

Тема 7. Действия работников организации в условиях негативных и опасных факторов бытового характера.

Учебные вопросы:

1. Возможные негативные и опасные факторы бытового характера и меры по их предупреждению.
2. Действия при бытовых отравлениях, укусе животными и насекомыми.
3. Правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре, на водных объектах, в походе и на природе.
4. Способы преодоления паники и панических настроений в условиях ЧС.

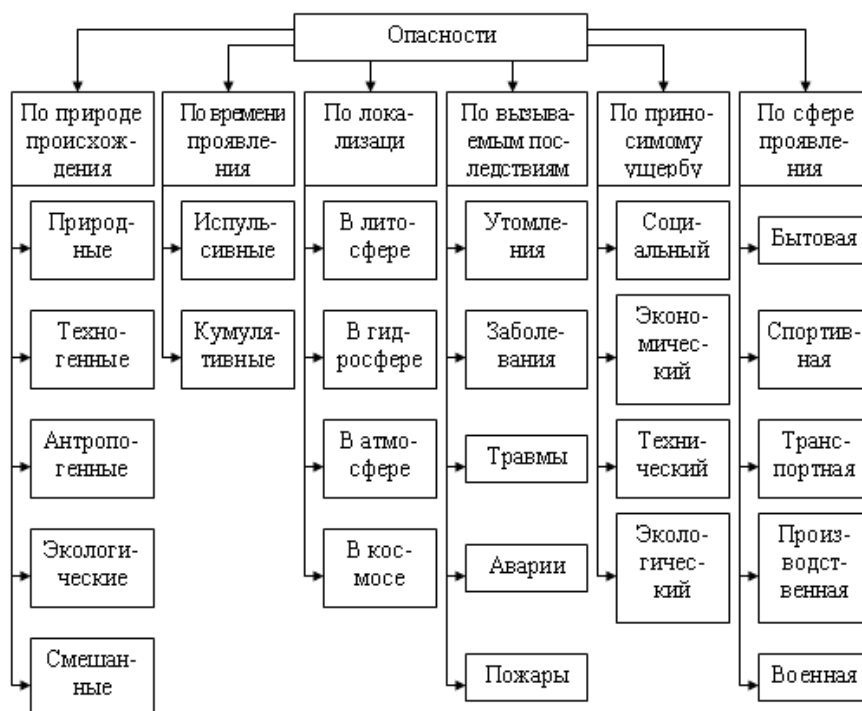
Первый учебный вопрос: Возможные негативные и опасные факторы бытового характера и меры по их предупреждению.

Возможные опасности, влияющие на жизнь, здоровье и деятельность человека.

Быт, уклад повседневной жизни, внепроизводственная сфера, включающая как удовлетворение материальных потребностей людей (в пище, одежде, жилище, авто, товарах широкого потребления, поддержании здоровья), так и освоение духовных благ, культуры, общение, отдых, развлечения (в том числе и семейный индивидуальный быт).

Опасность хранят все системы, населённые энергией, имеющие химически и биологически активные элементы.

Классификация опасностей:



По опасным факторам:

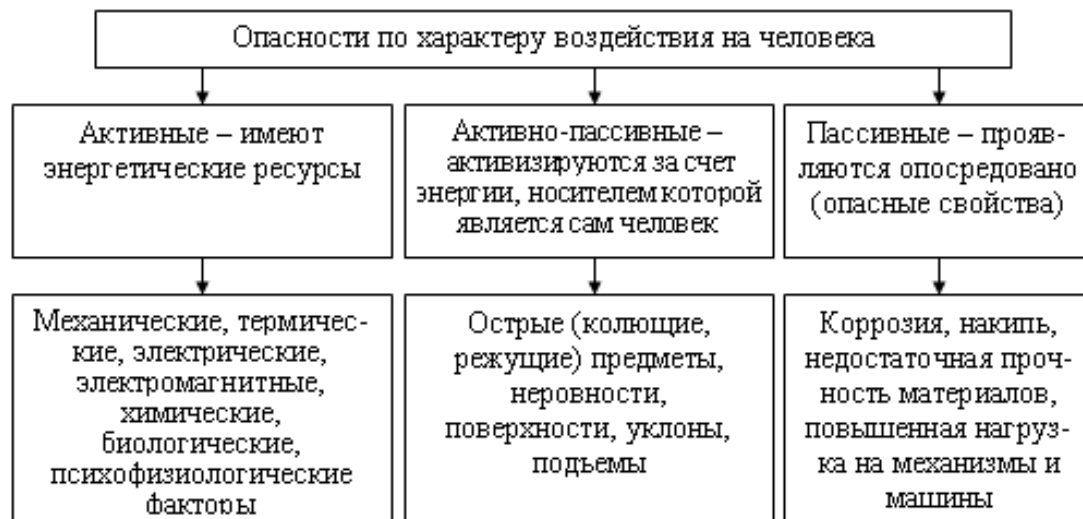
- механические воздействия;
- тепловые воздействия;
- электричество;
- ядовитые вещества;

- радиация;
- болезни и т.д.

По обеспечиваемым потребностям:

питание; очищение; сон; температурный режим и т.д.

Различные сочетания классификационных признаков дают ситуации, имеющие разную вероятность и значимость.



Приемы выживания можно классифицировать различным образом:

По источникам опасности:

стихийные бедствия;
 технические аварии;
 животные и растения;
 другие люди;
 Вы сами и т.д.

В совокупности сведений, имеющих отношение к выживанию, можно выделить следующее:

нужное для всех и нужное для некоторых;
 очевидное и неочевидное;
 важное и неважное;
 то, что надо удерживать в памяти,
 что надо иметь под рукой,
 про что надо знать, где можно найти при необходимости.

В памяти следует хранить то, что нужно часто или требуется в ситуациях, когда нет возможности заниматься чтением.

Правила по преодолению непредвиденных обстоятельств:

Принимать быстрые решения.

Уметь импровизировать.

Уметь постоянно и непрерывно контролировать себя.

Уметь распознавать опасность.

Уметь оценивать людей.

Быть самостоятельным и независимым.

Быть настойчивым и упрямым, когда это необходимо, но если нужно, уметь подчиниться.

