**БЕЗОПАСНОСТЬ - ЭТО ЖИЗНЬ.**

Программа направлена на формирование у воспитанников детского дома навыков и способов защиты в опасных ситуациях, на развитие чувства собственной безопасности и безопасности близких, формированию у воспитанников гражданской ответственности и правового воспитания и самосознания. Предназначена для воспитателей детских домов, классных руководителей, воспитателей летних лагерей отдыха и всех кто заинтересован в безопасности воспитательного процесса.

**Содержание**

Пояснительная записка…………………………………………………….4

План реализации программы ……………………………………………..5

Литература …………………………………………………………………7

Приложение № 1

Правила поведения на природе ………………………………………….8

Приложение № 2

Понятие пожара и правила защиты от него……………………………..12

Приложение № 3

Понятие и правила электробезопасности………………………………..14

Приложение № 4

Правила дорожного движения……………………………………………17

Приложение № 5

Понятие об экстремальной и чрезвычайной ситуации…………………21

Приложение № 6

Безопасность в быту……………………………………………………….23

Приложение № 7

Безопасность в дорожно-транспортных ситуациях…………………….28

Приложение № 8

Экстремальные ситуации криминального характера…………………..32

Приложение № 9

Оказание первой медицинской помощи в разных экстремальных ситуациях…………………………………………………………………..35

**Пояснительная записка**

С развитием общества и изменениями, происходящими в его социальной жизни, возрастает роль образования и воспитания как фактора развития и становления личности. Расширяются функции образования и воспитания. Они охватывают все основные сферы жизнедеятельности человека. Среди них есть и такие сферы, состояние которых имеет высочайшую социальную значимость, поскольку представляют серьезную угрозу здоровью и самой жизни человека.

К ним следует отнести сложившееся весьма неблагополучное положение дел с обеспечением пожарной и антитеррористической безопасностью.

По всей стране и во всем мире от халатного отношения к требованиям пожарной и антитеррористической безопасности ежегодно гибнет более 100 тысяч человек. В основном это дети до 10 лет, которые не могут адекватно оценить сложившеюся ситуацию, теряют контроль над собой и начинают паниковать, что приводит зачастую к гибели. Известно, что состояние здоровья населения России в последние годы ухудшается. Это связано не только с социально-политической и социально-экономической ситуацией в нашей стране, но и с увеличением частоты проявления разрушительных сил природы, числа промышленных аварий и катастроф, опасных ситуаций социального характера и отсутствием навыков разумного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях (ЧС).

В подобных условиях возрастают роль и ответственность системы образования за подготовку детей и подростков в области защиты от чрезвычайных ситуаций.

В течение учебного года в детском доме такая подготовка проводится в рамках воспитательских часов и мероприятий посвященных безопасности воспитанников в различных видах ЧС.

Необходимость введения программы продиктована недостаточной информированностью воспитанников о ЧС, способах защиты в опасных ситуациях, необходимостью непрерывной подготовки в области безопасности.

**Целью** настоящей программы является непрерывная подготовка воспитанников в области пожарной и антитеррористической безопасности, понимание и контролирование процессов, происходящих в чрезвычайных ситуациях.

В структуре программы выделены следующие основные разделы:

1. Правила поведения на природе.
2. Понятие пожара и правила защиты от него.
3. Понятие и правила электробезопасности.
4. Правила дорожного движения.
5. Понятие об экстремальной и чрезвычайной ситуации.
6. Безопасность в быту.
7. Безопасность в транспортно-дорожных ситуациях.
8. Экстремальные ситуации криминального характера.
9. Оказание первой помощи в различных экстремальных ситуациях.

**Ожидаемые результаты реализации программы:**

1. Знать виды чрезвычайных ситуаций и способы защиты от них.
2. Уметь действовать при пожарной и антитеррористической угрозе при непосредственном возникновении чрезвычайной ситуации.
3. Уметь оказывать первую медицинскую помощь.

**Литература**

1. Бубнов В.Г. Инструкция по оказанию первой помощи при несчастных случаях на произ-водстве [Текст]: /В.Г. Бубнов-М.: Энас, 2003.- 75с.
2. Воробьев Ю.П. Доврачебная помощь в чрезвычайных ситуациях. Памятка спасателю [Текст]: Ю.П. Воробьев - М.: Энас, 2004.148с.
3. Воробьев, Ю.Л., Иванов, В.В., Шолох, В.П. Основы безопасности жизнедеятельности [Текст]: хрестоматия / Ю.Л. Воробьев, В.В. Иванов, В.П.Шолох. – М.: АСТ, 2004.-205с.
4. Латчук В.Н., Марков В.В. Основы безопасности жизнедеятельности [Текст]: методическое пособие / В.Н. Латчук, В.В.Марков.–М: Дрофа, 2004.-130с.
5. Поляков В.В., Кузнецов М.И., Марков В.В., Латчук В.Н., Вангородский С.Н., Маслов А.Г. Основы безопасности жизнедеятельности 5,6,7,8,9классы [Текст]: учебники для общеобразовательных школ / В.В. Поляков,М.И. Кузнецов, В.В. Марков, В.Н. Латчук , С.Н. Вангородский, А.Г.Маслов. – М: Дрофа, 2004.
6. [Михайлов Л.А.](http://www.metod-kopilka.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fshop.piter.com%2Fdisplay.phtml%3Fa_id%3D23022%26web_ok%3Dall), [Соломин В.П.](http://www.metod-kopilka.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fshop.piter.com%2Fdisplay.phtml%3Fa_id%3D23513%26web_ok%3Dall), [Михайлов А.Л.](http://www.metod-kopilka.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fshop.piter.com%2Fdisplay.phtml%3Fa_id%3D24107%26web_ok%3Dall), [Старостенко А.В.](http://www.metod-kopilka.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fshop.piter.com%2Fdisplay.phtml%3Fa_id%3D24108%26web_ok%3Dall), [Шатровой О.В.](http://www.metod-kopilka.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fshop.piter.com%2Fdisplay.phtml%3Fa_id%3D24109%26web_ok%3Dall), [Беспа-мятных Т.А.](http://www.metod-kopilka.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fshop.piter.com%2Fdisplay.phtml%3Fa_id%3D24110%26web_ok%3Dall), [Закревский Н.В.](http://www.metod-kopilka.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fshop.piter.com%2Fdisplay.phtml%3Fa_id%3D24325%26web_ok%3Dall), [Киселева Э.М.](http://www.metod-kopilka.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fshop.piter.com%2Fdisplay.phtml%3Fa_id%3D24327%26web_ok%3Dall) Безопасность жизнедеятельности [Текст]: Учебник для вузов / Под ред. Л.А.Михайлова – СПб.: Питер, 2005.189с.
7. Тимофеева С.С. Введение в безопасность жизнедеятельности [Текст]: Учебное пособие для вузов/ С.С. Тимофеева - Ростов на Дону: Феникс, 2004.214с.
8. Постановление Правительства РФ «О классификации ЧС природного и техногенного характера» от 13.09.96 г.

Приложение № 1

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ПРИРОДЕ**

**1.1.Правила поведения в лесу**

*Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья*

Согласись – без воздуха, солнца и воды не проживет ни одно живое существо. Вот почему мы называем их своими лучшими друзьями. Однако и солнце и вода в определенных ситуациях могут становиться опасными. Всемирная организация охраны здоровья по количеству погибших относит купание и плавание к одному из самых небезопасных увлечений. Летом резко возрастает число несчастных случаев на водоемах. И именно потому, что не все придерживаются правил безопасности.

Правила для жизни

Направляясь к месту отдыха, выбери покатый спуск к воде.

Пляж, где собираешься купаться должен быть оборудован с обозначением зоны для безопасного купания.

Если ты впервые пришел на незнакомое место, выясни, прежде всего, какое тут дно и глубина.

Никогда не прыгай, не ныряй с мостов и других высоких мест.

В воду заходи вместе с взрослыми, или в крайнем случае с друзьями.

Никогда не балуйся в воде! не отплывай далеко от берега и не заплывай за буйки.

Не плавай в грязной, зараженной воде. Микробы могут попасть в рот, на кожу, в нос и уши. Часто грязная вода приводит к серьезным заболеваниям.

*По тонкому льду*

Признайся – ты «не морж» и купаться зимой в проруби не испытываешь ни малейшего желания. «Моржу» чтобы окунуться в ледяную воду требуется и закалка и подготовка. Если у тебя такой подготовки нет, будь предельно внимательным в холодное время вблизи водоемов. Даже если тебе кажется, что речка или озеро покрыта толстым слоем льда, не спеши прогуляться по нему. Особенно в конце осени и начале весны.

Правила для жизни

Не рискуй! Переходи водоем только вместе со взрослыми.

Если лед трескается и прогибается, немедленно остановись и осторожными, скользящими шагами сойди со льда.

Не проверяй прочность льда ударами ног, клюшками.

Кататься на коньках надо на специально залитых площадках – катках.

Помни, что лед особенно непрочный на глубоких и открытых для ветра местах, под мостами, и там, где быстрое течение. Иногда встречаются отчаянные смельчаки, которые пробуют покататься на льдинах или перебежать по ним реку. Этим они подвергают себя огромной, смертельной опасности. Ледяная ванна может закончиться трагически.

