



Всероссийская общественная молодежная организация
«ВСЕРОССИЙСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ КОРПУС СПАСАТЕЛЕЙ»

**ОСНОВЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ,
СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ**
Методические рекомендации

УДК 614.8.084
ББК 74.005.22

Авторы: Гладилин А.В., Маркодеева А.О., Бенеш М.Д. [и др.]

Выражаем благодарность Малову А.Н., Ярину М.М., Шевалье О.К.

В данном сборнике методических рекомендаций в рамках дисциплины «Основы личной безопасности учащихся младших, средних и старших классов» для советников директоров по воспитанию и работе с детскими общественными объединениями изложены современные материалы по основам безопасного поведения для детей и взрослых, актуальные методы и приемы преподавания данной дисциплины с учетом возрастных и психических особенностей обучающихся начальных, средних и старших классов школы, а также профессиональных образовательных учреждений.

Оглавление

МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ОСНОВ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ, СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ.....	6
ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ.....	7
Организационно-правовые аспекты оказания первой помощи	7
Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь, перечень мероприятий по ее оказанию	8
Универсальный алгоритм оказания первой помощи	11
Способы извлечения и перемещения пострадавшего	12
Правила личной безопасности при оказании первой помощи	13
Простейшие меры профилактики инфекционных заболеваний, передающихся с кровью и биологическими жидкостями человека	13
Основные правила вызова скорой медицинской помощи, других специальных служб, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь	14
Современный алгоритм проведения базовой сердечно-легочной реанимации (СЛР).....	14
Особенности СЛР у детей.....	20
Первая помощь при частичном и полном нарушении проходимости верхних дыхательных путей, вызванном инородным телом.....	21
Первая помощь при кровотечениях и травмах.....	23
Первая помощь при носовом кровотечении.....	27
Первая помощь при травмах головы.....	27
Первая помощь при травмах шеи.....	28
Первая помощь при травмах груди.....	29
Травмы живота и таза, оказание первой помощи	30
Первая помощь при травмах позвоночника	31
Первая помощь при ожогах	33
Первая помощь при перегревании	33
Первая помощь при холодовой травме	34
Первая помощь при отравлении.....	35
Приёмы перемещения пострадавших	37
Особенности преподавания раздела «Первая помощь».....	41
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ПОСТРАДАВШИХ	54
Психологическая поддержка	54
Плач	55
Истероидная реакция (истерика).....	56
Агрессивная реакция.....	57
Страх.....	59
Тревога	60
Апатия	61
ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ	63

Опасность пожаров. Причины возникновения пожаров	63
Условия возникновения горения	63
Обеспечение пожарной безопасности при обращении	64
с электроприборами.....	64
Основные правила использования бытовых газовых приборов	67
Правила эксплуатации печного оборудования в жилых домах	69
Требования пожарной безопасности к содержанию подъездов, лестничных клеток, подвалов, чердаков, балконов	70
Правила пожарной безопасности в жилых домах	72
повышенной этажности.....	72
Классы пожаров	73
Первичные средства пожаротушения и порядок их применения	75
при пожаре	75
Действия в случае возникновения пожара в жилых помещениях	80
Особенности преподавания раздела «Пожарная безопасность»	82
БЕЗОПАСНОСТЬ НА ДОРОГЕ И ТРАНСПОРТЕ (ПЕШКОМ, В МАШИНЕ, В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ).....	90
Безопасный маршрут.....	91
Обучение личной безопасности учащихся по теме безопасного поведения на дороге	94
Особенности преподавания раздела «Безопасность на дороге»	96
Безопасность детей при использовании велосипедов, самокатов и других транспортных средств	98
Безопасность при использовании средств индивидуальной мобильности (гироскутеров, сегвеев, самокатов, роликовых коньков, скейтбордов)	101
Правила личной безопасности и поведения на зимней дороге.....	102
Правила личной безопасности при поездке в легковом автомобиле	104
Правила личной безопасности при поездке в маршрутном транспорте.....	106
Правила личной безопасности при пользовании метрополитеном.....	109
Безопасность на водном транспорте.....	113
Безопасность на воздушном транспорте	118
БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ	121
На водоёме летом	122
На водоеме зимой.....	124
БЕЗОПАСНОСТЬ В ЛЕСУ	128
Рекомендации по обеспечению личной безопасности в лесу	128
Минимальный набор для выживания в лесу	128
Если заблудился	129
БЕЗОПАСНОСТЬ В МЕСТАХ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ.....	132
Характеристика толпы и типы массовых скоплений людей	132
Правила безопасного поведения в толпе.....	133

БЕЗОПАСНОСТЬ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ	135
Рекомендации по личной безопасности в сети Интернет	135
Особенности преподавания раздела «Безопасность в сети Интернет»	138
ЛИТЕРАТУРА	151

МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ОСНОВ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ, СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ

Для понимания особенностей обучающихся разного возраста (детей, подростков, взрослых и пожилых людей) педагогическая психология создаёт и применяет теории человеческого развития. Теории развития, зачастую представляемые последовательностью стадий, которые проходят люди по мере взросления, описывают изменения умственных способностей, социальных ролей, нравственных суждений, а также убеждений относительно природы знаний.

В соответствии с психофизическим развитием детей и подростков их можно разделить на четыре условные группы:

- I. подгруппа – дети возрастом 7 – 9 лет (1-3 классы);
- II. подгруппа – дети возрастом 10 – 11 лет (4-5 классы);
- III. подгруппа – дети возрастом 12 – 14 лет (6-8 классы);
- IV. подгруппа – дети возрастом 15 – 17 лет (9-11 классы).

Для каждой подгруппы предлагается примерная обучающая программа тренингов по личной безопасности и действиям при возникновении пожара, спасении при возникновении пожара, оказанию первой помощи и психологической поддержке пострадавшим, основам личной безопасности.

Тренинг – это интенсивное обучение с практической направленностью. В отличие от обучения в рамках образовательных программ, ориентированного на формирование системы знаний, это обучение, направленное на развитие навыков, освоение участниками нового опыта (педагогический терминологический словарь).

Рекомендуемое количество детей в группе: 18-28 человек.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Организационно-правовые аспекты оказания первой помощи

1. Что такое первая помощь, имеет ли гражданин право оказывать первую помощь, не являясь профессиональным медицинским работником?

Статья 31 Федерального закона от 21.11.2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» определяет первую помощь как особый вид помощи, оказываемой лицами, не имеющими медицинского образования, при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях, и заболеваниях, угрожающих их жизни и здоровью до оказания медицинской помощи (прибытия медицинских работников). В соответствии с частью 4 статьи 31 указанного закона, каждый гражданин вправе добровольно оказывать первую помощь при наличии соответствующей подготовки и (или) навыков.

2. Кто обязан оказывать первую помощь пострадавшим?

Закон устанавливает обязанность по оказанию первой помощи для лиц, которые в силу профессиональных обязанностей первыми оказываются с пострадавшими на месте происшествия (спасатели, пожарные, сотрудники полиции). Среди обычных очевидцев происшествия обязанность принять меры для оказания первой помощи возникает у водителей, причастных к ДТП (п. 2.6 Правил дорожного движения РФ).

3. Предусмотрена ли ответственность за неоказание первой помощи?

Для лиц, обязанных оказывать первую помощь, предусмотрена ответственность за неоказание первой помощи вплоть до уголовной. Для простых очевидцев происшествия, оказывающих первую помощь в добровольном порядке, никакая ответственность за неоказание первой помощи применяться не может. Особые нормы установлены в отношении водителей, причастных к ДТП. Принятие мер к оказанию первой помощи относится к обязанностям водителя в связи с ДТП, за невыполнение которых водителю грозит привлечение к административной ответственности и наказание в виде административного штрафа (ч. 1 ст. 12.27 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях). В том случае, если гражданин заведомо оставил пострадавшего, находящегося в беспомощном состоянии без возможности получения помощи, он может быть привлечен к уголовной ответственности (ст. 125 «Оставление в опасности» Уголовного кодекса Российской Федерации).

4. Предусматривает ли законодательство «поощрения» за оказание первой помощи?

В случае решения в суде вопроса о привлечении лица ответственности за причинение вреда жизни или здоровью, оказание первой помощи пострадавшему учитывается как обстоятельство, смягчающее наказание (п. 2 ч. 1 ст. 4.2 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях; п. «к» ч. 1 ст. 61 Уголовного кодекса Российской Федерации). Например, за причинение легкого или средней тяжести вреда здоровью в результате ДТП ст. 12.24 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях предусмотрено альтернативное наказание. На усмотрение

суда причинителю вреда может быть назначено наказание в виде штрафа или лишения права управления транспортным средством (ст. 12.24. Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях). Факт оказания первой помощи пострадавшему может способствовать назначению более мягкого наказания, то есть штрафа. Кроме того, оказание первой помощи может снизить медицинские последствия травмы, соответственно пострадавшему будет квалифицирован вред меньшей тяжести.

5. Можно ли привлечь к ответственности за неправильное оказание первой помощи?

В связи с тем, что жизнь человека провозглашается высшей ценностью, сама попытка защитить эту ценность ставится выше возможной ошибки в ходе оказания первой помощи, так как дает человеку шанс на выживание. Уголовное и административное законодательство не признают правонарушением причинение вреда охраняемым законом интересам в состоянии крайней необходимости, то есть для устранения опасности, непосредственно угрожающей личности или правам данного лица, если эта опасность не могла быть устранена иными средствами (ст. 39 «Крайняя необходимость» Уголовного кодекса Российской Федерации; ст. 2.7 «Крайняя необходимость» Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях). В настоящее время в России отсутствуют судебные прецеденты привлечения к юридической ответственности за неумышленное причинение вреда в ходе оказания первой помощи.

Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь, перечень мероприятий по ее оказанию

В соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 4 мая 2012 г. № 477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь и перечня мероприятий по оказанию первой помощи», первая помощь оказывается в следующих случаях:

- отсутствие сознания;
- остановка дыхания и кровообращения;
- наружные кровотечения;
- инородные тела верхних дыхательных путей;
- травмы различных областей тела;
- ожоги, эффекты воздействия высоких температур, теплового излучения;
- отморожение и другие эффекты воздействия низких температур;
- отравления.

При указанных состояниях предусмотрен перечень следующих мероприятий:

1. Определение угрожающих факторов для собственной жизни и здоровья.

2. Определение угрожающих факторов для жизни и здоровья пострадавшего.
3. Устранение угрожающих факторов для жизни и здоровья.
4. Прекращение действия повреждающих факторов на пострадавшего.
5. Оценка количества пострадавших.
6. Извлечение пострадавшего из транспортного средства или других труднодоступных мест.
7. Перемещение пострадавшего.
8. Вызов скорой медицинской помощи, других специальных служб, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь в соответствии с федеральным законом или со специальным правилом.



Мероприятия по восстановлению проходимости дыхательных путей и определению признаков жизни у пострадавшего:

1. Запрокидывание головы с подъемом подбородка.
2. Выдвижение нижней челюсти.
3. Определение наличия дыхания с помощью слуха, зрения и осязания.
4. Определение наличия кровообращения, проверка пульса на магистральных артериях.

Мероприятия по проведению сердечно-легочной реанимации до появления признаков жизни:

1. Давление руками на грудину пострадавшего.
2. Искусственное дыхание "рот ко рту".
3. Искусственное дыхание "рот к носу".
4. Искусственное дыхание с использованием устройства для искусственного дыхания.

Мероприятия по поддержанию проходимости дыхательных путей:

1. Придание устойчивого бокового положения.
2. Запрокидывание головы с подъемом подбородка.
3. Выдвижение нижней челюсти.

Мероприятия по обзорному осмотру пострадавшего и временной остановке наружного кровотечения:

1. Обзорный осмотр пострадавшего на наличие кровотечений.
2. Пальцевое прижатие артерии.
3. Наложение жгута.
4. Максимальное сгибание конечности в суставе.
5. Прямое давление на рану.
6. Наложение давящей повязки.

Мероприятия по подробному осмотру пострадавшего в целях выявления признаков травм, отравлений и других состояний, угрожающих его жизни и здоровью, и по оказанию первой помощи в случае выявления указанных состояний:

- проведение осмотра головы;
- проведение осмотра шеи;
- проведение осмотра груди;
- проведение осмотра спины;
- проведение осмотра живота и таза;
- проведение осмотра конечностей;
- наложение повязок при травмах различных областей тела, в том числе окклюзионной (герметизирующей) при ранении грудной клетки;
- проведение иммобилизации (с помощью подручных средств, аутоиммобилизация, с использованием изделий медицинского назначения);
- фиксация шейного отдела позвоночника (вручную, подручными средствами, с использованием изделий медицинского назначения);
- прекращение воздействия опасных химических веществ на пострадавшего (промывание желудка путем приема воды и вызывания рвоты, удаление с поврежденной поверхности и промывание поврежденной поверхности проточной водой);
- местное охлаждение при травмах, термических ожогах и иных воздействиях высоких температур или теплового излучения;

– термоизоляция при отморожениях и других эффектах воздействия низких температур.



При оказании первой помощи детям до 15 лет следует помнить о том, что все манипуляции с ними осуществляются с разрешения родителей или других законных представителей. При их отсутствии решение об оказании первой помощи принимается человеком, ее оказывающим.

Универсальный алгоритм оказания первой помощи

В случае, когда человек стал участником или очевидцем происшествия, он должен выполнить следующие действия:

1. Оценить сложившуюся ситуацию и обеспечить безопасные условия для оказания первой помощи.
2. Определить наличие признаков сознания у пострадавшего. При наличии сознания у пострадавшего – начать выполнять мероприятия, описанные в п. 7 и далее.
3. При отсутствии признаков сознания восстановить проходимость дыхательных путей у пострадавшего и произвести определение признаков дыхания с помощью слуха, зрения и осязания. При наличии признаков дыхания у пострадавшего – начать выполнять мероприятия, описанные в п. 6 и далее.
4. При отсутствии признаков жизни, самостоятельно или привлекая помощников, осуществить вызов скорой медицинской помощи и специальных служб (полицейских, пожарных, спасателей и т.д.).
5. Начать проведение сердечно-лёгочной реанимации.
6. В случае появления у пострадавшего признаков жизни (либо в случае, если эти признаки изначально имелись у него) – осуществить поддержание проходимости дыхательных путей (устойчивое боковое положение).
7. Провести обзорный осмотр пострадавшего на наличие признаков наружного кровотечения, осуществить временную остановку при его наличии.
8. Выполнить в определённой последовательности подробный осмотр пострадавшего в целях выявления признаков травм, отравлений и других состояний, угрожающих его жизни и здоровью. В случае их выявления – произвести соответствующие мероприятия первой помощи, в том числе вызвать скорую медицинскую помощь, если она не была вызвана ранее.
9. Придать пострадавшему оптимальное положение тела, определяющееся его состоянием и характером имеющихся у него травм и заболеваний.
10. До приезда скорой медицинской помощи или других специальных служб контролировать состояние пострадавшего, оказывать ему психологическую поддержку. При прибытии бригады скорой медицинской помощи передать им пострадавшего.

Способы извлечения и перемещения пострадавшего

Случаются ситуации, когда требуется извлечение пострадавшего. При этом следует помнить, что экстренное извлечение пострадавших из автомобиля или другого ограниченного пространства выполняется только при наличии угрозы для его жизни и здоровья, и невозможности оказания первой помощи в тех условиях, в которых находится пострадавший. Во всех остальных случаях лучше дожидаться приезда скорой медицинской помощи и других служб, участвующих в ликвидации последствий того или иного происшествия. Это обусловлено тем, что при извлечении у пострадавшего могут возникнуть болевые ощущения и ухудшение самочувствия.

Если пострадавший находится в сознании, его экстренное извлечение производится так: руки участника оказания первой помощи проводятся подмышками пострадавшего, фиксируют его предплечье, после чего пострадавший извлекается наружу (рисунок 1).



Рисунок 1



Рисунок 2

При извлечении пострадавшего, находящегося без сознания или с подозрением на травму шейного отдела позвоночника, необходимо фиксировать ему голову и шею (рисунок 2). При этом одна из рук участника оказания первой помощи фиксирует за нижнюю челюсть голову пострадавшего, а вторая держит его противоположное предплечье. После извлечения из автомобиля с помощью помощника следует переместить пострадавшего на безопасное расстояние.

Правила личной безопасности при оказании первой помощи

Перед началом действий на месте происшествия следует обеспечить безопасные условия для оказания первой помощи. При этом необходимо помнить, что может угрожать участнику оказания первой помощи:

- интенсивное дорожное движение;
- угроза возгорания или взрыва;
- поражение токсическими веществами (например, в случае дорожно-транспортного происшествия с автомобилем, перевозящим химикаты);
- агрессивно настроенные люди;
- животные и т.п.

Для снижения риска поражения необходимо, по возможности, установить знаки аварийной остановки, перегородить проезжую часть автомобилем, попытаться потушить пожар, сообщить собравшимся людям, что сейчас будет оказываться первая помощь и т.д. Не следует пытаться оказывать первую помощь в неблагоприятных условиях.

Простейшие меры профилактики инфекционных заболеваний, передающихся с кровью и биологическими жидкостями человека

Для снижения риска заражения при оказании первой помощи следует использовать перчатки (для защиты рук) и защитные устройства для проведения искусственного дыхания «рот-устройство-рот». В настоящее время в России производятся устройства для искусственного дыхания различных конструкций. С правилами их использования можно ознакомиться в инструкциях, прилагаемых производителем каждого конкретного устройства.

В случае попадания крови и других биологических жидкостей на кожу следует немедленно смыть их проточной водой, тщательно вымыть руки. После окончания реанимационных мероприятий и проведения искусственного дыхания рекомендуется прополоскать рот.

Основные правила вызова скорой медицинской помощи, других специальных служб, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь

Для вызова скорой медицинской помощи используют номер «103». При вызове необходимо обязательно сообщить диспетчеру следующую информацию:

- место происшествия, что произошло;
- число пострадавших и тяжесть их состояния, есть ли среди пострадавших дети;
- пол, возраст пострадавшего;
- какая помощь оказывается;
- телефонную трубку положить последним, после сообщения диспетчера о том, что вызов принят.

Единый телефон для вызова экстренных служб – 112.

Основные признаки жизни у пострадавшего. Причины нарушения дыхания и кровообращения.

К основным признакам жизни относятся наличие сознания, самостоятельное нормальное дыхание и кровообращение. Они проверяются в ходе выполнения универсального алгоритма оказания первой помощи и алгоритма базовой сердечно-легочной реанимации.

Внезапная смерть (отсутствие сознания с остановкой дыхания и кровообращения) может быть вызвана заболеваниями (инфаркт миокарда, нарушения ритма сердца и др.) или внешним воздействием (травма, поражение электрическим током и др.). Вне зависимости от причин исчезновения признаков жизни сердечно-лёгочная реанимация проводится в соответствии с определённым алгоритмом, рекомендованным Российским Национальным советом по реанимации.

Современный алгоритм проведения базовой сердечно-легочной реанимации (СЛР)

На месте происшествия участнику оказания первой помощи следует оценить безопасность для себя, пострадавшего (пострадавших) и окружающих. После этого следует устранить угрожающие факторы или минимизировать риск собственного повреждения и риск для пострадавшего (пострадавших) и окружающих.

Далее необходимо проверить наличие сознания у пострадавшего. Для проверки сознания необходимо подойти и аккуратно потормозить пострадавшего за плечи, громко спросив: «Что с Вами?», «Нужна ли Вам помощь?» (рисунок 3). Человек, находящийся в бессознательном состоянии, не сможет ответить на эти вопросы.

Для определения наличия дыхания необходимо, прежде всего, восстановить проходимость дыхательных путей у пострадавшего. Для этого следует одну руку положить на лоб пострадавшего, двумя пальцами другой руки взять за подбородок и запрокинуть голову. При подозрении на травму шейного отдела позвоночника запрокидывание следует выполнять максимально



Рисунок 3

аккуратно и щадяще или вовсе ограничиться выдвиганием нижней челюсти.

Для проверки дыхания следует наклониться щекой и ухом ко рту и носу пострадавшего и в течение не более чем 10 секунд слушать нормальное дыхание, почувствовать его своей щекой и посмотреть на движения грудной клетки. При совершении данной манипуляции голова пострадавшего должна находиться в запрокинутом состоянии (рисунок 4).



Рисунок 4

При отсутствии дыхания грудная клетка пострадавшего останется неподвижной, звуков его дыхания не будет слышно, выдыхаемый воздух изо рта и носа не будет ощущаться щекой. В ряде случаев может наблюдаться ненормальное дыхание: поверхностное, шумное, редкое, которое также является признаком остановки сердца. Отсутствие признаков сознания и нормального дыхания определяет необходимость проведения сердечно-легочной реанимации и вызова скорой медицинской помощи.

Следует громко позвать на помощь, обращаясь к конкретному человеку, находящемуся рядом с местом происшествия (очевидцу происшествия, сотруднику специальных служб). В дальнейшем его можно будет привлечь к обеспечению безопасности на месте происшествия, оказанию первой помощи, вызову экстренных служб.

Необходимо организовать вызов скорой медицинской помощи (самостоятельно или дав указание помощнику). Указания следует давать кратко, понятно, информативно – «Вызывайте скорую помощь. Человек без сознания и не дышит. Начинаю проведение сердечно-легочной реанимации. Сообщите мне, что вызвали» (рисунок 5).



Рисунок 5

При отсутствии возможности привлечения помощника, скорую медицинскую помощь следует вызвать самостоятельно.

Одновременно с вызовом скорой медицинской помощи (в случае, если это осуществляет помощник) необходимо приступить к первому этапу базовой сердечно-легочной реанимации: надавливанию на грудину пострадавшего.

При этом основание ладони помещается на середину грудной клетки пострадавшего, кисти рук берутся в замок, руки выпрямляются в локтевых суставах (рисунки 6, 7). Надавливания на грудину осуществляются на твердой



Рисунок 6

ровной поверхности на глубину 5-6 сантиметров с частотой 100-120 в минуту перпендикулярно плоскости грудины.

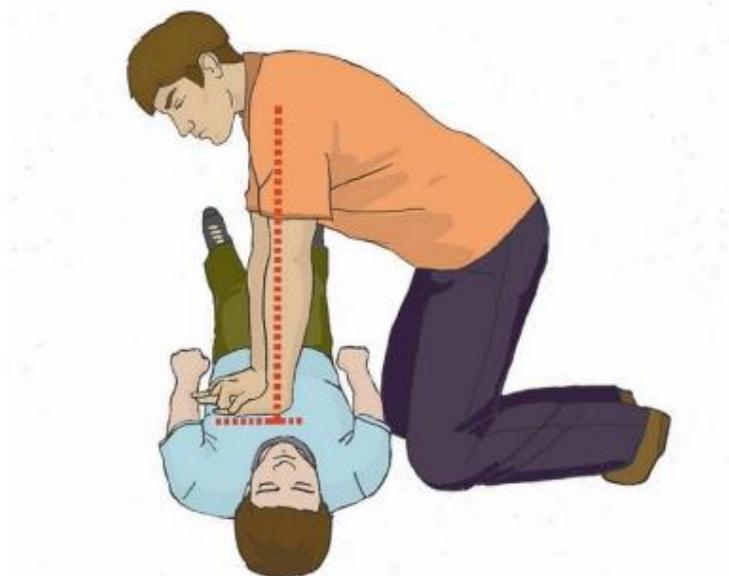


Рисунок 7

После надавливаний на грудину необходимо осуществить вдохи искусственного дыхания. При проведении вдохов следует открыть дыхательные пути пострадавшего, зажать его нос двумя пальцами и выполнить выдох в дыхательные пути пострадавшего в течение 1 секунды (рисунок 8). Ориентиром достаточного объема вдуваемого воздуха является начало подъема грудной клетки, определяемое участником оказания первой помощи визуально. После этого, продолжая поддерживать проходимость дыхательных путей, необходимо дать пострадавшему совершить пассивный выдох, после чего повторить вдох искусственного дыхания.



Рисунок 8

При этом рекомендуется использовать устройство для проведения искусственного дыхания из аптечки первой помощи (автомобильной).

Далее следует продолжить реанимационные мероприятия, чередуя 30 надавливаний на грудину с двумя вдохами искусственного дыхания. При проведении базовой сердечно-легочной реанимации взрослому человеку, приоритетным является проведение надавливаний на грудину.

Реанимационные мероприятия необходимо продолжать до прибытия бригады скорой медицинской помощи или других служб, участвующих в ликвидации последствий несчастного случая, и распоряжения их сотрудников о прекращении этих действий, либо до появления явных признаков жизнедеятельности у пострадавшего (появления самостоятельного дыхания, возникновения кашля, произвольных движений).

Реанимационные мероприятия могут не осуществляться пострадавшим с явными признаками нежизнеспособности (разложение, травма, несовместимая с жизнью), либо в случаях, когда отсутствие признаков жизни вызвано исходом подтвержденного длительно существующего неизлечимого заболевания (например, онкологического терминальной стадии).

В случае появления признаков жизни следует придать пострадавшему устойчивое боковое (восстановительное) положение. Для этого необходимо выполнить следующую последовательность действий:

1. Расположить ближнюю к себе руку пострадавшего под прямым углом к его телу или вытянуть вдоль туловища в направлении головы (рисунок 9);



Рисунок 9

2. Вторую руку пострадавшего положить тыльной стороной ладони между щекой пострадавшего и первой рукой (рисунок 10);



Рисунок 10

3. После этого согнуть дальнюю ногу пострадавшего в колене, поставить ее с опорой на стопу и одновременно надавливая на колено этой ноги и локоть согнутой ранее руки повернуть пострадавшего на себя. Важно контролировать переворот, проводя его плавно, без рывков и ударов пострадавшего о твердую поверхность (рисунок 11);



Рисунок 11

4. После поворота пострадавшего набок слегка запрокинуть его голову и подтянуть ногу, лежащую сверху, к животу (рисунки 12, 13).



Рисунок 12

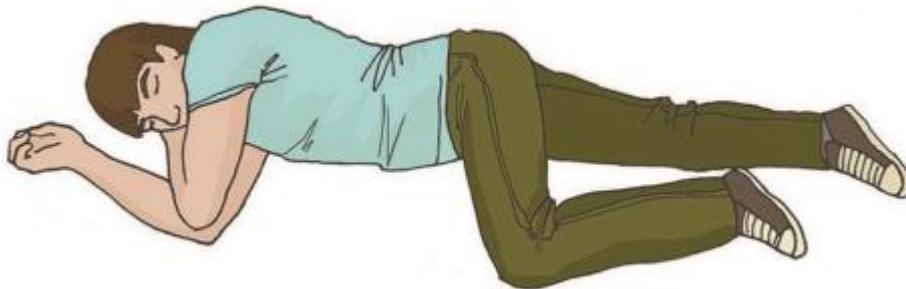


Рисунок 13

В случае длительного проведения реанимационных мероприятий и возникновения физической усталости у участника оказания первой помощи, необходимо привлечь помощника к осуществлению этих мероприятий. Большинство современных отечественных и зарубежных рекомендаций по проведению сердечно-легочной реанимации предусматривают смену ее участников примерно каждые 2 минуты или спустя пять циклов надавливаний на грудину и искусственных вдохов.

Особенности СЛР у детей

Если Вы не обучены приемам сердечно-легочной реанимации у детей, то проводите ее с той же частотой и тем же соотношением вдохов искусственного дыхания и надавливаний на грудину, как у взрослых. При проведении вдохов следует визуально контролировать объем вдвухаемого воздуха (до начала подъема грудины), а надавливания на грудину выполняются на глубину около 4 сантиметров у детей до 1 года и 5 сантиметров у детей старшего возраста.

Первая помощь при частичном и полном нарушении проходимости верхних дыхательных путей, вызванном инородным телом

В соответствии с рекомендациями Европейского совета по реанимации и Национального совета по реанимации, выделяют частичное или полное нарушение проходимости верхних дыхательных путей, вызванном инородным телом.

Признаки частичного нарушения проходимости: пострадавший может кашлять, шумно дышать, отвечать на вопросы, цвет кожных покровов на лице обычно красный.

При полном нарушении пострадавший не может говорить, кашлять, лицо его становится багрово-синюшным.

При частичном нарушении проходимости следует потенцировать (сподвигать) пострадавшего к дальнейшему откашливанию, чему могут способствовать четкие команды к проведению медленного вдоха и, наклоняясь вперед, резкого выдоха.

При полном нарушении проходимости верхних дыхательных путей необходимо предпринять меры по удалению инородного тела. Для этого необходимо сделать следующее:

- встать сбоку и немного сзади пострадавшего;
- придерживая пострадавшего одной рукой, другой наклонить его вперед, чтобы в случае смещения инородного тела оно попало в рот пострадавшего, а не опустилось ниже в дыхательные пути;
- нанести 5 резких ударов между лопатками основанием ладони (рисунок 14);
- проверить после каждого удара, не удалось ли устранить закупорку;



Рисунок 14

Если после 5 ударов закупорка не устранена, то следует:

- встать позади пострадавшего и обхватить его обеими руками на уровне верхней половины живота;

- сжать кулак одной из рук и поместить его над пупком (рисунок 15);

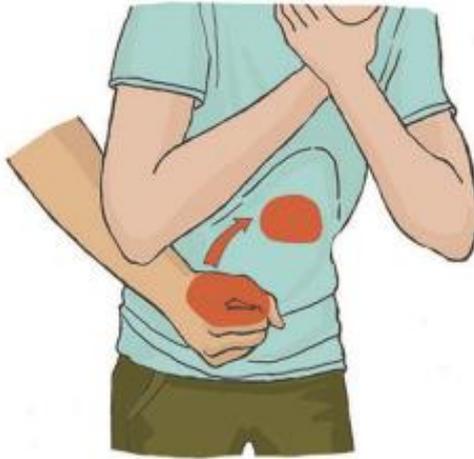


Рисунок 15

- обхватить кулак другой рукой и, слегка наклонив пострадавшего вперед, резко надавить на его живот в направлении внутрь и кверху (при необходимости надавливания повторить до 5 раз) (рисунок 16).



Рисунок 16

Если удалить инородное тело не удалось, необходимо продолжать попытки его удаления, перемежая удары по спине с давлением на живот по 5 раз.

Если пострадавший потерял сознание – необходимо начать проведение базовой сердечно-лёгочной реанимации. При этом следует следить за возможным появлением инородного тела во рту для того, чтобы своевременно удалить его.

В случае, если инородное тело оказалось в дыхательных путях тучного человека или беременной, оказание первой помощи начинается также, как и в предыдущем случае, с ударов между лопатками (рисунок 17).



Рисунок 17

Если инородное тело перекрыло дыхательные пути ребенку, то помощь оказывается аналогичным образом. Однако следует помнить о необходимости дозирования усилий (удары и толчки наносятся с меньшей силой).



Детям до 1 года нельзя выполнять толчки в живот. Вместо них производятся толчки в нижнюю часть грудной клетки.

При выполнении ударов и толчков грудным детям следует располагать их на предплечье человека, оказывающего помощь, головой вниз; при этом необходимо придерживать голову ребенка.

Первая помощь при кровотечениях и травмах

Признаки различных видов наружного кровотечения (артериального, венозного, капиллярного, смешанного):

Под кровотечением понимают ситуацию, когда кровь (в норме находящаяся внутри сосудов человеческого тела) по разным причинам (чаще всего – травмы) покидает сосудистое русло. При этом кровь перестает выполнять свою функцию переноса кислорода и питательных веществ к органам, что сопровождается ухудшением или прекращением выполнения ими своих функций.

По виду поврежденных сосудов кровотечения бывают:

– артериальные кровотечения (являются наиболее опасными, так как при ранении крупных артерий происходит большая потеря крови за короткое

время. Признаком артериальных кровотечений обычно является алая пульсирующая струя крови);

- венозные кровотечения (характеризуются меньшей скоростью кровопотери, кровь темно-вишневая, вытекает «ручьём». Являются менее опасными, чем артериальные, однако также требуют скорейшей остановки);

- капиллярные кровотечения (наблюдаются при ссадинах, порезах, царапинах, и непосредственной угрозы для жизни не представляют);

- смешанные кровотечения (кровотечения, при которых имеются одновременно артериальное, венозное и капиллярное кровотечение. Наблюдаются, например, при отрыве конечности. Опасно вследствие наличия артериального кровотечения).

По внешним признакам кровотечения подразделяются на следующие виды:

- наружное кровотечение сопровождается повреждением кожных покровов, при этом кровь изливается наружу;

- внутреннее кровотечение чаще всего возникает при тупых травмах груди и живота, сопровождающихся повреждением внутренних органов - легких, печени, селезенки.

Основным признаком внутреннего кровотечения является сочетание боли в месте травмы и признаков кровопотери:

- резкая общая слабость;

- чувство жажды;

- головокружение;

- мелькание мушек перед глазами;

- обморок, чаще при попытке встать;

- тошнота и рвота;

- бледная, влажная и холодная кожа;

- учащённый слабый пульс;

- частое дыхание;

- при возможности измерения артериального давления можно отметить его резкое снижение.



ВАЖНО! Основным критерием, определяющим тактику оказания первой помощи, является СКОРОСТЬ и ОБЪЁМ кровопотери. Не тратьте время на точное определение типа поврежденного сосуда, а немедленно приступайте к остановке кровотечения.

Способы временной остановки наружного кровотечения:

- прямое давление на рану;

- наложение давящей повязки;

- наложение кровоостанавливающего жгута (табельного или импровизированного).

Прямое давление на рану является наиболее простым способом остановки кровотечений. При его использовании рана закрывается марлевыми салфетками или бинтом, после чего на область раны осуществляется давление рукой

участника оказания первой помощи с силой, достаточной для остановки кровотечения. Для наложения на рану можно использовать любую подручную ткань. Если таковых средств нет, допускается прямое давление рукой (рисунок 18).

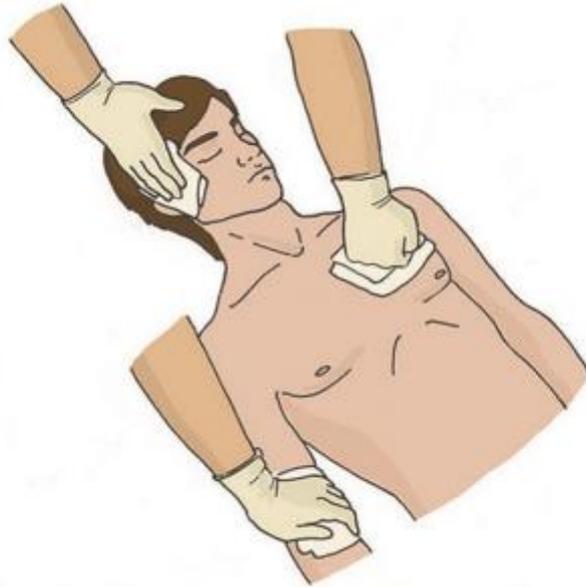


Рисунок 18

Для более продолжительной остановки кровотечения можно использовать давящую повязку. При ее наложении следует соблюдать общие принципы наложения бинтовых повязок (на рану желательно положить марлевые салфетки или бинт из укладки, далее наложить повязку. Бинт должен раскатываться по ходу движения, по окончании наложения повязку следует закрепить любым доступным способом, исключая самопроизвольное разматывание повязки) (рисунок 19). Основная задача повязки – остановить кровотечение.