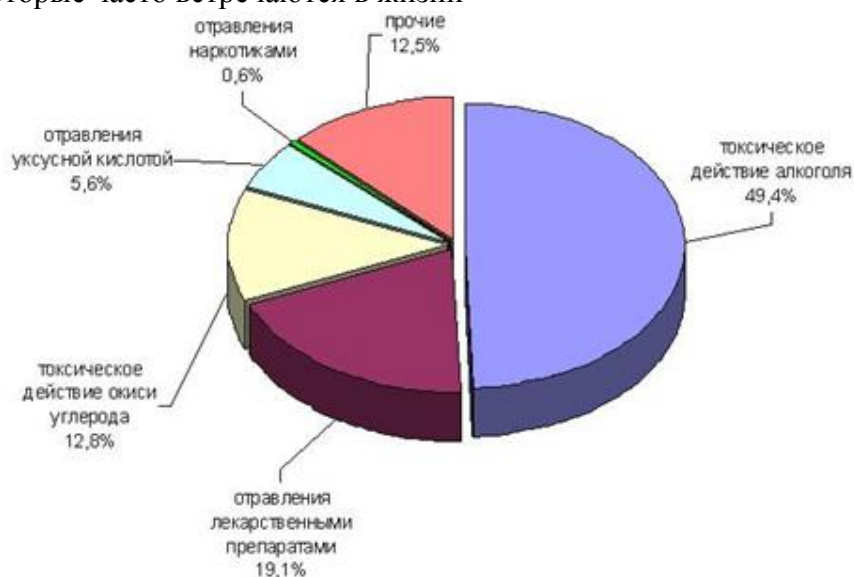
Признавать, не отчаиваться, пределы своих возможностей.

Искать, когда, кажется, что возможностей больше нет, другие пути для выхода из положения, прежде чем сдаться окончательно.

И даже тогда не сдаваться.

Второй учебный вопрос: Действия при бытовых отравлениях, укусе животными и насекомыми.

Бытовых отравлений можно перечислить великое множество, но мы отметим только те, которые часто встречаются в жизни



Бытовые отравления подразделяются на алкогольные интоксикации, несчастные случаи в быту и суицидальные отравления, предпринятые умышленно.

Классификация бытовых отравлений:

- пищевые отравления;
- отравления лекарственными препаратами и алкоголем;
- отравление ядохимикатами;
- отравлением светильным и угарным газами;
- отравления кислотами и щелочами.

В литературе описаны более 500 отравляющих веществ.

Основные признаки и симптомы отравления

[тошнота](#), [рвота](#)

холодный пот

озноб

[судороги](#)

внезапная вялость

сонливость

жидкий стул;

[головная боль](#) и [головокружение](#).

угнетение дыхательной функции и [нарушения сознания](#) (в тяжелых случаях)

слюноотечение и/или слезотечение

[ожоги](#) вокруг губ, на языке или на коже

странная манера поведения пострадавшего

Что делать при отравлении в зависимости от пути попадания яда:

При отравлении алкоголем, недоброкачественной пищей, грибами, ядовитыми растениями и их плодами и пр. ядами, когда яд в организм поступает через рот. Если пострадавший в сознании, ему дают выпить большое количество жидкости, затем вызывают рвоту надавливанием на корень языка (для лиц старше 6 лет) пальцами, процедуру повторяют до чистых промывных вод.

После промывания желудка в лечении отравления используют растолченный активированный уголь (1 таблетка на 10 кг веса), смекту и др. сорбенты. Можно принять белую глину, солевое слабительное средство.

Пострадавшего укладывают в восстановительное положение - на бок (чтобы он не захлебнулся рвотными массами), согревают с помощью грелок ноги. Дают обильное питье (для этого подойдет чай, вода).

Как можно скорее вызывают бригаду скорой медицинской помощи для госпитализации пострадавшего, так как его состояние может ухудшиться. Желательно сохранить и передать [врачу](#) вещество, которым отравился больной.

При отравлении кислотами (уксус) и щелочами промывать желудок нельзя.

При отравлении газообразными химическими веществами (**угарный газ, окислы азота, аммиака, пары брома, фтористого водорода, хлор, сернистый газ, и др.**), когда *яд поступает в организм через легкие при вдыхании*. По частоте отравлений газами, отравление **угарным газом** происходит чаще, чем отравления другими газообразными ядами. Угарный газ образуется при сжигании любого вида топлива: газа, нефти, керосина, древесины или угля.

При отравлении **угарным газом**, пострадавшего в первую очередь нужно вывести на свежий воздух, обеспечить ему удобное горизонтальное положение, освободить от стесняющей одежды.

Необходимо растереть тело пострадавшего, затем тепло укутать, приложить согревающие грелки к его ногам, дать понюхать ватку с нашатырным спиртом, если пострадавший в сознании - ему можно прополоскать горло и рот раствором соды. В случае отсутствия дыхания или его значительного ослабления нужно начать проведение искусственного дыхания.

Независимо от степени отравления пострадавшего госпитализируют в [стационар](#), на случай, если позднее возникнут осложнения со стороны нервной и дыхательной систем;

При отравлении токсическими веществами, проникающими через кожный покров (некоторые ядовитые растения, химические растворители и средства от насекомых-ФОС-фосфорорганическими соединениями (карбофос, дихлофос и др.)), яд в организм проникает через кожу и слизистые поверхности.

При попадании ядовитого вещества на кожу нужно как можно быстрее снять это вещество с поверхности кожи ватным или марлевым тампоном или тряпкой, стараясь не размазывать его на поверхности кожи.

После этого кожу следует хорошо обмыть теплой водой с мылом или слабым раствором питьевой (пищевой) соды, обработать место поражения на коже 5—10%-ным раствором нашатырного спирта. При наличии [раны](#), например ожога, наложите чистую или стерильную влажную повязку. Далее дважды промыть желудок 2%-ным раствором пищевой соды (1 ч. л. соды на 1 стакан воды).

Затем следует выпить 0,5 стакана 2%-ного раствора пищевой соды с добавлением активированного угля или солевое слабительное. Пострадавшему дают выпить крепкий чай. Дождаться прибытия бригады скорой медицинской помощи.

