

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЭЛЕКТРОСТАЛЬСКИЙ ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР  
ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

# ШКОЛА ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ



учебно-методическое пособие

## ЕСЛИ НАЧАЛСЯ ПОЖАР



Подойдя к закрытой двери, сперва дотронься до неё – сверху, посередине и снизу. Если дверь горячая – открывать её нельзя, потому что за ней бушует пожар, ищи другой выход. Если дверь не нагрелась, открывай её медленно и осторожно.

Главная причина гибели людей при пожаре – дым и ядовитые газы, образующиеся при горении синтетических материалов. Дым слепит, а вдыхание газов вызывает тяжёлое отравление, помутнение и даже потерю сознания. Покидая здание, старайся пригнуться (горячий дым и ядовитые газы поднимаются вверх), прикрой рот и нос носовым платком, желательнее влажным. Дыши неглубоко и только через него.



Если в коридоре пожар, и ты не можешь выйти из комнаты, скатай в рулон коврик и полотенца, смочи их водой и как можно плотнее заделай щели в двери. Немного приоткрой окно, но ни в коем случае не полностью. Обозначься, чтобы пожарные заметили, что в комнате кто-то есть. Кричи только в крайнем случае.

## КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ ТЕРАКТА



К теракту невозможно заранее подготовиться. Поэтому к нему надо быть готовым всегда.

Террористы выбирают для атак известные и заметные цели: крупные города, международные курорты, аэропорты, мероприятия и т.д. Обязательным условием совершения атаки является возможность избежать пристального внимания правоохранительных структур, досмотра до и после совершения теракта.

Никогда не принимай вещи и пакеты от незнакомцев и никогда не оставляй свой багаж без присмотра.

Всегда уточняй, где находятся резервные выходы из помещения. Заранее продумай, как ты будешь покидать здание, если в нём произойдёт ЧП. Никогда не пытайся на лифте выбраться из горящего здания, так как механизм лифта может быть повреждён.



В зале ожидания аэропорта, вокзала и т.д. старайся располагаться подальше от хрупких и тяжёлых конструкций. В случае взрыва они являются причиной большинства ранений.

## ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ В ЗАЛОЖНИКИ



Возможность уйти есть только в первые минуты теракта (захвата). Если рядом с тобой нет террористов, и тебя никто не видит – быстро и незаметно убегай с места захвата.

Если скрыться нельзя, то верь – тебя обязательно спасут и освободят. Какое-то время, возможно несколько дней, ты будешь находиться вместе с террористами. Ни в коем случае не нужно кричать, плакать, громко высказывать своё возмущение, т.к. плач и крики ещё больше раздражают и озлобляют террористов.

Возможно, довольно долго тебе не придётся есть и пить. Надо экономить силы. Если тебе запретят ходить, надо делать простые упражнения: напрягать мышцы ног и рук, шевелить пальцами. Не делать резких движений, т.к. это озлобляет террористов.

Никогда не впадай в панику. Думай о чем-нибудь хорошем, вспоминай книги, решай в уме математические задачи. Слушай и запоминай, о чём разговаривают и как выглядят террористы, но делай это скрытно. И помни, что с террористами ведут переговоры, и тебя



обязательно освободят!

Если ты понял, что начался штурм, держись как можно дальше от окон и дверей. Старайся найти укрытие и быть подальше от террористов. Ни в коем случае не хватайся за брошенное террористами оружие! Если ты ранен – старайся не двигаться – это уменьшит кровопотерю. Если террорист угрожает тебе оружием, надо выполнить все его требования, потому что твоя главная задача – спасти свою жизнь.

Если раздаются хлопки световых гранат, надо упасть на пол, закрыть глаза, не тереть их, закрыть голову руками и ждать, пока спасатели не выведут тебя из здания.

После освобождения надо обязательно сказать спасателям свои имя, фамилию, адрес, где ты живёшь.

Обязательно обратись за медицинской помощью (обследованием), так как в стрессовом состоянии ты не можешь адекватно оценить своё состояние, наличие травм и их тяжесть.



## ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ В ТОЛПУ



Толпа – это неорганизованное скопление людей, которых объединяет какая-то общая цель или идея. Например, люди в толпе являются болельщиками какой-то футбольной команды и идут с футбольного матча, или поклонниками какой-то группы и идут с концерта. Люди, просто идущие в одну сторону по улице, толпой не являются.



Если ты идёшь по улице, и видишь, что в твою сторону направляется толпа, то сверни на соседнюю улицу или во двор, зайди в магазин. Попав в толпу, тебе будет сложно из неё выбраться и уж совсем невозможно будет идти против толпы. Люди в толпе плохо себя контролируют, им кажется, что они могут сделать что угодно и не понесут за это никакого наказания. Присоединившись к толпе, ты и сам можешь попасть под её влияние.



Если же толпа уже настигла тебя, не сопротивляйся, не возмущайся и не проси, чтобы тебе освободили дорогу. В лучшем случае люди тебя не услышат, а в худшем – решат, что ты против них и начнут тебя обвинять, избивать. Иди в ту же сторону, что и все, и с такой же скоростью. Повыше поднимай ноги, чтобы их не отдавили, согни руки в локтях и немного вы-



стави их перед собой, энергично двигай руками из стороны в сторону, чтобы вокруг тебя было хоть какое-то свободное пространство.

Продвигайся к краю толпы. Если ты идёшь по центральной части улицы, то постепенно продвигайся к зданиям, а при первом удобном случае сверни на соседнюю улицу, зайди во двор, магазин. Когда толпа пройдёт мимо, перейди на другую улицу, сядь в общественный транспорт, чтобы больше не пересекаться с толпой.



Не позволяй сбить себя с ног, иначе толпа просто затопчет тебя! Если же ты всё-таки упал и не можешь снова подняться на ноги (люди снова сшибают или спотыкаются о тебя), то ползи к стене, скамейке, автобусной остановке, к любой преграде, за которую ты можешь ухватиться и продержаться, пока толпа не пройдёт, закрой руками голову, прижми подбородок к груди.



На массовом мероприятии занимай места ближе к выходу, чтобы в случае паники ты мог быстро выйти из опасной зоны. Не подходи близко к металлическим ограждениям, потому что напирющие сзади люди придавят тебя к ним, и ты получишь переломы и травмы внутренних органов.

## ЕСЛИ ТЫ ОКАЗАЛСЯ ПОД ЗАВАЛОМ



При техногенных авариях, взрывах зданий, при стихийных бедствиях, люди могут оказаться погребёнными в завалах. Но это ещё не означает, что человек погребён там навсегда.

Смирись, наберись терпения, не поддавайся панике и жди, помощь обязательно придёт. Землетрясения последних лет показывают, что люди под развалинами могут оставаться живыми до двух-трёх недель, если они не ранены.



Оказавшись в завале, внимательно осмотри: нет ли пустот, не поступает ли откуда-то воздух или даже тянет ветром. Может быть, можно как-то самому, без посторонней помощи выбраться наружу. Если отыскал узкий лаз между навалившимися плитами, попытайся осторожно проползти, но при этом соблюдай крайнюю осторожность, чтобы не сместить нависшие груды кирпича, куски арматуры, поломанные плиты. При малейшем сомнении лучше отказаться от затеи выбраться самому наружу.

Как привлечь к себе внимание спасателей? Можно подать сигнал голосом, стучать обломком кирпича по плите, трубе, арматуре. Прислушивайся. Как только машины



и механизмы прекратят работу, наступит тишина. А это означает, что спасателями объявлена «минута тишины». Именно в это время сами спасатели прислушиваются к крикам, стонам, стукам, доносящимся из глубины, а с помощью приборов и специально обученных собак ведут усиленную разведку.

При обнаружении живых людей спасатели пробивают узкий колодец (поднимают краном бетонную плиту на несколько сантиметров), через него опускают медикаменты, воду, продукты, а затем предельно осторожно разбирают завал.

Случаи длительного сдавливания конечностей сопровождаются отёком пережатой области, обширным разрушением костно-мышечных тканей, развитием шокового состояния. Основная опасность при освобождении пострадавшего от сдавливания – попадание в кровь ядовитых продуктов распада разрушенных тканей. Перед освобождением сдавленных участков (конечностей) нужно наложить жгут выше места сдавливания.



## ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ В КАТАСТРОФУ



Если ты только что пережил авиационную или автомобильную катастрофу, кораблекрушение, твой мозг дезориентирован. Ты можешь быть ранен, вокруг могут находиться раненые и мёртвые люди. Несмотря на возможную боль или страх, постарайся сделать следующие действия:

Выбраться и отойти подальше от обломков — этим ты обезопасишь себя от ранений и ожогов от возможных взрывов бензобаков и пожара.



Как только окажешься в относительной безопасности — прекрати движение! Самое худшее, что ты можешь предпринять — это начать блуждания по незнакомой территории, особенно ночью. Ты рискуешь заблудиться и изувечиться.



Присядь, не паникуй, осмотрись и проанализируй ситуацию — чем спокойнее, тем лучше. Если тебе удастся сохранить спокойствие, это даст свои плоды позже.

Как только ты покинул зону непосредственной опасности, необходимо заняться следующими вещами:

- найди себе убежище, где можно посидеть и подумать;



то, что может пригодиться, и в каком это состоянии?

Не спеши, спешка может привести к потере ориентировки, кроме того, ты можешь забыть или потерять что-нибудь из снаряжения.

Помни, что гораздо проще точно и правильно оценить ситуацию в светлое время суток, чем в тёмное.

**Стандартная процедура, выполняемая в случае аварии самолёта:**



- не покидать место катастрофы сразу же, несмотря на опасность;

- немедленно оказать первую помощь нуждающимся в ней;

- отделить живых от погибших;

- спасти из обломков всё, что можно спасти — снаряжение, припасы, одежду, воду;

- составить примерное представление о географическом месте катастрофы;

- НЕ ДВИГАТЬСЯ ночью без крайней необходимости.

- посмотри, что тебя окружает. Любое место в мире имеет свою природу, ритм и устройство. Уясни для себя, какова окружающая среда;

- оцени своё физическое состояние: есть ли ранения, нужна ли дополнительная одежда, пропитание, вода?

- подумай о дополнительном снаряжении, которое тебе может быть доступно: есть ли в обломках что-

## ФОРМИРОВАНИЕ ПЛАНА ВЫЖИВАНИЯ



Тебе необходимо продумать план твоего персонального выживания. Хороший план позволит человеку, терпящему бедствие, преодолеть трудности и опасности и в конечном итоге остаться в живых.

Помни, что, если ты попал в авиакатастрофу или кораблекрушение, ваше географическое положение почти наверняка было передано в эфир непосредственно перед катастрофой. Значит, спасательным службам примерно известно, где искать выживших. Скорее всего, спасатели сразу же или почти сразу приступят к поискам. Но тебе всё же необходимо принять некоторые решения.

Нельзя просто сидеть и пассивно ожидать спасения — надейся только на себя, а не на других людей. Для многих принятие решения

является большой проблемой, но это единственный путь взять ситуацию под контроль. Демонстрируемые тобой спокойствие и уверенность в себе помогут обрести эти чувства и твоим товарищам по несчастью, что сделает составление плана более лёгким — люди всегда идут за лидером.

Оценка ситуации — наиболее важный фактор при составлении плана выживания. Старайся быть объективен при взвешивании всех положительных и отрицательных аспектов ситуации, в которую ты попал. К примеру, ты оказался в Арктике, в условиях низких температур, что представляет собой главную угрозу, но при этом ты не будешь испытывать недостатка воды — её в избытке в виде снега и льда. В тропиках же у тебя будет множество источников пропитания, но главными твоими врагами будут жара и влажность.

Основными приоритетами являются: вода, огонь и убежище. Если у тебя есть доступ к воде и топливу для костра (дереву), значит, у тебя есть доступ и к материалу для строительства убежища. При наличии всех трёх приоритетных факторов ты обживёшься в том месте, куда тебя забросили обстоятельства, в кратчайшие сроки.



