Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования

«Витебский государственный технологический университет»

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ И ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРА**

Информационные материалы для проведения единых дней информирования на кафедрах и структурных подразделениях, информационных часов в студенческих группах

**Май 2020**

**НАВОДНЕНИЕ**

Наводнение - это значительное затопление местности в результате подъема уровня воды в реке, озере или море в период снеготаяния, ливней, ветровых нагонов воды, при заторах, зажорах и т.п. К особому типу относятся наводнения, вызываемые ветровым нагоном воды в устья рек. Наводнения приводят к разрушениям мостов, дорог, зданий, сооружений, приносят значительный материальный ущерб, а при больших скоростях движения воды (более 4 м/с) и большой высоте подъема воды (более 2 м) вызывают гибель людей и животных.

Основной причиной разрушений являются воздействия на здания и сооружения гидравлических ударов массы воды, плывущих с большой скоростью льдин, различных обломков, плавсредств и т.п. Наводнения могут возникать внезапно и продолжаться от нескольких часов до 2-3 недель.

*КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К НАВОДНЕНИЮ*

Если Ваш район часто страдает от наводнений, изучите и запомните границы возможного затопления, а также возвышенные, редко затапливаемые места, расположенные в непосредственной близости от мест проживания, кратчайшие пути движения к ним. Ознакомьте членов семьи с правилами поведения при организованной и индивидуальной эвакуации, а также в случае внезапного и бурно развивающегося наводнения. Запомните места хранения лодок, плотов и строительных материалов для их изготовления. Заранее составьте перечень документов, имущества и медикаментов, вывозимых при эвакуации. Уложите в специальный чемодан или рюкзак ценности, необходимые теплые вещи, запас продуктов, воды и медикаменты.

*КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ НАВОДНЕНИЯ*

По сигналу оповещения об угрозе наводнения и об эвакуации безотлагательно, в установленном порядке выходите (выезжайте) из опасной зоны возможного катастрофического затопления в назначенный безопасный район или на возвышенные участки, местности, захватив с собой документы, ценности, необходимые вещи и двухсуточный запас не портящихся продуктов питания. В конечном пункте эвакуации зарегистрируйтесь.

Перед уходом из дома выключите электричество и газ, погасите огонь в отопительных печах, закрепите все плавучие предметы, находящиеся вне зданий, или разместите их в подсобных помещениях. Если позволяет время, ценные домашние вещи переместите на верхние этажи или на чердак жилого дома. Закройте окна и двери, при необходимости и наличии времени забейте снаружи досками (щитами) окна и двери первых этажей. При отсутствии организованной эвакуации, до прибытия помощи или спада воды, находитесь на верхних этажах и крышах зданий, на деревьях или других возвышающихся предметах. При этом постоянно подавайте сигнал бедствия: днем - вывешиванием или размахиванием хорошо видимым полотнищем, подбитым к древку, а в темное время - световым сигналом и периодически голосом. При подходе спасателей спокойно, без паники и суеты, с соблюдением мер предосторожности, переходите в плавательное средство. При этом неукоснительно соблюдайте требования спасателей, не допускайте перегрузки плавсредств. Во время движения не покидайте установленных мест, не садитесь на борта, строго выполняйте требования экипажа.

Самостоятельно выбираться из затопленного района рекомендуется только при наличии таких серьезных причин, как необходимость оказания медицинской помощи пострадавшим, продолжающийся подъем уровня воды, при угрозе затопления верхних этажей (чердака). При этом необходимо иметь надежное плавательное средство и знать направление движения. В ходе самостоятельного выдвижения не прекращайте подавать сигнал бедствия. Оказывайте помощь людям, плывущим в воде и утопающим.

*ЕСЛИ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК*

Бросьте тонущему человеку плавающий предмет, ободрите его, позовите помощь. Добираясь до пострадавшего вплавь учтите течение реки. Если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему сзади и, захватив его за волосы, буксируйте к берегу.

*КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПОСЛЕ НАВОДНЕНИЯ*

Перед тем, как войти в здание проверьте, не угрожает ли оно обрушением или падением какого-либо предмета. Проветрите здание (для удаления накопившихся газов). Не включайте электроосвещение, не пользуйтесь источниками открытого огня, не зажигайте спичек до полного проветривания помещения и проверки исправности системы газоснабжения. Проверьте исправность электропроводки, трубопроводов газоснабжения, водопровода и канализации. Не пользуйтесь ими до тех пор, пока не убедитесь в их исправности с помощью специалистов. Для просушивания помещений откройте все двери и окна, уберите грязь с пола и стен, откачайте воду из подвалов. Не употребляйте пищевые продукты, которые были в контакте с водой. Организуйте очистку колодцев от нанесенной грязи и удалите из них воду.

**ГОЛОЛЕД**

Гололед - это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на предметах (деревьях, проводах и т.д.) при намерзании переохлажденного дождя и мороси (тумана). Обычно гололед наблюдается при температуре воздуха от 0°С до минус 3°С. Корка намерзшего льда может достигать нескольких сантиметров.

Гололедица - это тонкий слой льда на поверхности земли, образующийся после оттепели или дождя в результате похолодания, а также замерзания мокрого снега и капель дождя.

*КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ГОЛОЛЕДУ (ГОЛОЛЕДИЦЕ)*

Если в прогнозе погоды дается сообщение о гололеде или гололедице, примите меры для снижения вероятности получения травмы. Подготовьте малоскользящую обувь, прикрепите на каблуки металлические набойки или поролон, а на сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту, можете натереть подошвы песком (наждачной бумагой).

*КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ГОЛОЛЕДА (ГОЛОЛЕДИЦЫ)*

Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны. Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами. Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю. Гололед зачастую сопровождается обледенением. В этом случае особое внимание обращайте на провода линий электропередач, контактных сетей электротранспорта. Если Вы увидели оборванные провода, сообщите администрации населенного пункта о месте обрыва.

*КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ПОЛУЧЕНИИ ТРАВМЫ*

Обратитесь в травматологический пункт или пункт неотложной медицинской помощи. Оформите бюллетень или справку о травме, которые могут быть использованы Вами при обращении в суд по месту жительства или по месту получения травмы с исковым заявлением о возмещении ущерба.

**ОБМОРОЖЕНИЕ**

Обморожение представляет собой повреждение какой-либо части тела (вплоть до омертвения) под воздействием низких температур. Чаще всего обморожения возникают в холодное зимнее время при температуре окружающей среды ниже -10oС - -20oС. При длительном пребывании вне помещения, особенно при высокой влажности и сильном ветре, обморожение можно получить осенью и весной при температуре воздуха выше нуля.

К обморожению на морозе приводят тесная и влажная одежда и обувь, физическое переутомление, голод, вынужденное длительное неподвижное и неудобное положение, предшествующая холодовая травма, ослабление организма в результате перенесённых заболеваний, потливость ног, хронические заболевания сосудов нижних конечностей и сердечно-сосудистой системы, тяжёлые механические повреждения с кровопотерей, курение и пр.

Статистика свидетельствует, что почти все тяжёлые обморожения, приведшие к ампутации конечностей, произошли в состоянии сильного алкогольного опьянения.

*ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИЯХ*

Действия при оказании первой медицинской помощи различаются в зависимости от степени обморожения, наличия общего охлаждения организма, возраста и сопутствующих заболеваний.

Первая помощь состоит в прекращении охлаждения, согревании конечности, восстановления кровообращения в поражённых холодом тканях и предупреждения развития инфекции. Первое, что надо сделать при признаках обморожения - доставить пострадавшего в ближайшее тёплое помещение, снять промёрзшую обувь, носки, перчатки. Одновременно с проведением мероприятий первой помощи необходимо срочно вызвать врача, скорую помощь для оказания врачебной помощи.

При обморожении I степени охлаждённые участки следует согреть до покраснения тёплыми руками, лёгким массажем, растираниями шерстяной тканью, дыханием, а затем наложить ватно-марлевую повязку.

При обморожении II-IV степени быстрое согревание, массаж или растирание делать не следует. Наложите на поражённую поверхность теплоизолирующую повязку (слой марли, толстый слой ваты, вновь слой марли, а сверху клеёнку или прорезиненную ткань). Поражённые конечности фиксируют с помощью подручных средств (дощечка, кусок фанеры, плотный картон), накладывая и прибинтовывая их поверх повязки. В качестве теплоизолирующего материала можно использовать ватники, фуфайки, шерстяную ткань и пр.

Пострадавшим дают горячее питьё, горячую пищу, небольшое количество алкоголя, по таблетке аспирина, анальгина, по 2 таблетки "Но-шпа" и папаверина.

Не рекомендуется растирать больных снегом, так как кровеносные сосуды кистей и стоп очень хрупки и поэтому возможно их повреждение, а возникающие микроссадины на коже способствуют внесению инфекции. Нельзя использовать быстрое отогревание обмороженных конечностей у костра, бесконтрольно применять грелки и тому подобные источники тепла, поскольку это ухудшает течение обморожения. Неприемлемый и неэффективный вариант первой помощи - втирание масел, жира, растирание спиртом тканей при глубоком обморожении.

При общем охлаждении лёгкой степени достаточно эффективным методом является согревание пострадавшего в тёплой ванне при начальной температуре воды 24oС, которую повышают до нормальной температуры тела.

При средней и тяжёлой степени общего охлаждения с нарушением дыхания и кровообращения пострадавшего необходимо как можно скорее доставить в больницу.

*ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ И ОБМОРОЖЕНИЙ*

Есть несколько простых правил, которые позволят вам избежать переохлаждения и обморожений на сильном морозе:

* Не пейте спиртного - алкогольное опьянение (впрочем, как и любое другое) на самом деле вызывает большую потерю тепла, в то же время вызывая иллюзию тепла. Дополнительным фактором является невозможность сконцентрировать внимание на признаках обморожения.
* Не курите на морозе - курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, и таким образом делает конечности более уязвимыми.
* Носите свободную одежду - это способствует нормальной циркуляции крови. Одевайтесь как "капуста" - при этом между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло. Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой.
* Тесная обувь, отсутствие стельки, сырые грязные носки часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и обморожения. Особое внимание уделять обуви необходимо тем, у кого часто потеют ноги. В сапоги нужно положить теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надеть шерстяные - они впитывают влагу, оставляя ноги сухими.
* Не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа. Лучший вариант - варежки из влагоотталкивающей и непродуваемой ткани с мехом внутри. Перчатки же из натуральных материалов хоть и удобны, но от мороза не спасают. Щеки и подбородок можно защитить шарфом. В ветреную холодную погоду перед выходом на улицу открытые участки тела смажьте специальным кремом.
* Не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений - колец, серёжек и т.д. Во-первых, металл остывает гораздо быстрее тела до низких температур, вследствие чего возможно "прилипание" к коже с болевыми ощущениями и холодовыми травмами. Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови. Вообще на морозе старайтесь избегать контакта голой кожи с металлом.
* Пользуйтесь помощью друга - следите за лицом друга, особенно за ушами, носом и щеками, за любыми заметными изменениями в цвете, а он или она будут следить за вашими.
* Не позволяйте обмороженному месту снова замерзнуть - это вызовет куда более значительные повреждения кожи.
* Не снимайте на морозе обувь с обмороженных конечностей - они распухнут и вы не сможете снова одеть обувь. Необходимо как можно скорее дойти до теплого помещения. Если замерзли руки - попробуйте отогреть их под мышками.
* Вернувшись домой после длительной прогулки по морозу, обязательно убедитесь в отсутствии обморожений конечностей, спины, ушей, носа и т.д. Пущенное на самотек обморожение может привести к гангрене и последующей потере конечности.
* Как только на прогулке вы почувствовали переохлаждение или замерзание конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое теплое место - магазин, кафе, подъезд - для согревания и осмотра потенциально уязвимых для обморожения мест.
* Если у вас заглохла машина вдали от населенного пункта или в незнакомой для вас местности, лучше оставаться в машине, вызвать помощь по телефону или ждать, пока по дороге пройдет другой автомобиль.
* Прячьтесь от ветра - вероятность обморожения на ветру значительно выше.
* Не мочите кожу - вода проводит тепло значительно лучше воздуха. Не выходите на мороз с влажными волосами после душа. Мокрую одежду и обувь (например, человек упал в воду) необходимо снять, вытереть воду, при возможности одеть в сухую и как можно быстрее доставить человека в тепло. В лесу необходимо разжечь костер, раздеться и высушить одежду, в течение этого времени энергично делая физические упражнения и греясь у огня.
* Бывает полезно на длительную прогулку на морозе захватить с собой пару сменных носков, варежек и термос с горячим чаем. Перед выходом на мороз надо поесть - вам может понадобиться энергия.
* Следует учитывать, что у детей теплорегуляция организма еще не полностью настроена, а у пожилых людей и при некоторых болезнях эта функция бывает нарушена. Эти категории более подвержены переохлаждению и обморожениям, и это следует учитывать при планировании прогулки. Отпуская ребенка гулять в мороз на улице, помните, что ему желательно каждые 15-20 минут возвращаться в тепло и согреваться.

