воды можно взять молодые ветки ели, сосны, пихты, кедра или можжевельника (из расчета 100-200 граммов на ведро воды) и кипятить их 30-40 мин. Затем туда же бросить несколько кусков коры ольхи, дуба, ивы или березы, прокипятить еще 10-15 мин. и дать остыть. После того как ветки и кора будут вынуты из посуды, на дне окажется бурый, плохо растворимый осадок. Его сливают, воду с ним употреблять нельзя.

## Как избежать пищевых отравлений (инфекций)?

1



Выбирать безопасные пищевые продукты

2



Тщательно готовить пищу

3



По возможности сразу же есть приготовленную еду

4



Правильно хранить продукты

5



Сильно подогревать приготовленную ранее пищу

6



Избегать контакта между сырыми и готовыми блюдами

7



Часто мыть руки

8



Содержать кухню в идеальной чистоте

9



Хранить пищу в недоступном для насекомых, грызунов и других животных месте

10



Использовать чистую воду

Для аналогичных целей пригодна трава ковыля, перекасти-поля, тысячелистника или фиалки полевой из расчета 200-300 граммов на ведро с кипячением 20-30 мин.

Однако этими способами очистить воду от ядохимикатов и химических удобрений нельзя. Употребляя непригодную для питья воду, можно заболеть дизентерией, холерой, тифом. Для очистки мутной воды следует:

- пропустить воду через емкость, заполненную песком, древесным углем и мелким гравием;
- прокипятить воду в течение 10 минут, затем дать воде отстояться 45 мин., после чего ее можно пить.

Если отравления не удалось избежать, в первую очередь следует промыть желудок путем приема нескольких стаканов теплой воды с содой до появления рвоты. Повторить промывание желудка несколько раз. Затем принять солевое слабительное, полстакана бледно-розового раствора перманганата калия (марганцовки) и тетрациклин. Впоследствии будут необходимы строгая диета и крепкий горячий сладкий чай. В зависимости от состояния больного его следует транспортировать или сопроводить к врачу.

При изжогах исключаются или ограничиваются кислые продукты, черные сухари, кисель, компот, сладости, жареная пища, специи, в том числе соль.

Не стоит путать отравление и желудочно-кишечные заболевания. Наиболее характерные отличительные признаки: боли в животе не носят схваткообразный характер и не свойственны жидкий стул. Боли начинаются в верхнем отделе живота, затем перемещаются в правую половину и вниз, сопровождаются тошнотой, реже рвотой (причем рвота слабая). До оказания врачебной помощи следует прикладывать холод на правую половину живота (снег, лед, холодная вода). Из лекарств — левомецитин, кофеин. При подозрении на аппендицит необходим абсолютный голод, больному нельзя давать слабительных средств, нельзя пить, срочно направить его в больницу.

## Требования безопасности в аварийных ситуациях

- При непредвиденных природных явлениях, резком ухудшении условий проведения туристского мероприятия участники должны организованно уходить из опасной зоны по заранее разработанному аварийному маршруту. В аварийных ситуациях либо ситуациях, содержащих угрозу террористического акта, должны соблюдать спокойствие, беспрекословно и четко выполнять все указания руководителя команды, мероприятия.
- Соблюдать меры безопасности при встрече с крупными дикими зверями (медведем, рысью, волками, и т.д.). В местах обитания крупных диких зверей передвигаться плотной группой, не удаляться от места расположения группы одному (за дровами, водой, в туалет и т.д.).
- При неожиданной встрече со зверем нужно остановиться, молча, не двигаясь, дать возможность животному (в т.ч. змее) спокойно уйти своим путем, не поворачиваться к нему спиной, не убежать, а медленно отходить.
- Не смотреть медведю в глаза (это вызов), при агрессивном поведении медведя громко кричать, греметь посудой.
- Желательно иметь с собой сигнальную ракетницу, спортивный свисток; на ночь брать с собой в палатку металлическую посуду, чтобы при приближении зверя создать шум; ночью поддерживать костер, организованно дежурить.
- Не брать на руки и не приманивать бродячих собак и кошек. При виде стаи бродячих собак сохранять спокойствие, ни в коем случае не проявлять агрессию, не кричать, не махать палками. Осторожно отойти в безопасное место.
- Участник туристского мероприятия, оставший от группы или потерявшийся в населенном пункте, должен немедленно обратиться за помощью в государственное учреждение (полиция, администрация, школа и т.д.).

## 6.5. ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ И НАСЕКОМЫЕ

Дикие животные в основном избегают контактов с людьми, но возможны и исключения.

Например, опасно подходить к детенышам зверей: они могут подпустить человека близко, т.к. еще не боятся его, а рядом может оказаться его мать, которая может напасть, защищая своего детеныша.

Если в лесу существует угроза нападения хищника, то в лагере необходимо поддерживать огонь всю ночь, причем о наличии дров нужно позаботиться заранее, чтобы не отправляться на их поиски в темноте. У многих туристов есть традиция: класть на ночь топор

под палатку у входа. Это делается и тогда, когда грозит реальная опасность, и для удобства, чтобы при необходимости не искать его. Но если в группе нет обученных охотников, не стоит предпринимать попыток убить крупного хищника, так как раненый зверь опаснее.

Животные избегают мест, где часто бывают люди, поэтому необходимо выполнять следующие правила: не заходить в дебри, придерживаться более реальной опасности, т.к. могут погрызть рюкзаки туристов при поисках еды и продукты питания, если они окажутся в зоне доступа. Во избежание этого еду следует подвешивать на ветки деревьев в упаковках.

Представляют опасность и змеи, но в основном змея жалит человека из самообороны, если на нее наступить или пройти слишком близко. Чтобы избежать этого, туристам следует знать условия обитания и образ жизни змей. Чаще всего они встречаются в заболоченных местах, болотах, возле заросших озер и прудов.

Являясь ночными животными, днем они прячутся в старых пнях, в копнах сена, под камнями или стволами деревьев, поэтому эти предметы лучше не трогать незащищенной рукой, а если в этом все же возникнет необходимость – воспользоваться палкой.

Особенно внимательным нужно быть в заброшенных карьерах, среди каменных руин, в развалившейся избушке: змеи иногда поселяются на местах, оставленных человеком. При быстром движении по тропе также необходимо соблюдать осторожность: на тропе, как и на каменных плитах или пнях, змеи любят греться в солнечный день.

Серьезную опасность для человека могут представлять животные:

В брачный период



Во время кормления



Когда зверь ранен



Когда он находится с детенышами



Полевая мышь



Домовая мышь



Лесная мышь

## Первая помощь при змеином укусе:

Сохранять спокойствие, но действовать быстро.

С учетом ограниченности времени локализовать место укуса ниже уровня сердца, т.е. так, чтобы отравленная кровь не дошла до сердца.

Обвязать укушенное место сильно сдавливающим жгутом (турникетом) на 2-4 дюйма выше укуса. Если опухоль прогрессирует, переместить его еще выше по руке или на ногу. Жгут должен достаточно сильно сжимать кровеносные артерии, чтобы не допустить распространения яда, но не настолько сильно, чтобы остановить пульс (артериальное кровообращение).

Сделать надрез параллельно месту укуса выше отметин зубов. Он должен быть не более половины дюйма длиной и четверти глубиной.

Высосать яд из раны. Если под рукой имеются специальные инструменты против змеиного укуса, следует использовать их, если нет – работать ртом, выплевывая кровь и другую высосанную жидкость как можно чаще. Змеиный яд не опасен для полости рта, если в ней не имеется порезов и язв. Но даже если они есть, риск не велик. Высасывание должно продолжаться, по крайней мере, 15 минут до того, как снять жгут.

Если через 15 минут пострадавший не испытает сухости и напряженности во рту, головокружения, боли или опухоли в месте укуса, то оно не ядовито. Если яд по-прежнему есть в ране, то необходимо продолжать процедуру, описанную выше.

Также могут представлять опасность дикие пчелы, осы и шершни. Укусы возбужденного роя пчел, ос или шершней могут быть даже смертельными. Туристы должны избегать их гнезд. Если нападения избежать не удалось, следует спрятаться в густой кустарник или подлесок. Веточки, согнутые человеком, возвращаясь на свое исходное положение, отгонят насекомых.

Укус простой осы может быть смертельным, если был совершен в слизистую оболочку рта. В результате разбухания места укуса человек может задохнуться.

Возможность попадания осы в рот человека невелика, но этого следует избегать.

Например, в оставленную открытой бутылку газировки оса может залететь в поисках сладкого, а турист может взять эту бутылку и не глядя поднести ко рту.

## КЛЕЩИ

Весной и летом, лишь солнце начинает пригревать, все спешат на природу – в лес, на дачи, в парки.

При этом мы не вполне понимаем, какую опасность для человека представляют лесные клещи. Опасность клещей заключается в заражении человека или животного различными

заболеваниями: «клещевой паралич», вирусные лихорадки, болезнь Лайма (боррелиоз), клещевой сыпной тиф, клещевой энцефалит и др.

Клещи – достаточно распространенные паразиты, которые питаются кровью различных животных и кровью человека. Клещи относятся к семейству паукообразных, отличительной чертой является то, что лесные клещи не плетут паутину и имеют более



короткие лапки. Самыми распространенными и опасными для человека на территории Российской Федерации являются иксодовые клещи, которых также называют лесными или энцефалитными.

В Краснодарском крае опасным заболеванием, передающимся с укусом клеща является клещевой боррелиоз – болезнь Лайма. Активность клещей начинается в мае и заканчивается в сентябре. Наиболее опасно посещение очагов боррелиоза в период с апреля по июнь, но вероятность заражения сохраняется весь период активности клещей.



Местом обитания клещей являются смешанные, хвойные и лиственные леса с хорошо развитым травяным покровом и подстилкой из опавшей и гниющей листвы. Много клещей в сыром лесу, где высокая трава, мелкий кустарник, а также на обочинах лесных дорог и просек. Клещи не обитают в тех местах, где присутствуют муравейники. Муравьи – настоящие санитары леса, они едят маленьких клещей, не давая им даже вырасти.

Укусы клещей регистрируются не только на территории природных очагов клещевого боррелиоза, но и в городских парках и скверах. Клещам нужен не лес, а высокая трава. На стриженных газонах клещи, обычно, не встречаются. Для борьбы с клещами на участках надо убирать растительный мусор, в кучах листвы обитают мышевидные грызуны, на которых питаются личинки клещей.

Определяется связь роста заболеваемости с развитием садоводства и огородничества, туризма и урбанизацией очаговых ландшафтов.

Активность клещей начинается, когда почва прогревается до 10-12 градусов. Первые укусы могут быть уже в апреле. Наибольшее количество укусов происходит в теплые солнечные дни мая-июня. В дальнейшем активность клещей снижается, количество укушенных уменьшается. Второй меньший пик активности приходится на конец августа – начало сентября. При снижении температуры ниже 5 градусов клещи зарываются в листья, впадают в оцепенение и в таком состоянии перезимовывают. Клещи наиболее активны утром и вечером в условиях хорошей погоды. Сильный дождь или жара значительно снижают опасность их нападения.

### **ПРОФИЛАКТИКА УКУСОВ КЛЕЩЕЙ:**

- уменьшить возможность заползания клещей под одежду и облегчить быстрый осмотр для обнаружения прицепившихся клещей (брюки заправлены в сапоги, носки с плотной резинкой, верхняя часть одежды заправлена в брюки, манжеты рукавов плотно прилегают к телу, голову и шею защитить капюшоном).
- Верхняя одежда должна обрабатываться репеллентами, содержащими отпугивающие клещей химические вещества: на воротник, манжеты, пояс





одежды и верхнюю часть носков нужно нанести репелленты полосами.

- Отпугивающее действие их при сухой погоде сохраняется несколько часов. Открытые части тела также смазываются этими препаратами. Поинтересуйтесь ими в аптеке, специализированных стационарных или интернет - магазинах по туризму.
- Для обработки тела существуют разные варианты: спрей, лосьон, салфетки, карандаш. Аэрозоль защищает от клещей в течение 5-7 часов и идеально подходит для путешествий, пикников, рыбалки, огорода, походов в лес и т.д.
- Регулярный осмотр одежды и тела через каждые 1,5–2 часа, т.к. клещ долго ищет место для укуса. На одежде светлых тонов увидеть клеща легче, в одежде особенно тщательно проверять все складки. Удалить клеща с ткани простым встряхиванием одежды невозможно. Обычно клещи присасываются не сразу и всегда ползут вверх по одежде в подходящее для кровососания место – паховые, подмышечные части тела, область живота, шея,

у детей часто присасываются в волосистой части головы.

В Краснодарском крае опасным заболеванием, передающимся с укусом клеща, является клещевой боррелиоз – болезнь Лайма.

Клещевой энцефалит в крае не регистрируется, как и не встречается на Кубани таежный клещ – основной переносчик энцефалита. Если вы выезжаете в регионы, неблагоприятные по заболеваемости клещевым энцефалитом, необходимо сделать прививку.

### ***Симптомы болезни Лайма:***

- головная боль;
- повышение температуры тела;
- чувство ломоты в теле;
- повышенная утомляемость и слабость;
- боль в горле;
- насморк, кашель;
- вокруг укуса краснота начинает распространяться во все стороны, сохраняя кольцевидную форму.

### ***Оказание первой помощи при укусе клеща***

Первая помощь при укусе клеща заключается в удалении насекомого из-под кожи и первичной обработке раны.

Следует взяться за клеща пинцетом.

Брать его необходимо максимально близко к месту контакта с кожей. Доставать паразита следует вращательными движениями.



При этом пинцет необходимо правильно держать – перпендикулярно поверхности укуса. Тело паразита нужно аккуратно провернуть, извлечь из кожи.

Иногда для удаления клеща используют нить. Нить должна быть прочной. Ее завязывают вокруг хоботка клеща, концы отводят в стороны, затем вращают против часовой стрелки. Таким образом клещ выкручивается из эпителия.

***Если при оказании первой помощи при укусе клеща оторвалась его головка и осталась под кожей, то необходимо:***

1. Место укуса протереть ватным диском со спиртом.
2. Использовать для удаления стерильную медицинскую иглу или острую иглу, прокаленную на огне.
3. Продезинфицировать рану и кожу вокруг нее раствором спирта и йода.
4. Извлеченного клеща следует поместить в небольшой стеклянный флакон с влажной ватой и доставить в лабораторию на исследование, на зараженность его клещевыми инфекциями.

### КОМАРЫ, МОШКИ, СЛЕПНИ

Хоть и не относятся к опасным насекомым, но бывают самыми неприятными внешними факторами в путешествии. Их укусы способны вызвать, помимо зуда кожи, повышенную раздражительность, потерю аппетита, бессонницу, общее нервное утомление.

Лучшим средством индивидуальной защиты являются репелленты. В местах, которые особо изобилуют такими насекомыми, пользуются марлевыми накидками-сетками, в палатках — подожженными таблетками или спиральями, отпугивающими насекомых. При этом способе борьбы нужно быть предельно осторожным, чтобы не поджечь спальник или палатку.

Насекомое может представлять опасность при попадании в ухо. Для удаления насекомого (или другого инородного тела) пострадавшему следует лечь на бок, а кто-то из туристов должен влить ему в слуховой проход немного теплой воды.

Через минуту нужно перевернуться на другой бок и лежать несколько минут, пока инородное тело не выйдет вместе с водой. Если оно не вышло, никаких дальнейших действий по его самостоятельному извлечению делать не следует, пострадавшего необходимо направить в больницу.



## Глава 7

# БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЯХ

### 7.1. НАВОДНЕНИЕ



Наибольшую угрозу затопления представляют река Кубань с юго-восточными притоками (Уруп, Лаба, Белая, Пшеха, Псекупс) и Протока, так как их протяженность очень велика и они протекают через 19 районов края. В зоны затопления в период паводков на реках Кубань и Протока попадает 73 населенных пункта, включая г. Краснодар.

Наиболее подвержены затоплениям территории муниципальных образований: г. Армавир, г. Горячий Ключ, Апшеронский, Лабинский, Курганинский, Мостовской, Новокубанский, Белореченский, Красноармейский, Славянский, Темрюкский районы.

В соответствии со СНиП 2.07.01-89 Градостроительство. Планировка и застройка городских и сельских поселений (пункт 9.3) - «Зонай катастрофического затопления является территория, на которой затопление имеет глубину 1,5 м и более и может повлечь за собой разрушение зданий и сооружений, гибель людей, вывод из строя оборудования предприятий».

За последние 90 лет значительные наводнения происходили регулярно: 1931, 1932, 1936, 1954, 1956, 1963, 1966, 1980, 1987, 2002, 2010, 2012, 2015 гг.

#### Основными поражающими факторами наводнений являются:

стремительный поток огромной массы воды, высокие волны, водовороты, низкая температура воды, плывущие в воде предметы. Отрицательное влияние при наводнении играют ветер, низкая температура воздуха, темнота, электрический ток при обрыве проводов ЛЭП, возбудители инфекционных заболеваний, находящиеся в воде.

#### Как подготовиться к наводнению

- изучите и запомните границы возможного наводнения, а также возвышенные, редко затопляемые места, расположенные в непосредственной близости от мест проживания, кратчайшие пути движения к ним;

- ознакомьте членов семьи с правилами поведения при эвакуации, а также в случае внезапно и бурно развивающегося наводнения;
- запомните места хранения лодок, плотов и строительных материалов для их изготовления;
- заранее составьте перечень документов, имущества и медикаментов, вывозимых при эвакуации;
- уложите в специальный чемодан или рюкзак ценности, необходимые теплые вещи, запас продуктов, воды и медикаменты;
- внимательно прослушать информацию, принять к сведению и выполнить все требования паводковой комиссии и служб спасения;
- отключить газ, электричество и воду;
- погасить огонь в горящих печах;
- ценные вещи и мебель перенести на верхние этажи или чердак;
- закрыть окна и двери или даже забить их досками;
- животных необходимо выпустить из помещений, а собак отвязать;
- дрова или предметы, способные уплыть при подъеме воды, лучше перенести в помещение (сарай);
- из подвалов вынести все, что может испортиться от воды;
- подготовиться к эвакуации.