Если ты попал в авиационную катастрофу, то можешь набрать среди обломков материал для строительства убежища, предварительно убедившись, что не существует риска взрывов или возникновения пожара. Наполнитель кресел годится для растопки или в качестве утеплителя, например, для ног. Аккумуляторные батареи самолёта можно использовать для разжигания костра. Шины колёс могут служить для разведения сигнального костра — чёрный густой дым от горящей резины заметен на много километров. Но если после ката-

строфы ты покинешь обломки, то лишишься всех этих полезных вещей и материалов.

Трогаться в путь или оставаться на месте является трудным решением для попавших в беду. Есть серьёзные аргументы в пользу того, чтобы оставаться на месте. Во-первых, предупреждённые о катастрофе по радио поисково-спасательные группы будут знать, где тебя искать. Во-вторых, двигаясь, ты станешь сжигать слишком много калорий, подвергаться воздействию новых факторов, зачастую враждебных, будешь не в состоянии наладить эффективную систему подачи сигналов — ты увидишь спасательный самолёт, но не сможешь ему просигнализировать — и наконец, ты рискуешь буквально загнать себя до смерти.

Исключительно важно с самого начала разработать систему подачи сигналов, так как поисковый самолёт может пролететь над тобой в любое время и тебе надо быть готовым к подаче сигналов в любой момент. Поэтому разбей лагерь в непосредственной близости от сигнальной системы. Для поддержания жизни и последующего возвращения к цивилизации тебе понадобятся также навыки в области медицины.

## ПОБЕДА НАД ВРАГАМИ ВЫЖИВАНИЯ



**БОЛЬ** — есть язык твоего тела, которым оно говорит, что с ним что-то не так. Она очень мешает тебе и может подорвать твою волю к жизни. Но она становится гораздо более переносимой, если ты сконцентрируешься на других задачах. Запомни, что боль будет казаться гораздо сильнее, если ты ничего не станешь делать, просто ляжешь и будешь думать о том, как тебе больно.



**СТРАХ** — древнее свойство психики, защитный механизм, который может спасти в экстремальной ситуации, но также может полностью завладеть разумом, подавить волю и способность к рациональному мышлению. Преодолеть страх поможет не менее древняя эмоция — агрессия, направленная на факторы, вызывающие страх.

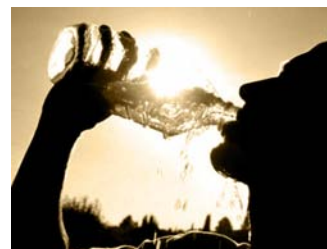


**УСТАЛОСТЬ** — может привести к коме. Ею же могут закончиться такие душевные состояния, как безнадежность, бесцельность, апатия. Для человека, борющегося за выживание необходим хороший отдых.



**АПАТИЯ** — может закончиться потерей интереса к жизни, равнодушием и депрессивным состоянием (особенно при отсутствии надежды на помощь извне). Для победы над апатией тебе необходимо уяснить для себя свой основной приоритет — выжить и дать себе отчет в том, как те или иные твои действия укладываются в основной план выживания.

**ХОЛОД** — он замедляет ток крови и вызывает сонливость. Холод также притупляет разум. Это очень опасно, тебе необходимо



срочно найти укрытие от холода и развести костёр.

**ЖАЖДА** — как и холод, она притупляет разум. Важно уметь контролировать количество потребляемой воды. Если вода в дефиците, сократи потребление пищи, так как вода нужна твоему организму для самоочищения от пищевых шлаков.



**ГОЛОД** — это состояние может привести к потере веса, слабости, головокружению, помутнению сознания, замедлению сердцебиения, повышенной чувствительности к холоду, усилению жажды. Единственный способ борьбы — приём пищи.



**ОДИНОЧЕСТВО** — длительная изоляция от людей может привести к возникновению чувства одиночества, которое в свою очередь, повлечёт за собой ощущение беспомощности и отчаяния. Одиночество преодолевается постоянным занятием себя каким-либо делом, а также воспитанием самодостаточности.



**ЧУВСТВО БЕССИЛИЯ** — преодолевается путём направленности на достижение полезной и объективно выполнимой цели. Ставь и выполняй более простые задачи, прежде чем перейти к более сложным. Кроме того, тебе необходимо правильно оценивать ситуацию, в которой ты оказался, и действовать соответственно с ней. Не ставь себе недостижимых целей. И не сиди без дела — работай!