**Азбука безопасности**

В нашей жизни часто возникают различного рода происшествия и экстремальные ситуации, которые требуют максимального напряжения воли и сил, умения быстро оценивать происшедшее и выбирать наиболее эффективный способ защиты, спасения, выживания.

В первые минуты экстремальной ситуации под действием страха, неожиданности, паники, в состоянии аффекта человек действует рефлекторно, на уровне подсознания. Главными причинами таких действий в большинстве случаев является, во-первых, неожиданность, а во-вторых, неготовность, то есть незнание мер противодействия. Опыт ликвидации чрезвычайных ситуаций показывает, что число жертв среди населения, знающего правила действий при ЧС и умеющего правильно действовать в экстремальных ситуациях, бывает на 35–40% меньше, чем среди населения, не владеющего этими навыками. Поэтому важно знать основные принципы безопасности, которые гласят, что необходимо:

- ПРЕДВИДЕТЬ ОПАСНОСТЬ, ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЗБЕГАТЬ ЕЕ.

- ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ДЕЙСТВОВАТЬ РЕШИТЕЛЬНО И ЧЕТКО БОРОТЬСЯ ДО ПОСЛЕДНЕГО.

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

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДЕЙСТВИЯМ ГРАЖДАН В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ НА ВОДЕ**

Общие правила поведения на воде: воздержитесь от купания в неизвестных и не предназначенных для этой цели водоемах;

избегайте купания в одиночку;

не купайтесь в нетрезвом состоянии;

не ныряйте в незнакомых местах;

не заплывайте за буйки;

не выплывайте на судовой ход и не приближайтесь к судам;

не устраивайте игр в воде, связанных с захватами;

не доводите себя до переохлаждения и переутомления;

не оставляйте детей у воды без присмотра.

Действия в экстремальных ситуациях: Если вы устали в воде не нужно теряться - следует сохранять спокойствие и верить в свои возможности доплыть до берега. Повернитесь на спину, отдохните, спокойно расправив руки и ноги, закрыв глаза, положите голову на воду и расслабьтесь, лишь слегка помогая себе удержаться в горизонтальном положении. Наберите в лёгкие воздуха, задержите, медленно выдохните, восстановите ровное дыхание, плывите к берегу.

Если у вас возникает судорожное сокращение :

мышц бедра: согните ногу в колене, сильно прижмите руками пятку по направлению к спине;

кистей рук: резко сжимайте и разжимайте пальцы;

мышц живота: энергично подтяните к животу колени ног;

икроножных мышц: поднимите ногу над поверхностью воды, энергично подтяните стопу руками к себе.

Если вы попали в течение, спокойно плывите по течению, выберите место и приблизьтесь к берегу.

Если вы упали в воду, наберите в легкие больше воздуха, примите вертикальное положение, не поддавайтесь панике, старайтесь спастись самостоятельно.

Если вы увидели тонущего человека, посмотрите вокруг, нет ли рядом спасательного средства. Им может быть все, что увеличит плавучесть человека и что вы в состоянии до него добросить.