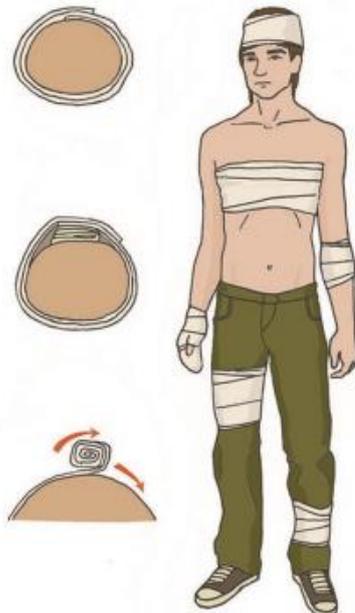


Рисунок 19

Наложение кровоостанавливающего жгута может применяться для более продолжительной временной остановки сильного артериального кровотечения.

Для снижения негативного воздействия жгута на конечности его следует накладывать в соответствии со следующими правилами:

- жгут следует накладывать только при артериальном кровотечении из верхних и нижних конечностей (плечевой и бедренной артерий);
- жгут необходимо накладывать между раной и сердцем, в верхней трети плеча или бедра;
- жгут на голое тело накладывать нежелательно, но если пострадавший без одежды и создание тканевой (бинтовой) прокладки требует время, то в приоритете скорейшая остановка кровотечения;
- перед наложением жгут следует завести за конечность и растянуть (рисунок 20);

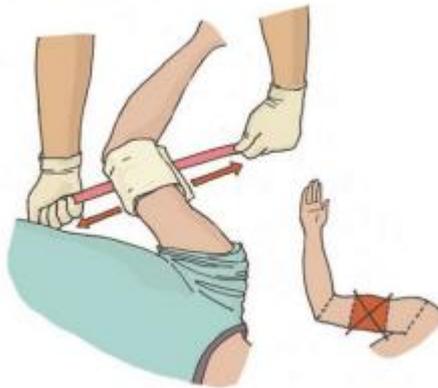


Рисунок 20

- кровотечение останавливается первым (растянутым) туром жгута, все последующие (фиксирующие) туры накладываются так, чтобы каждый последующий тур примерно наполовину перекрывал предыдущий (рисунок 21);
- жгут не должен быть закрыт повязкой или одеждой, т.е. должен быть на виду;



Рисунок 21

– точное время наложения жгута следует указать любым доступным способом на видимом месте, желательно в районе лица. Записку поместить под жгут довольно проблематично, она может пропитаться кровью, расползтись, ее не видно.

– максимальное время нахождения жгута на конечности не должно превышать 60 минут;

– после наложения жгута конечность следует иммобилизовать (обездвижить) и термоизолировать (укутать) доступными способами.

– в качестве жгута можно использовать тесьму, платок, галстук и другие подобные вещи. Но ширина подручного средства не должна быть менее 2,5 см., т.е. ширины штатного кровоостанавливающего жгута. Для остановки кровотечения в этом случае из указанных материалов делается петля, закручивающаяся до остановки или значительного ослабления артериального кровотечения с помощью любого прочного предмета (металлического или деревянного прута).

Первая помощь при носовом кровотечении

Если пострадавший находится в сознании, необходимо усадить его со слегка наклоненной вперед головой и зажать ему нос в районе крыльев носа на 15 – 20 минут. При этом можно положить холод на переносицу. Если спустя указанное время кровотечение не остановилось, следует вызвать скорую медицинскую помощь, до приезда которой надо продолжать выполнять те же мероприятия.

Если пострадавший с носовым кровотечением находится без сознания, следует придать ему устойчивое боковое положение, контролируя проходимость дыхательных путей; вызвать скорую медицинскую помощь.



При носовом кровотечении необходимо исключить запрокидывание головы пострадавшего наверх, а также остановку кровотечения с использованием различного вида тампонов (скруток, турунд и др.) ввиду опасности попадания крови пострадавшего в его дыхательные пути и (или) пищевод.

Первая помощь при травмах головы

В первую очередь необходимо вызвать скорую медицинскую помощь и осуществить контроль состояния пострадавшего, находящегося в сознании. Если пострадавший находится без сознания, следует придать ему *устойчивое боковое положение*, которое уменьшает вероятность западения языка и сводит к минимуму возможность попадания рвотных масс или крови в дыхательные пути.

При наличии раны необходимо наложить повязку (рисунок 22).



Рисунок 22

В случае, если у пострадавшего отмечаются признаки нарушения целостности костей черепа, необходимо обложить края раны бинтами и только после этого накладывать повязку.

При повреждениях глаз следует наложить повязку с использованием перевязочного материала из аптечки первой помощи. Повязка в любом случае накладывается на оба глаза.

При отсутствии признаков сознания и нормального дыхания необходимо приступить к проведению *сердечно-легочной реанимации* в объеме надавливаний на грудину и вдохов. При нахождении в ране инородного предмета нужно зафиксировать его, обложив салфетками или бинтами, и наложить повязку. Извлекать инородный предмет запрещено.

Первая помощь при травмах шеи

Травмы шеи могут представлять непосредственную опасность для жизни в том случае, если имеется повреждение крупных сосудов, особенно сонных артерий. Для того, чтобы предупредить смерть пострадавшего, необходимо сразу после обнаружения артериального кровотечения произвести его остановку.

Наиболее быстрым способом является пальцевое прижатие сонной артерии между раной и сердцем, производимое в указанной точке (рисунок 23).



Рисунок 23

При затруднениях с определением места надавливания возможно использовать прямое давление на рану.

При наличии венозного кровотечения для его остановки используется бинтовая давящая повязка.

Первая помощь при травмах груди

При травмах груди могут отмечаться переломы и ушибы ребер, которые характеризуются припухлостью в месте перелома, резкой болью, усиливающейся при дыхании и изменении положения тела пострадавшего.

При переломах и ушибах ребер необходимо придать пострадавшему *полусидячее положение* и контролировать его состояние до прибытия скорой медицинской помощи (рисунок 24).



Рисунок 24

При ранениях груди следует осуществить *первичную герметизацию раны* ладонью пострадавшего до наложения повязки, после чего наложить герметизирующую (окклюзионную) повязку с использованием воздухонепроницаемого материала (упаковка от перевязочного пакета или бинта, полиэтилен, клеенка).

После наложения воздухонепроницаемого материала его можно закрепить лейкопластырем с трех сторон или оставить незафиксированным уголок. Оставленный свободный уголок выполняет функцию клапана – не дает воздуху поступать в грудь и позволяет снизить избыточное давление в ней (рисунок 25).



Рисунок 25

Другим доступным способом является закрепление воздухонепроницаемого материала бинтом (рисунок 26).

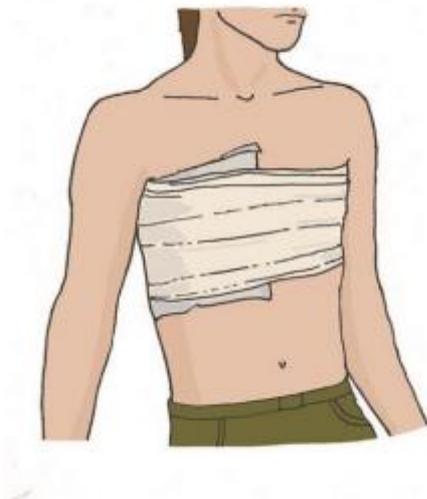


Рисунок 26

При невозможности создать воздухонепроницаемой повязки наложить плотную бинтовую повязку с целью снижения интенсивности нарастания давления в грудной полости.

Травмы живота и таза, оказание первой помощи

Тупая травма живота может оставаться незамеченной, пока внутреннее кровотечение не вызовет резкого ухудшения состояния, при этом пострадавшие будут жаловаться на:

- постоянную острую боль по всему животу;
- сухость во рту;
- может отмечаться тошнота, рвота;
- наблюдается доскообразное напряжение мышц живота.

При наличии проникающего ранения живота может произойти выпадение внутренних органов, внутреннее или наружное кровотечение.

Оказание первой помощи при травме живота:

- немедленно вызвать скорую медицинскую помощь;
- на рану наложить нетугую повязку;
- выпавшие внутренние органы закрыть увлажненными марлевыми салфетками (смоченными водой);
- положить холод на живот (но не на выпавшие органы);
- пострадавшему придать положение на спине с валиком под полусогнутыми ногами.

При нахождении в ране инородного предмета – зафиксировать его, обложив салфетками или бинтами, и наложить повязку для остановки кровотечения.



Важно! При повреждении живота запрещается вправлять в рану выпавшие внутренние органы, туго прибинтовывать их, извлекать из раны инородный предмет, давать обезболивающие препараты, поить и кормить пострадавшего.

Травмы таза также могут представлять опасность для жизни пострадавшего. К примеру, такие травмы наблюдаются у пешеходов, сбитых грузовым автотранспортом. Очень часто сочетаются с повреждениями живота. Признаками травмы таза могут быть боли внизу живота, кровоподтеки и ссадины в этой области.

Первая помощь при травмах таза заключается в придании пострадавшему *вынужденного положения на спине* с валиком под полусогнутыми разведенными ногами и контроле его состояния до прибытия бригады скорой медицинской помощи (рисунок 27).



Рисунок 27

На область предполагаемой травмы можно положить холод.

Первая помощь при травмах позвоночника

Повреждение позвоночника – серьезный вид травм. Даже незначительное смещение поврежденных шейных позвонков может привести к тяжелым последствиям, вплоть до летального исхода. Вывихи и переломы шейных позвонков проявляются резкой болью в области шеи. Пострадавший может поддерживать голову руками, мышцы шеи будут напряжены.

При травме шейного отдела позвоночника с повреждением спинного мозга пострадавший может быть в сознании, но полностью или частично

обездвижен. При повреждении спинного мозга могут быть нарушения чувствительности и движений в конечностях (параличи).



Необходимо исключить дополнительную травму и возможность повреждения спинного мозга при переноске, транспортировке, переключивании, исследовании (пострадавшего нельзя сажать, ставить на ноги, поворачивать голову).

При извлечении пострадавшего из транспорта необходимо использовать фиксацию шеи с помощью рук.



Важно! Извлечение пострадавшего из транспортного средства производится только в случае непосредственной угрозы жизни для него и при отсутствии непосредственной угрозы жизни спасающему.

После извлечения или на этапе транспортировки пострадавший должен находиться на ровной, жесткой, горизонтальной поверхности (рисунок 28).



Рисунок 28

Перемещение или переключивание пострадавшего следует осуществлять с помощью нескольких человек, особое внимание следует уделить фиксации шейного отдела позвоночника (рисунок 29).

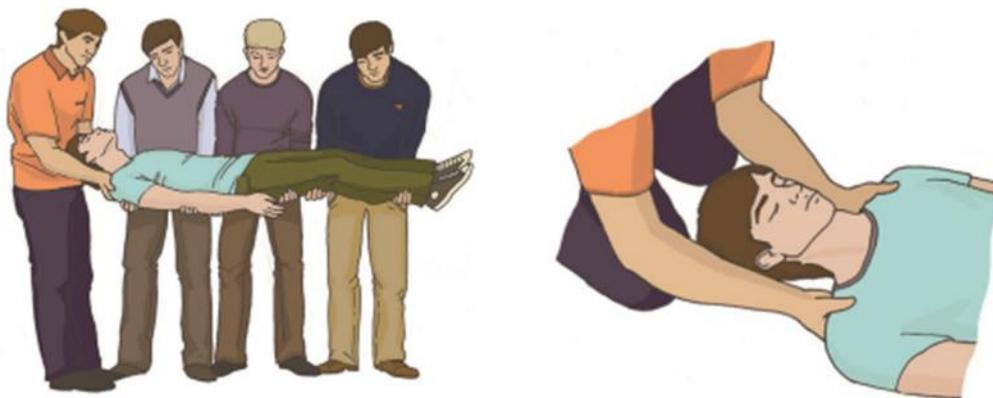


Рисунок 29

При отсутствии дыхания или кровообращения необходимо приступить к сердечно-легочной реанимации в объеме надавливаний на грудину и вдохов.

Первая помощь при ожогах

Ожоги могут возникать под воздействием прямого повреждения кожи пламенем, паром, горячим предметом (термические ожоги); кислот, щелочей и других агрессивных веществ, (химические ожоги); электричеством (электроожоги).

Признаки поверхностного ожога:

- покраснение и отек кожи в месте воздействия поражающего агента;
- появление пузырей, заполненных прозрачной жидкостью.

Признаки глубокого ожога:

- появлением пузырей, заполненных кровянистым содержимым;
- почерневшая и нечувствительная к боли кожа.

Первая помощь при ожогах заключается в прекращении действия повреждающего агента (тушение), охлаждении обожженной части тела под струей холодной воды (при отсутствии воды можно заменить приложением холода). Ожоговую поверхность следует закрыть нетугой повязкой, дать пострадавшему теплое питье.



При оказании первой помощи запрещается вскрывать ожоговые пузыри, убирать с пораженной поверхности части обгоревшей одежды, наносить на пораженные участки мази, жиры.

Первая помощь при перегревании

Перегревание (тепловой удар, гипертермия) развивается обычно при нарушениях теплоотдачи из организма вследствие длительного нахождения людей в условиях повышенной температуры окружающего воздуха (особенно в сочетании с высокой влажностью) – в автомобиле или помещении; при работе в защитном снаряжении, затрудняющем теплоотдачу.

Признаками перегревания являются: повышенная температура тела, влажная бледная кожа, головная боль, тошнота и рвота, головокружение, слабость, потеря сознания, судороги, учащённое сердцебиение, учащённое поверхностное дыхание. В тяжелых случаях возможно развитие сердечного приступа, остановка дыхания и кровообращения.

При возникновении признаков перегревания, пострадавшего необходимо переместить в прохладное место, при наличии сознания дать выпить охлажденной воды, расстегнуть или снять одежду. Пострадавшему без признаков сознания следует придать устойчивое боковое положение (рисунок 30).



Рисунок 30



Не следует допускать резкого охлаждения тела пострадавшего (например, помещать в ванну с ледяной водой).

До приезда скорой медицинской помощи нужно контролировать состояние пострадавшего, быть готовым к началу сердечно-легочной реанимации.

Первая помощь при холодовой травме

Наиболее часто встречается отморожение – местное повреждение тканей, вызванное длительным воздействием низкой температуры. Признаки отморожения – потеря чувствительности кожи, появление на ней белых, безболезненных участков.

При выраженном отморожении возможно появление «деревянного звука» при постукивании пальцем по поврежденной конечности, невозможность или затруднение движений в суставах. Через некоторое время после согревания на пораженной конечности появляются боль, отек, краснота с синюшным оттенком, пузыри.

Первая помощь при отморожении – незамедлительно укрыть поврежденные конечности и участки тела теплоизолирующим материалом (вата, одеяло, одежда), т.к. согревание должно происходить «изнутри» с опережающим восстановлением кровообращения; создать обездвиженность поврежденного участка тела; переместить пострадавшего в теплое помещение, дать теплое питье (рисунок 31). Пораженные участки нельзя активно согревать (опускать в горячую воду), растирать, массировать, смазывать чем-либо.

Переохлаждение (общее охлаждение, гипотермия) – расстройство функций организма в результате понижения температуры тела под действием холода. Как правило, развивается на фоне нарушений теплорегуляции, вызванных длительным нахождением на холоде в одежде, несоответствующей

температурному режиму или в результате травмы, физического переутомления, голодания, алкогольного или наркотического опьянения; в детском или старческом возрасте.

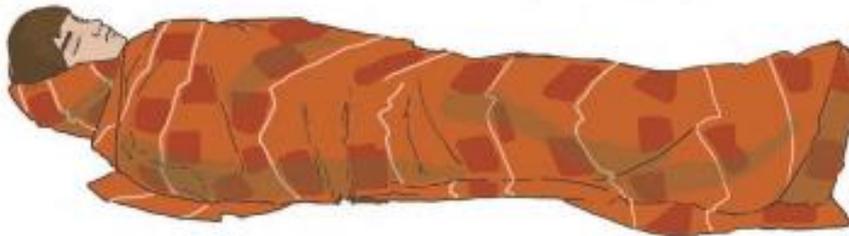


Рисунок 31

Признаками переохлаждения пострадавшего являются: жалобы на ощущение холода, дрожь, озноб (в начальной стадии переохлаждения). В дальнейшем появляется заторможенность, утрачивается воля к спасению, появляется урежение пульса и дыхания.

При выраженном переохлаждении необходимо контролировать состояние, быть готовым к проведению базовой сердечно-легочной реанимации.

Первая помощь при отравлении

Токсическое вещество может попасть в организм человека несколькими путями:

- через пищеварительный тракт;
- через дыхательные пути;
- через кожу и слизистые оболочки;
- в результате инъекции.

Основные проявления отравлений:

- особенности места происшествия – необычный запах, открытые или опрокинутые емкости с химическими веществами, открытая аптечка с рассыпанными таблетками, поврежденное растение, шприцы и т.д.;
- общее болезненное состояние или вид пострадавшего; признаки и симптомы внезапного приступа заболевания;
- внезапно резвившаяся тошнота, рвота, понос, боли в груди или животе;
- затруднение дыхания, потливость, слюнотечение;
- потеря сознания, мышечные подергивания и судороги, ожоги вокруг губ, на языке или на коже, неестественный цвет кожи, раздражение, ранки на ней;
- странная манера поведения человека, необычный запах изо рта.

Общие принципы оказания первой помощи при отравлении:

- прекратить поступление яда в организм пострадавшего (например, удалить из загазованной зоны);
- опросить пострадавшего и попытаться выяснить, какой вид отравляющего вещества был принят, в каком количестве и как давно;
- попытаться удалить яд (рекомендовать спровоцировать рвоту, стереть или смыть токсическое вещество с кожи и т.д.);
- оценить состояние и оказать первую помощь в зависимости от его тяжести.

Первая помощь при отравлении через рот (пищеварительный тракт)

Необходимо удалить ядовитое вещество. Для этого можно рекомендовать пострадавшему вызвать рвоту, выпив большое количество воды (5-6 стаканов) и надавив двумя пальцами на корень языка. Следует вызвать рвоту как можно в более короткий срок после приема вещества, способного вызвать отравление. Рвоту нельзя вызывать, если пострадавший находится без сознания. До прибытия скорой медицинской помощи – контролировать состояние пострадавшего.



Важно! Человеку, находящемуся в бессознательном состоянии, рвоту вызывать запрещается. Данная манипуляция может привести к перекрытию дыхательных путей рвотными массами.

Первая помощь при отравлении через дыхательные пути

Убедиться, что место происшествия не представляет опасности, при необходимости следует использовать индивидуальные средства защиты. Изолировать пострадавшего от воздействия газа или паров, для этого нужно вынести пострадавшего на свежий воздух.



При наличии признаков наличия бытовых, природных и иных газов в атмосфере или газовой смеси в помещении, следует исключить присутствие оказывающего помощь в зоне наличия газов и сообщить о случившемся по телефонам: 01, 101 или 112.

При отсутствии сознания необходимо придать пострадавшему устойчивое боковое положение, а при отсутствии дыхания надо приступить к проведению базовой сердечно-легочной реанимации, при этом следует использовать специальные средства защиты (маску с односторонним клапаном, дыхательный мешок).

Первая помощь при отравлении через кожный покров

Снять загрязненную одежду, удалить яд с поверхности кожи промыванием, при наличии повреждений кожи необходимо наложить повязку.



Важно использовать средства защиты рук для исключения попадания отравляющих веществ на кожные покровы, оказывающего помощь.

Приёмы перемещения пострадавших

Перемещать пострадавшего до транспорта или в безопасное место можно различными способами, зависящими от количества участников оказания первой помощи, их физических возможностей и характера травм:

1. *Перемещение пострадавшего в одиночку с поддержкой* используется для перемещения легко пострадавших лиц, находящихся в сознании (рисунок 32);



Рисунок 32

2. *Переноска пострадавшего в одиночку волоком* (рисунок 33) применяется для перемещения на близкое расстояние пострадавших, имеющих



Рисунок 33

значительный вес. Нежелательно использовать у пострадавших с травмами нижних конечностей;

3. *Переноска пострадавшего в одиночку на спине* может использоваться для переноски пострадавших, обладающих небольшим весом. Не применяется для переноски пострадавших, находящихся без сознания (рисунок 34);



Рисунок 34

4. *Переноска пострадавшего на руках* используется лицами, имеющими значительную физическую силу. Этим способом возможна переноска бессознательных пострадавших (рисунок 35). Нежелательно переносить так пострадавших с подозрением на травму позвоночника;



Рисунок 35

5. *Переноска пострадавшего в одиночку на плече*. При переноске таким способом следует поддерживать пострадавшего за руку. Этот способ не

применяется при переноске пострадавших с травмами груди, живота и позвоночника (рисунок 36);



Рисунок 36

6. *Переноска пострадавшего вдвоем на замке из четырех рук.* Руки берутся таким образом, чтобы обхватить запястье другой руки и руки помощника (рисунок 37). Фиксация кистей должна быть достаточно прочной, чтобы удержать пострадавшего. После формирования «замка» пострадавший

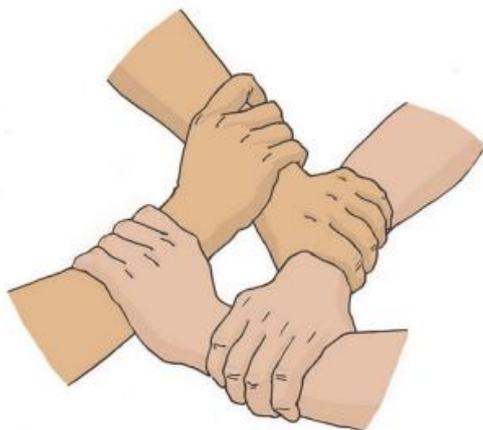


Рисунок 37

усаживается на него, после чего его поднимают и переносят. Пострадавший может придерживаться за плечи помощников;

7. *Переноска пострадавшего вдвоем на замке из трех рук с поддержкой под спину.* При использовании этого способа один из помощников не берет руку в замок, а располагает ее на плече у другого участника оказания помощи. На эту руку пострадавший может опираться при переноске. Таким образом осуществляется переноска пострадавших, у которых есть риск потери

сознания или пострадавших, которые не могут удержаться на замке из четырех рук (рисунки 38, 39);



Рисунок 38



Рисунок 39

8. *Переноска пострадавшего вдвоем за руки и ноги.* При переноске этим способом, один из участников оказания первой помощи держит пострадавшего подмышки, а другой – под колени;

9. *Переноска пострадавшего с подозрением на травму позвоночника.* Для переноски пострадавшего с подозрением на травму позвоночника необходимо несколько человек, которые под руководством одного из участников оказания первой помощи поднимают и переносят пострадавшего. При переноске необходимо фиксировать голову и шею пострадавшего предплечьями (рисунки 40, 41).



Рисунок 40



Рисунок 41



Во время переноски пострадавшего важно не усугубить его физическое состояние, по возможности, поддерживать зрительный контакт и общение с пострадавшим, относиться к спасаемому с уважением.

Особенности преподавания раздела «Первая помощь»

Для закрепления изучаемого материала на занятиях желательно использовать средства наглядности (плакаты, иллюстрации, слайды).

На занятиях необходимо использовать обратную связь, которая позволит обучающимся получать представление о своих успехах. Направленность обратной связи возможна от преподавателя к обучающимся, от обучающихся к преподавателю, от обучающегося к обучающемуся. Преподаватель постоянно поддерживает с обучающимися обратную связь, отмечая достигнутые успехи и поощряя будущие.

Обратные связи реализуются через следующие компоненты передачи информации: вербальный (с помощью слов), паравербальный (через тон, тембр речи, интонацию) и невербальный (с помощью мимики, жестов, визуального контакта).



Нельзя ставить обучающегося в трудное или глупое положение перед другими, а также критиковать его. Обучающийся должен позитивно оценивать изучаемый им предмет.

Необходимо поощрять обучающихся, которые самостоятельно могут определять собственные ошибки и недочёты.

Необходимо формировать позитивный настрой обучающихся на изучение первой помощи.

Не нужно скрывать от обучающихся незнание ответа на заданный ими вопрос. Преподаватель может процитировать выдержку из учебного пособия или признать отсутствие ответа, пообещав ответить на вопрос на следующем занятии. Преподаватель не должен рекомендовать обучающемуся, задавшему вопрос, самостоятельно найти на него ответ и сообщить его на следующем занятии. Если обучающийся задаёт вопрос, который не входит в программу курса, преподаватель имеет полное право не отвечать на него, сказав об этом.

Преподаватель должен быть одет в соответствующую одежду, удобную для проведения практических занятий. Яркие предметы одежды, аксессуары преподавателя могут отвлекать обучающихся и ухудшать восприятие ими учебного материала, поэтому необходимо избегать их использования. Желательно, чтобы сами обучающиеся были одеты так, чтобы им было комфортно и удобно отрабатывать практические приёмы оказания первой помощи: брючный вариант одежды, минимум украшений, длинные волосы собраны при помощи резинки или заколки. На занятиях желательно иметь сменную обувь.

Речь преподавателя должна быть четкой. Материал следует преподносить уверенно, громко, чтобы обучающиеся адекватно его воспринимали.

В идеале преподаватель не должен использовать свои записи во время проведения занятий. Материал должен излагаться «живым» языком. Это менее утомляет обучающихся и показывает компетентность самого преподавателя, поднимает уровень его профессионализма, повышает авторитет.

На занятиях рекомендуется использовать юмор, но делать это необходимо с осторожностью и в умеренных дозах. Делается это для более успешного усвоения материала, а также для того, чтобы «оживить», например, лекционное занятие.

Помещения учебных классов должны соответствовать действующим строительным нормам и правилам, санитарно-гигиеническим нормам и требованиям противопожарной безопасности, обеспечивающим охрану здоровья обучающихся и работников образовательной организации.

Занятия желательно проводить без учебных столов. Стулья, по числу обучающихся, должны быть расставлены полукругом. Должно быть предусмотрено место для проведения практических занятий (для решения

ситуационной задачи). Желательно мягкое напольное покрытие или наличие ковриков (размером не менее 0,7 м на 1,5 м).

На практическом занятии используются элементы симуляционного обучения. К примеру, приёмы оказания первой помощи часто выполняются на специальных манекенах, поэтому преподаватель должен быть знаком с их устройством и работой. Перед началом занятия ему необходимо проверить наличие и работоспособность всех манекенов и другого используемого оборудования.

Таким образом, обучение первой помощи будет максимально эффективным в том случае, если преподаватель будет планировать и организовывать занятия на основе вышеперечисленных рекомендаций.

Лекция – это процесс подачи обучающимся теоретического материала за достаточно короткое время. Чтобы сделать процесс обучения первой помощи наиболее эффективным, лекция должна быть интерактивной. Интерактивная лекция предполагает взаимодействие обучающихся с преподавателем и друг с другом, а также использование слайдовых презентаций. При использовании слайдовых презентаций необходимо помнить, что сама презентация – это способ наглядного донесения основных положений темы, а не полный конспект лекции, который просто зачитывается обучающимся. Придерживаясь ряда правил, можно сделать презентацию максимально доступной для восприятия.

Основные этапы интерактивной лекции:

1) Введение.

Непосредственно в начале самой лекции преподаватель должен создать подходящую атмосферу для обучения, дать мотивированное объяснение необходимости изучения основ личной безопасности, а также рассказать о положительных последствиях этого обучения. Необходимо озвучить обучающимся тему занятия, а также цели и задачи лекции.

2) Основная часть.

Преподаватель должен четко и структурировано изложить материал, обсудить возникшие вопросы с обучающимися, обозначить связь с другими темами курса. Необходимо, чтобы преподаватель регулярно проверял, насколько обучающиеся понимают и усваивают излагаемый им материал. Это легко выяснить, задавая аудитории вопросы или беседуя с ней. При этом нельзя критично реагировать на неправильные ответы обучающихся. Заметим, что преподаватель должен сохранять спокойствие, быть уверенным и коммуникабельным. Преподаватель должен демонстрировать аудитории, что он получает удовольствие от работы с ней, что в свою очередь повышает мотивацию обучающихся и улучшает восприятие ими учебного материала.

3) Заключение.

Заключение должно быть чётким и понятным, обучающиеся должны увидеть, что поставленные в начале лекции цели достигнуты. Преподавателю необходимо выделить время для ответа на вопросы обучающихся, получить обратную связь о занятии. Далее необходимо подвести итог по двум-трем наиболее важным аспектам изученной темы. Преподаватель должен сообщить об окончании лекции и обозначить переход к следующему занятию.

Практические занятия служат формой осуществления связи теоретических знаний с практическими действиями по обеспечению личной безопасности. Практические занятия призваны расширить и детализировать теоретические знания, сформировать определённые навыки.

Практические занятия по первой помощи

Основные этапы практического занятия:

1) Введение.

Преподавателю необходимо оценить готовность обучающихся к отработке приёмов оказания первой помощи с использованием специального оборудования и оснащения (манекены, жгуты, бинты и т.д.), мотивировать их на работу (подбодрить, уместно и аккуратно применить юмор), озвучить цели и задачи занятия и информировать обучающихся о том, что им предстоит самостоятельно выполнять мероприятия первой помощи.

2) Основная часть.

В основной части практического занятия рекомендуется использовать четырехступенчатый метод обучения, который позволяет за короткий промежуток времени получить навык оказания первой помощи каждым из обучающихся. Данный метод эффективен для обучения приёмам первой помощи всех категорий обучающихся, даёт возможность прямого и тесного взаимодействия с ними. К его использованию нет каких-либо обязательных требований.

I ступень. Преподаватель демонстрирует приёмы первой помощи без остановок и объяснений.

Цель ступени: преподаватель должен донести до обучающихся то, каким должен быть результат обучения, чему в итоге они должны научиться, как действия по оказанию первой помощи могут выглядеть в реальной ситуации. Преподаватель должен продемонстрировать, что первая помощь – это быстро и просто. Необходимо сообщить обучающимся, что на данной ступени не предусмотрены ответы на вопросы, их можно будет задать позже.

II ступень. Преподаватель повторно демонстрирует действия по оказанию первой помощи, сопровождая их подробными объяснениями и ответами на возникшие вопросы.

Цель ступени: обучающиеся должны понять технику выполнения приёмов оказания первой помощи. На этой ступени приёмы первой помощи выполняются медленнее, с остановками для подробного описания каждого действия и даются ответы на возникающие у обучающихся вопросы. При этом повторение способствует улучшению запоминания, а пояснения позволяют предупредить незапланированные вопросы.

III ступень. Преподаватель под руководством обучающихся демонстрирует действия по первой помощи.

Цель ступени: активное вовлечение в процесс каждого обучающегося. Преподаватель предлагает обучающимся последовательно давать ему команды по выполнению отдельных действий по оказанию первой помощи. При этом действия по первой помощи продолжает выполнять только преподаватель. По

команде преподавателя обучающиеся по очереди называют действия, которые надо выполнить. Если действие названо правильно, преподаватель выполняет его, если неправильно или не в нужной последовательности, то преподаватель переспрашивает сказавшего или другого обучающегося, добиваясь правильной команды по выполнению действия. При выполнении действий навыка необходимо предоставить возможность дать команду каждому из обучающихся. При выполнении третьей ступени, обучающиеся уже в третий, раз наблюдают за техникой выполнения действий навыка первой помощи, слышат, как надо их выполнять и сами их повторяют. Обучающиеся взаимодействуют с преподавателем и уже начинают принимать на себя ответственность за знания, обосновывающие их действия, поскольку они сами говорят о том, что нужно делать при оказании первой помощи в том или ином случае.

IV ступень. Обучающиеся самостоятельно выполняют приёмы оказания первой помощи.

Цель ступени: самостоятельное выполнение действий по первой помощи каждым обучающимся. Необходимо, чтобы каждый выполнил изучаемый прием. Задача преподавателя контролировать процесс, исправлять ошибки и давать практические рекомендации по улучшению техники выполнения того или иного приёма оказания первой помощи. Если времени достаточно, то каждый обучающийся делает несколько попыток для выполнения отрабатываемого приема.

3) Заключение.

Перед подведением итогов обучающиеся должны иметь возможность задать любые вопросы. После того, как преподаватель ответит на них, необходимо дать короткое заключение по изученной теме, подтвердив, что все цели занятия были достигнуты.

Решение ситуационных задач по первой помощи

Важной частью обучения первой помощи является решение ситуационных задач.

Целью решения ситуационных задач является отработка обучающимися навыков по оказанию первой помощи в игровой ситуации, приближенной к реальной. Данная форма обучения требует особо тщательной подготовки со стороны преподавателя и активного участия обучающихся. Преподавателю необходимо оформить условное место происшествия, назначить условных пострадавших и проинструктировать их. Он должен подготовить необходимое оборудование и оснащение.

Решение ситуационных задач требует не только тщательной подготовки, но и особого внимания преподавателя. Ему необходимо вести контроль решения задачи, а по её завершении – провести обсуждение, подвести итоги и сделать заключение. Преподаватель не участвует в решении задачи, он наблюдает за действиями обучающихся со стороны.

В помощь преподавателю назначаются обучающиеся, они могут быть как в роли условных пострадавших, так и в роли «экспертов» (людей, не

задействованных в решении ситуационной задачи, но оценивающих действия обучающихся).

Проведение ситуационных задач состоит из трех этапов:

1. Подготовка (текст задачи, определение способов фиксации результатов, определение перечня ошибок, распределение ролей, моделирование ситуации – места происшествия).

На этом этапе готовится примерный сценарий ситуационной задачи (или используется готовый), готовятся способы оценки результатов (таблица ошибок, или штрафные баллы), определяется способ фиксации (оценка экспертами или фотовидеофиксация с последующим обсуждением с преподавателем). Непосредственно перед началом решения ситуационной задачи из числа обучающихся назначаются «условные пострадавшие» (люди, которые будут имитировать участников происшествия), «эксперты» (люди, которые будут принимать участие в оценке действий обучающихся, оказывающих помощь) и собственно обучающиеся, которые будут оказывать первую помощь. Обучающихся, которые будут оказывать первую помощь, лучше попросить выйти из аудитории, чтобы они не видели процесс подготовки «места происшествия». Для «условных пострадавших» проводится инструктаж, включающий в себя объяснения, как они должны себя вести в начале задачи и в зависимости от оказания/неоказания им первой помощи. Для того, чтобы приблизить условия решения ситуационной задачи к реальным, место происшествия оформляется, по возможности, максимально реалистично. Для обозначения травм у «условных пострадавших» используются имитаторы повреждений, которые прикрепляются к ним в соответствии с условиями задачи. «Экспертам» объясняется их функция: наблюдение и фиксация правильных и неправильных действий по оказанию первой помощи. Также «экспертам» необходимо объяснить, что они не принимают участие в оказании первой помощи в ходе решения ситуационной задачи.

2. Основная часть (решение задачи).

На этом этапе обучающиеся получают доступ к месту происшествия и оказывают первую помощь с использованием аптечек первой помощи. Обучающиеся выполняют необходимые действия, не комментируя их для преподавателя или экспертов. Задача преподавателя заключается, прежде всего, в контроле техники безопасности и правильности выполнения мероприятий первой помощи. В контакт с обучающимися преподаватель не вступает, неправильные действия не комментирует и не исправляет. Задача продолжается до команды преподавателя о ее прекращении. Финал задачи не должен быть трагическим: лучше завершить выполнение задания сказав, что жизнь пострадавшего спасена или прибыла бригада скорой медицинской помощи.