### Как действовать во время наводнения

- по сигналу оповещения об угрозе наводнения и об эвакуации безотлагательно, в установленном порядке выходите (выезжайте) из опасной зоны возможного наводнения в назначенный безопасный район или на возвышенные участки местности, захватив с собой документы, ценности, необходимые вещи и двухсуточный запас непортящихся продуктов питания;
- в конечном пункте эвакуации зарегистрируйтесь;
- при отсутствии организованной эвакуации, до прибытия помощи или спада воды, находитесь на верхних этажах и крышах зданий, на деревьях или других возвышающихся предметах;
- при этом постоянно подавайте сигнал бедствия: днем – вывешиванием или размахиванием хорошо видимым полотнищем, подбитым к древку, а в темное время – световым сигналом и периодически голосом;
- при подходе спасателей спокойно, без паники и суеты, с соблюдением мер предосторожности, переходите в плавательное средство;
- при этом неукоснительно соблюдайте требования спасателей, не допускайте перегрузки плавсредств;
- во время движения не покидайте установленных мест, не садитесь на борта, строго выполняйте требования экипажа;
- самостоятельно выбираться из затопленного района рекомендуется только при наличии таких серьезных причин, как необходимость оказания медицинской помощи пострадавшим, продолжающийся подъем уровня воды при угрозе затопления верхних этажей (чердака);
- при этом необходимо иметь надежное плавательное средство и знать направление движения;
- в ходе самостоятельного выдвигания не прекращайте подавать сигнал бедствия;





- оказывайте помощь людям, плывущим в воде и утопающим;
- оказавшись во время наводнения в поле, лесу, нужно занять более возвышенное место, забраться на дерево.

### Если тонет человек

- Бросьте тонущему человеку плавающий предмет, ободрите его, позовите помощь.
  - Добираясь до пострадавшего вплавь, учтите течение реки.
- Если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему сзади и, захватив его за волосы, буксируйте к берегу.

## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЭВАКУАЦИИ ПО ВОДЕ:

- самостоятельно эвакуироваться по воде можно только при угрозе ухудшения обстановки или в случае прямой видимости места на незатопляемой территории;
- пешим порядком (вброд) эвакуироваться весной запрещается из-за опасности переохлаждения;
- при эвакуации по воде максимально используйте подручные средства (надувные предметы, автомобильные камеры, доски, бревна, бочки и т.д.);
- при пользовании табельными (самоходными) плавательными средствами входите в лодку (ка-тер) по одному, во время движения не меняйтесь местами и не садитесь на борт.



## ВНИМАНИЕ!!!

Если есть возможность, то необходимо переехать на время половодья к родственникам, друзьям или знакомым, проживающим вне зоны возможного затопления. При отсутствии такой возможности зарегистрируйтесь на сборном эвакуационном пункте для организации эвакуации. Нетранспортабельные больные, беременные женщины эвакуируются заблаговременно учреждениями здравоохранения.

## Как действовать после наводнения

- Перед тем, как войти в здание проверьте, не угрожает ли оно обрушением или падением какого-либо предмета.
- Проветрите здание (для удаления накопившихся газов).
- Не включайте электроосвещение, не пользуйтесь источниками открытого огня, не зажигайте спичек до полного проветривания помещения и проверки исправности системы газоснабжения.
- Проверьте исправность электропроводки, трубопроводов газоснабжения, водопровода и канализации.

- Не пользуйтесь ими до тех пор, пока не убедитесь в их исправности с помощью специалистов.
- Для просушивания помещений откройте все двери и окна, уберите грязь с пола и стен, откачайте воду из подвалов.
- Не употребляйте пищевые продукты, которые были в контакте с водой.
- Организуйте очистку колодцев от нанесенной грязи и удалите из них воду.

### 7.2. НАГОННАЯ ВОЛНА

**Сгонно-нагонные явления** на Азовском море, в результате чего возможно затопление прибрежных территорий, повреждение причальных сооружений и судов. **Нагонные явления** могут возникать на побережье Азовского моря, они образуются при резкой смене южного, юго-западного ветра на сильный западный, северо-западный. При этом происходит наложение волн, высота которых может достигать 2–3 м, на повышенный уровень моря, образовавшийся за счет нагона ее из Черного моря.



#### Опасности сгонно-нагонных явлений

Опасности сгонно-нагонных явлений проявляются в разнообразных по виду и масштабу неблагоприятных воздействиях на население и хозяйственные объекты, находящиеся в зоне распространения этих стихийных процессов.

Наиболее опасны ветровые нагоны, с которыми связаны частые и сильные наводнения в морских устьях крупных рек, а также на берегах больших озер и водохранилищ.

Ветровой нагон является опасным гидрологическим явлением, если в результате образуются высокие уровни воды, при которых возможно подтопление или затопление:

- пониженных частей городов, населенных пунктов;
- сельскохозяйственных угодий;
- железных и автомобильных дорог;
- линий электроснабжения и связи, трубопроводов;
- промышленных объектов.

В результате затопления велика вероятность возникновения чрезвычайных ситуаций, связанных с человеческими жертвами и нарушением жизнедеятельности населения, разрушениями жилых и иных объектов инфраструктуры, повреждением промышленных и сельскохозяйственных объектов, ухудшением экологической обстановки.

Масштабы ущерба, причиненного нагонной волной, могут быть огромными и во многом зависят от степени экономического освоения соответствующей территории, стоимости затопляемых объектов и построек, скорости подъема уровня воды, наличия защитных сооружений и иных факторов.

Опасность сгонных явлений, возникающих при направлении ветра от берега, заключается в осложнении навигационной обстановки в прибрежных акваториях из-за нарушения умень-

шения их глубины, что в свою очередь негативно влияет на функционирование портов, судоходных каналов и фарватеров, других сооружений.

### **Особенности подготовки и организации проведения предупредительных мероприятий при угрозе прохождения нагонной волны и вызванного ею катастрофического затопления территорий**

При катастрофическом затоплении, вызванном прохождением нагонной волны, угрозу жизни и здоровью людей, помимо непосредственного воздействия волны прорыва, представляют аспирация воды, пребывание в холодной воде, нервно-психологическое перенапряжение, а также затопление (разрушение) систем, обеспечивающих жизнедеятельность населения.

Последствия катастрофического затопления могут усугубляться авариями на потенциально-опасных и других объектах экономики, попадающих в зону затопления.

В случае угрозы катастрофического наводнения необходимо провести следующие мероприятия:

- привести органы управления, силы и средства ТП РСЧС Краснодарского края в готовность к применению по предназначению в условиях ЧС;
- незамедлительно оповестить население об угрозе катастрофического затопления и принять необходимые меры защиты;
- принять меры по самостоятельному выходу населения из зоны возможного катастрофического затопления до прихода волны прорыва;
- организовать эвакуацию населения в безопасные районы за пределы зоны возможного катастрофического затопления до прихода волны прорыва;
- уточнить наличие пунктов временного проживания и питания, организовать размещение и обеспечение пострадавших граждан;
- организовать мероприятия по проведению первоочередных работ в целях обеспечения жизнедеятельности пострадавшего населения;
- проверка планирующей документации, уточнение состава сил и средств ТП РСЧС, проверка запасов материальных и технических средств.

При возможном воздействии вторичных поражающих факторов, возникающих при разрушении потенциально опасных объектов, попадающих в зону затопления, перечень основных мероприятий увеличивается за счет мероприятий, определяемых спецификой этих факторов.

Жители зон регулярно повторяющихся наводнений должны быть заранее проинформированы об этой опасности, обучены и подготовлены к действиям при угрозе и во время наводнения.

## **7.3. СЕЛИ И ОПОЛЗНИ**

**С мая по октябрь** на Черноморском побережье на участке Новороссийск-Сочи, в Апшеронском и Мостовском районах возможны сходы селей.

**Сель (селевой поток)** – временный стремительный горный поток воды с большим содержанием камней, песка, глины и других материалов.

**Основные виды селевых потоков:**

- водокаменные;
- грязевые;
- грязекаменные.

Для возникновения селя требуется одновременно совпадение трех обязательных условий:

- наличие на склонах селевого бассейна достаточного количества легко перемещаемых продуктов разрушения горных пород (песка, гравия, гальки, небольших камней);
- наличие значительного объема воды для смыва со склонов камней и грунта и их перемещения по руслу;
- достаточная крутизна склонов (не менее 10–15 градусов) селевого бассейна и водопотока (русла селя).

Непосредственным толчком для возникновения селя могут быть:

- интенсивные и продолжительные ливни;
- быстрое таяние снегов и ледников;
- обрушение в русло рек большого количества грунта, скальных пород;
- прорыв озер, искусственных водоемов;
- землетрясения и вулканическая деятельность.

Возникновению селевых потоков часто способствуют и антропогенные факторы (результаты деятельности человека). Примерами такой деятельности могут служить проводимые на склонах вырубка лесов, взрывные работы, разработка карьеров, массовое строительство.

**Оползень – это естественное перемещение массивов горных пород под влиянием силы тяжести, в результате деятельности подземных вод и при наличии в разрезе горизонтов пластичных глин.**

**Оползни** наиболее часто происходят в городах Сочи, Геленджик, Горячий Ключ, районах Апшеронском, Отрадненском, Успенском, Кавказском, Темрюкском, Туапсинском, Усть-Лабинском, Лабинском, Курганинском, Новокубанском, Мостовском, Абинском.

Всего на территории края 424 оползневых участка. На автомобильных дорогах имеется 260 оползневых участков. На федеральных автомобильных дорогах края – 64 оползневых участка, на автомобильных дорогах местного значения – 32 оползневых участка.

Вдоль железнодорожных путей существует 25 опасных оползневых участков. Наиболее опасные из них находятся на железнодорожном перегоне Туапсе–Адлер.

В населенных пунктах в крае расположено 139 оползневых участков, в том числе:

- на территории г. Сочи находится 61 оползневой участок;
- на территории Туапсинского района расположено 54 оползневых участка;
- оползневые участки находятся также в районе городов Горячий Ключ, Хадыженск, Усть-Лабинск, станиц Ярославская, Кавказская, Воронежская, Тенгинская, Отважная, Прочноокопская, Бесскорбная, Чамлыкская, Воздвиженская, Холмская, села Успенское,



поселков Кутаис, Транспортный, Нефтегорск, Цуревский, Маяк, аулов Кургоковский, Урупский.

### Как подготовиться к селю

- Обычно места, где могут сходить селевые потоки, известны.
- Перед выходом в горы изучите эти места на маршруте своего движения и избегайте их, особенно во время обильных дождей.
- Всегда помните, что застигнутому селевым потоком спастись почти не удастся.
- От селевого потока можно спастись, только избежав его.
- Перед оставлением дома, при заблаговременной эвакуации, отключите электричество, газ и водопровод. Плотно закройте двери, окна и вентиляционные отверстия.



### Как действовать при селевом потоке

Услышав шум приближающегося селевого потока немедленно следует подняться со дна лощины вверх по стоку, не менее чем на 50-100 м. При этом нужно помнить, что из ревущего потока на большие расстояния могут выбрасываться камни большого веса, угрожающие жизни.



### Действия после схода селевого потока

- Окажите помощь пострадавшим и содействие спасателям, разбирающим завалы и заносы по пути движения селя и в местах выноса основной массы селя.
- Если вы пострадали – постарайтесь оказать себе первую помощь и обратиться к врачу.

### Как подготовиться к оползню

- Изучите информацию о возможных местах и примерных границах оползней, запомните сигналы оповещения об угрозе возникновения оползня, а также порядок действия при подаче этого сигнала.
- Признаками надвигающегося оползня являются заклинивание дверей и окон зданий, просачивание воды на оползнеопасных склонах.
- При появлении признаков приближающегося оползня сообщите об этом в ближайший пост оползневой станции, ждите оттуда информации, а сами действуйте в зависимости от обстановки.

### Как действовать при оползне

- При получении сигналов об угрозе возникновения оползня отключите электроприборы, газовые приборы и водопроводную сеть, приготовьтесь к немедленной эвакуации.
- В зависимости от выявленной оползневой станцией скорости смещения оползня действуйте, сообщаясь с угрозой.
- При слабой скорости смещения (метры в месяц) поступайте в зависимости от своих

возможностей (переносите строения на заранее намеченное место, вывозите мебель, вещи и т.д.).

- При скорости смещения оползня более 0,5-1,0 м в сутки эвакуируйтесь в соответствии с заранее отработанным планам.
- При эвакуации берите с собой документы, ценности, а в зависимости от обстановки и указаний администрации теплые вещи и продукты, и срочно эвакуируйтесь в безопасное место.



### Действия после смещения оползня

- После смещения оползня в уцелевших строениях и сооружениях проверяется состояние стен, перекрытий, выявляются повреждения линий электро-, газо-, и водоснабжения.
- Если вы не пострадали, то вместе со спасателями извлекайте из завала пострадавших и оказывайте им помощь.

## 7.4. ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ

Землетрясения – это подземные удары и колебания земной поверхности, вызванные в основном тектоническими движениями в земной коре или верхней части мантии Земли и когда практически мгновенно происходит смещение больших участков литосферы относительно друг друга. Подземные толчки и колебания земной поверхности передаются на большие расстояния в виде упругих колебаний.

Землетрясения с сейсмичностью более 6 баллов на территории Краснодарского края возможны в 29 муниципальных образованиях из 44.

В сейсмическом отношении на территории края возможны землетрясения силой 8-9 баллов. Анализ густоты эпицентров позволяет выделить несколько участков их концентрации: Кубанский, Сочинский и Анапский. Отмечается новейший участок повышения концентрации землетрясений вдоль Каневско-Березанского вала, хотя значение густоты эпицентров здесь существенно ниже, чем в вышеперечисленных районах.

В соответствии со структурой тектонического построения на территории края выделяются следующие зоны возможных землетрясений (ВОЗ): Кубано-Ставропольская, Сочинская, Анапская, Каневско-Березанская и Адыгейский выступ. Кроме того, имеются 2 прогнозных зоны: Калниболотская и Кушевская.

В соответствии с временной схемой сейсмического районирования землетрясения могут возникнуть в 141 населенном пункте на территории около 27 тыс. кв. км.

Наибольшие санитарные потери прогнозируются в городах Краснодар, Геленджик, Сочи, Туапсе, Новороссийск, Анапа.

Периодичность землетрясений фактически происходит: силой до 7 баллов – через 25-32 года, силой до 4 баллов – через 2-4 года.

Анализ сложившейся сейсмо-геодинамической обстановки в Краснодарском крае показывает, что наиболее сейсмоопасным в последнее десятилетие являются: прибрежная зона Черного моря в районе городов Анапа, Новороссийск, Геленджик, Туапсе, Сочи и поселка Красная Поляна.

## Как подготовиться к землетрясению

- Заранее продумайте план действий во время землетрясения при нахождении дома, на работе, в кино, театре, на транспорте и на улице.
- Разъясните членам своей семьи, что они должны делать во время землетрясения и обучите их правилам оказания первой помощи.
- Держите в удобном месте документы, деньги, карманный фонарик и запасные батарейки.
- Имейте дома запас питьевой воды и консервов в расчете на несколько дней.
- Уберите кровати от окон и наружных стен. Закрепите шкафы, полки и стеллажи в квартирах, а с верхних полок и антресолей снимите тяжелые предметы.
- Опасные вещества (ядохимикаты, легковоспламеняющиеся жидкости) храните в надежном, хорошо изолированном месте.
- Все жильцы должны знать, где находится рубильник, магистральные газовые и водопроводные краны, чтобы в случае необходимости отключить электричество, газ и воду.



## Как действовать во время землетрясения

- Ощувив колебания здания, увидев качание светильников, падение предметов, услышав нарастающий гул и звон бьющегося стекла, не поддавайтесь панике (от момента, когда вы почувствовали первые толчки до опасных для здания колебаний у вас есть 15 – 20 секунд).
- Быстро выйдите из здания, взяв документы, деньги и предметы первой необходимости.
- Покидая помещение спускайтесь по лестнице, а не на лифте.
- Оказавшись на улице – оставайтесь там, но не стойте вблизи зданий, а перейдите на открытое пространство.
- Сохраняйте спокойствие и постарайтесь успокоить других!
- Если вы вынужденно остались в помещении, то встаньте в безопасном месте: у внутренней стены, в углу, во внутреннем стенном проеме или у несущей опоры.
- Если возможно, спрячьтесь под стол – он защитит вас от падающих предметов и обломков.
- Держитесь подальше от окон и тяжелой мебели. Если с вами дети – укройте их собой.
- Не пользуйтесь свечами, спичками, зажигалками – при утечке газа возможен пожар.
- Если вы оказались на улице – держитесь в стороне от нависающих балконов, карнизов, парапетов, опасайтесь оборванных проводов.
- Если вы находитесь в автомобиле, оставайтесь на открытом месте, но не покидайте ав-



томобиль, пока толчки не прекратятся.

- Будьте готовы к оказанию помощи при спасении других людей.

### Как действовать после землетрясения

- Окажите первую помощь пострадавшим.
- Освободите попавших в легкоустраиваемые завалы.
- Будьте осторожны! Обеспечьте безопасность детей, больных, стариков. Успокойте их.
- Без крайней нужды не занимайте телефон. Включите радиотрансляцию.
- Подчиняйтесь указаниям местных властей, штаба по ликвидации последствий стихийного бедствия.
- Проверьте, нет ли повреждений электропроводки. Устраните неисправность или отключите электричество в квартире. Помните, что при сильном землетрясении электричество в городе отключается автоматически.
- Проверьте, нет ли повреждений газо- и водопроводных сетей. Устраните неисправность или отключите сети. Не пользуйтесь открытым огнем. Спускаясь по лестнице, будьте осторожны, убедитесь в ее прочности.
- Не подходите к явно поврежденным зданиям, не входите в них. Будьте готовы к сильным повторным толчкам, так как они наиболее опасны первые 2 – 3 часа после землетрясения.
- Не входите в здания без крайней нужды.
- Не выдумывайте и не передавайте никаких слухов о возможных повторных толчках. Пользуйтесь официальными сведениями.
- Постарайтесь установить связь с людьми, находящимися вне завала (голосом, стуком).
- Помните, что зажигать огонь нельзя, воду из бачка унитаза можно пить, а трубы и батареи можно использовать для подачи сигнала.
- Экономьте силы. Человек может обходиться без пищи более полумесяца.