Наконец, помните, что лучший способ выйти из неприятного положения - это в него не попадать. Если вы не любите экстремальные ощущения, в сильный мороз старайтесь не выходить из дому без особой на то необходимости.

**КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ УРАГАНА**

Если ураган застал Вас в здании, отойдите от окон и займите безопасное место у стен внутренних помещений, в коридоре, у встроенных шкафов, в ванных комнатах, туалете, кладовых, в прочных шкафах, под столами. Погасите огонь в печах, отключите электроэнергию, закройте краны на газовых сетях. В темное время суток используйте фонари, лампы, свечи; включите радиоприемник для получения информации управления ГО и ЧС и комиссии по чрезвычайным ситуациям; по возможности, находитесь в заглубленном укрытии, в убежищах, погребах и т.п.

Если ураган застал Вас на улицах населенного пункта, держитесь как можно дальше от легких построек, зданий, мостов, эстакад, линий электропередачи, мачт, деревьев, рек, озер и промышленных объектов. Для защиты от летящих обломков и осколков стекла используйте листы фанеры, картонные и пластмассовые ящики, доски и другие подручные средства. Старайтесь быстрее укрыться в подвалах, погребах и противорадиационных укрытиях, имеющихся в населенных пунктах. Не заходите в поврежденные здания, так как они могут обрушиться при новых порывах ветра. При снежной буре укрывайтесь в зданиях.

Если вы оказались в поле или на проселочной дороге, выходите на магистральные дороги, которые периодически расчищаются и где большая вероятность оказания Вам помощи. При пыльной буре закройте лицо марлевой повязкой, платком, куском ткани, а глаза очками. При поступлении сигнала о приближении смерча необходимо немедленно спуститься в укрытие, подвал дома или погреб, либо укрыться под кроватью и другой прочной мебелью. Если ураган застает Вас на открытой местности, укрывайтесь на дне дорожного кювета, в ямах, рвах, узких оврагах, плотно прижимаясь к земле, закрыв голову одеждой или ветками деревьев. Не оставайтесь в автомобиле, выходите из него и укрывайтесь как указано выше.

**ПРАВИЛА ДЕЙСТВИЙ ПРИ ГРОЗЕ**

*ХАРАКТЕРНЫЕ ПРИЗНАКИ ПРИБЛИЖАЮЩЕЙСЯ ГРОЗЫ:*

* бурное и быстрое развитие во второй половине дня мощных, темных кучево-дождевых облаков в виде горных хребтов с вершинами-наковальнями;
* резкое понижение атмосферного давления и температуры воздуха;
* изнурительная духота, безветрие;
* затишье в природе, появление на небе пелены;
* хорошая и отчетливая слышимость далеких звуков;
* приближающиеся раскаты грома;
* яркие вспышки молний.

*ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ:*

* Для уменьшения вероятности поражения молнией тело человека должно иметь как можно меньше контактов с землей. Наиболее безопасной позой считается следующая: присесть, ступни поставить вместе, опустить голову и грудь на колени и предплечья, руками обхватить колени.
* Можно сесть  или встать на изоляционный  материал: бревно, доску, камень, палатку, спальный мешок, веревку, рюкзак.
* Не располагайтесь во время грозы рядом с железобетонным полотном, у водоема, у высотного объекта без молниеотвода.
* Не касайтесь головой, спиной или другими частями тела поверхности скал, стволов деревьев, металлических конструкций.
* В зоне относительной безопасности займите сухое место на расстоянии 1,5 −2 метра от высоких объектов: дерево, скала, опора ЛЭП.
* Не находитесь рядом с включенными электроприборами, проводкой, металлическими предметами, не касайтесь их руками, не располагайтесь вблизи молниезащитного заземления.
* Обойдите участок земли, куда попала молния, или переждите несколько минут, когда электричество рассеется.
* Во время грозы постарайтесь сохранить одежду и тело сухим.
* Незамедлительно вызовите пожарных и спасателей в случае возникновения пожара от удара молнии, постарайтесь ликвидировать его своими силами.
* Окажите помощь пострадавшим.

**ЛЕСНЫЕ ПОЖАРЫ**

Подавляющее большинство лесных пожаров возникает из-за неосторожного обращения людей с огнем или нарушения ими требований пожарной безопасности при работе и отдыхе в лесу. Статистика утверждает, что в 9 случаях из 10 виновник лесных пожаров – человек.

В выходные дни количество загораний в лесу достигает 40 процентов от их числа за неделю; в 10-километровой зоне вокруг населенных пунктов, наиболее посещаемой населением, возникает до 93 процентов всех загораний.

Большинство лесных пожаров возникает от костров, которые раскладываются для обогрева, приготовления пищи, отпугивания гнуса и даже просто ради баловства.