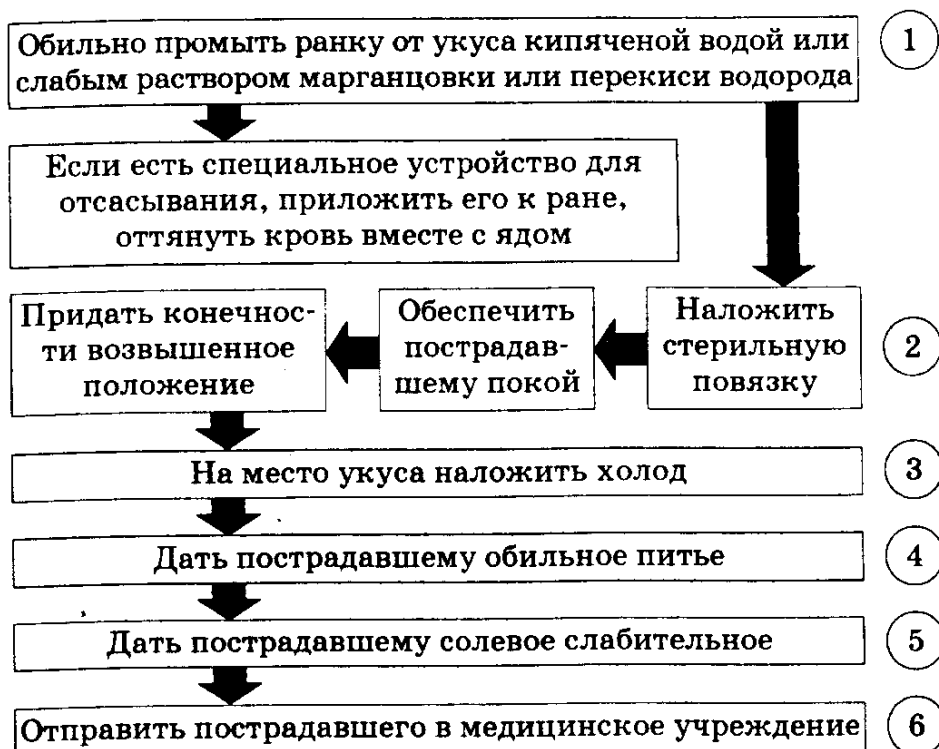
При попадании отравляющего вещества в глаза надо немедленно промыть их струей воды при открытых веках. Промывание должно быть тщательным в течение 20-30 минут, так как даже небольшое количество ядовитого вещества, попавшего в глаза, может вызвать их глубокие поражения. После промывания глаз следует наложить сухую повязку и немедленно обратиться к [глазному врачу](#).

Чего НЕ делать

- не вызывать рвоту, если человек без сознания
- не вызывать рвоту у беременных
- не вызывать рвоту у тех, у кого слабое сердце и при судорогах
- не вызывать рвоту при отравлении нефтепродуктами, кислотами, щелочью
- не давать слабительное средство при отравлении нефтепродуктами, кислотами, щелочью
- не давать газировку!
- не давать кислоту при отравлении щелочью и наоборот!!!

Первая помощь пострадавшему от укуса змей

Оказание первой медицинской помощи пострадавшему от укуса змей



Первая помощь при укусе собаки

Собака может нанести человеку (особенно ребенку) тяжелые колотые и рваные раны. Но это не единственная опасность. При укусе собаки возможно инфицирование человека различными бактериями, присутствующими в слюне животного. Особо опасные из них столбняк и бешенство. Бешенство - это болезнь с тяжелым поражением нервной системы и 100% смертностью, если в течение пары дней не ввести вакцину. Помните, от бешенства самостоятельно не выздоравливают!

Признаки бешенства у собаки - это агрессивность, повышенное слюноотделение, нарушение походки, хриплый и визгливый лай. Но дело в том, что собака может быть инфицирована и за несколько дней до того, как эти симптомы проявятся. Поэтому при любом укусе собаки, при котором слюна попадает на поврежденную кожу - необходимо как можно быстрее обратиться к врачу.

Но прежде, нужно оказать пострадавшему (или себе) первую помощь, чтобы снизить риск заражения.

При сильных ранениях - нужно остановить кровотечение. Однако, если кровотечение не сильное - не спешите его останавливать, так как с кровью из раны вымывается слюна животного.

Затем тщательно промойте рану мыльной водой (желательно хозяйственным мылом). И мойте усиленно в течение 10 минут, чтобы смыть как-можно больше слюны. Обработайте рану перекисью водорода.

После обработки, на рану нужно наложить марлевый или ватный тампон, но сильно не сдавливать поверхность, просто слегка закрепить тампон с помощью бинта или пластыря. Повязка не должна быть герметичной.

И бегом к врачу. Уколы от бешенства сейчас делают не в живот, а в плечо. И их не 40, а всего 6 в течение 3 месяцев. Также вам нужно выяснить, делалась ли вам прививка от столбняка.

Необходимо запомнить собаку, которая укусила. Ей должна заняться государственная ветеринарная служба, чтобы предотвратить дальнейшей распространение

инфекции. Если собака домашняя - потребуйте у хозяина справку о прививке от бешенства. Если ее нет - ей должна заняться ветеринарная служба.

Третий учебный вопрос: Правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре, на водных объектах, в походе и на природе.

Зачастую тысячи, десятки, а порой и сотни тысяч человек собираются на ограниченной территории: площадь, улица, развлекательные учреждения.

Чаще всего это происходит при проведении массовых мероприятий: гуляния, митинг, шествие, демонстрация, забастовка, пикетирование, паломничество. Толпа и давка возникают постоянно в метро, на рынках, стадионах, в очереди.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

Если у вас появилось желание принять участие в митинге, шествии, демонстрации, то необходимо узнать, есть ли разрешение официальных властей на проведение этого мероприятия. В случае отсутствия такого разрешения не исключены действия со стороны правоохранительных органов, направленные на разгон людей, что обязательно приведет к стычкам, беспорядкам, насильственным действиям, арестам. Нередки случаи применения в подобных ситуациях слезоточивого газа, водометов, конных нарядов, собак, специальной техники, резиновых дубинок, щитов, оружия. При попадании слезоточивого газа в глаза нужно незамедлительно промыть их водой. В случае отсутствия воды следует интенсивно моргать, что обеспечит частичное смывание химического вещества слезами. Дыхательные пути нужно закрыть влажной тканью: носовым платком, рукавом, головным убором. Место, где был применен слезоточивый газ, необходимо покинуть незамедлительно. Не проявляйте агрессивность, не бегайте, не угрожайте милиции, не вступайте с ней в потасовку. Постарайтесь как можно быстрее выйти из опасной зоны. Не сопротивляйтесь и не пытайтесь доказать свою правоту и невиновность сотрудникам правоохранительных органов в случае вашего задержания.