## 7.5. ЛАВИНЫ, СНЕЖНЫЕ ЗАНОСЫ

### ***Лавиноопасными территориями Краснодарского края являются:***

- верховья рек Малая Лаба – Уруштен ( Мостовской район);
- склоны горной группы Фишта (Апшеронский район);
- верховье реки Мзымта (хребет Аибга – горнолыжный курорт Красная Поляна г. Сочи).

Лавинной опасности, по многолетним данным, на территории Краснодарского края подвергаются:

### ***На территории курорта Сочи:***

- пос. Красная Поляна;

- пос. Эстосадок;
- район спорткомплекса на склоне г. Аибга;
- район горно-туристического комплекса ОАО «Газпром»;
- участки дорог Адлер – Красная Поляна, Красная Поляна – кордон Пслух, Солохаул – Бабукаул;
- лавинной опасности в районе, прилегающем к автодороге Адлер – Красная Поляна, подвергнуты, помимо автодороги, 7 тоннелей, ЛЭП – 220 Квт, Краснополянская ГЭС, газопровод, населенные пункты: Красная Скала, Кепша, Чважепсе.

### **В Мостовском районе:**

- п. Псебай; п. Перевалка; п. Бурный; с. Бугунжа; п. Кировский; х. Никитина;
- кордон 3-я рота;
- автодорога п. Перевалка – кордон 3-я рота;
- западный склон хребта Маркопидж (южнее п. Псебай 30 км);
- туристическая тропа п. Псебай – Красная Поляна.

### **В Апшеронском районе:**

- участок дороги с. Черниговское – истоки р. Пшеха.

### **Повторяемость схода снежных лавин приводящих к повреждениям и разрушениям объектов экономики и возможной гибелью людей:**

Мостовской район – 2-4 случая за период январь-май;

Апшеронский район – 1-2 случая за период январь-апрель.

## **Снежные заносы**

Сильные снегопады отмечаются преимущественно в предгорных и горных районах, в связи с чем, на территории муниципальных образований: г. Краснодар, г. Горячий Ключ, Апшеронский, Абинский, Крымский, Лабинский, Северский, Мостовской, Отрадненский районы – снежные заносы вызывают затруднения в работе транспорта, объектов жизнеобеспечения. Сход снежных лавин в горах приводит к разрушению построек, объектов туризма, завалу дорог, повреждению автотранспорта, иногда – к гибели людей.

## **Как действовать, если вы находитесь в зоне схода лавин**

Соблюдайте основные правила поведения в районах схода лавин:

- не выходите в горы в снегопад и непогоду;
- находясь в горах, следите за изменением погоды;
- выходя в горы, знайте в районе своего пути или прогулки места возможного схода снежных лавин;
- избегайте мест возможного схода лавин. Они чаще всего сходят со склонов крутизной более 30°, если склон без кустарника и деревьев – при крутизне более 20°. При крутизне более 45° лавины сходят практически при каждом снегопаде;
- помните, что в лавиноопасный период в горах создаются спасательные отряды.



### ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

- В условиях угрозы схода лавин организуется контроль за накоплением снега на лавиноопасных направлениях, вызывается искусственный сход формирующихся лавин, строятся защитные сооружения на лавиноопасных направлениях, подготавливаются спасательные средства и планируются спасательные работы.
- В любую погоду не следует переходить (пересекать) ложины со склонами более  $30^\circ$ , а после снегопада переходить ложины с крутизной склонов более  $20^\circ$  можно лишь через 2 – 3 дня. Помните, что наиболее опасный период схода лавин – весна и лето, с 10 часов утра до захода солнца.

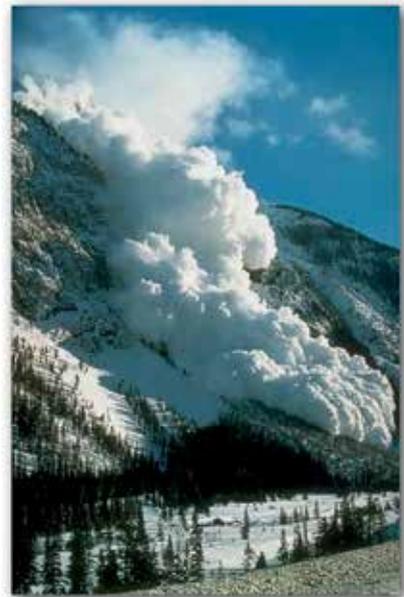


### Как действовать при сходе лавины

- Если лавина срывается достаточно высоко, ускоренным шагом или бегом уйдите с пути лавины в безопасное место или укройтесь за выступом скалы, в выемке (нельзя прятаться за молодыми деревьями).
- Если от лавины невозможно уйти, освободитесь от вещей, примите горизонтальное положение, поджав колени к животу и сориентировав тело по направлению движения лавины.

### Как действовать, если вас настигла лавина

- Закройте нос и рот рукавицей, шарфом, воротником.
- Двигаясь в лавине, плавательными движениями рук старайтесь держаться на поверхности лавины, перемещаясь к краю, где скорость ниже.
- Когда лавина остановилась, попробуйте создать пространство около лица и груди, оно поможет дышать.
- Если представится возможность, двигайтесь в сторону верха (верх можно определить с помощью слюны, дав ей вытечь изо рта).
- Оказавшись в лавине не кричите – снег полностью поглощает звуки, а крики и бессмысленные движения только лишают вас сил, кислорода и тепла.
- Не теряйте самообладания, не давайте себе уснуть, помните, что вас ищут (известны случаи, когда из-под лавины спасали людей на пятые и даже тринадцатые сутки).



## Как действовать после схода лавины

Выбравшись из-под снега самостоятельно или с помощью спасателей, осмотрите свое тело и, при необходимости, окажите себе помощь.

- Добравшись до ближайшего населенного пункта, сообщите о происшедшем в местную администрацию.
- Обратитесь в медпункт или к врачу, даже если считаете, что здоровы.
- Далее действуйте по указанию врача или руководителя спасательного отряда.
- Сообщите своим родным и близким о своем состоянии и местонахождении.



**ЗАНОС СНЕЖНЫЙ** – это гидрометеорологическое явление, связанное с обильным выпадением снега, при скорости ветра свыше 15 м/с и продолжительности снегопада более 12 часов.

**МЕТЕЛЬ** – перенос снега ветром в приземном слое воздуха. Различают поземок, низовую и общую метель. При поземке и низовой метели происходит перераспределение ранее выпавшего снега, при общей метели, наряду с перераспределением, происходит выпадение снега из облаков. Их опасность для населения заключается в заносах дорог, населенных пунктов и отдельных зданий. Высота заноса может быть более 1 м, а в горных районах до 5-6 м. Возможно снижение видимости на дорогах до 20-50 м, а также частичное разрушение легких зданий и крыш, обрыв воздушных линий электропередачи и связи.



## Как подготовиться к метелям и заносам

Если вы получили предупреждение о сильной метели, плотно закройте окна, двери, чердачные люки и вентиляционные отверстия. Стекла окон оклейте бумажными лентами, закройте ставнями или щитами. Подготовьте двухсуточный запас воды и пищи, запасы медикаментов, средств автономного освещения (фонари, керосиновые лампы, свечи), походную плитку, радиоприемник на батарейках. Уберите с балконов и подоконников вещи, которые могут быть захвачены воздушным потоком. Включите радиоприемники и телевизоры – по ним может поступить новая важная информация. Подготовьтесь к возможному отключению электроэнергии. Перейдите из легких построек в более прочные здания. Подготовьте инструмент для уборки снега.

## Как действовать во время сильной метели

Лишь в исключительных случаях выходите из зданий. Запрещается выходить в одиночку. Сообщите членам семьи или соседям, куда вы идете и когда вернетесь.

В автомобиле можно двигаться только по большим дорогам и шоссе. При выходе из ма-

шины не отходите от нее за пределы видимости. Остановившись на дороге, подайте сигнал тревоги прерывистыми гудками, поднимите капот или повесьте яркую ткань на антенну, ждите помощи в автомобиле. При этом можно оставить мотор включенным, приоткрыв стекло для обеспечения вентиляции и предотвращения отравления угарным газом.

Если вы потеряли ориентацию, передвигаясь пешком вне населенного пункта, зайдите в первый попавшийся дом, уточните место вашего нахождения и, по возможности, дождитесь окончания метели. Если вас покидают силы, ищите укрытие и оставайтесь в нем.

Будьте внимательны и осторожны при контактах с незнакомыми вам людьми, так как во время стихийных бедствий резко возрастает число краж из автомобилей, квартир и служебных помещений.

### Как действовать после сильных заносов

Если в условиях сильных заносов вы оказались заблокированным в помещении, осторожно, без паники выясните, нет ли возможности выбраться из-под заносов самостоятельно (используя имеющийся инструмент и подручные средства). Сообщите в управление по делам ГО и ЧС или в администрацию населенного пункта о характере заносов и возможности их самостоятельной разборки.

Если самостоятельно разобрать снежный занос не удастся, попытайтесь установить связь со спасательными подразделениями. Включите радиотрансляционный приемник (телевизор) и выполняйте указания местных властей. Примите меры к сохранению тепла и экономному расходованию продовольственных запасов.

### Первая помощь при обморожении

В отапливаемом помещении согрейте обмороженную часть тела, растерев сухой мягкой тканью, затем поместите ее в теплую воду и постепенно доведите температуру воды до 40-45 градусов. Если боль проходит и чувствительность восстанавливается, то вытрите руку (ногу) насухо, наденьте носки (перчатки) и, по возможности, обратитесь к врачу.



## 7.6. ГОЛОЛЕД И ЛЕДОВЫЕ НАРОСТЫ НА КРЫШАХ ЗДАНИЙ

В зимнее время года большую опасность представляют сосульки и наледи на крышах домов. Во избежание неприятностей, обращайте внимание на огороженные участки тротуаров и ни в коем случае не пересекайте опасные зоны.

Чаще всего сосульки образуются над водостоками, именно эти участки фасадов домов особенно опасны.

Кроме того, обращайте внимание на обледенение тротуаров: большой слой льда на асфальте образуется именно под сосульками.





Даже в том случае, когда ограждение отсутствует, следует соблюдать осторожность и по возможности не подходить близко к фасадам зданий.

Если вы идете по тротуару и слышите звук падающего снега или льда – не останавливайтесь, не поднимайте голову и не отходите от здания.

Следует как можно быстрее прижаться к стене, чтобы укрытием послужил козырек крыши.

Если вы дорожите своим движимым имуществом, постарайтесь не парковать свой автомобиль в непо-

средственной близости от зданий, на крышах которых образовались сосульки и наледи.

Во время оттепелей лед и снег оттаивают, а потом вновь замерзают и делают поверхность проезжей части очень скользкой и опасной. А когда идет снег, он залепляет глаза пешеходов, при этом каждый пешеход старается укрыться от него капюшоном, воротником, что не только мешает обзору дороги, но и резко ухудшает видимость и создает реальную опасность не заметить движущийся автомобиль. Водитель с трудом видит перед собой дорогу, и поэтому неожиданно появившийся пешеход может быть сбит машиной.

Будьте особенно осторожны в гололед при переходе улицы.

Даже самый опытный водитель не сможет сразу остановить машину, особенно на скользкой дороге.

Запрещайте детям играть в снежки, футбол на тротуарах вблизи проезжей части.

В туман будьте особенно осторожны на дороге, видимость очень плохая. Прежде чем перейти дорогу, убедитесь, что по ней не идет автомобиль.

Будьте осторожны при входе в помещение и выходе из него. Ступеньки могут быть скользкими, поэтому держитесь за перила. Обратите внимание на крышу дома, там наверняка есть сосульки, которые могут упасть. Также может внезапно произойти сход снега с крыши.

Если вы пользуетесь ледовой переправой, в период оттепели лед ломается без треска, вода быстро просачивается и заполняет следы. Если лед начал трескаться, осторожно ложитесь и ползите по своим следам обратно. В конце зимы опасны прибрежные участки, участки вблизи сливных труб, под мостами.



## 7.7. СМЕРЧИ, БУРИ И УРАГАНЫ

Штормовым предупреждением называется информация о приближающихся неблагоприятных или опасных для жизнедеятельности людей метеорологических условиях, когда условия эти не были предсказаны ранее прогнозом погоды. Чаще всего штормовое предупреждение бывает вызвано приближением неблагоприятных метеорологических условий, которыми являются:

- Сильная гроза или сильный дождь.
- Порывы ветра от 15 до 24 метров в секунду.
- Град с диаметром градин до 19 миллиметров.
- Жара с температурой воздуха выше 30°C.
- Мороз с температурой воздуха от - 30 до -39°C.
- Сильный гололед или ледяной дождь.



Опасными для жизнедеятельности людей условиями, о которых выдается штормовое предупреждение, являются:

- Ветер, скорость которого превышает 25 метров в секунду.
- Сильнейшая жара с засухой, которая создает условия для возникновения пожаров.
- Выпадение осадков в количестве более 50 миллиметров.
- Град с диаметром градин более 20 миллиметров.

### ***Если вы проживаете в районе, подверженном воздействию ураганов, бурь и смерчей, ознакомьтесь с:***

- сигналами оповещения о приближающемся данном стихийном бедствии;
- способами защиты людей и повышения устойчивости зданий (сооружений) к воздействию ураганного ветра и штормового нагона воды;
- правилами поведения людей при наступлении ураганов, снежных и песчаных бурь, смерчей;
- способами и средствами ликвидации последствий ураганов, смерчей, штормового нагона воды, снежных и песчаных бурь, а также приемами оказания первой помощи пострадавшим, оказавшимся в завалах разрушенных зданий и сооружений;
- местами укрытия в ближайших подвалах, убежищах или наиболее прочных и устойчивых зданиях членов вашей семьи, родственников и соседей;
- путями выхода и районами размещения при организованной эвакуации из зон повышенной опасности;
- адресами и телефонами органа управления ГО и ЧС, администрации и комиссии по чрезвычайным ситуациям вашего населенного пункта.



### ***После получения сигнала о штормовом предупреждении приступайте к:***

- укреплению крыши, печных и вентиляционных труб;
- заделыванию окон в чердачных помещениях (ставнями, щитами из досок или фанеры);
- освобождению балконов и территории двора от пожароопасных предметов;
- к сбору запасов продуктов и воды на 2-3 суток на случай эвакуации в безопасный район, а также автономных источников освещения (фонарей,



керосиновых ламп, свечей);

- переходите из легких построек в более прочные здания или в защитные сооружения гражданской обороны.

## Как действовать во время смерча, урагана и бури

Если ураган (буря, смерч) застал вас в здании:

- отойдите от окон и займите безопасное место у стен внутренних помещений, в коридоре, у встроенных шкафов, в ванных комнатах, туалете, кладовых, в прочных шкафах, под столами. Погасите огонь в печах, отключите электроэнергию, закройте краны на газовых сетях;
- в темное время суток используйте фонари, лампы, свечи; включите радиоприемник для получения информации органа управления ГО и ЧС и комиссии по чрезвычайным ситуациям;
- по возможности, находитесь в заглубленном укрытии, в убежищах, погребам и т.п.;
- если ураган, буря или смерч застали вас на улицах населенного пункта, держитесь как можно дальше от легких построек, зданий, мостов, эстакад, линий электропередачи, мачт, деревьев, рек, озер и промышленных объектов;
- Для защиты от летящих обломков и осколков стекла используйте листы фанеры, картонные и пластмассовые ящики, доски и другие подручные средства;
- старайтесь быстрее укрыться в подвалах, погребам и противорадиационных укрытиях, имеющихся в населенных пунктах;
- Не заходите в поврежденные здания, так как они могут обрушиться при новых порывах ветра.



При **снежной буре** укрывайтесь в зданиях. Если вы оказались в поле или на проселочной дороге, выходите на магистральные дороги, которые периодически расчищаются и где большая вероятность оказания вам помощи.

### При пыльной буре:

- закройте лицо марлевой повязкой, платком, куском ткани, а глаза очками;
- при поступлении сигнала о приближении смерча необходимо немедленно спуститься в укрытие, подвал дома или погреб, либо укрыться под кроватью и другой прочной мебелью.

### Если смерч застает Вас на открытой местности:

- укрывайтесь на дне дорожного кювета, в ямах, рвах, узких оврагах, плотно прижимаясь к земле, закрыв голову одеждой или ветками деревьев;
- не оставайтесь в автомобиле, выходите из него и укрывайтесь, как указано выше.

## 7.8. ГРОЗА

### Предупредительные мероприятия

- Для снижения опасности поражения молнией объектов экономики, зданий и сооружений устраивается молниезащита в виде заземленных металлических мачт и натянутых высоко над сооружениями объекта проводами.
- Перед поездкой на природу уточните прогноз погоды. Если предсказывается гроза, то перенесите поездку на другой день.
- Если вы заметили грозовой фронт, то в первую очередь определите примерное расстояние до него по времени задержки первого раската грома, первой вспышки молнии, а также оцените, приближается или удаляется фронт.
- Поскольку скорость света огромна (300 000 км/с), то вспышку молнии мы наблюдаем мгновенно. Следовательно, задержка звука будет определяться расстоянием и его скоростью (около 340 м/с).
- Если запаздывание звука растет, то грозовой фронт удаляется, а если запаздывание звука сокращается, то грозовой фронт приближается.



### Как действовать во время грозы

Молния опасна тогда, когда вслед за вспышкой следует раскат грома. В этом случае срочно примите меры предосторожности.

- Если вы находитесь в сельской местности: закройте окна, двери, дымоходы и вентиляционные отверстия.
- Не растапливайте печь, поскольку высокотемпературные газы, выходящие из печной трубы, имеют низкое сопротивление.