*Гроза*

Ученые подсчитали, что грозы на Земле совершаются каждую минуту. Не все из них опасны. Нередко фиксируются загадочные случаи, связанные с грозовыми разрядами. Например, в известную всеми миру Эйфелеву башню в Париже молнии при грозе ударяют почти всегда, но для находящихся на смотровой площадке людей это не представляет опасности, так как ажурная металлическая решетка башни образует камеру Фарадея – пространство, защищенное электропроводной поверхностью. На территории Беларуси грозовые разряды и молнии явление частое и достаточно привычное. Тем не менее, чтобы избежать опасности для жизни необходимо соблюдать правила поведения во время грозы.

В лесу во время грозы нужно прятаться среди низкорослых деревьев и кустарников. Молния всегда выбирает самые высокие деревья. Особенно опасны ель, тополь и дуб.

Если гроза застала вас на открытой местности, в поле, пригнитесь к земле, лягте на землю. Лучше всего найти укрытие. Главное – не быть самой высокой точкой на местности.

Во время грозы нужно избавиться от всех металлических предметов – удочки, зонта. Их необходимо отбросить и отойти от них дальше.

Мобильный телефон необходимо не только выключить, но и достать из него батарею.

Если во время грозы вы оказались в водоеме, как можно быстрее выйдите на берег и отойдите от воды. Вода – притягивает электрический разряд молнии.

В городе во время грозы лучше всего спрятаться в магазине, подъезде, в любом здании – все они оборудованы системой громоотводов.

В доме во время грозы закройте балкон, форточки. Не стойте возле окна, выключите электроприборы.

В случае появления рядом с вами шаровой молнии, нужно остановиться и задержать дыхание, так как даже такое слабое движение воздуха может привлечь этот «огненный шар». Шаровая молния существует лишь десятки секунд, поэтому не стоит рисковать, убегать, нужно просто не двигаться и не паниковать.

Правила разведения костров

Костры разжигают с различными целями – и для подачи сигнала бедствия, и для приготовления еды, сушки одежды, во время праздников Масленицы и Ивана Купалы. Но чаще всего костер разжигают для отдыха на природе.

Для того чтобы костер не стал причиной пожара, необходимо правильно выбирать место для его разведения. Это место должно быть выбрано таким образом, чтобы его огонек не перерос в пламя пожара. Наиболее безопасное место – песчаный или галечный берег водоема. В лесу место предполагаемого кострища надо окопать, обложить камнями, расчистить от сухой травы, листьев. Костер должен быть защищен от сильного ветра ветками, палаткой, стенкой из камней.

Особо опасен костер, разожженный в укрытии. Кроме принятия мер по предотвращению опасности распространения огня, надо также помнить, что костер, разведенный в укрытии, выделяет угарный газ.

Запрещено разводить костры в хвойных молодняках, на старых горельниках, лесосеках, а также на торфяниках вблизи склада сена, соломы, особенно при сильном ветре.

Не оставляйте горящий костер без присмотра.

Покидая место привала, нельзя оставлять даже слегка тлеющие угольки в центре кострища. Лучше всего залить водой. Если поблизости ее нет, остатки костра необходимо тщательно засыпать землей, заложить дерном.

нельзя уходить от кострища, пока вы полностью не убедились в том, что от него не сможет возникнуть пожар.

*Ледниковый период*

Человеку не всегда удается быстро перестроиться и подготовиться к приходу холодов. Главное правило, выходя на улицу в морозные дни, одевать теплую одежду. Шерстяные варежки не дадут замерзнуть пальцам, а уши защитит глубоко надвинутая на голову шапка. Если озябло лицо, растирать его надо рукавицей, но не снегом. В морозную погоду нельзя трогать металлические предметы руками. Если находиться на морозе очень долго, да еще в ветреную погоду, можно получить обморожение.

Обморожение – это поражение кожи и мягких тканей организма, вызванное длительным воздействием холода. Сначала при обморожении человек чувствует холод. Кожа краснеет, а потом бледнеет и теряет чувствительность. При общем замерзании человек вначале испытывает чувство усталости, скованности. Сонливости и безразличия. И при дальнейшем действии холода очень быстро наступает остановка дыхания и кровообращения.

Первая помощь пострадавшему заключается в общем согревании. Лучше всего обмороженную часть тела погрузить в воду комнатной температуры и за пол часа довести температуру воды от 20 до 40 градусов. После ванны обмороженный участок необходимо просушить и прикрыть чистой повязкой. Также дать теплое питье: чай, молоко. Пострадавшего надо как можно скорее показать врачу.

Запомните: Обмороженные места нельзя растирать снегом, массировать, смазывать жиром и маслом, помещать под горячую воду.

*Полезные и ядовитые растения*

Многие столетия предки белорусов занимались собирательством – в определенное время искали в лесу лекарственные растения, которые использовали в лечебных целях. Флора Беларуси и сейчас насчитывает более тысячи видов растений, многие из которых являются лекарственными. Однако опасность сбора трав заключается в том, что легко перепутать полезные и ядовитые виды. Впрочем, такая опасность подстерегает и при сборе ягод и грибов. Прежде чем положить гриб в корзину, его надо тщательно рассмотреть, учитывая цвет, пятнышки, и при малейшем сомнении выбросить. Иначе появляется большой риск отравиться.

Необходимо также помнить, что не только ядовитые грибы могут явиться причиной отравления, но и старые съедобные грибы, и условно съедобные грибы, и грибы, долго хранившиеся в теплых условиях. Никогда не пробуй сырые грибы на вкус.

Ягоды, нужно рассматривать на свету со всех сторон, потому что даже знакомые съедобные ягоды могут быть опасны наличием гнили. Никогда не ешь ягод, не собирай растения, которых не знаешь.

При отравлении грибами, ягодами необходимо оказать первую помощь

При признаках тошноты и особенно слабости и головокружении необходимо вызвать рвоту – выпить не менее 1-2-ух литров чистой воды, нажать пальцами на корень языка.

Если эта процедура не удалась – немедленно вызвать скорую помощь.

*Летняя жара*

В летнюю пору тянет позагорать и понежиться на солнце. Однако жаркая погода диктует свои правила поведения, которые необходимо соблюдать, чтобы избежать перегревов, тепловых и солнечных ударов.

Выбирайте легкую одежду из натуральных тканей

Не пейте много, особенно сладкой газированной воды, которая усиливает жажду. Лучше всего пить понемногу минеральную воду без газа, зеленый чай.

Во время перегрева кожа кажется холодной и влажной, но температура нормальная. Еще признаки перегрева – головная боль, головокружение, тошнота, учащенное дыхание, бледное лицо, о большой опасности свидетельствует понос.

При тепловом и солнечном ударе признаки сходны с перегревом, но добавляется еще судороги и большая слабость. Обмороки и потеря сознания может быть во всех случаях.

В этих случаях необходимо оказать первую помощь:

Отнести человека в тень или в прохладное помещение, проверить наличие пульса и сознания, дать попить подсоленной воды.

Обтирать тело тканью, смоченной в холодной воде.

Если человек потерял сознание, уложить его на живот (голову набок).

Правила поведения в местах купания

Купаться можно только в специально отведенных местах.

Нельзя заплывать за знаки ограждения

Нельзя подплывать к идущему водному транспорту.

Нельзя заплывать далеко от берега.

Не следует шутить и баловаться во время купания.

Нельзя в жаркую погоду у воды допускать резкого перепада температур (нагревшись, сразу прыгать в воду).

Приложение №2

**ПОНЯТИЕ ПОЖАРА И ПРАВИЛА ЗАЩИТЫ ОТ НЕГО**

**2.1.Пожар и правила поведения при пожаре**

Пожар это неконтролируемое горение, развивающееся во времени и пространстве до тех пор, пока не выгорят все горючие вещества и материалы, либо не будут приняты меры по его ликвидации.

Как ты думаешь, кто может быть добрым и злым волшебником? Карабас Барабас, Гарри Поттер, Питер Пен? Открою тебе секрет, если ты пока не знаешь. Добрым и злым волшебником может быть огонь. Почему? Да ведь когда он горит в печке, чтобы согреть дом – он добрый. А когда он из печки вылезает и начинает полыхать в комнате на полу, потом на стенах – он становится злым презлым. Или вот, например, когда у тебя День рождение и мама зажгла свечки на праздничном торте – огонь на этих свечках добрый. Но если кто-то взял свечку и поднес к столу, а стол загорелся – огонь опять становится злым. Я думаю, ты уже понял, если выпустить огонь из виду, дать ему свободу он становится опасным, страшным, злым волшебником от которого очень трудно спастись. Твоя задача, не дать ему разгореться.

Правила для жизни:

Никогда не шути с огнем!

Если родители разрешают тебе самостоятельно разогревать обед, спички зажигай только для включения плиты. А когда включишь конфорку, спички сразу клади на место, и не трогай, особенно когда рядом нет взрослых.

Не играй со спичками и зажигалкой.

Не сиди слишком близко у горящей печки или камина. Из огня может вылететь искра или горящий уголек и обжечь тебя.

Никогда не оставляй плиту включенной.

Если ты дома один, а искра от спички или свечки упала на пол или мебель, и поверхность загорелась, набери в кружку воду и залей огонь.