3. Обсуждение (дебрифинг).

На этом этапе производится активное обсуждение результатов задачи с «экспертами» и участниками оказания первой помощи. Первая группа «экспертов» делает положительное заключение, говорит, что было сделано хорошо. После этого вторая группа «экспертов» озвучивает, какие были недостатки, на что необходимо обратить внимание, что улучшить. После выступления «экспертов» преподаватель подводит итог ситуационной задачи,

также отмечая положительные действия обучающихся и недостатки, особенно те, которые не были озвучены «экспертами».

Примеры ситуационных задач по первой помощи

Задача № 1

Происшествие: дорожно-транспортное происшествие (наезд легкового автомобиля на пешехода).

Особые обстоятельства: угроза возгорания автомобиля.

Количество пострадавших: 2.

Пострадавший № 1 (водитель). Сидит за рулем автомобиля, жалуется на боль в области левого виска и боль в области шеи.

При осмотре в области виска обнаруживается рана с обильным кровотечением темной кровью.

Имитация повреждений: рана на область виска.

Оказываемая помощь. Извлечь пострадавшего с фиксацией шеи рукой. Провести обзорный и подробный осмотр. Наложить давящую повязку на голову (салфетка, бинт). По окончании оказания помощи перейти к пострадавшему № 2.

Пострадавший № 2 (пешеход). Лежит на спине, на обочине в двух метрах от наехавшего на него автомобиля, не двигается. При внешнем осмотре признаков травм не обнаружено, жалуется на боли в животе, негромко стонет.

Имитация повреждения не нужна.

Спустя 2 минуты заменяется манекеном, обучающемуся дается команда: «Пострадавший пешеход перестал реагировать на окружающее!». С этого момента начинается отсчет времени проведения сердечно-легочной реанимации.

Оказываемая помощь: вначале осмотреть, рекомендовать придать удобное положение. После команды преподавателя обучающемуся следует оценить обстановку, состояние пострадавшего, дать команду помощнику вызвать скорую медицинскую помощь, сообщив, что один из пострадавших утратил признаки жизни. Далее следует приступить к сердечно-легочной реанимации.

Задача № 2

Происшествие: обрушение стеллажей на складе.

Количество пострадавших: 2.

Особые обстоятельства: пострадавших извлекли из-под завала и переместили в безопасное место.

Пострадавший № 1. Сидит, опершись о стену, пытаясь зажать рану на правом бедре руками.

Сквозь пальцы просачивается ярко-алая кровь. При осмотре в области средней трети бедра – пульсирующее кровотечение алой кровью, под пострадавшим расплывается лужа крови.

Имитация повреждений: рана на переднюю поверхность середины бедра.

Оказываемая помощь. Оценить обстановку, уложить пострадавшего, провести обзорный осмотр пострадавшего, надеть перчатки, осуществить прямое давление на рану с целью снижения интенсивности кровотечения.

Позвать двух помощников, одному поручить вызвать скорую медицинскую помощь, второму сказать, чтобы придавил бедренную артерию. Достать и наложить кровоостанавливающий жгут из аптечки. Наложить повязку на рану.

Пострадавший № 2. Сидит на корточках рядом с пострадавшим №1. Видимых повреждений нет. Лицо бледное, покрыто потом. Жалуется на боли за грудиной.

Имитация повреждений не нужна.

Спустя 2 минуты заменяется манекеном, обучающемуся дается команда: «Пострадавший перестал реагировать на окружающее!». С этого момента начинается отсчет времени проведения сердечно-легочной реанимации.

Оказываемая помощь: вначале осмотреть, рекомендовать придать удобное положение, посоветовать принять препараты, назначенные врачом. После команды преподавателя следует оценить обстановку, состояние пострадавшего, дать команду помощнику вызвать скорую медицинскую помощь, сообщив, что один из пострадавших утратил признаки жизни. Далее следует приступить к сердечно-легочной реанимации.

БЕЗОПАСНЫЕ ДОМ И ДВОР

Самым безопасным местом для ребенка должен быть дом, в котором он живет. Однако и в нем можно найти приключений, даже если розетки с заглушками, окна с блокираторами, лекарства в недоступном месте для детей. С какими ситуациями, произошедшими в доме, чаще всего обращаются родители к спасателям?

Наибольшее количество травм получают дети младшего и среднего школьного возраста. Основные травмы, с которыми приходится работать как пожарным и спасателям, так и врачам, следующие:

- термические ожоги. Причиной этих травм могут стать: опрокидывание посуды с кипятком, баловство детей при купании, игра детей со спичками и др. При ожоге важно удалить ребёнка из опасной зоны, охладить место ожога проточной холодной водой, вызвать скорую медицинскую помощь;

- химические ожоги. Это те ожоги, которые получают дети при попадании на их кожные покровы и слизистые оболочки химических веществ, таких как кислоты, щёлочи, из которых состоит большинство моющих средств. В этом случае необходимо проточной холодной водой обильно смыть химическое вещество и незамедлительно вызвать скорую медицинскую помощь;

- падение с высоты. Примерно с 5-ти летнего возраста дети начинают осваивать «верхние ярусы» в своих квартирах (шкафы, полки и др.). Это нормальное поведение детей, ведь они таким образом познают окружающий их мир. Ограничьте возможности детей, убрав стулья, тумбы и пуфики, по которым ребёнок может взобраться на шкаф;

- падение на лестнице. Если вы переносите своего ребёнка в коляске, то ребёнок обязательно должен быть пристёгнут, чтобы избежать выпадения. В случае, когда ребёнок уже самостоятельно ходит, то в момент передвижения по лестнице взрослый должен находиться ниже ребёнка на одну-две ступени, чтобы успеть подхватить малыша, если тот оступился и начал падать;

- падение мебели и незакреплённых тяжёлых предметов. Любая детская мебель, шкафы, двухъярусные кровати и др. должны быть закреплены (зафиксированы) к стене. Современные производители мебели в комплект включают специальную фурнитуру: анкеры или саморезы, а также специальные крепёжные ремни или ленты. Обязательно воспользуйтесь ими;

- электротравма, т.е. поражение электрическим током. Здесь чётко нужно понимать, что в первую очередь при получении электротравмы необходимо отключить электричество. Если вы этого не сделаете и сразу броситесь спасать ребёнка, то сами можете пострадать и, возможно, в этот момент рядом не окажется человека, который мог бы вам помочь. Далее необходимо вызвать скорую медицинскую помощь. При отсутствии дыхания у ребёнка – произвести комплекс сердечно-лёгочной реанимации;

- инородное тело в верхних дыхательных путях. Основная задача родителей при покупке игрушек выбирать игрушки таким образом, чтобы они были качественные, не имели мелких деталей и размер игрушек был больше, чем ротовое отверстие ребёнка. Если всё-таки ребёнок подавился и перестал дышать, то необходимо провести комплекс мероприятий при частичном и полном

нарушении проходимости верхних дыхательных путей, вызванном инородным телом;

- переломы пальцев кисти. Очень часто родители, заходя с прогулки в квартиру, не контролируют положение рук детей, а те в свою очередь не успевают убрать руки и тяжёлой дверью пальцы прищемляются. Или же дети просовывают руки со стороны дверных петель и сами закрывают дверь. Рекомендую использовать различные блокирующие устройства дверей;

- «отравление через рот». К этому виду отравлений мы относим отравления моющими средствами, щелочами, кислотами, медикаментами. Не буду говорить, что все опасные жидкости должны находиться в зоне недосягаемости детьми, это, итак, известный факт, однако при отравлении нужно сделать следующее:

- при отравлении моющими средствами – незамедлительно вызвать скорую медицинскую помощь по телефону «103», при этом чётко назвать причину вызова, точный адрес, возраст ребёнка, посмотреть на этикетке моющего средства (а лучше изучить заранее, при покупке) алгоритм действий при отравлении;

- при отравлении щелочами и кислотами важно искусственно не вызывать рвоту, не разбавлять попавшее в пищевод и желудок вещество другими химическими веществами, содовыми или солевыми растворами. Можно дать ребёнку небольшое количество холодной воды для того, чтобы снизить концентрацию химического вещества.

- травмы, полученные от домашних животных. Здесь важно наблюдать за поведением животного и не оставлять его наедине с ребёнком.

Во всех вышперечисленных случаях, при получении травм и угрожающих жизни состояний, важно: не оставлять ребёнка одного, следить за его физическим состоянием, обеспечить психологический комфорт ребёнка.

Безопасные двери

Тема запертых дверей одна из самых актуальных на сегодняшний день. Практически ежедневно пожарные и спасатели выезжают на такие происшествия. Вы должны понимать, что, когда ребёнок закрылся за дверью, это опасно. Опять-таки прогнозируем ситуации с закрытыми дверями и стараемся их исключить.

Существует огромное количество типов дверных замков: врезные, накладные, навесные, смарт-локи, сувальдные, цилиндрические и т.д.

Зачастую под словом «безопасность», по отношению к дверям и замкам, многие понимают защиту своего дома от проникновения злоумышленников снаружи, но практически никто - возможность быстро покинуть помещение.

Некоторые правила безопасных дверей:

- входная дверь не должна иметь засов-защелку, т.к. если ребёнок закроется изнутри, то самостоятельно открыть щеколду вы никогда не сможете;

- у входной двери должна отсутствовать система самозакрывания (захлопывания), т.к. если вы вышли из квартиры без ключей, обратно попасть будет проблематично;

- замок входной двери должен иметь «вертушок» (поворотную ручку) с обязательной возможностью открывания замка ключом снаружи;
- вертушок засова должен быть установлен на высоте, не доступной для поворота ребёнком;
- межкомнатные двери или двери в ванную комнату (туалет) не должны иметь засовов и накладных крючков. Замки таких дверей должны иметь поворотный механизм (вертушок), позволяющий открыть дверь снаружи.

В противном случае, если ребёнок закрылся за дверью, придётся эту самую дверь демонтировать.

По возможности позвоните в дверной звонок или постучите в дверь соседям, попросите их вызвать спасателей по телефонам «101» или «01». При разговоре с ребёнком вы не должны показывать своего волнения, постарайтесь убедить ребёнка открыть дверь. Хорошей практикой является «замыкание» внимания ребёнка на себе: расскажите интересную историю, вместе отгадайте загадки, можно проиграть любимую сказку ребёнка «по ролям». Главное, чтобы ребёнок всё время находился около двери. Запрещается ругать ребёнка или угрожать ему.

Радиатор отопления

Дети по-разному познают мир: наблюдают, трогают что-то, пробуют что-то на вкус. А иногда они засовывают пальцы в небезопасные отверстия, некоторые застревают в табуретках. Каков алгоритм действий, если ребенок засунул руку, например, в радиатор батареи и вытащить самостоятельно не получается?

Если есть понимание, что возникновение такой ситуации возможно, значит её нужно предотвратить, необходимо установить защитные экраны на батареи. Обязательно устанавливайте новые батареи с вентилем, чтобы можно было при необходимости перекрыть поступление горячей воды в радиатор (температура воды может достигать 80 градусов по Цельсию).

Если нет возможности отключить поступление горячей воды, то один из способов, обмотать руку ребёнка тряпичей, полотенцем и поливать повязку холодной водой. Обязательно вызвать спасателей или пожарных, при этом дополнительно вызвать дежурного сантехника вашей управляющей компании для перекрытия горячей воды в стояке центрального отопления.

Ребёнок заблокирован в автомобиле

Ребенок в автомобиле, ключи от автомобиля на водительском сиденье, двери заблокировались. Очевидно, если эта ситуация произошла в городе, можно обратиться к прохожим и вызвать спасателей. А если рядом - никого, как действовать? Какое окно автомобиля безопаснее всего разбить, чтобы и ребенка не поранить разлетающимися стеклами, и позже было возможно продолжить движение?

Здесь важным аспектом является выработка у себя привычки не оставлять ключи в машине. Если же есть необходимость оставить ключи в замке зажигания (например, зимой оставить двигатель автомобиля заведённым, чтобы обогреть

салон автомобиля), то повесьте брелок центрального замка на отдельный карабин. Выходя из автомобиля отстегните брелок, положите его в карман. Рекомендую приобрести стеклобой. Это устройство «два в одном» и состоит оно из стропореза и устройства для разрушения стекла. Разбить стекло автомобиля без такого устройства очень тяжело. Если всё-таки возникла такая необходимость, то разрушать нужно максимально дальше от ребёнка стекло, т.е. если ребёнок сидит на заднем левом сиденье, то разрушаем правое переднее стекло. Понятно, что после разрушения стекла дальнейшее передвижение будет затруднено.

Ребёнок и животное

Дети очень любят животных. Нередко на прогулке с ребенком можно встретиться с бродячими собаками. Как себя вести при встрече с дикими животными, чтобы избежать нападения? Что делать, если собака проявляет агрессию и пытается наброситься на родителя и ребенка?

При угрозе нападения со стороны бродячих собак важно находиться между животными и ребёнком, отгораживая его от опасности. Если вы поехали на велосипеде, то, безусловно, необходимо отгораживаться от животных средством передвижения. Исключите агрессивное поведение в адрес животного, не смотрите в глаза, не поворачивайтесь к животному спиной, не бегите. Постарайтесь медленно отойти от животного.

С собой необходимо иметь средства защиты, например перцовый баллончик, на случай если нападение неизбежно.

Безопасность на игровой площадке

В детстве никто не обходился без синяков и ссадин. В большинстве случаев причиной их приобретения были прогулки во дворе. Всех травм, конечно, не избежать, но снизить риск повреждений можно! В этой статье расскажем как.

Качели, горки, оборудование для лазания доставляют ребятам массу удовольствия.

Но случаются и неприятности — падения, ушибы и другие травмы. Чаще всего это ссадины, но бывают повреждения и посерьёзнее, например, травмы головы и спины. Присматривая за ребёнком, можно предупредить большинство из них.

Взрослый должен быть рядом и предварительно убедиться, что оборудование исправно, зафиксировано, покрытие целое, без ржавчины, на площадке нет ям, мусора и посторонних предметов.

Вот основные советы, которые помогут обеспечить безопасное и приятное времяпрепровождение на игровой площадке:

- выбирайте площадку, которая соответствует возрасту ребёнка. Есть игровые зоны для малышей, для детей постарше и спортивные площадки;
- не нужно идти с малышами на площадку с оборудованием для лазания, которое предназначено для детей старшего возраста или на площадку для физкультуры и спорта;

– при выборе площадки учитывайте погодные условия. В жаркие солнечные дни ищите затенённые площадки, ведь металл горок и другого оборудования для лазания нагревается очень быстро. Прежде чем пустить ребёнка в жаркую погоду кататься с горки, проверьте, не горячая ли она;

– во время дождя не стоит разрешать детям лазить, бегать, висеть на перекладинах, ведь поверхность оборудования скользкая;

– научите ребёнка играть безопасно: объясните правила поведения на детской площадке, расскажите, что нельзя бегать там, где гуляют малыши.

Безопасное поведение на площадке:

- не толкаться;
- не бегать наперегонки на детском игровом оборудовании;
- не съезжать с горки стоя, задом наперёд;
- скатился с горки – отойди;
- на детской площадке недопустимо кататься на велосипеде и самокате;
- не мусорить и не разбивать стеклянную посуду;
- не трогать битое стекло, ржавые гвозди; не наступать на крышки люков, так как они могут провалиться или провернуться.

На качелях следует соблюдать следующие правила безопасности:

- держаться за качели крепко;
- не кататься стоя;
- не раскачиваться слишком сильно;
- не прыгивать во время движения;
- не стоять и не пробегать рядом с движущимися качелями.



Если ребёнок упал, столкнулся на бегу с другим или получил удар качелями, обязательно следите за его самочувствием. При потере сознания, тошноте, рвоте, нарушении равновесия – вызывайте скорую помощь. Это может быть сотрясение мозга, требующее незамедлительного лечения.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ПОСТРАДАВШИХ

Психологическая поддержка

Психологическая поддержка – это система приемов, которая позволяет людям, не обладающим психологическим образованием, помочь окружающим (и себе), оказавшись в экстремальной ситуации, справиться с психологическими реакциями, которые возникают, в связи с этим кризисом или катастрофой.

Важность оказания психологической поддержки можно рассмотреть с разных сторон: направленность на другого – помощь человеку, попавшему в беду направленность на результат – урегулирование ситуации, предотвращение возникновения сходных реакций у других людей, направленность на себя – снятие собственной тревоги (связанной с тем, как поступить, как вести себя в ситуации, когда другой нуждается в психологической поддержке); формирование психологической устойчивости (зная, что происходит с человеком, как ему помочь и как помочь самому себе).

Человек не всегда самостоятельно может справиться с сильнейшими эмоциональными реакциями. Это могут быть и страх, и гнев, и обида, и тревога, безысходность и острейшее чувство утраты, потери. Важно его поддержать и помочь найти силы и мужество жить дальше. Уважайте того человека, которому хотите оказать помощь, его состояние, его ценности и его право на то, чтобы реагировать на ситуацию так, как он реагирует.



Помните, что в первую очередь пострадавший может нуждаться в медицинской помощи. Необходимо убедиться, что у человека нет физических травм, проблем с сердцем, и только тогда оказывать психологическую поддержку.

Стремление помочь – это естественное желание любого человека. Вовремя «протянутая рука» может поддержать человека при столкновении с самыми страшными событиями в его жизни. Но необходимо помнить о следующем:

- позаботьтесь о собственной безопасности. Реально оцените внешние условия, свое состояние и силы, перед тем как принять решение, что вы готовы помочь.

- если вы чувствуете, что не можете оказать человеку помощь, воздержитесь от этого. Основной принцип оказания психологической поддержки – «не навреди». В случае если вы чувствуете неуверенность в том, что сможете помочь (либо в том, что вы правильно понимаете, какие конкретно действия необходимо предпринять) или испытываете чувство страха в данной ситуации, то не стоит предпринимать какие-либо действия, а лучше оповестите о состоянии человека других или обратитесь за помощью к тем, кто может оказать помощь (специалистам). Подобное поведение будет безопаснее как для вас, так и для пострадавшего).

- если вы решили подойти к человеку, который нуждается в помощи, вам необходимо в первую очередь представиться и сказать, что вы готовы ему помочь.
- необходимо внимательно относиться к тому, что и как вы собираетесь сказать. Говорить нужно спокойным и уверенным голосом, четкими и короткими фразами, в побудительном наклонении; в речи не должно быть сложно построенных фраз, предложений; следует избегать в речи частицу «не», а также исключить такие слова как «паника», «катастрофа», «ужас» и т.п.
- сохраняйте самообладание. Будьте готовы к тому, что вы можете столкнуться с различными эмоциональными реакциями и поступками.

Реально оценивайте свое состояние и собственные силы перед тем, как принять решение, что сейчас вы можете и готовы помочь.

Используйте только те приемы, в которых уверены, что они могут помочь и не навредят.

Если вы не уверены в своих силах, то не оказывайте помощь, а обращайтесь к профильным специалистам.



Не пытайтесь помочь человеку, если не уверены в своей безопасности.

Если вы чувствуете, что не готовы оказать человеку помощь, вам страшно, неприятно разговаривать с ним, не делайте этого.

Это нормальная реакция, и вы имеете на нее право. Человек всегда чувствует неискренность по позе, жестам, интонациям, и попытка помочь через силу все равно будет неэффективной.

Плач

Плач – это та реакция, которая позволяет в сложной кризисной ситуации выразить переполняющие человека эмоции. Когда человек попадает в экстремальную ситуацию, он не может сразу вернуться в обычную жизнь. Его переполняют сильнейшие эмоции, и слезы в данном случае – это способ выплеснуть свои чувства.

Любую трагедию, любую потерю человек должен пережить. Пережить – это значит принять то, что с ним случилось, выстроить новые отношения с миром. Процесс переживания не может случиться сразу, он занимает какое-то время. Эмоционально это время очень непростое для человека.

Слезы, печаль, грусть, размышления о произошедшем свидетельствуют о том, что процесс переживания начался. Такая реакция является самой лучшей.

Если человек сдерживает слезы, то не происходит эмоциональной разрядки, и это может нанести вред психическому и физическому здоровью человека.



Нужно дать этой реакции состояться. Но находиться рядом с плачущим человеком и не пытаться помочь ему – тоже неправильно. Постарайтесь выразить человеку свою поддержку

и сочувствие. Не обязательно делать это словами, можно просто сесть рядом, дать почувствовать, что вы вместе с ним сочувствуете и сопереживаете. Можно просто держать человека за руку, иногда протянутая рука помощи значит гораздо больше, чем сотни сказанных слов.

Поддержка при плаче:

- по возможности не оставляйте пострадавшего одного, необходимо позаботиться о том, чтобы рядом с ним кто-то находился, желательно близкий или знакомый человек;
- поддерживайте физический контакт с пострадавшим (это поможет человеку почувствовать, что кто-то рядом, что он не один);
- дайте пострадавшему возможность говорить о своих чувствах;
- воздержитесь от советов, во многих случаях они могут вызвать негативную реакцию со стороны пострадавшего;
- если реакция плача затянулась и слезы уже не приносят облегчения, помогите пострадавшему немного отвлечься: сконцентрировать внимание на глубоком и ровном дыхании, вместе с этим выполнять какую-либо несложную деятельность.

Истероидная реакция (истерика)

Истероидная реакция (истерика) – способ, с помощью которого наша психика реагирует на случившиеся экстремальные события. Эта реакция очень энергозатратна, а также обладает свойством заражать окружающих. Пострадавший может кричать, размахивать руками, одновременно плакать.



Истерика всегда происходит в присутствии зрителей. Опасность истероидной реакции в её заразительности.

Постарайтесь удалить зрителей и замкнуть внимание на себе, чем меньше зрителей, тем быстрее истерика прекратится. Если зрителей удалить невозможно, постарайтесь стать самым внимательным слушателем, оказывайте человеку поддержку, слушайте, кивайте, поддакивайте.

Поддержка при истероидной реакции:

- если вы чувствуете готовность к оказанию помощи и понимаете, что это безопасно, постарайтесь отвести пострадавшего от зрителей и замкнуть его внимание на себе.
- проявляйте спокойствие и не демонстрируйте пострадавшему сильных эмоций.
- говорите короткими простыми фразами, уверенным тоном.
- не потакайте желаниям пострадавшего и не вступайте в активный диалог по поводу его высказываний.

– переключите внимание пострадавшего, вызвав у него ориентировочную реакцию. Для этого задается неожиданный вопрос (не имеющий негативного содержания) или произносится имя пострадавшего. После чего пострадавшему задается вопрос, требующий развернутого ответа.

– после истерики возможен упадок сил, поэтому необходимо предоставить человеку возможность для отдыха, передав его специалистам либо близким людям.



Сократите свою вербальную активность (количество слов, которые говорите). Говорите короткими простыми фразами, обращаясь к человеку по имени. Если не «подпитывать» эту реакцию своими словами, высказываниями, репликами, то через 10–15 минут она пойдет на спад.

Самопомощь при истероидной реакции:

Если у вас возникает мысль о том, как прекратить свою истерику, это уже первый шаг на пути ее прекращения.

В этом случае можно предпринять следующие действия:

- уйти от «зрителей», свидетелей происходящего, остаться одному;
- умыться ледяной водой – это поможет прийти в себя;
- сделать дыхательные упражнения: вдох, задержка дыхания 1–2 секунды, медленный выдох через нос, задержка дыхания на 1–2 секунды, медленный вдох, и т. д. до того момента, пока не получится успокоиться.

Недопустимые действия:

- не совершайте неожиданных действий (таких как дать пощечину, облить водой, потрясти человека);
- не вступайте с человеком в активный диалог по поводу его высказываний, не спорьте до тех пор, пока эта реакция не пройдет;
- не нужно считать, что человек делает это намеренно, чтобы привлечь к себе внимание;
- не нужно говорить шаблонных фраз: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя».



Помните, что истероидные проявления – это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.

Агрессивная реакция

Агрессивная реакция или гнев, злость – это активная энергозатратная реакция, которая бывает нескольких видов:

- вербальная (человек высказывает слова угрозы).
- невербальная (человек совершает какие-то агрессивные действия).

Гнев – это еще более эмоционально заразная реакция, чем истероидная (истерика). Если вовремя ее не остановить, то в какой-то момент она может стать массовой. Многие люди, которые испытывали такую реакцию, потом недоумевали, как такое с ними могло произойти.



Чтобы оказать человеку поддержку, примите его право на эту реакцию и то, что она направлена не на вас и не на окружающих, а на обстоятельства.

Поддержка при агрессивной реакции:

- четко оцените, насколько безопасно для вас будет оказывать помощь в данной ситуации и что вы можете сделать для обеспечения большей безопасности;
- сохраняйте спокойствие, не демонстрируйте сильных эмоций;
- воздержитесь от эмоциональных реакций даже в том случае, если вы слышите оскорбления и брань, обращенные к вам;
- разговаривайте с человеком спокойно, постепенно снижая темп и громкость речи. Говорите тише, медленнее и спокойнее, чем человек, который испытывает эту реакцию;
- обращайтесь к человеку по имени, задавайте вопросы, которые помогли бы ему сформулировать и понять его требования к этой ситуации: «Как вы считаете, что будет лучше сделать: это или вот это?»;
- демонстрируйте благожелательность, не вступайте с пострадавшим в споры и не противоречьте ему;
- если вы чувствуете внутреннюю готовность и понимаете, что это необходимо, отойдите с пострадавшим от окружающих и дайте ему возможность выговориться;
- включите пострадавшего в какую-нибудь деятельность, связанную с физической нагрузкой.

Самопомощь при агрессии:

- постарайтесь высказать свои чувства другому человеку;
- дайте себе физическую нагрузку.

Недопустимые действия:

- не нужно считать, что человек, выражающий агрессию, по характеру злой;
- не старайтесь переспорить человека или переубедить его, даже если считаете, что он неправ;
- не угрожайте и не запугивайте.



Гнев – нормальная реакция на ненормальные обстоятельства, так человек выражает свою эмоциональную боль.

Страх

Страх – это проявление базового инстинкта самосохранения. Он оберегает нас от рискованных, опасных поступков, его время от времени испытывает каждый человек.

В некоторых случаях страх становится опасным для человека. Это происходит тогда, когда он: не оправдан (переживание страха слишком интенсивно в сравнении с опасностью, по отношению к которой он возник) или настолько силен, что лишает человека способности думать и действовать.

Страх, возникая один раз, может надолго поселиться у человека в душе. И тогда он начнет мешать ему жить, вынуждая отказываться от каких-то действий, поступков, отношений.

Чем дольше человек живет со своим страхом, тем сложнее ему с ним бороться. Поэтому чем быстрее человек справится со своим страхом, тем меньше вероятность того, что эмоция, возникшая в ответ на ненормальные обстоятельства, превратится в проблему, которая будет беспокоить человека долгие годы.

Поддержка при страхе:

- необходимо быть рядом с человеком, дать ему ощущение безопасности: страх тяжело переносить в одиночестве;
- если страх настолько силен, что парализует человека, то предложите ему выполнить несколько простых приемов (например, задержать дыхание, а затем сосредоточиться на спокойном медленном дыхании; осуществить простое интеллектуальное действие (этот прием основан на том, что страх – это эмоция, а любая эмоция становится слабее, если включается мыслительная деятельность);
- когда острота страха начинает спадать, говорите с человеком о том, чего именно он боится, не нагнетая эмоции, а наоборот, давая возможность человеку выговориться (когда человек «проговаривает» свой страх, он становится не таким сильным). Скажите ему, что страх в такой ситуации – это нормально. Такие разговоры не могут усилить страх, а дают возможность человеку поделиться им. Ученые давно доказали, что, когда человек проговаривает свой страх, он становится не таким сильным;
- при необходимости предоставьте человеку информацию о том, что происходит вокруг, о ходе работ, если вам кажется, что сказанная информация будет полезна для человека и поможет улучшить его состояние (информационный голод провоцирует усиление страха).



Не оставляйте человека одного, страх тяжело переносить в одиночестве. Страх – это эмоция, а любая эмоция становится

слабее, если включается мыслительная деятельность, поэтому можно предложить человеку простое интеллектуальное действие, например, отнимать от 100 по 7.

Самопомощь при страхе:

- если вы находитесь в состоянии, когда страх лишает способности думать и действовать, то можно попробовать применить несколько простых приемов;
- например, это могут быть дыхательные или физические упражнения;
- попытайтесь сформулировать про себя, а потом проговорить вслух, что вызывает страх;
- если есть возможность, поделитесь своими переживаниями с окружающими людьми – высказанный страх становится меньше;
- при приближении приступа страха можно сделать несколько дыхательных упражнений.

Недопустимые действия:

- даже если вы считаете, что страх неоправданный или нелепый, то не нужно пытаться убедить в этом человека фразами: «Не думай об этом», «Это ерунда», «Это глупости»;
- когда человек находится в таком состоянии, для него страх серьезен и эмоционально болезнен.

Тревога

Состояние тревоги отличается от состояния страха тем, что, когда человек испытывает страх, он боится чего-то конкретного (поездок в метро, болезни ребенка, аварии и т. д.), а когда человек испытывает чувство тревоги, он не знает, чего он боится. Поэтому в каком-то смысле состояние тревоги тяжелее, чем состояние страха. Источником тревоги очень часто является недостаток информации и состояние неопределенности, которое характерно для любой чрезвычайной ситуации.



Состояние тревоги – это одно из тех состояний, которое может длиться долго, вытягивая из человека силы и энергию, лишая его возможности отдыха, парализуя способность действовать.

Помощь при тревоге:

- при тревожной реакции очень важно постараться «разговорить» человека и понять, что именно его тревожит. В этом случае возможно, что

человек осознает источник тревоги, и тогда она трансформируется в страх. А со страхом справиться проще, чем с тревогой;

- часто человек тревожится, когда у него не хватает информации о происходящих событиях. Тогда можно проанализировать, какая информация необходима, когда и где ее можно получить, составить план действий;

- самое мучительное переживание при тревоге – это невозможность расслабиться;

- напряжены мышцы, в голове крутятся одни и те же мысли, поэтому можно предложить человеку сделать несколько активных движений, физических упражнений, чтобы снять напряжение, а еще лучше вовлечь его в продуктивную деятельность, связанную с происходящими событиями.

Недопустимые действия:

- не оставляйте человека одного;

- не убеждайте его, что тревожиться незачем, особенно если это не так.

Не скрывайте от него правду о ситуации или плохие новости, даже если с вашей точки зрения это может его расстроить.

Апатия

Апатия – это реакция снижения общей эмоциональной, поведенческой и интеллектуальной активности человека. Зачастую, когда человек попадает в экстремальную ситуацию, это оказывается для него настолько тяжелым переживанием, что он не в состоянии сразу осознать то, что случилось, и апатия в данном случае выступает как психологическая анестезия.



Если это возможно, дайте такой реакции состояться, постарайтесь обеспечить человеку те условия, в которых он мог бы отдохнуть. Если это по каким-то причинам невозможно, то необходимо помочь человеку мягко выйти из этого состояния.

Помощь при апатии:

- создайте для пострадавшего условия, в которых он мог бы отдохнуть, набраться сил, почувствовал себя в безопасности (например, проводите его к месту отдыха, по возможности помогите ему удобно устроиться);

- говорите с пострадавшим мягко, медленно, спокойным голосом, постепенно повышая громкость и скорость речи;

- постепенно задавайте пострадавшему вопросы, на которые он может ответить развернуто;

- предложите пострадавшему какую-либо незначительную умеренную физическую нагрузку (пройтись пешком, сделать несколько простых физических упражнений) или вовлеките его в посильную для него совместную

деятельность (например, оказать посильную помощь другим пострадавшим: принести чай или воду и т.д.);

- вы можете предложить пострадавшему самомассаж (или помочь ему в этом) активных биологических зон – мочек ушей и пальцев рук.

Самопомощь при апатии:

- если вы чувствуете упадок сил, вам трудно собраться и начать что-то делать, и особенно, если вы понимаете, что не способны испытывать эмоции, дайте себе возможность отдохнуть;

- снимите обувь, примите удобную позу, постарайтесь расслабиться;

- не злоупотребляйте напитками, содержащими кофеин (кофе, крепкий чай), это может только усугубить ваше состояние;

- по возможности отдохните столько, сколько потребуется;

- если ситуация требует от вас действий, дайте себе короткий отдых, расслабьтесь хотя бы на 15–20 минут;

- помассируйте мочки ушей и пальцы рук – это места, где находится огромное количество биологически активных точек. Эта процедура поможет вам немного взбодриться;

- сделайте несколько физических упражнений, но не в быстром темпе;

- после этого приступайте к выполнению тех дел, которые вам необходимо сделать;

- выполняйте работу в среднем темпе, старайтесь сохранять силы. Например: если вам нужно дойти до какого-то места, не бегите – передвигайтесь шагом;

- не беритесь делать несколько дел сразу, в таком состоянии внимание рассеяно, и сконцентрироваться, а особенно на нескольких делах, трудно;

- постарайтесь при первой же возможности дать себе полноценный отдых.

Недопустимые действия:

- не «выдергивайте» человека из этого состояния и не прекращайте течение этой реакции без крайней на то нужды;

- не нужно призывать человека собраться, «взять себя руки», апеллируя к моральным нормам, не нужно говорить, что «так нельзя», «ты сейчас должен».

ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Опасность пожаров. Причины возникновения пожаров

Согласно данным, представленным в статистическом сборнике ФГБУ ВНИИПО МЧС (2022 г.) за последние пять лет (с 2017 по 2021 гг.) общее количество пожаров на территории Российской Федерации выросло в среднем в 2,96 раза.

Самые частые объекты возникновения пожаров:

- жилые помещения и территории;
- места открытого хранения веществ и материалов (сельскохозяйственные угодья);
- мусор;
- транспортные средства,
- здания и помещения предприятий;
- здания производственного назначения.

К условиям, способствующим возникновению и развитию пожаров, относятся:

- низкий уровень культуры пожаробезопасного поведения;
- высокая степень изношенности зданий и сооружений, инженерного оборудования (особенно систем энергообеспечения);
- низкая оснащённость зданий средствами обнаружения и оповещения о пожаре.

Условия возникновения горения

Основными горючими веществами в природе являются соединения углерода и водорода. Сущность горения заключается в нагревании источником зажигания горючего материала до начала его теплового разложения. Когда горючий материал разлагается, он выделяет пары углерода и водорода, которые, соединяясь с кислородом воздуха в реакции горения, образуют углекислый газ, воду и выделяют много тепла.

Для того, чтобы произошло горение, требуется наличие трех условий (рисунок 42):

- горючая среда (все что горит);
- источник зажигания (открытый огонь, искра, химические реакции с выделением большого количества тепла и т.п.);
- окислитель (наличие в воздухе кислорода).



Рисунок 42

При отсутствии одного из условий горение прекратится. Например, при наличии горючей среды и источника зажигания, но отсутствии окислителя, будет происходить тление или, что чаще всего, загорания не произойдет.

Механизмы прекращения горения. Принцип пожаротушения

Для прекращения горения необходимо выполнение хотя бы одного из следующих условий:

- охлаждение зоны горения;
- разбавление горючего или кислорода в воздухе;
- изоляция горючего или кислорода в воздухе.