- Не разговаривайте по телефону: молния иногда попадает в натянутые между столбами провода.
- Во время ударов молнии не подходите близко к электропроводке, молниеотводу, водостокам с крыш, антенне, не стойте рядом с окном, по возможности выключите телевизор, радио и другие электробытовые приборы.
- Если вы находитесь в лесу, то укройтесь на низкорослом участке леса.
- Не укрывайтесь вблизи высоких деревьев, особенно сосен, дубов и тополей.
- Не находитесь в водоеме или на его берегу. Отойдите от берега, спуститесь с возвышенного места в низину.
- В степи, поле или при отсутствии укрытия (здания) не ложитесь на землю, подставляя электрическому току все свое тело, а сядьте на корточки в ложбине, овраге или другом естественном углублении, обхватив ноги руками.
- Если грозовой фронт настиг вас во время занятий спортом, то немедленно прекратите их.
- Металлические предметы (мотоцикл, велосипед, ледоруб и т.д.) положите в сторону, отойдите от них на 20-30 м.
- Если гроза застала вас в автомобиле, не покидайте его, при этом закройте окна и опустите антенну радиоприемника.



## 7.9. ЖАРА

### Как подготовиться к жаре

- Запаситесь дополнительными емкостями и заранее заполните их водой.
- Приготовьте приемлемую для условий жары одежду, электробытовые приборы (вентиляторы, кондиционеры).
- Если вы находитесь в сельской местности – оборудуйте навесы, беседки, колодцы, а также ставни (плотные шторы) для окон.
- По возможности приобретите автономный источник электроэнергии для обеспечения работы электробытовых приборов. Экономно расходуйте воду.
- Умейте сами и обучите членов своей семьи правильно действовать при тепловом поражении.



### Как действовать во время засухи (при сильной жаре)

- Не проводите время под прямыми солнечными лучами в самые жаркие часы.
- Носите одежду из светлой натуральной ткани. Защищайте лицо головным убором с широкими полями. Помните, что обожженная кожа перестает выделять пот и охлаждаться.

- Передвигайтесь не спеша, старайтесь чаще находиться в тени.
- Не употребляйте пиво и другие алкогольные напитки, это приведет к ухудшению общего состояния организма.
- Посоветуйтесь с врачом, требуется ли вам дополнительное употребление соли во время жары.
- При тепловом поражении немедленно перейдите в тень, на ветер или примите теплый душ, медленно выпейте много воды.
- Постарайтесь охладить свое тело, чтобы избежать теплового удара.
- Помните, что во время засухи возрастает вероятность пожаров.



### 7.10. БЕЗОПАСНОСТЬ В ОЧАГЕ ИНФЕКЦИОННОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖИВОТНЫХ

**Инфекционные болезни животных** – болезни, вызываемые микроорганизмами, эволюционно приспособившимися к паразитированию в организме животного. Многие инфекционные болезни животных представляют опасность и для людей (ящур, птичий грипп, свиной грипп А (H1N1), африканская чума свиней, бруцеллез, холера, сибирская язва, туляремия). По данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно на земном шаре переносят инфекционные заболевания свыше 1 млрд. человек.



Инфекционные болезни – одна из форм проявления инфекции. Они наносят большой экономический ущерб, обусловленный гибелью животных, потерей ими продуктивности, затратами на организацию мер профилактики и борьбы.

**Инфекционные болезни животных** – это группа болезней, которая характеризуется следующими признаками:

- наличие специфического возбудителя;
- цикличность развития;
- способность передаваться от больного или зараженного животного к здоровому животному;
- способность принимать эпизоотический характер.

**Эпизоотия** в свою очередь – это одновременное распространение заболевания среди большого числа диких или домашних животных. Эпизоотия может распространяться среди одного или многих видов животных.

Чрезвычайной ситуацией являются случаи особо опасных инфекционных заболеваний

сельскохозяйственных животных. Согласно статистическим данным о чрезвычайных ситуациях, в животноводстве по Краснодарскому краю за 2016 год была зарегистрирована африканская чума свиней. Вспышки африканской чумы отмечены в таких районах, как: Красноармейский, Павловский, Абинский, Тихорецкий.

**Чрезвычайная ситуация данного вида оценивается:**

- заболеванием животных (двух голов и более);
- вынужденным уничтожением больных животных (двух голов и более);
- введением карантина на одно хозяйство и более.

Эффективных средств профилактики африканской чумы свиней до настоящего времени не разработано, лечение запрещено. Вакцины против АЧС проходят испытания в России и Испании. В случае появления очага инфекции практикуется тотальное уничтожение больного свинополовья бескровным методом, а также ликвидация всех свиней в очаге и радиусе 20 км от него. Больные и контактировавшие с больными животные подлежат убою с последующим сжиганием трупов. Навоз, остатки корма, малоценные предметы ухода сжигают.

Золу закапывают в ямы, смешивая ее с известью.

Помещения и территории ферм дезинфицируют горячим 3% раствором едкого натра, 2% раствором формальдегида.

На расстоянии 25 км вокруг неблагополучного пункта все свинополовье убивают, а мясо перерабатывают на консервы.

Карантин снимают через 40 дней с момента последнего случая падежа, а разведение свиней в неблагополучном пункте разрешается не ранее, чем через 40 дней после снятия карантина.

В Краснодарском крае, учитывая сложившуюся эпизоотическую ситуацию, не исключено возникновение новых очагов африканской чумы свиней на свиноводческих предприятиях и в личных подсобных хозяйствах, а также инфицирование вирусом АЧС объектов при несоблюдении противоэпизоотических и карантинных мероприятий.

Высока вероятность возникновения очагов бруцеллеза крупного и мелкого рогатого скота в районах юго-восточной зоны края.

Особенно в летний период, когда большая вероятность массового скопления кровососущих насекомых, не исключено возникновение вспы-



шек нодулярного дерматита крупного рогатого скота. Нодулярный дерматит – это инфекционная болезнь крупного рогатого скота, сопровождающаяся лихорадкой, отеком подкожной соединительной ткани и органов, образованием кожных узлов, поражением глаз, слизистой оболочки дыхательного и пищеварительного трактов.

На территории края существует вероятность возникновения очагов птичьего гриппа в местах скопления дикой и домашней птицы. Птичий грипп – инфекционная вирусная болезнь птиц, характеризующаяся поражением органов пищеварения, дыхания, высокой летальностью.

Любые инфекционные болезни животных охватывают стадо, несколько стад, табунов, целое хозяйство или несколько хозяйств. При обнаружении какого-либо особо опасного инфекционного заболевания, местные органы власти принимают меры для его ликвидации. Для этого проводятся мероприятия, имеющие целью не только полностью обезвредить очаг заражения, но и предотвратить распространение инфекционных заболеваний за его пределы.

К этим мероприятиям относятся: установление в очаге заражения карантина или обсервации; экстренная профилактика; санитарная обработка людей; дезинфекция объектов; уничтожение насекомых, клещей и грызунов. Медицинской службой проводится эвакуация больных людей в лечебные учреждения и их лечение.

Карантин вводится в случае обнаружения особо опасных инфекций, а также тогда, когда вид возбудителя не установлен. Цель карантина – полная изоляция очага заражения и ликвидация в нем возникших инфекционных заболеваний.

При введении в очаг карантина и обсервации формирований ГО проверяется наличие и исправность у всего личного состава средств индивидуальной защиты, табельного имущества и проводится экстренная профилактика (прием антибиотиков, вакцинация).

Важными особенностями работы формирований ГО в очаге инфекционных заболеваний являются постоянная угроза заражения и необходимость систематического соблюдения мер личной безопасности. Для этого надо знать признаки заболевания, пути распространения, способы профилактики и защиты от заражения. Первостепенное значение при этом имеет неукоснительное соблюдение правил личной и общественной гигиены: систематическое обеззараживание рук, посуды, уход за кожей, содержание в чистоте помещения, одежды, средств индивидуальной защиты. Особенно строгие меры требуются для защиты от болезней, передающихся воздушно-капельным путем. Для этих целей могут быть использованы противогазы, специальные респираторы. Надежным средством защиты при работе с особо опасными инфекциями является противочумный костюм.

В жилых домах необходимо обрабатывать дезинфицирующими растворами перила лестниц и дверные ручки, всю уборку в помещениях проводить только влажным способом; не допускать разведения мух и других насекомых.



В очаге инфекционного заболевания воду разрешается брать только из водопроводов или из незараженных, проверенных медицинской службой водоисточников. Все продукты следует хранить в плотно закрытой таре и обрабатывать перед употреблением: воду и молоко прокипятить, сырые овощи и фрукты обмыть крутым кипятком, а хлеб обжечь на огне.

Перед выходом из помещения надевать индивидуальные средства защиты органов дыхания и кожи; перед входом с улицы в жилое помещение обувь и плащи необходимо оставлять с наружной стороны до обработки их дезинфицирующими растворами.

При обнаружении первых признаков заболевания нужно немедленно вызвать врача и изолировать больного.

Что касается мероприятий по предотвращению ЧС и улучшению неблагоприятной обстановки по Краснодарскому краю необходимо:

- следовать утвержденному плану противоэпизоотических и ветеринарно-профилактических мероприятий на территории Краснодарского края;
- продолжать проводить ветеринарно-санитарные мероприятия по недопущению завоза и распространения заболевания свиней африканской чумой в крае;
- вести постоянный ветеринарный контроль состояния здоровья свиноголовья во всех районах края;
- предпринять все меры по недопущению завоза и распространения высокопатогенного вируса гриппа (А/Н1N1) на территорию Краснодарского края.

Если следовать этим простым рекомендациям, то мы сможем предотвратить инфекционные заболевания животных, тем самым снизить их потери и обезопасить себя.

## 7.11. АВАРИИ В ЖКХ



Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения населения – электроэнергетических, канализационных системах, водопроводных и тепловых сетях редко сопровождаются гибелью людей, однако они создают существенные трудности жизнедеятельности, особенно в холодное время года.

Аварии на электроэнергетических системах могут привести к длительным перерывам электроснабжения потребителей, обширных территорий, нарушению графиков

движения общественного электротранспорта, поражению людей электрическим током.

Аварии на канализационных системах способствуют массовому выбросу загрязняющих веществ и ухудшению санитарно-эпидемиологической обстановки.

Аварии в системах водоснабжения нарушают обеспечение населения водой или делают воду непригодной для питья.

Аварии на тепловых сетях в зимнее время года приводят к невозможности проживания населения в неотапливаемых помещениях и его вынужденной эвакуации.

### Как подготовиться к авариям на коммунальных системах

Аварии на коммунальных системах, как правило, ликвидируются в кратчайшие сроки, однако не исключено длительное нарушение подачи воды, электричества, отопления помещений. Для уменьшения последствий таких ситуаций создайте у себя в доме неприкосновенный запас спичек, хозяйственных свечей, сухого спирта, керосина (при наличии керосиновой лампы или примуса), элементов питания для электрических фонарей и радиоприемника.

### Как действовать при авариях на коммунальных системах

Сообщите об аварии диспетчеру Ремонтно-эксплуатационного управления (РЭУ) или Жилищно-эксплуатационной конторы (ЖЭКа), попросите вызвать аварийную службу.

При скачках напряжения в электрической сети квартиры или его отключении немедленно обесточьте все электробытовые приборы, выдерните вилки из розеток, чтобы во время вашего отсутствия при внезапном включении электричества не произошел пожар.

Для приготовления пищи в помещении используйте только устройства заводского изготовления: примус, керогаз, керосинку, «Шмель» и др. При их отсутствии воспользуйтесь разведенным на улице костром.

При нахождении на улице не приближайтесь ближе 5-8 метров к оборванным или провисшим проводам и не касайтесь их. Организуйте охрану места повреждения, предупредите окружающих об опасности и немедленно сообщите в территориальное Управление по делам ГОЧС. Если провод, оборвавшись, упал вблизи от вас – выходите из зоны поражения током мелкими шажками или прыжками (держа ступни ног вместе), чтобы избежать поражения шаговым напряжением.

При исчезновении в водопроводной системе воды закройте все открытые до этого краны.

Для приготовления пищи используйте имеющуюся в продаже питьевую воду, воздержитесь от употребления воды из родников и других открытых водоемов до получения заключения о ее безопасности. Помните, что кипячение воды разрушает большинство вредных биологических примесей.

Для очистки воды используйте бытовые фильтры, отстаивайте ее в течение суток в открытой емкости, положив на дно серебряную ложку или монету. Эффективен и способ очистки воды «вымораживанием». Для «вымораживания» поставьте емкость с водой в морозильную камеру холодильника. При начале замерзания снимите верхнюю корочку льда, после замерзания воды наполовину – слейте остатки жидкости, а воду, образовавшуюся при таянии полученного льда, используйте в пищу.

В случае отключения центрального парового отопления, для обогрева помещения используйте электрообогреватели не самодельного, а только заводского изготовления. В противном случае высока вероятность пожара или выхода из строя системы электроснабжения.

Помните, что отопление квартиры с помощью газовой или электрической плиты может привести к трагедии.

Для сохранения в помещении тепла заделайте щели в окнах и балконных дверях, завесьте их одеялами или коврами.

Разместите всех членов семьи в одной комнате, временно закрыв остальные. Оденьтесь теплее и примите профилактические лекарственные препараты от ОРЗ и гриппа.



## 7.12. ГИДРОДИНАМИЧЕСКАЯ АВАРИЯ

**ГИДРОДИНАМИЧЕСКАЯ АВАРИЯ** – это чрезвычайное событие, связанное с выходом из строя (разрушением) гидротехнического сооружения или его части, и неуправляемым перемещением больших масс воды, несущих разрушения и затопления обширных территорий. К основным потенциально опасным гидротехническим сооружениям относятся плотины, водозаборные и водосборные сооружения (шлюзы).

Разрушение (прорыв) гидротехнических сооружений происходит в результате действия сил природы (землетрясений, ураганов, размывов плотин) или воздействия человека (нанесения ударов ядерным или обычным оружием по гидротехническим сооружениям, крупным естественным плотинам диверсионных актов), а также из-за конструктивных дефектов или ошибок проектирования.

### ***Последствиями гидродинамических аварий являются:***

- повреждение и разрушение гидроузлов и кратковременное или долговременное прекращение выполнения ими своих функций;
- поражение людей и разрушение сооружений волной прорыва, образующейся в результате разрушения гидротехнического сооружения, имеющей высоту от 2 до 12 м и скорость движения от 3 до 25 км/ч (для горных районов – до 100 км/ч);
- катастрофическое затопление обширных территорий слоем воды от 0,5 до 10 м и более.

### **Предупредительные мероприятия**

Если вы проживаете на прилегающей к гидроузлу территории, уточните, попадает ли она в зону воздействия волны прорыва и возможного катастрофического затопления. Узнайте, расположены ли вблизи места вашего проживания возвышенности и каковы кратчайшие пути движения к ним.

Изучите сами и ознакомьте членов семьи с правилами поведения при воздействии волны прорыва и затопления местности, с порядком общей и частной эвакуации. Заранее уточните место сбора эвакуируемых, составьте перечень документов и имущества, выводимых при эвакуации.

### **Как действовать при угрозе гидродинамической аварии**

При получении информации об угрозе затопления и об эвакуации безотлагательно, в установленном порядке выходите (выезжайте) из опасной зоны в назначенный безопасный район или на возвышенные участки местности.

Возьмите с собой документы, ценности, предметы первой необходимости и запас продуктов питания на 2-3 суток.

Часть имущества, которое требуется сохранить от затопления, но нельзя взять с собой, перенесите на чердак, верхние этажи здания, деревья и т.д.

Перед уходом из дома выключите электричество и газ, плотно закройте окна, двери, вентиляционные и другие отверстия.

### Как действовать в условиях наводнения при гидродинамических авариях

- При внезапном затоплении для спасения от удара волны прорыва срочно займите ближайшее возвышенное место, заберитесь на крупное дерево или верхний этаж устойчивого здания.
- В случае нахождения в воде, при приближении волны прорыва нырните в глубину у основания волны.
- Оказавшись в воде, вплавь или с помощью подручных средств выбирайтесь на сухое место, лучше всего на дорогу или дамбу, по которым можно добраться до незатопленной территории.
- При подтоплении вашего дома отключите его электроснабжение, подайте сигнал о нахождении в доме (квартире) людей путем вывешивания из окна днем флага из яркой ткани, а ночью – фонаря.
- Для получения информации используйте радиоприемник с автономным питанием.
- Наиболее ценное имущество переместите на верхние этажи и чердаки. Организуйте учет продуктов питания и питьевой воды, их защиту от воздействия прибывающей воды и экономное расходование.
- Готовясь к возможной эвакуации по воде, возьмите документы, предметы первой необходимости, одежду и обувь с водоотталкивающими свойствами, подручные спасательные средства (надувные матрасы, подушки).
- Не пытайтесь эвакуироваться самостоятельно. Это возможно только при видимости незатопленной территории, угрозе ухудшения обстановки, необходимости получения медицинской помощи, израсходовании продуктов питания и отсутствии перспектив в получении помощи со стороны.



### Как действовать после гидродинамической аварии

- Перед тем, как войти в здание, убедитесь в отсутствии значительных повреждений перекрытий и стен.
- Проветрите здание для удаления накопившихся газов.
- Не используйте источники открытого огня до полного проветривания помещения и проверки исправности системы газоснабжения.
- Проверьте исправность электропроводки, труб газоснабжения, водопровода и канализации. Пользоваться ими разрешается только после заключения специалистов об исправности и пригодности к работе.
- Просушите помещение, открыв все двери и окна.
- Уберите грязь с пола и стен, откачайте воду из подвалов.
- Не употребляйте пищевые продукты, которые находились в контакте с водой.

## Глава 8

# БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ТЕРРОРИСТИЧЕСКИХ АКТАХ



Террористы могут установить взрывные устройства в самых неожиданных местах: на дорогах, жилых домах, на транспорте, в общественных местах, припаркованных автомобилях. В настоящее время могут использоваться как промышленные так и самодельные взрывные устройства, замаскированные под любые предметы.

### МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ УГРОЗЕ ТЕРАКТА

- Будьте предельно внимательны, доброжелательны к окружающим вас людям.
- Ни при каких условиях НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПАНИКИ !!!
- Если есть возможность, отправьтесь с детьми и престарелыми на несколько дней на дачу, в деревню, к родственникам за город.
- Обезопасьте свое жилище:
  - уберите пожароопасные предметы – старые запасы красок, лаков, бензина и т.п.;
  - уберите с окон горшки с цветами (поставьте их на пол);
  - задерните шторы на окнах – это защитит вас от повреждения осколками стекла.
- Сложите в сумку необходимые вам документы, вещи, деньги для случая экстренной эвакуации.
- По возможности реже пользуйтесь общественным транспортом.
- Отложите посещение общественных мест.
- Окажите психологическую поддержку старым, больным, детям.



### Вы обнаружили взрывоопасный предмет

Заметив взрывоопасный предмет (мину, гранату, снаряд, бомбу и т.п.), не подходите близко к нему, позовите находящихся поблизости людей и попросите немедленно сообщить о находке в полицию.

Не позволяйте случайным людям прикасаться к опасному предмету или пытаться обезвредить его.

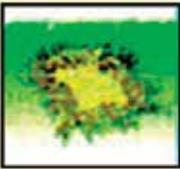
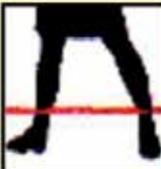
Совершая поездки в общественном транспорте (особенно в метро), обращайте внимание на оставленные сумки, портфели, свертки, игрушки и другие бесхозные предметы, в которых могут находиться самодельные взрывные устройства. Немедленно сообщите об этом водителю, машинисту поезда, любому работнику полиции. Не открывайте их, не трогайте руками, предупредите стоящих рядом людей о возможной опасности.

Заходя в подъезд, обращайте внимание на посторонних людей и незнакомые предметы. Как правило, взрывное устройство в здании закладывается в подвалах, на первых этажах, около мусоропроводов, под лестницами. Будьте бдительны и внимательны!



**Заметив подозрительные предметы, запретите окружающим прикасаться к ним и сообщите в полицию.**

## Признаки установки взрывного устройства

<ul style="list-style-type: none"> <li>• бесхозная сумка</li> <li>• портфель</li> <li>• коробка</li> <li>• сверток</li> </ul> 	<p>остатки изоляции, проводов, шнуров</p> 
<p>нарушение дернового (грунтового) слоя</p> 	<p>натянутая проволока или шнур</p> 

**Помните!**  
Для маскировки взрывных устройств чаще всего используются обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, свертки, коробки, портфели.

## Если вдруг произошел взрыв

- Спокойно уточните обстановку.
- В случае необходимой эвакуации возьмите документы и предметы первой необходимости.
- Продвигайтесь осторожно, не трогайте поврежденные конструкции и оголившиеся провода.
- В разрушенном или поврежденном помещении из-за опасности взрыва скопившихся газов нельзя пользоваться открытым пламенем (спичками, свечами, факелами и т.п.).
- Действуйте в строгом соответствии с указаниями должностных лиц.



## Завалило помещение:

- отключите электричество, газ, воду;
- убедитесь, что рядом нет пострадавших;
- если есть раненые, окажите им посильную помощь;
- сообщите о случившемся «наружу» по телефону городской АТС: 01, 02, 03, 04, по сотовому телефону: 101, 102, 103, 104, 112, а также голосом, громким частым стуком;
- если нет угрозы обрушения или пожара – устройтесь в относительно безопасном месте (дверном проеме в несущих стенах, ванной, рядом с массивной деревянной мебелью).

## Завалило вас:

- дышите глубоко и ровно; осмотрите и осторожно ощупайте себя;
- постарайтесь остановить кровотечение (платком, ремнем, поясом перетяните, но не очень сильно, артерию на руке/ноге выше раны; «жгут» можно оставить не более чем на час);
- расчистите вокруг себя пространство. Отодвиньте твердые и острые предметы;
- отползите в безопасное место;
- если есть возможность пить – пейте любую жидкость и побольше;
- голосом и стуком привлекайте внимание людей;
- находясь глубоко под обломками здания, перемещайте влево-вправо любой металлический предмет (кольцо, ключи и т.п.) для обнаружения вас эхопеленгатором;
- не зажигайте огонь.

Иногда можно самому выбраться из завала. Делать это надо очень осторожно, стараясь не вызвать нового обвала. Если выбраться удалось – обязательно найдите штаб спасательных работ и зарегистрируйтесь.

## Вас украла, взяли в заложники

Не конфликтуйте с похитителями и террористами.

- Постарайтесь установить с ними нормальные отношения.
- Не делайте резких движений. На всякое действие спрашивайте разрешение.
- При угрозе применения оружия ложитесь на живот, защищая голову руками, дальше от

окон, застекленных дверей, проходов, лестниц.

- При ранении меньше двигайтесь – это уменьшит кровопотерю.
- В присутствии террористов не выражайте недовольствие, воздержитесь от крика и стонов.
- Используйте любую возможность для спасения.
- Если произошел взрыв, примите меры к недопущению пожара и паники, окажите первую помощь пострадавшим.
- Запомните приметы террористов (лица, одежду, оружие – все, что может помочь спецслужбам).
- Во время освобождения выберите место за укрытием, не высовывайтесь до окончания стрельбы, выполняйте требования работников спецслужб.



**Во время проведения спецслужбами операции по вашему освобождению неукоснительно соблюдайте следующие требования:**

- лежите на полу лицом вниз, голову закройте руками и не двигайтесь;
- ни в коем случае не бегите навстречу сотрудникам спецслужб или от них, так как они могут принять вас за преступника;
- если есть возможность, держитесь подальше от проемов дверей и окон.

Вы можете оказаться в ситуации, когда вам станет известно о готовящемся или совершенном преступлении. Возможно, кто-то знает о готовящемся преступлении против вас.

**ПОМНИТЕ:** как поведете себя вы, так поведут себя и другие!

### Захватили ваш самолет (автобус)

- Не привлекайте к себе внимание террористов.
- Осмотрите салон, отметьте места возможного укрытия в случае стрельбы.
- Успокойтесь, попытайтесь отвлечься от происходящего, если возможно, читайте.
- Снимите ювелирные украшения. Не смотрите в глаза террористам, не передвигайтесь по салону и не открывайте сумки без их разрешения.
- Не реагируйте на провокационное или вызывающее поведение.
- Женщинам в мини-юбках желательно прикрыть ноги.
- При попытке штурма ложитесь на пол между креслами и оставайтесь там до его окончания.
- После освобождения немедленно покиньте самолет (автобус): не исключены его минирование и взрыв.



## При перестрелке

### Вы на улице:

- сразу же лягте и осмотритесь, выберите ближайшее укрытие и проберитесь к нему, не поднимаясь в полный рост (автомобиль – не лучшая защита во время перестрелки; его металл тонок, а горячее взрывоопасно);
- при первой возможности спрячьтесь в подъезде жилого дома, подземном переходе и т.д.;
- примите меры по спасению детей, прикройте их собой;
- по возможности сообщите о происшедшем сотрудникам полиции.



### Вы в доме:

- немедленно отойдите от окна;
- задерните шторы (палкой, шваброй или за нижний край, сидя на корточках);
- укройте домашних в ванной комнате;
- передвигайтесь по квартире, пригнувшись или ползком.

## Действия по предотвращению терактов

Будьте наблюдательны! Только вы способны своевременно обнаружить предметы и людей, посторонних в вашем подъезде, дворе, улице.

### ВОЗМОЖНЫЕ МЕСТА РАЗМЕЩЕНИЯ ВЗРЫВНЫХ УСТРОЙСТВ

**В АВТОБУСАХ**

**НА ТЕЛЕ СМЕРТНИКА**

**НА СТАДИОНЕ**

**В АВТОМАШИНЕ**

**НА ВОКЗАЛАХ**

**В ПОДВАЛАХ**

**В МАГАЗИНАХ**

**В МАГАЗИНАХ**

- Будьте бдительны! Обращайте внимание на поведение окружающих, наличие бесхозных и не соответствующих обстановке предметов.
- Наведите порядок в собственном доме: установите железную дверь с домофоном в подъезде, ежедневно проверяйте закрытие подвалов, чердаков и технических зданий.
- Организуйте соседей на дежурство вблизи дома и оказание помощи правоохранительным органам в охране общественного порядка.
- Не делайте вид, что ничего не замечаете при опасном поведении попутчиков в транспорте! Вы имеете полное право защищать свой временный дом.
- Никогда не принимайте на хранение или для передачи другому лицу предметы, даже самые безопасные.
- Обнаружение подозрительного предмета в неподходящем (безлюдном) месте не должно ослабить вашу осторожность. Злоумышленник мог попросту бросить его, испугавшись чего-либо.
- Даже если у вас имеется личный опыт общения со взрывчатыми веществами, не пытайтесь манипулировать ими. Самодельные взрыватели бывают сверхчувствительными и изощренно хитроумны.
- Не приближайтесь, а тем более – не прикасайтесь к подозрительному предмету: это может стоить вам жизни.
- Расскажите своим детям о взрывных устройствах.
- Научите своих детей мерам безопасности: не разговаривать на улице и не открывать дверь незнакомым, не подбирать бесхозные игрушки, не прикасаться к находкам и т.п.

### Действия руководителя при получении угрозы о взрыве

- Не допустить паники.
- Не допустить расползания слухов.
- Немедленно сообщить об угрозе по телефону «112, 102» или «02».
- О полученной информации сообщить только начальнику своей службы безопасности или специально подготовленной группе сотрудников.
- Своими силами, не дожидаясь прибытия специалистов, по заранее разработанному плану организовать осмотр всех помещений с обязательным участием и опросом их персонала, ответственных и заведующих.
- Не прикасаться к предметам, похожим на взрывоопасные.
- Составить схему объекта с указанием предметов, похожих на взрывоопасные.
- Прекратить погрузочно-разгрузочные работы, в том числе опорожнение мусорных ящиков.
- Отвести после досмотра на безопасное расстояние автотранспорт, припаркованный у здания.
- Проанализировать обстановку и принять решение на эвакуацию.



## Действия руководителя при обнаружении предмета, похожего на взрывоопасный

- Не допустить паники. Немедленно сообщить по телефону «112» или «02».
- Оцепить зону нахождения взрывоопасного предмета.
- Оценить обстановку и принять решение на эвакуацию.
- В случае принятия решения на полную или частичную эвакуацию провести ее организованно. Для этого рекомендуется использовать заранее отработанные команды, например, "Учебная пожарная тревога! Всем выйти на улицу!".
- Эвакуация должна проводиться без прохождения людей через зону нахождения предметов, похожих на взрывоопасные.



## Поступление угрозы в письменной форме

**Все это поможет правоохранительным органам при проведении последующих криминалистических исследований.**

### При угрозе в письменном виде



- обращаться с поступившим документом максимально бережно и осторожно
- не оставлять на документе отпечатков пальцев, не делать на нем пометок
- ограничить круг лиц, знающих о содержании документа
- убрать документ в чистый, плотно закрываемый пакет

-производить вскрытие конверта с левой или правой стороны, аккуратно отрезая кромки ножницами

-сохранить все, что поступило в адрес получателя: сам документ, любые вложения, конверт, упаковка и др.

## Глава 9

# ВЫЖИВАНИЕ В РАЗЛИЧНЫХ ПРИРОДНЫХ УСЛОВИЯХ

### 9.1. ВЫЖИВАНИЕ В ЛЕСУ

Возможно, кто-то все еще считает, что заблудиться в лесу может только человек, который попал туда впервые. Но это далеко не так: шутки с лесом плохи, и последствия могут быть крайне неприятными, даже для опытных егерей и скаутов. Любите пеший туризм? Часто возите семью на природу? Обожаете заниматься сбором грибов или ягод? Возьмите себе на заметку приведенные ниже практические рекомендации, которые непременно помогут вам при походе в лес или горы.

#### Что обязательно брать с собой при походе в лес

Готовясь к путешествию, первым делом положите в рюкзак или сумку несколько необходимых предметов: часы или компас, свисток, спички, зажигалку и обязательно нож. Часы нужны потому, что в любой момент способны заменить собой компас, если его у вас нет или он потеряется. Использовать их в качестве ориентира довольно просто: направьте на солнце большую стрелку, а угол между часовой линией стрелки и единицей, разделите пополам. Созданная таким образом биссектриса будет всегда указывать направление юга.





### Если вы все-таки заблудились. что делать

Самое важное в подобной ситуации – не пугаться, не суетиться и не паниковать. В таких условиях страх – наиопаснейший из возможных врагов. Это естественно, когда люди, осознавшие, что заблудились, начинают нервничать и переживать. Но при этом неизбежно теряются столь нужные им силы – и моральные, и физические. А значит, первостепенная задача – сохранять максимум спокойствия.

### Поиск базовых ориентиров

Когда вы поняли, что спокойны и готовы к поискам выхода из сложившейся ситуации, внимательно оглядитесь. Не спешите, задействуйте всю свою наблюдательность и внимание и начинайте потихоньку искать ориентиры вокруг себя. Лучшие из них – это речки, родники и ручьи. Если местность вам хорошо знакома (а чаще всего это именно так), то вы наверняка знаете и то, в каком направлении текут эти водные артерии. Тогда смело идите к берегу и там определяйте местоположение ближайшего населенного пункта.

Не менее надежным ориентиром может послужить линия электропередач или какая-нибудь проселочная дорога – пусть они и окажутся старыми и заброшенными, но в любом слу-

чае приведут туда, где живут люди. При этом старайтесь не удаляться от своего ориентира, даже если вы устали и вам очень хочется сократить путь.

### Что еще может быть ориентиром в лесу

Кора деревьев, если сторона северная, будет более грубой и темной, нежели с южной стороны. Еще со школы всем известно, что лишайник и мох появляется на коре деревьев в северной части ствола. Помимо этого пригорки и холмы с южной стороны всегда суше, да и травы там заметно меньше, а оврагов и балок – больше, поскольку почва сильнее размывается водой из-за скудного и тонкого дернового слоя.



Обращайте внимание и на столбики, которые обычно устанавливают на просеках лесозаготовок. Эти просеки всегда прорубают в одном из двух направлений: либо запад-восток, либо север-юг. Нумеруют эти столбы всегда с возрастающего числа, так что это тоже довольно перспективный ориентир.

### Начали ходить по кругу?

Вспомните самый первый совет – максимум спокойствия. Ни в коем случае не накручивайте себя сказками про леших или вурдалаков – это вас расстроит еще больше. Сосредоточьтесь лучше на том, что реально и доказано наукой. Просто длина одного шага (чаще всего правого) зачастую меньше, чем длина левого. Именно поэтому вам только кажется, что вы шагаете прямо, а на самом деле движетесь по кругу и неизбежно возвращаетесь на то место, где уже были. Подобные «фокусы» обычно случаются в лесах и на более открытых пространствах, где петля пройденного пути будет короче.

В вечернее и утреннее время, когда туман похож на густой пар из-за повышения давления в атмосфере, слышимость становится идеальной настолько, что за много миль можно услышать шум от поездов и крупных автомобилей. Это и будет ваш счастливый случай, чтобы определиться, в какую сторону нужно направиться.

### Как подготовиться к ночевке в лесу

Если днем вы так и не смогли выбраться из леса, вам предстоит непростая ночевка. Пугаться не стоит, но нужно набраться терпения и упорядочить свои мысли. Ночью главное – огонь! И не столько из-за того, что свет и треск костра отпугивает ночных хищников (они и сами никогда не нападут, если их не провоцировать), сколько из-за того, что огонь даст вам необходимое тепло.

### Костер

Помимо этого, огонь пригодится и для приготовления пищи, а она в свою очередь обеспечит вам приток новых сил для поиска выхода из леса. При этом начинать готовиться к ночлегу нужно еще засветло. При выборе места для ночлега ищите сухой участок и заодно соберите как можно больше дров, чтобы ночью вам не пришлось идти за ними неизвестно куда.



Оптимальной энергосберегающей формой спальника будет кокон с капюшоном.

### **3. Пенополиуретановый коврик, в простонародье каремат**

Идеальный вариант для новичков – коврик Ижевского завода, материал которого имеет закрытые поры. Легко, практично и не жалко положить на траву, землю, камни.

### **4. Сидушка**

Особых комментариев этот пункт не требует, подойдет самый простой вариант, чем толще будет сидушка, тем теплее вам будет сидеть на земле и камнях. Надувную сидушку брать не стоит – громоздко и жалко.

### **5. Ботинки**

Ботинки надо брать на 1 – 1.5 размера больше, чем ваш родной размер. Для того чтобы ваши ботинки были универсальными, позволили проходить маршруты различной сложности, следует брать ботинки для среднего трекинга. Даже если вы не пойдете в сложные горные походы, ортопедическая колодка таких ботинок облегчит вашим ногам многокилометровый трекинг по пересеченной местности.

### **6. Фонарики – бахилы**

Применяются в любое время года. Летом они защищают нижнюю часть брюк от грязи и пыли, попадания в ботинки мелких камешков или снега на перевалах. Зимой фонарики являются незаменимой вещью, предотвращая попадание снега внутрь ботинка.

### **7. Трекинговые палки**

Обычно организаторы туров предлагают участникам походов брать трекинговые палки на свое усмотрение. Мы настоятельно рекомендуем вам обзавестись парой палок особенно если вы предполагаете ходить в горные походы или пешеходные походы, но по пересеченной местности (Краснодарский край). каждая трекинговая палка разгружает ваши ноги на 5 килограммов – вес руки взрослого человека.

### **8. Легкий ветрозащитный и непромокаемый костюм или отдельно штаны и куртка для защиты от непогоды**

Самый прогрессивный вариант – мембранная одежда, самый простой вариант – прорезиненный костюм спецодежды для стройки.

### **9. Теплая куртка**

Как и спальник, теплая куртка должна быть из искусственного наполнителя.

### **10. Теплые штаны**

Этот пункт личного снаряжения для горного похода актуален для зимних и межсезонных походов. Соответственно наполнитель таких штанов должен быть искусственным

### **11. Кофта или свитер из теплого и быстросохнущего материала**

Как правило, таким материалом является флис или polartec.