Приближаясь к тонущему человеку, старайтесь успокоить и ободрить выбившегося из сил человека. Если это удалось, и он может контролировать свои действия, тонущий человек должен держаться за плечи спасателя. Если нет - обращаться с ним надо жестко и бесцеремонно. Подплывите к нему сзади. Если это сделать нельзя, то следуетподнырнуть под него, захватить левой рукой под колено правой ноги, а ладонью правой руки сильно толкать левое колено спереди и повернуть тонущего к себе спиной. Пропустите свою руку под мышку правой руки тонущего и, крепко захватите его руку и плечо, всплывите с ним на поверхность. Отбуксируйте тонущего в безопасное место. В случае, если тонущему человеку удалось схватить вас за руки, шею или ноги, освобождайтесь и немедленно ныряйте - инстинкт самосохранения заставит потерпевшего вас отпустить. Если человек уже погрузился в воду, не бросайте попыток найти его в глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший был в воде около 6 минут.Оказание первой помощи: Пострадавшего доставить на берег или поднять в лодку. Положить пострадавшего на свое колено, бревно, сложенную валиком одежду, лицом вниз и, сильно нажав, выплеснуть воду из желудка и дыхательных путей. Пальцем, обернутым в платок, разжать пострадавшему губы, раскрыть рот, очистить нос и глотку от пены, грязи и тины. Уложить пострадавшего на спину на твердую поверхность, расстегнуть ему пояс и верхние пуговицы и начать делать искусственное дыхание: встать на колено слева, максимально запрокинуть голову пострадавшего, сместить челюсть вперед и раскрыть ему рот; сделать глубокий вдох, приложить свои губы к губам пострадавшего (через платок или марлю) и с силой выдохнуть воздух. Ноздри пострадавшего при этом надо зажать рукой. Выдох произойдет самостоятельно. Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание сочетать с наружным непрерывным массажем сердца: одну ладонь положить поверх нижней части грудины (но не на ребра), другую ладонь - поверх первой накрест; надавить на грудину запястьями на 3-5 см и отпустить; через каждое вдувание воздуха делать 4-5 ритмичных надавливаний. Если помощь оказывают два человека - один делает искусственное дыхание, другой - массаж сердца Снять одежду и энергично растереть кожу каким-либо сухим материалом или одеждой для быстрейшего восстановления кровообращения. Согреть пострадавшего (укутать в теплые вещи).

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДЕЙСТВИЯМ ГРАЖДАН ЕСЛИ ПОТЕРЯЛИСЬ В ЛЕСУ**

Что нужно сделать, чтобы не потеряться в лесу?

В наши дни нередки случаи, когда человек, в результате сложившихся обстоятельств, попадает в условия автономного существования, благоприятный исход которого во многом зависит от его психофизиологических качеств, прочных знаний основ выживания и других факторов. Главная задача человека в автономной ситуации - выжить. Слово «выжить» всегда употреблялось в совершенно конкретном смысле - «остаться в живых, уцелеть, уберечься от гибели».

Под выживанием понимают активные, разумные действия, направленные на сохранение жизни, здоровья и работоспособности в условиях автономного существования.

1. Перед выходом в лес предупредите родных, куда идете.

2. Если едете в лес на машине, подумайте, хватит ли бензина, чтобы проехать туда и обратно.

3. Не в сумке, а в кармане всегда имейте нож, спички в сухой коробочке и часы - они помогут и не паниковать, и ориентироваться, как по компасу.

4. Одевайтесь ярко - в камуфляже вас могут не найти и с трех метров, предпочтительнее рыжие, красные, желтые, белые куртки, хорошо наклеить светоотражающие полоски или рисунки.

5. Старайтесь не уходить далеко от знакомого маршрута, не «срезайте угол» по

незнакомой местности, особенно по болоту.

6. Если потерялся ваш родственник, сразу же вызывайте спасателей. Нередко самостоятельные поиски приводят только к затаптыванию следов, по которым можно было отыскать человека.

7. Если вы пытаетесь, например, докричаться до потерявшегося, ждите его на одном месте достаточно долго. Иногда найденные люди рассказывают, что шли на сигнал, но, выйдя, обнаруживали, что машина только что уехала, не прождав их и пятнадцати минут. А ведь выбежать из леса быстро довольно затруднительно.

8. Нельзя забывать и о том, что поход в лес - это сильные физические нагрузки, которые непривычны для городских жителей. Поэтому учитывайте, что в лесу может стать плохо. Если у вас есть еще какие-то хронические заболевания, то они могут обостряться, поэтому без необходимых медикаментов в лес идти нельзя. И, конечно, нужно иметь при себе хотя бы минимальный запас воды, чтобы в случае необходимости можно было запить лекарства.

Что делать, если заблудился в лесу?

Известно немало случаев, когда люди, отправившись в лес и не имея достаточного опыта и знаний местных условий, легко сбивались с дороги и, потеряв ориентировку, оказывались в бедственном положении.