Если ты увидел дым, огонь, немедленно зови на помощь взрослых, соседей. Звони по телефону 01 и точно сообщи адрес.

Во время пожара быстро выйди из квартиры. Помоги также выйти из дома в безопасное место младшим, старикам, больным.

Если выход на лестницу преградил огонь или дым, плотно закрой дверь, облей ее водой, заткни щель мокрой тряпкой, выйди на балкон, зови на помощь.

А еще помни: Огонь очень быстро распространяется на бумаге, сухом сене, траве и на деревьях. Поэтому будь внимателен не только дома, но и на улице, в лесу.

В былые времена пожар распространялся так быстро, что за небольшое время могла выгореть целая деревня или даже город. Сейчас, благодаря действиям ловких спасателей, огонь быстро удается победить.

Иногда ты видишь дым, и можешь решить – это всего лишь дым, огня-то не видно. Думать так – большое заблуждение. В дыме содержатся пары и газы. В твоем доме есть множество предметов, которые при задымлении становятся небезопасными. Например, если горит поролон, который используют для изготовления мебели или лак, которым покрывают мебель, то с дымом выделяются ядовитые вещества. Иногда достаточно сделать несколько вздохов, чтобы потерять сознание. Вот почему считается, что дым даже более опасен, чем огонь. Когда человек дотрагивается до огня, чувствует боль, а дым вредит и действует незаметно.

Правила для жизни

Ни в коем случае нельзя оставаться или заходить в задымленное помещение, подъезд, лифт.

Если в комнате чувствуется запах дыма, необходимо срочно покинуть опасное помещение.

Выходить из задымленного помещения надо, пригнувшись вниз или даже ползком, прикрыв нос и рот влажной тряпкой (платком, любой, которая оказалась под рукой), в крайнем случае, сухой, если нет возможности ее намочить.

О дыме, как и об огне надо сразу же сообщить взрослым

Если дым в квартиру проникает с лестничной площадки, то нужно затолкать в щели возле входной двери влажную ткань. Затем отойти в дальнюю комнату или выйти на балкон и звать на помощь.

Если из включенного электроприбора показался дымок, необходимо сразу же отключить электроприбор от электросети

Приложение №3

**ПОНЯТИЕ И ПРАВИЛА ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТИ**

* **Электробезопасность** - система организационных и технических мероприятий и средств, обеспечивающих защиту людей от вредного и опасного воздействия электрического тока, электрической дуги, электромагнитного поля и статического электричества

**3.1. Электрический ток**

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

Ты уже давно научился включать телевизор, компьютер и электрочайник. Это наши верные помощники, без которых ты, наверное, уже не представляешь свою жизнь. «Кормит» электроприборы электрический ток. Но вырвавшись на свободу, ток, как и огонь, может натворить много бед.

Правила для жизни:

Включай только те приборы, которыми ты умеешь пользоваться.

Выходи из дома, только когда проверил и убедился, что телевизор, чайник или любая другая бытовая техника выключена из сети.

Нельзя пользоваться неисправными электроприборами, с поврежденными проводами или разломанной вилкой.

Ни в коем случае не прикасайся к электроприборам или проводам, когда у тебя мокрые руки.

Не трогай руками висящий или торчащий провод, не наступай на него.

Не включай обогреватель возле шторы. Она может загореться.

А еще помни, что нельзя тушить электроприборы, которые находятся под током.

Коварная особенность электроэнергии состоит в том, что она невидима, не имеет запаха и цвета. Электрический ток поражает внезапно, когда человек оказывается включенным в цепь его прохождения. Чтобы избежать поражения электрическим током, запомните следующие меры предосторожности:

- технические средства защиты от коротких замыканий (автоматические выключатели, пробочные предохранители) в квартирной сети должны быть всегда исправны; не пользуйтесь так называемыми “жучками”; не ремонтируйте и не заменяйте под напряжением поврежденные розетки, выключатели, ламповые патроны, приборы и светильники; выполняйте эти работы только после отключения от сети;

- следите за исправным состоянием изоляции электропроводки, электроприборов, а также шнуров;

- неукоснительно соблюдайте порядок включения электроприборавсеть - сначала шнур подключается к прибору, а затем к сети; отключение прибора производится в обратном порядке;

- не пользуйтесь неисправными электроприборами, оголенными концами проводов вместо штепсельных вилок, а также самодельными электрическими приборами.

Первая помощь при электротравме - немедленное освобождение пострадавшего от контакта с электрическим током. Если это возможно, отключите электроприбор, которого касается пострадавший. Если это невозможно, перерубите или перекусите кусачками электрические провода, но обязательно каждый в отдельности, чтобы избежать короткого замыкания. Пострадавшего нельзя брать за открытые части тела, пока он находится под действием тока.

Меры первой доврачебной помощи после освобождения пострадавшего от действия тока зависят от его состояния. Если пострадавший дышит и находится в сознании, его следует уложить и предоставить покой. Если даже человек чувствует себя удовлетворительно, ему все равно нельзя вставать, поскольку отсутствие тяжелых симптомов не исключает возможности последующего ухудшения его состояния. Если человек потерял сознание, но дыхание и пульс у него не нарушены, следует дать ему понюхать нашатырный спирт, обрызгать лицо водой, обеспечить покой до прихода врача. Если пострадавший дышит плохо или не дышит, надо немедленно начать делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Известно много случаев, когда люди, пораженные током и находившиеся в состоянии клинической смерти, после принятия соответствующих мер выздоравливали.

Опасные последствия поражения электрическим током

Опасные и вредные последствия для человека проявляются в виде :

- электротравм,

- механических повреждений,

- профессиональных заболеваний.

***Факторы опасного и вредного воздействия на человека, связанные с использованием электрической энергии***

**Электротравмы**, локальные поражения тканей (металлизация кожи, электрические знаки и ожоги) и органов (резкие сокращения мышц, фибриляция сердца, электроофтальмия) являются результатом воздействия электрического тока или электрической дуги на человека.

**По степени воздействия на организм человека различаются четыре стадии:**

* I – слабые, судорожные сокращения мышц;
* II – судорожные сокращения мышц, потеря сознания;
* III - потеря сознания, нарушение сердечной и дыхательной деятельности
* IV – клиническая смерть, т.е. отсутствие дыхания и кровообращения.
* **Механические повреждения**, явившиеся следствием воздействия вредных факторов, связанных с использованием электрической энергии (падение с высоты, ушибы), также могут быть отнесены к электротравмам. Кроме того, электрический ток вызывает непроизвольное сокращение мышц (судороги), которое затрудняет освобождение человека от контакта с токоведущими частями.
* Средства защиты делятся на следующие классы:
* -**средства защиты от поражения электрическим током** (электрозащитные средства). Из класса электрозащитных средств выделяются **изолирующие электрозащитные средства,**которые в свою очередь подразделяются на **основные и дополнительные.**
* **-средства защиты от электрических полей повышенной напряженности** (коллективные и индивидуальные): защитное заземление, зануление, защитное отключение, применение низких напряжений, двойная изоляция, оградительное устройство, сигнализация, блокировка, знаки безопасности, плакаты;
* **-средства индивидуальной защиты:**средства защиты головы (каски); глаз и лица (очки, щитки); органов дыхания (респираторы); рук (рукавицы, перчатки); средства, страхующие от падения (пояса, канаты).

Приложение № 4

**ПРАВИЛА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ**

**4.1. Внеклассное занятие "Правила дорожного движения"**

Тема: Правила Дорожного Движения

Цели: предупреждение детского дорожно-транспортного травматизма.

Ход занятия

I. Организационный момент.

Фломастеры.

Карточка с заданиями.

II. Актуализация темы занятия.

Прочитайте текс слайда, определите значение букв П.Д.Д.

- Для чего необходимо знать П.Д.Д.?

- С какой целью мы с вами об этом будем сегодня говорить?

(предупреждение детского дорожно-транспортного травматизма)

Слайд № 1-2

Рассуждения.

Целеполагание.

III. Тема урока.

- Сегодня тема нашего занятия: “П.Д.Д., которые необходимо знать и соблюдать на дорогах нашего поселка”

Работа по теме урока.

? Если ты собрался в школу пойти, путь свой безопасный с мамой обсуди! Слайд № 3.

- Давайте обсудим вместе ваш безопасный путь в школу и из школы домой.

- Что может быть на вашем пути опасным?

(дороги, стройки, канализационные люки) Обсуждение.

Игра: “Помоги мальчику добраться до школы”

Стр.4 Задание № 1.

1. Найди опасные места, обоснуй ответ.

2. Выбери более безопасную дорогу и обойди опасные места.

Сравните с дорогами нашего поселка, каких переходов в нашем поселке нет. Индивидуальная работа в тетрадях.

Обсуждение проблемы.

? На улице ты не один. Слайд № 4.

? Транспорт.

- Какой транспорт вы можете встретить в нашем поселке? Слайд № 5.

- Какой из них наиболее опасный, обоснуй?

- Где можно встретить тяжелую технику?

(около стройки)

- Как нужно себя вести в такой ситуации.

Стр. 9 Задание № 5.

Поставьте + около машин встречающихся в нашем поселке. Обведи в кружочек наиболее опасные машины. Рассуждения.

Индивидуальная работа в тетрадях.

? Кем вы являетесь на улице? (пешеходы)

- Почему именно так назвали людей идущих по улице?