### **12. Ходовой комплект одежды**

Для того чтобы вы не испытывали дискомфорта в высокой траве, колючем кустарнике, ваши штаны должны быть достаточно плотными. Во избежание солнечных ожогов на маршруте лучше быть одетым в хлопчатобумажную рубашку с длинным рукавом.

Существует много современных материалов, из которых шьют одежду для занятия туризмом, они легкие, прочные и отводят влагу



от тела, быстро сохнут. О принципах работы одежды для гор можно прочитать здесь.

### **13. Солнцезащитная кепка или панама, платок**

Головной убор уберезет вашу голову от солнечных лучей, росы, а также мелкого мусора с деревьев.

### **14. Теплая шапка**

Желательно флисовая. Она греет даже во влажном состоянии.

### **15. Перчатки теплые**

По той же причине, что и шапка, лучше, если это будут флисовые перчатки. Зимой лучше взять несколько пар перчаток, в том числе желательно одну пару из непромокаемого материала.

### **16. Носки**

Личное снаряжение для похода должно включать несколько пар трекинговых носков различной плотности. Для лагеря и отдыха можно взять шерстяные носки грубой вязки, они согреют в холодную погоду, создадут определенный комфорт зимой.

### **17. Термобелье для сна. Комплект одежды для сна**

Летом это легкий комплект термобелья, зимой для сна надо брать самое теплое белье, какое у вас есть.

### **18. Нижнее белье**

### **19. Накидка от дождя на себя и на рюкзак**

Накидка от дождя на рюкзак обычно продается в комплекте. Накидка на себя – это обычный полиэтиленовый плащ. Покупается в хозяйственном магазине.

### **20. Солнцезащитные очки**

Летом они защитят ваши глаза от прямых солнечных лучей, зимой от отраженного от снега солнечного излучения. При подъеме в горы выше 2000 метров наличие солнцезащитных очков обязательно, т.к. на такой высоте начинает действовать солнечная радиация.

### **21. Гигиеническая помада**

Защитит ваши губы от обветривания, а также от солнечной радиации. Выбирайте помаду с UF-фильтром.

### **22. Мыло, полотенце, зубная щетка и паста**

Возьмите маленький кусочек мыла, а лучше налейте во флакон немного жидкого мыла. Тюбик с зубной пастой можно взять не новый – так легче.

### **23. Расческа и зеркало берутся по желанию**

### **24. Крем от загара**

Берется с высоким фактором защиты. Он необходим и для солнечных, и для пасмурных дней.

### **25. Кружка, ложка, миска и нож**

Многие источники советуют брать металлическую или пластмассовую посуду. Металлическая посуда тяжелее, а пластик со временем приобретает неприятный запах – вам выбирать. В любом случае они должны быть прочными.

### **26. Спички или зажигалка**

Обязательный пункт снаряжения. Заверните спички в несколько полиэтиленовых пакетов, так они останутся сухими в любую погоду, даже если рюкзак упадет в реку или промокает под дождем.

### **27. Минимальный ремнабор – нитка с иголкой**

### **28. Личная аптечка**

Пластырь медицинский шириной не менее 2 см, а также индивидуальные медицинские препараты, если вы испытываете в них необходимость.

### **29. Документы: удостоверение личности (паспорт) и медицинский полис**

### **30. Салфетки или туалетная бумага, влажные салфетки, гигиенические принадлежности**

Важный пункт! Отсутствие гигиенических принадлежностей будет трудно чем-то восполнить, особенно на горном маршруте. Для женщин этот пункт ОБЯЗАТЕЛЕН.

### **31. Сменная обувь для лагеря или брода**

Для простых походов это могут быть резиновые шлепки, для спортивных походов это кроссовки.

### **32. Фонарик налобный**

Это минимальный набор личного снаряжения для похода. Его количество может варьироваться от времени года, личных особенностей организма и индивидуальных желаний и предпочтений. Но, укладывая в рюкзак очередную вещь, вы должны помнить, что этим вы утяжеляете рюкзак, который едет у вас на плечах весь поход.

Когда вы соберете все вещи комплекта личного снаряжения для похода, у вас скорее всего не получится запихнуть сразу их все в рюкзак с первого раза – это нормально! Со временем вы научитесь собирать рюкзак быстро и аккуратно.

## 9.3. ПИТАНИЕ

### **Рекомендации по хранению и заготовке продуктов**

Сохранить продукты питания пригодными в пищу довольно сложно, особенно в жаркую или сухую погоду. При хранении продуктов важно предохранять их от подмачивания и затхлости, не допускать плотного прилегания продуктов друг к другу и к земле.

Такие продукты, как хлеб, сухари, крупы, мука, соль, сахар, необходимо держать в сухом, проветриваемом месте. Особенно следует беречь от влаги сахар, соль, сухари. Их целесообразно помещать в водонепроницаемые мешочки из хлорвиниловой пленки или брезента, систематически осматривать и при необходимости просушивать на солнце. Жиры, и особенно сливочное масло, летом следует хранить в темном прохладном месте в посуде, накрытой крышкой, стоящей на деревянных настилах, а не на земле. В жаркую погоду сливочное масло лучше перетапливать. Банки с маслом можно залить насыщенным раствором поваренной соли.

Замороженные овощи теряют питательные свойства и малопригодны в пищу. Следует беречь от замораживания консервы с большим содержанием жидкости, так как банки (стеклянные или жестяные) при замерзании разрушаются. Сыр также портится на морозе. Хорошо сохраняют свои пищевые свойства в замороженном виде такие ягоды, как брусника, клюква, голубика, рябина.

При заготовке продуктов впрок, чтобы сохранить их основные питательные свойства, применяют копчение, вяление, сушку и засолку. При копчении продуктов следует иметь в виду,



что этот процесс сопровождается выделением большого количества дыма. Поэтому необходимо строго соблюдать требования маскировки. Дым менее всего заметен в светлое время при высокой температуре воздуха; ночью, вечером и особенно ранним утром он стелется по земле.

Из грибов наиболее пригодны для сушки белые, подосиновики, подберезовики, маслята, моховики, ранний опенок. Причем отбираются только чистые, непораженные грибы. В полевых условиях грибы сушат только в сухие солнечные дни, нанизав их на нитки. После вяления на воздухе грибы

можно досушивать около костра при температуре 60-70°C. Предназначенные для хранения овощи и грибы - засаливают.

Немало неприятностей доставляют летом муравьи. Есть очень простой способ уничтожения их. Растворите дрожжи в воде, добавьте варенья или сахарной пудры и поставьте смесь в шкаф с продуктами. Муравьи набрасываются на эту приманку и погибают. Хорошо отпугивает муравьев аромат лимона. Лимонном смазывают со всех сторон края посуды, в которой находится варенье, мед, сахар. Сохранить от муравьев сахар и другие продукты на привале и ночлеге нетрудно. Нужно насыпать вокруг рюкзака тонкий валик из древесной золы от костра.

## 9.4. ВОДОБЕСПЕЧЕНИЕ

### ***Опасности, связанные с употреблением не пригодной для питья воды***

Независимо от того, насколько беспокоит жажда, не пейте непригодной для питья воды. Заболевания, передаваемые водным путем, являются наиболее опасными во время борьбы за выживание. Непригодная для питья вода изобилует болезнетворными организмами.

Избегайте пить сырую воду (кроме родниковой или из чистых ручьев в высокогорье), особенно из водоемов со стоячей водой, или по течению ниже населенных пунктов. Воду из реки, канала, какого то водоема необходимо обеззараживать. Самый надежный способ – кипячение (8–10 мин). Если жидкость взята из подозрительного или сильно загрязненного источника (что допускается лишь в крайних случаях), кипеть она должна полчаса. Проздезинфицировать воду можно алюминиевыми квасцами (щепотка на ведро), кристалликами марганцовки (до очень слабой розовой окраски воды и дать ей постоять час), таблетками пантоцида – 1–2 таблетки растворить в 1 л воды и выдержать в течение 30 мин. Если вода сильно загрязнена, дозу пантоцида надо удвоить. При этом муть оседает на дно, вода светлеет. Для дезинфекции пригоден и 5%-ный раствор йодистой настойки: 2–3 капли на 1 л воды, хорошо перемешать и дать отстояться в течение часа.

В средней полосе для стерилизации воды можно взять молодые ветки ели, сосны, пихты, кедра или можжевельника обыкновенного из расчета 100–200 граммов на ведро воды и кипятить их 30–40 мин. Затем туда же бросить несколько кусков коры ольхи, дуба, ивы или березы,

еще прокипятить 10–15 мин, дать остыть. После того как ветки и кора будут вынуты из посуды, на дне окажется бурый, плохо растворимый осадок. Его сливают, воду с ним употреблять нельзя.

Для аналогичных целей пригодна трава ковыля, перекатиполя, тысячелистника или фиалки полевой из расчета 200–300 граммов на ведро с кипячением 20–30 мин.

Однако упомянутыми способами нельзя очистить воду от ядохимикатов и химических удобрений. Употребляя непригодную для питья воду, можно заболеть дизентерией, холерой, тифом, лептоспирозом, шистозоматозом или проглотить пиявку.

### **Рекомендации по питьевому режиму**

Надо обязательно помнить, что при значительной усталости резко угнетается секреция слюнных желез. Поэтому из-за сухости слизистой рта возникает чувство ложной жажды. Для ее устранения используются слюноутоляющие напитки: зеленый чай, айран (обезжиренное кислое молоко, разбавленное водой) или кумыс (продукт брожения верблюжьего молока).

Тем, кто сильно потеет и испытывает постоянную жажду, необходимо до завтрака съесть 5–10 граммов соли и запить ее водой до полного утоления жажды. Вместе с тем избыток воды начнет выделяться из организма в виде пота. Чувство утоления жажды наступает через 10–15 минут после приема жидкости. Вот почему не следует торопиться пить много воды сразу. При ограниченных запасах воды не рекомендуется употреблять сухую, содержащую большое количество крахмала пищу и мясо. Необходимо также бросить курить: дым сушит полость рта и горло, тем самым усиливая чувство жажды.

При наличии в группе достаточного количества воды и возможности для ежедневного пополнения ее запасов экономить воду не следует. Нужно пить столько, сколько требует организм.

Если вам приходится дозировать остающуюся воду, пейте ее глотками.

В случае недостатка воды необходимо строго придерживаться следующих правил:

- много не есть;
- пищу употреблять небольшими порциями;
- не курить;
- воду употреблять в пределах установленной нормы только утром и вечером, днем ограничиваться смачиванием губ и полости рта;
- для уменьшения жажды воду пить небольшими глотками, надолго задерживая ее во рту;
- в жаркое время долго не находиться на солнце и больше держаться в тени;
- не снимать с себя верхней одежды и головного убора для предохранения тела от потоотделения;
- на марше двигаться размеренным шагом;
- под язык можно положить косточку или мелкий камушек.

После того как долго не пили воду, не набрасывайтесь на нее с жадностью, когда найдете ее. Сначала пейте маленькими глотками. Большие глотки при обезвоженном организме могут вызвать рвоту, которая приведет к еще большей потере ценной воды.

### **Как найти воду в лесу?**

Самое очевидное, что может сделать человек, находящийся в лесу, это попытаться найти природный источник с водой. Если вокруг лиственный лес, нужно прислушаться к возмож-

ному журчанию ручья или родника. Хвойный лес более сухой, найти воду там можно только в низинах, поэтому нужно спуститься вниз оврага, разного рода ложбины и уклона. Небольшой островок лиственного леса посреди хвойного – знак того, что поблизости водоем, поскольку это указывает на большое скопление влаги в земле.

Если вокруг множество влаголюбивых растений и зелени, значит, источник где-то поблизости. Места, густо покрытые травой, обычно скрывают воду под рыхлой почвой. Ближе всего расположены грунтовые воды в самых низких точках леса, необходимо искать, прежде всего, там. Чтобы облегчить поиски, можно взобраться на какую-нибудь возвышенность, так легче находить ручьи и речки.

Чтобы знать, как найти воду, нужно проявить наблюдательность и проследить за поведением насекомых, птиц, животных: вереница бегущих муравьев приведет к ручью, множество пчел или мух, многочисленные следы животных говорят о том же. Но, если звериные следы расходятся, значит, направление выбрано неверно. Птицы низко летают, как правило, направляясь к воде.



Кроме природных источников, воду можно найти в глубоких дуплах деревьев, а также добыть березовый сок.

На поиски воды могут уйти несколько часов. Что делать, если родник или ручей так и не найден, а организм на грани обезвоживания?

Выход один – добывать влагу из любых возможных источников. Добыча воды в природных условиях может осуществляться несколькими способами:

В ясную и теплую погоду можно добыть влагу с помощью обычного полиэтиленового пакета и травы. Для этого нужно набить ею пакет и оставить на некоторое время под солнцем. Образовавшийся конденсат будет стекать по стенкам пакета до накопления достаточного количества влаги для утоления жажды. Таким же способом можно обвязать листья деревьев. Если пакета нет, привязывается маленькая пластиковая бутылочка к ветке дерева, горлышко которой плотно закрывается. При хорошей теплой погоде там соберется достаточное количество влаги.

Если пакета нет, но есть кусок полиэтилена, можно выложить из круглых камней что-то типа пирамиды, выкопав небольшое углубление в земле, на дно которой положить целлофан. За одну ночь там накопится жидкость. Вообще, отсутствие непроницаемого материала может заменить древесная кора или крупные листья.

Если пакета нет, но есть кусок полиэтилена, можно выложить из круглых камней что-то типа пирамиды, выкопав небольшое углубление в земле, на дно которой положить целлофан. За одну ночь там накопится жидкость. Вообще, отсутствие непроницаемого материала может заменить древесная кора или крупные листья.

Более простой способ – собрать дождевую воду с растений или росу. Воды получится немного, но не дать погибнуть организму поможет. Сделать это можно с помощью легко впи-



тывающей ткани, которая проводится по сырой траве, затем выжимается внутрь емкости.

Добыча воды из-под земли. В низинах и оврагах грунтовые воды прилегают близко к поверхности. Следует выбирать низину с обилием растительности. Чтобы добыть воду, нужно выкопать яму размером примерно 50 см на 50 см с помощью любого подручного инструмента. По прошествии малого количества времени и при условии правильно выбранного места, яма наполнится грунтовыми водами.

Кроме этого, дно вырытой ямы можно забросать травой, внутрь поставить емкость для сбора жидкости. Над ямой размещается полиэтилен, концы которого закрепляются по ее краям камнями. По центру мешка размещается камешек. Принцип устройства в том, что конденсат, образовавшийся от зелени, под весом камня будет собираться внутри емкости.

Элементарный метод – сбор дождевой воды при помощи любого непроницаемого материала, который опускается в емкость, формируя сток.

Каким бы способом ни была добыта вода, в большинстве случаев требуется ее минимальная очистка и дезинфекция.

### 9.5. ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ

Ориентироваться на местности – это значит уметь определять свое местоположение относительно сторон горизонта, окружающих объектов и форм рельефа, находить нужное направление движения и выдерживать это направление в пути. Если нет компаса страны света можно определить по солнцу, звездам, местным ориентирам.

#### Ориентирование по солнцу

В северном полушарии направление на север можно определить, став в местный полдень спиной к солнцу. Ваша тень укажет направление на север, слева будет запад, справа – восток. В южном полушарии тень будет показывать на юг. Местный полдень определяется с помощью вертикального шеста длиной 0,5 – 1 м. Незадолго до наступления предполагаемого полудня отметьте колышком положение конца тени и делайте отметки до тех пор, пока она снова не начнет удлиняться. Момент, когда тень была самой короткой, соответствует прохождению солнца через данный меридиан, т.е. местному полудню.



#### Определение сторон света с помощью часов

Положите часы горизонтально и поворачивайте их так, чтобы часовая стрелка указывала на солнце. Через центр циферблата мысленно проведите линию в направлении на цифру 1 (13 ч.) (с 1 октября по 1 апреля). Биссектриса угла, образовавшегося между этой линией

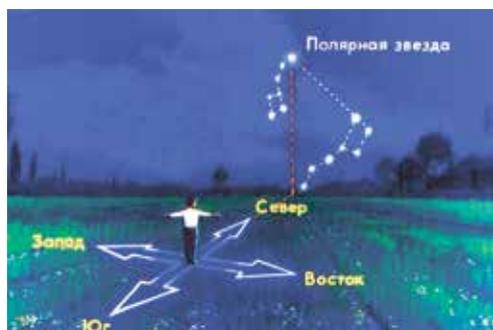


и часовой стрелкой, показывает направление на юг, с 1 апреля по 1 октября биссектрису проводят между часовой стрелкой и направлением на цифру 2 (14 часов), причем до полудня надо делить угол на циферблате, который часовая стрелка должна пройти до 13 (14) часов, а после полудня тот угол, который она прошла после 13 (14) часов. Этот способ ориентирования дает сравнительно правильные результаты в северных и отчасти средних широтах, особенно зимой, менее точно весной и осенью, летом же ошибка в ориентировании может достигать 25 град. В

южных широтах пользоваться этим способом не рекомендуется.

## Ориентирование по звездам.

В северном полушарии направление на север можно определить с помощью Полярной звезды, расположенной примерно над северным полюсом. Для этого найдите на небе созвездие Большой Медведицы с характерным расположением звезд в виде ковша с ручкой. Через крайние две звезды ковша проведите воображаемую прямую линию. Расстояние между этими звездами отложите на линии пять раз. На конце пятого отрезка будет находиться яркая Полярная звезда. Направление на нее будет соответствовать направлению на север с точностью до 1 град.



В южном полушарии стороны света определяются по созвездию Южный Крест четырьмя звездами, расположенным в форме креста, наклоненного в одну сторону. Воображаемая линия, проходящая по его длинной оси, направлена на юг.

Истинный южный крест не спутайте с ложным, который имеет пять звезд, менее ярких и более удаленных друг от друга, чем в истинном.

## Определение сторон горизонта по растениям и животным

Растительному и животному миру свойственны некоторые особенности, которые можно использовать для определения сторон горизонта. Однако такое ориентирование менее надежно, чем простейшие астрономические приемы, поэтому пользоваться ими можно только в крайних случаях, например, в пасмурную погоду.

