

Введена в действие приказом начальника  
Управления по делам ГО, ЧС и ПБ  
Администрации г. Абакана от 06.07.2018 № 31

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**  
**проведения занятия с работающим населением**  
**в области гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций**  
**природного и техногенного характера**

**Тема №7. «Действия работников организаций в условиях негативных  
и опасных факторов бытового характера».**

Лекция  
Время: 1 часа (45 минут)

Разработана сотрудниками УГОЧС и ПБ  
Администрации города Абакана  
под общей редакцией Клюева А.В.  
Рецензент: Герасименко А.А.  
Автор: Пивунов С.Н.

**АБАКАН – 2018**

## СОДЕРЖАНИЕ

Название	Страница
<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	3
<b>1-й учебный вопрос:</b> «Возможные негативные и опасные факторы бытового характера и меры по их предупреждению».	3
<b>2-й учебный вопрос:</b> «Действия при бытовых отравлениях, укусе животными и насекомыми».	5
<b>3-й учебный вопрос:</b> «Правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре, на водных объектах, в походе и на природе».	8
<b>4-й учебный вопрос:</b> «Способы предотвращения и преодоления паники и панических настроений в опасных и ЧС».	15
Примерные вопросы для самостоятельной подготовки к беседе	16
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b>	16
Список сокращений	17
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b>	18

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

#### **Учебные цели:**

1. Изучить возможные негативные и опасные факторы бытового характера.
2. Разобрать правила действий:
  - по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре, в общественном транспорте, на водных объектах, в походе и на природе;
  - при дорожно-транспортных происшествиях, бытовых отравлениях, укусе животными;
  - правила обращения с бытовыми приборами и электроинструментом;
  - способы предотвращения и преодоления паники и панических настроений.

#### **Метод проведения:** Лекция.

По результатам сообщений слушателей, обсуждений тем вопросов руководитель занятий подводит итоги и дает индивидуальную оценку всем участникам беседы (хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно).

#### **Место проведения:** По решению руководителя занятий.

#### **Время проведения:** 90 мин.

Довести тему и цель занятия. Проверить наличие и готовность слушателей к занятию.

## **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: ВВЕДЕНИЕ**

Условия и ритмы современной жизни, высокий уровень механизации на производстве и в быту, стихийные бедствия нередко становятся причиной чрезвычайных ситуаций различного характера, которые влекут за собой человеческие жертвы, значительные материальные потери, наносят ущерб здоровью людей и окружающей природе.

Согласно закону Российской Федерации «О безопасности», безопасность - это состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз.

Люди травмируются не только во время стихийных бедствий, в военных ситуациях, но и в быту, при транспортных катастрофах. При любой чрезвычайной ситуации важным является быстрые, чёткие, правильные действия и умелое оказание первой медицинской помощи на месте происшествия.

Чем Вы благополучнее, тем больше внимания Вы должны уделять своей безопасности, если хотите жить без ненужных приключений.

**1-й учебный вопрос: «Возможные негативные и опасные факторы бытового характера и меры по их предупреждению».**

Основными негативными, а зачастую и опасными факторами бытового характера следует считать:

- опасные ситуации в местах массового скопления людей, на водных объектах, в походе и на природе;
- нарушение правил обращения с легковоспламеняющимися веществами и средствами бытовой химии;
- несоблюдение правил обращения с бытовыми приборами и электроинструментом;
- аварийные ситуации в жилище (возгорание, пожар и др.);
- укусы животных и насекомых;
- бытовое отравление.

Под бытовой сферой следует понимать совокупность условий и факторов, позволяющих на территории проживания осуществлять непроизводственную деятельность. Различают ближнюю и дальнюю бытовые сферы.

### **Опасности подуровней ближней бытовой сферы**

<b>Подуровень</b>	<b>Опасности</b>
Эксплуатация электрических систем квартиры и электрических бытовых приборов	▷ Поражение человека электротоком ▷ Возникновение пожара в результате короткого замыкания
Система горячего и холодного водоснабжения	▷ Ожоги кожи горячей водой ▷ Протечки и затопление квартиры

<b>Подуровень</b>	<b>Опасности</b>
Опасные вещества и средства бытовой химии	<ul style="list-style-type: none"> <li>▷ Химические ожоги кожи и слизистых оболочек</li> <li>▷ Различные отравления, в том числе детей и животных</li> <li>▷ Возникновение пожаров в результате возгорания бытовых средств на основе бутан-пропановой смеси (распылителей, баллончиков и др.)</li> </ul>
Домашние животные	<ul style="list-style-type: none"> <li>▷ Укусы людей при выгуле домашних животных (в основном собак)</li> <li>▷ Инфицирование людей бешенством</li> </ul>
Системы централизованного и локального газоснабжения	<ul style="list-style-type: none"> <li>▷ Отравление бытовым газом</li> <li>▷ Взрывы с обрушением перекрытий и других конструкций квартиры (дома) с последующим пожаром</li> </ul>