( пешком ходят)

- Из каких слов состоит слово пешеход? (пеш – ход)

- Какие корни можно выделить пеш ход Слайд № 6.

Межпредметная связь.

? Кто поможет вам перейти через дорогу?

(шуточный вопрос) Слайд № 7.

? Как нужно переходить через дорогу?

Игра: “Научись сам, научи друга”

1) Учимся все вместе. Слайд № 8.

Обсуждения.

Отработка навыка.

Физминутка.

Идем. Посмотрели налево. Посмотрели направо. Идем.

2) Разложите у доски белые полоски бумаги так, что бы получился пешеходный переход.

(Каждый ребенок получает белую полоску)

2) 1 ученик – у доски рассказывает и показывает 2 ученику, тот повторяет.

3) 2 уч. показывает 3 уч., тот повторяет.

И.т.д. 3 – 4, 4 – 5.

? Нельзя на проезжей части….

Рассуждаем – проверяем по слайду.

Зимой?

- Почему зимой дороги особенно опасны.

Рассуждаем – проверяем по слайду.

Цепляться за машину сзади. Почему – обоснуй.

- Где должны играть дети?

- По какой части дороги должны ходить пешеходы?

(тротуар)

- По какой части дороги едут машины?

(проезжая часть)

Работа с карточкой.

- Дорисуй в нужном месте пешеходов и автомобили. Слайд № 9.

Обсуждение.

Индивидуальные карточки.

Слайд № 10.

IV. ? Последствия ДТП.

- Какие могут быть травмы? Слайд № 11.

? Если на дороге случилась беда?

Игра инсценировка “Телефон”.

- Набери № телефона, попроси о помощи.

“-Здравствуйте, меня зовут (фамилия имя), мне нужна Ваша помощь” Слайд № 12.

Отработка навыка

Итог занятия.

- Что узнали нового?

- Что понравилось?

- Какие сделали выводы?

Спасибо за работу! Слайд № 13

Приложение № 5

**ПОНЯТИЕ ОБ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ И ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИЯХ**

**5.1.Чрезвычайные ситуации**

Каждый день на планете происходят тысячи катастроф - смерчи, наводнения, аварии, землетрясения, в которые попадают десятки и сотни людей. Многие из них погибают. Что делать в таких ситуациях, как вести себя тем, кто попал в беду? Экстремальные ситуации возникают внезапно, требуя от человека незамедлительных и активных действий. Нередко экстремальную ситуацию человеку приходиться преодолевать в одиночку. Перед бедой все равны. Так почему же одни люди выходят из таких ситуаций целыми и невредимыми, а другие получают травмы и даже погибают? Ответ прост - человек, помимо мужества и воли, должен иметь специальные знания, с помощью которых он и добьется победы над возникшими трудностями. Важно знать основные принципы безопасности, которые гласят, что необходимо:

ПРЕДВИДЕТЬ ОПАСНОСТЬ, ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЗБЕГАТЬ ЕЕ

ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ДЕЙСТВОВАТЬ РЕШИТЕЛЬНО И ЧЕТКО БОРОТЬСЯ ДО ПОСЛЕДНЕГО.

АКТИВНО (ВСЕМИ ВОЗМОЖНЫМИ СПОСОБАМИ) ПРОСИТЬ О ПОМОЩИ И САМОМУ ЕЁ ОКАЗЫВАТЬ НУЖДАЮЩЕМУСЯ.

Чрезвычайная ситуация (ЧС) – обстановка, сложившаяся в результате аварии, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые повлекли или могут повлечь за собой человеческие жертвы, вред здоровью людей или окружающей нас среде, значительные материальные потери и нарушение условий нормальной жизнедеятельности людей. Различают следующие виды чрезвычайных ситуаций:

**Чрезвычайные ситуации природного характера:**

Геофизические явления

Геологические опасные явления

Метеорологические и агрометеорологические явления

Гидрологические явления

Природные пожары

Инфекционные заболевания

**Чрезвычайные ситуации экологического характера:**

Чрезвычайные ситуации, связанные с изменением состояния суши

Чрезвычайные ситуации, связанные с изменением состава и свойств атмосферы

Чрезвычайные ситуации, связанные с изменением состояния гидросферы

Также, в зависимости от масштабов и размеров возникшей чрезвычайной ситуации они подразделяются на: локальные; местные; региональные; республиканские; трансграничные.

Ученые подсчитали, что грозы на Земле совершаются каждую минуту. Не все из них опасны. Нередко фиксируются загадочные случаи, связанные с грозовыми разрядами. Например, в известную всеми миру Эйфелеву башню в Париже молнии при грозе ударяют почти всегда, но для находящихся на смотровой площадке людей это не представляет опасности, так как ажурная металлическая решетка башни образует камеру Фарадея – пространство, защищенное электропроводной поверхностью. На территории Беларуси грозовые разряды и молнии явление частое и достаточно привычное. Тем не менее, чтобы избежать опасности для жизни необходимо соблюдать правила поведения во время грозы.

В лесу во время грозы нужно прятаться среди низкорослых деревьев и кустарников. Молния всегда выбирает самые высокие деревья. Особенно опасны ель, тополь и дуб.

Если гроза застала вас на открытой местности, в поле, пригнитесь к земле, лягте на землю. Лучше всего найти укрытие. Главное – не быть самой высокой точкой на местности.

Во время грозы нужно избавиться от всех металлических предметов – удочки, зонта. Их необходимо отбросить и отойти от них дальше.

Мобильный телефон необходимо не только выключить, но и достать из него батарею.

Если во время грозы вы оказались в водоеме, как можно быстрее выйдите на берег и отойдите от воды. Вода – притягивает электрический разряд молнии.

В городе во время грозы лучше всего спрятаться в магазине, подъезде, в любом здании – все они оборудованы системой громоотводов.

В доме во время грозы закройте балкон, форточки. Не стойте возле окна, выключите электроприборы.

В случае появления рядом с вами шаровой молнии, нужно остановиться и задержать дыхание, так как даже такое слабое движение воздуха может привлечь этот «огненный шар». Шаровая молния существует лишь десятки секунд, поэтому не стоит рисковать, убегать, нужно просто не двигаться и не паниковать.

Приложение № 6

**БЕЗОПАСНОСТЬ В БЫТУ**

Научно-технический прогресс существенно изменил и улучшил наш быт. Вместе с тем, следуя своему стремлению жить в условиях все большего комфорта, люди создают для себя качественно иную среду обитания, для которой характерны снижение безопасности и повышение риска. Рассмотрим некоторые экстремальные ситуации и меры безопасности в доме, на транспорте, на улице.

**6.1. Опасные вещества в быту**

Бытовые химические препараты облегчают домашний труд, но пользоваться ими следует осторожно. К ним относятся:

-**косметические средства** (лосьоны, одеколоны, восстановители для волос). В их состав входят различные спирты, оказывающие токсическое действие на центральную нервную систему;

- **инсектициды** (средства борьбы с вредными насекомыми - хлорофос, карбофос, дихлофос “Прима”, “Антимоль”). При тяжелых отравлениях ими пострадавший теряет сознание, у него появляются судороги, уменьшается число сердечных сокращений, развивается мышечная слабость, снижается артериальное давление, может произойти остановка дыхания. Для интоксика-ционного отравления характерны головокружение, тошнота, рвота, расстройство зрения, психическое возбуждение;

- **репелленты** (препараты против летучих насекомых). Попадание их в человеческий организм является причиной тяжелых осложнений, поскольку диметилфталат, входящий в состав репеллентов, превращается в организме в метиловый спирт, который затем распадается на ряд токсичных продуктов (муравьиная кислота, формальдегид). Человек теряет сознание, нарушается деятельность органов дыхания и, как правило, поражается зрительный нерв, что грозит слепотой;

- кислоты и щелочи (80-процентный раствор уксусной кислоты, соляная, карболовая кислоты). Из едких щелочей наиболее опасны каустическая сода, нашатырный спирт, едкий калий.

**Правила** **безопасности** при использовании любых препаратов бытовой химии:

- все средства бытовой химии должны храниться обособленно, вдали от пищевых продуктов и лекарств, обязательно с этикеткой;

- необходимо руководствоваться инструкцией;

- нельзя хранить пищевые продукты в таре, освободившейся из-под средств бытовой химии, как бы тщательно вы ее ни вымыли;

- при обработке кухни и жилых помещений инсектицидами посуду и пищевые продукты необходимо укрыть, а детей, пожилых членов семьи попросить на время покинуть квартиру. Работающие с инсектицидами должны защитить рот и нос повязкой из четырех слоев марли, а глаза - очками. После применения инсектицидов помещение проветривают в течение нескольких часов. Категорически запрещается применять инсектициды на ночь в помещении, где предстоит спать людям.

*Первая помощь при отравлении препаратами бытовой химии*. Во всех случаях необходимо вызывать “скорую помощь”. Нужно знать, что:

- экстренная помощь требуется при отравлении кислотами и щелочами. Категорически запрещается самостоятельно промывать пострадавшему желудок. Эта процедура только усилит рвоту, отек гортани, попадание кислот и щелочей в дыхательные пути. Желудок таким больным промывают с помощью специального зонда. Во избежание повторного прижигающего действия кислот и щелочей на слизистые оболочки рта и пищевода дайте пострадавшему выпить 2-3 стакана воды, не больше!