Особенно многочисленной армией поджигателей стала в последние годы отдыхающая на природе молодежь.

Немало пожаров возникает по вине курильщиков, бросающих в лесу незатушенные спички и окурки. Также лесные пожары могут возникнуть и от других причин, например, от тлеющего ржавого пыжа, выброшенных из окон поездов незатушенных окурков, от искр из выхлопных труб двигателей и т. п. Находясь в лесу необходимо помнить, что вполне реальна опасность возникновения лесного пожара от незначительного источника огня, особенно в сухое теплое ветреное время.

Природными факторами, вследствие которых может начаться лесной пожар, являются сухие грозы, самовозгорание лесного хлама и т. п.

При обнаружении загорания в лесу или вблизи от него лесной подстилки, опада, ветоши, порубочных останков, главная задача – не дать пожару набрать силу и распространиться. Для этого следует потушить огонь, тщательно осмотреть место горения и убедиться, что не осталось очагов горения. В тех случаях, когда самостоятельно огонь потушить не удается, необходимо сообщить о пожаре в органы лесной охраны, в местные органы власти или милицию.

При тушении загораний в лесу самым распространенным способом является захлестывание огня на кромке пожара. Для захлестывания используются зеленые ветви. Эффективно забрасывание кромки пожара грунтом, охлаждающим горящие материалы и лишающим их доступа воздуха.

Во время тушения необходимо соблюдать правила пожарной безопасности и твердо знать, что при верховых лесных пожарах, когда горят кроны деревьев, убежищем могут служить берега водоемов, крупные поляны, лиственный лес без хвойного подроста. Не следует искать убежище на дорогах и просеках, окруженных хвойным лесом, особенно молодняком с низко опущенными кронами, а также в логах, поросших лесом.

В связи с тем, что большинство лесных пожаров возникает от незатушенных костров, лучше не разжигать их в сухую теплую и ветреную погоду. Но если все же возникает необходимость, требуется соблюдать простые правила. Разжигать костры следует на специально отведенных для этого местах. Если такового места нет, то его можно подготовить на песчаных и галечных косах по берегам рек и озер, на лесных дорогах, в карьерах, на старых кострищах, на лужайках и полянах, покрытых зеленой травой. Необходимо вокруг костра, на полосе шириной не менее 0,5 метра,  убрать все, что может гореть и послужить причиной распространения огня. Желательно, чтобы вблизи костра была вода, а также ветки для захлестывания пламени на случай распространения горения. Не следует разжигать костер вблизи деревьев, так как от этого они погибают или, в лучшем случае, ослабевают или снижают прирост, заселяются насекомыми – вредителями. Старайтесь не разжигать костры под кронами елей, пихт, кедров, обычно имеющих опущенные кроны, а также в хвойных молодняках, так как хвоя – отличный горючий материал. Избегайте раскладывать костры вблизи дуплистых деревьев – они опасны в пожарном отношении. Недопустимо разжигать костры на старых вырубках, участках поврежденного леса, то есть на площадях с большим количеством сухих горючих материалов. В этих случаях даже небольшой искры достаточно, чтобы поблизости костра возник тлеющий, незамеченный источник загорания. Горение древесины на открытых участках всегда очень сильное. В сухую погоду и при ветре горящие сучья, листья, угли переносятся на десятки метров.

При посещении леса следует отказаться от курения. Но если закурил, необходимо знать, что это опасно, особенно в хвойных насаждениях, где мало зеленой травы и днем сильно подсыхает прошлогодняя хвоя, лишайники, трава, мелкие веточки и другой растительный опад. Поэтому лучше курить в специально отведенных местах или участках, пригодных для разведения костров и курения. Курить в лесу на ходу не следует, так как всегда существует опасность машинального отбрасывания в сторону горящей спички или окурка, и как результат этого – пожар, о котором его виновник может и не подозревать.

Дисциплинированность в лесу, сознательное поведение и строгое соблюдение несложных правил пожарной безопасности будет гарантией сбережения лесов от пожаров. Это в интересах каждого из нас.

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ**

Чаще всего несчастные случаи на воде бывают связаны с купанием в не оборудованных местах, катанием на лодках и других плавсредствах*.*

В городских водоемах опасно купаться в непроверенных местах и особенно прыгать с импровизированных вышек. Поэтому, собираясь купаться, особенно если среди вас маленькие дети, не поленитесь лишний раз проверить состояние дна.

Запрещается заплывать за ограждение (буйки) указывающее водные границы между водной акваторией и местом, предназначенным для купания.

Категорически запрещается купание в нетрезвом состоянии т. к. многократно увеличиваются шансы утонуть.

Не рекомендуется устраивать игры на воде с подныриванием друг под друга, хватать за ноги и за руки.

Не пытайтесь переплывать реки, озера т. к. вы можете не рассчитать свои силы.

Ни в коем случае не оставляйте без присмотра вблизи открытой воды малолетних детей. Они могут утонуть мгновенно. Даже на мелководье будьте с ними рядом.

*ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ НЕСЧАСТНОГО СЛУЧАЯ НА ВОДЕ*:

*НЕОБХОДИМО***:**

* Пользоваться оборудованными пляжами. Если их нет, определить постоянное место для купания, проверив его с точки зрения безопасности.
* Научиться плавать
* Перед тем как совершать дальние заплывы, научиться отдыхать на воде, лежа на спине и «поплавком»

*НЕЛЬЗЯ*:

* Прыгать с обрывов и случайных вышек, не проверив дно
* Заплывать за буйки или пытаться переплывать водоемы
* Выплывать на судоходный фарватер
* Купаться в нетрезвом виде
* Устраивать в воде опасные игры
* Долго купаться в холодной воде
* Далеко отплывать от берега на надувных матрасах и кругах, если вы не умеете плавать
* Находясь в лодках, ОПАСНО – пересаживаться, садиться на борта, перегружать лодку сверх установленной нормы, кататься возле шлюзов, плотин, посреди фарватера реки
* Нельзя оставлять детей без присмотра возле воды
* Разрешать купаться детям в незнакомых местах, тем более прыгать с обрывов
* Разрешать детям далеко заплывать
* Заходить в воду без надувных кругов и дальше чем по пояс, если ребенок не умеет плавать

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ**

Под весенними лучами солнца лед на водоемах становится рыхлым и не прочным. В это время выходить на его поверхность крайне опасно. Однако каждый год многие люди принебрегают мерами предосторожности и выходят на тонкий весенний лед, тем самым, подвергая свою жизнь смертельной опасности.

*ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ:*

* безопасным для человека считается лед толщиной не менее 10 см. в пресной и 15 см. в соленой воде;
* прочность льда ослаблена в устьях и притоках рек, местах быстрого течения, бьющих ключей, стоковых вод, районах произростания водной растительности, деревьев, кустов и камыша;
* если температура воздуха держится выше 0ºС более трех дней, то прочность льда уменьшается на 25%;
* прочность льда можно определить визуально: лед голубого цвета прочный, прочность белого в два раза меньше, серый, матово белый или с желтоватым оттенком лед ненадежен.

*ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ В ВОДУ:*

* не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание; раскинте руки в стороны, и попытайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения;
* попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а затем вторую ноги на лед;
* если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу;
* ползите в ту сторону откуда пришли, ведь здесь лед уже проверен на прочность.

Если нужна Ваша помощь*:*

* вооружитесь любой длинной палкой, доской, шестом, или веревкой. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду;
* следует ползком, широко расставляя при этом руки и ноги, толкая перед собой спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье;
* остановитесь от находящегося в воде человека на расстоянии нескольких метров, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку или шест;
* осторожно вытащите пострадавшего на лед, и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны;
* ползите в ту сторону, откуда пришли;
* доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему помощь: снимите с него одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи) смоченной в спирте суконкой или руками, напоите пострадавшего горячим чаем. Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь, в подобных случаях это может вызвать летальный исход.

**ЕСЛИ ВЫ ЗАБЛУДИЛИСЬ В ЛЕСУ**

Если у Вас в лесу нет карты и компаса, можно ориентироваться по:

* по солнцу;
* по луне, звездам;
* по особенностям местной природы.

Если Вы заблудились в лесу и не умеете в нем ориентироваться, то остановитесь, присядьте и подумайте, как вам выбраться к месту, с которого вы начали путь. Для этого вспомните какую-нибудь яркий ориентир на вашем пути (реку, озеро, железную дорогу) и постарайтесь вспомнить дорогу к ней.

Отыскать дорогу к населенному пункту вам помогут звуки (лай собаки, шум поезда или трактора).

Если нет знакомых ориентиров и найти их не представляется возможным – влезьте на высокое дерево. Но это стоит делать только в крайних случаях, так как влезть на дерево гораздо проще, чем спуститься с него. Лесная и проселочная дороги, а также тропы в большинстве случаев ведут к населенным пунктам.

**ПРАВИЛА ДЕЙСТВИЙ ПРИ УКУСЕ КЛЕЩА**

Клещи – это крошечные паукообразные существа плоской овальной формы. Они живут в траве, на деревьях и кустарниках.

Питаются кровью человека и животных. Клещи попадают на человека при его пребывании в природной среде. Они безболезненно прокусывают кожу, присасываются и пьют кровь, увеличиваясь при этом до размеров горошины. Клещи опасны, так как могут заразить человека инфекционными заболеваниями, в том числе – клещевым энцефалитом и тифом.

Основная мера предосторожности заключается во внимательном осмотре всего тела, особенно подмышечных впадин, паховой области каждый вечер, и сбор клещей. Клещи впиваются в тело очень сильно. Для их извлечения необходимо использовать пинцет с тонкими концами. Перед удалением клеща нужно смочить растительным маслом или керосином, затем пинцетом захватить головку клеща у самой кожи пострадавшего и, раскачивая, вытащить его. В случае отрыва туловища клеща от головки ее нужно удалить с помощью иголки или булавки. После извлечения клеща место укуса следует обработать йодом, зеленкой, спиртом, водкой. И в самое ближайшее время сделать прививку от клещевого энцефалита. В месте укуса образовывается припухлость, отмечается покраснение кожи, зуд, которые исчезают по истечению нескольких часов.

Клещевой энцефалит – тяжелое инвалидизирующее инфекционное заболевание, передающееся через укусы клещей и сырое молоко зараженных животных. Особенно высока опасность заражения от козьего молока. Переносчиком заболевания являются клещи рода «Ixodes», очень распространенные в лесных и лесостепных зонах от западной Европы до Дальнего Востока. Клещевой энцефалит имеет разное клиническое течение. Ежегодно от клещевого энцефалита умирает 2% заболевших и свыше 40% теряет трудоспособность.

Клещи начинают проявлять активность сразу после таяния снега. Нельзя говорить о том, что клещи нападают на людей и животных. Это членистоногое двигается довольно медленно и, тем более, не преследует жертву, как, например, окрыленные комары или мухи. Человек или теплокровное животное сами, проходя сквозь лесную растительность, «пересаживают» клеща на себя. Наиболее опасно посещение очагов клещевого энцефалита в период май-июнь, но вероятность заражения сохраняется весь период активности клещей (в большинстве территорий  страны – до сентября).

При обнаружении клеща на теле человека можно попытаться его вынуть самостоятельно, однако если навыки в этом отсутствуют, то лучше обратиться в медицинское учреждение. В ряде территорий Российской Федерации организованы исследования единичных экземпляров клещей на наличие вируса клещевого энцефалита. Однако даже при отрицательном результате исследования (т. е. вируса нет) не привитые против клещевого энцефалита, особенно дети, должны получить прививку специфического иммуноглобулина в медицинском учреждении.

Лицам, профессия которых связана с пребыванием в лесу, прививки проводятся в обязательном порядке.

Важным моментом профилактики клещевого энцефалита является проведение противоклещевых обработок пригородных зон отдыха населения и детских учреждений.

**БОЛОТО**

Труднопроходимы моховые (верховые) болота, травянистые (низинные).

