

СЕРИЯ: ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учебно-методические материалы для кураторов студенческих групп

Составитель: кандидат биологических наук, доцент кафедры анатомии, физиологии и валеологии человека УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **М. В. Шилина**

Рецензент: кандидат биологических наук, доцент кафедры анатомии, физиологии и валеологии человека УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **Г. Г. Сушко**

Учебно-методическое пособие состоит из 7 частей. В первой части рассматривается безопасность в быту (квартира, лифт, улица). Во второй части показаны некоторые экстремальные ситуации криминогенного характера (кража, насилие, мошенничество). В третьей части – ДТП. В четвертой части собраны рекомендации по оказанию первой медицинской помощи в экстремальных ситуациях. Шестая часть раскрывает факторы риска в ситуациях автономного существования. В седьмой части рассмотрены актуальные социальные проблемы – терроризм, возникшая паника и действия в толпе. Пособие предназначено для кураторов студенческих групп, преподавателей и классных руководителей.

СОДЕРЖАНИЕ

- Введение
- 1. Безопасность в быту
 - 1.1. Пожар в доме
 - 1.2. Электрический ток
 - 1.3. Газовые плиты и бытовой газ
 - 1.4. Лифт
 - 1.5. Бродячие собаки
- 2. Экстремальные ситуации криминогенного характера
 - 2.1. Как избежать насилия
 - 2.2. Как уцелеть при перестрелке и взрывах
 - 2.3. Как уберечься от кражи мобильного телефона
 - 2.4. Мошенничество (азартные игры, надомная работа)
- 3. Безопасность в транспортно-дорожных ситуациях
 - 3.1. Детская безопасность
 - 3.2. Дорожно-транспортные происшествия
- 4. Оказание первой медицинской помощи
 - 4.1. Травматический шок
 - 4.2. Приемы оживления
 - 4.3. Первая помощь при травмах
 - 4.4. Первая помощь при ожогах
 - 4.5. Первая помощь при обморожениях
 - 4.6. Первая помощь при боли в сердце
 - 4.7. Первая помощь при травмах глаза
 - 4.8. Первая помощь при укусах змей
 - 4.9. Первая помощь при травмах в гололедицу
 - 4.10. Первая помощь при утоплении
- 5. Факторы риска в ситуациях автономного проживания
 - 5.1. Жара
 - 5.2. Страх
 - 5.3. Переутомление
 - 5.4. Одиночество
 - 5.5. Ориентирование в незнакомой местности
 - 5.6. Как организовать ночлег и добыть огонь
 - 5.7. Как добыть воду и пищу
 - 5.8. Как подать сигнал бедствия
- 6. Экстремальные ситуации и безопасность социального характера
 - 6.1. Толпа
 - 6.2. Терроризм
 - 6.3. Взрывы в жилых домах и на улицах
 - 6.4. Действия при захвате террористами
 - 6.5. Захват в заложники
 - 6.6. Взрывные устройства

- 6.7. Теракт
- 7. Заключение
- 8. Приложение

Введение

С момента рождения человека предостерегают опасности, поэтому обеспечение персональной безопасности и сохранение здоровья – один из важнейших практических интересов человечества.

В условиях современного общества вопросы безопасности жизнедеятельности резко обострились и приняли характерные черты проблемы выживания человека (т.е. остаться в живых, уцелеть, уберечься от гибели). *Безопасность жизнедеятельности (БЖ) – это состояние окружающей среды, при котором с определенной вероятностью исключено причинение вреда существованию человека.* В процессе разнообразной активной деятельности человек вступает во взаимодействие с окружающей средой. Под этим понятием понимают все то, что нас окружает, что прямо или косвенно воздействует на нашу повседневную жизнь и деятельность. Окружающая среда оказывает постоянное воздействие на здоровье человека посредством материальных факторов: физических, химических и биологических. Безусловно, что на человека как социальное существо, непосредственное влияние оказывают и психогенные факторы. Организму человека свойственно безболезненно переносить те или иные воздействия лишь до тех пор, пока они не превышают пределов адаптационных возможностей человека. В противном случае происходит повреждение организма, которое при достижении определенной степени изменений квалифицируется как несчастный случай (травма) или заболевание. Повреждение организма может произойти в результате, как непосредственных контактных внешних воздействий, так и дистанционных. Опасные и вредные факторы обычно имеют внешне определенные пространственные области их проявления, так называемые опасные зоны. Нахождение человека в опасной зоне является одним из условий возникновения повреждения организма. В большинстве случаев люди сами не придают должного значения скрытой опасности и поступают себе во вред. Характерный пример пренебрежительного отношения к опасности – нарушение правил уличного движения. Все знают, для чего установлены светофоры, но многие идут на красный свет. Итог – половина дорожно-транспортных происшествий происходит по вине пешеходов.

С развитием человеческого общества, к природным опасностям прибавились и техногенные. Научно-технический прогресс, наряду с благами, принес и неисчислимые бедствия, как человеку, так и окружающей среде. Следует отметить, что человек и сам часто является источником опасно-

сти. Своими действиями или бездействием он может создать для себя и окружающий реальную угрозу жизни и здоровью. Опасности создаваемые человеком разнообразны. Войны, социально-политические конфликты, терроризм, преступления, проституция, наркомания, СПИД, голод, нищета, бескультурье – эти и другие пороки человеческого общества – социальные опасности. Какой бы деятельностью человек не занимался, где бы он ни находился, всегда рядом с ним существуют скрытые силы, представляющие для него угрозу. Причиной несчастного случая может служить наша собственная беспечность или неосторожность окружающих. Существует пять разновидностей реакций человека на источник опасности. Пять направлений он может выбрать для решения любой проблемы:

- атаковать;
- отступить;
- избежать;
- проигнорировать;
- сдаться.

Любые действия попадают под эти категории. И все они отмечаются в жизни. Все реакции можно разрешить «одним из указанных пяти способов».

До тех пор, пока человек атакует действительно существующую угрозу, он находится в неплохой форме, он «нормальный»!!!

Каждая из минут в экстремальной ситуации – решающая. И если знать, что надо делать, а чего не делать ни под каким видом, да и к тому же не позволять заставить случаю застать себя врасплох, за эти минуты можно ситуацию разрешить в свою пользу. Любым пособием и руководством нужно правильно пользоваться. В первую очередь, необходимо помнить, что любой заочный совет, это в первую очередь информация к размышлению, но никак не безапелляционное руководство к действию. Экстремальные ситуации слишком разнообразны, и, несмотря на все сведения и рекомендации, решения всякий раз приходится принимать самостоятельно.

«Не тот пропал, кто в беду попал, а тот пропал, кто духом упал»

Присутствие духа – природное это качество или его можно воспитать? После долгих исследований ученые пришли к выводу, что основной приманкой для вечно голодной акулы является не запах крови и не вид необычных спасательных плотиков, а «энергетика страха» выделяемая людьми. Утратив самообладание, человек неизбежно подчиняется чужой воле. В эту пустоту внедряется чужая энергия. Именно ее безошибочно чувствуют хищники – волки, акулы, а также хищники мира людей – преступники. Состояние пустоты, дефицит жизненной силы и воли, по которому бандиты выделяют жертву среди уличной толпы, на языке современных специалистов по выживанию называется виктомностью. Виктимология – наука о поведении жертвы, которая объясняет, чем руководствуется уличный грабитель или насильник во время выбора жертвы. Специалисты

в данной области отмечают, что преступнику нужно в среднем семь секунд для визуальной оценки потенциального объекта для нападения – его физической подготовки, темперамента и т.д. Точно, хотя и бессознательно, преступник отмечает все: неуверенность взгляда, вялую осанку, робкие движения, психическую подавленность, физические недостатки, утомление – словом все, что сыграет ему на руку. Доктор Джоуэл Кирх, спортивный психолог с сотрудниками подвели итог этой работы, определив две обобщенные категории людей: так называемую «группу риска» и тех, кому практически не грозит опасность стать объектом нападения. Первых условно можно назвать «хлюпиками»: они плохо физически организованы, расслаблены, несобраны психически. Вторые уверены в себе, ступают и смотрят уверенно.

Человеку, который чувствует себя относящимся к категории «группа риска», для начала следует изучить себя: походку, жесты, мимику и заняться их коррекцией. Внушить себе уверенный стиль поведения, ведь практически все люди наделены артистическими способностями. Уверенно поднятая голова, прямой спокойный взгляд позволят создать некий защитный психологический щит. Однако, быть и казаться – совсем не одно и то же. Внутренняя сила и органично связанное с ней ощущение неуязвимости, безопасности есть то, что имитировать невозможно. Поэтому человеку, не желающему попасть из трудного положения в труднейшее, следует четко представлять – до какого предела он сможет дойти, отстаивая принятый образ. Понять, чем вы на самом деле располагаете, – значит сделать первый шаг к новой силе и новым возможностям. Аура безопасности станет реальной защитой.

1. БЕЗОПАСНОСТЬ В БЫТУ

1.1 Пожар в доме

Ежегодно во всем мире в результате пожаров погибает очень много людей.

Помните! Пожар легче предупредить, чем ликвидировать. В борьбе с пожарами особенно важна быстрая реакция на него в первые минуты. Часто возникают пожары из-за возгорания электроприборов и электропроводки. Если загорелся телевизор (или другой электроприбор), его необходимо отключить от сети, накрыть плотным одеялом или тканью, чтобы огонь не перекинулся на другие предметы, а затем тушить подручными средствами: водой или домашним огнетушителем. Загоревшиеся шторы нужно сорвать и затоптать. Не открывайте окна, т.к. огонь с поступлением кислорода вспыхнет сильнее. Из-за этого же надо очень осторожно открывать комнату, где горит: пламя может полыхнуть вам навстречу. Чтобы избежать удара током, отключите электричество, если приходится тушить или заливать водой электропроводку. Погасив пожар в квартире, обязательно убедитесь, что ничего не тлеет.

Статистика показывает, что на пожаре гибнут в основном не от пламени, а от дыма – ожоги получает уже труп. Порой достаточно несколько глотков, чтобы потерять сознание и отравиться продуктами горения синтетики. Поэтому при тушении огня всеми способами защититесь от дыма, а если невозможно – уходите, закрывая двери и в горящую комнату, и в квартиру (без кислорода пламя не только уменьшится, но может вовсе погаснуть). При пожаре следите за детьми: от дыма они прячутся в ванной комнате, туалете, в шкафах, под кроватями и не откликаются. **Дышите через мокрую тряпку.** По задымленным коридорам пробирайтесь на четвереньках или ползком – внизу меньше дыма. Закрывайте за собой двери. Отправляясь на поиски людей, обвяжитесь веревкой: кто-то должен вас страховать.

Возможен тихий пожар. Одна из причин гибели – пьяный сон с сигаретой в руке. Полподушки истлеет, а человек погиб.

Если дым в подъезде, обязательно выясните, что происходит. Дверь в квартиру сразу закрывайте, иначе она станет огромным дымоходом для подъездного дыма. Если дым угрожает дыханию, не пытайтесь спускаться. Не пользуйтесь лифтом. Звоните «01», обязательно сообщите, в какой квартире вы находитесь, вас будут искать. Это случай, когда естественная реакция (выбежать из дома) губит людей. Вести себя надо парадоксально. Закройте дверь, забейте щели мокрыми тряпками, заткните вентиляционные отверстия и ждите пожарных. Если вы находитесь в доме старой планировки, или с деревянными перекрытиями, то его лучше покинуть. Укройте максимально тело мокрыми вещами. Наденьте шапку. Приготовьтесь не дышать. Пройдите мысленно весь путь, а затем на четвереньках или ползком – быстро двигайтесь к выходу.