- ни в коем случае нельзя пытаться “нейтрализовать” ядовитые жидкости: давать пить слабую щелочь при отравлении кислотами, и наоборот. Как показали наблюдения, при взаимодействии эти вещества образуют большое количество углекислого газа, при этом растягивается желудок, усиливаются боль и кровотечение;

- кислоту или щелочь, попавшую на кожу и слизистые оболочки глаз или губ, нужно смыть обильным количеством воды (1-2 литра, лучше под струей воды);

- при отравлении косметическими средствами, инсектицидами, пятновыводителями, анилиновыми красителями до приезда “скорой” вызовите у пострадавшего рвоту, если он в сознании. Для этого дайте ему выпить 2-3 стакана соленой воды и двумя пальцами, обернутыми чистой тканью, нажмите на корень языка;

- если пострадавший в бессознательном состоянии, уложите его так, чтобы голова была повернута набок. Это предотвратит попадание содержимого желудка в дыхательные пути. При западании языка, а также судорогах, когда челюсти стиснуты и препятствуют нормальному дыханию, осторожно запрокиньте голову пострадавшего. Выдвиньте его нижнюю челюсть вперед и вверх, чтобы он мог дышать через нос.

Безопасность пищи и питания

Организм человека состоит из множества веществ - и все они поступают с пищевыми продуктами. Известно, что человек умрет, если не будет принимать пищу в течение нескольких недель; а при скудном питании он похудеет и ослабнет. Рацион, благодаря которому обеспечивается достаточное количество разнообразной пищи для удовлетворения потребности организма в питательных веществах, называют **сбалансированным питанием**.

Пищевые продукты, зараженные микроорганизмами, могут вызвать **пищевые интоксикации** (отравления).

**Токсины** образуются в продуктах питания до их употребления в пищу в результате развития достаточно большого числа микроорганизмов.

Рассмотрим некоторые микроорганизмы и токсины, наиболее часто встречающиеся в пищевых продуктах:

1) ботулизм - вырабатывается анаэробно (без доступа воздуха) при 10-400С. Чаще всего возбудители заболевания заражают белковые продукты, такие как мясо, рыба, грибы. Споры их отличаются большой устойчивостью к воздействию тепла. Отравление имеет две клинические формы:

а) острая форма - инкубационный период 12-36 час.; симптомы: хриплый голос, головная боль, тошнота, рвота, сухость во рту, двоение в глазах; перечисленные симптомы указывают на то, что токсины ботулизма являются ядами нервно-паралитического действия;

б) легкая форма - инкубационный период продолжительный (несколько суток), наблюдаются легкие симптомы.

Лечение основано на применении антитоксичных сывороток. Эффективность лечения тяжелых случаев заражения зависит от того, насколько быстро был поставлен диагноз.

2)стафилококковые энтеротоксины (например, в молоке коров, страдающих стафилококковым маститом).

3)пищевые микотоксины, вырабатываемые грибками (установлено, например, что такой микотоксин, как афлатоксин является одним из наиболеесильнодействующих среди известных гепатоканцерогенных веществ, т.е. веществ, вызывающих рак печени).

4) патогенные бактерии (например, бактерии Salmonellae).

Наиболее распространенные массовые пищевые инфекции и интоксикации вызываются стафилококковыми энтеротоксинами, бактериями Salmonellae; случаи массового ботулизма редки.

**Меры безопасности** - чистота, личная гигиена, холод при хранении продуктов, одноразовая посуда.

**Рекомендации по безопасности питания:**

- не употребляйте в пищу заплесневелые продукты! Помните, что плесень выделяет токсины, (афлатоксины, охратоксины и др.), невидимые глазу, которые переходят в толщу продукта;

- афлатоксины весьма устойчивы к температуре и разрушаются под действием солнечного света, УФ-облучения;

- афлатоксины переходят в продукты переработки овощей, фруктов и др. Не используйте заплесневелые продукты для изготовления вина, соков, мармелада и др.;

- помните, что в орехах, бобовых продуктах (например, в чечевице), абрикосовых косточках афлатоксины могут содержаться без видимой плесени и ощущения плесенного запаха;

- токсичные вещества могут появиться при неправильном хранении продуктов. Так, при длительном хранении спиртовых настоек на косточковых фруктах в раствор переходит сильный яд - синильная кислота;

- при хранении картофеля на свету, а также при его прорастании образуется **соланин.** Он придает картофелю зеленый цвет. Отравление соланином не смертельно, но все же лучше его избежать. Следует тщательно чистить позеленевший картофель, удаляя при этом “глазки”;

- не используйте для обертывания пищевых продуктов бумагу газет, журналов, упаковок: она может содержать в больших количествах свинец и кадмий;

- учтите, что при пользовании чугунной сковородой железо меньше поглощается пищевыми продуктами;

- степень экстракции меди и свинца продуктами зависит от степени износа посуды. После длительного срока эксплуатации эффективность защитного слоя олова, покрывающего медь, уменьшается;

- цинк, в котором содержится некоторое количество кадмия, легко растворяется разбавленными кислотами, и посуду нельзя использовать для хранения пищевых продуктов, содержащих кислоту;

- растворимость алюминия и проникновение его в пищу возрастает в щелочной или кислой среде;

- после вскрытия консервной банки и хранения ее при комнатной температуре повышается количество олова, переходящего из луженой жести в пищу;

- переход олова в пищу из консервных банок увеличивается при наличии нитратов; причем токсичность олова в присутствии нитратов повышается;

- используйте в питании больше пищевых волокон (источником которых являются хлеб, овощи и фрукты): они способствуют выведению из организма вредных продуктов обмена, солей тяжелых металлов.

*Самолечение при бытовых отравлениях опасно!*

Некоторые признаки пищевых отравлений - боли в животе, рвота, расстройство кишечника - схожи с симптомами других заболеваний (например, гастрита или холецистита) или могут быть вызваны непереносимостью некоторых пищевых продуктов, аллергией и другими причинами, не связанными непосредственно с токсическим действием продуктов. Поэтому порой неправильное самолечение способно причинить немалый вред здоровью. Например, промывание желудка, наиболее часто используемое при пищевых отравлениях, противопоказано при инфаркте миокарда, который тоже нередко сопровождается рвотой. При аппендиците, с характерными для него болями в животе, противопоказаны промывания и грелки. Вот почему при первых признаках расстройства кишечника необходимо обратиться к врачу. Конечно, когда причина расстройства достоверно известна (вспомнили, что рыба была с небольшим запашком, но решили, что это “пустяки”, и т.д.), до прихода врача надо принять некоторые меры, и в первую очередь очистить желудок с помощью слабого раствора марганца. Но следует сохранить, если они есть, остатки пищи, предположительно связанной с той, что спровоцировала заболевание, посуду, где они хранились, собрать выделения больного. Это поможет врачу установить диагноз и назначить необходимое лечение.

Приложение № 7

**7. БЕЗОПАСНОСТЬ В ДОРОЖНО - ТРАНСПОРТНЫХ СИТУАЦИЯХ**

ОСНОВНЫМИ ВИДАМИ СОВРЕМЕННОГО ТРАНСПОРТА ЯВЛЯЮТСЯ: НАЗЕМНЫЙ (АВТОМОБИЛЬНЫЙ), ПОДЗЕМНЫЙ (МЕТРО), ВОЗДУШНЫЙ (АВИА), ВОДНЫЙ И ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ. НАИБОЛЬШАЯ СТЕПЕНЬ РИСКА НАБЛЮДАЕТСЯ ДЛЯ АВТОМОБИЛЬНОГО ТРАНСПОРТА.

**СТЕПЕНЬ РИСКА** – ВЕРОЯТНОСТЬ НАСТУПЛЕНИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ИЛИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ, А ТАКЖЕ РАЗМЕР ВОЗМОЖНОГО УЩЕРБА ОТ НИХ.

**7.1. Общественный транспорт**

Движущееся на большой скорости скопление людей в замкнутом пространстве всегда означает ситуацию повышенного риска. Городской опыт выработал свод правил, которые помогают человеку безболезненно сосуществовать с общественным транспортом:

- избегайте в темное время суток пустынных остановок. Ожидать автобуса или трамвая следует на хорошо освещенном месте, рядом с другими людьми;

- когда машина приближается, не старайтесь попасть в первый ряд нетерпеливой толпы - могут вытолкнуть под колеса;

- если рейсовый автобус ходит с большими промежутками, запомните расписание, чтобы не стоять на остановке слишком долго;

- не засыпайте во время движения: опасно не столько проспать свою остановку, сколько получить травму при резком торможении или маневре. Не прислоняйтесь к дверям, по возможности избегайте езды на ступенях и в проходе;

- не упускайте из виду свои вещи. Не засматривайтесь в окошко, если на полу стоит ваша сумка или чемодан. Лучше всего держать вещи на коленях. Если не удалось сесть, прислоните сумку или портфель к стенке. Помните, что в общественном транспорте вольготно карманникам, и любимое их место - в проходах у дверей;

- если есть возможность, пользуйтесь проездным билетом: он избавляет от дополнительного передвижения по салону, а это уже хорошо;

- избегайте пустых автобусов. Если все же пришлось ехать поздно, садитесь около водителя, причем не у окна, а ближе к проходу, чтобы к вам неудобно было подсесть. Если, несмотря на это, подозрительный незнакомец хочет сесть рядом, пропустите его к окну или пересядьте;

- женщинам рекомендуется садиться рядом с другими женщинами. А если в салон вошел явно развязный пассажир, отвернитесь от него, не встречайтесь с ним глазами.