В тайге стороны света можно с примерной точностью определить по некоторым природным признакам. Так, например, с северной стороны деревья имеют более грубую кору, покрытую лишайниками и мхом у подножья, кора березы и сосны на северной стороне темнее, чем на южной, а стволы деревьев, камни или выступы скал гуще покрыты мхом и

лишайником.

При оттепелях снег дольше сохраняется на северных склонах возвышенностей.

Грибы, обычно, растут с северной стороны деревьев.

На поверхности ствола хвойных деревьев, обращенной на юг, выделяется больше смоляных капель, чем на северной. Особенно отчетливо эти признаки видны на отдельно стоящих деревьях. На южных склонах трава растет быстрее.

Изучение повадок животных нередко дает интересный материал для ориентирования, хотя при этом требуется еще более осторожный подход, чем при ориентировании по растениям.

Вот некоторые сведения об особенностях поведения животных.

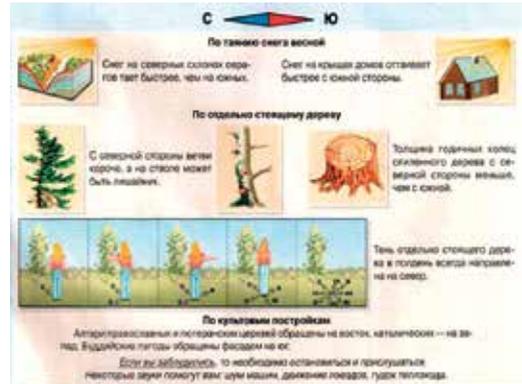
Муравьи устраивают свои жилища почти всегда к югу от ближайших деревьев, пней и кустов.

Южная сторона муравейника более пологая, чем северная.

Степные пчелы строят свои жилища из очень прочного материала. Их гнезда помещаются на камнях или на стенах, обращенных всегда к югу, и похожи на комки грязи, отброшенные колесами повозок.

Сирийский поползень устраивает гнездо на стене скалы, всегда обращенной на восток.

Трехпалые чайки, или моевки, гнездятся по скалам многочисленными стаями, причем их гнезда всегда расположены на западных и северо-западных берегах островов.



## Ориентирование по Луне.

Может случиться, что из-за облачности Полярной звезды не видно, но видна Луна. Ею можно воспользоваться для ориентирования в сторонах горизонта.

Самая короткая тень при полной Луне соответствует полуночи, направление ее показывает на север.

При ориентировании по Луне и часам поступают следующим образом: Разделив на глаз радиус диска Луны на 6 равных частей, оценить, сколько частей содержится в видимой части Луны.

Если Луна прибывает (видна правая часть диска), то полученное число частей вычитают из часа наблюдения.

При ущербе Луны (видна левая часть диска), указанное число частей прибавляют к часу наблюдения.

Полученная сумма или разность укажет час, когда в том направлении, где будет Луна, будет находиться Солнце. Определив этот час и приняв Луну за Солнце,



находят направление на юг, как это делается при ориентировании по Солнцу и часам. При этом на Луну надо направлять не часовую стрелку, а то деление на циферблате часов, которое соответствует вычисленному часу. В полнолуние, когда виден весь диск Луны, т.е. когда Луна и солнце находятся в одном направлении, на Луну следует направлять часовую стрелку, т.е. ориентироваться так же, как и по Солнцу.

## Определение сторон горизонта по постройкам



Различные постройки в некоторых случаях тоже могут служить хорошим ориентиром. В основном это сооружения религиозного культа: церкви, мечети, синагоги и т.д., которые в соответствии с законами религии строились довольно строго ориентированными по сторонам горизонта.

Алтари и часовни православных церквей обращены на восток, а колокольни на запад.

Опущенный край нижней перекладины креста на куполе обращен к югу, приподнятый — к северу.

Алтари лютеранских церквей обращены только на восток, а колокольни — на запад.

Алтари католических церквей обращены на запад.

Кумирни, пагоды, буддийские монастыри фасадами обращены на юг.

Выходы из юрт тоже обращены на юг.

### **При ориентировании необходимо знать некоторые особенности:**

- когда солнце находится позади человека, расстояние скрадывается, светит в глаза — кажется большим, чем на самом деле;
- складки местности, видимые или частично видимые наблюдателем, скрадывают расстояние; при наблюдении сверху вниз предметы кажутся дальше, а при наблюдении снизу-вверх ближе.

## 9.6. СИГНАЛЫ БЕДСТВИЯ

### **Пиротехнические средства сигнализации. К ним относятся:**

- сигнальные ракеты;
- сигнальные шашки;
- сигнальные мортирки.

### **Данные средства сигнализации требуют выполнения определенных правил пользования и хранения:**

- держите их подальше от себя;
- помните, что они могут выстрелить, обращайтесь с этими средствами, как с оружием;
- не ремонтируйте их в случае неисправности;

- если случилась осечка, не используйте вторично;
- всякое пиротехническое средство держите в вытянутой руке, развернув соплом от себя;
- находитесь подальше от других людей и от легковоспламеняющихся предметов, храните эти средства в ящиках, которые защищены от ударов и осадков, подавайте сигнал с максимально близкого расстояния и только тогда, когда есть уверенность, что его заметят;
- соблюдайте максимальные меры предосторожности.

При отсутствии пиротехнических средств подачи сигналов (сигнальных патронов, дающих ярко-оранжевый или ярко-малиновый дым, маленьких патронов-ракет, выстреливающих из устройства размером с авторучку) используются только самые простые и вместе с тем достаточно надежные способы подачи сигналов бедствия.

### КОСТЕР

Дымом костра издавна пользовались как призывом о помощи. Чтобы подать сигнал своевременно, топливо для костра заготавливается заранее. Его складывают на открытых местах: поляне, вершине холма, речной косе.

Дым должен быть густым и черным. Для этого в костер, после того как он разгорелся, кладут свежую траву, зеленую листву деревьев, хвою, сырой мох. В зимнее время костер следует укрывать от снега лапником. Постоянный сигнальный костер при стационарном лагере разводят на каком-нибудь возвышенном месте. Он состоит из трех костров, расположенных на прямой линии в 10-15 метрах друг от друга или в виде треугольника. Таким образом, будут видны сразу три столба густого темного дыма. Зажигать костер надо, лишь увидев поисковый самолет или вертолет, но не раньше.

### Сигналы международного кода

Геометрические фигуры международного кода выкладываются из лапника на снегу или вытаптыванием снега, выламыванием или вырубкой кустарника, но обязательно на открытом месте.

Выложенные из камней, такие знаки также будут заметны с воздуха, но значительно хуже. Знаки лучше делать не менее 6 метров в длину и около полуметра в ширину. Только в этом случае их можно будет заметить с самолета или вертолета.

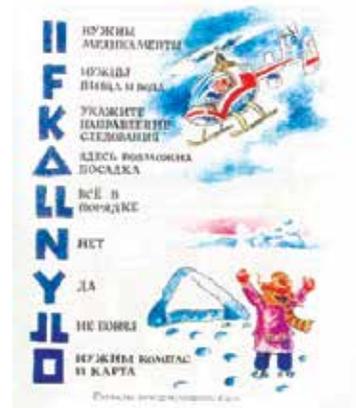
### Сигнальное зеркало

**Одно из самых эффективных средств сигнализации! Но его надо иметь!**

Заменить зеркало можно куском коры с прикрепленным к нему кусочком фольги от обертки шоколада или даже хорошо отполированной крышечкой от консервной банки.

С самолета, летящего на высоте 1-1,5 километра, световой «зайчик» обнаруживают на расстоянии до 25 километров, то есть раньше, чем любой другой визуальный сигнал.

В используемых в качестве сигнального зеркала металлических блестящих предметах пробивают в центре отверстие для наведения на самолет. Сигнальный луч зеркала целесо-





образно посылать вдоль всего горизонта даже в тех случаях, когда не слышно шума поискового самолета.

Сигналы, подаваемые криком, свистом, вспышками света или выстрелами, должны иметь периодичность 6 раз в минуту с минутной паузой, затем сигнал повторяется опять, и так до получения ответа. Ответный сигнал («Вызов принят, помощь идет») подается с периодичностью 3 раза в минуту, также с минутной паузой.

Если нет возможности развести костер или использовать для подачи сигнала красную ракету или зеркало, при появлении поискового вертолета надо размахивать светлым предметом на темном фоне или темным предметом на светлом фоне.

Обычная ошибка растерянных людей, попавших в беду (на суше и на море), – при первых звуках мотора использовать одновременно все сигнальные средства, и в частности стрельбу.

Сигнал – это шанс на спасение, поэтому нельзя тратить все средства подачи сигналов за один раз.

Благоприятный исход автономного существования зависит от многих факторов, но основной из них – прочные знания из различных областей. Желательно не просто знать, как вести себя в той или иной ситуации, но и уметь это делать, ибо, когда положение становится угрожающим, поздно начинать учиться.

## Подручные средства сигнализации

**Отражатели.** Для обозначения своего местоположения при отсутствии сигнального зеркала можно использовать косметическое зеркальце, фольгу, лезвие ножа. Чем сильнее отполирована пластина, тем дальше виден световой сигнал.

Разложите на холме куски измятой (это увеличит количество отражающих плоскостей) фольги. Или прикрепите фольгу на дереве или шесте на хорошо просматриваемом пространстве, она будет вращаться и подавать сигналы.

**Воздушный змей.** Воздушный змей тоже может сослужить вам хорошую службу. Сделайте из тонких дощечек раму, натяните на нее тонкую (желательно цветную) бумагу, привяжите к хвосту змея куски фольги и яркие ленточки.

**Сигнальные флаги.** Повесьте на высоких деревьях возле своего лагеря сигнальные «флаги» – яркие куски материи. Для того чтобы они были заметны сверху, растягивайте эти «флаги» по земле. Одну сторону материи привяжите к кустам, растущим вблизи водоема, а другую – к кольям, вбитым в дно водоема.

## Наземные кодовые сигналы

На открытых участках можно выложить сигналы кодовой таблицы. Самые банальные – HELP и SOS. Размеры одного сигнала должны быть не меньше 3 м. Помните, чем больше сигнал, тем выше вероятность, что его заметят. Смастерить сигнал можно из подручных средств: обломков самолета, спасательных жилетов, одежды, бревен.

Можно сигнал не выложить, а «выкопать». Для этого снимите дерн и углубите траншею. Такие сигналы работают и днем, и ночью (ночью в углублениях можно развести огонь). «Разбросайте» сигналы по периферии, чем их больше, тем лучше.

### Жестовая кодовая система общения с пилотами

- «Здесь посадка! Мы нуждаемся в помощи!» – руки вверх, ладони внутрь, ноги вместе.
- «Посадка невозможна! Мы не нуждаемся в помощи!» – левая рука вверх, ноги вместе.
- «Прямо» – руки подняты, согнуты в локтях, ладони назад. Ноги на ширине плеч. Покачивание предплечьями назад.
- «Назад» – руки подняты вперед до уровня плеч. Ладони вперед.
- «Стоп! Двигатель остановить» – скрестить руки, быстрота этого действия соответствует степени необходимости остановки.
- «Зависнуть!» – руки в стороны, ладони вниз.
- «Ниже» – покачивание вниз прямыми руками, ладони вниз.
- «Выше» – покачивание вверх прямыми руками, ладони вверх.
- «Посадка» – руки скрестить перед собой внизу.

Обычная ошибка растерянных людей, попавших в беду (на суше и на море), – при первых звуках мотора использовать одновременно все сигнальные средства, и в частности стрельбу.

Сигнал – это шанс на спасение, поэтому нельзя тратить все средства подачи сигналов за один раз.

## 9.7. ВЫЖИВАНИЕ НА МОРЕ

### *Ваши действия, если вы оказались в акватории водного бассейна*

Находясь в надувной лодке, ее нужно привязать к себе, т. к. при случайном опрокидывании она может быть отнесена ветром. Если на вас надет жилет, никогда не снимайте его с себя и не расстегивайте. Не вставайте в лодке и не садитесь на борт. Остерегайтесь прокола и пореза лодки. Не бросайте на дно лодки ножи и рыболовные крючки. В случае прокола камеры лодки, закройте прокол конусообразной пробкой (нарезной), находящейся в мешочке, а лодку периодически подкачивайте ручным мехом (в случае, если лодка укомплектована данными приспособлениями).

Для изготовления паруса, если возможно, используйте кусок ткани и шнур. В многоместной лодке или на плоту установите дежурство. Дежурный должен наблюдать за выдерживанием курса движения, а так же за приближением земли, появлением кораблей, самолетов, водорослей, рыб, птиц.



От солнечного нагрева увеличивается давление в лодке. В этом случае немного стравите воздух из камер. При сильном волнении не плавайте около скал и камней. Место высадки ищите с подветренной стороны. Не выпрыгивайте из лодки, пока она не села на мель. Пристав к суше, вытащите лодку на берег.

Для быстреего обнаружения на воде рекомендуется стоять в лодке на коленях. Так заметнее с кораблей. Наибольшая дальность обнаружения в ясную погоду визуально достигается при волнении моря 2–3 балла. Плавающий в жилете человек виден на удалении 2 км, а на лодке – 4 км. При появлении кораблей используйте все сигнальные средства.

Находясь в открытом море, определите направление на сушу, чтобы знать, в какую сторону плыть. Приметы, по которым можно судить о близости берега: характер облаков над берегом и над морем бывает разным. Чаще облака располагаются над сушей, поэтому гряда облаков или отдельные облака могут указывать на сушу под ними. Ледовые поля или земля, покрытая снегом, дают светлое отражение на небе. Небо в районе с открытой водой – темное. Цвет морской воды на глубоком месте бывает темно-зеленого, темно-синего или черного цвета. Переход к более светлым тонам свидетельствует об уменьшении глубины, о близости земли или отмели. Ночью, в тумане, в условиях плохой видимости близость земли определяется по звукам: шуму прибоя, крику птиц. Птичьи базары характерны сильными криками птиц, которые слышны за несколько километров и помогают определить направление на берег.

Почти все морские птицы не издают криков в полете, поэтому если слышны крики, то земля рядом. Появление стай птиц говорит о близости земли. Вечером птицы летят быстро, высоко и прямо в сторону берега. Утром птицы летят от берега в море, летят низко над водой, охотясь за рыбой, часто садятся. Появление бакланов говорит о близости земли. Эта морская птица имеет длинную шею, хищный клюв, охотясь за рыбой, она может нырять и находиться под водой до 2 минут и достигать глубины 10–15 метров. Но баклан не удаляется от берега далее 2–3 км, где в скалах находится его гнездо. Баклан встречается в Черном, Азовском, Охотском, Японском, Баренцевом морях, в Тихом океане на Камчатке и Курилах.

Находясь в море, сохраняйте здоровье. В жару не снимайте одежду, голову необходимо прикрыть. Если очень жарко, смочите одежду водой, умойтесь, намочите голову водой, наложите мокрую повязку на голову. Глаза берегите от раздражения солнечным светом и отблеском воды. Используйте темные очки или сделайте повязку на глаза с узкими прорезями. Первые признаки сильного охлаждения тела проявляются в ознобе, появлении «гусиной кожи», посинении губ. Для защиты от ветра укройтесь тентом, парашютом и т. п. Чтобы не переохладиться, делайте физические упражнения, даже стоя. Чтобы не обморозиться, растирайте тело. Мокрую одежду снимите, тщательно выжмите и наденьте снова. При судорогах не теряйтесь, быстро потрите или уколите пораженное место, сведенную ногу попытайтесь выпрямить.

Находясь в лодке, питайтесь пищей из запасов и добытой на месте – с помощью охоты, рыбной ловли, сбора водорослей. Воду и пищу принимайте по строгому рациону, установленному сразу.

С первого дня плавания, независимо от наличия продуктов питания, добывайте пищу из местных ресурсов, используя рыболовные снасти, если они имеются. Большинство рыб съедобно. При употреблении рыбы в сыром виде не следует есть рыбную икру и молоки.

Во всех случаях при ловле рыбы леску не следует привязывать к руке или лодке, лучше сделать на конце петлю и держать ее свободно в руке. Не следует также при ловле рыбы в море или в океане опускать руки или ноги в воду.

Охотиться на птиц можно с помощью лески, рыболовного крючка и приманки. Приманкой могут служить водоросли. Они пригодны в пищу. Ядовитых водорослей нет, многие из них полезны и целебны.



Оказавшись в открытом море, будьте готовы к тяжелой борьбе со стихией. Высокие моральные качества и физическая подготовка, выносливость помогут вам выйти победителем в этой борьбе.

Когда вас обнаружит вертолет, который не сможет сесть на воду, лес, кустарник, болото, вас будут брать на режиме висения. После сброса вам троса с карабином (подвесной системой, пояса) наденьте подвесную систему или пояс и пристегните карабин, затем подайте руками сигнал на подъем в вертолет.

## Глава 10

# ПРАВИЛА ВЫЗОВА ЭКСТРЕННЫХ ОПЕРАТИВНЫХ СЛУЖБ ПО ЕДИНОМУ НОМЕРУ «112»

### ЦЕЛИ СОЗДАНИЯ СИСТЕМЫ-112

Основными целями создания системы-112 в Российской Федерации являются:

- организация вызова экстренных оперативных служб по принципу «одного окна»;
- организация комплекса мер, обеспечивающих ускорение реагирования и улучшение взаимодействия экстренных оперативных служб при вызовах (сообщениях о происшествиях);
- реализация требований гармонизации способа вызова экстренных оперативных служб в Российской Федерации с законодательством Европейского союза.