В случае принятия решения об участии в мероприятии с большим количеством людей постарайтесь выполнить следующие правила:

- не берите с собой животных, громоздкие вещи: сумку, рюкзак, тележку;
 - оставьте дома фото-кино-видеотехнику, стеклянные бутылки;
 - наденьте строгую облегченную одежду без капюшона, застегните все молнии и пуговицы. Не надевайте галстук, шарф, пояс;
 - зашнуруйте обувь и надежно завяжите шнурки, не надевайте обувь на высоком каблуке;
 - не берите с собой острые, колющие, режущие предметы, оружие;
 - старайтесь не брать в руки плакаты, транспаранты, флаги на древке или шесте;
 - снимите с одежды символику и знаки различия, поскольку они могут вызвать отрицательную реакцию у ваших противников или сотрудников милиции;
 - имейте при себе удостоверение личности;
 - изучите место, где будет проходить мероприятие, узнайте варианты подъезда и ухода;
 - постоянно контролируйте ситуацию, состояние толпы и свое место, держитесь подальше от трибуны, микрофонов, сцены;
 - в случае возникновения ЧС незамедлительно покиньте это место;
 - в условиях открытых площадок периферия толпы - относительно безопасное место.
- Действия при пожаре в местах массового скопления:**

Действия при пожаре в местах массового скопления людей

- входя в любое незнакомое здание или помещение, постарайтесь запомнить свой путь, обратите внимание на расположение основных и эвакуационных выходов. (Как правило, они должны быть обозначены соответствующими знаками пожарной безопасности);
- если услышали крики: «Пожар! Горим!», либо почувствовали запах дыма, увидели пламя, сохраняйте спокойствие и выдержку;
- постарайтесь определить, откуда исходит опасность;
- спокойно, без паники покиньте помещение наиболее безопасным путем;
- позвоните в пожарную охрану по телефону «01»;
- если двигаться придётся в толпе, согните руки в локтях и прижмите их к бокам, сжав кулаки. Двигайтесь вперед, наклонив корпус немного назад и сдерживая напор спиной;
- не входите туда, где большая концентрация дыма;
- не пытайтесь спастись на вышележащих этажах или в удаленных помещениях;
- если вы не можете покинуть здание из-за сильного дыма и жара, найдите безопасное место и ждите помощи пожарных. Постарайтесь обозначить своё местонахождение. (Свяжитесь по сотовому телефону с пожарной охраной, друзьями, кричите, машите яркой тряпкой в окне). *Вам обязательно помогут.*

Указательные знаки для целей эвакуации



Правила поведения на водоеме)

Плывать лучше всего в специально отведенных для этого местах: официальных пляжах или бассейнах; предварительно пройдите медицинское обследование, а также изучите правила внутреннего распорядка того места, где собираетесь купаться.

Если вы собрались искупаться в незнакомом вам месте, то постарайтесь выбрать место, где просматривается дно. Оно должно быть песочным или гравийным, глубиной не более 2м, а также течение не должно превышать 0,5м/с. Рекомендовано плавать в солнечную, безветренную погоду, при температуре воды ~ +20°C, а воздуха - ~ + 25°C. Не находитесь долго в воде. 10-15 минут вполне хватит.

- Не заплывайте за буйки, помните, что там могут быть водоросли, резкий обрыв дна или холодный ключ. Не играйте в воде в игры, связанные с захватом человека. В разгаре азарта, вы можете случайно не дать человеку вдохнуть вовремя воздух, и он попросту захлебнется.

- Во время плавания вам необходимо уметь правильно рассчитать свои силы. Часто причиной утопления является вдох при неожиданном попадании воды в лицо. Надувные матрасы не предназначены для передвижений по воде.

- Если в силу обстоятельств вы оказались в холодной воде, примите оптимальную для согревания позу. Вам нужно как можно сильнее сжаться, уменьшив, таким образом, площадь соприкосновения тела с водой.

- Если при купании у вас случились судороги:

- 1) Перевернитесь на спину и плывите к пляжу.

- 2) Если вы ощущаете, что стягивает пальцы рук, то сожмите кисть в кулак, сделайте резкое движение в наружную сторону и разожмите кулак.

3) Если свело икроножную мышцу, то вам необходимо согнуться, обхватить руками стопу сведенной ноги и потянуть на себя.

4) Если свело мышцы бедра, то обхватите рукой лодыжку с наружной стороны (за подъем), согните ногу в колене и сильно потяните рукой назад, к спине.

5) Сведенную судорогой мышцу можно уколоть любым острым предметом (булавкой, наконечником шнура у плавков и т.п.).

6) Запомните, что если вы устали плыть - отдохните «лежа на спине».

Тем людям, которые не уверены в своих силах, рекомендуем брать с собой в воду полиэтиленовый пакет. Его можно наполнить воздухом и положить под подбородок. Этот способ поможет вам удержаться на поверхности и спокойно добраться до берега.

- Если вы оказались в воде полностью одетым, в первую очередь избавьтесь от тяжелых вещей. Для того чтобы удержаться на поверхности, не обязательно активно двигать руками и ногами. Некоторые предметы туалета можно использовать в качестве плавсредств. Например, сапоги, перевернутые кверху, сумку из непромокаемой ткани и другие вещи, которые легче воды.

Импровизированный спасательный круг делается даже из обыкновенных брюк. Снимите их и завяжите узлом штанины. После чего заполните воздухом получившийся мешок. Таким образом, вы увеличите свою плавучесть.

Бывают случаи, когда в воде вместе с вами оказывается группа людей. Основное правило в подобной ситуации - помогать и поддерживать друг друга. Соберитесь в круг и подожмите ноги. Так вы дольше сохраните тепло в холодной воде. Добраться до берега будет гораздо легче, применив следующий способ. Нужно лечь на спину и выстроиться цепочкой. Каждый ногами должен удерживать того, кто за ним. При движении руки выполняют функцию весел.