Что делать, если в салоне пожар?

Во-первых, немедленно сообщите об этом водителю: не забывайте, что его внимание обращено главным образом на дорогу. Во-вторых, откройте двери кнопкой аварийного открывания. Если это не удается, а салон наполняется дымом, разбейте боковые окна (держась за поручень, ударьте обеими ногами в угол окна) или откройте их как аварийные выходы по инструкции (например, с помощью специально встроенного шнура). В-третьих, по возможности сами тушите огонь с помощью огнетушителя, если он есть в салоне, или накрыв верхней одеждой очаг возгорания.

Как и при любом пожаре, в общественном транспорте надо всеми средствами бороться с паникой, спасать в первую очередь детей и тех, кто не может сам о себе позаботиться. Не толпитесь у дверей; если там образовалась давка, лучше выбейте окно. Защитите рот и нос платком, шарфом, рукавом, полой куртки от дыма: первая опасность при таком пожаре - ядовитые газы от пластика; иной раз достаточно нескольких вдохов, чтобы потерять сознание.

При поездках в такси не следует рассказывать о себе водителю, особенно о своем благосостоянии и распорядке дня. Усаживая в машину нетрезвого приятеля, перекиньтесь парой слов с водителем, посмотрите на номер машины (так, чтобы это видел водитель), а приятелю скажите: “Приедешь - позвони!”. Женщинам рекомендуется в темное время суток, подъехав к подъезду, попросить водителя немного подождать, пока не войдут в дом. Избегайте садиться в машины, где уже есть пассажир.

При поездках в электричке в вечернее время садитесь в первый вагон или в тот, где на данном маршруте традиционно скапливаются пассажиры: например, в третий или предпоследний. Если вы опасаетесь хулиганов, садитесь ближе к пульту вызова милиции или к стоп-крану (он находится в тамбуре). Однако стоять в тамбуре, в проходах, курить на площадке вагона не рекомендуется.

Если в вагоне, куда вы вошли, расположилась подвыпившая компания, спокойно проходите в следующий по ходу движения вагон. Не отвечайте на вызывающие реплики, не встречайтесь глазами с развязными пассажирами. Будьте готовы дать отпор, но не показывайте испуга или раздражения, будьте внешне равнодушны.

Если на остановке вместе с вами вышел человек или группа людей, угрожавших вам, сразу обратитесь к кассиру или дежурному по станции. Попросите связаться с милицией, опишите приметы угрожавшего, не уходите со станции, пока не убедитесь, что вам ничто не угрожает. Если есть возможность, позвоните близким (или попросите позвонить работника станции), чтобы вас встретили.

*Безопасность на железнодорожном транспорте*

По данным статистики, ехать в поезде примерно в три раза безопаснее, чем лететь на самолете, и в 10 раз безопаснее, чем ехать в автомобиле.

С точки зрения безопасности самые лучшие места поезда - в центральных вагонах, в купе с аварийным выходом-“окном” или расположенном ближе к тамбуру, на нижних полках, спиной по ходу движения.

При столкновении пострадают в первую очередь головные вагоны, ибо на их разрушение уходит основная сила инерции. Когда поезд сойдет с рельсов, центральные вагоны, скорее всего, удержатся на колесах, даже если переворачиваются и отрываются хвостовые. Так что мягкие вагоны (СВ) традиционно тяготеют к центру поезда не только потому, что там расположен ресторан.

Возможность спастись при аварии во многом зависит от точных действий пассажира. При крушении или экстренном торможении самое важное - закрепиться, препятствовать своему перемещению вперед или броскам в стороны. Для этого можно схватиться за поручни и упереться во что-нибудь ногами (в стену или сиденье).

Авария происходит быстро. Но не надейтесь, что после первого удара всё кончится. Надо не расслабляться и держать все мышцы напряженными до тех пор, пока не станет окончательно ясно, что никакого движения больше не будет. Сразу после аварии необходимо действовать очень решительно, не теряя времени: высока вероятность пожара, особенно если произошло столкновение с товарным составом. Выбираться из вагона нужно, ориентируясь по обстановке. Например, если он остался на рельсах, но есть запах дыма, а в коридоре толпятся другие пассажиры, разумнее использовать окна - аварийные выходы.

Около вагонного бачка с питьевой водой должна быть примерно такая надпись: “Вагон оборудован дополнительными аварийными выходами через окна 3-го и 6-го купе” (обычное расположение выходов). Разумеется, эту надпись надо прочитать заранее, как и отметить про себя, где огнетушители, а именно: как только вы оказались в вагоне. Привычка заблаговременно выяснять правила безопасности и называется **культурой бытовой безопасности**.

Если надписи нет, не стесняйтесь спросить проводника, имеются ли в вагоне аварийные выходы и как ими пользоваться. А коль скоро с вами ребенок, задать такой вопрос вы просто обязаны.

Около рычага каждого аварийного выхода (их еще называют “опускное окно”) есть короткая инструкция: “При аварии рукоятку повернуть на себя до упора, предварительно сорвав пломбу. Нажать на себя ручку-защелку окна”. Когда вы так сделаете, оконная рама опустится, открыв проем шириной 66 х 102 см.

Выбраться можно, и разбив окно своего купе. Однако стекла у него прочные, поэтому, прежде чем тратить на борьбу с ними драгоценные секунды, выясните, есть ли у вас подручные средства. Выбив стекло, не забывайте об осколках - в панике можно серьезно пораниться, даже не заметив.

Выбираясь из аварийного вагона, безусловно, надо соблюдать правило, универсальное для подобных эвакуаций из самолета, автобуса, корабля: вещи не брать. Исключение делается лишь для документов, денег, одежды или одеял.

Эвакуируют пассажиров при задымлении или пожаре в соседние вагоны и на полевую сторону железнодорожного пути. Прежде чем выйти в коридор, подготовьте защиту для дыхания: шапки, шарфы, разные тряпки надо намочить водой, чаем и т.д.

Материал, которым облицованы у нас вагоны - малминит, - считается трудногорючим. Но при температуре 200°С он выделяет токсичный газ, вдохнув который два-три раза вы не сможете бороться за свою жизнь.

При пожаре в поезде особенно дорога каждая секунда еще и потому, что пространство замкнуто, и температура там повышается мгновенно. Даже без дыма одного глотка раскаленного воздуха достаточно, чтобы обжечь легкие и потерять сознание.

Оказавшись снаружи, немедленно включайтесь в спасательные работы: при необходимости помогите пассажирам других купе разбить стекла, вытаскивайте пострадавших и т.д. Поезду повезет, если найдется профессионал, управляющий ситуацией; согласуйте с ним свои действия и подчиняйтесь ему.

Очень важно не забывать о собственной безопасности: по соседнему пути может идти встречный поезд, разлившаяся при аварии товарной цистерны жидкость может оказаться бензином или кислотой, свисающий оборванный провод может быть под напряжением.

При разливе топлива нужно отойти на безопасное расстояние, поскольку в таком случае пожар почти гарантирован и возможен объемный взрыв. Однако не стоит терять из вида место крушения: помощь придет именно туда.

Если токонесущий провод касается земли, удаляться от него надо прыжками или короткими (со ступню) шажками, чтобы обезопасить себя от **шагового напряжения**, которое возникает между ступнями двух ног. Расстояние, на которое растекается ток по земле, может быть от 2-х (сухая земля) до 30 м (влажная).

В крупных катастрофах виноваты бывают обычно внешние обстоятельства. Но и от самого пассажира порой зависит начало экстремальной ситуации. Вот несколько профилактических правил:

- не открывайте при движении поезда наружные двери, не стойте на подножках;

- не высовывайтесь из окон;

- тщательно укладывайте багаж на верхних багажных полках;

- не срывайте без крайней необходимости стоп-кран; помните, что даже при пожаре нельзя останавливать поезд на мосту, в тоннеле и в других местах, где осложнится эвакуация;

- курите только в установленных местах;

- не возите с собой горючие и взрывоопасные вещества;

- не включайте в вагонную электросеть бытовые приборы;

- при запахе горелой резины или появлении дыма немедленно обращайтесь к проводнику;

- не прячьте глаза при опасном поведении ваших попутчиков или проводников - вы имеете полное право защищать свой временный дом.

Приложение № 8

**8. ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ КРИМИНАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА**

**ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ КРИМИНАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА –**ЭТО СИТУАЦИИ, ВЫХОДЯЩИЕ ЗА РАМКИ ЗАКОНА. РАССМОТРИМ НЕКОТОРЫЕ ИЗ НИХ.

**8.1. Темная улица**

Первый принцип самозащиты в городских джунглях - выбирать маршрут не короткий, а безопасный.

Второй принцип - изучить дорогу домой. У вас всегда должно быть несколько вариантов движения. Используйте знание ритмов жизни своего микрорайона. Не бойтесь. Ваш шаг должен быть твердым и пружинистым, лицо - уверенным.