Главный способ защиты от пожара – самому не стать его причиной. Простая аккуратность и бытовая культура жителей защищают от пожаров надежнее, чем несколько пожарных команд.

Традиционные рекомендации пожарных:

- никогда не курите в постели;
- научите детей обращаться с огнем;
- не оставляйте без присмотра электроприборы, утюги, калориферы и т.д.;
- не включайте в розетку несколько бытовых приборов большой мощности;
- следите за состоянием проводов, не экономьте на своей безопасности, не пользуйтесь «жучками» в электрощите;
- не разогревайте лаки, краски на газовой плите; не стирайте в бензине; не сушите белье над плитой;
- не захламляйте чердаки, подвалы и балконы; не храните на балконах горючие вещества;

- следите за безопасностью не только своей квартиры, но и дома; любые хозяйственные работы в жилом доме (мастерская в подвале, сварочные работы) представляют опасность.

1.2 Электрический ток

Окружающая среда (природная, производственная и бытовая) таит в себе потенциальную опасность различного вида. Среди них — поражение электрическим током. С все более широким применением на производстве и в быту достижений научно-технического прогресса факторы этого риска возрастают, хотя современные электрические приборы и проходят аттестацию с точки зрения техники безопасности. Современные квартиры заполнены всевозможными видами электрических приборов и электронной аппаратуры. Поэтому проблема защиты от поражения электрическим током и знание правил оказания первой помощи при электротравме особенно актуально в современной техносоциальной среде.

Любое поражение электрическим током, даже на первый взгляд незначительное, может быть опасным, т.к. действие тока на внутренние органы (сердце, нервную систему) иногда проявляются не тотчас же, а несколько позже. Поэтому во всех случаях поражения электрическим током или молнией после оказания первой помощи пострадавшего нужно (в лежачем положении, осторожно) как можно скорее доставить в лечебное учреждение.

Электротравма — поражение электрическим током, а также патологические изменения в тканях (внешних покровах, внутренних органах, нервной системе) и психике, которые вызываются в организме под влиянием электрического тока. Повреждения зависят от непосредственного прохождения электрического тока через организм и от той энергии, в которую ток преобразуется (тепло, свет, звук) при разряде в непосредственной близости от человека. Общие и местные явления, вызываемые воздействием тока на организм, могут варьироваться от незначительных болевых ощущений, при отсутствии органических и функциональных изменений со стороны органов и тканей, до тяжелых ожогов с обугливанием и сгоранием отдельных частей тела, потерей сознания, остановки дыхания и сердца и смерти.

Поражение электрическим током может произойти как от отдельных частей электроустановок, неизолированных, с повреждением или влажной изоляцией, так и через посторонние предметы, случайно оказавшиеся в соприкосновении с ними. Токи высокого напряжения могут поражать разрядом через воздух на расстоянии или через землю, например при падении на нее провода высоковольтной сети. Поражение молнией (атмосферным электричеством) может произойти при непосредственном разряде на человека, а также и на расстоянии — через землю или через провода воздушной электрической сети (осветительной, телефонной и пр.). Наиболее

опасным считается переменный ток частотой в 50 Гц, силой начиная с 0,1 А или 100 мА и напряжением свыше 250 В.

Данные приведены в таблице.

Примечания:

- Данные соответствуют прохождению тока через тело человека по пути рука — рука или рука — ноги.
- Пороговый фибрилляционный ток — это наименьшее значение фибрилляционного тока, т.е. тока, вызывающего при прохождении через организм фибрилляцию сердца. Его значение при 50 Гц составляет 50-350 мА. При этом ток 67 мА вызывает фибрилляцию лишь у 1 человека из тысячи, 367 мА — у 999 человек из тысячи и ток 157 мА — у 500 человек из тысячи, т.е. у 50% людей.

Значение тока, мА	Характер воздействия	
	Переменный ток 50 Гц	Постоянный ток
0,6-1,6	Начало ощущения — слабый зуд, пощипывание кожи под электродами	Не ощущается
2-4	Ощущение тока распространяется и на запястье руки, слегка сводит руку	Не ощущается
5-7	Болевые ощущения усиливаются во всей кисти руки, сопровождаются судорогами; слабые боли ощущаются во всей руке, вплоть до предплечья. Руки, как правило, можно оторвать от электродов	Начало ощущения. Впечатление нагрева кожи под электродом
8-10	Сильные боли и судороги во всей руке, включая предплечье. Руки трудно, но в большинстве случаев еще можно оторвать от электродов	Усиление ощущения нагрева
10-15	Едва переносимые боли во всей руке. Во многих случаях руки невозможно оторвать от электродов. С увеличением продолжительности протекания тока боли усиливаются	Еще большее усиление ощущения нагрева как под электродами, так и в прилегающих областях кожи
20-25	Руки парализуются мгновенно, оторваться от электродов невозможно. Сильные боли, дыхание затруднено	Еще большее усиление ощущения нагрева кожи, возникновение ощущения внутреннего нагрева. Незначительные сокращения мышц рук
25-50	Очень сильная боль в руках и груди.	Ощущение сильного нагрева, боли

Значение тока, мА	Характер воздействия	
	Переменный ток 50 Гц	Постоянный ток
	Дыхание крайне затруднено. При длительном токе может наступить паралич дыхания или ослабление деятельности сердца с потерей сознания	и судороги в руках. При отрыве рук от электродов возникают едва переносимые боли в результате судорожного сокращения мышц
50—80	Дыхание парализуется через несколько секунд, нарушается работа сердца. При длительном протекании тока может наступить фибрилляция сердца	Ощущение очень сильного поверхностного и внутреннего нагрева, сильные боли во всей руке и в области груди. Затруднение дыхания. Руки невозможно оторвать от электродов из-за сильных болей при нарушении контакта
100	Фибрилляция сердца через 2-3 с; еще через несколько секунд — паралич сердца	Паралич дыхания при длительном протекании тока
300	То же действие за меньшее время	Фибрилляция сердца через 2-3 с; еще через несколько секунд — паралич дыхания
более 5000	Дыхание парализуется немедленно — через доли секунды. Фибрилляция сердца, как правило, не наступает; возможна временная остановка сердца в период протекания тока. При длительном протекании тока (несколько секунд) тяжелые ожоги, разрушения тканей	

Однако опасными и смертельными могут оказаться и значительно меньшие величины тока. С другой стороны, напряжение, измеряемое тысячами вольт, и токи силой в несколько ампер могут оказаться несмертельными. Вопрос об истинных причинах такой парадоксальности остается еще неразрешенным, равно как и вопрос о первопричине и механизме смерти при электротравме и зависимости ее от параметров тока. При этом большое значение имеет реактивность организма и психическое состояние в момент поражения током. Для производственных помещений с повышенной опасностью (например, сырые, жаркие, с металлическим полом и т.п.) предусмотрено напряжение тока в 36 В.

При электротравме развиваются отеки на почве повышенной проницаемости сосудов, поражается мышца сердца (миокард). Наиболее характерны разнообразные изменения в различных отделах нервной системы, свидетельствующие о значительном раздражении и перевозбуждении ее. Из местных повреждений характерны омертвения кожи не только на местах "входа" и "выхода" тока, но и по его ходу. Особенность местной элек-

травмы заключается в безболезненности при слабых степенях поражений ("знаки тока") и невозможности при значительных ожогах немедленно определить границы погибших тканей. Из симптомов электротравмы преобладают сердечно-сосудистые расстройства (иногда довольно стойкие), головные боли, расстройства функций органов слуха и равновесия, повышение внутричерепного давления, потеря памяти о происшествии, вызвавшем электротравму.

Первая помощь, при электротравме заключается в мерах спасения (освобождения пострадавшего от прикосновения к проводнику тока), в оживлении, борьбе с угрожающими жизни явлениями, в предупреждении осложнений.

Для освобождения от действия тока необходимо:

- выключить рубильник, вывернуть предохранительные пробки на щитке;
- если это невозможно, то спасающий должен освободить пострадавшего из-под действия тока, предварительно обеспечив свою безопасность: надеть резиновые или сухие шерстяные перчатки или обернуть руки сухой тканью, надеть галоши или встать на сухую доску, оттянуть провод или пострадавшего сухой веревкой, деревянной палкой и т.д.;
- вызвать врача (скорую помощь);
- применить энергичные меры, возбуждающие деятельность сердца и дыхание (см. 4.2);

Однако отсутствие признаков жизни не дает права считать пострадавшего мертвым, т.к. при электротравме возможно состояние так называемой "мнимой смерти", объясняющееся резким нарушением функций центральной нервной системы без наличия каких-либо необратимых изменений. Поэтому мероприятия по оживлению организма должны проводиться длительно и непрерывно, до появления признаков жизни или действительных признаков смерти. Совершенно недопустимо закапывать пострадавшего в землю или засыпать его землей — этот прием основан исключительно на предрассудке и может стоить жизни пострадавшему. При такой "помощи" теряется время, необходимое для предотвращения смерти; кроме того, когда у пострадавшего появляется естественное дыхание, ему, придавленному землей, не удастся расправить грудную клетку, и он погибает.

Первая помощь и лечение при электрических ожогах:

- на рану в месте вхождения тока надо наложить сухую стерильную повязку, на обожженные места — стрептоцидовую или пенициллиновую мазь и стерильную повязку, можно смазать их крепким (темно-фиолетовым) раствором марганцовокислого калия;

- если пострадавший находится в сознании, его надо уложить в постель, напоить сладким крепким горячим чаем или кофе и обеспечить ему полный покой.

Поражение молнией дает картину, сходную с поражением электричеством, и требует аналогичных мер первой помощи и лечения.

Профилактика электротравм заключается в соблюдении установленных правил и мер техники безопасности при эксплуатации, монтаже и ремонте электроустановок. В целях профилактики хронической электротравмы, могущей возникнуть вследствие длительного пребывания в электрических полях, образующихся вблизи достаточно мощных генераторов высокой и ультравысокой частоты, применяются экранирование генераторов, специальные защитные костюмы и систематическое медицинское наблюдение за работающими в этих условиях. Поскольку дети особенно тяжело переносят электротравмы, необходимо принимать меры, чтобы они не имели доступа к электропроводам и электроприборам.

1.3 Газовые плиты и бытовой газ

Для питания газовых плит используется бытовой газ двух видов: метан (городской магистральный газ) и сжиженный нефтяной газ (в баллонах). Несоблюдение правил эксплуатации газового оборудования может привести как к отравлениям собственно газом или продуктами неполного его сгорания, так и к возникновению пожаров и взрывов. Чтобы избежать отравления, очень важно соблюдать следующие правила:

- не открывайте максимально газовые грани: при слишком сильной газовой струе может произойти отрыв пламени от горелки, а это приводит к понижению температуры в зоне горения и к большому выделению в воздух окиси углерода;
- следите за исправностью плиты: если во время горения пламя имеет *желтый* цвет, вызовите специалиста для проверки исправности плиты. Сделайте это незамедлительно, потому что при плохой работе горелок возрастает поступление в воздух продуктов сгорания газа;
- если работают обе конфорки, не включайте духовку;
- не оставляйте газовые плиты без присмотра; следите за кипящими жидкостями – они могут выплеснуться, залить огонь и вызвать утечку газа;
- при утечке газа проветрите помещение; при этом нельзя курить, зажигать спички, включать электроприборы, чтобы не вызвать взрыв;
- если языки пламени появляются на запорном вентиле газового баллона, не закрывайте его, не затушив огонь. Лучше для этого использовать мокрую тряпку. Баллон не взорвется, пока есть пламя, сжигающее газ. Только после тушения огня вентиль следует осторожно закрыть. Сделать это раньше – значит, способствовать всасыванию огня внутрь баллона, что может привести к взрыву.