### **Опасности подуровней дальней бытовой сферы**

<b>Подуровень</b>	<b>Опасности</b>
Транспорт: <ul style="list-style-type: none"> <li>▷ Автомобильный</li> <li>▷ Железнодорожный</li> <li>▷ Авиационный</li> <li>▷ Водный</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▷ Авария</li> <li>▷ Пожар</li> <li>▷ Дорожно-транспортное происшествие</li> </ul>
Места массового скопления людей: <ul style="list-style-type: none"> <li>▷ Места совместного отдыха и культурного досуга</li> <li>▷ Места общественной торговли</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▷ Пожар</li> <li>▷ Террористический акт</li> <li>▷ Толпа</li> <li>▷ Паника</li> </ul>
Индивидуальный и семейный отдых	<ul style="list-style-type: none"> <li>▷ Ядовитые растения, грибы, животные</li> <li>▷ Дикие животные</li> <li>▷ Утопление</li> </ul>

**2-й учебный вопрос: «Действия при бытовых отравлениях, укусе животными и насекомыми»**

**Правила обращения с бытовыми приборами и электроинструментом**  
 Бытовой травматизм зачастую приводит к серьезным последствиям. Необходимо придерживаться следующих правил для его недопущения:

- режущие поверхности и острые кромки режущих и колющих приборов должны быть направлены в сторону, противоположную телу работающего;

- пальцы рук, удерживающие обрабатываемый предмет, должны находиться на достаточном удалении от режущих кромок, а сам предмет должен быть надежно закреплен;
- на рабочем месте режущие и колющие приборы должны располагаться на видном месте, освобожденном от посторонних предметов;
- положение тела работающего должно быть устойчивым;
- работающий должен быть одет так, чтобы исключить попадание частей одежды под режущую кромку или на движущиеся части инструмента;
- при обработке хрупких материалов лицо человека должно быть защищено маской, а глаза - очками, рабочая одежда должна быть из плотного материала;
- после нагрева или термической обработки, прежде чем дотрагиваться до поверхности и инструмента, нужно дать им охладиться.

#### **При эксплуатации электроинструментов недопустимо:**

- использовать их в не соответствующих инструкциям условиях, с неисправностями, с поврежденной изоляцией;
- пользоваться поврежденными розетками и рубильниками;
- ремонтировать включенные электроприборы;
- прикасаться к оголенному или плохо изолированному проводу;
- включать в одну розетку более трех электроприборов;
- прикасаться к электроприборам мокрыми руками;
- разрешать детям играть с электроприборами;
- пользоваться электроутюгами, электроплитками, электрочайниками без подставок из негорючих материалов;
- оставлять без присмотра включенные в сеть электронагревательные приборы, телевизоры, радиоприемники и т. п.;
- применять самодельные аппараты защиты от перегрузки и короткого замыкания, нестандартные электронагревательные приборы;
- обертывать электролампы и светильники бумагой, тканью и другими горючими материалами, а также эксплуатировать их со снятыми колпаками.

#### **Действия при поражении электрическим током**

При поражении человека электрическим током в быту необходимо:

- освободить пострадавшего от действия электротока токонепроводящим предметом;
- при отсутствии признаков жизни у пострадавшего провести реанимационные мероприятия;
- при наличии раны наложить повязку;
- вызвать скорую помощь.

#### **Обеспечение безопасности при пользовании газовыми приборами**

При пользовании газовыми приборами **не допускается** оставлять газовую плиту без надзора, использовать плиты для отопления, использовать открытый огонь для обнаружения утечки газа.

#### **При обнаружении запаха газа в квартире:**

- немедленно выключить газовый прибор и перекрыть газовый кран;
- устроить сквозняк;
- покинуть загазованное помещение;
- вызвать аварийную газовую службу (телефон 04 или 104);

- не зажигать огонь;
- не включать и не выключать электроприборы.

#### **При обнаружении запаха в подъезде, в подвале, на улице:**

- предупредить людей об опасности;
- вызвать аварийную службу (телефон 04 или 104);
- не звонить в электрические звонки соседям.

#### **Обеспечение безопасности при бытовом отравлении**

Наиболее распространенные причины бытового отравления — это инсектициды, крысиный яд и другие ядохимикаты, чистящие средства, используемые в домашнем хозяйстве, аммиак, щелочи, оксид азота, угарный газ, другие ядовитые газы.