Непроходимы – покрытые зарослями тростника и «пушицы», с вязкой, торфянистой или илистой поверхностью.

Легкопроходимы – покрытые густой травой вперемешку с осокой и заболоченные леса редкой и средней густоты.

Наиболее опасны топяные болота, покрытые редкой порослью камыша, где на поверхности плавает ряска.

При переходе через болото

*НАДО:*

– идти в группе друг за другом с интервалом в несколько метров по кустам и кочкам;

– опасные участки преодолевать по одному со страховкой, сняв с одного плеча рюкзак, держа в руках 2-3-метровый шест;

– избегать пятен яркой, сочной зелени на поверхности болота, за которыми могут быть «окна»;

– при проваливании в болото необходимо сбросить груз, принять горизонтальное положение и, навалившись грудью на шест, медленно выползать из трясины.

**ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЕ**

Во время начала землетрясения

*НАДО:*

– если вы находитесь на нижних этажах, немедленно покинуть здание через окна или двери;

– на верхних этажах встать в проем двери или в угол капитальных стен;

– забраться под стол;

– защитить голову каской, книгой, сковородкой и пр.

*НЕЛЬЗЯ:*

– находиться вблизи высокой мебели, под громоздкими полками, возле плит с горячей водой;

– тратить время на одевание и сбор ценностей;

– паниковать.

При завершении толчков

*НАДО:*

– перекрыть газ, воду; отключить электричество;

– собрать воду, продукты.

*НЕЛЬЗЯ:*

– пользоваться канализацией;

– перегружать телефонную сеть.

При поиске людей в завалах

*НАДО:*

– провести поиск прослушиванием, объявив десятиминутку тишины;

– обеспечить доступ воздуха к пострадавшему;

– разбирать завал сверху;

– перед освобождением зажатой конечности наложить на нее жгут;

– оказать первую медпомощь; пресекать случаи мародерства.

*НЕЛЬЗЯ*:

– ходить по руинам без крайней необходимости;

– шуметь в зоне поиска;

– пытаться разбирать завалы сбоку, вытягивая балки;

– искать вещи раньше, чем людей.

Находясь в завале,

*НАДО:*

– освободить руки и ноги;

– осмотреть себя и оказать себе первую медицинскую помощь;

– укрепить свод убежища;

– лечь на бок, на руку, подтянуть колени к груди.

*НЕЛЬЗЯ:*

– расшатывать опоры, удерживающие свод;

– пытаться расширять убежище в сыпучем завале.

Если землетрясение застало вас на природе,

*НАДО:*

– прекратить горные, водные, спелеологические маршруты;

– встать лагерем в безопасном месте.

*НЕЛЬЗЯ* находиться:

– на крутых склонах;

– в местах возможного схода лавин и камнепадов;

– на берегах ниже плотин и водохранилищ.

**ЯДОВИТЫЕ РАСТЕНИЯ**

Аконит, белена, белладонна, белокрыльник болотный, болиголов крапчатый, вех ядовитый (цикута), волчье лыко, вороний глаз, дурман, паслен сладко-горький.

**ЯДОВИТЫЕ ГРИБЫ**

Бледная поганка, мухомор красный

**ЯДОВИТЫЕ ЗМЕИ**

На территории СНГ обитает 14 видов ядовитых змей. Наиболее опасны из них кобры, гюрзы, эфы.

Чтобы избежать встречи со змеей,

*НАДО:*

– быть осторожным при осмотре нор грызунов, расщелин в скалах, среди каменных и глинобитных руин, в полуразвалившихся лесных избушках;

– определять места обитания змей по «выползкам» (остаткам шкурок после линьки), мертвым птицам возле водоисточников, следам на песке;

– в сумерки и ночью не бегать, чтобы змея имела возможность уйти с вашей дороги;

– в местах, где встречаются змеи, ходить в высокой обуви, штанины заправлять в ботинки с большим напуском, использовать для защиты ног бахилы;

– при быстром движении держать впереди себя палку;

– при встрече со змеей остановиться и медленно отступить назад.

При укусе змеи

*НАДО:*

– обеспечить пострадавшему полный покой в горизонтальном положении;

– в первые секунды после укуса раскрыть ранку надавливанием пальцев, высасывать яд, сплевывая слюну, в течение 15 минут; ранку продезинфицировать, наложить стерильную повязку;

– иммобилизовать конечность, ограничить пострадавшего в движениях;

– давать пострадавшему обильное питье;

– доставить на носилках в ближайшее медицинское учреждение.

***Проблемы выживания людей в чрезвычайных ситуациях***

*Подавляющие факторы выживания человека*

*ГОЛОД*

Особенно важно знать типичные симптомы длительного голодания. В начальный период, который обычно длится 2–4 суток, возникает сильное чувство голода. Аппетит резко повышается. В некоторых случаях могут ощущаться жжение, давление и даже боли в подложечной области, тошнота. Возможны головокружение, головные боли, спазмы желудка. Заметно обостряется обоняние. При обильном употреблении воды повышается слюноотделение. Человек постоянно думает о еде. В первые четверо суток масса тела человека уменьшается в среднем на один килограмм ежедневно, в районах с жарким климатом – иногда до полутора килограммов. Затем ежесуточные потери веса уменьшаются. В дальнейшем чувство голода ослабевает.

Аппетит пропадает, иногда человек даже испытывает некоторую бодрость. Язык нередко покрывается белёсым налётом, при вдохе во рту может ощущаться слабый запах ацетона. Слюноотделение не повышается даже при виде пищи. Могут наблюдаться плохой сон, продолжительные головные боли, повышенная раздражительность. При длительном голодании человек впадает в апатию, вялость, сонливость.

И всё же голод как причина гибели человека в практике аварийных ситуаций встречается крайне редко. Происходит это не от того, что люди, попавшие в беду, не голодают. Голод был, есть и всегда будет спутником аварийной ситуации. Голод страшен тем, что усиливает действие других поражающих человека факторов. Он подтачивает силы человека изнутри, после чего на того наваливается сонм других, не менее опасных, чем голод, недугов, которые и довершают дело.