В случае отравления газом:

- обеспечить пострадавшему доступ свежего воздуха, расстегнуть одежду на груди, на голову положить холодный компресс, а к ногам грелку, брызнуть в лицо холодной водой, дать понюхать нашатырный спирт, напоить крепким чаем, кофе. В тяжелых случаях нужно делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца (см. 4.2).

1.4 Лифт

Что делать, как себя вести, если вы опасаетесь нападения в лифте? Прежде всего, не входить туда с подозрительной личностью. Если это случилось, нажмите кнопку ближайшего этажа. Почувствовав что-то неладное во время движения, повернитесь спиной к доске с кнопками и нажмите как бы случайно (спиной) кнопки «Стоп» и «Вызов диспетчера». Если это не остановит попутчика, необходимо использовать техническую особенность лифта: во время движения резко подпрыгнуть и ударить ногами об пол. Лифт может застрять (сработают клиновые ловители). Этим вы поставите нападающего перед выбором – замять конфликт или через некоторое время иметь дело с механиками. Вероятно, незаметно он уже не выйдет, можно вести переговоры. Если совершено нападение. Прочь страх и нерешительность! Пустите в ход все подручные средства. Если вас схватили за руки и прижали к стене, резко и коротко ударьте лбом в нос нападающего, а затем коленом в пах, одновременно рванув его руки вниз. Освободив руки, ударьте нападающего по ушам. Теперь, схватив его обеими руками за уши, винтообразным движением – в бок, на себя и вниз – выкручивайте голову преступника, пока он не окажется на полу. Если вы хотите подготовиться к неожиданностям, необходимо тренировать себя. Вначале надо «прокрутить» опасную ситуацию мысленно в голове, а потом еще и прорепетировать. Оставшаяся мышечная память поможет вам в реальной опасности.

Однако бывают трагедии, когда виноваты сами пострадавшие и на многие правила не обращают внимание:

- перевозить ребенка в коляске в пассажирском лифте нельзя. Его необходимо взять на руки, чтобы в случае остановки или аварийной ситуации защитить от травм.
- когда дверь открылась, убедитесь, что лифт приехал. Не входите боком и задом. Не стойте близко у двери лифта, часто в лифте возят выгуливать собак, без намордников и поводков. Из приоткрывшейся двери выскочит собака, и ребенок в прогулочной коляске может испугаться.
- Предупредите «смелых» мальчиков, что кататься на крыше лифта очень опасно.
- Если в доме что-то горит, даже пустые коробки на этаже, шахта лифта превращается в вытяжную трубу. Проехав два-три этажа, можно отравиться продуктами горения.

1.5 Бродячие собаки

В последнее время на улицах городов появилось много бродячих собак. Среди них есть породистые собаки, выброшенные хозяевами или потерявшие бойцовые питбультерьеры, боксеры, ротвейлеры и т.д. Участились случаи нападения собак на людей. Какие навыки необходимо приобрести, какие приемы следует освоить, чтобы противостоять собаке? Во-первых, не бояться. Собаку надо воспринимать не как животное, а как человека маленького роста, у которого есть только острые зубы.

- Никогда не пытайтесь бежать от собаки;
- Повернитесь к ней лицом, примите устойчивое положение, не допускайте захода собаки сбоку и за спину;
- Согните ноги, понизив центр тяжести, но не расставляете колени, а сведите их к центру, максимально прикрывая от укусов паховую область;
- Твердо дайте животному команду «стоять!», «лежать!» и т.д., которая приводит собаку в растерянность;
- Крик должен быть либо отрывистый и звонкий, либо протяжный, низкий, угрожающий, по своей сути звериный. Он должен подкрепляться движением глаз и соответствующей угрожающей мимикой лица.
- Собака не любит, когда на нее кричат, когда на нее бегут или что-нибудь в нее бросают, когда резко меняется поза человека, на которого она нападает. На правиле неожиданной смены положения тела основана целая группа приемов защиты от бегущей навстречу собаки: стать на четвереньки и изобразить лающую собаку; упасть на колени, выставив вперед руки; лечь ничком на землю и замереть; лечь на спину, показав свою беззащитность.
- Особенно опасна приседающая собака – она готова прыгнуть. Для защиты горла необходимо прижать подбородок к груди и выставить вперед руку;
- Защититесь с помощью палки, камней, песка;
 - *Болевые точки у собаки – нос, пах, язык.*

Что делать, если собака укусила?

Промыть рану обильным количеством воды, обработать перекисью водорода, окружность раны смазать йодом, наложить чистую повязку. Обратиться в ближайший травмпункт, где окажут квалифицированную помощь.

2. ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ КРИМИНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА

2.1 Как уберечься от насилия

Возвращаясь поздно вечером из гостей или с дискотеки, попросите, чтобы вас проводили хотя бы до остановки. Старайтесь избегать неосвещенных мест – именно здесь чаще всего подстерегают своих жертв насильники. Всегда старайтесь идти по светлой стороне улицы и с левой стороны, чтобы к вам нельзя было неожиданно подъехать на машине сзади. Если пришлось все-таки идти по темному переулку – не нервничайте и не оглядывайтесь через каждую секунду. Этим вы подыграете потенциальному насильнику, ему легко будет предугадать ваше поведение. Он почувствует, что вы боитесь, а, значит, ему будет легче застать вас врасплох. Если же вы идете уверенным шагом, то психологически усложняете задачу насильнику. Он может подумать: если вы так уверены, значит, готовы за себя постоять, а вдруг, в конце концов, у вас пистолет? Одна женщина напугала нападавших игрушечным пистолетом, который в темноте невозможно было отличить от настоящего.

На остановке стойте поближе к другим людям. Насильник, приглядывающий жертву, может подумать, что вы не одна, и откажется от своих намерений. Кроме того, люди – это свидетели, в которых нападающий крайне заинтересован. В транспорте старайтесь сесть поближе к водителю. Может быть, он и не сможет вам помочь, но, в крайнем случае, станет свидетелем.

Лифт – замкнутое пространство и поэтому – классическое место нападения. Сколько уже говорилось о том, что никогда не следует заходить в лифт с человеком, не вызывающим доверия. Однако по-прежнему изнасилования в лифте очень часты. Не бойтесь показать себя трусихой или буйкой: во-первых, тут не до комплексов, а, во-вторых, вы свободный человек и вправе решать – ехать вам с этим человеком или нет. И вообще, если есть лестница, лучше подняться по ней – и здоровее, и безопаснее.

Всегда будьте готовы к тому, что в темном подъезде может случиться все, что угодно. Идеально, если вы предварительно договоритесь, чтобы вас кто-нибудь спустился встретить. Если такой возможности нет, то постарайтесь так держать вещи, чтобы одна рука у вас была абсолютно свободной, и входите в подъезд боком со стороны свободной руки.

Прежде чем открыть дверь квартиры, убедитесь, что вокруг нет незнакомых людей. Часто нападения происходят, когда дверь уже открыта.

Не стоит вызывающе одеваться, если вы знаете, что возвращаться домой вам придется поздно и одной. Возможно, вы не считаете свою юбку слишком короткой, но если вы в гордом одиночестве будете бродить в ней по ночному городу, кто-то может оценить это как откровенный призыв.

Если на вас уже напали. Не пытайтесь вступить с насильником в ближний бой – скорее всего вы проиграете. Ваша задача – убежать. Если не получается убежать сразу, постарайтесь отвлечь его внимание, а потом убегайте. Постарайтесь заговорить с ним, начните ему рассказывать о себе, задавайте вопросы. Постарайтесь понять его, вполне возможно он начнет

рассказывать, что его бросила жена. Попробуйте его расслабить. Известен случай, когда женщина поцеловала насильника, и он расплакался. Попробуйте ему пригрозить, не бойтесь фантазировать. Чтобы отвлечь внимание, сделайте вид, что у вас расстегнулась босоножка, и, присев, схватите земли, песка и швырните ему в лицо. Затем бегите. Можете прикинуться, что уже собрались раздеваться, снимите плащ, пиджак и, накинув ему на голову, сильно ударьте и оттолкните его. Бейте в классические места – между ног, в живот, в глаза, по ушам, в шею. В крайнем случае, можно разбить витрину – скорее всего, сработает сигнализация. Если есть возможность позвонить, без истерики называйте свой адрес, или ориентир, где вы находитесь. Если вас посадили в машину и увозят, и вы ничего не можете сделать, то хотя бы запоминайте по максимуму: на каком языке говорят нападавшие, с каким акцентом, как они друг друга называют, какой марки у них машина, как они одеты, какие у них отличительные приметы. Словом – все, что поможет их разыскать.

Вашим «ломом» может стать все, что попадется под руку – сумка, шпилька, маникюрные ножницы, карандаш. Если у вас есть лак для волос или любая другая аэрозоль, то можете распылить ему в глаза. Вы выиграете чуть-чуть времени. Не мешает носить что-нибудь с собой «на черный день» – баллончик, шило. Нож лучше не брать, потому что он может обернуться против вас же. Если у вас есть баллончик со слезоточивым газом, то помните, что нельзя распылять газ рядом с собой. Лучше держать его на расстоянии вытянутой руки, и после распыления сразу же отойти на несколько шагов, чтобы не попасть в образовавшееся облако. И учтите: на пьяных этот газ действует не очень эффективно.

2.2 Как уцелеть при перестрелке и взрывах

Когда вы идете по тихому переулку (самое опасное место, поскольку, как правило, там происходят разборки или милицейские задержания), в которых остановилось несколько машин, и из них выходят мужчины – сворачивайте в сторону немедленно! Здесь, очевидно, будет происходить «стрелка», которая закончится стрельбой, а в ней патронов не жалеют. Если перестрелка началось, а укрыться негде – немедленно падайте! «Лучше испачкаться грязью, чем своей кровью!» Распластавшись на земле, не поднимая головы, попытайтесь найти укрытие, которым может оказаться любая массивная деталь городского пейзажа – фонарный столб, стена здания, забор, памятник, только не автомобиль. Пуля может попасть в бензобак. Если вы находитесь в квартире и перестрелка началась, в безопасности вы можете себя почувствовать только в ванной или туалете (там, где нет окон).