#### **Угарный газ**

**Угарный газ** (оксид углерода CO) - бесцветный ядовитый газ без вкуса и запаха. Источником его являются выхлопные газы автомобилей, неполное сгорание топлива в печах и газовых колонках, преждевременное закрытие печной задвижки и пожары.

#### **Признаки отравления угарным газом:**

- головная боль и головокружение;
- шум в ушах;
- одышка;
- сердцебиение;
- мерцание перед глазами;
- покраснение лица;
- общая слабость;
- тошнота;
- иногда рвота;
- в тяжелых случаях судороги, потеря сознания, кома.

#### **Помощь при отравлении оксидом углерода**

Первым делом пострадавшего следует вынести на свежий воздух.

При отравлении легкой степени достаточно гипервентиляции легких кислородом. При отравлении тяжелой степени проводится искусственная вентиляция легких и осуществляется вызов скорой помощи.

#### **Ядовитый газ, образующийся в грунте**

Ядовитый газ, образующийся в грунте, не имеет вкуса и запаха, тяжелее воздуха. Его источниками являются старые свалки, канализационные и водопроводные колодцы, подвалы, шахты. При оказании помощи к потерпевшему надо приближаться в полный рост, так как газ скапливается внизу.

#### **Средства бытовой химии**

Средства бытовой химии необходимо хранить отдельно от пищевых продуктов, в недоступных для детей местах, под замком. На упаковке должна быть этикетка.

Меры безопасности при работе с бытовой химией:

- жидкие вещества необходимо переливать, пользуясь воронкой;
- сыпучие вещества пересыпать ложкой;

- воронку и ложку после употребления необходимо вымыть, высушить и хранить вместе с химическими препаратами;
- все работы производить в специальной одежде: халате, фартуке, надевать резиновые перчатки;
- использовать очки для защиты глаз;
- оставшиеся химикаты не допускается выливать в раковину или в поверхностные источники вод, а утилизировать необходимо в соответствии с инструкцией.

При отравлении препаратами бытовой химии необходимо немедленно вызвать врача.

### **Действия при угрозе нападения собаки**

Собаки, как бродячие, так и домашние, могут быть опасны для человека. Необходимо при обращении с ними соблюдать следующие требования:

- не прикасаться к собаке в отсутствие хозяина;
- не трогать животных во время сна или еды;
- не отбирать у собаки игрушку, еду, не кормить чужих собак;
- не приближаться к собаке, сидящей на привязи;
- не делать движения к хозяину собаки, которые могут быть восприняты как агрессивные;
- не махать руками, не жестикулировать, не бегать перед собакой;
- к нападающей собаке повернуться лицом, для защиты использовать палку, камни, одновременно отступая к укрытию (забору, дому) спиной;
- не поворачиваться к собаке спиной и не убежать;
- по возможности обмотать плащом, пиджаком предплечье и руку, а затем, выставив ее вперед, спровоцировать собаку на укус и сильно ударить ее по верхней челюсти или по болевым точкам: носу, паху и языку;
- если собака сбила с ног, то падать на живот и закрывать руками шею.

**При укусе собаки необходимо срочно выполнить следующие действия:**

- промыть место укуса водой с мылом;
- остановить кровотечение, наложить стерильную повязку;
- обратиться в травмпункт или вызвать скорую помощь, даже если рана несерьезная;
- выяснить у хозяина, привита ли собака против бешенства;
- известить о происшествии полицию и санитарные службы, указав по возможности адрес владельца собаки.

### **Действия при укусе ядовитой змеи**

В нашей республике обитает большое количество видов змей, в том числе и ядовитых. Укус змеи может привести к смерти человека.

Из ядовитых змей достаточно распространена обыкновенная гадюка. Она имеет следующие внешние признаки:

- зрачки гадюки щелевидной формы, как у кошки;
- голова маленькая и острая, как наконечник копья;
- цветовые оттенки кожи: красная с медным отливом, коричневая, голубая, зеленая, абсолютно черная (рисунок по спине — зигзагообразный);
- ареал обитания: норы расположены на косогорах, по берегам карьеров, на лесных полянах.

Необходимо знать следующие правила поведения при укусе ядовитой змеи:

- осмотрите место укуса - яд удалить до того, как он начнет действовать (жгут в подобном случае не накладывают);
- ножом сделайте крестообразный разрез на каждой ранке;
- постарайтесь высосать яд (ни в коем случае не глотайте его!);
- прижигать рану железом нельзя;
- после укола прикройте рану марлевой салфеткой, сложенной в несколько раз;
- чтобы место укуса находилось в покое, а оставшийся яд не скапливался в лимфоузле и не распространялся по организму, наложите мягкую шину;
- приложите снизу к поврежденной руке или ноге несколько прямых веток и аккуратно, не сдавливая рану, примотайте их бинтом;
- доставьте раненого в больницу.