Паника - основная причина всякого рода бед. Не суетитесь и подумайте, какие предметы помогут вам более уверенно держаться на воде. Полезно знать всем:

1) Если вы попали в сильное течение - не боритесь с ним, не паникуйте, а спокойно плывите к берегу.

2) Не подплывайте близко к катерам и судам, чтобы покачаться на волнах. Вблизи с ними возникает течение, которое может вас затянуть под винт.

3) Не прыгайте (не ныряйте) в неизвестном вам месте - вы можете зацепиться за корягу, удариться о камни или сваю и сломать шейные позвонки или потерять сознание.

4) Не купайтесь в нетрезвом состоянии.

Правила поведения в лодке

Лодочные прогулки, особенно с детьми, далеко не безобидны. Катаясь на лодке, как и на любом другом виде транспорта, надо быть очень внимательным.

Не стоит кататься на лодке в плохую, особенно ветреную погоду.

Садясь в лодку, не торопитесь, а главное - не перегружайте ее.

Избегайте встреч с быстро движущимся водным транспортом.

Не стоит вставать в лодке или раскачивать ее.

Особенно опасно, когда управляют лодкой нетрезвые взрослые, а в лодке есть дети.

Подготовка к походу на байдарке

Выбирая маршрут, рассчитайте правильно свои возможности. В зависимости от маршрута выбирайте и снаряжение. Сплав по категорийным рекам гораздо опаснее, он требует повышенного внимания к вопросам безопасности. Поэтому в такой поход обязательно берите с собой каски, гидрокостюмы и другое специальное снаряжение.

Обязательно возьмите с собой ремкомплект. В него должны входить: запасной материал для заклеивания дырок, кусок наждачной бумаги, ножницы (чтобы вырезать заплату), баночка с водостойким клеем, ацетон или растворитель для обезжиривания поверхности (бутылку с ацетоном обязательно подпишите, чтобы не перепутать с водой), кроме того, у вас должна быть толстая иголка с большим ушком, капроновые нитки и небольшой кусочек ткани.

На маршруте любой степени сложности вы должны быть в спасательных жилетах. Местом стоянки нельзя выбирать заповедники, где запрещено разводить костры, избегайте также частных владений, военных баз, деревень, чтобы не причинять беспокойства жителям.

Спасение утопающего Ежегодно в России на различных водоемах гибнут от 15 до 20 тысяч человек. Множество несчастий случается с детьми, которые нередко бывают, предоставлены сами себе.

Подплывая к пострадавшему, не теряйте его из вида. Если утопающий адекватно реагирует на происходящее и находится в сознании, помогите ему добраться до берега, подставив свое плечо.

Если он ушел под воду, запомните место, где это произошло. Наберите в легкие побольше воздуха и ныряйте. Обнаружив человека, хватайте его за волосы и тащите на поверхность. Двигаясь к берегу, следите за тем, чтобы лицо пострадавшего было над водой.

Когда человек не контролирует свои действия, он судорожно цепляется за вас и тянет на дно. Поэтому приближайтесь к нему со стороны спины. Если утопающий мешает вам действовать, освободитесь от захвата, ненадолго нырнув. Затем обхватите его грудную клетку одной рукой и плывите к берегу. Обязательно привлечите внимание окружающих. Попросите их вызвать "скорую помощь".

После того как вы вытащили утопающего на берег, немедленно приступайте к действиям по восстановлению его дыхания и сердцебиения: в первую очередь освободите дыхательные пути человека от воды; обязательно очистите его ротовую полость; проводя непрямой массаж сердца, не останавливайтесь ни на секунду; вдыхая воздух в легкие пострадавшего, следите за тем, как приподнимается грудная клетка.

Правила поведения в походе

Психологические проблемы в группе легче преодолевать, если все выполняют элементарные правила хорошего тона. Отчего такое название? Конечно же, нет единых правил поведения, и никто не посадит в тюрьму за их невыполнение. Тем не менее, следование неписаным правилам поможет вам влиться в [велосообщество](#), или наоборот, не выпасть из него против своей воли.

Главное походное правило — «не создавай проблем окружающим и делай свое дело». В походе (кроме [велотуров](#)) приходится заниматься не только тем, что нравится, но и тем, что необходимо. И работы этой много. Работа распределяется между членами группы, и ее надо делать. Если вам дали что-то непосильное или то, что вы не умеете — попросите себе другую работу. Но по своему опыту знаю, сохранить хорошее отношение к человеку, который греется у костра, пока ты мокрый и холодный занимаешься благоустройством лагеря — непросто. Из правила есть следствия: будь как все, не переваливай на других свои проблемы, отвечай за свои действия. Будь как все — означает, что не надо создавать коллективу проблемы, если можно их не создать. Не надо ставить в походе никаких экспериментов, что, кстати, часто бывает. То человек решает стать вегетарианцем, то попробовать «лечебное голодание» или еще какую-нибудь несуразность. Все это... можно делать, но так, чтобы никто об этом не знал. Не хотите мяса — подойдите к завхозу и шепните ему на ушко: «Отложи мне, брат, кашки, пока тушенку туда не положили», — и будет в походе покой и порядок. В замкнутом коллективе, который не первый день варится в собственном соку, люди часто болезненно переносят особенности других. Очень важное правило: не покидай группу, не сказав об этом! Это верный шаг к созданию проблем. Наконец, нельзя не порекомендовать помочь другим! Это помогает завоевать авторитет!

Правила поведения на природе

Пилите на дрова только сухостой – мертвые деревья. Это легко определить по наличию зеленых листьев. Даже если на самом верху есть хоть одна зеленая ветка – поищите другое дерево. Живое все равно плохо будет гореть, это правило вроде все

знают. Но не все, к сожалению, грамотно заваливают деревья: старайтесь спилить его так, чтобы оно не раздавило десяток других, молодых и еще живых. **Берите с собой на группу хотя бы один большой плотный пластиковый мешок.** Во время похода всегда есть вещи, которые не удалось уничтожить в костре. Довезите его до ближайшей цивилизованной помойки или контейнера! Особенно это касается пластиковых, стеклянных бутылок, железных банок, баллончиков из-под репеллента и газа, тубиков из-под клея...