2.3 Как уберечься от кражи мобильного телефона

Чаще всего их срывают с шеи, выхватывают из рук во время разговора. На втором месте – обман, когда телефон просят на один – два звонка и не отдают. На третьем месте – незаметные кражи: отслеживается, куда

он кладется после разговора (в карман, сумочку, на пояс), а потом тайно изымается. Выманивают мобильники двумя способами. Подходит к вам незнакомец и просит позвонить: "Родителям хочу сказать, что задерживаюсь" или "Сестра рождает, скорую надо вызвать". Мошенники - артисты, уговаривают так, что отказать неудобно. Взяв трубку в руку, они набирают номер и, улучив удобный момент, убегают. Вторым способом обманывают молодежь: выслеживается несовершеннолетний, к нему подходит компания малознакомых сверстников и хором просит дать трубку на время: "Девчонка свою потеряла, ей нужна какая-нибудь, чтобы перед родителями оправдаться"; "Дай, похвастаюсь перед другом". Получив телефон, компания создает суету; тот, кто взял его, незаметно уходит. Обманутый потом даже не помнит, кому конкретно давал. В другом случае могут назначить время и место возврата и не прийти. Возраст потерпевших:

12-16 лет - 60%

17-21 год - 30%

21 и старше - 10%

Как сохранить трубку:

- подумайте, стоит ли покупать ее ребенку. В его классе наверняка будут двое-трое таких же и 20 менее состоятельных ребят. У кого-то из них, возможно, есть склонность к воровству, которая будет спровоцирована завистью. Если необходима постоянная связь с ребенком, купите ему недорогую модель.
- следите за трубкой ребенка. Если ее украли, он несколько дней будет лукавить: "Дал другу, скоро вернет". Это время работает против следствия.
- если у вас просят "позвонить разок" и отказать невозможно, наберите номер сами и передайте, что говорят.
- "засветив" трубку на улице, будьте готовы к грабежу. Поговорив, уберите так, чтобы даже в толчее ее нельзя было вытащить незаметно.

Что делать, если телефон "ушел"?

1. "Люди не спешат обращаться в милицию: сразу после происшествия они растеряны, а потом не хотят тратить время. Это опасно: преступник, чувствуя безнаказанность, обязательно выйдет на охоту снова. Три уличных грабежа из четырех раскрываются, если потерпевший обратился в милицию в течение 20 минут".

2. Не торопитесь блокировать СИМ-карту. Конечно, есть риск, что воры проговорят все деньги, зато вы будете знать, куда они звонили, и кто зво-

нил им. Список этих номеров можно купить у телефонного оператора или получить бесплатно через милицию (если возбуждено уголовное дело).

3. Если пропажа обнаружилась не сразу, все равно идите в милицию. Там обязаны возбудить дело и написать бумагу в сотовую компанию с просьбой сообщить, кем используется телефон (марка, номер). Если вора найдут, мобильник после осмотра и фотографирования вернут хозяину на "ответственное хранение до приговора суда". Все это время телефон нельзя продать или обменять. Около двух месяцев идет следствие, около шести - суд.

2.4 Мошенничество

Махинации с кредитными картами.

Как платежное средство кредитные карточки появились в Беларуси в начале 90-х годов. Коммерческие банки приступили к выпуску собственных пластиковых карт в 1991 году. На сегодняшний день несколько сот банков используют платежные системы «Беларусьбанк», «Белинвестбанк», и другие. Эмитируются и используются карты международных компаний «Виза», «Мастеркард/Еврокард» и так далее. С появлением пластиковых кредиток стали распространяться различные способы их использования для незаконного обогащения. Нередко к оплате предъявлялись карточки, похищенные ворами или утерянные владельцами. Иногда, но реже, встречалась полная или частичная их подделка, когда в идентификационную часть вводились какие-либо изменения. Случалось применение мошенниками «белых карт» (терминология американских спецслужб), когда на обычный пластик наносились цифры реальных счетов и номеров. С помощью таких фальшивок также можно было получить в банке живые деньги. Поначалу преступления, связанные с использованием кредитных карточек, были экзотикой и не часто доводились до конца. Лишь в начале 90-х годов уголовное дело по мошенничеству с кредитками получило широкий резонанс.

В настоящее время в мире увеличилось число махинаций с кредитными картами на 55%.

- Не отдавайте свою карточку посторонним людям, даже друзьям, для получения денег;
- Никому не говорите свой пинкод;
- Соблюдайте дистанцию у банкомата во время работы с банковским счетом;
- Храните карточку в надежном месте;
- Запоминайте или записывайте сумму, которая у Вас осталась на счете;
- Делая покупки в Интернет – магазине, тщательно следите за итоговой суммой.

Надомная работа. Почтовые рассылки

«Работа на дому, пять видов. Возможна частичная и полная занятость. Обработка и рассылка корреспонденции. Заработок до 400 долларов в месяц». «10 видов надомной работы... Рассылка почты и деловой корреспонденции. Заработок до 150 долларов в неделю. Ответим всем». «Нужны люди для обработки корреспонденции на дому. Рассылка полуфабрикатов и карточек. Занятость 2-4 часа в день, з/п от 1000 долларов».

Практически в каждой газете бесплатных объявлений (и в других изданиях) можно найти объявления примерно такого рода. От Вас требуется заявка и конверт с обратным адресом». При этом адрес «работодателя», как правило, - а/я №Х. Предположим, Вы послали заявку. Через некоторое время придет бланк проспекта с текстом типа: «Служба труда и занятости ООО «Рога и копыта» предлагает перечень работ, выполняя которые Вы сможете зарабатывать до 500\$ в месяц (цифры варьируют). Для этого Вам необходимо выслать 20 тыс. рублей на а/я №Х. Если вы все-таки отважились отправить перевод, то далее возможны два варианта:

1. Можно сразу забыть о своих деньгах, так как ответа Вы не получите.
2. По почте получите бланк с программой почтовой работы на дому.

Фирмы, по утверждению их менеджеров, занимаются «социальными программами, которые помогают людям найти высокооплачиваемую работу на дому, не требующую ни специальных знаний, ни начального капитала и занимающую минимум времени». Однако информаторы мягко предупреждали: «Просто так деньги не даются никому. Ваш достаток - это ваше желание и трудолюбие». Тем не менее, стабильный доход до 7-8 тысяч долларов в год гарантирован. Для получения более конкретной информации предлагается оплатить почтовым переводом одноразовый взнос. Этот взнос, необходим для подготовки и распечатки документов по выбранному вами виду работ, а также как средство защиты «от тех, кто относится к вашей работе несерьезно». Чтобы развеять последние сомнения, в информации значится многообещающее: «Все предлагаемые работы юридически законны. Мы не имеем ничего общего с деятельностью организаций и частных лиц, злоупотребляющих доверием людей в корыстных целях и для проведения каких-либо мошеннических операций». Здесь необходимо остановиться. Если для поступления на работу требуют оплату, к тому же почтовым переводом на абонентский ящик - это уже явный обман. А если идти дальше? Переводим «фирме» требуемые деньги. Не такие уж и большие. Дней через десять получите «Программу почтовой работы». В ней будет сказано, что первый шаг к своей финансовой независимости Вами сделан, что программа эта - просто спасение от безденежья в эпоху тоталь-

ной безработицы и все теперь зависит лишь от Вашего трудолюбия. В первой рекомендации будет написано следующее: "Для наиболее успешной работы и максимальной от нее отдачи необходимо пройти регистрацию и получить базовую информацию по остальным видам работ". Словом, предлагается снова платить за рассказы о других работах и снова платить за внесение Вашей личности в банк данных. Отдельная плата потребуется за уведомление о новых видах высокодоходных работ. Дело поставлено хитро: заплатив все эти суммы, здравомыслящий человек уже не сможет остановиться на полпути, а будет платить и платить, все еще надеясь на чудесный результат. Сама «Программа почтовой работы» была составлена, очевидно, весьма неглупым человеком, но за всеми грамотно и красиво составленными фразами сквозит одна мысль: теперь Вы сами должны «ловить на удочку» доверчивых простаков, помещая объявления в газетах и расклеивая их на столбах, рассылая информационные листки от имени фирмы, но уже со своими данными. Рекомендации, как подыскивать компаньонов, вообще уникальны. Весь упор тут делается на рекламу: «...если у вас есть хоть небольшие финансовые возможности, мы рекомендуем вам подавать объявления в платных рекламных изданиях... Платная реклама публикуется в течение пяти дней, в то время как бесплатная - в течение месяца. Чем шире будет сеть вашей рекламы, тем больше откликов вы соберете... Важно знать, как сделать ваше объявление привлекательным. Используйте слова: «Вы можете прилично заработать!», «Невероятно высокий доход!», «1000 долларов в неделю!». Но будьте корректны. Помните, что ваш будущий клиент должен вам верить. Цену назначайте умеренную - шанс получить больше заказов. Через некоторое время к вам будут приходить отклики. Количество заявок, по среднестатистическим подсчетам, достигает 600-800 писем в месяц. В полученный подписанный конверт клиента вы вкладываете свой информационный листок. Затем к вам будут приходить ответы-запросы с квитанциями почтовых переводов и подписанным конвертом. Вы вкладываете заказную инструкцию и отправляете ее клиенту. С точки зрения закона, вы являетесь продавцом информации, а это не наказуемо». И еще приписка: «С нашей стороны все условия выполнены. Вы хотели иметь на дому самостоятельную доходную работу и получили соответствующие инструкции... Желаем удачи!». Действия по второму варианту идеально подходят под признаки состава преступления, предусмотренного статьей, которая называется "Мошенничество" и определяет ответственность за хищение чужого имущества путем обмана или злоупотребления доверием. Начиная с существенных штрафов, вплоть до 6 лет лишения свободы.

Азартная игра.

Средства массовой информации не устают предупреждать нас о широком распространении всякого рода мошенничества. Один из его видов *азартная игра*.

Действительно, уличные мошенники используют определённый набор средств, чтобы завлечь неискующего человека.

Первый приём, работающий в таких случаях, *безобидное начало*, то есть, *незаметное вовлечение человека в игру*, где он обязательно будет обманут.

Так на улице вас могут остановить якобы на секунду, крутануть барабан «экспресс-лото», бросить игральные кости, «поднять» игральную колоду, рассудить спор – срочно нужен кто-то справедливый и незаинтересованный. Напёрсточники предлагают просто так, без денег, ради спортивного интереса угадать, где находится шарик. В зале ожидания аэропорта, в купе поезда, на пляже вас могу пригласить сыграть в самого примитивного «дурака» – вроде бы просто для приятного времяпрепровождения.

Самые общие признаки такой экстремальной ситуации – видимое отсутствие опасности, хорошо разыгранная случайность. Человеку кажется, он полностью контролирует события и в любой момент может из них выйти.

Следующая сцена этого спектакля призвана заинтересовать жертву, убедить в близкой удаче, побудить принять участие в действе, чтобы заставить её увязнуть в паутине. Позволив кому-то остановить себя на улице (чтобы, например, бросить за кого-то игральную кость, или крутануть барабан), прохожий тут же оказывается свидетелем того, как такой же как он, случайный человек, за здорово живёшь получает немалую сумму. Обезумев от радости тот предлагает поставить за нашего прохожего деньги на кон. Всё происходит стремительно: прохожий ещё раздумывает о том, принять ли это предложение, а выигравший уже отдаёт деньги «старшему» и исчезает – его роль закончена. Другие участники, вдруг, случившиеся рядом, подсовывают прохожему карточку с цифрами или кубики, торопят его сделать бросок, и он оказывается удачным: выпадает счастливое число. Если речь идёт о карточной игре, у прохожего выигрыш следует за выигрышем.