#### **Действия при укусе клеща**

##### **Действия при опасности укуса клеща**

- отправляясь в лес или поле, следует надевать одежду из плотной ткани;
- обязательно использовать головной убор, куртку с капюшоном;
- обувь должна иметь высокие голенища;
- одеваться следует так, чтобы не осталось открытых участков тела;
- на одежду и открытые части тела (лицо, руки) наносить специальные репелленты от клещей.

##### **Действия при укусе клеща:**

- не следует пытаться оторвать клеща руками. Хоботок, которым насекомое впивается в кожу, вытащить крайне сложно;
- клеща следует осторожно прижечь тлеющей палочкой, и он отвалится;
- можно перекрыть доступ воздуха для дыхания, капнув на него машинным или подсолнечным маслом, кремом, вазелином, губной помадой. Клещ задохнется, после чего его осторожно извлекают пинцетом;
- место укуса промывают с мылом и смазывают антигистаминной мазью;
- обязательно обратиться к врачу.

**3-й учебный вопрос: «Правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре, на водных объектах, в походе и на природе»**

#### **Действия при опасности в местах массового скопления людей**

Практически каждый человек посещал массовые мероприятия (демонстрации, митинги, концерты, спортивные мероприятия и др.), массовое скопление людей превращается в толпу, способную к неконтролируемым действиям. Толпа может возникнуть на стадионе, рынке, в киноконцертном зале, большом торговом центре, метро, во время массовых гуляний под открытым небом, на митинге и т. д. Иногда, просто поддавшись человеческому любопытству, человек присоединяется к группе, обсуждающей какое-то событие. Возрастая количественно, заражаясь общим настроением и интересом, люди постепенно превращаются в неорганизованное скопление, способное к неконтролируемым стихийным действиям.

Толпа - скопление людей, не объединенных общностью целей, но взаимно связанных общим объектом внимания и схожим эмоциональным состоянием.

В толпе существует определенная угроза возникновения беспорядков, которые могут происходить как стихийно, так и быть спровоцированными экстремистами и террористами. Поэтому, чтобы не попасть в сложную ситуацию, необходимо соблюдать несколько несложных правил.

### **Подготовка к посещению мест массового пребывания людей**

Перед тем как принять решение о посещении того или иного массового мероприятия, подумайте, нужно ли вам это на самом деле, что вы сможете узнать там нового, интересного и ценного для себя. Если же решение принято и вероятность попасть в толпу людей достаточно высока, перед выходом из дома выполните ряд простых правил:

- наденьте удобную обувь, желательно без каблуков, шнурки затяните потуже, их свободные концы заправьте в обувь;
- не надевайте длинную одежду, галстуки, шарфы, а также различные знаки и символику; на верхней одежде застегните молнии и пуговицы;
- длинные волосы соберите в пучок или спрячьте под головной убор;
- не берите с собой колющие предметы, фото-, видеотехнику, большие сумки и зонты с длинными ручками.

### **Правила безопасности на массовом мероприятии (спортивное событие, концерт и др.)**

- прибывайте на мероприятие заблаговременно до его начала, это даст возможность спокойно пройти контроль (досмотр) при входе, оценить обстановку и занять свои места;
- при проходе через турникеты не задерживайтесь и не суетитесь, при возникновении проблем обратитесь к контролеру;
- ведите себя уважительно по отношению к другим зрителям и участникам мероприятия;
- соблюдайте и поддерживайте общественный порядок и нормы поведения;
- находясь на стадионе (трибуне), ознакомьтесь с местами расположения медицинских пунктов, полицейских постов, эвакуационных выходов;
- если возникли вопросы по порядку действий в случае непредвиденной ситуации, вы можете обратиться к сотрудникам данного места массового пребывания людей;
- не поддавайтесь на провокации и не провоцируйте других, будьте осмотрительны к высказываниям, не позволяйте эмоциям взять верх над здравым смыслом;
- после завершения мероприятия спокойно, без суеты продвигайтесь к выходу, если скопилось большое количество людей, дождитесь, когда основная масса зрителей покинет трибуну или зал, и выходите сами;
- передвигаясь в потоке людей, придерживайтесь общей скорости движения, не толкайтесь, не напирайте на впереди идущих;
- при давке не хватайтесь за выступающие предметы, по возможности старайтесь их обойти, не приближайтесь к стеклянным витринам, стенам, оградам;

- передвигаясь в плотной массе людей, не наклоняйтесь, чтобы завязать шнуры или подобрать упавшие вещи.