Локализация пожара – стадия (этап) тушения пожара, на которой отсутствует или ликвидирована угроза людям и (или) животным, прекращено распространение пожара и созданы условия для его ликвидации имеющимися силами и средствами.

Ликвидация пожара – стадия (этап) тушения пожара, на которой прекращено горение и устранены условия для его самопроизвольного возникновения.

Обеспечение пожарной безопасности при обращении с электроприборами

Основные причины пожаров, связанные с неисправностями электроприборов:

- короткое замыкание, образующееся при нарушении целостности изоляции и соединении двух соседних оголённых проводов одного электрического кабеля, при этом наблюдается искрение;
- контакта в розетках и местах соединения проводов.

Правила и меры пожарной безопасности при обращении с электроприборами:

- подход к розетке должен обеспечивать возможность отключения электроприбора от сети в кратчайшие сроки в случае его возгорания или появления первых признаков возгорания;
- вокруг электроприборов не следует размещать горючие материалы (шторы, книги, газеты, пластиковые салфетки и прочее);
- эксплуатировать электрооборудование необходимо строго согласно инструкции завода-производителя;
- неукоснительно соблюдайте порядок включения электроприбора в сеть: сетевой шнур сначала подключать к прибору, а затем к сети. Отключение прибора производится в обратном порядке;
- при необходимости провести обслуживание или ремонт электроприборов, следует убедиться в их отключении из сети;
- запрещено пользоваться электроприборами с видимыми повреждениями изоляции;
- запрещается включать одновременно несколько мощных энергопотребителей (электрический водонагреватель, чайник, тостер, утюг), а также вставлять один удлинитель в другой, с целью подключения дополнительных приборов в свободные розетки от одной линии питания – это может вызвать перегрузку сети, которая в свою очередь способна привести к короткому замыканию и пожару;
- используйте электроутюг, электроплитку, электрочайник, паяльник на безопасном расстоянии от легкозагорающих предметов, например, занавесок, портьер, скатертей;
- не оставляйте без присмотра включённые в сеть бытовые электроприборы, в том числе находящиеся в режиме ожидания, за исключением электроприборов, которые могут и (или) должны находиться в круглосуточном режиме работы в соответствии с технической документацией;
- не используйте электронагревательные приборы с неисправными устройствами тепловой защиты, а также при отсутствии или неисправности терморегуляторов, предусмотренных конструкцией.

Признаки возможного загорания электроприборов:

- дым или запах горелой резины (пластика, дерева);
- сильный нагрев отдельных частей или электроприбора в целом;
- искрение, вспышки света, треск, гудение в электроприборе.



При появлении любого из этих признаков необходимо немедленно отключить прибор от электрической сети или обесточить линию!

Основные правила пожарной безопасности при использовании электроприборов с нагревательным устройством:

- соблюдайте инструкцию по эксплуатации;
- не оставляйте электронагревательные приборы без присмотра;
- не допускайте, чтобы провода питания электронагревательного прибора соприкасались с ним, это может привести к их перегреву, нарушению изоляции и короткому замыканию;
- не закрывайте вентиляционные отверстия электронагревательного прибора, это может привести к его перегреву.

Основные правила пожарной безопасности при использовании осветительных электроприборов:

- не используйте бумагу, ткань и другие горючие материалы в качестве экрана или абажура ламп накаливания;
- выключайте светильник из сети при замене ламп, а замену светильников производите, только убедившись, что помещение обесточено;
- для помещений ванных комнат используйте влагостойкие светильники;
- при использовании в комнате дополнительного освещения не используйте удлинители, так как велика вероятность за них запнуться и опрокинуть осветительный прибор;
- внимательно выбирайте лампы для светильников, так как для каждого вида осветительного прибора предназначена лампа определённой мощности.

Основные правила пожарной безопасности при использовании бытовых электроприборов:

- по окончании зарядки устройства не оставляйте блок зарядного устройства в розетке;
- не оставляете телефоны, планшеты, зарядные устройства, смарт-устройства заряжаться на всю ночь, либо без контроля, это может привести к перегреву устройства и пожару;
- используйте только оригинальные зарядные устройства и батареи питания телефонов, планшетов;
- если батарея питания устройства изменила форму, деформировалась, то необходимо прекратить её использование;
- не оставляйте телефоны, планшеты, зарядные устройства, смарт-устройства под прямыми лучами солнца – это может привести к их перегреву и возможному воспламенению;
- не кладите телефоны и планшеты под подушку, одеяло – это приводит к перегреву и возможному воспламенению;

– не рекомендуется разговаривать по телефону и играть во время его зарядки – это приводит к перегреву устройства и возможному воспламенению.

Основные правила использования бытовых газовых приборов

– перед включением всех газовых приборов необходимо проветривать помещение и на все время работы обеспечить приток свежего воздуха в помещение;

– перед включением газовой плиты или горелки нужно сначала зажечь спичку, затем поднести огонь к конфорке и только после этого можно открывать кран на газовом приборе;

– чтобы пламя конфорки не погасло;

– следите за исправностью дымоходов и вентиляционных каналов – проверять тягу до и после включения газового оборудования с отводом продуктов сгорания в дымоход, а также периодически во время его работы. Запрещается затыкать вентиляционные отверстия;

– в обязательном порядке регулярно проверяйте исправность газового оборудования. Для этого необходимо заключить договор со специализированной организацией на проверку технического состояния газового оборудования и его обслуживание.

При пользовании в быту газовыми приборами следует выполнять следующие меры безопасности:

– постоянно проверяйте тягу, держите вентиляционные отверстия в помещениях, где установлено газовое оборудование, открытыми. Горящий газ сжигает кислород, поэтому необходимо, чтобы в помещении обеспечивалась постоянная вентиляция;

– не используйте газовые плиты для отопления помещений;

– по окончании пользования газом закройте краны на газовых приборах, вентили перед ними, а при пользовании баллонами – и вентили баллонов;

– не привязывайте верёвки для сушки белья к газовым трубам (этим нарушается плотность резьбовых соединений, может возникнуть утечка газа и, как следствие, взрыв). Не следует сушить белье над зажжённой плитой;

– уходя из квартиры, перекрывайте газ на трубе газопровода или закрутите вентиль на газовом баллоне;

– не допускайте к пользованию газовыми приборами детей дошкольного возраста и лиц, не знающих правил их безопасного использования;

– содержите газовые плиты в чистоте, не допускайте засоров форсунок газовых конфорок.

При использовании газового оборудования категорически запрещается:

- пользоваться неисправными газовыми приборами, а также газовым оборудованием, не прошедшим технического обслуживания в установленном порядке;
- оставлять газовое оборудование включёнными без присмотра, за исключением оборудования, которое должно находиться в круглосуточном режиме работы в соответствии с технической документацией;
- устанавливать (размещать) мебель и другие горючие предметы и материалы на расстоянии менее 0,2 метра от бытовых газовых плит, встраиваемых бытовых приборов по горизонтали (за исключением бытовых газовых плит, встраиваемых газовых приборов, устанавливаемых в соответствии с технической документацией изготовителя) и менее 0,7 метра по вертикали (при нависании указанных предметов и материалов над газовыми приборами);
- самостоятельно переустанавливать и ремонтировать газовые приборы, баллоны, арматуру;
- сгибать и скручивать газовые шланги, допускать повреждение наружного слоя шлангов (порезы, трещины, изломы);
- располагать вблизи работающей плиты легковоспламеняющиеся материалы и жидкости;
- использовать для сна и отдыха помещения, где установлены газовые приборы, выполнять перепланировку помещений, где установлено газовое оборудование (объединение жилых комнат и помещений кухни);
- использовать для подсоединения газовых приборов, газового оборудования не предназначенными для этих целей шлангами, рукавами.

Способы обнаружения утечки газа:

- с помощью бытовых газоанализаторов, которые устанавливаются в одном помещении с газовым прибором;
- на глаз: в местах соединения шлангов, кранов наносится мыльный раствор, в местах появления мыльных пузырьков имеются утечки газа;
- на слух: в случае сильной утечки газ вырывается со свистом;
- по запаху: характерный запах, который выделяет газ, становится сильнее вблизи места утечки;
- не следует искать место утечки газа с помощью открытого пламени;
- при обнаружении утечки газа, следует прекратить подачу газа, если это возможно, хорошо проветрить помещение.



Строго запрещено при утечке газа включать и выключать электроприборы (стационарные и переносные, в том числе с аккумуляторным питанием). Это может вызвать образование искры или огня в загазованном помещении. Обязательно вызовите газовую службу.

Правила пользования индивидуальными газовыми баллонами:

- баллон с газом должен устанавливаться на расстоянии не менее 1 метра от отопительных приборов, не менее 5 метров – до открытого источника огня. Газовые баллоны большой емкости должны храниться в специальных вентилируемых запирающихся шкафах с внешней стороны дома. Также хранение баллонов с внешней стороны дома предусмотрено в случае невозможности установки их в одном помещении с газовой плитой. Указанные шкафы должны иметь предупредительную надпись: «Огнеопасно. Газ»;
- установка и хранение баллонов обязательно производится в вертикальном положении;
- во время замены газовых баллонов запрещается пользоваться открытым огнём, курить, включать и выключать электроприборы;
- запрещается устанавливать неисправные баллоны, а также использовать газовые баллоны с повреждениями корпуса, следами ржавчины и неисправными вентилями;
- проводить освидетельствование газовых баллонов необходимо раз в 5 лет;
- не допускаются резкие перепады температуры при замерзании газового баллона. Также запрещено отогревать газовые баллоны с помощью открытого огня.

Правила эксплуатации печного оборудования в жилых домах

При эксплуатации печного оборудования должны выполняться следующие требования пожарной безопасности:

- печи, дымовые трубы и стены, в которых проходят дымовые каналы на чердаках, должны быть оштукатурены и побелены;
- дымовые трубы должны быть снабжены исправными искроуловителями (металлическими сетками с размерами ячейки не более 5х5 мм);
- перед началом отопительного сезона дымоходы печей должны быть очищены от сажи;
- зола, шлак, уголь должны удаляться в специально отведенные для этого места. Не разрешается устройство таких мест сбора ближе 15 метров от сгораемых строений;
- чистка дымоходов и печей от сажи должна производиться перед началом, а также в течение всего отопительного сезона не реже 1 раза в 3 месяца;
- не допускается перекаливать печи, следует осуществлять их топку 2-3 раза в день не более 1-1,5 часов.

При эксплуатации печного оборудования запрещается:

- эксплуатировать печи и другие отопительные приборы без противопожарных разделок (отступок) от конструкций из горючих материалов, предтопочных листов, изготовленных из негорючего материала размером не менее 0,5 х 0,7 метра, а также при наличии прогаров и повреждений в разделках, наружных поверхностях печи, дымовых трубах, дымовых каналах и предтопочных листах;
- оставлять без присмотра печи, которые топят, а также поручать надзор за ними детям;
- располагать топливо и другие горючие материалы на предтопочном листе;
- применять для розжига печей бензин, керосин, дизельное топливо и другие легковоспламеняющиеся жидкости;
- топить углем, коксом и газом печи, не предназначенные для этих видов топлива;
- использовать вентиляционные и газовые каналы в качестве дымоходов;
- устанавливать металлические печи, не отвечающие требованиям пожарной безопасности, стандартам и техническим условиям. При установке временных металлических и других печей заводского изготовления должны выполняться указания (инструкции) предприятий-изготовителей, а также требования норм проектирования, предъявляемые к системам отопления.

Запрещено эксплуатировать печи при следующих неисправностях:

- неравномерный нагрев поверхностей;
- трещины в печах и трубах;
- щели вокруг разделки и выпадение из нее кирпичей;
- плохая тяга;
- перегревание и разрушение топливной камеры и дымоходов;
- повреждение топочной арматуры и ослабление ее в кладке;
- разрушение боровов и оголовков труб;
- обледенение оголовков дымовых газовых труб.

Требования пожарной безопасности к содержанию подъездов, лестничных клеток, подвалов, чердаков, балконов

1. Двери на путях эвакуации должны открываться свободно и по направлению выхода из здания, за исключением дверей, открывание которых не нормируется требованиями нормативных документов по пожарной безопасности;

2. Если входная дверь в квартиру закрывается не плотно, не оборудована уплотнениями в притворах, выполните их самостоятельно. В этом случае дым от пожара из лестничной клетки не распространится в квартиру;

3. Не допускается устанавливать дополнительные двери на коридоры этажей, если это не предусмотрено проектной документацией;

4. Запоры на дверях эвакуационных выходов должны обеспечивать людям, находящимся внутри здания (сооружения), возможность свободного открывания запоров изнутри без ключа;

5. Наружные пожарные лестницы и ограждения на крышах (покрытиях) зданий и сооружений должны содержаться в исправном состоянии и не реже одного раза в пять лет подвергаться эксплуатационным испытаниям;

6. Запрещается использование открытого огня на балконах и лоджиях жилых домов;

7. Запрещается выбрасывать окурки из окон жилых домов, в также с балконов и лоджий;

8. Рекомендуется держать закрытыми (либо закрытыми москитной сеткой) окна балконов и лоджий, для исключения попадания на них горящих окурков с верхних этажей;

9. Подвалы должны быть постоянно закрыты во избежание проникновения туда посторонних лиц и детей;

10. Запрещается входить в подвалы с открытым огнем (свечами, спичками, факелами и т.п.), пользоваться подвалом для ночлега;

11. Если подвалы сообщаются с лестничными клетками (дома ранней постройки), они должны отделяться дверями с нормируемым пределом огнестойкости и уплотнениями в притворах для того, чтобы исключить распространение дыма в случае пожара в лестничную клетку;

12. В подвалах запрещается хранить мототехнику, резинотехнические изделия, горючие жидкости, старую мебель и другие пожароопасные материалы.

При эксплуатации эвакуационных путей и выходов жилых домов запрещается:

– демонтировать эвакуационные лестницы, расположенные на лоджиях и балконах, а также закрывать и загоразивать люки, ведущие к ним;

– размещать и эксплуатировать в лифтовых холлах кладовые и другие подобные помещения, а также хранить горючие материалы;

– устанавливать глухие решётки на окнах и прямках у окон подвалов, являющихся аварийными выходами;

– снимать предусмотренные проектной документацией двери эвакуационных выходов из поэтажных коридоров, холлов, фойе, вестибюлей, тамбуров, тамбур-шлюзов и лестничных клеток, а также другие двери, препятствующие распространению опасных факторов пожара на путях эвакуации;

– использовать указанные двери без предусмотренных проектной документацией уплотнений в притворах и доводчиков для самозакрывания;

- проводить изменение объёмно-планировочных решений и размещение инженерных коммуникаций и оборудования, в результате которых ограничивается доступ к огнетушителям, пожарным кранам и другим средствам обеспечения пожарной безопасности и пожаротушения;
- размещать мебель, личные вещи, оборудование и другие предметы на путях эвакуации, у дверей эвакуационных выходов, в переходах между секциями и местах выходов на наружные эвакуационные лестницы, кровлю;
- хранить под лестничными маршами и на лестничных площадках вещи, мебель, оборудование и другие горючие материалы;
- размещать на лестничных клетках, в поэтажных коридорах, а также на открытых переходах наружных воздушных зон незадымляемых лестничных клеток внешние блоки кондиционеров.

Правила пожарной безопасности в жилых домах повышенной этажности

К зданиям повышенной этажности относятся дома, высота которых над уровнем земли составляет 28 и более метров, такими являются дома выше 9 этажей. Дома повышенной этажности оборудуются незадымляемыми лестничными клетками, устройствами дымоудаления, противопожарным водопроводом, системами обнаружения и управления эвакуацией людей при пожаре.

Назначение систем противопожарной защиты:

- дымовой люк в покрытии над лестничной клеткой или лифтовой шахтой предназначен для создания естественной тяги и удаления дыма из лестничной клетки;
- подпор воздуха в шахты лифтов и лестничные клетки, создаваемый вентиляторами, установленными на чердаках (технических этажах зданий), предназначен для создания избыточного давления в лифтовых шахтах и лестничных клетках и обеспечения, таким образом, их незадымляемости;
- система дымоудаления с вентиляторами на чердаках (в технических этажах) зданий и поэтажными дымовыми клапанами на специальных шахтах, предназначена для вытяжки дыма с горящего этажа через этажный клапан и шахту и выброса его в атмосферу;
- система автоматической пожарной сигнализации, предназначена для своевременного обнаружения пожара в квартире, оповещения жильцов, передачи сигнала тревоги на диспетчерский пункт жилищной организации или в пожарную охрану;
- внутренний противопожарный водопровод с пожарными кранами на этажах зданий и насосами-повысителями, установленными в подвале жилого дома, предназначен для тушения пожара;

- система управления противопожарными устройствами, предназначена для дистанционного запуска систем дымоудаления, подпора воздуха и пожарных насосов-повысителей при помощи кнопок, размещенных в шкафах пожарных кранов на этажах зданий, и автоматического включения систем противодымной защиты при срабатывании датчиков пожарной сигнализации, остановки лифтового оборудования;
- большое значение для предотвращения распространения дыма по этажам и квартирам имеют уплотняющие резиновые и синтетические прокладки в притворах дверей и доводчики (пружины на дверях коридоров и лестничных клеток).

В зданиях повышенной этажности необходимо соблюдать следующие правила:

- следить за наличием уплотняющих прокладок и доводчиков в притворах дверей двери лестничных клеток, лифтовых холлов и тамбуров;
- доступ к люкам на балконах должен быть постоянно свободным, а в зимнее время люки должны быть очищены от снега и льда;
- двери коридоров, в которых расположены пожарные краны, нельзя закрывать на замки и запоры;
- не снимать датчики пожарной сигнализации и следить за их исправностью;
- не допускать остекление или заделку воздушных зон в незадымляемых лестничных клетках;
- нельзя хранить вещи в общих тамбурах, коридорах, лестничных клетках, на балконах путей эвакуации;
- не разрешать детям включать противопожарные устройства.



Если у Вас возникают сомнения в работоспособности противопожарных систем, обратитесь в эксплуатирующую организацию для уточнения периодичности проведения регламентных работ.

Классы пожаров

Для борьбы с пожарами на начальной стадии его развития используются первичные средства пожаротушения.

Первичные средства пожаротушения необходимы для ликвидации небольших возгораний и ограничения распространения пожара. Это сводит к минимуму причиняемый возгоранием ущерб имуществу, конструкциям жилого дома, а также способствует предотвращению гибели на пожарах людей.



Для правильного выбора средств тушения пожара необходимо знать классы пожаров, для тушения которых эти первичные средства пожаротушения предназначены. При неправильном

выборе средств тушения пожара ликвидация пожара будет неэффективной или травмоопасной.

Пожары классифицируются по виду горючего материала и подразделяются на следующие классы:

Графическое обозначение	Класс пожара	Описание	Горючие материалы	Средства тушения пожара
	А	Горение твердых веществ	Дерево, бумага, ткани, пластмасса, каучук	Вода со смачивателями, распыленная вода, пены, огнетушащие порошки типа АВСЕ.
	В	Горение жидких веществ	Бензин, нефтепродукты, масла, спирты, ацетон	Огнетушащие пены, тонкораспыленная вода, огнетушащие порошки общего назначения, аэрозольное пожаротушение
	С	Горение газов	Бытовой газ, пропан, водород	Огнетушащие порошки общего назначения, пены, вода (для охлаждения оборудования)
	Д	Горение металлов	Металлы и их сплавы, металлсодержащие вещества	Огнетушащие порошки
	Е	Горение электроустановок	Электроизоляционные материалы, оборудование под напряжением	Тонкораспыленная вода, диоксид углерода, аэрозольное пожаротушение, порошки (при использовании ручных огнетушителей и стволов применяются для тушения оборудования с напряжением до 1000 В)

Первичные средства пожаротушения и порядок их применения при пожаре

К первичным средствам пожаротушения относятся переносные и передвижные огнетушители, пожарные краны, пожарный инвентарь, покрывала для изоляции очага пожара.

В качестве огнетушащих средств могут быть использованы:

Вода – самое распространенное средство для тушения огня. Огнетушащий эффект воды заключается в охлаждении горящих материалов и очага пожара. Вода электропроводна, поэтому ее нельзя использовать для тушения сетей и установок, находящихся под напряжением. При попадании воды на электрические провода может возникнуть короткое замыкание и удар электрическим током. Также вода неэффективна при тушении горящего масла, так как она легче большинства легковоспламеняющихся и горючих жидкостей. Тушение масел и других горючих жидкостей водой приводит к увеличению площади горения.

Пожарный рукав – это гибкий трубопровод, предназначенный для транспортирования огнетушащих веществ, оборудованный при эксплуатации в расчёте пожарной машины, а также в составе пожарного крана пожарными соединительными головками.

Пожарные рукава изготавливаются из пропитанного специальным составом брезента или синтетической ткани и рассчитаны на рабочее давление не менее 1,0 МПа. Для повышения водонепроницаемости, прочности и защиты от агрессивных сред (нефтепродуктов, кислот, высоких и низких температур) пожарные рукава могут иметь резиновое или полимерное покрытие изнутри и металлическое армирование (оплётку) или полимерное покрытие снаружи.

Для присоединения к пожарным устройствам (гидрантам, разветвлениям, гидроэлеваторам, пеногенераторам, пожарным



Пожарный кран,
укомплектованный
пожарным рукавом и
ручным водяным
стволом

стволам и т. д.) и соединения между собой (для подачи воды на расстояние, превышающее длину рукава) имеют стандартные металлические соединительные головки поворотного замыкания. Диаметры и конфигурация головок могут быть различными в разных странах и для разных типов пожарного оборудования.

Песок и земля с успехом применяются для тушения небольших очагов горения, в том числе разливов горючих жидкостей (керосина, бензина, масла, смолы и др.) Насыпать песок следует по внешней кромке горящей зоны, стараясь окружать песком место горения, препятствуя дальнейшему растеканию жидкости. Затем при помощи лопаты нужно покрыть горящую поверхность слоем песка, который впитает жидкость.



Ящик с песком

Противопожарное полотно (кошма) предназначена для изоляции очага горения от доступа воздуха. Этот метод очень эффективен, но применяется лишь при небольшом очаге горения. Нельзя использовать для тушения синтетические ткани, которые легко плавятся и разлагаются под воздействием огня, выделяя токсичные газы. Продукты разложения синтетики, как правило, сами являются горючими и способны к внезапной вспышке.



Противопожарная кошма

Огнетушитель – это переносное или передвижное устройство, предназначенное для тушения очага пожара за счет выпуска огнетушащего вещества. Огнетушители делятся на три вида: на основе двуокиси углерода, порошкового типа, воздушно-пенные.

Огнетушитель на основе двуокиси углерода (углекислотный огнетушитель)

Углекислотный огнетушитель является наиболее оптимальным вариантом для жилых помещений, в первую очередь это связано с большим количеством пожарной нагрузки в помещениях, также углекислотный огнетушитель является наиболее эффективным для тушения возгорания бытовой техники или проводки. Одно из явных преимуществ



Углекислотный огнетушитель

углекислотных огнетушителей – его безопасность для здоровья человека.

Огнетушители порошкового типа (порошковые огнетушители)

Огнетушители порошкового типа применяются в основном для тушения легковоспламеняющихся и горючих жидкостей. Принцип действия порошкового огнетушителя основан на выпуске под давлением порошка, который изолирует очаг возгорания, тем самым ликвидируя его. Использование данного типа огнетушителя приводит к образованию токсичного облака, которое в тесном пространстве небезопасно для здоровья человека. Также после оседания облака порошка пострадает и все имущество, находящееся в помещении.



Порошковый
огнетушитель

Воздушно-пенные огнетушители

Воздушно-пенные огнетушители являются наиболее подходящим вариантом при тушении строений и предметов мебели из дерева, поэтому при выборе огнетушителя для домашнего использования необходимо учитывать, какие материалы преобладают в помещении. Следует учитывать и минусы воздушно-пенных огнетушителей, так как самым главным их недостатком является то, что ими запрещено тушить электрические приборы и технику, а также они замерзают при низких температурах.



Воздушно-пенный
огнетушитель

При установке огнетушителя в жилом помещении необходимо внимательно ознакомиться с инструкцией по его применению, следить за сроками годности огнетушителя и при необходимости перезаряжать емкость огнетушащим составом.

Важно помнить, что огнетушитель может помочь только в случае своевременного использования на ранней стадии пожара. Именно поэтому следует выбрать оптимальное и легкодоступное место для размещения и хранения огнетушителя. Также, рекомендуется, после использования огнетушителя, когда открытый очаг пожар уже не наблюдается, пролить место возникновения пожара водой и разобрать сгоревшие вещи.

Средства индивидуальной защиты и спасения людей при пожаре

В настоящее время имеется широкий спектр средств самоспасения людей при пожаре, которые классифицируются в зависимости от действия и назначения: средства индивидуальной защиты органов дыхания и зрения, кожных покровов, а также средства спасения с верхних этажей зданий при пожаре. Особенно актуальны средства самоспасения для людей, живущих в многоквартирных и высотных домах, наличие таких средств значительно увеличивает шансы на спасение во время пожара. Эксплуатация средств индивидуальной защиты и спасения возможна при наличии на данную продукцию сертификата, самоспасатели должны постоянно храниться в местах нахождения людей, хранение и обслуживание организовывается в соответствии с требованиями завода-изготовителя.

Средства для защиты органов дыхания

В зависимости от действия и назначения средства для защиты органов дыхания разделяют на две группы: изолирующего и фильтрующего типа. Для индивидуального использования гражданами подходят фильтрующие самоспасатели, так как они полностью готовы к действию и не имеют дополнительных элементов. Время защитного действия такого типа самоспасателя не менее 20 минут, чего достаточно для эвакуации человека в безопасную зону. Важно помнить, что фильтрующие средства защиты предназначены для однократного использования, их повторное применение не допускается. Наиболее распространенными марками среди фильтрующих средств защиты органов дыхания являются «Феникс» и «Шанс». После приобретения средств защиты органов дыхания для индивидуального использования, необходимо подробно ознакомиться с инструкцией по их применению.



Специальные огнестойкие накидки

Специальные огнестойкие накидки предназначены для предотвращения возгорания одежды человека, повышенных температур и теплового излучения и для обеспечения безопасной эвакуации при пожаре. Кроме основного назначения, огнестойкие накидки могут быть использованы как первичные средства пожаротушения (кошма) для изоляции очага возгорания. Накидка проста в эксплуатации и используется без специальной подготовки человека.



Средства спасения во время пожара с верхних этажей зданий

К средствам спасения с верхних этажей зданий относятся: канатно-спускные устройства, складные и навесные лестницы, рукавные спусковые устройства и желоба для спуска.

Канатно-спусковые устройства

Наиболее простыми в использовании являются канатно-спусковые устройства и складные навесные лестницы.



Канатно-спусковые устройства делятся на две группы: с автоматическим регулированием скорости спуска, для использования которых не требуется специальная подготовка, и с ручным регулированием, при использовании которых требуется специальная подготовка. Высота спуска в обоих случаях зависит от длины каната.

Навесные спасательные лестницы

Навесные спасательные лестницы предназначены для самостоятельной эвакуации людей из помещений при пожарах до прибытия пожарно-спасательных подразделений. Данный тип лестниц хранится в компактном контейнере в легкодоступном месте жилого помещения, при необходимости использования лестница фиксируется за специальные анкера, установленные в непосредственной близости к месту предполагаемой эвакуации и вывешивается снаружи здания. Спуск по лестнице спасаемые производят самостоятельно. Основным достоинством данного типа спасательного оборудования является простота его использования. Высота спуска не более 15 метров.



Действия в случае возникновения пожара в жилых помещениях

1. Не впадайте в панику, не теряйте самообладание, соблюдайте спокойствие.

2. При обнаружении пожара или признаков горения (задымление, запах гари, повышение температуры и т.п.) немедленно сообщите в пожарную охрану по телефонам 112, 101 или 01 (для стационарных телефонов), при этом необходимо назвать:

- адрес;
- место возникновения пожара;
- характеристику здания (жилой дом, здание школы, частный дом и др.)
- свою фамилию и номер телефона для связи.

Будьте готовы, что диспетчер может задать вам ряд дополнительных вопросов.

3. В большинстве случаев, когда пожар обнаружен в самой начальной стадии, его можно потушить с помощью подручных средств, если же потушить загорание на первых минутах самостоятельно невозможно или вам угрожает опасность, покиньте помещение, прикрыв за собой двери.



Важно объяснить ребёнку, что нельзя закрывать дверь на ключ, так как пожарным придётся вскрывать дверь и время начала тушения пожара будет увеличено.

4. При наличии возможности отключите электроавтоматы (на щитке на лестничной клетке), примите меры по встрече пожарно-спасательных подразделений.

5. Двигайтесь, пригнувшись или ползком (внизу меньше дыма и ниже температура). По возможности, примите меры по оповещению соседей о пожаре.

6. При невозможности покинуть квартиру, вследствие высокой температуры или сильного задымления на лестничной клетке, используйте балконную лестницу, если ее нет, закройте плотно двери и окна в квартире, выйдите на балкон и постарайтесь привлечь к себе внимание людей (кричите: «Пожар!»). Подавайте сигналы пожарным с помощью ярких вещей или фонарика, при наличии возможности сообщите свое местонахождение диспетчеру пожарно-спасательной службы.

7. При отсутствии балкона и возможности покинуть жилое помещение, необходимо прикрыть входную и межкомнатные двери и, используя смоченные водой полотенца, одеяла или любую другую ткань, плотно заткнуть ими щели дверей, при возможности сообщите свое местонахождение диспетчеру пожарно-спасательной службы.

При возникновении пожара категорически запрещается:

- тушить водой воспламенившиеся электроприборы, не отключив их от электросети;
- использовать воду для тушения горящего масла, горючих жидкостей;
- открывать окна и двери, чтобы выпустить дым (горение усилится из-за притока воздуха, образуется тяга и весь объём дыма будет стремиться к открытому окну);
- прятаться под кроватью, в шкафу и других труднодоступных местах;

- пользоваться лифтом во время пожара, так как при пожаре работа лифтов останавливается;
- пытаться выйти через сильно задымленный коридор или лестницу (дым токсичен, а горячий воздух может обжечь легкие);
- спускаться по водосточникам, трубам и стоякам, либо с помощью простыней и веревок (падение почти всегда неизбежно).

Особенности преподавания раздела «Пожарная безопасность»

I подгруппа

Обучающимся 1-3 классов (I подгруппе) следует рассказать о самых простых правилах противопожарной безопасности и мерах предосторожности. В качестве тем для беседы со школьниками можно выделить:

- что такое огонь, какую роль он играет в жизни людей, и вред, который может нанести неуправляемое возгорание;
- почему недопустимо играть со спичками и опасные последствия таких игр;
- меры обеспечения безопасности при пользовании газовыми плитами и электроприборами;
- причины возгораний и предупреждение пожароопасных ситуаций;
- основные средства тушения возгораний;
- работа службы противопожарной охраны.

Работая с детьми, следует учитывать возрастные особенности их поведения и восприятие окружающего мира. Большинство учеников младших классов активны и впечатлительны. Дети довольно быстро утомляются и часто теряют своё внимание. По этим причинам обучающий процесс рекомендуется проводить в игровой форме.

Можно использовать и другие методы обучения, такие как:

- показ видео и мультимедийных фильмов;
- проведение тематических бесед;
- знакомство с обучающей детской литературой (сказки, рассказы, стихи, загадки);
- проведение конкурсов и викторин на противопожарную тему;
- организация внеклассных занятий (экскурсии в подразделения пожарной охраны и посещение различных выставок);
- практические занятия с детьми (создание специфической обстановки, отработка действий по обеспечению своей безопасности при появлении дыма или огня, эвакуация детей из помещений школы).

После прохождения обучения, ученики младших классов должны понять, что из себя представляет огонь, какую опасность представляет пожар и какие последствия несет. Дети обязаны знать почему и как происходят пожары, какие природные явления могут стать причиной возникновения огня, какие приборы и предметы могут представлять опасность, а также правила обращения с ними.

Школьники должны изучить самые основные противопожарные правила, знать и уметь себя вести в случае опасности задымления или неконтролируемого процесса горения, как проводится эвакуация из здания школы. Каждый ученик должен научиться вызывать службу пожарной охраны по мобильному или городскому телефону: правильно назвать адрес происшествия, свою фамилию и имя.

Для проведения обучающих тренингов с данной подгруппой необходимо ввести детей в атмосферу рассматриваемых вопросов. Для решения этой задачи подходят тематические игры, зачитывание стихов, отгадывание загадок, настольно-печатные дидактические игры, театрализованные инсценировки.

Отгадайте загадку: «Рыжий зверь в печи сидит, рыжий зверь на всех сердит. Он от злобы ест дрова, целый час, а может два. Ты рукой его не тронь, искушает всю ладонь» (огонь)

Днём ли, ночью, утром рано
Если что – то загорится,
То пожарная охрана
На подмогу быстро мчится
Крепко помните друзья,
Что с огнём шутить – *нельзя!*

Всех на свете я сильнее,
Всех на свете я смелее,
Никого я не боюсь,
Никому не покорюсь.
(огонь)

Заклубился дым угарный,
Гарью комната полна.
Что пожарный надевает?
Без чего никак нельзя?
(противогаз)

Что за лестница такая
Из машины вырастает,
Поднимаясь выше дома,
Всем пожарным так знакома.
(лестница на пожарной машине)

Я мчусь с сиреной на пожар,
Везу я воду с пеной.
Потушим вмиг огонь и жар
Мы быстро, словно стрелы.
(пожарная машина)

Победит огонь коварный

Тот, кого зовут... *пожарный*

Выпал на пол уголёк,
Деревянный пол зажёг.
Не смотри, не жди, не стой.
А скорей залей... *водой*

Что за тесный, тесный дом?
Сто сестричек жмутся в нем.
И любая из сестричек
Может вспыхнуть, как костёр.
Не шути с сестричками,
Тоненькими ... *спичками*

Смел огонь, они смелее,
Он силен, они сильнее,
Их огнем не испугать,
Им к огню не привыкать!
(*пожарные*)

Рыжий зверь в печи сидит,
он от злости ест дрова,
целый час, а, может два,
ты его рукой не тронь,
искусает всю ладонь.
(*огонь*)

Летала мошка-сосновая ножка
На стог села-все сено съела
(*спичка*)

Охраняет наш покой?
Ну а если вдруг случится –
Что-то, где-то задымится,
Или вдруг огонь-злодей
Разгорится у дверей,
Он всегда помочь успеет,
И злодея одолеет...
И ребенок, и родитель
Знают, – он – *огнетушитель*

Что за парень здоровенный? –
В форме он, а не военный,
В каске, как артиллерист,
Со стволом, а не танкист?
Если где-то вдруг случайно,

От огня грозит беда,
 Этот паренёк отчаянный
 Сразу поспешит туда.
 Ловко прыгнет он в окошко,
 И спасет детей и кошку,
 Победит огонь коварный,
 Потому что он – *пожарный*

Не играй, дружок, со спичкой,
 Помни ты, она мала,
 Но от спички-невелички
 Может дом сгореть дотла.
 Младшим братьям и сестричкам,
 Всем ребятам говорят:
 Крепко помните, что спички
 Не игрушка для ребят!»