Человек слаб, страсти разгораются, наш прохожий входит в раж, и, как правило, теряет контроль над собой. Деньги у него почти в руках.... Но вот здесь-то и разыгрывается новая мизансцена. Один из игроков сообщает, что у него выпало счастливое число. «Старший» или «ведущий», делает вид, что несказанно удивлён. « Это очень редкий случай», говорит он. И затем сообщает, что для такого варианта есть определенное правило - надо добавить денег на кон и продолжить игру.

Если прохожего судьба свела с «напёрсточниками», здесь может появиться сторонний «правдоискатель»: он, якобы, видел, что выигравший подсмотрел куда был спрятан шарик, и необходимо переиграть. В любом случае здесь наступает знаменательный момент: на сцене появляются ре-

альные деньги жертвы. Деньги пока небольшие, в картах это может быть всего на всего символический рубль, в напёрсточной игре – половина тоже вполне маленькой ставки. В «экспресс-лото» неожиданно может быть объявлено новое правило, например, выкупить жетон и так далее. Действия уличный психологов в этот момент как раз и направлены на то, чтобы усыпить бдительность жертвы и перейти к полному её «потрошению».

Итак, наш прохожий и другой игрок, которому «выпало» такое же счастливое число, должны повышать ставки («бороться деньгами», пока у одного из них не кончится их запас) или «заровнять» ставки, а потом ещё раз крутануть барабан. Повышение ставок – тонкий спектакль, в котором прохожему каждую минуту должно казаться, что соперник вот-вот поставит последний рубль. Если жертва начнёт колебаться, организатор игр одним из многочисленных способов качнет колесо фортуны в сторону сомневающегося.

Наконец наступает минута, когда прохожий замечает, что в игре завязло немало его собственных денег. Главная задача мошенников в этой фазе, максимально оттянуть момент, когда клиент догадается о безвыходности ситуации, и выбить из него не только все деньги, но и всё, что при нём имеется ценного, часы, обручальное кольцо и т.д. Жертве всё время должно казаться, что ей вот-вот удастся отыграть хотя бы часть. В особенно критическую минуту из «зрителей» может появиться помощник, готовый разделить с прохожим тяжесть борьбы. Однако, конец игры не за горами, и её организаторы к нему готовы. Для них не будут неожиданностью угрозы или какие-либо активные действия жертвы. Последние кубики (шар, карты, наперсток) падают на стол, и выигравший сразу исчезает с деньгами. Если прохожий пытается его задержать, его могут мгновенно и сурово привести в чувство. Но чаще всего, пока он осмысливает происходящее, исчезают игроки и зрители, карты и игровой стол. Только тут прохожий окончательно понимает, что его попросту обокрали...

Разумеется, схема может быть иной. Но в одном надо быть уверенным: Позволяя вовлечь себя в подобные игры, вы добровольно выбираете роль жертвы!

ОЗОН. ВНИМАНИЕ! "ЛОХОТРОН".

В некоторых журналах и газетах часто появляется такая информация: ХОТИТЕ ВЫИГРАТЬ РУБ. (или один из ценных призов – путешествие, машину, компьютер и т.д.)? НАЙДИТЕ ПЯТЬ ОТЛИЧИЙ НА ДВУХ КАРТИНКАХ (или ответьте на элементарный вопрос). Очень просто находите отличия, вырезаете и отправляете опять же по почте. И тут начинается самое интересное.

1. Через некоторое время приходит громадное письмо с каталогом книг от "ОЗОН" www.ozon.ru , но ВЫ УЖЕ ПОПАЛИСЬ!!! Хотите участвовать

дальше, заказываете товары по предварительной оплате. Или просто отправляете письмо в мусор и Вам безумно жалко потраченного времени. Пожалейте время и не связывайтесь дальше. Но если Вы попались и участвуете в компании дальше, то ... Вы опять заказываете товары. Чуть позже приходит не менее громадное письмо "ПЕРСОНАЛЬНОЕ УВЕДОМЛЕНИЕ О ВЫИГРЫШЕ". Оказывается, Вы уже выиграли руб. только от другой конторы. И опять каталог с товарами, которые необходимо купить. Дальше, больше. В следующем письме Вас известят о новом выигрыше руб. И всё это благодаря ООО "ПОКУПКИ НА ДОМ". Адреса нет, только а/я №... и красочные вложения в конверт.

2. Через некоторое время приходит очень красивое письмо, грамотно написанное, где говорится о том, что вашему письму (конечно, с правильными ответами) присвоен номер ..., и в результате случайного выбора Вы и еще несколько номеров (они также указаны в письме) являетесь победителями. Вам достанется один из ценных призов (машина, кольцо с бриллиантами, поездка в Париж на двоих и т.д.). Но один из этих призов уже ваш, Вам предлагается только перечислить умеренную сумму на а/я №..., и ждать приглашения на розыгрыш призов, который состоится во дворце.... Не обольщайтесь, будьте бдительны, редакция газеты и журнала иногда не несет ответственности за такую информацию.

3. БЕЗОПАСНОСТЬ В ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНЫХ СИТУАЦИЯХ

3.1 Детская безопасность

Самая частая причина гибели детей на улице – ДТП. Особенность детской психики – фрагментарность внимания, то есть фиксация на одном предмете, увеличивает незащищенность ребенка. Можно очень долго рассказывать ребенку правила уличного движения, но вся наука улетучится, когда мама переведет его на красный свет. Необходимо помнить, что дорогу можно переходить только:

- на зеленый свет;
- в том случае если все машины остановились;
- через дорогу не бежать;
- если на дорогу что-то упало, не поднимать;
- с друзьями не разговаривать, не драться и не баловаться;

С самого раннего детства ребенку следует знать, что люди бывают разные и иметь дело необходимо с теми, кого знаешь. Для любого ребенка обязателен закон четырех «не»:

- не разговаривай с незнакомцами, даже если он называет тебя по имени и говорит, что пришел по просьбе мамы. На все предложения отвечать отказом и кричать в случае опасности: «Я его не знаю!»
- не садись в машину к незнакомцу;

- не играй по дороге из школы домой;
- не гуляй с наступлением темноты.

Иногда хорошее воспитание мешает ребенку решительно действовать в минуту опасности. Необходимо объяснить ребенку, что в случае опасности можно кричать, грубить, кусаться, бить, отстаивая этим «право на необходимую оборону».

3.2 Дорожно-транспортные происшествия

Как уберечься пешеходу от встречи с движущимся транспортом? Опыт полиции все стран показывает, что лучший прием самозащиты от ДТП – соблюдение правил выживания на улицах:

- автобус обходи сзади, а трамвай спереди
- не выпрыгивать на дорогу из-за сугроба;
- не переходить улицу на красный свет;
- пользоваться подземными переходами.

Как это обычно бывает в системе личной безопасности, самые простые средства оказываются и самыми надежными. Психика страдает от постоянного ощущения опасности, поэтому не стоит, разумеется, воспринимать каждую легковую машину как проносящийся рядом железный предмет весом не меньше тонны (хотя так оно и есть). Но для защиты собственной жизни горожанину необходимо выработать у себя рефлекс пешеходной дисциплины. Например,

- при переходе улицы смотреть сначала налево, потом - направо;
- в ожидании перехода не стоять у края тротуара;
- на остановке автобуса не поворачиваться спиной к движущемуся транспорту;
- любой вид транспорта может скрывать другой, движущийся с большой скоростью. Самый типичный случай, если пассажиры, нарушая правила, обходят автобус или троллейбус спереди: они практически не видят остального потока машин;
- ходить можно только по тротуарам, а если тротуара нет, идти лицом к движущемуся транспорту – тогда не только водитель увидит пешехода, но и пешеход – водителя.

Стоит иметь в виду, что ДТП – это наезд не только автомобиля, но и велосипеда (и мотоцикла), а сами велосипедисты – сильнейший источник напряженности для всех других водителей.

Особенно опасна дорога зимой. По данным милиции России, на зимние месяцы приходится 60% происшествий всего года.

Среди дней наиболее рискованными являются пятница и суббота. А в сутках самые сложные часы – с 16.00 до 20.00, за эти четыре часа происходит около 30% всех аварий и наездов.

Что делать, если авария неизбежна?

Вот несколько советов опытных водителей:

- Не покидать машину до её остановки. Исследования показывают, что в этом случае шансов выжить в 10 раз больше, чем при катапультировании.
- Сохранять самообладание, управлять машиной до последней возможности.
- Сделать всё, чтобы уйти от встречного удара: кювет, забор, кустарник, даже дерево - лучше идущего на вас автомобиля.
- Если нет другой возможности, перевести встречный удар, в скользящий боковой.

Когда удар не отворотим, самое главное - препятствовать своему перемещению вперёд и защитить голову. Для этого ногами упереться в пол, руками, напрягая все мышцы, в рулевое колесо, голову наклонить вперёд, между рук.

Пассажир должен закрыть голову руками и завалиться на бок. Если с вами рядом ребёнок, его нужно крепко прижать, закрыть собой и так же упасть на бок. Наиболее опасное место для пассажира – переднее сидение, поэтому ПДД запрещают находиться там детям до 14 лет.

После того, как удар произошёл, первым делом надо определиться, где, в (каком месте автомобиля) и в каком положении вы находитесь, не горит ли, не подтекает ли бензин (особенно при опрокидывании). В зависимости от ситуации двигайтесь к выходу через дверь или окно. Если двери сразу не открылись, пытаться нажимать на них, скорее всего, бессмысленно, они заклинены, и надо, открывать или разбивать окна.

Если машина упала в воду.

Такие аварии гораздо чаще происходят в кино, чем в жизни, однако нужно быть готовым и к ним.

Оказавшись в воде, машина некоторое время может держаться на плаву. Бывает, достаточно нескольких секунд, чтобы из неё выскочить. Но двери открывать не следует – вода тут же хлынет внутрь, и автомобиль начнёт резко погружаться. Выбираться нужно через открытое окно.

При погружении на дно с закрытыми окнами и дверьми, воздух в машине держится несколько минут. Это немало. Можно включить фары, чтобы машину легче было искать, оценить ситуацию, активно провентилировать лёгкие, избавиться от лишней одежды, развязать галстук, захватить документы. И самое главное, мысленно, представить себе путь наверх.

Оказавшись под водой, лучше всего постараться протиснуться сквозь открытое стекло, ухватившись при этом, за крышу машины. Если не удаётся, попытайтесь приоткрыть дверь, ни в коем случае не распахивайте её резко - вам помешает поток воды, которая неизбежно устремиться в салон.

Если дверь заклинило, а окно не опускается, надо разбить лобовое стекло - заранее поищите, чем вы это будете делать. Во всех случаях следует, взять руками за крышу, подтянуться, а затем плыть резко вверх.

Очутившись под водой, вне машины, имейте в виду, что у вас не менее 30-40 секунд. Этого вполне достаточно, чтобы достичь поверхности. Считается, что опасна глубина более 30 метров, но найти её падающему автомобилю, практически не возможно, разве, что за бортом морского парома.