Таковы рекомендации **виктимологии** - науки о поведении жертвы; она отвечает на вопрос, почему из всех грабитель обычно выбирает именно робкого человека. Зато ваша готовность к борьбе способна остановить нападение. В городских джунглях почти безотказно действует природный принцип: “Кто кого сильнее напугает”. Рекомендуемое же европейскими методиками поведение ограничивается спокойной лояльностью. По первому требованию уличного грабителя следует отдать деньги. Для этого небольшую сумму нужно носить в одном из карманов. Не тянуть к себе сумку, если ее вырывает мотоциклист. Не вступать в пререкания, не отвечать на вызывающее поведение.

Разумеется, жизнь и здоровье дороже любой вещи. Но как вести себя: покорно или агрессивно - вам придется решать в одиночку на той самой темной улице, где вы так легкомысленно почему-то оказались.

Безусловно, есть еще много разных советов, как уменьшить риск стать жертвой преступления или сберечь свое имущество. Однако нужно помнить, что предупредить преступление всегда легче, чем пытаться пресечь его. Еще хуже, если оно свершилось. В этих случаях:

- старайтесь запомнить внешность преступника;

- в любой ситуации сохраняйте спокойствие и самообладание;

- не искажайте первоначальную картину преступления (не нужно застирывать, затаптывать, замазывать, сжигать что-либо). Этим вы усложните розыск и задержание преступника.

Самооборона и ее пределы

Каждый человек имеет право на самозащиту. Одним из ее способов является защита жизни и здоровья в состоянии “необходимой обороны”. **Необходимая оборона**естьдействие, совершенное при защите интересов государства, общества, личности от посягательства путем причинения вреда посягающему, если при этом не имелось явного несоответствия защиты характеру опасности посягательства. Уголовное законодательство допускает необходимую оборону граждан от преступлений, потому что она является действием общественно полезным (статья 37 п. 3 УК РФ в редакции от 2001 г.). При определении грани правомерности самообороны должны соблюдаться определенные условия.

Во-первых, посягательство не должно быть малозначительным. Насилие, ограбление - это значительно. А вот хулиганство - не всегда. Например, ответить на словесное оскорбление ударом - противозаконно.

Во-вторых, посягательство должно быть реальным, т.е. вред уже причинен или есть реальная угроза его нанесения.

Последнее определяется вами по субъективным оценкам, исходя из сложившейся обстановки. К примеру, пьяное ухаживание в многолюдном месте (на дискотеке) ничего общего не имеет с попыткой изнасилования.

А вот, если вас остановили в темном переулке и, угрожая оружием, потребовали ценные вещи, деньги, и никого вокруг нет, ясно, что попытка ограбления налицо, и применение вами приемов и средств самообороны будет оправданным, причем независимо от того, окажется ли потом пистолет игрушечным, а нож - деревянным. Однако здесь необходимо уточнить: право на самооборону сохраняется до тех пор, пока нападение не будет вами отражено или прекращено самим нападающим.

Оказание вам помощи другими лицами также является правомерным, ибо при этом защищаются права личности, охраняемые государством.

И все же старайтесь разрешить ситуацию мирным путем, дабы неумелым применением защитных действий не спровоцировать еще большего насилия.

Основы самозащиты

Ввиду широкого распространения преступности в стране каждому человеку полезно серьезно задуматься об этом и подготовиться психологически и физически к возможной встрече с опасностями криминогенного характера.

Защищаясь от нападения, необходимо всегда помнить, что вашей целью являются оборона и подготовка к бегству, а не борьба, поэтому для осуществления намеченного будут хороши любые действия. Все то, что вы решили предпринять, должно быть осуществлено быстро и с наибольшей силой. При этом немаловажным фактором успеха является крик. Умение кричать в восточных единоборствах развито до уровня высочайшего мастерства.

Естественно, к возможным экстремальным ситуациям криминогенного характера нужно специально себя готовить: жизнь не очень любит экспромты.

Карманная кража

Защита бумажника начинается еще дома. Обязательно отложите несколько купюр в другое место, оставьте в бумажнике только мелкие деньги. Деньги и документы надежнее держать во внутренних застегивающихсякарманах.

Не зевать на улице! Уличные “спектакли” - традиционный способ обирания ротозеев. Женщинам - следить за своими сумками.

Что делать, если вы почувствовали в своей сумке чужую руку? Если рядом нет милиции, и задержать вора сложно, отодвиньтесь, дайте понять, что вы что-то почувствовали: вор исчезнет. Если вы не в одиночестве, то шансы задержать карманника возрастают, но надо быть готовым к шумному сопротивлению.

Ну и наконец, если кража произошла, постарайтесь вспомнить, не ходил ли за вами некий субъект.

Эти сведения могут помочь милиции поймать вора по горячим следам. Но сразу смиритесь с тем, что раскрыть такое преступление очень сложно. Отсюда последний совет: подальше положишь, поближе возьмешь!

Изнасилование

На территории России ежегодно совершается 14-15 тыс. изнасилований. В парках, садах и скверах совершается около 25% изнасилований, в квартирах - 35% и лишь 7 % - на улицах. Так что женщина должна быть готова постоять за себя, а потому:

- выбирайте безопасный путь;

- носите с собой средство индивидуальной защиты (баллончик, электрозащита);

- не считайте бегство лучшим выходом из положения;

- оставаясь спокойной и собранной, вы можете сделать попытку оказать психологическое давление на насильника;

- активное физическое сопротивление в каждом пятом случае помогает избежать изнасилования.

Если худшее все же случилось, перед женщиной встает вопрос: заявлять ли в милицию? Чтобы легче было принять правильное решение, следует позвонить по телефону доверия.

Приложение № 9

**9. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ В РАЗНЫХ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ**

**9.1. Первая помощь при ожогах**

**Термический ожог** возникает от воздействия на кожу кипятка, пламени, расплавленного, раскаленного металла. Чтобы уменьшить боль и предупредить отек тканей, надо немедленно подставить обожженную руку (ногу) под струю холодной воды и подержать до стихания боли.

Затем при ожоге первой степени (когда кожа только покраснела) смажьте пораженный участок спиртом или одеколоном. Повязку можно не накладывать. Достаточно несколько раз в день обрабатывать обожженную кожу специальными аэрозолями типа “Левиан”, “Винизоль”, “Окси-циклозоль”, “Пантенол”, которые предназначены для лечения поверхностных ожогов и продаются в аптеке без рецепта.

При ожоге второй степени (когда образовались пузыри, причем некоторые из них лопнули, и нарушилась целостность эпидермального покрова - верхнего слоя кожи) обрабатывать область ожога спиртом не надо, так как это вызовет сильную боль и жжение. Пузыри ни в коем случае нельзя прокалывать: они предохраняют ожоговую поверхность от инфекции. На область ожога наложите стерильную повязку (стерильный бинт или проглаженную утюгом ткань).

Обожженную кожу не следует смазывать жиром, зеленкой, крепким раствором марганцовки. Облегчения это не принесет, а врачу будет трудно определить степень поражения тканей.

При ожогах пламенем человек в горящей одежде обычно мечется, тем самым раздувая огонь. Немедленно остановите его, воспламенившуюся одежду сорвите или погасите, заливая водой из ведра, таза, лучше всего из шланга, а зимой забрасывая снегом.

Если нет под рукой воды, набросьте на пострадавшего одеяло, плотную ткань. Но имейте в виду: воздействие высокой температуры на кожу тем губительнее, чем дольше и плотнее прижата к ней тлеющая одежда. Человека в горящей одежде нельзя укутывать с головой во избежание поражения дыхательных путей и отравления токсичными продуктами горения.

Потушив пламя, быстро снимите с пострадавшего одежду, разрезав ее. Пораженные участки тела в течение 15-20 мин. обливайте струей холодной воды.

При обширных поражениях укройте пострадавшего проглаженными полотенцами, простыней, скатертью. Дайте ему 1-2 таблетки анальгина или амидопирина, вызовите “Скорую” или доставьте его в лечебное учреждение.

**Химический ожог** вызывают попавшие на кожу концентрированные кислоты, щелочи, соли некоторых тяжелых металлов. Химическое вещество надо как можно быстрее удалить! Прежде всего снимите с пострадавшего одежду, на которую попали химические вещества. Старайтесь делать это так, чтобы самому не получить ожогов. Затем пораженную поверхность тела промывайте под обильной струей воды из крана, душа, шланга в течение 20-30 мин. Нельзя пользоваться тампоном, смоченным водой, так как любое химическое вещество втирается в кожу и проникает в глубокие ее слои.

Если ожог вызван щелочью, промытые водой пораженные участки кожи обработайте раствором лимонной или борной кислоты (половина чайной ложки на стакан воды) или столовым уксусом, наполовину разбавленным водой.

Участки тела, обожженные какой-то кислотой (кроме плавиковой), промойте щелочным раствором: мыльной водой или раствором пищевой соды (одна чайная ложка соды на стакан воды). При ожоге плавиковой кислотой, входящей, в частности, в состав тормозной жидкости, для удаления содержащихся в ней ионов фтора надо очень долго, 2-3 часа, промывать кожу под струей воды, так как фтор глубоко в нее проникает.