Из каких произведений взяты следующие строки?

«...Море пламенем горит,
 Выбежал из моря кит,
 Эй, пожарные, бегите!
 Помогите, помогите!»
Корней Чуковский «Путаница»

С треском, щёлканьем и громом.
 Встал огонь над новым домом,
 Озирается кругом,
 Машет красным рукавом.
Самуил Маршак «Кошкин дом»

Что за дым над головой?
 Что за гром на мостовой?
 Дом пылает за углом,
 Сто зевак стоит кругом
 Ставит лестницы команда,
 От огня спасает дом.
 Весь чердак уже в огне
 Бьются голуби в окне
 На дворе полно ребят
 Дяде Стёпе говорят:
 «Неужели вместе с домом
 Наши голуби сгорят?»
С. Михалков «Дядя Степа»

А недавно две газели

Позвонили и запели
 НЕ ужели в самом деле все сгорели карусели?
 К. Чуковский «Телефон»

Игра-физминутка: «Правила пожарной безопасности»

Произносим хором, где речь идёт о вас:

«*Это я, это, я, это все мои друзья!*»

Кто, почуяв запах гари,

Сообщает о пожаре?

Кто из вас, почуяв дым,

Голосит: «Пожар! Горим!»

Кто из вас шалит с огнём

Утром, вечером и днём?

Кто, почуяв газ в квартире,

Позвонит по «04»?

Кто костры не поджигает

И другим не разрешает?

Игра «Тушение пожара»: в руках у впереди стоящего участника каждой команды ведро с «водой». Он должен добежать до «пожара», «вылить воду» и вернуться бегом обратно. То же выполняют следующие игроки.

Эстафета «Пожар в лесу»: каждая команда выстраивается в колонну по одному напротив своей корзины. По сигналу ведущего дети «забрасывают огонь песком» (бросают мячики в корзину). Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание с попаданием в цель.

II подгруппа

Для обучающихся 4-5 классов (II подгруппы) необходимо провести ряд занятий по изучению правил противопожарной безопасности, поведению в случае внезапных опасных ситуаций и способах их предотвращения, в частности:

- ознакомление с наиболее важными правилами пожарной безопасности;
- вызов пожарно-спасательных подразделений;
- эвакуация при пожаре;
- действия в случае задымления в помещении;
- защита органов дыхания и зрения при задымлении;
- групповое продвижение в условиях плохой видимости;
- остановка наружных кровотечений;
- переноска пострадавших;
- наложение повязок (бинтование);
- аккуратное обращение с огнём, огнеопасными и взрывчатыми веществами;
- отработка эвакуационных действий при задымлении или пожаре в классе, или здании школы.

Обязательно следует рассказать учащимся об осторожности при разведении костров в лесу и о пожарах, которые происходят из-за неосмотрительного обращения с огнём в лесу.

Помимо теоретических лекций и бесед по пожарной безопасности, с учениками 4-5 классов можно проводить викторины, конкурсы по противопожарной тематике, спортивные мероприятия, в которых ученики смогут принять активное участие. К окончанию обучения, ученик средних классов сможет:

- знать, что такое пожар, процесс горения;
- изучить основные огнеопасные, горючие вещества и материалы, а также причины возможных возгораний;
- ознакомиться с наиболее важными требованиями правил противопожарной безопасности;
- уметь правильно вести себя при образовании внезапного появления дыма, загорания или пожара;
- выучить алгоритм вызова пожарной бригады на место происшествия, знать, как вызвать пожарную охрану;
- знать различные способы тушения огня как первичными, так и всевозможными средствами, находящимися под рукой;
- иметь представление о работе службы противопожарной охраны, пожарных;
- понимать меру ответственности и знать возможные последствия несоблюдения и нарушения правил противопожарной безопасности;
- при возникновении пожароопасной ситуации, суметь верно оценить обстановку и принять действия по обеспечению защиты своей жизни и жизни младших школьников;
- уметь безопасно для себя и окружающих применять средства тушения огня;
- выполнять главные условия правил пожарной безопасности.

III подгруппа

Для учеников школы 6-8 классов (I подгруппы) важна приобщенность к коллективу сверстников, поэтому наиболее интересными для данной возрастной группы будут занятия, где преобладает работа в команде, например, коллективные игры или эстафеты. Для обучающихся этой возрастной категории (12-14 лет) необходимы усложненные ролевые игры, касающиеся отработки практических действий в случае возникновения пожары, такие как:

- безопасная эксплуатация электроприборов, газового оборудования;
- методы предотвращения возгорания в жилых помещениях, учебных заведениях, общественных местах, на природе;
- необходимые действия для гарантии защиты своей жизни и жизни учащихся младших классов при возникновении пожароопасной ситуации;
- правильное и безопасное эксплуатирование разных типов первичных и подручных средств пожаротушения;

– тушение открытого огня первичными средствами пожаротушения (огнетушители порошковые объёмом 2 л. (ОП-2) или углекислотные ОУ-2).

IV подгруппа

Для IV подгруппы (9-11 классы) также применимы тренинги с игровыми элементами, например, прохождение квестов, групповые занятия, решение ситуационных задач в командах, участие в походах.

Характерная черта юношеского возраста – активное формирование теоретического мышления, появление способности самостоятельно принимать решения, увеличиваются диапазон памяти и концентрация внимания. Появляется интерес в области профессионального самоопределения

Проводить беседы и занятия по изучению правил пожарной безопасности в старших классах нужно с учётом профессионального ориентирования обучающихся. Необходимо подчеркнуть, что знания и следование этим правилам непременно пригодятся им и в дальнейшей взрослой жизнедеятельности: в квартире и офисе, на заводе и фабрике. Напомнить про обеспечение собственной защиты, как на работе, так и на отдыхе. Ответственно подходить к вопросу безопасности других людей.

С учениками 9-11 классов проводится завершающий этап изучения норм противопожарной безопасности. Школьники наиболее глубоко изучают степени безопасности при пожаре:

- применение разных видов огнетушителей, пожарного инвентаря, пожарных кранов;
- виды пожарно-технического вооружения;
- опасность при возгорании электросетей и электрооборудования;
- средства автоматического тушения огня, пожарно-охранная сигнализация;
- степень осторожности от получения ожогов, отравления угарным газом, удара электрическим током;
- умение оказать первую помощь людям, получившим ожоги или отравление продуктами горения, пострадавшим от удара электрическим током;
- порядок действий при появлении дыма и огня;
- устранение паники и помощь младшим школьникам при проведении эвакуационных действий.

По окончании этапа изучения правил выпускники старших классов будут иметь нижеприведённый багаж знаний и умений:

- понимание причин происхождения, течения и тушения пожаров;
- твёрдо помнить основные свойства большинства горючих веществ и возможные причины их возгорания;
- ориентироваться в физических и химических свойствах процесса горения;
- знать огнеопасные свойства разных веществ и материалов;
- знать источники происхождения пожаров, способы по их предупреждению;
- разбираться в способах и методах тушения возгораний;

- разбираться и уметь пользоваться основными видами средств тушения возгорания;
- изучить правила проведения эвакуации;
- иметь представление о работе пожарных;
- запомнить и не нарушать при пожаре правила безопасности;
- осознавать юридическую меру ответственности за невыполнение или нарушение правил;
- научиться правильно оценивать вероятный риск возникновения пожарных ситуаций в различных помещениях, на улице и при проведении огнеопасных работ;
- уметь быстро оценить ситуацию при различных пожароопасных обстоятельствах, принять надлежащие меры для локализации возгорания;
- обладать навыками пользования различными видами огнетушителей, пожарным инструментом и инвентарем, кранами пожарного водопровода, автоматическими и ручными системами пожаротушения;
- точно следовать указаниям и инструкциям пожарных при тушении возгорания и при необходимости оказывать им помощь;
- при необходимости оказать первую помощь людям, получившим ожоги или отравление продуктами горения.

Очень важная роль на этапе обучения школьников отводится родителям. Они должны как можно чаще напоминать детям о мерах предосторожности с огнём, рассказывать им как надо действовать в опасных ситуациях для обеспечения собственной безопасности. Убирать из зоны видимости спички, зажигалки, следить за исправностью электроприборов и электропроводки. Не допускать контакта детей с опасными химическими и горючими веществами.

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ДОРОГЕ И ТРАНСПОРТЕ (ПЕШКОМ, В МАШИНЕ, В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ)

Организация работы по формированию основ безопасного поведения на улицах и дорогах должна осуществляться с учётом психологических аспектов воспитания и обучения детей школьного возраста. Содержание, методы и приёмы воспитания и обучения школьников основам безопасного поведения на улицах и дорогах должны быть ориентированы на следующие их возрастные психологические особенности:

- ребёнок младшего школьного возраста самостоятельно не может безопасно перейти проезжую часть в силу своих возрастных и психофизиологических особенностей (неразвитости бокового зрения, несформированности координации движений и др.), даже если он сознательно выполняет все правила дорожного движения для пешеходов;

- младший школьник не способен видеть издали приближающиеся транспортные средства и оценивать дорожную ситуацию;

- из-за небольшого роста ребёнок не может целостно обзирать происходящее на дороге, считает, что если он видит автомобиль, то и водитель тоже его видит и объедет;

- находясь одни на улице, многие дети не понимают опасности транспортных средств, из-за чего выбегают на проезжую часть перед близко движущимся транспортом и/или стоят и ходят по проезжей части при наличии тротуара;

- могут играть или заиграться на проезжей части;

- ребёнок по-разному реагирует на различные виды транспортных средств (боится больших грузовых машин, автобусов, троллейбусов и недооценивает опасности легковых автомобилей, мотоциклов, велосипедов);

- многие школьники не понимают, что автомобиль не может остановиться мгновенно, даже если водитель видит ребёнка;

- у детей младшего школьного возраста много времени уходит на то, чтобы отличить один сигнал (раздражитель) от другого для того, чтобы выбрать правильное направление движения, безопасность ребенка во многом определяется и зависит от окружающих взрослых (родителей, педагогов), что снижает уровень осознанности детьми собственных действий, обеспечивающих безопасность в окружающем мире.

Таким образом, при организации работы со школьниками разных возрастных групп важно учитывать следующие их характеристики: неумение быстро принимать решения, формировать пространственные программы движения, соразмерять скорость движущегося автомобиля с тем расстоянием, на котором он от них находится, сразу предугадывать все возможные варианты поведения водителя. Кроме того, стремление играть в любых ситуациях способствует непредсказуемости и импульсивности в поведении детей.

Находясь на улице, ребёнок получает много новых впечатлений. Он переполняется эмоциями: радуется, удивляется, проявляет к чему-то интерес, и совсем не обращает внимания на опасности дорожной среды. Он может побежать на дорогу за укатившимся мячом, или неожиданно появиться на дороге на

велосипеде, роликовых коньках, самокате и т.д., не понимая опасности движущегося транспорта.



В целом поведение детей школьного возраста можно обозначить следующей формулой: «Чем опаснее ситуация на дороге, тем в большей степени ребенок теряет, и поэтому медленнее и менее правильно принимает решение».

Для проектирования содержания и форм педагогической деятельности по обучению школьников безопасному поведению на улицах и дорогах важно ориентироваться на психолого-педагогические задачи образовательной области в части касающейся безопасности (согласно Федеральным государственным требованиям к структуре основной общеобразовательной программы школьного образования и основным положениям примерных образовательных программ в области начального и среднего общего образования).

Безопасный маршрут

Составление схемы безопасного маршрута «дом — школа — дом» — это один из способов сделать путь ребёнка в школу более безопасным, а также хорошая возможность научить детей ориентироваться в сложной дорожной обстановке и принимать правильные решения.

Такой маршрут с детальным описанием особенностей каждого перехода проезжей части дороги и мест, требующих повышенного внимания, целесообразно составить перед началом учебного года. Также могут быть полезными схемы других постоянных маршрутов ребёнка, куда ребёнок может отправиться без сопровождения взрослых («дом — музыкальная школа», «дом — дом творчества», «дом — дом бабушки» и т. д.), а также планы микрорайона дома и школы с их описанием.

Основные цели составления безопасного маршрута:

- познакомить детей с безопасным маршрутом в школу;
- развивать умение детей ориентироваться в дорожной обстановке, понимать значение дорожных знаков, распознавать «дорожные ловушки»;
- закрепить правила поведения на проезжей части и в маршрутном транспорте;
- популяризировать среди детей световозвращающие элементы;
- воспитывать в детях ответственность, дисциплинированность, культуру поведения на дорогах.



Главное условие составления такого маршрута — выбор самого БЕЗОПАСНОГО пути. Не самого короткого. Не самого быстрого. Не самого удобного. А именно безопасного.

На что обратить внимание при составлении маршрута?

- особенности дорог вблизи школы, дома и других объектов: широкая улица или узкая, интенсивное движение по ней или не очень. Дети часто менее осторожны на тех улицах, где движение транспорта не очень интенсивное;
- места, где можно переходить проезжую часть. самые безопасные места для перехода дороги — подземный и надземный пешеходные переходы. Если есть такая возможность, лучше переходить дорогу по ним, даже если до них дальше идти;
- перекрёстки и светофоры. Необходимо обязательно дожидаться зелёного сигнала пешеходного светофора. Перед тем, как переходить проезжую часть — убедиться, что все транспортные средства остановились и уступают дорогу пешеходам, а также что нет автомобилей, поворачивающих направо под зелёную стрелку транспортного светофора;
- места, где обзору дороги мешают различные объекты: близко расположенные к проезжей части кусты, деревья, строения, заборы, элементы дорожной инфраструктуры, припаркованные автомобили. В этом месте переходить дорогу крайне не рекомендуется, даже если здесь есть пешеходный переход. Лучше найти более безопасное место, где ничто не мешает обзору;
- места остановок маршрутного транспорта. Здесь могут подстергать сразу несколько опасностей. Во-первых, здесь всегда много людей, которые ждут транспорт, входят и выходят из него, поэтому тут часто возникает толчея, сутолока. Во-вторых, автобусы, троллейбусы, останавливаясь на остановке, создают ситуации закрытого обзора;
- парковки вдоль края проезжей части. Здесь автомобили ищут место для парковки, двигаются медленно, но за ними могут скрываться другие автомашины, едущие быстро. Кроме того, припаркованные автомобили закрывают обзор дороги;
- места, где транспорт может появиться «внезапно», где подъезжающий автомобиль не видно до последнего времени: арки домов, проезды во внутриворонные территории, выезды с территории предприятий, подземных парковок, а также «слепые» повороты;
- внутриворонная территория. Здесь нередко нет разделения на тротуар и проезжую часть. Пешеходы и автомобили делят одно пространство.
- припаркованные автомашины ограничивают обзор. Кроме того, любая из них может поехать в любой момент;
- игровая площадка во дворе. Зачастую игровые площадки отделены от остальной части внутриворонной территории весьма условно, например, нешироким газоном или цветником. Заигравшись, дети могут выбежать за её пределы;

– наличие световозвращающих элементов. Световозвращающие элементы должны располагаться спереди, сзади и с каждого бока, поэтому одного световозвращателя недостаточно. Оптимальная высота расположения световозвращателей — 70-100 см над землей. Подвески лучше всего крепить на ремень, пояс, пуговицы, а также — на сумку или рюкзак. Нарукавные повязки или браслеты — так, чтобы они не были закрыты при движении. Значки можно располагать в любом месте, но тоже так, чтобы они выполняли свою основную функцию — предупреждали водителя о наличии пешехода на дороге.



Помните: вы не можете полностью обезопасить ребёнка на дороге, но максимально защитит его, привив навыки безопасного поведения и обеспечив его необходимыми средствами безопасности, можете. А это уже — большая часть дела.

Особенности городских дорог, на которые следует обратить внимание ребёнка при составлении безопасного маршрута:

- узкая дорога с интенсивным движением. На узких городских дорогах пешеход, как правило, менее осторожен, чаще невнимателен, так как для перехода проезжей части дороги требуются считанные секунды. На таких дорогах зачастую пешеход выходит на проезжую часть, даже не осмотрев её;
- широкая дорога с интенсивным движением. Переход таких дорог опасен тем, что за время перехода обстановка на дороге может внезапно измениться, а пешеход не может так быстро покинуть проезжую часть дороги, как на узких дорогах. Такую дорогу переходить можно только по оборудованным пешеходным переходам, лучше всего — по подземным или надземным;
- парковка вдоль края проезжей части. Здесь автомобили, водители которых ищут место для парковки, двигаются медленно, но за ними может скрываться другой автомобиль, который движется с более высокой скоростью. Кроме того, большое число стоящих (припаркованных) автомобилей у края проезжей части дороги закрывают обзор;
- обзору проезжей части дороги также могут мешать кусты, деревья, близко расположенные к проезжей части дороги строения, заборы, остановочные павильоны маршрутного транспорта и т. п.;
- автомашины могут появиться неожиданно из-за поворотов дороги;
- особое внимание — местам, где возможно движение транспорта с высокой скоростью;
- арки домов, проезды во внутривдоровую территорию, выезды с территории предприятий, подземных парковок. Здесь возможен выезд автотранспорта;
- места, где возможно движение автотранспорта задним ходом;
- места, где возможно движение крупногабаритного транспорта (автобусы, грузовики). Здесь более высока вероятность возникновения ситуаций,

когда за одной машиной скрыта другая — движущаяся в ту же сторону или навстречу.



Если родители уже составляли со своими детьми подобную схему в прошлом году, то перед 1 сентября ее надо обязательно обновить. Ведь за лето могла измениться организация движения (например, улица могла стать односторонней вместо двухсторонней), могли появиться новые пешеходные переходы, светофоры, дорожные знаки, велодорожки, остановки маршрутного транспорта и т. п. Всё это нужно учесть при обновлении информации в схеме безопасного маршрута.

Домашнее задание родителям:

- заранее пройдите вместе с ребёнком по безопасному маршруту, обсудив места, требующие повышенного внимания. Обязательно обозначьте, по какому маршруту идти нельзя;
- дома вместе с ребёнком составьте схему рекомендуемых маршрутов и описание к ней;
- пройдите маршрут повторно, попросив ребёнка объяснить вам, как правильно поступить в том или ином случае;
- договоритесь с ребёнком, что он будет передвигаться только по безопасным маршрутам и время от времени контролируйте это.

Обучение личной безопасности учащихся по теме безопасного поведения на дороге

«Минутка личной безопасности»

«Минутка личной безопасности» — очень эффективная форма предупреждения дорожных происшествий с детьми. Это экспресс-беседа с напоминанием о правилах безопасности на дороге, которую проводит тот учитель, чей урок приходится на конец учебного дня. Она призвана показать ребёнку, что на дороге не всё так просто и очевидно, как ему кажется в силу возраста.

«Минутка личной безопасности» настраивает ребёнка на внимательное наблюдение за дорогой, осторожное поведение, предупреждает о «дорожных ловушках», которые могут ему встретиться на пути.

И хотя этот метод обучения и профилактики детского дорожно-транспортного травматизма считается сугубо «школьным», его можно с успехом применять и в семье, привлекая к процессу обучения родителей и других старших родственников (бабушек, дедушек, старших братьев и сестёр). Более того, такая «сдвоенная атака» на дорожные опасности способна в разы повысить эффективность усвоения детьми правил безопасного поведения на дороге. Ведь

«минутка» универсальна, она подходит для школьников любого возраста, так как Правила дорожного движения одинаковы и для малышей, и для подростков.

Технология «минуток безопасности» хороша ещё и тем, что она несложна для освоения. Однако «домашний» формат проведения «минутки» требует предварительной работы с родителями. Рассказать родителям о таком методе повседневного обучения детей навыкам безопасного поведения в транспортной среде целесообразно на одном из родительских собраний. Список примерных вопросов, которые родители могут обсудить со своими детьми, и правильные ответы на них — загрузить в «родительский чат» или раздать родителям на бумажном носителе, чтобы эта информация была всегда под рукой.



Обязательно давайте правильные ответы на предлагаемые вопросы. Так вы уберёжете родителей от неверного, двоякого толкования рассматриваемых ситуаций, что может стать причиной опасного поведения детей на дороге.

Принципы проведения занятий по личной безопасности поведения на дороге:

- Регулярность. Только так достигается максимальное воздействие.
- Конкретность. Не надо пытаться объять необъятное, «загружая в ребёнка» информацию обо всех возможных ситуациях, которые встретятся ему на дороге. Вопрос должен предельно чётко описывать конкретную дорожную ситуацию, а ответ — давать однозначную рекомендацию, как действовать в данном конкретном случае. И если «минутки» проводятся регулярно, то довольно быстро преподаватели смогут обсудить с детьми все возможные ситуации. Вопрос лучше задавать так, чтобы он предполагал рассуждение и развёрнутый ответ (а не односложный). То есть не «На какой сигнал светофора разрешается переходить дорогу?», а расскажи, как ты будешь переходить дорогу по пути в школу?». Проводя занятия по личной безопасности, преподаватели могут конкретизировать вопрос, исходя из имеющихся условий, спрашивать не про абстрактный нерегулируемый пешеходный переход, а про переход, расположенный на определённой улице, по которому ребёнку предстоит перейти дорогу во время предстоящего маршрута. Выслушав ответ ребёнка и, если ответ неправильный или неполный, преподаватель поправляет и дополняет его, после чего обязательно проговаривает правильный алгоритм действий.



Например, ребёнок три раза в неделю ходит в музыкальную школу, передвигается по одному и тому же маршруту: выходит из дома, идёт по тротуару, переходит дорогу, проезжает пару остановок на автобусе и таким же путём возвращается домой.

Здесь темой занятия может быть выход из дома, другой — ожидание маршрутного транспорта, третьей — поездка в автобусе, четвёртой — переход дороги и т. д.

– Актуальность. Необходимо ориентироваться на те обстоятельства, которые актуальны в данный конкретный момент времени в зависимости от дорожной обстановки на маршруте, времени года, погодных условий и т. п. Даже переход дороги по одному и тому же нерегулируемому пешеходному переходу будет отличаться в час пик и в более спокойное время.



Например, осенью и зимой актуальны темы ношения световозвращателей, поведения в тёмное время суток, особенностей восприятия дороги при искусственном освещении, безопасности на скользкой дороге и т. п., весной и летом целесообразно задавать вопросы, касающиеся использования велосипедов, самокатов, гироскутеров и тому подобного транспорта, игр вблизи дороги и т. д.

– Особое внимание следует уделять изменениям в организации дорожного движения на маршруте школьника. Если на пути движения ребёнка установили светофор, изменили схему движения транспорта, организовали пешеходный переход, остановку автобуса и т. п., то этой теме целесообразно уделить более продолжительное время. И делать такие напоминания лучше не подряд, а чередуя их с другими темами.

– Краткость. Длительность «минутки личной безопасности» — 5-10 минут. Она не должна превращаться в занудную нотацию. Это короткий диалог с ребёнком (вопрос — ответ), который учит наблюдать за дорогой, предвидеть скрытую опасность и правильно действовать в различных ситуациях, которые ежедневно встречаются на дороге.

Особенности преподавания раздела «Безопасность на дороге»

Одним из эффективных педагогических методов в работе со школьниками является игровой метод. В процессе игрового действия и игрового упражнения важно формировать следующие интеллектуальные, физические, личностно-социальные свойства и качества:

- чувство опасности дороги и транспортных средств, но не страха;
- умение ориентироваться в окружающем пространстве, понимать, что такое опасные и безопасные действия на улицах и дорогах;
- боковое зрение, необходимое для ориентации в дорожных ситуациях, слухового и зрительного восприятия дорожной среды;

- умение смотреть, видеть и слышать происходящее на улице, определять соотношение размеров машин (большая, тяжёлая, грузовая и маленькая, легковая машина и т.д.);
- глазомер, чувство опасности, чувство времени при оценке скорости машин и т.д.;
- умение быстро принимать правильные решения в дорожно-транспортных ситуациях;
- умение моделировать пути безопасного поведения (соразмерять скорость движущегося автомобиля с тем расстоянием, на котором он находится, сразу предугадывать все возможные варианты поведения водителя и др.);
- навыки и положительные привычки безопасного поведения на улицах и дорогах.

В обучении школьников безопасному поведению на дорогах и улицах педагоги могут использовать различные виды игр (игровые задания, упражнения), моделировать дорожные ситуации, загадывать загадки, петь частушки, читать стихи, участвовать в проведении экскурсий, викторин, конкурсов, организовывать театральные представления, заниматься подборкой материала для уголков по безопасности дорожного движения.

В двигательных играх развивается координация движений.

В настольных играх, при использовании моделей светофоров, дорожных знаков, различных видов транспорта, фигурок пешеходов, дети закрепляют полученные знания и присваивают элементарные навыки безопасного поведения на улицах и дорогах.

Наиболее эффективными являются следующие формы:

1. Сюжетно-ролевые игры, которые предусматривают принятие участниками определенных ролей, требующих дополнительных занятий. Этот вид игры предполагает подражание ее участниками действительности в речевом и неречевом поведении.

2. Имитационные игры – моделируемая в них особая среда определяет поведение детей, их взаимодействие, способствует накоплению опыта конкретной деятельности. В этих играх и двигательных игровых упражнениях дети отрабатывают навыки по выполнению правильных действий при переходе дороги, учатся давать оценку действиям пешехода и водителя. На специальных макетах школьники закрепляют безопасные маршруты движения в школу.

Воспитание безопасного поведения в дорожно-транспортных ситуациях рекомендуется осуществлять, во-первых, через непосредственное восприятие дорожной среды во время прогулок, где дети наблюдают движение транспорта и пешеходов, дорожные знаки, светофоры, пешеходные переходы и т.д., а во-вторых, в процессе специальных развивающих и обучающих игровых форм по дорожной тематике, например, с использованием макетов или компьютерной визуализации.

При обучении школьников всех возрастных групп рекомендуется применение интерактивного метода обучения, направленного на активное включение обучающихся в диалог, обсуждение, с помощью которого можно помочь школьникам мысленно воссоздать характер движения транспорта и пешеходов, понять опасные и безопасные действия в конкретных ситуациях;

сформировать умение наблюдать, сравнивать, анализировать, обобщать наглядную информацию и переносить её в конечном итоге на реальные дорожные условия.

Используя показ наглядных образов, рассказ, объяснение, разъяснение, интерактивный опрос, игру, тренировочные упражнения, необходимо развивать познавательные способности и саморегуляцию у обучающихся, приобщать их к дорожной лексике и познанию основ безопасности дорожного движения.



Важно, чтобы в ходе такой работы обучающихся не перегружали сложной терминологией по правилам безопасного поведения, а помогли обучать умению наблюдать, понимать и осознавать реальную картину опасных и безопасных действий в конкретных ситуациях на улицах и дорогах.

Предлагаем примерную тематику работы со школьниками:

- опасные и безопасные действия пешеходов и пассажиров;
- виды транспортных средств;
- предвидение опасности на улицах и дорогах;
- опасные места на территории, прилегающей к образовательному учреждению;
- правила поведения на тротуаре, во дворе, на детской площадке;
- правила перехода проезжей части дороги;
- виды и сигналы светофора;
- пешеходный переход (подземный, надземный и наземный «зебра»);
- дорожные знаки для пешеходов;
- развитие глазомера по определению расстояния до приближающихся транспортных средств, направления их движения, умению замечать опасные манёвры автомобилей.

Безопасность детей при использовании велосипедов, самокатов и других транспортных средств

Выезжая за пределы двора, юные велосипедисты становятся полноценными участниками дорожного движения — водителями, а стало быть, должны соблюдать установленные правила и следовать указаниям дорожных знаков, выполнять требования сигналов светофора и регулировщика.

Согласно Правилам дорожного движения, велосипедисты 7-14 лет могут двигаться по тротуарам, пешеходным дорожкам, велосипедным, велопешеходным дорожкам (на стороне для велосипедистов), а также в пределах пешеходных зон. Велосипедисты старше 14 лет могут двигаться по велосипедным, велопешеходным дорожкам (на стороне для велосипедистов), велосипедным полосам, а при их отсутствии — по краю проезжей части или обочине.

Чтобы велосипед стал ребёнку не только лучшим другом, но и безопасным транспортным средством, необходимо выполнение ряда несложных, но очень важных условий:

– ребёнок в любой поездке на велосипеде должен использовать средства пассивной защиты — велошлем, налокотники, наколенники. Они уберегут его от травм в случае падения. Защитой пренебрегать нельзя, даже если ребёнок уверен в своём веломастерстве — ведь потерять равновесие можно, например, наехав на камешек или попав колесом в ямку. Крайне желательно использовать также перчатки — в них управлять велосипедом удобнее, а в жаркую погоду вспотевшие ладони не будут скользить по грипсам (насадки на концах руля);

– необходимо правильно отрегулировать велосипед под ребёнка, посадка велосипедиста очень важна. Если она неправильная, то велосипедом становится сложнее управлять, да и усталость от езды наступает быстрее. Правильная посадка достигается регулировкой высоты седла. Для этого нужно сесть в седло, опустив одну ногу, а другой — встав на педаль. Нижняя нога не должна сгибаться. Если она согнута — седло слишком низко, его нужно поднять. Если для того, чтобы дотянуться до земли, нужно встать на цыпочки, седло слишком высоко, его нужно опустить;

– необходимо научить ребёнка держать велосипед в исправности и проверять его техническое состояние перед каждой поездкой, а именно:

- проверять исправность руля и фары;
- работу звукового сигнала и тормоза;
- наличие и чистоту световозвращателей;
- давление в шинах.

Если в дошкольном возрасте этим, наверняка, занимались родители, то школьнику необходимо вырабатывать привычку самому следить за своим транспортным средством.

– юный велосипедист должен быть заметным для окружающих, даже если он не выезжает на велосипеде дальше двора или дачного участка. Родителям необходимо обеспечить ребёнка световозвращающими элементами. Лучше всего, если это будет жилет, нарукавники или специальная ременная система для велосипедистов;

– в тёмное время суток обязательным является зажжённая фара спереди, фонарь сзади, а также световозвращатели — чистые и правильно закреплённые, светлая одежда, также оснащённая световозвращателями, а лучше — специальный жилет со световозвращающими вставками. Быть видимым на дороге для других участников движения — жизненно важное правило для всех велосипедистов;

– ребёнку необходимо объяснить, где можно ездить на велосипеде, а где — нельзя. Безопаснее всего кататься в парках, лесопарках, на спортивных и детских площадках и в других местах, закрытых от движения транспорта. При этом городские дворы, сельские дороги в деревнях и дачных товариществах — не такое уж безопасное место для ребёнка-велосипедиста, так как и там, и там возможно движение транспорта, и при этом водители в этих местах бывают часто невнимательны;

– родителям следует прививать детям навыки безопасного управления велосипедом и всегда самим показывать детям положительный пример соблюдения правил дорожного движения;

– важно сигнализировать другим участникам движения о своих намерениях. Водители автомобилей делают это при помощи поворотников и стоп-сигналов. Водители велосипедов подают сигналы при помощи рук. Сигнал поворота налево — это вытянутая в сторону левая рука, либо согнутая в локте правая. Сигнал поворота направо — вытянутая в сторону правая рука, либо согнутая в локте левая. Сигнал торможения подаётся поднятой вверх левой или правой рукой. И важно, чтобы навык подачи сигналов у ребёнка был доведен до автоматизма;

– пересекать проезжую часть нужно только по пешеходному переходу, обязательно спешившись и ведя велосипед рядом с собой. Переезжать на велосипеде по пешеходному переходу нельзя! Это правило часто не соблюдается, а оно гораздо более важное, чем кажется. Водитель может объективно оценить скорость пешехода, а вот велосипедист может сбить его с толку, и в экстренной ситуации машина не успеет затормозить. Кроме того, случайно упавший на переходе ездок может не успеть встать до того, как перестанет гореть зелёный сигнал светофора;

– во время движения нежелательно слушать музыку в наушниках и тем более — разговаривать по телефону. Эти современные атрибуты отвлекают внимание и могут привести к потере контроля над дорожной ситуацией, а, следовательно, создать опасную ситуацию;

– необходимо быть очень внимательным, проезжая мимо стоящих автомобилей, особенно тех, в которых есть водитель или пассажиры. Пассажиры такого авто могут неожиданно открыть дверь, водитель — начать движение. Всё это может спровоцировать ДТП;

– даже если ребёнок ездит на велосипеде только во дворе или в парке, важно помнить, что вокруг находятся другие люди. Поэтому так важно внимательно смотреть по сторонам, чтобы не налететь ненароком на спешащего (или, напротив, зазевавшегося) пешехода и не нанести ему травму.

При использовании велосипеда запрещается:

- ездить, не держась за руль хотя бы одной рукой;
- перевозить громоздкие (выступающие более чем на полметра за габариты велосипеда), тяжёлые и мешающие управлению грузы;
- перевозить пассажиров на раме или багажнике велосипеда, кроме ребёнка в возрасте до 7 лет на специальном сиденье, оборудованном надёжными подножками;
- поворачивать налево или разворачиваться на дорогах с трамвайными путями и на дорогах, имеющих более одной полосы для движения в данном направлении (кроме случаев, когда из правой полосы разрешён поворот налево, и за исключением дорог, находящихся в велосипедных зонах);
- брать на буксир другой велосипед;
- буксировать разрешается только специальные прицепы, предназначенные для эксплуатации именно с велосипедами.

Безопасность при использовании средств индивидуальной мобильности (гироскутеров, сегвеев, самокатов, роликовых коньков, скейтбордов)

Сегвеи, гироскутеры, обычные и электросамокаты, скейтборды, роликовые коньки и тому подобные устройства — это модные, удобные современные средства передвижения, которые нравятся детям. Сегодня уже стало понятно, что нельзя относиться к этим устройствам только как к интересным игрушкам или спортивному инвентарю. Пользователи средств индивидуальной мобильности де-юре приравниваются к пешеходам, но по факту передвигаются со скоростью в несколько раз выше, чем те, кто действительно идёт пешком. При этом обязательного использования защиты, как, к примеру, мотоцикл или мопед, не требуют, как не требуют и знаний Правил дорожного движения. Посему нередко приходится наблюдать, как «водители» подобных средств передвижения лавируют среди тех, кто и вправду идёт пешком, создавая аварийные ситуации, а то и вовсе выезжают на проезжую часть в нарушение всех мыслимых правил.

Если говорить о букве закона и правил безопасности, то передвигающийся на гироскутере, моноколесе, электрическом или обычном должен подчиняться следующим правилам:

- передвигаться на всех этих устройствах можно по тротуарам, пешеходным и велопешеходным дорожкам, в пределах пешеходных зон, а также в местах для движения транспорта — в парках, скверах, дворах и на специально отведённых для катания площадках;
- чтобы перейти дорогу, нужно спешиться, взять устройство в руки (или везти его рядом с собой) и перейти дорогу по пешеходному переходу, подчиняясь правилам для пешеходов;
- и самое главное: выезжать на этих подобных устройствах на проезжую часть дороги нельзя!
- необходимо использовать защитную экипировку — наколенники, налокотники, велошлем, ведь даже обычный самокат, не говоря уже о современных электроустройствах, способен развивать скорость, равную велосипедной, а то и выше;
- стараться выбирать для катания ровную поверхность. Эти устройства менее устойчивы, чем велосипед, и более чувствительны к неровностям;
- передвигаясь по тротуару, учитывать движение пешеходов, чтобы не создавать аварийных ситуаций;
- соблюдать безопасную дистанцию до любых объектов и предметов во избежание столкновений и несчастных случаев;
- сохранять безопасную скорость, чтобы иметь возможность безопасно (плавно и аккуратно) остановиться в любой момент;
- во время движения отказаться от прослушивания музыки в наушниках и использования гаджетов;
- носить световозвращатели (лучше всего — жилет), чтобы быть заметным для других участников движения;

- вовремя заряжать аккумулятор электрического устройства. Неожиданно остановившееся во время движения устройство может стать причиной падения и травм;
- с особой осторожностью управлять данными устройствами при недостаточной освещённости, в узких пространствах, в местах большого скопления людей, а также там, где много помех и препятствий.