Для тех, кто оказался свидетелем или участником ДТП, есть несколько обязательных правил:

- ни при каких обстоятельствах не оставлять пострадавшего без помощи (оставление в опасности – уголовно наказуемое преступление);
- бегство водителя, совершившего ДТП, с места происшествия, а также уклонение от освидетельствования, может быть наказано лишением прав на вождение до двух лет;
- немедленно сообщить о происшествии в ГАИ (это не обязательно, если в ДТП нет жертв, а у водителей нет претензий друг к другу);
- сохранить все следы происшествия (если нельзя организовать объезд, водители обязаны составить схему расположения всех предметов и следов на дороге, подписать схему у свидетелей с адресами и телефонами и только после этого убрать машины с дороги);
- став свидетелем наезда или аварии, при которой водитель скрылся, необходимо запомнить и тут же записать номер, марку, цвет и любые приметы машины и водителя, оказав помощь пострадавшим, передать сведения в ГАИ.

Транспортные аварии

Современный транспорт – зона повышенной опасности. Особенностью его является большая насыщенность энергетикой. Наиболее электроемкими видами транспортных средств автобус, троллейбус, трамвай, метрополитен.

Городской транспорт наиболее многочисленный и наиболее аварийный. Самым опасным признан автотранспорт. Так, на 1 миллиард пассажиро-километров, на железнодорожный транспорт приходится - 2 погибших, на воздушный – 6, на автомобильный – 20 человек.

Жертвами аварий становятся водители, пассажиры и пешеходы. По статистике, на месте происшествия погибает 65% людей, причем 2/3 погибает внутри транспортных средств.

Большой процент объясняется неумением окружающих оказать пострадавшим первую медицинскую помощь.

Далее рассмотрим возможные типичные травмы и способы избежания их или, хотя бы, несения как можно меньших потерь для своего организма:

Если вы находитесь в общественном транспорте: при сильном торможении возможна травма шеи. Старайтесь, чтобы голова и руки, ноги не оказались зажатыми при аварии. Сидя в кресле, наклонитесь вперед и по-

ложите скрещенные руки на впереди стоящее кресло, голову прижмите к рукам, ноги вытяните вперед, но не просовывайте их под кресло, так как возможна ситуация их повреждения. При падении группируйтесь. Не пытайтесь остановить падение, ухватившись за поручень или что-то другое. Это приводит к вывихам и переломам. Падая, постарайтесь упасть на бок, на сидение или пол, это позволит избежать значительных травм. Если в салоне возник пожар, сразу сообщите об этом водителю. Откройте двери, кнопкой аварийного открывания дверей. Если это не удастся, а салон наполняется дымом, разбейте боковые окна (держась за поручень, ударьте обеими ногами в угол окна), или откройте их как аварийные выходы по инструкции (например, с помощью специально встроенного шнура). По возможности сами гасите огонь с помощью огнетушителя, находящегося в салоне. Как и при любом пожаре, в общественном транспорте надо всеми средствами бороться с паникой, спасать в первую очередь детей, и тех, кто не может сам о себе позаботиться.

Не толпитесь у дверей, если там образовалась давка, лучше выбейте окна. Защитите рот и нос от дыма платком, шарфом, рукавом, полой куртки.

Первая опасность при таком пожаре – ядовитые газы от горящего пластика: иногда достаточно несколько вдохов, чтобы потерять сознание. Выбравшись из горящего салона, сразу начинайте помогать другим. При этом будьте осторожны с металлическими частями в трамвае и троллейбусе – они могут оказаться под напряжением, из-за обгоревшей изоляции.

Если вы находитесь на дороге перед несущимся на вас автомобилем и в последнее мгновение поняли, что столкновение неизбежно, постарайтесь, если у вас хорошая спортивная подготовка, высоко подпрыгнуть и вскочить на капот машины, а если вы упали – попасть между колес.

Запомните: в аварийной ситуации крайне важен постоянный контроль своего состояния (самоконтроль).

Если же все-таки аварии не удалось избежать, следующие знания помогут вам спасти жизнь (или хотя бы облегчить страдания) как себе, так и своим близким и всем, кто в этом нуждается.

4. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ

Очередность мер, необходимых для спасения жизни пострадавшего.

При оказании ПМП необходимо:

- - удалить пострадавшего из обстановки, вызвавшей несчастный случай;
- - устранить опасные для жизни пострадавшего состояния (шок, асфиксию, кровотечение);
- - установить степень повреждений, возможность транспортировки;

- - перенести в защищенное, удобное для оказания мер помощи место;
- - оказать требуемую помощь;

4.1 Травматический шок.

Шок (от фр. Choc – толчок, удар) – состояние угнетения нервных центров, контролирующих все системы организма, регулирующих кровообращение, дыхание, обмен веществ. Шок наступает в ответ на чрезвычайно сильное раздражение этих центров при тяжелых травмах и т.д.

В основе травматического шока – мощное болевое воздействие на организм и большая кровопотеря. Боль нарушает нервную регуляцию жизнедеятельности организма и в первую очередь кровообращение, следовательно, питание всех органов; особенно опасно такое нарушение для головного мозга; кровопотеря усугубляет этот процесс. В результате происходящих изменений падает артериальное давление, уменьшается объем крови, циркулирующей в кровяном русле. В качестве компенсации кровопотери начинается переход жидкости из различных тканей организма в сосудистое русло, за счет чего сами ткани обезвоживаются.

Внешняя симптоматика травматического шока неоднозначна. Первоначальное возбуждение сменяется так называемой торпидной фазой, когда функции организма затормаживаются: сознание сохранено, но больной находится в состоянии оцепенения. Кожа бледная и холодная, артериальное давление низкое, мочи нет.

Первая помощь заключается в остановке кровотечения путем наложения давящих повязок, жгутов, тампонады, прижатия сосудов, в иммобилизации поврежденных частей тела стандартными шинами или подручными средствами. Необходимо также безотлагательно вызвать бригаду неотложной помощи. Применяются наиболее сильные из имеющихся средств (промедол, омнопон – если нет повреждений внутренних органов), и больной госпитализируется в травматологическое или реанимационное отделение.

Первая помощь при обмороке и шоке

Обморок проявляется:

- кратковременной потерей сознания;
- резкой бледностью кожи;
- глаза закатываются и закрываются;
- конечности холодные на ощупь;
- кожа покрывается липким потом;
- редким пульсом.

Может произойти непроизвольное мочеиспускание. Продолжительность приступа составляет от нескольких секунд до 1-2 минут, затем следует быстрое и полное восстановление сознания.

Пострадавшего надо уложить на спину с несколько откинутой назад головой, расстегнуть воротник, обеспечить доступ свежего воздуха. Обрызгать лицо холодной водой, поднести к носу ватку, смоченную в нашатырном спирте. Если лежащему пострадавшему приподнять ноги, кровь быстрее прильет к голове, и он быстрее придет в сознание. После обморока человеку рекомендуется полежать час - два, выпить горячего сладкого чая.

4.2 Приемы оживления

Искусственное дыхание

Пострадавшего укладывают на жесткую поверхность, на спину с откинутой назад головой, при рвоте наклонив голову набок. Очищают полости рта и носа от крови и грязи (пальцем, обернутым любой тканью). Проверяют, есть ли дыхание, работает ли сердце. Если нет – начать реанимацию.

Следует вынуть искусственные зубы (если есть) и вытянуть язык. Для того чтобы язык не западал, нужно вывести двумя руками нижнюю челюсть вперед и вверх на запрокинутой назад голове, под шею положить валик. В этом положении язык не закрывает дыхательные пути. Но при этом надо придерживать нижнюю челюсть в этом положении все время, пока проводится искусственное дыхание. Оказывающий помощь становится с правой стороны. Поддерживая голову пострадавшему и этой же рукой зажав ноздри, другой рукой удерживая рот открытым, он прикладывает свой рот плотно через платок ко рту пострадавшего и с силой вдует воздух. Можно использовать специальный воздуховод из новой автомобильной аптечки. После видимого расширения грудной клетки вдутье прекращают. У пострадавшего происходит пассивный выдох, и затем снова вдуют воздух, и так делают по возможности 16 раз в минуту (раз в 3-4 секунды). Необходимо следить, чтобы расширялась грудная клетка, а не раздувался живот, это говорит о том, что воздух попадает не в легкие, а в желудок. Это происходит, если голове пострадавшего придали неправильное положение.

Нельзя:

- переносить пострадавшего без надежного шинирования;
- давать пить при жалобах на боли в животе.

Надо:

- запрокинуть голову пострадавшего назад;
- оттянуть пальцами нижнюю челюсть;
- зажать нос;
- сделать глубокий вдох и выдохнуть воздух в рот (нос) пострадавшего;
- повторять выдох с частотой 12 – 14 раз в минуту.

Наружный массаж сердца

Запомните: надавливания на грудину производится с частотой 60 – 80 раз в минуту. Признаком успешности массажа сердца является сужение

расширенных ранее зрачков, появление сначала редких, а затем регулярных сокращений сердца, восстановление дыхания. Массаж сердца продолжают до полного восстановления сердечной деятельности и появления пульса на периферических артериях. Расстегивают одежду пострадавшего, кладут его на спину на жесткую поверхность. Оказывающий помощь встает с правой стороны от пострадавшего. Он кладет свою ладонь левой руки на нижнюю часть грудины пациента (не на ребра!!! Иначе их можно сломать и повредить легкое), а ладонь правой руки кладет на левую руку. Непрямой массаж сердца осуществляется ритмичным надавливанием 60 раз в минуту. Надавливание на грудину производится в виде быстрого, но осторожного толчка, благодаря чему кровь выталкивается из сердца. Толчок должен быть такой силы, чтобы сместить грудину у взрослого человека на 3-4 см. После надавливания быстро отнимают руку от грудной клетки, чтобы дать возможность ей распрямиться, за это время происходит наполнение полостей сердца кровью. Нельзя тренироваться делать непрямой массаж сердца на живом человеке.

Надо:

- уложить пострадавшего спиной на твердую опору;
- положить руку ладонью вниз на нижнюю треть грудины, поверх нее – другую, обращенную пальцами к подбородку пострадавшего;
- произвести 3 – 4 ритмичных нажатия, смещая грудину на 3 – 4 сантиметра вглубь. Через 15 – 30 секунд делать вдувание воздуха в рот (нос) пострадавшего.
- продолжать массаж в ритме 60-80 надавливаний в минуту.
- Проводить массаж до оживления человека или появления признаков смерти.

Сильное кровотечение

Надо:

- пережать поврежденный сосуд пальцем;
- сильно согнуть поврежденную конечность, подложив под колено или локоть тканевый валик;
- наложить жгут не более чем на полтора часа, после чего ослабить скрутку и, когда конечность потеплеет и порозовеет, снова затянуть;
- при небольших кровотечениях прижать рану салфеткой и забинтовать.

Переломы костей и конечностей

Надо:

- наложить стандартную шину или из подручных материалов;
- придать сломанной руке или ноге возвышенное положение;

- приложить холодный компресс;
- дать обезболивающее.

Нельзя:

- пытаться вправлять отломки кости;
- накладывать шину в месте, где выступает кость;
- прикладывать грелку;
- без необходимости снимать одежду и обувь (в месте перелома одежду вырезать).

4.3 Первая помощь при травмах

Травма – повреждение тканей организма с повреждением их целостности и функций, возникшее от воздействия внешних причин. Травма – понятие широкое: это переломы и вывихи конечностей, ранение мягких тканей, ушибы, повреждения органов и т.д.