### **Правила поведения в толпе при возникновении беспорядков, паники**

- при приближении толпы немедленно уходите в сторону - в боковые улицы, переулки, проходные дворы, не делайте попыток идти против нее, это невозможно и опасно;

- если вас увлекла толпа, старайтесь избегать ее центра, краев (если толпа движется по огражденному участку), опасного соседства витрин, решеток, оград набережной, уклоняйтесь от всего неподвижного на пути - столбов, тумб, стен и деревьев;

- при движении сложите руки на груди и прижмите локти к туловищу (это поможет защитить диафрагму и сохранить нормальное дыхание);

- главная задача в толпе — не упасть, если вы упали, защитите голову и лицо руками, упритесь одной ногой в землю и резким рывком выпрямитесь (встаньте) по ходу движения толпы. **Запомните:** если подняться не удастся, подтяните колени к животу, наклоните голову к груди, обхватите ее руками, прикрыв локтями бока, по возможности отползайте за любое препятствие на земле;

- не приближайтесь к лицам, ведущим себя агрессивно, не реагируйте на происходящие в толпе стычки;

- при применении сотрудниками органов правопорядка слезоточивого газа защитите рот и нос платком, часто моргайте, после выхода из загазованной зоны тщательно промойте рот, нос и глаза чистой водой, при необходимости обратитесь к врачу;

- если вас задержали сотрудники правоохранительных органов, не пытайтесь на месте доказать свою непричастность к происходящему, это может быть воспринято как проявление агрессии.

В толпе многие люди, особенно при длительном нахождении в ней, начинают испытывать стресс, усталость, раздражительность.

Это является благоприятными условиями для распространения агрессивного поведения. Поэтому важно в таких ситуациях сохранять здравый смысл и соблюдать необходимые меры предосторожности.

### **Действия при пожаре в доме**

Знать расположение, содержать в исправном состоянии и уметь пользоваться первичными средствами тушения пожара:

- огнетушителями;
- пожарными кранами;
- пожарным инвентарем, к которому относятся: емкости с водой, ящики с песком, противопожарный материал, асбестовое полотно;
- инструментами для тушения пожара (лопатами, топорами, баграми, ведрами, ломом и другими).

В случае возникновения пожара (задымления, запаха горения) первым делом необходимо вызвать пожарную команду. Позвонить по телефонам 01, 101 или 112, сообщив причину вызова пожарных, свой точный адрес, телефон, код подъезда, удобную дорогу к дому.

Если источник дыма не обнаружен в квартире, необходимо вызвать пожарную команду, выйти на лестничную клетку, сообщить соседям и выйти из дома, помогая детям и престарелым. Не надо пользоваться лифтом, так как при пожаре лифт всегда отключается.

В случае невозможности покинуть квартиру предотвратить попадание в нее дыма:

- ткань или одежду разорвать на полоски и намочить водой;
- ножом или отверткой заправить скрученные жгутом полосы в щели между дверью и косяком;
- прикрыть подушками или другими подручными средствами все имеющиеся в квартире вытяжные вентиляционные отверстия.

В случае возникновения пожара в доме необходимо вызвать пожарную команду, обесточить помещение, имеющимся первичными средствами тушения пожара локализовать источник возгорания, в случае невозможности покинуть помещение оповестить соседей и оказать помощь в их эвакуации из здания. По прибытии пожарной команды сообщить им информацию о пожаре.

### **Действия по обеспечению личной безопасности на водных объектах**

#### **Правила безопасности при пребывании на пляже**

- нельзя купаться в состоянии алкогольного опьянения и употреблять алкоголь на пляже;
- на любых водоемах нужно пристально следить за детьми, даже если они научились плавать, они требуют постоянного присмотра. Не упускайте из вида пожилых людей. Они могут потерять равновесие и утонуть даже в мелкой воде;
- контролируйте время, проведенное на солнце, используйте солнцезащитный крем;
- обращайте внимание на знаки, расположенные вдоль водоема, они содержат очень важную информацию, полезную для вашей жизни и здоровья;
- даже если вы очень хорошо плаваете или вы используете матрац или круг, не заплывайте за буйки;
- нельзя находиться в воде слишком долго, так как это может привести к мышечным судорогам или к ознобу;
- недопустимо плавать на досках, бревнах и других не приспособленных для этого средствах. При катании на гидроциклах, лодках или других водных транспортных средствах обязательно надевать спасательные жилеты;
- не следует дышать глубоко и в учащенном темпе перед плаванием или пытаться задерживать дыхание на длительное время во время плавания под водой, т. к. это может привести к обмороку и летальному исходу;
- не следует подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавсредствам;
- запрещается прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей;
- не следует также подавать крики ложной тревоги.