Правила личной безопасности и поведения на зимней дороге

Зимняя дорога таит в себе немало неприятных неожиданностей. Поговорим о них. Зимой дорога — скользкая. Всегда! Зимой дорога становится скользкой. Снег, гололёд, снежно-водяная каша в оттепель ухудшают сцепление колёс с дорогой, из-за чего тормозной путь у автомобилей увеличивается. Поэтому, собираясь переходить дорогу, необходимо обязательно убедиться, что все автомашины остановились и пропускают пешеходов. А ещё лучше — переходить только в тех местах, где движение регулируется светофором. Но и тут нельзя терять бдительности.

Неопытный водитель, не принимающий во внимание коварство погодных условий, может не рассчитать длину тормозного пути, автомобиль может занести, поэтому нужно быть внимательным всё время, пока вы идёте по улице, а не только тогда, когда переходите проезжую часть.

Важно помнить, что зимой даже хорошо очищенный и обработанный реагентами асфальт остаётся влажным, а значит — более скользким, чем летом. Соответственно, на таком покрытии тормозной путь всё равно увеличивается, пусть и в меньшей степени.

Когда на светофоре загорелся зелёный сигнал, не спешите сходить с тротуара! Начинать переход можно только когда вы осмотрелись и оценили обстановку. Лучше задержаться на секунду-другую на тротуаре, но быть уверенным, что все транспортные средства остановились. По этой же причине не следует перебегать проезжую часть, когда зелёный сигнал начинает мигать. Безопаснее следующего зелёного сигнала.

Спешка на скользкой дороге вообще недопустима. Даже если вы куда-то спешите — бежать нельзя, в крайнем случае — можно идти быстрым шагом. Когда человек бежит, он по сторонам не смотрит. Повернуть голову на бегу для осмотра трудно — можно упасть. При движении шагом, имея опору на обе ноги, человек может без труда повернуть голову и вправо, и влево.

Закрытый обзор

Зимой ситуаций закрытого обзора становится больше. Сугробы вдоль края проезжей части, сужение дороги из-за неубранного вовремя снега, стоящая заснеженная машина мешают увидеть приближающийся транспорт.

Как вести себя в подобной ситуации? Так же, как и в любой другой ситуации закрытого обзора. Если есть возможность, то нужно поискать другое, более безопасное место для перехода. Если такой возможности нет, то переходить следует с удвоенной осторожностью. Сначала нужно прислушаться

— ведь машину может быть не видно, но слышно её работающий двигатель. Затем — выглянуть из-за препятствия и осмотреться, насколько это возможно, и сделать шаг вперёд, чтобы «показать» себя водителям, чтобы они имели возможность заметить пешехода. И только после этого, убедившись, что опасности нет, можно начинать переход.

Опасность таит и снегоуборочная техника. Обычная ситуация: вдоль тротуара медленно едет снегопогрузчик, а за ним — ещё и самосвал, в кузов которого погрузчик сгружает снег. Кажется, что погрузчик далеко, едет медленно, ребёнок думает, что успеет перейти проезжую часть, пока он доедет до того места, где он стоит. Но всё же стоит торопиться. Сначала необходимо убедиться, что погрузчик (или другая коммунальная машина) не скрывает за собой другой автомобиль, который движется в соседней полосе с гораздо большей скоростью.

Снегопад

Снег приносит много радости детям, но для участников дорожного движения (и водителей, и пешеходов) создаёт немало сложностей.

В снегопад ухудшается видимость, затрудняется движение пешеходов и транспорта. Снег слепит глаза пешеходам и налипает на лобовое стекло автомобилей, осложняя наблюдение за окружающей обстановкой, а летящей из-под колёс впереди едущих автомобилей грязи (особенно если дорогу перед этим обильно посыпали песком или реагентами) бывает так много, что «дворники» на лобовом стекле не всегда справляются с нею. Водитель в этой ситуации часто едет «по памяти». Если снегопад сильный, то видимость может сокращаться буквально до нескольких метров. В таких условиях водителю сложнее становится заметить пешехода на дороге. Вот почему зимой так важно не только неукоснительно соблюдать Правила дорожного движения, но одеваться в одежду ярких цветов и обязательно носить световозвращатели.

Кроме того, в снегопад часто образуются заносы на дорогах. Когда асфальт покрыт слоем снега, автомобилям становится сложнее маневрировать. То есть даже если водитель вовремя заметил пешехода, он не может резко изменить направление движения и объехать его.

Помните, что ребёнку сложнее, чем вам, идти по заснеженной или скользкой поверхности. Поэтому не торопите сына или дочку, когда идёте вместе. Старайтесь идти в его или её темпе. Вынуждая ребёнка в буквальном смысле, слова бежать за вами, вы оказываете ему медвежью услугу, приучая торопиться там, где спешка неуместна и опасна.

Гололёд

Ещё опаснее обычного снега гололёд. Если после оттепели «прихватит» морозец, то дорога покрывается тонким слоем льда (не всегда заметным глазу). В гололёд повышается вероятность заноса автомобиля, и самое главное — тормозной путь непредсказуемо удлиняется.

Особое внимание необходимо уделять тем местам, где автомобили разгоняются или тормозят — перед перекрёстками, у остановок общественного транспорта, у выездов из дворов, на подъёмах и спусках. Здесь на асфальте часто образуется слой льда, так называемый накат. Он очень скользкий, но так как он образуется только в некоторых местах, для водителей он часто становится неожиданностью.

Когда водитель нажимает на тормоз и попадает на накат, запаса расстояния ему может попросту не хватить. А при трогании с места, когда водитель нажимает на газ, в первый момент колёса пробуксовывают, и со стороны кажется, что машина продолжает стоять. На самом деле она уже как бы «едет», только колёса у неё крутятся вхолостую. Когда же при увеличении газа колёса наконец «зацепятся» за дорогу, машина рванёт с места с гораздо большей скоростью — точно камешек, выпущенный из рогатки. Но опаснее всего, когда автомобиль попадает на накат одним колесом или двумя. Из-за того, что сцепление шин с дорогой разное, автомобиль может занести.

Оттепель

В оттепель на дорогах появляются коварные лужи, под которыми скрывается лёд. При переходе проезжей части лучше подождать, пока на дороге не будет проезжающих машин. Ни в коем случае нельзя бежать через проезжую часть, даже на переходе! Переходить нужно шагом.

Образующаяся на дорогах снежно-водяная каша может скрывать под собой ямы, ухабы и прочие «сюрпризы» для водителя. Заметив, что едущая впереди машина попала колесом в ямку, водитель едущей следом может попытаться её объехать, резко изменив траекторию движения, что также чревато заносом. При таких погодных условиях из-под колес, проезжающих мимо автомобилей, летят не только грязные брызги, но и мелкие камни, которыми нередко посыпают дороги, и осколки льда. В этой ситуации безопаснее держаться подальше от края проезжей части дороги.

Правила личной безопасности при поездке в легковом автомобиле

Легковой автомобиль не зря является одним из самых популярных видов наземного транспорта. Обладание личным автомобилем, использование услуг такси повышают мобильность, позволяют планировать поездки вне зависимости от расписания маршрутного транспорта. Это очень удобно. Для пассажиров легкового автомобиля существуют свои правила безопасности. И главное из них такое: в легковом автомобиле все пассажиры, включая детей, должны быть пристёгнуты. Взрослые пристёгиваются ремнём безопасности, а для того, чтобы правильно пристегнуть ребёнка, существуют детские удерживающие устройства.

Пристёгиваться важно всегда, при любой поездке — неважно, предстоит ли ехать на дачу, в другой город или это всего несколько минут, которые занимает дорога от дома до школы.

Грудные дети до года: в первые месяцы жизни ребенка для транспортировки детей используют автолюльку с маркировкой «0». Ребенок лежит в ней полностью горизонтально и удерживается специальными ремнями. Само устройство ставится боком - перпендикулярно ходу движения - на заднем сиденье. Перевозить ребенка можно и на переднем сиденье, но при этом он должен лежать спиной по ходу движения.

Дети от 1 до 7 лет: пассажир младше 7 лет обязательно должен ехать в машине в детском автокресле или детском удерживающем устройстве другого типа, соответствующем его росту и весу, как на переднем сиденье автомобиля, так и на заднем. До года малыш должен располагаться спиной по ходу движения, старше года – лицом.

Перевозка детей в возрасте младше 7 лет в легковом автомобиле и кабине грузового автомобиля, конструкцией которых предусмотрены ремни безопасности либо ремни безопасности и детская удерживающая система ISOFIX, должна осуществляться с использованием детских удерживающих систем (устройств), соответствующих весу и росту ребёнка.

Дети от 7 до 11 лет: перевозка детей в возрасте от 7 до 11 лет (включительно) в легковом автомобиле и кабине грузового автомобиля, конструкцией которых предусмотрены ремни безопасности либо ремни безопасности и детская удерживающая система ISOFIX, должна осуществляться с использованием детских удерживающих систем (устройств), соответствующих весу и росту ребёнка, или с использованием ремней безопасности, а на переднем сиденье легкового автомобиля — только с использованием детских удерживающих систем (устройств), соответствующих весу и росту ребёнка.

Дети от 12 лет: с 12 лет детское кресло ребенку не требуется. Однако если школьник ниже полутора метров, то использовать удерживающее приспособление нужно, пока юный пассажир не вырастет. Также стоит обращать внимание на вес. Ребенка можно пристегивать ремнем, если он весит более 36 килограмм. 12-летний ребенок, при соответствующем росте, может ездить на переднем сиденье без удерживающих устройств, пристегнувшись лишь ремнями безопасности для взрослых.

Установка в легковом автомобиле и кабине грузового автомобиля детских удерживающих систем (устройств) и размещение в них детей должны осуществляться в соответствии с руководством по эксплуатации указанных систем (устройств).

ДУУ должно соответствовать возрасту и росту/весу ребёнка. Неправильно подобранное ДУУ не обеспечивает достаточную защиту, а в ряде случаев может стать причиной более тяжёлых травм.

Несмотря на то, что Правила дорожного движения разрешают перевозить детей старше 7 лет, пристёгивая их штатным ремнём безопасности, пользоваться этой возможностью желательно только в самых крайних случаях, так как «взрослый» ремень не позволяет защитить ребёнка так же хорошо, как специальное детское удерживающее устройство. К тому же в момент аварии ребёнок может выскользнуть из-под ремня, что также чревато тяжёлыми травмами.

Почему важно использовать именно автокресло?

Обычный штатный ремень безопасности плохо защищает детей. Ремень рассчитан на пассажира ростом выше 150 см. Если рост пассажира ниже, то ремень не обеспечивает должную защиту. И главных опасностей здесь две:

- диагональная лямка ремня проходит слишком высоко (по шее) — в момент аварии или просто резкого торможения ремень сильно давит на шею ребёнка и может даже задушить;
- так называемое «подныривание».

При аварии наибольшую опасность представляет именно «подныривание».

Взрослых от этой беды защищают развитые тазовые кости, на которых с обеих сторон имеются выросты, называемые подвздошным гребнем: благодаря им горизонтальная лямка ремня фиксируется в правильном положении, а в момент аварии — не съезжает вверх. У детей эти кости развиты ещё недостаточно, в момент аварии ремень не «зацепляется» за них, а «задирается» наверх, и результате маленький пассажир получает серьёзную травму живота, подчас несовместимую с жизнью

Определение повреждений транспортных средств и травм у пострадавших

№п/п	Вид ДТП	Тип повреждения транспортного средства	Типовые травмы пострадавших
1.	Лобовое столкновение	Деформация передней части ТС, заклинивание дверей, разбивание стекол, смещение двигателя под салон, подъем пола.	Шейно-позвоночные и черепно-мозговые травмы, травмы живота, грудной клетки, лица, нижних конечностей, резано-колотые раны.
2.	Касательное столкновение	Деформация соприкасающихся боковых частей ТС	Травмы живота, грудной клетки, лица, переломы ребер, резано-колотые, рваные раны.
3.	Боковое столкновение	Деформация боковых частей ТС, заклинивание стекол, деформация крыши вниз, пола вверх	Шейно-позвоночные, черепно-мозговые травмы, травмы нижних конечностей, голени, таза, бедер, живота, переломы ребер, резано-колотые раны.
4.	Опрокидывание	Значительная деформация корпуса, крыши, нарушение целостности стекол, разлив топлива	Шейно-позвоночные и черепно-мозговые травмы, травмы позвоночника, резано-колотые раны
5.	Наезд на препятствие	Деформация передней части ТС, повреждение лобового стекла, смещение двигателя под салон	Шейно-позвоночные и черепно-мозговые травмы, травмы живота, грудной клетки, лица, нижних конечностей, резано-колотые раны

Правила личной безопасности при поездке в маршрутном транспорте

Городской и загородный маршрутный транспорт — удобный способ передвижения. Для пассажиров и тех, кто ждёт транспорт на остановке,

существуют свои правила безопасности, которые тесно переплетаются с правилами этикета, причём при поездке одинаково важны и те, и другие. Поговорим о них. Трамваи, автобусы, троллейбусы, микроавтобусы-маршрутки — это всё маршрутные транспортные средства. Они называются так, потому что едут по определённому маршруту и останавливаются на специально оборудованных остановках

Остановки маршрутного транспорта обозначаются следующими знаками:



Место остановки
автобуса и (или)
троллейбуса



Место остановки
трамвая



Место остановки
такси

Эти знаки устанавливаются рядом с остановками маршрутного транспорта. Также в местах остановок устанавливаются таблички с информацией о маршрутах (номер, начало и конец маршрута, часто — расписание).

Правила личной безопасности, которые необходимо соблюдать при ожидании маршрутного транспорта в местах их остановки:

- ожидать транспорт нужно около остановочных павильонов или на специальных посадочных площадках, а там, где их нет — на тротуаре или обочине, как можно дальше от края проезжей части;
- во время ожидания нельзя подходить к краю тротуара, вставать на бордюрный камень. Опасно выходить на проезжую часть, чтобы пораньше заметить нужный автобус;
- подходить к дверям транспорта можно только после того, как он остановится;
- когда на остановке много людей, нужно быть особенно осторожным. При приближении автобуса может возникнуть сутолока, есть опасность, что кто-то может случайно толкнуть под колеса подъезжающего транспорта. Останавливающийся автобус или троллейбус может задеть зеркалом или даже сбить человека.

Правила личной безопасности при посадке и высадке из маршрутного транспорта:

- подходить к двери только после того, как автобус (троллейбус, трамвай) полностью остановится. Подходить к транспорту в момент торможения опасно;

- необходимо пропустить пассажиров, которые выходят;
- первым в автобус входит ребёнок, взрослый — за ним. Находясь чуть позади, он контролирует ситуацию и может помочь, если, например, в транспорте очень высокие ступеньки, и ребёнок испытывает сложности. Выходит, напротив, первым взрослый и помогает ребёнку;
- войдя, надо, не задерживаясь у дверей, проходить в середину салона;
- если после выхода из маршрутного транспортного средства нужно перейти проезжую часть, то нужно дождаться, пока автобус отъедет, затем найти ближайший пешеходный переход, дойти до него и перейти проезжую часть, убедившись в безопасности перехода и соблюдая все правила дорожного движения. Нельзя обходить стоящий автобус ни спереди, ни сзади! Это опасно! Стоящее транспортное средство, да ещё такого большого размера, ограничивает обзор. Пешеход может не заметить приближающийся автомобиль, который может двигаться с большой скоростью;
- отдельно поговорим о трамваях. Трамвайные пути часто (хотя и не всегда) располагаются посередине проезжей части. Остановочный павильон может располагаться как на тротуаре, так и непосредственно рядом с трамвайными путями. Поэтому для того, чтобы сесть в трамвай, нередко бывает нужно перейти проезжую часть. Правила дорожного движения обязывают водителей остановиться и пропустить людей, которые садятся в трамвай или выходят из него. Но, к сожалению, водители не всегда соблюдают этот пункт ПДД. Поэтому перед тем, как начинать переход к месту посадки в трамвай, важно обязательно убедиться, что все автомобили остановились и пропускают пешеходов.

Правила личной безопасности во время поездки в общественном транспорте:

- в некоторых видах маршрутного транспорта не разрешается ездить стоя (например, в микроавтобусах-маршрутках, некоторых пригородных автобусах). Водители не всегда следят за тем, чтобы не было стоящих пассажиров. Если в таком автобусе нет свободных мест, лучше не садиться в него, а дождаться следующего;
- пройдя в салон, занимать свободные места;
- если автобус оборудован ремнями безопасности (что часто бывает на пригородных маршрутах), то нужно обязательно пристёгиваться;
- во время поездки стоя — держаться за поручни независимо от того, стоит автобус или едет. Не нужно полагаться на то, что почувствуете, когда автобус начнёт движение и вы успеете схватиться за поручни;
- высовываться из открытых окон нельзя — это опасно. Также опасно прислоняться к дверям и ехать на нижней ступеньке автобуса, троллейбуса или трамвая;
- забираться с ногами на сиденье не только невежливо по отношению к другим пассажирам (можно испачкать сиденье и одежду других людей), но и небезопасно. Удержать равновесие, стоя на коленях, сложнее, чем сидя. При торможении можно упасть с сиденья и получить серьёзную травму;

- невежливо также, войдя в салон, бежать, расталкивая других пассажиров, чтобы занять лучшее место, раскладывать игрушки, сумки и другие вещи на сиденьях, особенно если в салоне мало свободных мест;
- во время поездки нельзя шалить, безобразничать, бегать по салону, отвлекать водителя;
- к выходу следует готовиться заранее. Если стоите не у самых дверей — спросить у находящихся впереди, выходят ли они;
- лучше всего закончить все передвижения по салону до того, как автобус начнёт снижать скорость перед остановкой. Удерживать равновесие во время торможения намного сложнее, чем во время прямолинейного движения.

Правила личной безопасности при пользовании метрополитеном

В мегаполисах и крупных городах России одним из самых распространённым видом транспорта является метрополитен – рельсовый внеуличный городской общественный транспорт (подземного, наземного и надземного типа) на электрической тяге.

Метрополитен — один из основных видов городского пассажирского транспорта, многие станции которого являются памятниками истории, культуры, архитектуры и охраняются государством. К территории метрополитена относятся станции и входящие в их состав под уличные переходы, межстанционные тоннели и открытые участки, площадки электроподстанций, депо и вентиляционные шахты, вагоны поездов.

Метрополитен — транспортное предприятие, связанное с повышенной опасностью. С целью предупреждения несчастных случаев с пассажирами и противоправных действий на станциях и в вагонах поездов ведется круглосуточное видеонаблюдение с видеозаписью.

Лица, находящиеся на территории метрополитена, должны быть взаимно вежливыми, уступать места в вагонах поездов инвалидам, пожилым людям, пассажирам с детьми и женщинам, соблюдать чистоту и общественный порядок, бережно относиться к сооружениям и оборудованию метрополитена.

Метрополитен обеспечивает безопасную и комфортную перевозку пассажиров всех категорий, в том числе отвечающую требованиям по обеспечению доступа инвалидов и иных маломобильных граждан, а также пассажиров с детскими колясками к объектам инфраструктуры (станции метрополитена, входящие в их состав под уличные переходы, вагоны поездов).



Важным условием обеспечения личной безопасности детей является их информирование о всех возможных опасностях в метрополитене.

В метрополитене обязательно соблюдать следующие правила поведения и личной безопасности:

- заходя на станцию, необходимо придерживать дверь. Важно помнить, что следом за человеком может идти ребёнок или пожилой человек, который просто физически может не успеть удержать дверь и получит травму;
- запрещается находиться в пачкающей, зловонной одежде, с багажом, предметами, продуктами (в том числе напитками и мороженым в открытой таре), которые могут испачкать пассажиров, вагоны, сооружения и устройства станции;
- запрещается засорять и загрязнять сооружения, устройства пути, оборудование, эскалаторы, подвижной состав и территорию метрополитена;
- размещать багаж на сиденьях вагонов и скамейках станций;
- при движении в метро необходимо внимательно смотреть перед собой и под свои ноги, не отвлекаться на смартфон или планшет;
- необходимо соблюдать осторожность в случае возникновения толпы людей в час «пик». В этом случае лучше дождаться следующего поезда, чем попасть в толпу и получить травму;
- на платформе станции запрещается заходить за ограничительную линию у края до полной остановки поезда, а при его остановке следует освободить место у дверей вагонов для выхода пассажиров;
- в целях безопасности на платформе необходимо стоять вполборота лицом по направлению к поезду;
- при прибытии поезда, по правилам поведения в вагоне метро, сначала выходят прибывшие на станцию пассажиры, а только потом осуществляется посадка ожидающих;
- пассажирам с детьми следует осуществлять посадку в вагон, пропуская ребенка (детей) впереди себя;
- запрещается посадка в вагон при поступлении голосового сообщения о закрытии дверей вагона и мигании красных наддверных огней;
- войдя в вагон, не нужно останавливаться у входа, так создаётся давка и травмоопасная ситуация. Необходимо, по возможности, пройти в центр вагона;
- для того, чтобы не мешать другим пассажирам и не создавать конфликтных ситуаций необходимо снять рюкзак и держать его в руке перед собой. Свой багаж нельзя ставить возле входа/выхода из вагона;
- запрещается прислоняться и облокачиваться к двери вагона метро;
- запрещается открывать двери вагонов во время движения и остановок, а также препятствовать их открытию и закрытию на остановках;
- подъезжая к нужной станции, к выходу следует готовиться заранее, вежливо уточнив у стоящих перед вами людей, выходят ли они на ближайшей станции;
- передвигаться по территории станций и под уличным переходам метрополитена на мотоциклах, велосипедах, самокатах, роликовых коньках и иных транспортных и спортивных средствах, кроме инвалидных колясок;
- запрещается проходить и находиться на станции без обуви;
- запрещается спускаться на пути движения поездов;
- запрещается подкладывать на пути метрополитена посторонние предметы;

– запрещается пользоваться без надобности связью «пассажир-машинист», связью с ситуационными центрами метрополитена и органов внутренних дел на метрополитене (колоннами экстренного вызова), краном выключения дверей в вагонах, ручкой остановки эскалатора.

Правила личной безопасности на эскалаторе:

– находясь на эскалаторе, необходимо стоять справа, лицом по направлению его движения, проходить с левой стороны, держась за поручень.



Соблюдайте безопасную дистанцию, находясь на эскалаторе. Обычно она составляет 2 ступени между пассажирами.

- не наступать на ограничительную линию на ступенях;
- не прислоняться к неподвижным частям;
- держать малолетних детей на руках или за руку;
- не задерживаться при спуске с эскалатора. Без промедления отойдите в сторону, чтобы не мешать другим людям;
- в условиях увеличенных пассажиропотоков, по указанию работников метрополитена, заполнять левую и правую стороны ступеней эскалаторного полотна;
- запрещается перемещение по неработающему эскалатору без разрешения работников метрополитена;
- запрещается бежать по эскалатору, сидеть и ставить вещи на ступени и поручни эскалатора;
- если сумки слишком тяжёлые возможно поставит их на ступень выше, но за несколько ступеней до выхода с лестницы следует взять их в руки;
- запрещается бросание любых посторонних мелких предметов (монет, жетонов и др.) на балюстрады между лентами, так как это может привести к поломке и аварийной ситуации;
- следите за одеждой и обувью. Каблук или подол длинной одежды может застрять в полотне ступени;
- если вы увидели, что кто-то упал, то с помощью ручки «стоп» остановите движение лестницы и сообщите дежурному, находящемуся у эскалатора;
- если ребёнок потерялся на платформе метро, то ему необходимо найти информационное табло сине-красного цвета и вызвать помощь, нажав кнопку «SOS». При этом оставаться на месте.



Важно объяснить ребёнку, что если по какой-то причине он не успел войти в вагон или его вытолкнули из вагона, а взрослые уехали, то необходимо оставаться на месте, так как взрослые могут

довольно-таки быстро вернуться назад и найти ребёнка именно в том месте, где потеряли.

Правила личной безопасности при возникновении нештатных и аварийных ситуаций:

- о всех случаях падения людей или вещей на пути метрополитена, возникновения задымления или пожара, а также ситуаций, которые могут повлиять на безопасность пассажиров или движения поездов, необходимо немедленно сообщать дежурному по станции, машинисту поезда по связи «пассажир – машинист» или использовать колонны экстренного вызова. В случае обнаружения бесхозных пакетов, сумок, чемоданов также необходимо обратиться к машинисту поезда либо к любому работнику на станции;
- при резком торможении велик риск получения повреждений. Наиболее опасны черепно-мозговые травмы. При падении старайтесь закрыть голову руками, напрячь мышцы и сгруппироваться. Если есть возможность, снимите очки. Это убережёт ваши глаза от осколков;
- не выходите и тем более не выпрыгивайте из вагона до его полной остановки;
- по правилам, людей начинают эвакуировать из вагона, расположенного ближе к станции. Если в каких-либо вагонах возникла ситуация, угрожающая жизни или здоровью пассажиров, то они становятся первыми для осуществления высадки. При слабом освещении в тоннеле машинист включает прожектор и фары. Направляет свет от них в сторону движения людей;
- почувствовав задымление или запах гари, обратитесь к служащему метрополитена либо нажмите тревожную кнопку связи;
- старайтесь держаться подальше от толпы и продвигайтесь к выходу. Оптимальным вариантом будет, если вы заранее будете знать все эвакуационные пути на станции;
- неукоснительно следуйте указаниям работников, работникам полиции или противопожарной службы. Позаботьтесь об органах дыхания. Любым предметом одежды закройте их;
- если в метро пожар застал вас в вагоне, то немедленно сообщите об этом машинисту. Не паникуйте сами и старайтесь успокоить других пассажиров. Маленьких детей возьмите на руки. Открытый огонь можно потушить, используя огнетушители, имеющиеся в вагоне;
- нельзя пользоваться стоп-краном, если поезд едет в тоннеле. Выходить из вагона следует только по указаниям машиниста. Сначала пропустите детей и пожилых людей;
- идти нужно по ходу движения вдоль полотна между рельсами.

В случае падения с платформы:

- подняться наверх вы сможете только при помощи работников станции. В отсутствии серьёзных травм, ориентируйтесь по табло с указанием

времени прибытия поезда. При его отсутствии, постарайтесь добежать до начала платформы. Там есть черно-белая рейка между рельсами, за которой можно укрыться. Увидев служебную лестницу, воспользуйтесь ей и поднимитесь вверх;

– в случае отсутствия лестницы и приближения поезда, подавайте сигналы машинисту и пассажирам на станции с помощью экрана телефона, фонарика или просто машите руками, привлекая к себе внимание;

– прятаться под краем платформы опасно, так как там располагается контактный рельс, на который поддается напряжение в 825 В, что губительно для человека;



Контактный рельс – устройство для подачи постоянного тока напряжением 825 Вольт от электроподстанции к подвижному составу. Контактный рельс закрыт электроизоляционным защитным коробом из древесины или стеклопластика и, как правило, располагается с левой стороны пути по ходу движения поездов на высоте 0,5 метра и на расстоянии от ходового рельса, равном 0,6 метра.

– в случае если поезд находится близко, и у вас нет времени добраться до рейки, то следует:

- *снять с себя рюкзак (при наличии) или лямку сумки;*
 - *лечь на живот между рельсами головой в сторону поезда (таким образом одежда не начнёт задираться от встречного потока воздуха и не зацепится за выступающие элементы электропоезда);*

- *руки следует вытянуть вдоль тела, а ноги плотно прижать друг к другу;*

- *оставайтесь в неподвижном положении. Ждите, пока вам не окажут помощь сотрудники метрополитена или машинист поезда;*

– если вы заметили человека на рельсах, то не предпринимайте самостоятельных попыток вытащить его. Сориентируйте потерпевшего о его дальнейших действиях. Укажите ему направление, в котором следует быстро передвигаться (к началу станции). Сообщите сотрудникам станции о данной ситуации. Старайтесь также привлечь внимание машиниста приближающегося поезда;

– обязательно вызовите скорую помощь, так как Вы не знаете степень повреждения упавшего человека.

Безопасность на водном транспорте

Основные правила безопасного поведения на водном транспорте:

– необходимо внимательно выслушать инструктаж по безопасности;

- обратить внимание на то, где находятся спасательные шлюпки и жилеты, изучить инструкцию или поинтересоваться у капитана (членов команды судна), как пользоваться спасательными жилетами;
- знать, как правильно спускаться в шлюпку и садиться в неё;
- не паниковать и бездумно не бегать по кораблю и другому водному транспорту (ведь именно во время паники люди оказываются попросту задавленными другими пассажирами);
- знать, что все действия по эвакуации пассажиров водного транспорта будут проводиться под чётким контролем капитана судна и его команды;
- помнить, что с точки зрения безопасности предпочтительнее каюты, расположенные ближе к выходам на палубу. Найдя свою каюту, необходимо сориентироваться в ее месторасположении на корабле, в каюте имеется инструкция, в которой указано, где находится именно ваша шлюпка, ее надо найти на верхней палубе.



Инструкция прикреплена снаружи дверцы шкафчика, находящегося в каюте, в котором хранятся индивидуальные спасательные пробковые жилеты

- укладываясь спать в каюте, держите наготове фонарь, нож и аварийный запас продуктов;
- не открывать иллюминаторы на ходу корабля или в ночное время;
- заранее изучить инструкцию, как правильно надеть жилет. Спасательные жилеты снабжены лампочками со специальными батарейками, работающими в морской воде, их свет хорошо заметен в ночное время. Кроме того, к жилету прилагаются свисток для подачи звуковых сигналов, а иногда специальный порошок, окрашивающий воду в ярко-зеленый цвет, хорошо видимый с воздуха, и сигнальное зеркало (гелиограф).

Меры безопасности на воде с использованием маломерных судов и плавсредств:

- все находящиеся на плавсредстве должны надеть (иметь) спасательные жилеты;
- в случае опрокидывания плавсредства, если оно находится на плаву, не разрешается отплывать от него, необходимо находиться рядом и использовать плавсредство как опору и ориентир для спасателей;
- в любой ситуации все обязаны командиру плавсредства, а в его отсутствии старшему по должности или возрасту и выполнять его распоряжения;
- в экстремальной ситуации старший на терпящем бедствие плавсредстве обязан предпринять меры для спасения людей и согласно Российского законодательства наделяется особыми правами по отношению ко всем терпящим бедствие людям и несет ответственность за предпринятые им действия (все люди, находящиеся на спасательном плавсредстве, согласно

законодательству, переходят в категорию «Экипаж» и более не разделяются на пассажиров и команду);

- движение маломерных судов, особенно гребных, организуется в стороне от основного фарватера или хода по правой стороне водоема по ходу движения не далее 20 м от берега;

- не допускается движение в несколько рядов, за исключением проведения спортивных состязаний и водных праздников;

- при прохождении мест купания необходимо быть осторожным, чтобы не нанести травму купающимся.

Запрещено:

- при посадке вставать на борта и сидения;

- перегружать плавсредство;

- выход плавсредств при силе ветра более 10 м/с баллов, а на незначительных водоемах, свыше 15 м/с;

- допускать к управлению плавсредствами лиц, не имеющих соответствующих документов на данный вид деятельности, разрешенный законодательством Российской Федерации;



Ответственность за обеспечение безопасности при плавании на любых плавсредствах возлагается на капитанов судов, командиров шлюпок и руководителей организаций, проводящих мероприятия на воде, а также владельцев плавсредств, которые обязаны строго соблюдать требования правил поведения и мер безопасности.)

- во время движения выставлять руки и перевешиваться за борт, сидеть на бортах, переходить на место, пересаживаться в другие плавсредства;

- открывать иллюминаторы на ходу корабля или в ночное время;

- при катании на водном велосипеде допускать спуск людей с сиденья на корпус велосипеда;

- пользоваться плавсредствами детям до 16 лет без сопровождения взрослых, а также лицам, не достигшим 7 лет;

- плавание ночью, в тумане и в условиях, при которых возможна потеря ориентации;

- нахождение маломерных плавсредств вблизи шлюзов, плотин, земснарядов, а также приближение и остановка у мостов или под ними, переправ, приближение к судам и кораблям, пристаням, причалам, пляжам, купальням и иным местам отдыха людей у воды, а также районам проведения любых гидротехнических работ;

- категорически запрещено пользоваться плавсредствами лицам в нетрезвом состоянии;

- начинать самостоятельную высадку или посадку до полной подачи трапа или при отсутствии швартовки двигаться вдоль борта судна на причале;
- подниматься на борт по трапу, который не предназначен для пассажиров;
- выходить и находиться на площадках, не имеющих ограждений;
- самостоятельно заходить в служебные помещения или открывать технические помещения;
- курить в неустановленных местах;
- перевешиваться за борта судна;
- провозить с собой и использовать огнеопасные и взрывчатые вещества.

При большом волнении нужно:

- носом лодки резать волну, нельзя оставлять борт перпендикулярно волне, т.к. лодка может опрокинуться;
- принимать пострадавшего на борт необходимо только с кормы, с бортов - категорически запрещается, т.к., это чревато переворотом маломерного плавсредства, а со стороны носа поднимать человека не всегда удобно;
- при падении человека за борт на судне подаются три продолжительных звуковых сигнала, длительность которых определена от 4 до 6 секунд;
- купание на любых плавсредствах детям до 16 лет разрешается только под руководством взрослых и при их участии.

При эксплуатации моторных лодок и катеров правила и меры безопасности аналогичны требованиям использования гребных и парусных плавсредств.

Правила поведения в случае эвакуации на водном транспорте

При объявлении массовой эвакуации необходимо выполнять следующие действия:

- в первую очередь пропустить к шлюпкам детей и женщин;
- всем пассажирам надеть спасательный жилет (в холодное время года следует надеть сначала тёплую одежду и только потом жилет);
- при необходимости взять с собой только самые необходимые вещи (деньги, документы, одеяло, спички, аптечку, еду и воду);
- не толкаясь спускаться в шлюпку.

При отсутствии или нехватки плавательных средств необходимо перед прыжком в воду подбородок с силой прижать к груди (голову стараться во время прыжка не отклонять назад), сделать глубокий вдох, закрыть правой рукой одновременно нос и рот, а левой рукой держаться за спасательный жилет.

После того, как погружение в воду прошло успешно, нужно вынырнуть, раскрыв широко глаза и посмотреть по сторонам (это необходимо сделать, чтобы не попасть под винт корабля). Затем нужно отплыть от тонущего корабля как можно дальше.