Для автокатастроф характерны *скальпированные* раны мягких тканей. Их особенность состоит в том, что часть кожи полностью отделена от глубоких (подлежащих) тканей, в связи с чем имеется кровотечение и велика возможность развития шока. Также частыми при ДТП являются *ушибленные* раны. Они могут быть самостоятельными или сочетаться с переломами. Боль – главный симптом при ушибе. Она несколько ослабевает спустя минуты после травмы, но возобновляется через 2 – 3 часа из-за развития отека и кровоизлияния. Если ушибленная рана находится вблизи суставов, то, как правило, страдают и они – их движения становятся ограниченными.

Особенностью ушибленных ран является также их загрязненность, что создает опасность инфицирования. ПМП заключается в наложении давящей повязки, поверх которой помещают пузырь со льдом или холодной водой. Не исключается возможность получения при ДТП колотых, резаных, рубленых ран. При всех видах ранений мягких тканей есть опасность воспаления, инфицирования.

Первая помощь состоит, прежде всего, в остановке кровотечения. При сильном кровотечении накладывается жгут (см. выше). При небольших кровотечениях из раны удаляют поверхностно лежащие инородные тела, края ее обрабатывают спиртом или йодом, накладывают ватно-марлевую повязку. При глубоких ранах конечностей для обеспечения покоя руку подвешивают на косынке, а ногу иммобилизуют (обеспечивают неподвижность) при помощи стандартной шины или подручных средств.

В тяжелых случаях необходимо вызвать неотложную помощь с госпитализацией больного в хирургическое или травматологическое отделение на носилках.

Повреждение мягких тканей головы.

При ушибах мягких тканей головы всегда бывает резкая боль и припухлость в результате кровоизлияния. Первая помощь заключается в нало-

жении давящей повязки и применении холода. Раны мягких тканей головы (особенно скальпированные) отличаются кровоточивостью. Доврачебная помощь при небольших ранах состоит в наложении давящей повязки и применении холода. После этого больному следует обратиться в травмпункт для первичной хирургической обработки и наложения швов.

При обширных ранениях развивается артериальное кровотечение, которого давящая повязка не останавливает. Поэтому здесь следует немедленно вызвать неотложную помощь.

Если повреждены мягкие ткани волосистой части головы, следует наложить жгут посередине лба, выше линии ушей; рану закрывают повязкой.

При скальпировании черепа оторванные лоскуты кожи рекомендуется сохранить – завернуть в стерильную салфетку или подручный материал и доставить вслед за пострадавшим в больницу. В дальнейшем во время пластической операции при ликвидации дефекта кожи головы эти фрагменты могут быть использованы.

4.4. Первая помощь при ожогах

При термических ожогах нужно в первую очередь охладить обожженное место. Если есть возможность, подставить пораженный участок под холодную воду. Охлаждать в течение 20 мин. Не прикладывать лед! Не мазать ожоговую поверхность маслом, мазями! На очаг поражения накладывают сухую стерильную повязку. Необходимо оценить площадь и степень глубины ожога. При ожогах 1 степени имеется покраснение кожи, отек и боль. При ожогах 2 степени на розовом фоне кожи появляются пузыри с прозрачным содержимым. (Не вскрывать пузыри). При ожогах 3 степени кожа может быть от красной до темной, имеются крупные пузыри. 4 степень - обугливание кожи. Ожоги 1 и 2 степеней относятся к неглубоким, и если площадь ожога меньше 5 % поверхности тела, можно лечить это на дому. Если ожоги глубокие или занимают большую площадь, нужно немедленно доставить пострадавшего в стационар, так как могут развиваться смертельные осложнения. У пострадавших наблюдается ожоговый шок, они возбуждены, беспокойны. Необходимо провести профилактику шока: дать 1 – 2 таблетки анальгина, теплое питье – 2 – 3 стакана теплой воды с чайной ложкой соды.

При химических ожогах (возникают при воздействии на кожу и слизистые оболочки кислот, щелочей и фосфора) нужно омыть поверхность ожога в большом количестве проточной воды или в нейтрализующем веществе. На поверхности кожи редко образуются пузыри, так как в большинстве своем они относятся к ожогам 3 и 4 степени. При ожогах кислотами образуется струп, а при ожогах крепкими щелочами мокрая рана (они обычно более глубокие и протекают тяжелее). При ожоге плавиковой ки-

слотой, входящей в состав тормозной жидкости, для удаления ионов фтора надо очень долго, 2 – 3 часа, промывать кожу под струей воды, т.к. фтор в нее глубоко проникает.

Если ожог вызван негашеной известью, смывать ее водой нельзя!
При взаимодействии извести и воды выделяется тепло, что может усугубить термическую травму. Сначала тщательно удалите известь с поверхности тела куском чистой ткани, а затем уже промойте кожу проточной водой или обработайте любым растительным маслом. На область ожога наложить стерильную повязку.

4.5 Первая помощь при обморожениях

Для профилактики обморожения достаточно сделать несколько энергичных движений, чтобы усилить кровообращение. Не растирать конечности и лицо снегом, это можно делать только сухой шерстью, тканью или чистыми руками. При отморожении (1 – 2 степень) сначала в коже ощущается покалывание, жжение, а затем кожа белеет, теряет чувствительность. Пострадавшего доставляют в теплое помещение, оголяют отмороженные участки. Сначала их растирают сухой тканью, затем помещают под прохладную воду (20-25 С), и постепенно доводят температуру воды до 40 - 45 С. Если боль, возникающая при отогревании, быстро проходит, кожа становится розовой, чувствительность восстанавливается, то конечность вытирают насухо, сверху одевают проглаженные хлопчатобумажные, а затем шерстяные перчатки или носки. Если в пораженном участке тела наблюдается болезненность, теряется чувствительность, кожа становится бледной, холодной на ощупь, это признак глубокого обморожения (3 – 4 степень), пострадавшего необходимо отправить в больницу. Пораженную часть тела необходимо укутать чем-то теплым, можно наложить слой марли, затем толстый слой ваты, опять марли, сверху клеенку или полиэтиленовый пакет. При общем охлаждении пострадавшего необходимо тепло укрыть, обложить грелками, напоить горячим чаем, кофе. *Запомните: войдя в помещение, ни в коем случае не снимайте повязку.* Иначе возникнет перепад температур в поверхностных и глубоко лежащих слоях отмороженных тканей, восстановить нормальное кровообращение не удастся и поверхностные слои, не получая питания, погибнут.

Нельзя:

- согревать отмороженный участок тела, руку или ногу с помощью грелки, компресса, горячего душа или ванны;
- не натирайте отмороженный участок тела жиром.

4.6 Первая помощь при боли в сердце

При возникновении острой боли в области сердца больной должен:

- немедленно прекратить работу, постараться прилечь или сесть;
- расстегнуть воротник, распустить ремень;
- положить под язык таблетку нитроглицерина, или таблетку валидола, принять 30 капель валокордина или корвалола;
- если после этого боль сохраняется в течение 5 мин, положить вторую таблетку нитроглицерина под язык и вызвать «Скорую помощь»;
- в ожидании врача обеспечить больного свежим воздухом, на область грудины можно поставить два горчичника. Больному можно придать полулежачее положение;
- если остановилось сердце и нарушилось дыхание, не дожидаясь врача, начинать проводить весь комплекс сердечно-легочной реанимации, включая массаж сердца и искусственное дыхание.

Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца обычно выполняются одновременно.

4.7 Первая помощь при травме глаз

Если в глаз попала соринка, не трите его! Этим вы еще больше раздражаете конъюнктиву глаза. Для удаления соринки из-за верхнего века потяните его за ресницы книзу, как бы наденьте на нижнее, чтобы внутренняя сторона протерлась ресницами нижнего века. При этом смотрите вниз. Чтобы удалить соринку с нижнего века, оттяните его вниз и осторожно снимите соринку с внутренней поверхности увлажненным платком. При этом смотрите вверх.

Если вы случайно ушибли глаз, то в качестве первой помощи на 15 – 20 мин приложите к нему смачиваемые холодной водой вату или чистый носовой платок. Наружная оболочка глаза при ушибе повреждается редко, но более нежные внутренние его структуры могут сильно пострадать.

При ожоге глаз кислотами, щелочами, анилиновыми красителями, известью и другими химическими веществами следует немедленно промыть глаза водой в течение 15 – 20 мин.

Сильные ожоги можно получить ультрафиолетовыми лучами при электросварке, в солнечные дни на фоне снежного покрова. Признаки появляются через 6 - 8 час.: боль, светобоязнь, слезотечение и покраснение конъюнктивы. Обычно эти явления проходят через 2 – 3 дня, но лучше показаться окулисту.

Травмы глаз, орбиты - по характеру подразделяются на производственные, сельскохозяйственные, бытовые, боевые и детский травматизм.

При нарушении целостности стенок орбиты, связанных с носом и его придаточными пазухами, наблюдается эмфизема век и глазницы (попадание воздуха под кожу или в ткани). Веки кажутся отечными, наблюдается экзофтальм. При пальпации ощущается потрескивание, пузырьки воздуха свободно перекатываются в рыхлых тканях. Если стенки орбиты расходят-

ся наружу, то отмечается западение глаза (энофтальм). Наиболее грозными последствиями чревато повреждение зрительного нерва. Может быть его разрыв, сдавление в зрительном канале или глазнице, отрыв от глазного яблока. Ранение зрительного нерва часто влечет безвозвратную потерю зрения на пострадавшей стороне. Ранение глазодвигательных мышц приводит к стойкому двоению. Иногда наблюдается вывих глазного яблока впереди век (для возвращения глаза на место надо раздвинуть веки руками).

Веки чаще всего страдают при всех видах травм. Гематомы, отек век - наиболее наглядные признаки травмы, которые не требуют особого лечения. Опасность представляют раны век. Даже небольшие раны требуют хирургической обработки. Ее цель - максимальное восстановление анатомической целостности, особенно в области внутреннего угла, так как здесь находятся слезоотводящие органы. Осложнением травмы века может быть заворот, неправильный рост ресниц, выворот, стойкое слезотечение. Маленькие разрывы конъюнктивы рубцуются самостоятельно.

Непроникающие травмы: эрозия роговицы, кровоизлияние внутрь глаза (гемофтальм), разрыв сетчатки и сосудистой оболочки, отслойка сетчатки, иридоциклит, травматическая катаракта.

4.8 Змеи. Первая помощь при укусах змей

Любую змею необходимо считать потенциально ядовитой! Не пытайтесь без крайней необходимости ловить змей, даже если они малы размером и вялы. Ядовиты и только что вылупившиеся из яйца детеныши змей. Следует соблюдать осторожность в обращении с мертвыми змеями, у некоторых яд сохраняет свои свойства долгое время. Случайный укол ядовитым зубом может вызвать отравление! ***Змей никогда не нападают без предупреждения!*** Гадюка, угрожая броском, сворачивается «тарелочкой», зигзагообразно выгибают переднюю часть тела, сильно шипят. ***Если вы неожиданно заметили ползущую змею, замрите, дайте ей возможность уйти. Если змея приняла позу угрозы, отступите немедленно назад. Избегайте резких, пугающих движений! Нельзя, защищаясь, выставлять вперед руки, разворачиваться к змее спиной!*** Не убегайте от встретившейся змеи – можно наступить на другую, незамеченную. Сохраняйте спокойствие в решениях, действиях, жестах. Помните, опасна змея, которую вы не видите, обнаруженная змея угрозы не представляет.