Запрещается купаться в не оборудованных и не разрешенных для купания местах!

### **Особенности отдыха на морском побережье**

**Акулы.** При отдыхе в районе, где у пляжей появляются акулы, необходимо выбирать места для купания, огороженные сеткой, и внимательно слушать объявления спасателей на пляже.

**Морские скаты.** Чаще всего люди получают травмы от скатов хвостоколов, которые, защищаясь, атакуют гибким хвостом с костяным шипом на конце. В случае присутствия этих рыб в данном районе необходимо предельно осторожно перемещаться по мелководью от ската в сторону берега.

**Медузы.** Щупальца этих животных снабжены стрекательными клетками, оставляющими на человеческой коже болезненные ожоги.

Не стоит приближаться к медузам в воде и вообще заходить в воду, если в ней слишком много медуз после шторма или во время их миграции.

При наличии в воде опасных морских животных международные правила предписывают подъем на пляже фиолетового или синего флага.

Перед купанием необходимо уточнить особенности местности:

- бывают ли постоянные ветра с берега (это может вызвать опасность уноса человека в открытое море, что особенно опасно для детей и неопытных пловцов);
- насколько велики приливы, какой они достигают высоты и какую территорию охватывают, в какое время бывают;
- какой характер дна в данной местности, нет ли скрытых течений, водоворотов.

При попадании в **обратное течение** (тягун), которое уносит в открытое море, не паникуйте. Нельзя плыть прямо к берегу против течения, нужно попытаться двигаться параллельно берегу или хотя бы по диагонали.

Международные символы предупреждения на морских пляжах представляют собой установленные на берегу флаги.

Цвета флагов и их значения соответствуют цветам и их значениям у светофоров дорожного движения, поэтому они понятны и легко воспринимаются людьми.

- Флаг зеленого цвета - **Море спокойно. Безопасные условия для купания.**

- Флаг красного цвета - **Опасность! Купаться запрещено!**

- Флаг красного цвета с узкой вертикальной полосой посередине - **Повышенная опасность. Заходить в воду запрещено.**

- Флаг желтого цвета - **Соблюдайте осторожность! Желательно купаться не в одиночку.**

- Флаг синего цвета - **Соблюдайте осторожность! В воде активна морская живность.**

- Флаг в черно-белую клетку в шахматном порядке - **Территория для серфинга.**

- Флаг с верхней красной и нижней желтой частями, разделенными узкой белой полосой - **Место купания. Территория для безопасного купания.**

- Флаг, на котором изображен коричневый треугольник, - **Внимание! Вода загрязнена.**

При нахождении в воде группы людей необходимо помогать и поддерживать друг друга, собраться в круг и поджать ноги для сохранности

тепла. Если есть необходимость и возможность - лечь на спину и выстроиться цепочкой, удерживая ногами того, кто впереди, руками гребя к берегу.

Помните: среднестатистический пловец может без посторонней помощи продержаться в воде до пяти часов!

При нахождении человека в холодной воде необходимо принять позу для согревания: как можно сильнее сжаться, уменьшив площадь соприкосновения тела с водой.

При сведении мышц ноги необходимо воспользоваться булавкой или ущипнуть икроножную мышцу. Если это не помогло, нужно крепко взяться за большой палец ноги и резко выпрямить ее.

Можно использовать некоторые вещи в качестве плавсредств: сапоги, перевернутые кверху, сумку из непромокаемой ткани и другие вещи, которые легче воды. Спасательный круг из брюк: снимите их и завяжите узлом штанины, после чего заполните воздухом получившийся мешок.

При попадании в воду необходимо избавиться от одежды и тяжелых вещей.

### **Правила перевозки людей на маломерном судне**

К управлению маломерными судами, прошедшими государственную регистрацию, допускаются судоводители, имеющие удостоверение на право управления маломерными судами.

Маломерными судами считаются: самоходные суда внутреннего плавания вместимостью менее 80 тонн с главными двигателями мощностью менее 55 киловатт или с подвесными моторами независимо от мощности, гидроциклы, несамоходные суда вместимостью менее 80 тонн, принадлежащие физическим лицам гребные лодки грузоподъемностью менее 100 килограммов, байдарки - менее 150 килограммов и надувные безмоторные суда - менее 225 килограммов, прогулочные суда пассажироместимостью не более 12 человек независимо от мощности главных двигателей и вместимости, иные суда и плавучие средства пассажироместимостью не более 12 человек с главными двигателями мощностью менее 55 киловатт или подвесными моторами, используемые в целях мореплавания.