Голодный человек замерзает в несколько раз быстрее, чем сытый. Он чаще заболевает и тяжелее переносит болезни. При длительном голодании замедляются реакции, ослабевает интеллектуальная деятельность. Резко падает работоспособность.

Поэтому при отсутствии запасов продуктов, при невозможности обеспечить себя за счёт охоты, рыбалки, сбора дикорастущих съедобных растений следует придерживаться пассивной тактики выживания, т. е. ожидать помощи в непосредственной близости от места аварии. В целях экономии энергоресурсов без крайней нужды не следует покидать убежище, нужно больше лежать, спать, всякую активную деятельность – работы внутри лагеря, переход и т. п. – свести к минимуму, выполнять только самую необходимую работу.

Если есть хоть малейшая возможность обеспечить себя продуктами питания на месте, к этому следует приложить все возможные усилия.

*ЖАРА. ЖАЖДА*

Понятие «жара» применительно к аварийной ситуации является суммой нескольких составляющих: температуры окружающего воздуха, интенсивности солнечного излучения, температуры поверхности почвы, влажности воздуха, наличия или отсутствия ветра, т. е. зависит от климатических условий места, где произошла авария.

Кроме того, существует множество частных случаев, когда человек по тем или иным причинам может почувствовать, что ему жарко. Для этого совершенно не обязательно забираться в пекло среднеазиатских пустынь, изнывать от жары можно и в Арктике, например, в том случае, если количество или качество надетой на человека одежды не соответствует выполняемой им в данный момент работе.

Типичны ситуации, когда человек из-за боязни замёрзнуть надевает на себя всю имеющуюся в его распоряжении одежду, после чего начинает браво размахивать топором, заготавливая дрова для костра. Такое ненужное в данный момент усердие приводит к перегреву организма, усиленному потоотделению, намоканию прилежащих к телу слоёв одежды. В результате человек, закончив работу, быстро замерзает. В подобном случае жара выступает союзником мороза, т. к. лишает одежду её теплозащитных свойств. Именно поэтому опытные туристы, альпинисты, охотники предпочитают при выполнении тяжёлых физических работ раздеваться, а во время отдыха тепло одеваться.

В этих случаях очень важно постоянно контролировать своё самочувствие, вовремя переодеваться, периодически отдыхать.

Конечно, борьба с перегреванием в описанных условиях особых трудностей не представляет. И если случается какое-либо нарушение внутреннего теплового баланса, то в первую очередь в этом виновен сам пострадавший. Арктика и высокогорье – не те места, где позволительно умереть от перегрева.

Намного сложнее приходится человеку в аварийной ситуации, случившейся в пустынной или полупустынной зоне. И объясняется это не тем, что здесь очень жарко, а тем, что жара вступает в подавляющий союз с жаждой. Недостаточное, равно как и избыточное, поступление воды в организм сказывается на общем физическом состоянии человека.

*ХОЛОД*

Согласно статистическим данным, от 10 до 15 % людей, погибших на туристских маршрутах, стали жертвами переохлаждения. Немало значит влажность воздуха. К примеру, в районе Оймякона, который является полюсом холода Северного полушария, температура достигает минус 70 ºС, но благодаря сухости воздуха переносится она довольно легко. И наоборот, влажный, характерный для приморских районов мороз, который обволакивает и буквально прилипает к коже, доставляет больше хлопот. Там субъективно температура воздуха всегда оценивается ниже, чем есть на самом деле.

Но, пожалуй, наибольшее, а в некоторых случаях решающее значение для выживания человека в условиях низких температур имеет скорость ветра:

– при фактической температуре воздуха -3 ºС и скорости ветра 10-11 м/с их общее охлаждающее воздействие на человека выражается значением -20 ºС;

– при температуре -10 ºС фактически равно -30 ºС;

– при температуре -15 ºС фактически равно -35 ºС;

– при температуре -25 ºС фактически равно -50 ºС;

– при температуре -45 ºС фактически равно -70 ºС.

В местности, лишённой естественных укрытий – густолесья, складок рельефа, низкие температуры воздуха в сочетании с сильным ветром могут сократить время выживания человека до нескольких часов.

Долговременное выживание при минусовых температурах зависит, кроме перечисленных климатических факторов, от состояния одежды и обуви на момент аварии, качества построенного убежища, наличия запасов горючего и еды, морального и физического состояния.

В аварийной ситуации одежда обычно способна защитить человека от холодовых поражений (обморожения, общего переохлаждения) лишь на короткий срок, достаточный для возведения снежного убежища. Теплозащитные свойства одежды зависят в первую очередь от вида ткани. Лучше всего сохраняет тепло мелкопористая ткань. Если принять теплопроводность воздуха за единицу, то теплопроводность шерсти составит 6,1; шелка – 19,2; а льняной и хлопчатобумажной ткани – 29,9.

Широкое применение нашла одежда из синтетических материалов и наполнителей типа синтепон, нитрон и т. п. В них воздушные капсулы заключены в тончайшую оболочку из искусственных волокон. Возможно, синтетическая одежда немного проигрывает в сравнении с меховой по теплообмену, но зато имеет ряд других неоспоримых достоинств. Она очень легка, почти не продувается ветром, к ней не пристаёт снег, она мало намокает при погружении на короткое время в воду и, что очень важно, быстро сохнет.

Пожалуй, один из оптимальных вариантов – использование многослойной одежды из разных тканей. Специальные исследования показали, что лучше всего удерживают тепло 4–5 слоёв одежды. Например, хорошей комбинацией является плотный хлопчатобумажный костюм, несколько тонких, не сильно облегающих тело шерстяных штанов и свитеров (2–3 тонких свитера греют гораздо лучше, чем один толстый, так как между ними образуется воздушная прослойка) и костюм или комбинезон из синтетической ткани.