Известно, что тонущее судно во время своего погружения под воду, создаёт своеобразную воронку, в которую и может затянуть близко находящиеся предметы и людей. После того как пассажир отплыл на безопасное расстояние, ему нужно обязательно зацепиться за какой-либо проплывающий рядом предмет (мебель, багаж, доска и т.д.). Если крушение корабля произошло в ночное время суток, то следует помнить о том, что плавательные жилеты оснащены специальными лампочками, зеркалом и свистком. При помощи этих вещей можно подавать сигналы о помощи.

Действия при падении человека за борт:

- громко крикнуть «Человек за бортом!»;
- немедленно бросить пострадавшему спасательное средство;
- обозначить место падения, бросив плавающие предметы;
- сообщить о происшествии капитану судна;
- четко выполнять все команды, вести наблюдение, стараясь не потерять пострадавшего из виду.

В процессе водного или морского путешествия у кого-то из пассажиров могут возникнуть при укачивании признаки морской болезни (головная боль, холодный пот, тошнота, рвота). В этом случае нужно знать, что необходим приток воздуха, избегать пребывания на солнце, пить очень мало, при отсутствии аппетита употреблять небольшое количество пищи каждый час и при необходимости обратиться за медицинской помощью.

Знание и умение выполнять основные требования по обеспечению безопасности пассажира или туриста на водном транспорте позволят избежать беды, сохранить жизнь и здоровье нам и нашим детям.

Порядок поведения при нахождении в воде:

Надо помнить, что в случае непредвиденных и опасных ситуаций на судне или за бортом, в целях сохранения жизни:

- пассажирам рекомендуют сбросить обувь и все то, что не плавает;
- находясь далеко от берега, в холодной воде, рекомендуют одежду не сбрасывать во избежание резкого переохлаждения;
- находясь в открытом море, необходимо соблюдать следующие основные требования: надо неукоснительно выполнять все указания и распоряжения членов команды корабля. Все спасательные плавсредства должны держаться вместе и не удаляться от места гибели корабля, при условии, что нет надежды самостоятельно добраться до берега. Близость берега можно определить по появлению на воде веток с листьями и морских птиц.

В первый день нахождения в море не рекомендуется пить. Исключение делается для больных и раненых. В последующие дни пить надо понемногу несколько раз в день (всего не более 0,5-0,6 л).



Морскую воду нельзя пить ни при каких обстоятельствах: жажду она не утоляет, а заболевания вызывает.

Есть можно только аварийный запас еды. Если нет достаточного запаса питьевой воды, не следует употреблять в пищу морских рыб или птиц.

Пассажирам и туристам надо знать, что при температуре воды 4 градуса время выживания в воде составляет 30 минут, при температуре 10 градусов – 2 часа, если плыть, и 4 часа, если оставаться на месте.

Правилами по безопасности рекомендуется для увеличения срока выживания при нахождении в воде поджать колени к животу, сложить руки на груди. Если вы оказались в воде с группой людей, необходимо собраться всем вместе, так как в таком состоянии есть возможность поддерживать и согреть друг друга.

Безопасность на воздушном транспорте

Пассажирский самолет часто называют авиалайнером или коммерческим самолетом, основной задачей этих машин является перевозка пассажиров и их багажа. Это позволяет в салоне разместить до 10 кресел в одном ряду. Их еще подразделяют на однопалубные и двухпалубные. Основной задачей таких машин является перевозка большого количества пассажиров на большие дистанции.

Составные части пассажирского самолета:

- фюзеляж. Фюзеляж является «телом» самолёта. В нём располагаются кабина экипажа, основные топливные баки, системы управления и контроля, пассажирские салоны и багажные отсеки.

- крыло. Крыло является ключевой частью в конструкции самолёта, оно создаёт подъёмную силу: профиль крыла устроен таким образом, что консоль разделяет набегающий на самолёт поток воздуха.

- оперение. Оперение устанавливается в хвостовой или носовой части фюзеляжа, представляет собой вертикально расположенный киль и горизонтальный стабилизатор, близкие по конструкции к крылу.

- киль регулирует путевую устойчивость самолёта (по оси движения), а стабилизатор — продольную.

- шасси летательного аппарата. С помощью шасси самолёт осуществляет взлёт и посадку, руление, стоянку. Шасси представляет собой амортизационную стойку, к которой крепится колёсная тележка.

- авиационный двигатель. Самолёт приводится в движение двигателем. Для современных самолётов характерны турбореактивные или турбовинтовые двигатели.

- системы бортового оборудования. Современные летательные аппараты оснащены весьма сложным и разнообразным оборудованием, которые позволяют выполнять полёты при любых условиях.

Аварийно-спасательное оборудование воздушного судна подразделяется на переносное и стационарное.

Аварийно-спасательное оборудование предназначено для:

- предотвращения травмирования пассажиров и экипажа;
- обеспечения эвакуации и спасения в случае вынужденной посадки на сушу/воду;
- тушения пожара в кабине, техническом и багажном отсеках ВС;
- защиты членов экипажа от дыма;
- обеспечения кислородом в случае разгерметизации. Разгерметизация – это падение давления воздуха внутри ВС. Разгерметизация возможна по разным причинам, например механическое повреждение фюзеляжа. В случае разгерметизации ВС кислородное оборудование обеспечивает кислородом пассажиров и членов экипажа на период экстренного снижения с крейсерской высоты полета до безопасной высоты в 3000 метров.

Действия при нештатных ситуациях:

- при тряске, сильной вибрации, попадании в воздушные ямы следуйте указаниям членов экипажа самолета. Застегните ремни безопасности;
- оставайтесь на своих местах, пригните голову к коленям и обхватите ее руками. Ноги уприте в пол, выдвинув их как можно дальше, но не под переднее кресло;
- ни при каких обстоятельствах не покидайте своего места до нормализации полета или полной остановки самолета;
- при разгерметизации самолета автоматически открывается отсек с кислородными масками. Немедленно наденьте маску на себя, а затем на ребенка, не дожидаясь команды членов экипажа (рисунок 43). Включить подачу кислорода можно, дернув за шнурок, который тянется от маски к предохранителю.



Рисунок 43

- при эвакуации с помощью надувного трапа снимите обувь, чтобы не повредить его. Спускаясь, держитесь за борта трап;
- при жесткой посадке проверьте, нет ли у вас над головой тяжелого багажа. Закройте створки багажных отсеков. Поднимите и закрепите столики, приведите спинки сидений в вертикальное положение;

- при жесткой посадке освободите карманы от колющих и режущих предметов;
- в момент удара максимально напрягитесь и подготовьтесь к значительной перегрузке. Не покидайте своего места до полной остановки самолета.

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

Лето – прекрасная пора для отдыха, а вода – чудесное средство оздоровления организма. Но купание приносит пользу лишь при разумном её использовании. Умение хорошо плавать – одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.



Важно выбирать для купания пляжи, оборудованные спасательными постами, и обращать внимание на установленные знаки.

Рекомендации для детей:

- начинать купание следует при температуре воды не ниже 18 градусов и при ясной безветренной погоде при температуре воздуха 25 и более градусов;
- не рекомендуется купаться ранее, чем через 1,5 часа после еды;
- не следует входить в воду уставшим, разгорячённым или вспотевшим;
- если Вы плохо плаваете, не доверяйте надувным матрасам и кругам;
- когда купаешься, поблизости от тебя должны быть взрослые;
- нельзя играть в тех местах, откуда можно упасть в воду (пирс, пристань, высокий берег и др.);
- не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо;
- не устраивай в воде игр, связанных с захватами, утоплениями и др.;
- не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотках.

Не допускается:

- купание в необорудованных и запрещенных для купания водоемах;
- купание в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;
- одиночное, без контроля взрослых, купания детей и просто нахождение их у водоема;
- использование средств, не разрешенных для купания, таких как надувные матрасы, автомобильные камеры и т.д.;
- цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования, такие как: бакены, буйки и т.д.;
- категорически запрещается проведение любых мероприятий на воде вне пределов видимости и без обеспечения средствами сигнализации, оповещения и связи;
- купание в штормовую погоду или в местах сильного прибойя.

Безопасное место для купания

Безопасное место для купания – это специально оборудованное для этой цели купальня (пляж), который должен отвечать следующим требованиям:

- береговая территория места купания должна отвечать санитарно-эпидемиологическим требованиям;
- в местах купания не должно быть выхода грунтовых вод с низкой температурой;
- не должно быть водоворотов и воронок, скорость течения воды не должна превышать 0,5 м/сек;
- границы акватории в местах купания должны быть с глубиной 1,3 метра;
- на каждом пляже должно быть выделено и ограждено место для купания детей;
- глубина в месте купания детей не должна превышать 1,2 метра;
- на пляжах, предназначенных для купания, должны располагаться, туалеты, раздевалки, урны для мусора, зонтики;
- при возникновении Чрезвычайных ситуаций, следует немедленно обратиться на спасательные посты, расположенные на пляже, либо по телефону 101 или 112.

На водоёме летом

- не купайтесь в незнакомом месте;
- купаться можно только в специально отведённых для этого местах;
- начинать купаться следует при температуре воздуха: + 20+25°, воды: + 17+19° С;
- входить в воду надо осторожно, давая организму привыкнуть, на неглубоком месте остановиться и окунуться с головой. В воде можно находиться 10-15 минут;
- от переохлаждения в воде появляются опасные для жизни судороги, сводит руки и ноги. В таком случае нужно плыть на спине;
- попав в сильное течение, плывите по течению, постепенно приближаясь к берегу;
- не следует подплывать к водоворотам. Попав в водоворот, наберите как можно больше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте сильный рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность;
- опасно подплывать к идущим парходам, катерам, вблизи которых возникают различные водовороты, волны и течения;
- нырять в воду с плотов, пристани и других плавучих сооружений опасно, особенно в местах неизвестной глубины, так как на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.;
- при катании на лодке не садитесь на ее борта, не пересаживайтесь с одного места на другое, а также не переходите с одной лодки на другую, не вставайте во время движения;

- если не умеете плавать, необходимо иметь спасательные средства.

Опасность в открытой воде (море, океан)

Основной опасностью открытой воды является обратное течение, другие его названия: отбойное течение, «рип» или «тягун». Образуется в результате отлива волны от берега. Создаётся очень сильный поток воды, который сбивает с ног и уносит в открытое море. «Рип» очень коварен, т.к. возникает практически у кромки берега.

Не умеющие плавать люди или дети заходят в воду по грудь, накатывает волна и за секунду уносит человека в море. Наиболее опасными считаются «рипы» на морях с пологим берегом, который обрамляют песчаные косы.

Что нужно знать о «рипе»:

- его ширина составляет в среднем 5-9 метров, редко до 50 метров;
- это поверхностное течение, оно не затягивает под воду;
- скорость обратного течения от 4 до 16 км/ч (плыть против него бесполезно!);
- рипы могут возникать спонтанно. Люди купаются в одном месте, а через 3-4 часа тут может образоваться тягун;
- обратное течение может затянуть на 150-500 метров от берега.

Как распознать «рип»:

- по сути, «рип» – это река в море. Она выглядит как чёткая или наоборот, бурлящая полоса, перпендикулярная берегу;
- морской мусор, водоросли или пена движутся в «рипе» организованно, от берега в море;
- отличается цвет воды. Море имеет лазурный цвет, а «рип» более светлый, иногда белый;
- в рипе дно более чистое, что привлекает неопытных людей.

Как выйти из «рипа»:

- при выходе из «тяги» важно соблюдать два правила: не паниковать и не плыть против течения;
- не сопротивляясь потоку, плыть, загребая в сторону, учитывая течение вдоль берега. Помните, чем дальше от берега, тем слабее «рип»;
- выбравшись из потока, возвращаться к берегу, немного наискосок, чтобы не попасть обратно в «тягун».



В море часто присутствует течение вдоль берега. Желательно определить, в какую сторону оно движется, и, в случае попадания в «рип», выходить по течению, иначе оно может снести обратно в «рип».

Опасность в открытой воде (речное течение)

Попав в течение реки, главное не бороться с ним. Борьба приведёт к неизбежному расходу сил.

Основные ошибки при попадании в течение:

– стремиться вернуться в то же место, откуда унесло. Тут срабатывает рефлекс: «Там было безопасно. Нужно во что бы то ни стало вернуться туда». В итоге пловец разворачивается против течения, расходует силы, сбивает дыхание и начинает захлебываться;

– плыть к берегу перпендикулярно течению. Кажется, что это самый короткий путь выбраться из течения, но плывя к берегу поперёк движения потока, пловец будет очень интенсивно расходовать силы.

Как действовать, попав в течение:

– не сопротивляться потоку. Попав течение, главная задача сохранять спокойствие и силы;

– если пловца вынесло на середину реки, нужно развернуться спиной к течению, и наискосок постепенно приближаться к берегу;

– если человек попал в течение в горной реке, где могут быть пороги, плыть нужно на спине, ногами вперёд, чтобы не удариться головой о камни. Передвижение в потоке на спине помогает экономить силы и отдыхать.

Чтобы избежать опасной ситуации, нужно:

– не заходить в воду в безлюдных местах. Использовать для купания пляжи, оборудованные спасательным постом;

– обращать внимание на знаки, установленные на берегу. Предупреждающие и запрещающие купание знаки устанавливаются не просто так.

На водоеме зимой**Правила безопасности на водоеме зимой:**

– не выходите на лёд;

– если всё же вы оказались на льду, то выберите направление движения и безопасные места;

– при выходе на лед убедитесь, что он достаточно прочный специальным средством или длинной палкой на расстоянии 0,5 – 1 м перед собой. Не проверяйте прочность льда ударом ноги;

– по тонкому льду двигайтесь скользящим шагом.

Если вы провалились под лед:

– выбирайтесь с той стороны, где лед наиболее крепок;

– наползайте на лед грудью, широко раскинув руки, чтобы увеличить площадь опоры и уменьшить давление на кромку). Ногами упирайтесь в противоположный край полыньи, если такая возможность есть;

– не прекращайте попытки выбраться, даже если лед проламывается. В неглубоком водоеме резко оттолкнитесь от дна и выбирайтесь на лед (или передвигайтесь по дну к берегу, проламывая лед перед собой). Выбравшись из воды на лед, не вставайте сразу на ноги. Осторожно отползите, широко раскинув

руки и ноги или откатитесь как можно дальше от полыньи. Убедившись, что лед прочный, вставайте на ноги.

Если вы увидели, что человек провалился под лед:

- кричите, что идете на помощь;
- оказывая помощь, не подходите к полынье ближе 3-4 метров. В качестве подручных средств используйте лыжи, доски, палки, веревки, связанные брючные ремни;
- если подручных средств нет, то двое-трое человек могут лечь на лед цепочкой, держа друг друга за ноги. Тот, кто ближе всех к пострадавшему подает ему ремень (палку, предмет одежды и т.п.) и вытаскивает его на лед и далее в безопасное место;
- когда человек выберется из полыньи, не торопитесь к нему. Медленно отползайте к берегу на прочный лед, человек должен ползти следом.

Оказание помощи тонущему человеку

Если вы видите тонущего человека, обязательно позовите на помощь и если плаваете хорошо – помогите, но, без риска для себя:

- если есть лодка, подплывите на ней к тонущему человеку и постарайтесь ему помочь (рисунок 44);

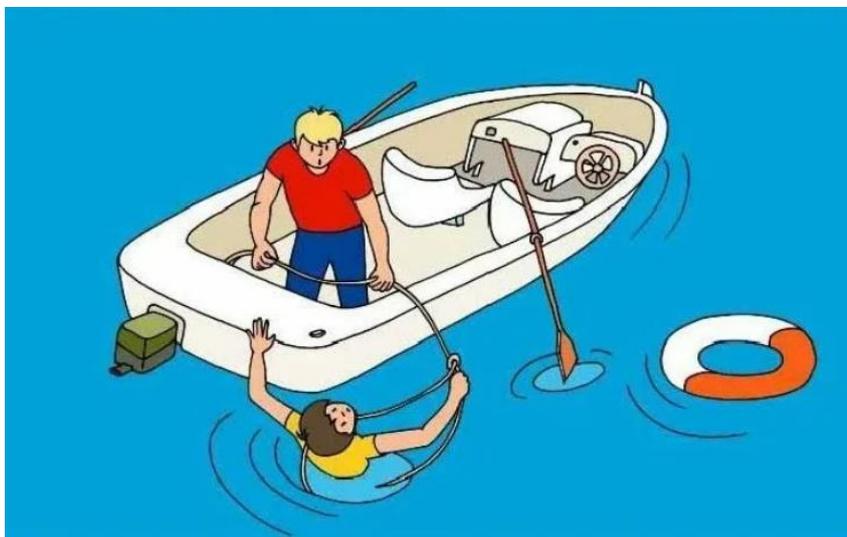


Рисунок 44

- перед входом в воду снимите свою обувь и лишнюю одежду;
- прыгните в воду и приближаясь к утопающему, бросьте или передайте ему плавающий предмет — спасательный жилет, круг, мяч и др., чтобы он мог держаться за него и не хватался за Вас (рисунок 45);



Рисунок 45

– нырните, разверните его к себе спиной. Находясь сзади, сильно обхватите подбородок своими ладонями с двух сторон и гребите к берегу ногами (рисунок 46);

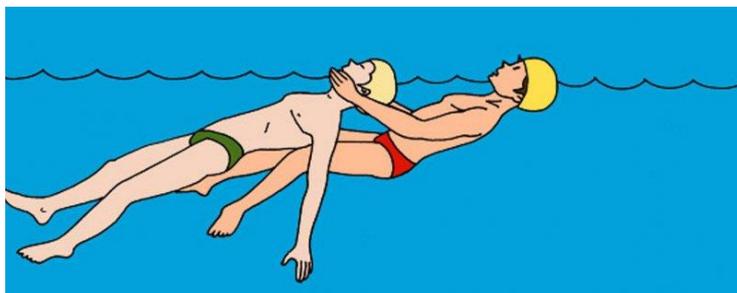


Рисунок 46

- если тонущий начал за Вас хвататься, уходите под воду и отталкивайтесь от него, избавляясь от захвата;
- если есть силы, повторите подход к тонущему человеку со спины;
- постарайтесь действовать быстро, спокойно и не проявлять грубости к утопающему;
- когда вы вытащили пострадавшего на берег, проверьте дыхание и при отсутствии, незамедлительно приступайте к сердечно-лёгочной реанимации (рисунок 47);



Рисунок 47

- вызовите скорую помощь!

При восстановлении дыхания или приступах рвоты, переверните человека на бок.



Важно:

- ***не тратьте время, пытаясь вылить из лёгких воду.***
- ***не делайте искусственное дыхание, если у Вас нет защитной маски и не используйте для этого ткань.***

БЕЗОПАСНОСТЬ В ЛЕСУ

Рекомендации по обеспечению личной безопасности в лесу

- отправляясь в лес, всегда сообщайте своим близким, друзьям или соседям, куда конкретно вы идёте и когда планируете вернуться;
- изучите заранее место на карте;
- одевайтесь ярко, т.к. в камуфляже вас могут не найти и с трех метров, предпочтительнее рыжие, красные, жёлтые, белые куртки, хорошо наклеить светоотражающие полоски или рисунки;
- не заходите вглубь незнакомой местности, не «срежьте угол» по незнакомой местности, особенно по болоту. Если все-таки решили идти, оставляйте на пути движения ориентиры, по которым можно будет вернуться к знакомому месту;
- не отпускайте в лес без сопровождения ваших родных и близких, к числу которых относятся: пожилые люди, и люди, имеющие различные заболевания, обуславливающие какие-либо трудности при нахождении в лесу, особенно, если человек заблудился. Помните, даже если такие люди отправляются в лес не одни, а с опытными попутчиками, то у них должен быть запас соответствующих медицинских препаратов, согласно рекомендациям врача. Конечно же, не отпускайте без сопровождения и детей;
- если потерялся ваш родственник, сразу же вызывайте спасателей. Нередко самостоятельные поиски приводят только к затаптыванию следов, по которым можно было отыскать человека.

Минимальный набор для выживания в лесу

- нож – инструмент для сборки костра и постройки аварийного укрытия;
- спички – средство розжига огня. При необходимости ими можно разжечь костёр и получить свет и тепло;
- свисток – сигнальное средство, для подачи сигналов обозначения;
- сигнальный жилет – сигнальное средство для обозначения себя в природной среде и облегчения поиска. Ещё он может использоваться как фильтр грубой очистки воды из лесных водоёмов;
- компас – основное средство ориентирования в пространстве. Красный конец стрелки всегда показывает на Север. Но этого недостаточно. Нужно ещё знать, что находится на Севере, на Юге, на Западе и на Востоке. Для этого достаточно внимательно изучить, например, Яндекс карты той местности, где вы собираетесь гулять или собирать грибы. И помните всегда то, что на карте верх – это Север;
- металлическая кружка – универсальный предмет снаряжения. Ею можно зачерпывать воду из ручья, можно в неё собирать ягоды, а в чрезвычайной ситуации можно вскипятить себе воды для чая, поставив кружку на костёр. Всё

это снаряжение можно сложить в кружку и положить в сумку или рюкзак. шоколадки;



Внимательно проверяем заряд аккумулятора на телефоне – там должно быть 100%!

– бутылка воды. В лесу не всегда можно найти воду, пригодную для питья. А лучше – флягу с широким горлышком. В такую флягу удобнее всего наливать воду, набранную в ручье. Накрываем широкое горлышко фляги, сложенным в несколько слоёв, сигнальным жилетом и, аккуратно зачёрпывая кружкой с поверхности, наливаем воду во флягу. Весь мусор останется на жилете, а во фляге будет вода, пригодная для кипячения.

При нахождении в лесу

Ходим неторопливо, смотрим по сторонам. В лесу много интересного и необычного. Тут цветок яркий, там коряга причудливая, а здесь дерево с толстым стволом. Это не только интересные объекты, это ещё и ориентиры. По ним можно найти дорогу домой. Если идём по просеке или лесной дороге, то запоминаем, где свернули с неё в лес и что такого приметного было в этом месте. Например, свернули с дороги в лес, а в том месте, на обочине, росла рябина с яркими ягодами. Запомнили её.

Если заблудился

Заблудился или потерял ориентировку – это значит, что картинка в голове не соответствует тому, что видят глаза. Всё незнакомое. Сразу же мозг объявляет твоему организму об опасности. Этот механизм заложен в человеке эволюционным путём. Ты почувствуешь, что тебе страшно. Не бойся!

Действия в первый момент:

- прекратить движение. Сесть. Расслабить мышцы;
- восстановить дыхание, выпить воды;
- посмотреть на часы и понять, сколько сейчас времени;
- осмотреться и прислушаться;
- сохранять спокойствие, уверенность в себе и положительный настрой;
- не двигаться в тёмное время суток, ночь необходима для восстановления сил;
- не ходить по звериным тропам, т. к. они могут привести к встрече с животными, контакт с которыми нежелателен;
- не выходить на болотистые участки леса, особенно покрытые ряской;
- не есть незнакомые дикоросы (ягоды, грибы). Лучше попить воды. Без еды человек может прожить до 30 дней, а вот без воды всего лишь неделю.

- если потеря ориентировки произошла за 1,5-2 часа до наступления темноты, то движение должно быть прекращено совсем. До наступления утра следующего дня, никаких действий по поиску выхода из сложившейся ситуации предприниматься не должно;
- проведи ревизию имеющихся в наличии сил и средств, а именно: оцените своё физическое состояние, экипировку, снаряжение и, имеющиеся в наличии, запасы воды и пищи;
- найди место и оборудуй временное укрытие. Место для укрытия должно быть безопасным, сухим и правильно расположенным по ветру. Ветер должен дуть «от меня».

Алгоритм определения размеров временного укрытия для человека любого роста и комплекции:

- длина укрытия – расстояние от земли до кончиков пальцев вытянутой руки. Эта длина позволяет вам лежать, вытянув ноги, не касаться головой торцевой стенки и закрыть вход;
- ширина укрытия – расстояние от плеча левой руки до кончиков пальцев, вытянутой горизонтально правой руки. Эта ширина позволяет вам лежать, согнув колени и поворачиваться в укрытии без касания стенок. Особенно важно при строительстве укрытий из снега или в снегу;
- высота укрытия - расстояние от земли до макушки сидящего на земле человека плюс два кулака над головой. Эта высота позволяет вам садиться в укрытии и не касаться головой крыши;
- разведи огонь. Обеспечь себя дровами в достаточном количестве. Достаточным считается то количество, которое обеспечивает непрерывное горение костра не менее 3-4 часов и позволяет поддерживать огонь до утра. Это куча дров толщиной в руку и высотой по пояс;
- если есть связь – вызови спасателей по телефону 112. Скажи оператору следующее:
 - свои имя и фамилию;
 - возраст;
 - проблему (я заблудился в лесу);
 - в какой местности ты находишься (я живу на даче в деревне Иваново возле Пушкино);
 - своё состояние (у меня всё хорошо, но хочется пить);
 - свои действия (я развёл костёр и сделал шалаш);
 - жди спасателей.



Три правила поведения в чрезвычайной ситуации в природной среде: будь спокоен-дай сигнал-жди помощи.

Если в лесу укусило насекомое или змея:

В первую очередь, это уменьшение вероятности такого развития событий: необходимо подобрать одежду и обувь, в которых вы с ребёнком пойдёте в лес. В шортах и тапочках этого делать не стоит. Лучше всего использовать резиновые сапоги или ботинки с высоким берцем. Одежда должна закрывать все участки тела, быть плотной, однотонной (так легче увидеть на одежде клещей). И убедительная просьба: при походе в лес не надевайте на себя и ребёнка камуфлированную одежду (в такой одежде вас очень сложно найти в лесу если вы потеряетесь). Надевайте одежду ярких цветов или хотя бы светоотражающие жилеты.

При укусе необходимо обязательно положить на место укуса холод (это сузит кровеносные сосуды и замедлит поступление яда в организм), ограничить активность ребёнка (чем меньше ребёнок двигается, тем медленнее распространяется яд), при транспортировке поражённую конечность поднять вверх (это уменьшит приток крови к месту укуса). Дать обильное тёплое питьё.

БЕЗОПАСНОСТЬ В МЕСТАХ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ

Находясь в современном обществе, живя в большом городе, не так уж трудно оказаться в месте массового скопления людей. Много публики часто собирается на парады и шествия, на концерты и выступления звёзд эстрады, во время различных акций и политических выступлений, в клубах, метро, на остановках общественного транспорта. Опасность толпы не всегда сразу себя проявляет. Люди любят собраться вместе, потолкаться, покричать лозунги, погорланить песни. Но не всегда весёлая, шумная компания или массовое сборище имеет благоприятный настрой. Опасность толпы заключается в её спонтанности и силе воздействия на каждого индивидуума в отдельности. Чтобы вернуться с очередного мероприятия без ушибов или переломов, разберём основные принципы поведения массового скопления людей и безопасного поведения в толпе.

Характеристика толпы и типы массовых скоплений людей

Толпа – это бесструктурное скопление людей, лишённых ясно осознаваемой общности целей, но взаимно связанных сходством эмоционального состояния и общим объектом внимания.

Психологические особенности толпы:

- кратковременное и бесструктурное скопление множества людей;
- эмоциональная возбудимость;
- сходство эмоционального состояния участников;
- пространственная близость;
- контактность;
- общий объект внимания;
- высокая степень конформизма.

Несмотря на попытки учёных объяснить феномен массового скопления людей, все нюансы поведения и характеристики толпы так и не были установлены. Понятно одно – толпа усредняет людей, то есть делает людей похожими, будь то банкир, домохозяйка или обыкновенный хулиган. Для массового скопления людей нет разницы – все становятся на один уровень. Собравшись в толпу, люди перестают быть отдельными личностями, и превращаются в единый организм, движимый непостижимой и непредсказуемой силой. Основная характеристика толпы в том, что она начинает жить сама по себе, приобретает свой характер, свой стиль поведения. Есть в этом что-то животное – стадное чувство, нападение стаей, коллективная защита от агрессии.

Всего социологи, психологи различают три типа массовых скоплений людей:

- первый – это пассивная толпа, ещё говорят «стадо». Такой тип толпы может быть образован в месте массового скопления людей: на вокзале, на выставке, в очереди торгового комплекса, на остановке транспорта. Все люди там оказались случайно и толпы, образованная ими, не несёт в себе активных действий. Однако, как у всякого большого скопления людей в нём есть глубоко заложенный активный потенциал. Стоит произойти событию, которое повлияет

на определённую часть скопления, и люди, скованные одним стремлением, начнут действовать как единая толпа;

- активный тип массового скопления людей. Отличается от пассивного скопления людей тем, что эта большая группа людей уже несёт в себе заряженные эмоции. То есть люди пришли в это место специально, чтобы поддержать кого-либо или выразить своё отношение к идее или происходящему событию в мире. Люди, находясь в скоплении людей активного типа, поддерживают друг друга и готовы на реальные коллективные действия. Они, как им кажется, действуют ради единой цели, сообща. Катализатором к действию может быть внешнее воздействие, например, только что полученная новость или речь человека с трибуны, так и внутренний процесс. К активному типу массового скопления людей относится толпа в момент катастрофы или крушения. Такая реакция людей сильно затрудняет ведение поисково-спасательных работ. Во время опасности и угрозы жизни сознание у человека сужается, способность здраво мыслить уходит на второй план, проявляют себя только рефлексы, автоматизмы, бездумные физические действия;

- третий тип характеристики толпы – агрессивный. Для массового скопления людей агрессивный тип поведения является результатом заранее спланированных действий организаторов мероприятия, либо последствием развития активной толпы. Агрессивным скоплением людей можно назвать толпу мародёров, когда в период общего ослабления самосознания, жажда наживы берет верх над разумом и страхом быть пойманным.

Правила безопасного поведения в толпе

Как же, оказавшись в активной и агрессивной среде выйти с места массового скопления людей без повреждений. Опытные специалисты рекомендуют соблюдать определённые правила поведения.

- главное правило безопасного поведения в толпе – избегайте места массового скопления людей;

- приходить на мероприятия надо не одному. Близкие люди всегда в первую очередь придут на помощь;

- нужно тщательно продумать одежду, в которой вы идёте на мероприятие. Не желательно надевать просторные платья, балахоны и одежду, на которой есть шнуровки или верёвочки. Серёжки и другие украшения лучше оставить дома. Не надевайте галстуки, шарфы, цепочки, бусы и всё остальное, что может находиться на шее. Одежда должна быть облегающая – застегнитесь на все пуговицы или молнии, проверьте, зашнурованы ли ботинки, женщинам желательно не одевать каблуки;

- уровень активности толпы и последствия её действий напрямую зависят от количества выпитого алкоголя. К тому же, пронесённая стеклянная бутылка становится опасным оружием в руках хулигана. Человек в алкогольном опьянении не может сдерживать свою агрессию, ещё более раздражая людей

вокруг себя, а в случае угрозы жизни ему самому не сможет адекватно защититься;

- оказавшись в месте массового скопления людей, просчитай заранее ходы отступления и находитесь как можно ближе к ним. Самые опасные места, которые надо избегать во время всеобщего бегства: пространство у сцены и около раздевалок, узкие проходы и находиться рядом со стеклянными витринами;

- если вы чувствуете, что обстановка в месте скопления накаляется, а бежать некуда. Проявите актёрское мастерство: изобразите сердечный приступ или рвотные позывы. Люди сами расступятся и вокруг образуют коридор, через который вы сможете покинуть опасное место. Лучшим поведением в возникшей опасности – это успокоиться и принять трезвое решение. Порой хватает десятка секунд, чтобы осмотреться, найти безопасный путь и спастись;

- если толпа пришла в движение, старайтесь передвигаться вместе со всеми, по течению, тем более не против или поперёк основной массы. Постарайтесь, что бы вас ни оттеснили к центру, где давят со всех сторон и выбраться оттуда будет очень тяжело. Также надо быть не на самом краю, где вам грозит быть прижатым к стене или забору. Не хватайтесь за поручни, перила, различные предметы у вас не хватит сил за них удержаться, а руки могут сильно пострадать;

- если события в месте массового скопления людей уже приняли агрессивный характер, то забудь об упавших вещах. Потянувшись за упавшим предметом, вы рискуете упасть и быть затоптанным или покалеченным. Люди, спасающиеся бегством, даже не заметят вас;

- если вы оказались плотно зажатым в толпе, то помните, вы уже не упадёте, а вот опасность быть раздавленным массой тел вполне реальна. Самые уязвимые места при этом - рёбра, живот, грудь. Чтобы вас не сдавили с боков, согни руки в локтях и прижми к бокам, напряги все мускулы. И таким образом следуйте в толпе пока обстановка не улучшится и можно будет двигаться к выходу;

- если вы упали, попытайтесь резким скачком подняться на ноги, в этой ситуации вы не должны брезговать ничем - цепляйтесь за людей, одежду. Если это не получилось, и толпа продолжает топтать вас лежащего, то нужно принять позу эмбриона - свернуться калачиком, подбородок прижать к груди, колени к голове, руками прикрыть голову. Осталось переждать людской поток и идти в медпункт;

- если массовое скопление людей пытаются разогнать полицейские или войска, не бегите к ним навстречу, пытайтесь найти помощь или объяснить вашу невиновность. В этот момент никто не будет в том разбираться, а вот удар дубинкой получить очень даже возможно.

БЕЗОПАСНОСТЬ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Рекомендации по личной безопасности в сети Интернет

По данным Фонда Развития Интернет, детская аудитория в Сети за последние годы достигла пика: уже в 2016 году 92% детей пользуются Интернетом, а продолжительность их цифровой активности в среднем от 5 до 7 часов в день.

Сегодня практически у каждого школьника, начиная первого класса, имеется смартфон с выходом в Интернет и возможностью устанавливать приложения.

Основная масса приложений, которыми пользуются школьники – это соцсети, видеохостинги, онлайн-игры и сервисы для ведения прямых трансляций и голосовые чаты.

Во многих сервисах и социальных сетях возможно зарегистрироваться только с 13 лет. Приложения имеют ограничительные функции по подбору контента для аудитории от 13 до 16-18 лет: закрытые профили, невозможность обмениваться сообщениями с пользователями старше 18 лет, запрет на использование ненормативной лексики, модерация сообщений и проверка материалов перед публикацией.

Однако, системы безопасности сервисов несовершенны.

Верификация возраста не производится, так как разработчиками предполагается, что свой фактический возраст пользователь указывает при регистрации. Многие дети знают об ограничительных функциях в приложениях и сервисах, поэтому намеренно предоставляют информацию о том, что уже достигли совершеннолетия, чтобы пользоваться всеми функциями и наслаждаться общением во «взрослом мире». Отсюда появляется угроза для психического здоровья детей, так как они могут стать невольными потребителями контента, содержащего сцены насилия и жестокости, призывы к противоправным действиям, причинению вреда своему здоровью, а также столкнуться с оскорблениями и угрозами.

Школьники, не имея достаточного жизненного опыта, довольно наивны. По неосторожности ребенок может выложить в Интернет информацию, которой могут воспользоваться злоумышленники: начиная с конфиденциальной (адрес проживания, данные документов, номера телефонов и банковских карт, информацию о должностях родителей и других родственников), заканчивая, на первой взгляд, безобидной (например, фотографии во время отдыха за пределами города – информацию об отсутствии семьи по адресу проживания могут использовать грабители).

Преимущественно для подростков существует опасность пострадать от действий мошенников – в соцсетях часто появляются рекламные объявления о продаже дорогих вещей с большой скидкой или сомнительные схемы заработка.