Как же должен вести себя человек, заблудившийся в лесу? Потеряв ориентировку, он должен сразу же прекратить движение и попытаться восстановить ее с помощью компаса или пользуясь различными природными признаками. Если это трудно, тоследует

организовать временную стоянку на сухом месте, что нелегко сделать, особенно в моховых лесах, где землю сплошным ковром покрывает сфагнум, жадно впитывающий воду (500 частей воды на одну часть сухого вещества). Временным укрытием может служить навес, шалаш, землянка. Находясь в лесу, трудно передвигаться среди завалов и буреломов, по густолесью, заросшему кустарником. Кажущаяся схожесть обстановки(деревьев, складок местности и т.п.) может полностью дезориентировать человека, и он будет двигаться по кругу, не подозревая о своей ошибке. Но, зная различные приметы, можно ориентироваться по сторонам света даже без компаса. Так, кора березы и сосны на северной стороне темнее, чем на южной, а стволы деревьев, камни гуще покрыты мхом и лишайниками. Смоляные капли на стволах хвойных деревьев выделяются с северной стороны менее обильно, чем с южной. Все эти признаки бывают отчетливо выражены у отдельно стоящего дерева на поляне или опушке. Чтобы выдержать намеченное направление, обычно выбирают хорошо заметный ориентир через каждые 100-150 м. маршрута. Это особенно важно, если путь преградил завал или густой кустарник, которые вынуждают отклониться от прямого направления. Попытка идти напролом всегда чревата получением травмы.

Наиболее коварные препятствия в лесу - это болота и трясины.

Характерной особенностью болотистой местности является ее слабая обжитость, отсутствие дорог, наличие труднопроходимых, а порой и совершенно непроходимых участков. Болота редко бывают одинаково проходимыми на всем протяжении и в разное время года. Их поверхность очень обманчива. Наиболее труднопроходимы топяные болота, отличительными признаками которых является белесоватость поверхностного слоя.

Небольшие заболоченные места легко обойти, наступая на кочки или корневища кустарников, или перейти вброд, предварительно ощупав шестом дно. Убедившись в невозможности пройти или обойти опасные участки, можно набросать немного веток, положить крест-накрест несколько жердей или связать мат из камыша, травы, соломы и по этому подготовленному «мосту» перебраться на твердую почву. Большую опасность для человека представляют озера, заросшие торфяно-растительным покровом. Они нередко имеют глубокие тенистые водоемы, сверху затянутые плавучими растениями и травой, причем эти «окна» внешне почти ничем не выделяются. Провалиться в них можно внезапно, если пренебречь мерами предосторожности. Поэтому, проходя через незнакомое болото, следует ступать не спеша, осторожно, не делая резких движений, всегда иметь с собой шест и прощупывать впереди почву.

Провалившись в болото, не нужно поддаваться панике, делать резкие движения. Необходимо осторожно, опираясь на лежащий поперек шест, принять горизонтальное положение, затем попытаться достать руками камыш, траву и, подтягиваясь, отползти от опасного места. Если по болоту передвигается несколько человек, надо держаться ближе друг к другу, чтобы иметь возможность в любую минуту оказать помощь товарищу. Проверить толщину торфяного слоя, его плотность и твердость грунта можно с помощью деревянного или металлического штыря диаметром 20 мм с насечками через 10 см. Для преодоления обширных заболоченных пространств можно изготовить из подручных средств «болотоступы» и другие приспособления. У выхода из ситуации есть строгие правила, которых следует придерживаться и о которых должен знать каждый.

Правило первое:

**ОСТАНОВИСЬ!!!**

Если дорогу до дому никак не найти, то самое разумное – остановиться. Если начнешь метаться взад-вперед, возникнет чувство, будто лес тебя проглатывает, и ты начнешь паниковать. К тому же от бестолковой беготни ты взмокнешь, а затем можешь и простудиться. Потому-то и нужно остановиться на месте и успокоиться, попытаться удержать себя от паники. А лучший способ успокоиться – это обнять дерево. Выбери себе какую-нибудь березку в друзья, обнимая ее, ты успокоишься и энергию накопишь.