На водных объектах, не имеющих судоходной (навигационной) обстановки, маневрирование маломерных судов при расхождении должно осуществляться с учетом правостороннего движения (левыми бортами).

При плавании на маломерных судах запрещается:

- управлять маломерным судном, не зарегистрированным в установленном порядке, с нарушением норм загрузки, пассажироместимости, ограничений по району и условиям плавания, в состоянии опьянения;
- передавать управление судном лицу, не имеющему права управления или находящемуся в состоянии опьянения;
- заходить под мотором или парусом и маневрировать на акваториях пляжей, купален, других мест купания и массового отдыха населения на водных объектах;
- приближаться на водных мотоциклах (гидроциклах) к ограждению границ заплыва на пляжах и других организованных мест купания;
- перевозить на судне детей дошкольного возраста без сопровождения взрослых;

- швартоваться, останавливаться, вставить на якорь у плавучих навигационных знаков, грузовых и пассажирских причалов, пирсов, дебаркадеров, доков (плавдоков) и под мостами, маневрировать в непосредственной близости от транспортных и технических судов морского и речного флота, создавать своими действиями помехи судоходству;

- двигаться в тумане или в других неблагоприятных метеоусловиях, когда из-за отсутствия видимости невозможна ориентировка.

### **Правила поведения в походе и на природе**

Благоприятный исход похода зависит от физического и психологического состояния, запасов пищи, эффективности снаряжения.

Действия при чрезвычайной ситуации в походе и на природе включают в себя следующий ряд действий:

#### **Первоначальные действия:**

- оказание первой помощи или самопомощи;
- спасение необходимого снаряжения, имущества и запасов продуктов.

#### **Дальнейшие действия:**

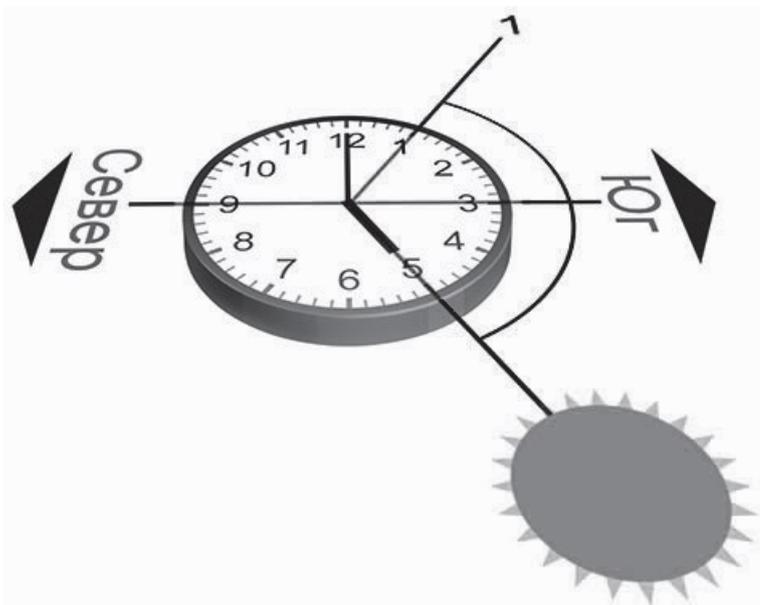
- осуществить подачу сигналов бедствия или установить радиосвязь;
- подготовить временное укрытие;
- добыть пищу и воду;
- производить ориентирование, поиск маршрутов и выход в населенную местность.

Выжить при опасной ситуации на природе - это значит решить три важнейшие задачи:

- укрыться от холода, жары и ветра, защитить организм от переохлаждения (перегрева);
- составить пищевой рацион;
- установить дневную норму расхода воды (НЗ оставить на крайний случай), принять меры для нахождения источников воды.

#### **Действия при потере ориентации на местности:**

- постараться выйти на поляну (природные ориентиры: северная сторона дерева покрыта лишайниками и мхами, на южной - больше ветвей, листва более густая);
- определить стороны света по наручным часам (часовую стрелку направить на солнце, угол между часовой стрелкой и цифрой «1» на циферблате разделить пополам - это укажет направление на юг).