Информация, запрещенная для распространения среди детей:

– побуждающая детей к совершению действий, представляющих угрозу их жизни и (или) здоровью, в том числе к причинению вреда своему здоровью, самоубийству;

- способная вызвать у детей желание употреблять наркотические средства, психотропные и (или) одурманивающие вещества, табачные изделия, алкогольную продукцию, принять участие в азартных играх, заниматься попрошайничеством и т.п.;

- обосновывающая или оправдывающая допустимость насилия и (или) жестокости, либо побуждающая осуществлять насильственные действия по отношению к людям и животным, за исключением случаев, предусмотренным настоящим Федеральным законом;

- отрицающая семейные ценности и формирующая неуважение к родителям и (или) другим членам семьи;

- оправдывающая противоправное поведение;

- содержащая нецензурную брань;

- содержащая информацию порнографического характера.

Чтобы уберечь детей от потребления нежелательного контента в Интернете, необходимо уточнить, какими социальными сетями и сервисами они пользуются. Попросите детей поделиться, что им нравится в используемых сервисах, а что, наоборот, не устраивает – это поможет установить доверительные отношения в разговоре об информационной безопасности и позволит точнее определить круг потенциальных проблем.

Чтобы поднять вопрос о потенциальных угрозах в Интернете, предложите обучающимся поделиться личным опытом – с чем сталкивались, какие эмоции испытали. На примере реальных ситуаций обсудите вероятные угрозы. Объясните детям, насколько опасна утечка личных данных в Интернет и как ей могут воспользоваться злоумышленники, почему нельзя сообщать и выкладывать личные данные, имена родителей и их должности, адрес проживания, пароли, содержание документов и банковских карт, фотографии с отдыха и так далее.

Активно общаясь в Интернете, дети и подростки могут подвергнуться травле (кибербуллингу). В ходе беседы с обучающимися выясните, сталкивались ли они с негативом в свой адрес от других пользователей в Сети.

Опасность травли в Интернете в том, что она может негативно влиять на все сферы жизни:

- ребенок может изменить свои привычки, например, в попытке избавиться от «лишнего веса» нарушит пищевое поведение;

- начнутся трудности при засыпании из-за негативных мыслей или, наоборот, продолжительность сна заметно увеличится – так психика ребенка будет защищаться от травмирующей ситуации;

- появятся проблемы с успеваемостью, обучающемуся будет трудно сохранять мотивацию и желание учиться из-за постоянного эмоционального напряжения;

- возникнет страх посещать школу, так как там ребенка ждет встреча с обидчиками «лицом к лицу» (зачастую именно знакомый человек осуществляет травлю в Интернете);

- может начаться деструктивное поведение по отношению к себе – из-за сильного душевного дискомфорта ребенок станет «прятаться» от проблемы

при помощи вредных привычек, антисоциального поведения, посредством самоповреждения, тем самым показывая, что ему нужна помощь.

Объясните обучающимся, что, столкнувшись с травлей в Интернете (или реальной жизни), не стоит:

- спорить и доказывать обратное;
- отвечать в том же агрессивном ключе;
- угрожать обидчику;
- делать вид, что все в порядке и скрывать факт травли от родителей и учителей;
- если агрессор угрожает здоровью и жизни, обязательно нужно обратиться к родителям и классному руководителю, чтобы предпринять меры для защиты.

Смысл данных реакций – показать, что происходящее остается делом только обидчиков. Отрешенность от ситуации позволяет освободиться от власти агрессоров – они не смогут причинить боль, а значит, их действия станут бессмысленными.

Для обеспечения полноценной безопасности учащихся в Интернет-пространстве важно провести работу с родителями. Необходимо отметить обозначить наиболее популярные среди обучающихся соцсети, игры и сервисы, рассказать о том, как можно защитить детей от потенциальных угроз.

Примерный перечень рекомендаций для родителей:

- установить на устройство программу для родительского контроля, которая ограничивает доступ с устройства к подозрительным сайтам, помогает контролировать действия детей в Сети и определяет продолжительность пребывания в Интернете и пользования приложениями);
- использовать антивирусную программу, которая будет блокировать подозрительные файлы, которые могли быть скачаны на компьютер случайно);
- не рекомендуется наказывать за увиденный нежелательный контент;
- важно спокойно обсудить произошедшее, прояснить ребенка в соответствующей области;
- не стоит маниакально контролировать все социальные сети ребенка и читать переписки;
- чрезмерный контроль за безопасностью ребенка в Сети может оттолкнуть его от родителей;
- обучая ребенка правилам личной безопасности в Сети, необходимо соблюдать их самому;
- стоит оставаться реалистом в сфере обеспечения безопасности детей в Интернете – невозможно тотально оградить их от всех угроз и опасностей, рано или поздно ребенок столкнется с нежелательным контентом, случайно скачает вредоносную программу или картинку.

Поднимите с родителями вопрос о травле в Интернете, перечислите признаки того, что ребенок подвергается кибербуллингу.

Рекомендации для родителей по защите ребенка от травли в Интернете:

- обсудить с ребенком сложившуюся ситуацию и дать понять, что вы всегда готовы его поддержать;

- выяснить, что могло стать причиной происходящего, кто именно подвергает ребенка психологическому давлению, является ли человек знакомым и как он ведет себя в реальной жизни;
- лучший способ противодействия травле в Интернете – это игнорирование агрессоров;
- помочь ребенку внести агрессора в «черный список»; если в этом участвуют ученики школы – сообщить об этом учителю и школьному психологу;
- если действия недоброжелателей становятся противоправными, необходимо собрать доказательства (скриншоты, фотографии) и обратиться в правоохранительные органы и к классному руководителю (если травлю совершают обучающиеся из той же школы).

Особенности преподавания раздела «Безопасность в сети Интернет»

Интернет и компьютерные технологии стали неотъемлемой частью жизни для каждого современного человека, поэтому вопросы личной безопасности в Сети необходимо обсуждать с момента, когда у ребенка появляется первый смартфон.

Особенностью преподавания безопасности в сети Интернет является необходимость обозначения того, что безопасность в Интернете напрямую влияет на жизнь за пределами цифрового пространства. На примере данной области становится легко обозначить преемственность всех аспектов личной и общественной безопасности – травля в Интернете становится причиной повышения уровня тревожности, нарушению сна и работоспособности, а публикация конфиденциальной информации может привести к краже материальных средств.

Эффективные методические приемы в преподавании безопасности в Интернете:

- использование иллюстрирующих жизненных примеров и ситуаций, обсуждение гипотетических и реальных случаев;
- театрализованные постановки для отработки способов общения и взаимодействия с другими пользователями в Сети;
- решение кейсовых заданий (ситуационных задач);
- проведение экспериментов;
- продуктивная деятельность (создание памяток, рисунков, схем и др.).

В процессе обсуждения вопросов личной безопасности в Сети у обучающихся развивается аналитическое мышление: они учатся определять причину и следствие, прогнозировать и выявлять закономерности, находить несколько вариантов решения одной задачи; у них развивается внимательность к деталям, неочевидным признакам и свойствам уже знакомых явлений, а также критичность мышления.

«Разыгрывание» диалогов с недоброжелателями в Интернете развивает эмоциональный интеллект у обучающихся, устойчивость к стрессу и способность оберегать свои личные границы. Именно с грамотного общения в социальных сетях и умения противостоять психологическому давлению

начинается формирование навыков общения в критических ситуациях в реальной жизни.

Решение кейсовых заданий (ситуационных задач) необходимо для формирования осознанного отношения к вопросам личной безопасности в Интернете, правильной интерпретации событий, выстраивания грамотных путей решения.

Продуктивная деятельность способствует структуризации полученных знаний, выделению наиболее важной информации, выявлению «пробелов» в знаниях и улучшает запоминание.

Связь всех аспектов личной безопасности способствует лучшему усвоению полученной обучающимися информацией, так как теоретические знания, умения и навыки становятся прикладными.

Примеры тренингов по разделу «Безопасность в сети Интернет»

I подгруппа

В работе с обучающимися 1-3 классов важно уточнить и освежить их знания о компьютере, попросить назвать изображения (компьютер, монитор, мышь, клавиатура, системный блок):

- Ребята у кого дома есть компьютер? Кто им пользуется?

- Расскажите, пожалуйста, что есть в вашем компьютере, как и для чего вы его используете?

Дети отвечают: игры, книги, фильмы и так далее («Интернет»).

Правильно! Там могут быть фильмы, игры, музыка, книги! А также в вашем компьютере наверняка есть Интернет!

Далее, после ответов детей, важно поднять вопрос о правилах безопасного поведения в Сети.

Узнаем правила безопасного поведения в Интернете.

А для чего в жизни нужны правила?

Обучающиеся отвечают: чтобы быть в безопасности, остаться живым и т.д.

Правильно! В Интернете, как и в жизни, надо знать правила, сохраняющих нашу безопасность.

Знакомьтесь – это наш помощник Колобок. Колобок знакомит нас с несколькими важными правилами поведения в Интернете.

Интернет – сеть

Катится колобок, а навстречу ему паутина (изображение паутины с пауком).

Колобок: что это?

Дети отвечают: сеть паука, паутина, и т.д.

Верно! Это сеть или паутина. Сеть паука состоит из нитей. Точно так же и в Интернете, компьютеры, соединяются друг с другом по всему миру невидимыми нитями (изображение, где между собой соединено несколько компьютеров).

Получается картинка, очень похожая на сеть, в которой компьютеры обмениваются информацией. Поэтому Интернет часто называют сетью, или всемирной паутиной.

Интернет – информация

Интернет – это мир, в котором есть совершенно разная информация.

Что такое информация? (Ответы детей).

Информация – это, прежде всего, предоставление каких-либо новых знаний или фактов о чем-либо.

*Информация может быть хорошей или плохой, верной или ложной
Давайте разберемся, что это значит.*

Практика – Источник информации (безопасные и опасные сайты)

Катится колобок, а навстречу ему...

Кто это?

– Заяц.

– У зайчика заболела лапка. Как вы думаете, к кому ей лучше обратиться за помощью: к Айболиту или Бармалею?

Дети отвечают: к Айболиту!

– Все правильно! Зайке лучше обратиться к доктору, так как он обладает верной информацией, о том, как помочь ей, например, он выпишет правильное лекарство! А Бармалей, подсказав неправильный рецепт, может дать зелье вместо лекарства и навредить!

Давайте посмотрим на такой же пример, но только в Интернете!

Поисковик

Кто искал что-то в Интернете? И что вы для этого делали? Как вы искали это?

(Преподаватель наводит учеников на ответ «Поисковик»).

Правильно! Чтобы найти что-то в Интернете мы используем поисковик.

Попробуем им воспользоваться. Только что мы лечили лапку Зайке. Давайте представим, что теперь мы решили сами найти ответ через Интернет. Если мы зададим в строке поиска вопрос:

«Как вылечить лапу зайке».

Мы получим много разных ответов. Например, такие:

- Заморозить лапу зайке, перемотать лапу клейкой лентой, само пройдет.

Как вы думаете это правильные ответы?

Дети отвечают: нет!

Кто может дать такой совет?

Дети отвечают: Бармалей в Интернете — это плохие люди.

– Бармалей.

И как мы с вами видим, это является неверной или опасной для зайки информацией.

Но есть и другие ответы – посоветоваться с мамой, сходить к ветеринару.

Кто может дать такой совет?

Дети отвечают: Доктор Айболит, хорошие люди.

А вот эти ответы уже верны!

Чтобы сразу определить, какая информация не навредит нам и нашим близким – советуемся с родителями, которые научат тебя выбрать верный вариант.

Социальная сеть

Катится колобок, а навстречу Незнакомец.

Расскажите, что это за человек? На что Вы обратили внимание? Сколько ему лет? Во что он одет?

– Кто-нибудь из вас подойдет к нему на улице и расскажет ему свое имя и фамилию, расскажет, где он живет, где учится? Нет? Почему? (Потому что он – незнакомец).

В Интернете так же, как и на улице, много незнакомых людей.

- Запомните: незнакомец в Сети может взять любой псевдоним и может быть любого возраста.

Катится колобок, а навстречу ему...

Колобок: Кто это?

– Волчонок.

Волчонку в социальной сети написал новый знакомый.

Новый знакомый назвал свои ему имя и фамилию. Показал фотографию. Колобок засомневался: как проверить, говорит ли новый знакомый правду? Какие будут предложения?

Например, можно спросить в какой школе учиться, узнать имена учителей. Можно эти данные проверить на сайте той школы, которая будет названа. Но, если ты смог зайти на сайт, чтобы проверить, так же мог зайти и твой сетевой «новый знакомый» и взять данные оттуда. Какие гарантии, что этот человек не имеет плохих намерений? Гарантий нет.

Если твой новый сетевой «знакомый» предложит встретиться где-нибудь лично? Как правильно поступить? Сразу согласиться и идти?

Обсудить с родителями? (Обязательно обсудить с родителями).

Можно ли идти на встречу одному? (Обязательно нужно, чтобы тебя сопровождал взрослый, может, не держал за руку, но находился поблизости. Ведь мы обсудили, что люди в Интернете могут выдавать себя за других).

Незнакомец в Интернете и незнакомец на улице одинаково опасны! надо соблюдать осторожность. Нельзя давать никому в сети своего настоящего имени и фамилии, нельзя давать никакой личной информации.

Как вы думаете, что относится к личной информации? (Имя, фамилия, имена и фамилия членов твоей семьи, адрес, номер телефона, пароль).

Интернет-мошенники

Катится колобок, а навстречу ему...

Колобок: Кто это?

– Медвежонок.

Медвежонок играет в Интернет-игры. Его часто в игре или на Интернет-странице просят отправить смс с кодом, он не знает, что делать, можно отправлять или нет?

Если в игре или на Интернет-странице тебя просят:

Указать номер твоего мобильного телефона;

Отправить смс или позвонить на незнакомый номер;

Перевести деньги на чей-то номер;

Скачать файл или перейти по ссылке.

Нельзя делать то, что просят! Знайте, это может быть ловушка!

Так работают Интернет – мошенники. Часто они используют платные номера, вирусы, опасные сайты для того, чтобы украсть твои деньги. Будь осторожен!

Цени свое время

Катится колобок, а навстречу ему...

Колобок: Кто это?

– Лисята.

Что они делают? Играют!

Как мы уже сегодня говорили, жизнь в Интернете очень похожа на обычную жизнь, но помни, что Интернет никогда не сможет заменить тебе настоящее общение с близкими и друзьями, книги и развлечения.

Старайся больше времени проводить с теми, кто тебя окружают в жизни без Интернета.

А на Интернет трать не больше 20-30 минут в день.

Заключительная часть (Закрепление знаний)

Компьютеры обмениваются информацией. Поэтому Интернет часто называют сетью, или всемирной паутиной.

Если ты ищешь какую-либо информацию в Интернете – помни, что не всему можно верить. Чтобы не навредить себе и своим близким – пользуйся компьютером вместе с родителями.

Нельзя в Интернете давать никакой личной информации

Помни, что отправив смс на какой либо неизвестный номер, мошенники в Интернете могут забрать твои деньги или даже информацию о тебе. Советуйся с близкими – и вы вместе примете верное решение!

Старайся больше времени проводить со своими родителями и близкими людьми! Цени своё время!

II подгруппа

Главная цель занятий – формирование у детей знаний о потенциальных рисках при использовании сети Интернет, путях защиты от сетевых угроз.

Необходимое оборудование: мультимедийный проектор, компьютер, маркеры, два стола для команд, секундомер, распечатанные и разрезанные пословицы про Интернет (например, придуманная пословица «Чем дальше в Интернет, тем больше вирусов» и т.п.), подготовленные памятки с правилами личной безопасности в Интернете.

В начале занятия участники должны отгадать загадку:

*Есть такая сеть на свете
Ею рыбу не поймать.
В неё входят даже дети,
Чтоб общаться иль играть.
Информацию черпают,
И чего здесь только нет!
Как же сеть ту называют?
Ну, конечно, (Интернет)*

Далее формируются команды:

Назначаются капитаны команд. Они по очереди набирают себе команду, вызывая по одному человеку.

Когда команды сформированы, участники придумывают названия командам. Название должно быть связано с Интернетом.

Правила игры:

Перед обучающимися находится таблица. Вопросы в таблице разные по «стоимости» в баллах и по тематике. Темы вопросов – «вирусы», «этикет», «безопасность», «защита», «персональные данные». Каждая тема состоит из 4-5 вопросов по 10-40 баллов. Некоторые вопросы могут содержать дополнительные задания. Команды выбирают вопрос, отвечают на него и зарабатывают баллы. Если команда не ответит на дополнительный вопрос, то она получает меньше баллов. Если команда не ответила на вопрос, то на этот же вопрос может ответить другая команда. Команды отвечают на вопросы по очереди. Для обдумывания ответа дается 10 секунд.

Примерные вопросы для тренинга

Тема «Вирусы»	
Вопрос	Варианты ответа
Что такое компьютерный вирус? + дополнительный вопрос.	<ul style="list-style-type: none"> – редкое животное; – возбудитель болезни; – программа, которая мешает работе компьютера, вызывая неполадки.
Файлы, присланные из Интернета, могут содержать вирусы. Чтобы избежать заражения компьютера вирусом нужно установить...	Участники сами формулируют правильный ответ
Какие программы относятся к антивирусным?	Участники сами формулируют правильный ответ
Что такое вирусная атака. Какой вред она может нанести компьютер	Участники сами формулируют правильный ответ
Тема «Безопасность в Интернете»	
Как называются нежелательные письма от незнакомых людей? + дополнительный вопрос	Участники сами формулируют правильный ответ

Незнакомец прислал тебе ссылку и предлагает по ней перейти. Как поступить?	<ul style="list-style-type: none"> – пройду по ссылке и сам узнаю, что это за сайт; – перешлю ссылку другу; – удалю ссылку т.к. сайт может содержать опасную информацию.
Что нужно установить на своем компьютере, чтобы не было доступа к сайтам с неприятной и ненужной информацией?	Участники сами формулируют правильный ответ
Тема «Этикет»	
Твой собеседник по чату раздражается, пишет тебе нехорошие слова. Как поступить?	Участники сами формулируют правильный ответ
Тема «Личная информация»	
Кому доступна информация, которую человек выложил в Интернет?	<ul style="list-style-type: none"> – доступна только тому человеку, которому она предназначена; – всем; – никому не доступна.
Что такое персональные данные? Назовите примеры.	Участники сами формулируют правильный ответ
Если незнакомый человек просит тебя рассказать, где ты живешь, где учишься, свой номер телефона и другую личную информацию, что ты будешь делать?	<ul style="list-style-type: none"> – сообщу адрес и телефон; – не буду сообщать о себе информацию. Личную информацию должны знать только мои друзья и моя семья; – сообщу адрес и телефон друга

Перед началом игры уточняется значение терминов, таких как «этикет», «вирусы», «персональные данные», «кибербезопасность».

Розыгрыш права первого хода: на столах лежат разрезанные пословицы. Та команда, которая первая соберет правильно пословицу, поднимает руку и получает право начать игру. Собирают пословицы.

Ход игры: ведущий игры читает вопросы, выбранные командами. Игра продолжается до тех пор, пока все табло с вопросами не будет открыто. Думают, сопоставляют, анализируют, договариваются, доказывают, делают выводы, распределяют кто будет отвечать на вопрос, формулируют ответ, планируют стратегию игры.

На подведении итогов игры зачитываются результаты, обсуждаются вопросы, вызвавшие затруднение.

Капитаны раздают памятки участникам команды.

III подгруппа

Занятия по безопасности в Интернете для обучающихся 6-8 классов должны быть ориентированы на расширение, углубление и закрепление знаний об информационной безопасности; привитие навыков ответственного и безопасного поведения в современной информационно-телекоммуникационной среде; развитие познавательной активности учащихся и навыков коллективной мыслительной деятельности.

Одна из наиболее интересных форм работы – игры по типу «Брейн-ринг». Участие принимают команды от каждого класса параллели или класс делится на несколько групп. На каждый раунд подготовлен раздаточный материал. Роль жюри берет (берут) на себя организатор (организаторы) занятия.

Сначала обучающиеся распределяются на группы.

Мы с Вами живем в эпоху современных информационных технологий. Каждый из нас постоянно использует компьютеры и мобильные телефоны. Ну и конечно никто из Вас не обходится без использования глобальной сети Интернет. Без этого достижения человеческого ума мы уже не представляем себе жизни. Развитие глобальной сети изменило наш привычный образ жизни - расширило границы наших знаний и опыта. Появилась возможность доступа практически к любой информации, хранящейся на миллионах компьютерах во всем мире. Но, с другой стороны, миллионы компьютеров получили доступ к вашему компьютеру. Сегодня мы затронем тему актуальную для всех ребят. Чтобы узнать тему нашего занятия, предлагаю разгадать ребус.

1 раунд – «Ребус»

Каждой команде раздается лист формата А4 с ребусом, также задание дублируется на большом экране. Команда, которая первая разгадает тему урока, получает 3 балла (2-3 минуты).

2 раунд – «Разгадай онлайн ресурс»

Давайте проверим ваши знания об Интернете: насколько хорошо вам известны онлайн-ресурсы (участникам раздаются бланки для фиксирования ответов).

Примерные вопросы:

Вопрос 1. Этот ресурс содержит в 65 раз больше статей, чем последнее издание Британской энциклопедии. Статистика свидетельствует, что этим сервисом пользователи чаще пользуются при плохой погоде. (Википедия).

Вопрос 2. Этот ресурс начинался как закрытое приложение к форуму студентов СПбГУ. (ВКонтакте).

Вопрос 3. Если бы этот ресурс был голливудской кинокомпанией, у него было бы достаточно материала для выпуска 60 000 новых фильмов в неделю. (YouTube).

Вопрос 4. Слоганом одной из рекламных кампаний этого ресурса была фраза «Найдется все!». (Яндекс).

Вопрос 5. Название этого ресурса созвучно с фразой, которая переводится как «Что происходит?» И позволяет обмениваться мгновенными сообщениями. (WhatsApp).

В конце раунда бланки с ответами собираются и передаются жюри для подсчета правильных ответов. За каждый правильный ответ команда получает

по 1 баллу (время на зачитывание вопроса, обсуждение и запись ответа одного вопроса – 20 секунд, всего времени – 3-5 минут).

3 раунд – «Персональные данные»

Ведущий: некоторые из отгаданных онлайн-ресурсов объединяет одна важная особенность – для получения полного доступа ко всем возможностям этих сайтов на них обязательно необходимо зарегистрироваться. Информация, размещенная при регистрации, в профилях, называется персональными данными.

Задание. За минуту написать как можно больше видов персональных данных. В конце раунда бланки с ответами собираются и передаются жюри для анализа. Три лучших команды, которые запишут наибольшее количество персональных данных получают места и соответствующие баллы (1 место - 3 балла; 2 место - 2 балла; 3 место - 1 балл) (2-3 минуты).

Персональные (личные данные) – это любая информация о конкретном человеке. Это те данные, которые позволяют нам узнать человека в толпе, идентифицировать и определить, как конкретную личность.

4 раунд – «Занимательная криптография»

Ведущий: когда мы делимся информацией в Интернете, то теряем над ней контроль. Любая персональная информация, выложенная в сеть, может стать причиной серьезных проблем. Наши фамилия, имя, номер телефона помогают хакеру подобрать пароль к нашему аккаунту, позволяют многое о нас узнать и использовать это знание в своих целях. Именно поэтому необходимо бережно относиться к персональным данным, попадающим в Интернет. Ребята, как вы считаете, какие главные составляющие, обеспечивающие более или менее надежную защиту персональных данных?

Команды предлагают свои варианты ответа. (Среди правильных ответов – 1. Сознательное отношение к информации, размещаемой в Интернете (думаем, прежде чем разместить какую-либо информацию); 2. Управление уровнями доступа к персональным данным (настройки приватности); 3. Защита ПД с помощью надежных паролей).

Ведущий: задание первое. Придумать как можно больше ответов на вопрос: какой пароль самый популярный среди пользователей сети Интернет? (ответы каждая команда записывает на латинице, на бланках, судья сверяет с правильными вариантами, также варианты самых популярных паролей выводятся на экран компьютера. За каждый подходящий вариант команда получает 1 балл. Время на обсуждение – 2 минуты, подведение итогов – 3 минуты).

Ведущий: ребята, давайте повторим правила составления надежного пароля.

Первое правило – ваш пароль должен быть длинным. Постарайтесь создать пароль длиной как минимум 10–12 символов, а лучше даже еще длиннее.

Правило второе – ваш должно быть трудно угадать. Избегайте простых последовательностей («12345», «qwerty») – такие пароли подбираются за считанные секунды. По той же причине избегайте распространенных слов («password1»).

Третье правило: состав символов в вашем пароле должен быть разнообразным. Заглавные и строчные буквы, символы, цифры – всем им найдется достойное место в вашем пароле. Чем больше в пароле разнотипных символов, тем он менее предсказуем.

Правило четвертое: в вашем пароле должны быть необычные сочетания слов. Кодовые фразы надежнее, если слова в них идут в неожиданном порядке. Даже если вы используете обычные слова, берите такие, которые не связаны друг с другом по смыслу, и расставляйте их нелогичным образом. Это поможет противостоять словарному подбору.

Пятое правило: сможете ли вы запомнить свой пароль? Составляйте пароль так, чтобы он был понятен вам, но труден для машинного подбора. Даже случайные наборы символов можно запомнить, если они хоть сколько-нибудь читаемы, а также благодаря мышечной памяти. Но вот пароль, который не пустит в ваш аккаунт даже вас самих, бесполезен.

Шестое правило: если вы пользовались ли вы этим паролем раньше, то это может скомпрометировать сразу несколько аккаунтов. Каждый пароль должен быть уникальным.

Ведущий: задание второе: расшифруйте пароль: zvfjvbbfcjyl. Ученики получают раздаточный материал – листы А4 с паролем и напечатанной клавиатурой компьютера, карандаши, также пароль транслируется на экране (правильный ответ: первые буквы названий месяцев по порядку на английской раскладке клавиатуры). Время на обсуждение – 2 минуты, подведение итогов – 3 минуты.

Ведущий: всегда используйте надежные пароли для всех своих аккаунтов. Используйте различные приемы шифрования и запоминания. Берегите свои пароли: не храните их на своем письменном столе или школьной парте, не передавайте другим людям, не сохраняйте на чужих компьютерах, не вводите их на подставных страницах, используйте двухэтапную аутентификацию. Будьте бдительны, оберегая свои персональные данные!

5 раунд - «Черный ящик»

Ведущий: Задание этого раунда – отгадать, что в черном ящике. В черном ящике находится то, что американский социолог Роберт Линд назвал самой большой помехой среди удобств и самым большим удобством среди помех.

Ответы каждая команда записывает на бланке и сдает жюри. Жюри подводит итоги. Команда, записавшая правильный ответ, получает 3 балла (в черном ящике это мобильный телефон). Время на обсуждение – 1 минута, работа жюри и подсчет баллов – 2 минуты.

6 раунд – «Конкурс капитанов. Правда или ложь»

Ведущий: команда оставляет за столом одного игрока, который за 1 минуту должен дать письменный ответ на своем бланке «правда» или «ложь» на вопросы (по 20 секунд на каждый вопрос).

Примерные вопросы для конкурса капитанов:

1. В одной тонне выброшенных на свалку мобильных телефонов содержится больше золота, чем в 60 тоннах золотой руды (правда);
2. У современных людей существует страх остаться без связи, без мобильного, Интернета, придумали даже название такому страху – номофобия (правда);
3. 87% людей на вопрос: «Что для них мобильный телефон?» отвечают: «Это то, без чего мы не смогли бы жить» (ложь).

Команда получает 1 очко за все правильные ответы. Время на вопрос, обдумывание и запись ответов – 2 минуты. Работа жюри и подсчет баллов – 2 минуты.

Далее подводятся итоги, определяется команда, набравшая наибольшее количество баллов. Вручаются призы (при наличии).

IV подгруппа

Для обучающихся старших классов наиболее интересной формой работы являются кейсовые задачи, так как ответ имеет свободную формулировку. Предлагаемый тренинг для IV подгруппы включает в себя две формы работы – викторину с кейсами (ситуациями) и разбор примеров небезопасного поведения в Интернете.

Кейсовые вопросы сначала решаются индивидуально, затем обсуждаются коллективно.

Примеры кейсовых вопросов:

1. В социальной сети для получения выигрыша в конкурсе просят указать реквизиты банковской карты и номер на обратной стороне. Что вы сделаете?

(Ответ: не буду отвечать тому, кто просит это сделать, заблокирую его. Пожалуюсь на мошенничество администрации сайта)

2. Ваши знакомые в социальных сетях просят у вас в долг денег, причем просят перевести деньги в электронном виде на карту, дают номер карты. Что вы сделаете в данном случае?

(Ответ: получив подобную просьбу, перезвонить этому знакомому и узнать, действительно ли он нуждается в деньгах. Если у вас нет его номера, подумайте, стал бы такой человек просить у вас денег?)

3. В социальной сети с вами хочет познакомиться ученик из вашей школы, которого вы ни разу не видели, он пригласил вас на встречу с ним в парке. Что делать?

(Ответ: отказаться, либо предложить встретиться в многолюдном месте вместе с родителями)

4. В социальной сети в группе размещена реклама о продаже смартфона со скидкой 90%. Для покупки телефона необходимо отправить деньги администратору группы. Как вы поступите?

(Ответ: не буду отправлять деньги, так как это мошенническая схема. Заблокирую группу и оставлю жалобу на сообщество.)

5. Вы столкнулись с оскорблениями в свой адрес в социальной сети. Агрессор пишет обидные вещи и обзывается. Как поступить?

(Ответ: заблокирую агрессора, пожалуюсь на страницу);

6. Вы столкнулись с угрозами в свой адрес в социальной сети от ученика из вашей школы. Как лучше поступить?

(Ответ: зафиксирую все доказательства (скриншоты, фотографии), сообщу родителям и школьному психологу, если есть угроза жизни и здоровью – обращусь в правоохранительные органы);

После обсуждения обучающимися кейсов и путей их решения происходит переход к практической части занятия – разбору неправильных примеров поведения в сети Интернет.

Разбор поста в соцсети – мальчик вместе со всей семьей уехал отдыхать на море и написал о том, что их не будет в городе целый месяц. Задача обучающихся – найти ошибку мальчика, объяснить потенциальную опасность, предложить вариант безопасного с информационной точки зрения поста о поездке на море.

Разбор информативности на странице в соцсети. Девочка указала на странице свой возраст, город и адрес дома, школу, в которой учится, имена родителей, их должности. В чем ошибка девочки? Как данной информацией могут воспользоваться злоумышленники? Какую информацию лучше не указывать в соцсетях?

ЛИТЕРАТУРА

1. Гражданский кодекс Российской Федерации № 51-ФЗ от 30.11.1994.
2. Дежурный Игорь Леонидович, Лысенко Константин Иванович, Батулин Дмитрий Игоревич Современные проблемы обучения правилам оказания первой помощи в России // Социальные аспекты здоровья населения. 2009. №2.
3. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях от 30.12.2001 № 195-ФЗ.
4. Лизунова Елена Владимировна Адаптация к экстремальным ситуациям у младших школьников как социально-педагогическая проблема // АНИ: педагогика и психология. 2014. №1 (6).
5. Методические рекомендации «Обучение детей Правилам дорожного движения, обеспечение их безопасности при перевозке в транспортных средствах», Министерство образования Московской области, УГИБДД ГУ МВД России по Московской области, 2020.
6. Методические рекомендации «Практика проведения тренингов у школьников по формированию и актуализации психологической готовности к экстремальным ситуациям» Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, Государственное учреждение «Центр экстренной психологической помощи МЧС России», Москва, 2005.
7. Методические рекомендации «Формирование безопасного поведения детей и подростков на дорогах и улицах», Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования Свердловской области «Институт развития образования», Екатеринбург, 2013.
8. Обучение детей Правилам дорожного движения, обеспечение их безопасности при перевозке в транспортных средствах. Сборник методических рекомендаций по работе с родителями (с приложениями). М., ООО «Стоп-газета — безопасность на дорогах», 2020. – 208 с.
9. Павлова Е.В. Психология экстремальных ситуаций и состояний: Учебно-методическое пособие. – Благовещенск: Изд-во АмГУ, 2014. – 198 с.
10. Педагогический терминологический словарь. — С.-Петербург: Российская национальная библиотека. 2006
11. Первая помощь. Учебное пособие для лиц, обязанных и (или) имеющих право оказывать первую помощь. М.: ФГБУ «ЦНИИОИЗ» Минздрава России, 2018 г., 97 с.
12. Пожарная тактика. Часть 1. Основы тушения пожаров: Учебник / В.В. Терещев – М.: КУРС, 2021.-256 с.
13. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 4 мая 2012 г. № 477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи».
14. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации «Об утверждении требований к комплектации изделиями

медицинского назначения укладки для оказания первой помощи пострадавшим в дорожно-транспортных происшествиях сотрудниками Государственной инспекции безопасности дорожного движения Министерства внутренних дел Российской Федерации» № 905н от 10.08.2011.

15. Рудаков Д.П. – Основы безопасности жизнедеятельности. Методическое пособие для учителя к учебнику под научной редакцией Ю.С. Шойгу «Основы безопасности жизнедеятельности. 8-9 классы. В 2 частях» / Д. П. Рудаков. – М.: Просвещение, 2020. – 144 с.: ил.

16. Руководство по ведению аварийно-спасательных работ при ликвидации последствий дорожно-транспортных происшествий с комплектом «Типовых технологических карт разборки транспортных средств, деблокирования и извлечения пострадавших при ликвидации последствий ДТП. Научно-техническое управление МЧС России. – М.: 2012.

17. Сериков В.В. – Коммуникативный компонент в личностно-развивающих педагогических технологиях//Коммуникативные технологии в образовании, бизнесе, политике и праве: проблемы и перспективы реализации в современной цифровой среде: Сборник материалов 5-й Международной научно-практической конференции, Волгоград, 6-8 декабря, 2018 г. – Волгоград, «Перемена», 2018, с. 37-39.

18. Уголовный кодекс Российской Федерации № 63-ФЗ от 13.06.1996.

19. Указ Президента РФ «О дополнительных мерах по обеспечению безопасности дорожного движения» (вместе с «Положением о Государственной инспекции безопасности дорожного движения Министерства внутренних дел Российской Федерации») № 711 от 15.06.1998.

20. Федеральный закон «О безопасности дорожного движения» № 196-ФЗ от 10.12.1995.

21. Федеральный закон от 03.07.2016 №313-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

22. Федеральный закон от 06.05.2011 № 100-ФЗ «О добровольной пожарной охране».

23. Федеральный закон от 21 декабря 1994 г. № 69-ФЗ «О пожарной безопасности».

24. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ (ред. От 22.12.2020) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (с изм. И доп., вступ. в силу с 01.01.2021).

25. Федеральный закон от 21.12.1994 № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».

26. Федеральный закон от 22 августа 1995 г. № 151-ФЗ «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей».

27. Федеральный закон от 22.07.2008 № 123-ФЗ «Технический регламент о требованиях пожарной безопасности».

28. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

29. Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».

30. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

31. Федеральный закон от 30.12.2001 № 197-ФЗ «Трудовой кодекс Российской Федерации».