Очень важную роль в аварийных зимних условиях играет обувь. Достаточно сказать, что 8 из 10 всех обморожений приходится именно на нижние конечности. Поэтому человек, потерпевший аварию в зимний период времени, в первую очередь должен обращать внимание на состояние своих ног.

Всеми доступными способами нужно сохранять носки и обувь сухими. Для этого из подручного материала изготавливают бахилы, обматывают ноги куском свободной ткани и т. д. Весь оставшийся после этого материал используют для утепления одежды, защиты лица от ветра.

Важно постоянно помнить, что одежда, сколь бы тёплой она ни была, может защитить человека от холода лишь на очень непродолжительный срок – часы, редко дни. И если не использовать это время с толком на сооружение тёплого убежища или на поиски ближайшего населённого пункта, никакая одежда человека от гибели не убережёт.

Очень часто в аварийной ситуации люди предпочитают устанавливать матерчатые палатки, строить убежища из обломков транспортного средства, брёвен. Они цепляются за традиционные материалы как за спасение. Дерево и металл кажутся гораздо более надёжными, чем, например, снег. Между тем это ошибка, за которую нередко приходится расплачиваться собственной жизнью!

При возведении убежищ из традиционных материалов практически невозможно добиться герметичной заделки швов и стыков строительных материалов. Убежища «продуваются» ветром насквозь. Тёплый воздух улетучивается через многочисленные щели. Поэтому при отсутствии примусов, печек и тому подобных высокоэффективных нагревательных приборов температура в убежище почти всегда совпадает с наружной. Кроме того, постройка таких убежищ очень трудоёмка, нередко связана с риском повышенного травматизма. Нередки случаи, когда такое импровизированное убежище под давлением ветра или из-за неосторожного движения обрушивается и ставит группу в критические условия. Между тем отличный строительный материал находится у человека буквально под ногами. Это самый обыкновенный снег. Благодаря пористой структуре, снег обладает хорошими теплоизоляционными свойствами. Он легко поддается обработке.

Снежные убежища – иглу, пещеры, домики, берлоги, возведённые за полтора-два часа, надёжно защищают человека от воздействия низких температур и ветра, а при наличии горючего обеспечивают тепловой комфорт. В правильно построенном снежном убежище температура воздуха только за счёт тепла, выделяемого человеком, поднимается до минус 5–10 °С при 30–40-градусном морозе вне убежища. С помощью свечи температуру в убежище можно поднять от 0 до +4-5 °С и более. Многие полярные исследователи, установив внутри пару примусов, нагревали воздух до +30 °С. Таким образом, разница температур внутри убежища и снаружи может достигать 70 °С.

Но основное достоинство снежных убежищ – простота строительства. Большинство снежных убежищ может построить любой человек, ни разу в жизни не державший в руках снеговой лопаты или снегового ножа.

Срок сопротивляемости низким температурам в немалой степени зависит от психического состояния человека. Например, чувство страха многократно снижает срок выживания человека при низких температурах. Паническая боязнь замерзнуть убыстряет замерзание. И напротив, психологическая установка «Я не боюсь холода. Я имею реальные возможности защитить себя от его воздействия» заметно увеличивает срок выживания, позволяет разумно распределять силы и время, вносить в свои действия элемент планирования.

Однако необходимо помнить, что одержать победу в единоборстве со стихией, не отгородившись от неё стеной из снежных кирпичей, практически невозможно. Все признанные полярные авторитеты в один голос утверждают, что попавшего в пургу человека может спасти только вовремя построенное убежище и ничего, кроме убежища!

Важнейшая заповедь в единоборстве с холодом – **вовремя остановиться!**

Одной физической силой мороз одолеть невозможно. В подобных случаях лучше перестраховаться – чуть раньше повернуть назад, разбить лагерь, построить убежище, отдохнуть.

В любом случае при возникновении аварийной ситуации в зимний период самоспасение человека или группы людей должно начинаться с организации зимнего бивака. До сооружения надежного убежища или разведения жарового костра другими работами заниматься нецелесообразно. Даже при наличии в группе палатки строительство снежных убежищ надо признать, обязательным. Палатка может защитить человека лишь от ветра и осадков, но никак не от мороза. Позволить себе переждать аварию в палатке может только человек, располагающий неограниченным количеством топлива. Во время строительства снежного убежища помимо основной цели – защиты человека от холодовых поражений – достигается ряд побочных, например нарабатываются навыки снежного строительства. Уже следующие иглу или пещеру человек возводит в более короткие сроки с меньшим расходованием сил.

Очень часто ночёвка в снежном убежище оказывается предпочтительней ночёвки возле костра. Сооружение пещеры или домика требует меньших затрат сил и времени, чем заготовка большого количества дров, разведение и многочасовое поддержание жаркого костра.

Уверенность в том, что наличие глубокого снега или наста гарантирует безопасную ночёвку, даёт возможность даже в аварийной ситуации организовать переход, преодолеть значительные расстояния. Истощение сил, затраченных на переход, в какой-то степени компенсируется накоплением опыта движения по снегу, сооружения снежных убежищ. Продолжительность активной деятельности при нормальной обеспеченности продуктами питания может составить 8–12 ч в сутки, соответственно 10 ч придется на сон и отдых, 1–3 ч – на устройство бивака.

Однако следует учитывать, что «пассивное» выживание (ожидание помощи) при низких температурах воздуха, особенно в высоких широтах, всегда предпочтительней «активного» (самостоятельный выход к людям). Окончательный выбор тактики выживания, естественно, зависит от конкретной ситуации, в которой оказался человек.

Единственная возможность, гарантирующая стопроцентную удачу не пострадать в аварийной зимней ситуации, – это не допустить её.

Известно, что подавляющее большинство чрезвычайных зимних происшествий провоцируется не «происками природы», а неправильными действиями самих пострадавших – слабым уровнем подготовки к походу, легкомыслием, пренебрежительным отношением к элементарным мерам безопасности.

Информацию подготовил: Греснаников А.В. доцент кафедры ЭихИТ

Рекомендовано на заседании научно-методического центра по идеологической и воспитательной работе (протокол № 9 от 18.05.2020).