### **Действия при вынужденной ночёвке в лесу**

В зимний период необходимо построить укрытие на склоне оврага или реки:

- вытоптать в снегу яму, взять лыжи и воткнуть в снег;
- закругленные концы лыж наклонить внутрь и связать шнурком;
- нарезать блоки из твердого снега, большие уложить в основание пирамиды (с высотой размер кирпичей надо уменьшить), укладывать их с небольшим наклоном внутрь;
- заделать щели снегом, настелить пол из веток или камыша.

При необходимости костер надо разводить на открытой поляне:

- подрезать дерн до почвы по окружности будущей границы костра (толщина дернового покрова - около 8 см);
- разрезать внутреннюю часть дерна на 8 равных частей по диаметру;
- подрезать каждую часть и, перевернув, уложить по периметру кострища;
- начинать розжиг костра с мелких ветвей.

### **4-й учебный вопрос: «Способы предотвращения и преодоления паники и панических настроений в опасных и ЧС».**

**Паника** - эмоциональное состояние, вызванное дефицитом информации о пугающей ситуации или, напротив, ее избытком; влечет за собой состояние безвыходности.

Человек, охваченный паникой, может вовлечь в это состояние и окружающих. Возникновение и развитие паники в основном связано с длительным либо повторяющимся действием шокирующего стимула (например, сигнала воздушной тревоги). Поводом для паники могут послужить и слухи.

#### **Способы предотвращения и преодоления паники:**

- убеждение (если есть время);
- категорический приказ;
- объяснение несущественности (ложной) опасности;
- использование силы;
- Устранение (изоляция) агрессивных паникующих людей.

В чрезвычайной ситуации важно, чтобы работник был в состоянии:

- принимать быстрые решения и уметь импровизировать;
- постоянно и непрерывно контролировать самого себя;
- уметь различать опасность и распознавать людей;
- быть независимым и самостоятельным;
- уметь подчиняться, но если нужно - быть твердым и решительным;
- определять и знать свои возможности, не падать духом и в любой ситуации пытаться найти выход.

---

### **Примерные вопросы для самостоятельной подготовки к беседе**

1. Основные негативные и опасные факторы бытового характера.
2. Опасности подуровней ближней бытовой сферы.
3. Опасности подуровней дальней бытовой сферы.
4. Правила обращения с бытовыми приборами и электроинструментом.
5. При эксплуатации электроинструментов запрещается ....
6. Действия при поражении электрическим током.
7. Как обеспечить безопасность при пользовании газовыми приборами?
8. Правила безопасности при бытовом отравлении.
9. Правила обращения со средствами бытовой химии.
10. Действия при угрозе нападения собаки.
11. Действия при укусе собаки.
12. Действия при укусе ядовитой змеи.
13. Действия при укусе клеща.
14. Действия при опасности в местах массового скопления людей.
15. Действия при подготовке к посещению мест массового пребывания людей.
16. Правила безопасности на массовом мероприятии (спортивное событие, концерт и д.р.).
17. Правила поведения в толпе при возникновении беспорядков, паники.
18. Действия при пожаре в доме.
19. Правила безопасности при пребывании на пляже.
20. Особенности отдыха на морском побережье.
21. Правила перевозки людей на маломерном судне.
22. Правила поведения в походе и на природе.
23. Действия при потере ориентации на местности.
24. Действия при вынужденной ночёвке в лесу.
25. Способы предотвращения и преодоления паники.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Руководитель занятий при подведении итогов занятия указывает, как выполнена учебная цель, отмечает положительные и отрицательные стороны в отработке изучаемых вопросов, проводит контрольный опрос слушателей, отвечает на вопросы, дает задание на самостоятельную подготовку по работе над рекомендуемой литературой, дополнению записей в рабочих тетрадях.

Руководитель занятий \_\_\_\_\_

## Список сокращений

НЗ – неприкосновенный запас;

СО – оксид углерода;

ЧС – чрезвычайная ситуация.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК ИСТОЧНИКИ**

### **Законодательные материалы**

1. Федеральный закон от 21.12.1994 № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».
2. Федеральный закон от 21.12.1994 № 69-ФЗ «О пожарной безопасности».

## ЛИТЕРАТУРА

### Справочные издания

1. Д. В. Тихомиров, А. Ю. Тараканов, Э. Н. Аюбов, Я. И. Грищенко. Гражданская оборона и защита от чрезвычайных ситуаций для работающего населения. Пособие для самостоятельного изучения - М. ООО «Термика.ру», 2018.- 338 с.
2. Экстренная допсихологическая помощь. Практическое пособие. - М.: ФГБУ «Объединенная редакция МЧС России», 2012. - 48 с.;
3. Обучение работающего населения в области гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций. - М.: Институт риска и безопасности, 2015. - 336 с.