Не ставьте палатки близко к муравейникам и на муравьиных тропах. Муравьи расчистили не для нас сосновую стоянку и не виноваты, что люди сюда пришли. Они не меняют своих маршрутов, и в результате сотнями гибнут от человеческих ног, потому что очень часто их тропа совпадает с нашей.

Не вбивайте гвозди в живые деревья, что бы что-то повесить, натянуть и т.п. Можно завязать на деревьях веревку (но не проволоку или стальной трос). Только не забудьте ее, потом отвязать!

Не устраивайте в сухую погоду «пионерских» костров под деревьями. Достаточно подпалить одну ветку большой сосны, под которой вы расположились, и вы устроите верховой пожар, потушить который не сможете никогда, так как он распространяется очень быстро. В результате вам придется спешно ретироваться, а по вашей милости сгорят десятки гектаров леса, вместе с мелким зверьем. Хорошо еще, если вам самим удастся спастись.

Всегда заливайте костер! Если, конечно, с неба не льет, как из ведра. Не затапывайте, не раскидывайте угли.

Не бросайте в лесу окурки. И в воду с лодки не бросайте! Окурки ядовиты, что уже плохо. Кроме того, он долго плавает, и в стремнине его может зажевать какая-нибудь рыба, что ни ей, ни тому, кто ее потом выловит, радости не принесет. Возьмите за правило складывать куда-нибудь свои окурки и фантики от конфет, чтобы сжечь на стоянке.

Туалет. Хотя в этом ничего вредного для природы нет, отойдите хотя бы метров на десять от тропы – это не так уж сложно. Туалетная бумага быстро истлевает от влаги, и не наносит вреда окружающей среде, так что желательно пользоваться ею, а не газетами.

Не возите в лес стеклянную тару! Если у вас нет уверенности, что вы честно повезете ее обратно до ближайшего контейнера. Возите воду, например, в любимых металлических флягах, которые потом с собой же и увезете. Стекло лучше вообще не брать. И уж тем более — не бить! Сами же потом и наступите. Или ваши дети.

Не оставляйте на стоянках плоды покорения природы: старые кеды, дырявые тенты, сломанные стрингера, копченые штаны... Особенно часто все «неликвиды» принято утилизировать на последней стоянке маршрута. Сожгите ненужные вещи и остатки закопайте, а лучше — доведите до ближайшего контейнера, тем более, если это резиновые и пластиковые изделия. Коптить в небо жженой синтетикой — самый неправильный вариант утилизации отходов.

Не оставляйте остатки еды. Оболочки от продуктов питания уже ясно, куда девать, сами продукты, особенно если это крупы, тушенка, сухари и т.п. просто высыпьте под дерево. Как только вы уйдете, благодарные зверьки и птицы все съедят, а что останется — с дождями уйдет в землю. Можно остатки крупяных изделий выкинуть в воду.

Что делать, если встретилась бобровая плотина? Не разбирайте ее без большой необходимости — это бессмысленное занятие. Если есть возможность и силы перевалить или обнести — лучше сделать это. Но если уж пришлось разорить бобриные труды, не огорчайтесь — зверьки все очень быстро отстроят заново.

Не трогайте змей. И тогда они вас тоже не будут трогать. Ни одна змея, никогда первая не нападет на человека. Смотрите под ноги и избегайте мест, где змеи любят греться — старые вырубки, разрушенные избы и колодцы, уступы на скалах, пни на полянках. Уступи дорогу!

Не расписывайте скалы и камни. Это неприлично, хотя исторически оправданно – попытка пометить территорию. Если не можете оставить своего следа в истории другим способом, тогда уж лучше займитесь чем-нибудь другим. Нарубите дров к ужину или помойте посуду.

Не ставьте сетей. Еды у вас достаточно. А недостаточно – наловите рыбу спиннингом, в честном бою. Не умеете – значит, грибы собирайте... Или дома сидите. А кивать на то, что местные, мол, ловят – неуместно.

Не берите в лес магнитофоны. Дайте отдохнуть себе и другим. Кроме того, вы забываете о зверях и птицах, которые просто с ума сходят от этого, имея более чувствительные уши. Или хотя бы вспомните, как выбрасываются на берег киты от техногенных звуков – может, хоть это заставит вас оставить музыкальный ящик дома.

Не рубите хвою под палатки. Сейчас большой выбор ковриков. Каждый год вы выкидываете на помойку по елке. Да плюс еще одна, в конце славного пути. Кажется, вполне достаточно...

Правила поведения при пожарах в быту.

Пожар – это страшная беда. И с этим, пожалуй, согласны все. Но все ли знают хотя бы элементарные правила поведения в случае возгорания. Кроме того, в экстремальной ситуации для человека характерно впадать в шоковое состояние, в котором и заученный с детства номер пожарной службы «01» не всегда всплывает в памяти.

Паника – не лучшее состояние для борьбы с пожаром. Необходимо, как можно скорее, взять себя в руки, успокоиться и разумно действовать в сложной и опасной ситуации. Возможно, именно от вашего самообладания будет зависеть не одна человеческая жизнь.

Чтобы ситуация стресса не застала вас врасплох, о своей безопасности в случае возможного возгорания, следует позаботиться заранее.

Первым делом, следует точно знать, где находится ключ от входной двери, а также иметь запасной вариант в легкодоступном месте.

Желательно, чтобы в квартире был если не стационарный, то хотя бы мобильный телефон, чтобы можно было в любой момент вызвать пожарных спасателей.

Стоит все же приобрести детектор дыма и пожарный автономный извещатель. Они сообщат вам о первых признаках возгорания, а пожар в таких объемах может быть потушен в короткий срок без чьей-либо помощи.

Кроме того, неплохо было бы иметь в квартире огнетушитель, а на балконе – ведро с песком. В случае возгорания, они – ваши первые помощники.

Не загромождайте противопожарные люки на балконах. Вполне возможно, они станут вашим единственным выходом из квартиры.

Помните, что задымившиеся и загоревшиеся электроприборы тушить водой не следует во избежание короткого замыкания.