### Назначение системы-112

Система-112 предназначена для информационного обеспечения единых дежурно-диспетчерских служб муниципальных образований и для решения следующих основных задач:

- прием по номеру «112» вызовов (сообщений о происшествиях);
- получение от оператора связи сведений о местонахождении лица, обратившегося по номеру «112», и (или) абонентского устройства, с которого был осуществлен вызов (сообщение о происшествии), а также иных данных, необходимых для обеспечения реагирования по вызову (сообщению о происшествии);
- анализ поступающей информации о происшествии;
- направление информации о происшествиях, в том числе вызовов (сообщений о происшествиях), в дежурно-диспетчерские службы экстренных оперативных служб в соответствии с их компетенцией для организации экстренного реагирования;
- обеспечение дистанционной психологической поддержки лицу, обратившемуся по номеру «112»;

- автоматическое восстановление соединения с пользовательским (оконечным) оборудованием лица, обратившегося по номеру «112», в случае внезапного прерывания соединения;
- регистрация всех входящих и исходящих вызовов (сообщений о происшествиях) по номеру «112»;
- ведение базы данных об основных характеристиках происшествий, о начале, завершении и об основных результатах экстренного реагирования на полученные вызовы (сообщения о происшествиях);
- возможность приема вызовов (сообщений о происшествиях) на иностранных языках.



## Что такое номер 112?

Несчастные случаи могут произойти в любом месте, в любое время. Это может случиться с вами, когда вы перемещаетесь по Российской Федерации и странам Европейского Союза или находитесь дома. В случае если вы попали в экстренную ситуацию или стали свидетелем аварии, пожара, кражи со взломом, вы можете позвонить по номеру 112, чтобы сообщить о проблеме.

В России номер 112 является единым номером вызова служб экстренного реагирования:

- пожарной охраны;
- реагирования в чрезвычайных ситуациях;
- полиции;
- скорой медицинской помощи;
- аварийной службы газовой сети;
- «Антитеррор».

Номер 112 доступен бесплатно как с фиксированных, так и мобильных телефонов, в том числе и с общественных телефонов-автоматов. Номер 112 не заменяет существующие номера служб экстренного реагирования, вы также можете звонить по номерам 01, 02, 03, 04. Номер 112 также является единым европейским номером телефона экстренной помощи, доступным на всей территории Европейского Союза (ЕС), бесплатно. Номер 112 используется в некоторых странах, не входящих в ЕС (такие как Швейцария и Южная Африка) и доступен по всему миру в GSM сетях мобильной связи.





### Когда вы можете позвонить по номеру 112?

Номер 112 в России предназначен для использования в экстренных ситуациях и для получения консультаций по вопросам безопасности и способам защиты от чрезвычайных ситуаций.

Если у вас возникла экстренная ситуация или проблема, когда требуется немедленная помощь служб экстренного реагирования:

- пожарной охраны;
- реагирования в чрезвычайных ситуациях;
- полиции;
- скорой медицинской помощи;
- аварийной службы газовой сети;
- «Антитеррор».

Просто наберите номер 112, и вам придут на помощь. Не звоните по номеру 112 в случаях получения справочной информации иного характера, кроме экстренной ситуации. Для этого есть другие номера телефонов, найдите их в телефонных справочниках. Детей также нужно учить, как звонить по номеру 112. Дети должны знать, что номер 112 является только для экстренного использования.

## Что вы должны делать, когда позвоните по номеру 112?

Сохраняйте спокойствие и говорите ясно. Сообщите оператору системы-112, что у вас проблема, требующая немедленного реагирования:

- пожарной охраны;
- реагирования в чрезвычайных ситуациях;
- полиции;
- скорой медицинской помощи;
- аварийной службы газовой сети;
- «Антитеррор».

Оператор попросит вас ответить на некоторые вопросы. Вы должны ответить на все вопросы, главное будьте спокойны. Вам обязательно придут на помощь.

Не вешайте трубку, пока оператор будет задавать вам вопросы или скажет «ждите», «оставайтесь на линии».

Сообщите о характере вашего вызова: нужна пожарная охрана, Служба реагирования в чрезвычайных ситуациях, полиция, скорая медицинская помощь, аварийная служба газовой сети или служба «Антитеррор», а также о месте происшествия.

Будьте готовы отвечать на вопросы оператора детально. В опасной для жизни ситуации, оператор будет продолжать задавать вопросы, в то время как службы экстренного реагирования отправятся к месту происшествия.

В зависимости от экстренной ситуации вам зададут типовые вопросы:

- точный адрес места происшествия и/или примерные ориентиры;
- схему проезда к месту происшествия;
- номер телефона, с которого вы звоните;
- ваше имя;
- подробную информацию о происшествии.

Службу пожарной охраны следует вызывать при одном только подозрении, что где-то пахнет дымом или развивается пламя. При сообщении о пожаре, необходимо сказать, что в опасности находятся люди и имеются ли опасные вещества. Пожарной службой предусмотрен выезд по неясным, ошибочным подозрениям. Не бойтесь и не беспокойтесь вызывать их, по вашему мнению, зря – это их работа и спасение вашей жизни тоже.

Если вы оказались свидетелем или очевидцем преступления, административного правонарушения, или оно совершается на ваших глазах, вам необходимо:

- Внимательно запомнить приметы злоумышленника (рост, одежда, обувь, характерные приметы);
- Как можно быстрее позвонить с ближайшего телефона-автомата или сотового телефона по номеру «112» (в обоих случаях звонок бесплатный) и сообщить о совершенном правонарушении с точным указанием вида преступления, времени, места, примет злоумышленника и в каком направлении он скрылся;
- При необходимости оказать пострадавшему первую медицинскую помощь. Дождаться наряда полиции, еще раз напомнить им вид преступления, время, место, приметы злоумышленника и в каком направлении он скрылся. Если в этом участвует транспортное

средство, сообщите, цвет, год выпуска, марку автомобиля и в каком направлении оно движется, если это возможно.

- Если вы или ваши знакомые располагают информацией о готовящихся преступлениях, местонахождении скрывающихся преступников, местах хранения наркотиков, оружия, боеприпасов, взрывчатых веществ и взрывных устройств и т.п., то вы можете передать ее на условиях анонимности по номеру «112».
- При необходимости можете оставить свои контактные телефоны, для того чтобы с вами связались сотрудники соответствующих служб.
- Если вы вызываете скорую помощь, то будьте готовы ответить на некоторые вопросы о пациенте или пострадавшем:
  - Номер телефона, с которого звоните (этот необходимо в случаях разъединения звонка, чтобы связаться с вызывающим и уточнить информацию, которую не успели записать);
  - Пол больного;
  - Приблизительный возраст;
  - Что случилось;
  - Когда случилось;
  - Какие проявления заставили вызвать «скорую»;
  - Что вы предприняли;
  - Адрес, где находится больной (в случаях нахождения больного на улице, необходимо указать четкие ориентиры).

### **В случаях вызова на квартиру указать:**

- место ближайшего заезда к дому, номер подъезда, этажа, кодового замка;
- фамилию вызывающего.

Четкие и полные ответы на данные вопросы помогут бригаде «скорой» быстрее приехать к больному или пострадавшему. После того как ваш вызов передадут в службу скорой помощи, диспетчер «03» сам решит, какую бригаду к вам направить. На многих подстанциях, помимо линейных бригад, существуют специализированные бригады. Это может быть: кардиологическая, педиатрическая, психиатрическая бригада и т. д. Для того чтобы диспетчеру было проще разобраться, какой специалист нужен по конкретно вашему вызову, надо четко и правильно сообщать о случившемся. Даже в случае дорожно-транспортного происшествия (ДТП) обязательно надо указать примерное количество пострадавших, есть ли среди пострадавших дети или нет, какова тяжесть состояния участников аварии и т.д.

### **Некоторые запреты по номеру 112**

Никогда не делайте пробный вызов по номеру 112. Пробные звонки занимают оператора и телефонные линии. В системе-112 всегда должны быть свободные линии, доступные для людей, которые звонят по экстренным ситуациям.

Если вы случайно позвонили в систему-112, не вешайте трубку, пусть оператор знает,

что вы случайно набрали номер. При наборе номера 112 система-112 выдает оператору, номер телефона, с которого был вызов. К сожалению, большинство вешают трубку, и вызов становится ложным, на что тратятся ценные силы и средства, которые могут быть нужны в другом месте.

### **ПОМНИТЕ!**

В некоторых чрезвычайных ситуациях требуется более одной службы экстренного реагирования (пожарной, скорой помощи и полиции). Сообщите оператору системы-112, какая служба реагирования необходима в срочном порядке. Например, автокатастрофа с серьезной травмой потребует скорой помощи и полиции. Больше всего нужна машина скорой помощи, чтобы срочно разобраться с потерпевшим. Сообщите оператору, что требуется скорая помощь. Система-112 имеет со всеми экстренными службами прямую связь и в случае необходимости сообщает им для немедленного реагирования всю информацию.



# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Учитывая современное состояние международных отношений, наличие очагов напряженности в непосредственной близости от границ Российской Федерации, обстановка в нашей стране, связанная с потенциальными военными, а также техногенными и природными угрозами, остается напряженной.

Мир, в котором мы живем, полон опасностей. История человечества – это история борьбы с разного рода опасностями, бедствиями, которые угрожают человеку во всех сферах деятельности, обитания.

По мере развития цивилизации человеческое общество вынуждено постоянно решать проблемы безопасности! Технические системы и производства, созданные на Земле, привели к росту потенциальных опасностей для всего человечества! Несмотря на усилия, предпринимаемые человечеством, аварии и катастрофы не прекращаются. Проблема защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций всех видов является глобальной проблемой и, несомненно, относится к сфере национальной безопасности Российской Федерации.

Успешно решать задачи по обеспечению безопасности жизнедеятельности людей в современных условиях можно только проведением целого комплекса мероприятий и, прежде всего, упреждением чрезвычайных ситуаций.

Текущий год в системе МЧС России объявлен Годом культуры безопасности. В целях обеспечения качественного и повсеместного внедрения новых форм подготовки населения в области гражданской обороны, защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, обеспечения пожарной безопасности разработано учебное пособие «ЭНЦИКЛОПЕДИЯ. ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ».

# ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный закон от 21.12.1994 № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».
2. Федеральный закон от 21.12.1994 № 69-ФЗ «О пожарной безопасности».
3. Федеральный закон от 22.08.1995 № 151-ФЗ «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей».
4. Федеральный закон от 31.05.1996 № 61-ФЗ «Об обороне».
5. Федеральный закон от 12.02.1998 № 28-ФЗ «О гражданской обороне».
6. Указ Президента РФ от 12.05.2009 № 537 «О стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года».
7. Указ Президента РФ от 30.09.2011 № 1265 «О спасательных воинских формированиях МЧС России».
8. Указ Президента РФ от 20.12.2016 № 696 «Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области гражданской обороны на период до 2030 года».
9. Указ Президента РФ от 01.01.2018 № 2 «Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области пожарной безопасности на период до 2030 года».
10. Указ Президента РФ от 11.01.2018 № 12 «Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций на период до 2030 года».
11. Основы единой государственной политики Российской Федерации в области гражданской обороны на период до 2020 года. Утверждены Президентом РФ 03.09.2011.
12. Военная доктрина Российской Федерации. Утверждена Президентом РФ 26.12.2014 г.
13. Постановление Правительства РФ от 01.03.1993 № 178 «О создании локальных систем оповещения в районах размещения потенциально опасных объектов».
14. Постановление Правительства РФ от 10.11.1996 №1340 «О порядке создания и использования резервов материальных ресурсов для ликвидации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».
15. Постановление Правительства РФ от 10.07.1999 № 782 «О создании (назначении) в организациях структурных подразделений (работников), уполномоченных на решение задач в области гражданской обороны».
16. Постановление Правительства РФ от 29.11.1999 № 1309 «О порядке создания убежищ и иных объектов гражданской обороны».

17. Постановление Правительства РФ от 27.04.2000 № 379 «О накоплении, хранении и использовании в целях гражданской обороны запасов материально-технических, продовольственных, медицинских и иных средств».
18. Постановление Правительства РФ от 2.11.2000 №841 «Об утверждении Положения об организации обучения населения в области ГО».
19. Постановление Правительства РФ от 04.09.2003 № 547 «О подготовке населения в области защиты от ЧС природного и техногенного характера».
20. Постановление Правительства РФ от 30.12.2003 № 794 «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций».
21. Постановление Правительства РФ от 22.06.2004 № 303 ДСП «О порядке эвакуации населения, материальных и культурных ценностей в безопасные районы».
22. Постановление Правительства РФ от 20.06.2005 № 385 «О федеральной противопожарной службе».
23. Постановление Правительства РФ от 21.05.2007 № 304 «О классификации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».
24. Постановление Правительства РФ от 26.11.2007 № 804 «Об утверждении Положения о гражданской обороне в Российской Федерации».
25. Постановление Правительства РФ от 08.11.2013 № 1007 «О силах и средствах единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций».
26. Приказ МЧС России от 01.10.2014 № 543 «Об утверждении Положения об организации обеспечения населения средствами индивидуальной защиты».
27. Приказ МЧС России от 01.03.2018 № 85 «О совершенствовании единой системы подготовки населения в области гражданской обороны и защиты населения от чрезвычайных ситуаций».
28. Методические рекомендации по организации первоочередного жизнеобеспечения населения в ЧС и работы пунктов временного размещения пострадавшего населения. 25.12.2013. №22-4-87-37-14. М., 2013.
29. Методические рекомендации органам местного самоуправления Краснодарского края по реагированию на угрозы чрезвычайной ситуации, обусловленной прохождением нагонной волны. 28.10.2015. ГКУ КК «УМЦ ГОЧС». – Краснодар. 2015.
30. Методические рекомендации органам местного самоуправления Краснодарского края по реагированию на угрозы чрезвычайной ситуации, обусловленной землетрясениями. 28.11.2015. ГКУ КК «УМЦ ГОЧС». – Краснодар. 2015.
31. Методические рекомендации главам муниципальных образований по порядку введения режима «чрезвычайной ситуации» для органов управления и сил муниципального звена РСЧС Краснодарского края. 29.06.2016. ГКУ КК «УМЦ ГОЧС». – Краснодар. 2016.

32. Методические рекомендации о порядке установления особого противопожарного режима на территории Краснодарского 01.07.2016. ГКУ КК «УМЦ ГОЧС». – Краснодар. 2016.
33. Методические рекомендации по созданию нештатных служб и формирований сил предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций РСЧС Краснодарского края. 10.04.2017. ГКУ КК «УМЦ ГОЧС». – Краснодар. 2017.
34. Наставление по организации и технологии ведения аварийно-спасательных и других неотложных работ при чрезвычайных ситуациях. Часть 1. Организация и технология ведения аварийно-спасательных и других неотложных работ при крупных авариях на химически опасных объектах. – М.: ФЦ ВНИИ ГОЧС, 1999. 184 с.
35. Наставление по организации и технологии ведения аварийно-спасательных и других неотложных работ при чрезвычайных ситуациях. Часть 2. Организация и технология ведения аварийно-спасательных и других неотложных работ при землетрясениях. – М.: ФЦ ВНИИ ГОЧС, 2000. 204 с.
36. Наставление по организации и технологии ведения аварийно-спасательных и других неотложных работ при чрезвычайных ситуациях. Часть 3. Организация и технология ведения аварийно-спасательных и других неотложных работ при наводнениях и катастрофических затоплениях местности. – М.: ФЦ ВНИИ ГОЧС, 2001. 166 с.
37. Наставление по организации и технологии ведения аварийно-спасательных и других неотложных работ при чрезвычайных ситуациях. Часть 4. Организация и технология ведения аварийно-спасательных и других неотложных работ при оползнях, обвалах, селях, снежных лавинах, ураганах, тайфунах и смерчах. – М.: ФЦ ВНИИ ГОЧС, 2003. – 204 с.
38. Безопасность в чрезвычайных ситуациях. Основные положения ГОСТ Р 22.0.01-94 г.
39. Безопасность в чрезвычайных ситуациях. Термины и определения основных понятий ГОСТ Р 22.0.02-94.
40. Безопасность в чрезвычайных ситуациях. Техногенные чрезвычайные ситуации. Термины и определения. ГОСТ Р 22.0.005-94.
41. Безопасность в чрезвычайных ситуациях. Жизнеобеспечение населения в чрезвычайных ситуациях. Общие требования ГОСТ Р 22.03.01.94.
42. СП 88.13330.2014 «Защитные сооружения гражданской обороны. Актуализированная редакция СНиП II-11-77\*».
43. Основные санитарные правила обеспечения радиационной безопасности СП 2.6.1.2612-10 (ОСПОРБ-99/2010), утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 26 апреля 2010 г. № 40.
44. Военная топография: Учебник для высших военно-учебных заведений МО РФ; Воениздат, 2008.

45. Лобанов А.И. Медико-биологические основы безопасности. Учебник. Химки. АГЗ МЧС России. 2014. – 337 с.
46. Памятка по использованию лекарственных препаратов и медицинских изделий комплекта индивидуального медицинского гражданской защиты от 11.08.2014 № 14-3/10/2 -5985.
47. Перспективы развития гражданской обороны Российской Федерации и единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) на современном этапе. Тезисы выступления на сборах, проводимых ДГЗ МЧС России 30 июля 2014 г.
48. Письмо Президенту Российской Федерации от министра РФ по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий от 09.01.2018 №42-9-8.
49. Порядок действий при чрезвычайных ситуациях мирного времени и военных конфликтах (Методические рекомендации) ГКУ КК «УМЦ ГОЧС». - Краснодар. -2016.104 с.
50. Санитарно-противоэпидемическое обеспечение населения в ЧС. Руководство. М.: ЗАО «МП Гигиена», 2006. 550 с.
51. СНИП 2.07.01-89 Градостроительство. Планировка и застройка городских и сельских поселений.
52. Шимко А.К. Проблемы социальной безопасности России. Учебное пособие. Краснодар. НОУ КИИЗ. 2005. – 64 с.
53. Шульгин В.Н. Инженерная защита населения и территорий в ЧС мирного и военного времени. Учебник для вузов. /Под общ. ред. В.А. Пучкова/ – М.: Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2010.

Издательство «Новый взгляд» 394006, Воронеж, ул. Славы, д.13-а  
Сдано в печать 20.09.2018. Формат 60х90/8  
Бум. офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. листов 25,5. Тираж 500 экз.  
Заказ № 9294 Отпечатано в типографии «Новый взгляд»  
тел. (473) 272-73-73.