Еще один совет: сними верхнюю одежду, а затем снова надень ее. Это поможет тебе сосредоточиться на конкретной деятельности и успокоит нервы. А теперь можно спокойно поразмыслить о дальнейших планах. Ни в коем случае не садись на землю или камень, ибо в лесу это главные похитители тепла. Лучше изготовь себе возвышение из мха и веток и только тогда садись.

Правило второе:

**БУДЬ СЛЫШЕН И ВИДЕН**

Чтобы подать о себе знак, повтори свои действия трижды. Например, дай три продолжительных свистка или окликни три раза. Через какое-то время сделай это еще раз и т. д. Не кричи слишком громко и часто. Нет смысла тратить на это силы. А потом есть опасность, что от постоянного крика сам же и оглохнешь или сорвешь голос, так что не сможешь подать искателям звуковой сигнал даже тогда, когда они будут проходить Большую опасность для человека представляют озера, заросшие торфяно-растительным покровом. Они нередко имеют глубокие тенистые водоемы, сверху затянутые плавучими растениями и травой, причем эти «окна» внешне почти ничем не выделяются. Провалиться в них можно внезапно, если пренебречь мерами предосторожности. Поэтому, проходя через незнакомое болото, следует ступать не спеша, осторожно, не делая резких движений, всегда иметь с собой шест и прощупывать впереди почву. Провалившись в болото, не нужно поддаваться панике, делать резкие движения. Необходимо осторожно, опираясь на лежащий поперек шест, принять горизонтальное положение, затем попытаться достать руками камыш, траву и, подтягиваясь, отползти от опасного места. Если по болоту передвигается несколько человек, надо держаться ближе друг к другу, чтобы иметь возможность в любую минуту оказать помощь товарищу. Проверить толщину торфяного слоя, его плотность и твердость грунта можно с помощью деревянного или металлического штыря диаметром 20 мм с насечками через 10 см. Для преодоления обширных заболоченных пространств можно изготовить из подручных средств «болотоступы» и другие приспособления. У выхода из ситуации есть строгие правила, которых следует придерживаться и о которых должен знать каждый. близко от тебя. Подавать звуковые сигналы, кстати, можно и ударами палки о деревья, звук от них далеко расходится по лесу. Ясно, что искатели сию минуту не появятся, поэтому сделай себя видимым. Прежде всего, найди открытое место, лучше на возвышении. Полезно соорудить на ближайшей же полянке три высоких (метра три) креста из сучьев. Если у тебя есть спички, можно разжечь три костра. Или пяткой проделать в земле три глубокие бороздки. Или сложить три каменные кучки вблизи тропы, поскольку искатели, как правило, идут по ней. Одним словом, устанавливай такие знаки, каких в обычной природе не существует и которые могут быть видны с вертолета. Можно, к примеру, повесить на елку украшения из мусора (бутылки, банки, пакетики от чипсов и т.п.). Если же поблизости мусора нет, сооруди вокруг дерева ограду.

Правило третье:

**СОХРАНЯЙ ТЕПЛО**

Если ты сделал себя видимым, то разумно соорудить для себя шалаш-избушку, в качестве строительного материала сгодятся еловые ветки и мох. Для сохранения тепла можно разжечь костер, но прежде следует убедиться, что это не станет причиной пожара в лесу. Разжигая костер, не стоит ограничиваться лишь маленькими ветками: прогорят они быстро и не принесут ожидаемого результата. Лучше положить дерево побольше. Неплохо, если ты знаком с лесными растениями, которые можно использовать как пищу. Например, ту же заячью капусту. Впрочем, и злоупотреблять ею тоже не стоит, поскольку это может нарушить пищеварение. Кстати, в пищу годятся и некоторые прослойки сосновой коры, и светло-зеленые кончики еловых веток. Впрочем, как показывает практика, лес иногда способен так ошарашить, что из головы вылетают полученные всего минут пять назад знания. Поэтому еще раз: прежде всего, нужно успокоиться и обдумать план дальнейших действий. И чего тут мудрствовать – обними дерево.