В случае возникновения пожара, люди чаще всего боятся именно огня, не задумываясь, что не меньший вред организму может нанести и дым. **При горении выделяются насыщенные ядовитые газы:** фосген, синильная кислота и другие, при этом наблюдается значительное снижение концентрации кислорода, столь необходимого нам для полноценного дыхания.

Все это может привести к некоторым неприятным реакциям организма.

При переизбытке **угарного газа**, в некоторых случаях пострадавшие жалуются на слабые головные боли, головокружения, наблюдаются обмороки. Если концентрация этого вещества достигает 0,2% от общей массы газа, люди могут впасть в кому, а при 0,5% мгновенно наступает смерть.

Если в воздухе наблюдается не высокая концентрация (не более 0,5%) **углекислого газа**, никакого воздействия на организм человека не наблюдается. Но в случае повышения ее до 7 % происходит учащение сердечного ритма, начинается паралич дыхательных центров, а по 10% неминуемо наступает смерть.

Четвертый учебный вопрос: Способы преодоления паники и панических настроений в условиях ЧС.

Те, кто утверждают, что не имеют чувства страха, прежде всего, обманывают самих себя. Ощущение страха, появляющееся в момент опасности у человека, – естественное чувство. Это срабатывает инстинкт самосохранения – сигнал тревоги в опасной ситуации. Страх мобилизует физические силы, ускоряет работу мозга, концентрирует внимание, помогает выходить из тупиковой ситуации.

Отсутствие чувства страха в некоторых случаях означает отсутствие воображения и, следовательно, неспособность оценить опасность. Наоборот, те, у кого пылкое воображение, могут часто испытывать это ощущение непропорционально реальной опасности.

На почве страха у людей появляется беспокойство, трепет, слабость, бессилие, неподвижность, возбуждение. Это состояние сопровождается нарушениями вегетативной нервной системы или же истерической реакцией, которая характеризуется неясностью суждений и неспособностью к действиям. Отсутствие ясности в оценке ситуации влечет за собой состояние безвыходности и отказ от сопротивления. Человек, охваченный паникой, может быстро вовлечь в подобное состояние и окружающих.

Подобное поведение лишено какого-либо здравого смысла. Это чистый инстинкт, характеризующийся криком: "Спасайся, кто может!"

Люди, охваченные паникой, полностью теряют индивидуальные достоинства и становятся частью разрушительной массы, неспособной контролировать свои действия. Толпа, действующая вслепую, может увеличить опасность. Отсутствие представления о реальной опасности неоднократно приводило к необдуманным действиям, таким, как прыжки из окон верхних этажей. В те моменты это казалось менее мучительным, чем ожидание помощи или поиск другого способа спасения.

Противодействовать панике чрезвычайно трудно. Справиться с этим может человек очень известный и уважаемый, придерживающийся твердой линии поведения, умеющий разговаривать с толпой и внушать уважение.

Средства борьбы с паникой

- Убеждение (если есть время);
- Категорический приказ;
- Объяснение опасности, которая в данный момент несущественна;
- Использование силы и устранение наиболее злобных паникеров.

Остановить толпу, которая впадает в панику, значительно легче, начиная с последних и уменьшая группу, насколько это возможно. Перегораживать дорогу толпе, которая движется, гораздо труднее, так как сзади давят на идущих впереди.

Когда страх становится постоянным состоянием, он превращается в подлость.

Как правило, преодолению страха способствует, прежде всего, чувство личной ответственности, осознание значимости дела, которое делают. Опасность и риск для здоровья, важность выполняемых работ - всё это поднимает значимость совершаемого в собственных глазах и во мнении общества в целом.

У неподготовленных психологически, не закалённых людей появляется чувство страха и стремление убежать из опасного места, у других - психологический шок, сопровождаемый оцепенением мышц. В этот момент нарушается процесс нормального мышления, ослабевают или полностью теряется контроль сознания над чувствами и волей. Нервные процессы (возбуждение или торможение) проявляются по-разному. Например, у некоторых расширяются зрачки - говорят, "у страха глаза велики", нарушается дыхание, начинается сердцебиение "сердце готово вырваться из груди", спазмы периферических кровеносных сосудов - "побелел как мел", появляется холодный пот, слабеют мышцы - "опустились руки или колени подогнулись", меняется тембр голоса, а иногда теряется дар

речи. Известны даже случаи смерти при внезапном страхе от резкого нарушения работы сердечно - сосудистой системы.

Такое состояние бывает довольно продолжительным - от нескольких часов до нескольких суток. При ликвидации последствий землетрясений и аварий приходится иногда наблюдать людей, которые находятся в состоянии душевной подавленности, могут длительное время бесцельно бродить по развалинам.

Неожиданность возникновения опасности, незнание характера и возможных последствий стихийного бедствия или аварии, правил поведения в этой обстановке, отсутствие опыта и навыков в борьбе со стихией, слабая морально-психологическая подготовка - все это причины такого поведения людей.

Групповое поведение людей в чрезвычайных ситуациях. Паника.

Под групповым поведением людей в ЧС понимают поведение большинства лиц, входящих в группу и оказавшихся перед лицом внезапного и опасного происшествия или угрозы такого происшествия, которые затрагивают интересы всех людей. Это сопряжено с реальными или потенциальными материальными потерями, человеческими жертвами и характеризуется заметной дезорганизацией общественного порядка.

Групповое поведение людей связано с одним и тем же внешним событием и зависит от таких эмоциональных факторов, которые связаны с групповым умонастроением, а не с индивидуальными свойствами психики человека. Об этом говорит статистика катастроф, судьбы пострадавших, действия спасателей и поведение окружающего населения, которое само по себе не пострадало от действия чрезвычайных ситуаций.

Панические реакции могут наблюдаться и у группы людей в замкнутых помещениях с неизвестной планировкой, когда человек ощущает угрозу своей жизни. Многие в этих случаях считают, что спастись почти нельзя, мгновенно подвергаются чувству массового страха, особенно, если в группе есть неуравновешенные люди, а таких может быть не более 2 % от числа всей группы. В психологическом плане паника очень заразительна, так как связана с проявлением "стадного инстинкта". Необходимо знать, что заранее принятые меры предосторожности не могут полностью гарантировать возможности возникновения паники, но могут ее существенно уменьшить, поэтому принятие таких мер обязательно.