Если ожог вызван негашеной известью, смывать ее водой нельзя! При взаимодействии извести и воды выделяется тепло, что может усугубить термическую травму. Сначала тщательно удалите известь с поверхности тела куском чистой ткани, а затем уже промойте кожу проточной водой или обработайте любым растительным маслом.

На область ожога наложите сухую стерильную повязку.

Во всех случаях ожога химическим веществом после оказания первой помощи пострадавшего необходимо доставить в лечебное учреждение.

Первая помощь при боли в сердце

При возникновении острой боли в области сердца больной должен:

- немедленно прекратить работу, постараться сесть или прилечь;

- расстегнуть воротник, распустить ремень;

- положить под язык таблетку нитроглицерина, или таблетку валидола, или кусочек сахара с 6-7 каплями Вотчала, принять 30 капель валокордина или корвалола;

- если после этого боль сохраняется в течение 5 мин., положить вторую таблетку нитроглицерина под язык и попросить домашних или сослуживцев немедленно вызвать “Скорую”.

Окружающие больного должны:

- не оставлять человека с болью в сердце одного;

- обеспечить ему приток свежего воздуха;

- если после приема названных лекарств боль не проходит, вызвать “Скорую”, а в условиях сельской местности немедленно послать за врачом или фельдшером;

- в ожидании врача поставить больному два горчичника на область грудины, придать ему полулежачее положение и, если он в сознании, ноги опустить по щиколотки в таз с горячей водой;

- если остановилось сердце, и нарушилось дыхание, не дожидаясь врача, начинать проводить весь комплекс сердечно-легочной реанимации, включая закрытый массаж сердца и искусственное дыхание.

Запомните: надавливания на грудину производятся с частотой 60-80 раз в минуту, искусственное дыхание (вдох) делают способом “изо рта в рот” либо “изо рта в нос” (через сложенную вдвое марлю).

Сердечно-легочную реанимацию следует проводить в таком ритме до появления у пострадавшего самостоятельного дыхания и пульса или до прибытия “Скорой”.

Первая помощь при обмороке

**Обморок** - внезапная потеря сознания, обусловленная недостаточностью кровоснабжения мозга, очень чувствительного к кислородному голоданию. При этом кожа становится бледной, холодной, влажной, дыхание - редким, поверхностным, пульс почти не прощупывается, зрачки узкие, на свет не реагируют. Обморок может продолжаться 1-2 мин., иногда дольше, в зависи-мости от вызвавшей его причины.

Причины обморока многообразны: испуг, сильная боль, резкий переход из горизонтального в вертикальное положение, если человек долгое время был на постельном режиме, тепловой или солнечный удар, голодание, большая потеря крови.

До приезда “Скорой” уложите находящегося в обмороке человека на ровную поверхность без подушки, подложив что-нибудь под ноги, расстегните стесняющую дыхание одежду. Откройте окна для притока воздуха, поднесите к носу ватку, смоченную нашатырным спиртом, одеколоном или уксусом. Виски разотрите уксусом или одеколоном.

Если, несмотря на принятые меры, человек не приходит в себя, приступите к искусственному дыханию и продолжайте делать его до приезда “Скорой” или до тех пор, пока к человеку не вернется сознание.

Первая помощь при травме глаза

Если в глаз попала мелкая соринка, не трите его! Этим вы еще больше раздражаете конъюнктиву (слизистую оболочку) глаза. Для удаления соринки из-под верхнего века потяните его за ресницы книзу, как бы наденьте на нижнее, чтобы внутренняя сторона протерлась ресницами нижнего века. При этом смотрите вниз. Чтобы удалить соринку с нижнего века, оттяните его вниз и осторожно снимите соринку с внутренней поверхности увлажненным углом чистого носового платка. При этом смотрите вверх.

Если вы случайно ушибли глаз, то в качестве первой помощи на 15-20 мин. приложите к нему смачиваемые холодной водой вату или чистый носовой платок. Наружная оболочка глаза при ушибе повреждается редко, но более нежные внутренние его структуры могут сильно пострадать. Поэтому обязательно обратитесь к врачу-окулисту для проверки зрения и осмотра.

Особенно опасны производственные травмы. При обработке металла, дерева, стекла, цемента мелкие частицы с большой силой отлетают от вращающихся деталей и, попадая в глаз, поражают роговицу, а нередко пробивают ее и склеру насквозь. Травма глаза сопровождается резкой болью, светобоязнью и слезотечением.

Острые инородные тела, попавшие в глаз, удалять должен только медицинский работник! И обратиться к нему следует как можно скорее, предварительно наложив на поврежденный глаз чистую повязку.

В тех случаях, когда травма глаза вызвана пламенем, паром, горячим жиром, кипятком, расплавленным металлом, надо немедленно вымыть лицо с закрытыми глазами, а затем обильно промыть глаз под струей чистой воды. Не накладывая повязки, пострадавшего необходимо срочно доставить в лечебное учреждение.

При ожоге глаз кислотами, щелочами, анилиновыми красителями, известью и другими химическими веществами следует немедленно обильно промыть глаза чистой водой в течение 1520 мин., желательно под струей, раскрыв веки, а затем, не накладывая повязки, срочно обратиться к врачу.

Сильные ожоги глаз можно получить ультрафиолетовыми лучами при электросварке, в солнечные дни на фоне снежного покрова, катаясь, скажем, на лыжах. Признаки ожога появляются спустя 6-8 часов: боль, светобоязнь, слезотечение и покраснение конъюнктивы. Обычно через 2-3 дня эти явления проходят, но все же лучше не ждать, а обязательно показаться окулисту.

Помните! При повреждении глаза возможны резкое снижение зрения, вплоть до полной слепоты. Чем быстрее вы обратитесь к специалисту, независимо от тяжести травмы, тем больше надежды на успех. Только специалист определит характер и степень повреждения глаза, правильно окажет помощь и предотвратит возможные тяжелые осложнения и потерю зрения.

Проще и легче, конечно, предупредить глазной травматизм, чем бороться с его последствиями. На производстве, например, надо неукоснительно следовать правилам техники безопасности, пользоваться специальными защитными очками, оборудовать рабочие места защитными сетками, экранами, пылеотсосами.

Советы травматолога

Если рыболовный крючок вонзился в тело, не паникуйте! Наберитесь мужества и спокойно проколите крючком мягкие ткани насквозь так, чтобы его острие с бородкой вышло наружу. Затем, отломив каленую бородку крючка плоскогубцами или каким-либо другим способом, извлеките крючок из тела, двигая его в обратном направлении. Не забудьте прижечь ранку йодом или другой дезинфицирующей жидкостью. В ближайшие сутки обратитесь в медучреждение для профилактики столбняка.

Если вы почувствовали, что обувь жмет, трет, возьмите лейкопластырь и заклейте потертость вместе с окружающими неповрежденными кожными покровами. Не забудьте натереть мылом внутреннюю поверхность обуви в местах давления на ступню. Лучше, конечно, если можно, сменить на время тесную обувь на старую, поношенную.

Перчатки, рукавицы предохраняют ваши ладони от кровавых мозолей при работе лопатой или на веслах. Если же перчаток нет, наклейте полоски лейкопластыря на самые нежные участки ладоней.

Если произошла травма кисти, ожог, немедленно снимите обручальное кольцо и перстни с поврежденной руки. Это необходимо, так как быстро развивающийся отек тканей может привести к нарушению кровообращения в пальце с последующей гангреной. Потом снять кольцо удастся, только разрезав его слесарным инструментом.

Если кольцо сидит плотно, кожу можно смочить водой, кремом, жиром, мыльным раствором. Если же и тогда оно не снимается, возьмите шелковую нить (можно синтетическую) диаметром до 1 мм и длиной до 0,5 м. Проведите один конец шелковой нити под кольцом со стороны ногтевой фаланги по направлению к основанию пальца на 5-10 см, зафиксируйте его рукой; кольцо, насколько возможно, сдвиньте по направлению к периферийному межфаланговому суставу. Затем оставшийся длинный конец нити начните плотно обвивать (виток к витку) вокруг пальца от кольца к периферии через блокированный сустав. После этого зафиксируйте обвивку левой рукой, а правой, захватив короткий конец нити, продетый через кольцо, потяните по направлению к ногтевой фаланге, одновременно разматывая нить через кольцо с постоянным натяжением. Через 5-6 витков кольцо проскользнет через сустав и свободно снимется.

Если вы прижали палец дверью или ударили по нему молотком, то очень скоро под ногтем появится почернение - синюшность. При этом нестерпимая боль может длиться часами. Причина ее - повышенное давление скопившейся под ногтевой пластиной крови, образовавшей гематому.

Боль можно снять, опорожнив тем или иным способом подногтевую гематому. Наиболее простой, безопасный, безболезненный способ следующий. Возьмите кусочек затупленной проволоки, лучше всего разогнутую канцелярскую скрепку. Нагрейте ее **докрасна** над пламенем зажигалки (спички, свечи) и **сразу же** прожгите ногтевую пластинку в центре гематомы (синюшного пятна). Через точечное отверстие брызнет кровь - и тут же наступит облегчение. Наложите затем асептическую повязку из перевязочного пакета. Своевременное удаление гематомы сохранит ногтевую пластину.

При подобных травмах, а также при ожогах сразу хорошо снимает боль локальная гипотермия (холод): опустите кисть в холодную воду. Но при первой же возможности обратитесь к хирургу.