Профилактика панических реакций

1) Основу профилактики любых психологических явлений составляет анализ особенностей возникновения и течения различных форм индивидуальных и коллективных реакций страха (паники).

2) Профотбор лиц для работы на опасных видах труда и особенно руководителей производственных коллективов (существуют личности с повышенным уровнем риска). Накопленный опыт изучения катастрофических ситуаций позволяет утверждать положение о наличии лиц (психопатия, нервность), склонных к созданию несчастных случаев и к неадекватным действиям в угрожающей ситуации.

3) Обучение проблемам обеспечения безопасности и воспитательная работа по формированию в сознании людей осторожности, предупреждению и разумному поведению в аварийных и чрезвычайных ситуациях. Человек, работающий на опасных производствах должен:

- знать свои обязанности по профилактике ЧС и нести ответственность не только за возникновение несчастных случаев, но и за характер своих действий при руководстве массами при пожарах и других ЧС;

- иметь психологическую готовность к действиям в ЧС, сознавать, что взрыв, пожар или другие явления — это реальная опасность, и быть готовым не только для профилактики или остановки катастрофического процесса, но и для руководства массами людей;

- знать графики работы смен и схемы действий в критических ситуациях.

4. Основной задачей в ЧС и во время катастрофы является сохранение спокойствия людей и быстрая разумная деятельность. Это достигается информационными средствами и примером действий окружающих лиц. Люди должны знать и понимать, что народ в условиях давки гибнет.

5. Руководство массой людей составляет основу профилактики паники. Паническая реакция — это всегда индукция страха, утрата степени сознательного руководства и случайный захват “руководства” действиями людей лицами, находящимися в состоянии страха и действующими бессознательно, автоматически. Эти лица яркостью поступков и речи (крики) возбуждают окружающих и фактически увлекают за собой лиц, находящихся в связи со страхом в состоянии суженного сознания и действующих автоматически без оценки сложившейся ситуации. В состоянии страха люди легко поддаются управлению и могут быть привлечены в условия безопасной и объективной деятельности. Если руководство массой осуществляется сознательной личностью, то люди сохраняют способность разумных дел.

6. Особую роль в профилактике страха осуществляет деловая занятость (должность) человека и демонстрация организованности действий окружающих лиц. “Действие спасает от страха. Оно спасает и от страха, и от слабостей, даже от холода и болезней” (Антуан де Сент-Экзюпери). Так, солдаты, привлеченные спасать детей при повторных толчках землетрясения, не испытывали страха в отличие от ничем не занятых людей (Ленинакан).

7. В острой ситуации или угрожающей обстановке необходимо убирать (фиксировать) людей, способных индуцировать страх и вовлечь людей в опасную деятельность. Их влияние на окружающих должно быть приостановлено, так как может произойти индукция (передача) их действий массе людей.

8. В структуре руководства массой людей большую роль играет система оповещения: громкоговорящее оповещение, световые и звуковые сигналы, указатели выходов, направления движения и другие средства.

Громкоговорящее оповещение населения (громкоговорители на улицах, в помещениях) позволяет обеспечить безопасность поступков лиц, находящихся в кризисной (катастрофической) ситуации. Сообщается об опасности пользования лифтом (остановка и невозможность его покинуть) и даются указания о действиях по защите и выходу из опасной зоны и т. д.

Информационно-психологические рекомендации воздействия на людей в чрезвычайных ситуациях. Достоверный источник информации в период стихийных бедствий и ликвидации их последствий ассоциируется у местных жителей с центральным для данного района органом исполнительной власти. В целях профилактики нежелательных психоэмоциональных реакций людей, панических настроений целесообразно укреплять местные органы власти на уровне глав районов городов, поселков информационными ресурсами субъекта Федерации и федерального центра.

Местные СМИ (по сравнению с центральными) в период стихийных бедствий и ликвидации их последствий обладают большей эффективностью воздействия на сознание людей, поскольку газеты, телевидение, радио того или иного района непосредственно включаются в экстремальные условия его жизнедеятельности, в процесс ликвидации последствий ЧС.

Информационные сообщения для жителей населенных пунктов, подвергшихся стихийному бедствию, должны проходить оперативную психологическую экспертизу. Для всех источников информации следует готовить соответствующие рекомендации, основанные на знании психологических закономерностей восприятия и переработки людьми информации в условиях стресса.

Недостаток информации о событии способствует возникновению слухов и любой дезинформации. Если власть запаздывает с информированием населения, естественно, появляются распространители слухов, сплетен.

Объективно успокаивает любая информация, исходящая из доверительного источника. Люди, и в первую очередь взрослые, нуждаются в правдивой информации, исходящей от властей или от компетентных специалистов. Чаще более спокойно и уверенно чувствуют себя те, кто находится ближе к источнику информации, даже если она не самая обнадеживающая.

В меньшей степени страдают люди, которые с самого начала чрезвычайного события включились в практическую, общественно полезную деятельность (практически не остается психических проявлений).

И еще, используйте приемы аутотренинга (если вы ими владеете, что никогда не лишне) и экспресс-релаксации. Вот простые приемы, из которых надо выбрать себе наиболее близкий:

1. Взгляните вверх, сделав при этом полный вдох, и, опуская глаза до уровня горизонта, плавно выдохните воздух, максимально освободив легкие и расслабив все мышцы. Ровное дыхание помогает ровному поведению. Сделайте несколько вдохов и выдохов.

2. Посмотрите на что-то голубое или представьте себе насыщенный голубой фон. Задумайтесь об этом на секунду.

3. Произнесите про себя очень твердо и уверенно: «Не два!» Это поможет сбить начинающийся эмоциональный сумбур. Также можно спросить себя, назвав по имени (лучше громко вслух): «..., ты здесь?» И уверенно себе ответить: «Да! Я здесь!»

4. Представьте себя телевизионной камерой, которая смотрит на вас чуть сбоку и с высоты, оцените свою ситуацию как посторонний человек - что бы вы делали, будь вы вовлеченным в эту ситуацию?

5. Измените чувство масштаба. Взгляните на вечные облака. Улыбнитесь через силу, сбейте страх неожиданной мыслью или воспоминанием. Обратитесь с молитвой к Богу.