Первая помощь

Должна быть в основном ограничена *иммобилизацией* и быстрой транспортировкой в медучереждение (если пострадавший находится не более чем в 3-4 часах езды от больницы).

Иммобилизация. Способствует значительному замедлению распространения яда. Нужно отметить, что яды змей распространяются по организму в основном *по лимфатическим путям*, а не по кровеносным. Известно, что из неподвижной конечности отток лимфы незначителен, по-

этому при иммобилизации укушенной конечности общие симптомы отравления развиваются очень медленно и не достигают большой степени выраженности, а при усилении движений признаки отравлений быстро нарастают. Транспортировать больных, нужно только в положении лежа, конечности должны быть иммобилизованы с помощью шины или различных подручных средств. Пораженным ходить или сидеть нельзя, потому что нередко возникают головокружения, головная боль, тошнота, рвота, обморочное состояние.

Отсасывание и кожные разрезы. Этот метод эффективен только в течение первых 15 минут от момента укуса. Отсасывание производится при помощи рта. В первые секунды после укуса допустимо выдавливание первой капли яда. Для выдавливания необходимо широко захватить место укуса в складку и быстрым нажимом выдавить из ранки каплю жидкости, после чего ранка становится зияющей и из нее можно высосать ртом серозную или кровянистую жидкость. Отсасывание ртом и проглатывание яда змеи не представляет опасности, но люди имеющие во рту ранки или ссадины должны воздержаться от отсасывания яда. Полость рта после отсасывания яда необходимо тщательно прополоскать в обязательном порядке! ДАЧА СПИРТНЫХ НАПИТКОВ ПРОТИВОПОКАЗАНА – т.к. это ускоряет процесс всасывания и силу токсического воздействия яда!!!

Разрезы. Отсасывание яда возможно и через кожные разрезы, пересекающие отметки змеиных зубов, но всегда параллельно длинной оси конечности или туловища во избежание повреждения нервных стволов или сосудов, и не проникать глубже подкожножировой клетчатки. Слишком глубокие разрезы противопоказаны. *При укусе гадюки, должна быть удалена белковая пробка, которой она закрывает укус.*

Жгут. Наложение жгута в стандартном понимании: тугое наложение с целью прекращения венозного и артериального кровотока, - противопоказано, т.к. всасывание яда будет проходить через глубокие костные вены, а длительная перетяжка конечности усиливает первичное повреждение, а также способствует соединению яда с продуктами метаболизма тканей и после снятия такого жгута отмечается резкое ухудшение состояния.

Правильное наложение лимфатического турникета: повязки шириной 2-4 см, наложенной свободно, так, чтобы между кожей и повязкой довольно свободно проходил палец руки, - показано. Такой турникет прекращает лимфообращение и кровоток в поверхностных венах.

Применение «традиционных» способов оказания первой медицинской помощи укушенным змеями с целью обезвреживания яда: прижигание места укуса раскаленным железом, кипящим маслом, порохом, введение в зону укуса различных кислот и щелочей - **недопустимо**. Все эти средства усиливают некротизацию тканей и тяжесть состояния пострадавшего.

4.9 Первая помощь при травмах в гололедицу

Ушибы

Это закрытые повреждения тела, при которых не нарушается кожный покров и нет наружного кровотечения. Они возникают при воздействии тупого предмета, падении, ударе, столкновении.

Для ушиба характерны припухлость, боль в месте ушиба, иногда нарушение функций конечности. На месте ушиба повреждаются мягкие ткани под кожей, в том числе кровеносные сосуды. При этом кровь выливается под кожу, в жировую клетчатку, в мышцы. Образуются характерные пятна гематом - «синяки».

К месту ушиба нужно приложить холод, лед (можно салфетку, смоченную холодной водой). Холод нужно держать в течение получаса, а затем можно наложить сухую давящую повязку, которая позволяет предотвратить дальнейшее подкожное кровотечение. Со вторых суток с момента ушиба можно применять тепловые растирания мазями, компрессы.

Вывихи

Это повреждения, при которых нарушается соприкосновение костей в суставе, при этом повреждается капсула сустава. Подвывихи - неполные вывихи, иногда без разрыва суставной капсулы. В суставе отмечается резкая болезненность, изменение формы сустава, почти полная неподвижность костей сустава, неправильное положение поврежденной конечности (это можно сравнить со здоровой конечностью).

Необходимо создать удобное положение поврежденной конечности и наложить шину для обездвиживания поврежденной области. На область сустава можно положить холод, лед. Дать обезболивающее. Срочно доставить пострадавшего в травмпункт или больницу (так как не вправленный вовремя вывих иногда вправляют на операционном столе). Категорически запрещается вправлять вывих самостоятельно.

Иногда у некоторых людей возникают привычные вывихи (например, вывих нижней челюсти, вывих плеча). Это давние заболевания, такие люди всегда знают о них и обычно вправляют вывихи самостоятельно. К привычным вывихам не относятся наши рекомендации.

Растяжения и разрывы связок

Пострадавший испытывает сильную боль, появляется припухлость, движения ограничены из-за боли. В первую очередь вводится обезболивающее. Поврежденной конечности придается среднефизиологическое положение (суставы на руках согнуты на середине амплитуды своих движений, колено по возможности разогнуто, голеностопный сустав по возможности под углом 90 градусов). На поврежденное место приложить холод, туго забинтовать. Иногда даже врач при осмотре не может достоверно отличить растяжение связок от перелома, поэтому целесообразно наложить шину, как при переломе, и доставить пострадавшего в травмпункт для рентгенологического исследования.

При всех сомнениях в диагнозах вывиха, растяжения связок, ушиба и перелома следует оказывать помощь пострадавшему, предполагая перелом.

Переломы конечностей

Закрытые переломы. При закрытых переломах кожа не повреждается. Открытые переломы сопровождаются ранением, а иногда и выходом костного отломка из раны. В области закрытого перелома появляется припухлость, боль (иногда человек может точно показать место боли), деформация или укорочение конечности. Даже при ощупывании кости обнаружить перелом не всегда удастся, поэтому трудно отличать закрытые переломы от других травм. В таких случаях необходимо рентгеновское исследование. Иногда в месте перелома ощущается сильная и резкая боль, в момент удара пострадавший может слышать характерный хруст ломающейся кости.

Для предотвращения болевого шока как можно раньше ввести обезболивающее: 2 мл 50 % раствора анальгина, баралгин или другое, что имеется. Необходимо обеспечить неподвижность поврежденной части тела, по возможности в среднефизиологическом положении. Обездвиживание (иммобилизация) обеспечивается наложением шины.

Шина должна отвечать нескольким простым правилам. Она должна накладываться так, чтобы не сдвинуть костные отломки. Места, в которых шина соприкасается с конечностью, должны быть покрыты чем-то мягким - ватой, тканью, одеждой. Для шины используется подручный материал - ветки, доски и т. п., а также бинты из аптечки (ленты, пояса, веревка). Можно использовать готовые сеточные или лестничные шины из проволоки, придавая им нужные изгибы. Прибинтовывать шину нужно не туго, чтобы не нарушить кровообращение в поврежденной конечности. Шина должна захватывать как минимум 2 сустава - выше и ниже перелома, а при переломах плечевой и бедренной кости - все три сустава конечности. Имеются некоторые особенности при наложении шин на конкретные суставы. При переломе нижней челюсти можно прибинтовать нижнюю челюсть к верхней - она и будет являться шиной, после этого нужно доставить пострадавшего в больницу.

При *переломе плечевой кости* рука сгибается в локте на 90 градусов. В подмышечную область обязательно кладется валик из мягкой ваты или одежды, диаметром не менее 8-10 см. Фиксируются одним твердым предметом плечевой и локтевой суставы, другим локтевой и лучезапястный суставы (около кисти), согнутая рука подвешивается на «косыночной» повязке или прибинтовывается.

При переломе *одной или двух костей предплечья* фиксируются к шине локтевой и лучезапястный суставы, в область подмышки кладется валик, рука подвешивается под углом 90 градусов на «косыночной» повязке.

При *переломе бедренной кости* на ногу накладываются две шины - с внутренней и с внешней стороны ноги: с внутренней стороны фиксируются голеностопный и коленный суставы, шина должна доходить до паховой складки, в этом месте на шине должен находиться мягкий валик. С внешней стороны ноги шина должна идти от голеностопного сустава до коленного и выше - до тазобедренного сустава. При переломе голени две шины идут по наружной и внутренней стороне ноги от голеностопного до коленного сустава или немного выше. При этих переломах по возможности голеностопный сустав должен быть фиксирован под углом 90 градусов.

Открытые переломы

При открытых переломах необходимо остановить кровотечение, обработать рану по общим правилам обработки ран (по возможности), наложить стерильную повязку на рану, после чего провести иммобилизацию шиной. Рана при открытом переломе не заматывается бинтом при шинировании, к ней не должны прикасаться твердые предметы. Необходимо как можно скорее доставить пострадавшего в больницу.

Переломы ребер и грудины

В месте перелома отмечается резкая «точечная» боль. Больно дышать. Тяжело менять положение тела из лежащего в сидячее.

Необходимо сначала ввести обезболивающее. Доставить пострадавшего в полусидячем положении в травмпункт или больницу в зависимости от общего состояния и количества повреждений. В полевых условиях при несильной боли и невозможности добраться до больницы допустимо плотно забинтовать грудную клетку, чтобы ограничить дыхательные движения, и освободить такого пострадавшего от физических нагрузок. Если после удара грудной клеткой наблюдается кровохарканье - это серьезное подозрение на повреждение легкого - срочно пострадавшего доставить в стационар.

Переломы и вывихи ключицы

Они наблюдаются при падениях на вытянутую руку, плечевой сустав. Появляется резкая боль в области плеча, деформация сломанной ключицы, припухлость. После обезболивания производится иммобилизация: рука подвешивается на косынку или прибинтовывается в согнутом на 90 градусов в локте положении, в подмышечную область кладется валик. По возможности рука фиксируется в положении с немного отведенным в сторону и назад локтем. Пострадавший должен быть доставлен в больницу.

Переломы костей таза

Они могут наблюдаться при сдавливании таза, при падениях с высоты. Человек испытывает боль в области крестца и промежности. При попытке сведения коленок испытывает резкую боль в месте перелома. Если есть подозрения на повреждение внутренних органов, наркотическое обезболивание не проводить. Пострадавшего уложить на щит, колени развести

немного в стороны, под них подложить валик (положение «лягушки»), и так транспортировать в больницу.

Черепно-мозговая травма

Она может произойти при ударе по голове, даже если надет защитный шлем. Может произойти при жесткой посадке, падении и при старте в сильный ветер. Чаще всего развивается сотрясение головного мозга разной степени тяжести. Без специального курса лечения могут остаться неприятные последствия. Как заподозрить сотрясение головного мозга? Для слабой степени сотрясения характерны слабость, тошнота, головная боль, головокружение, мелькание «мушек» перед глазами. Если же имела место кратковременная потеря сознания, неоднократная рвота, то произошло более сильное сотрясение головного мозга. Часто бывает потеря памяти события, предшествовавшего удару.

При сотрясении также можно отметить подергивания глазных яблок при движении взгляда (нистагм).

Если после падения с высоты пострадавший теряет сознание, то ему следует оказывать помощь, предполагая перелом позвоночника.

При сотрясении головного мозга, хотя бы по одному из признаков, описанных выше, пострадавшего следует уложить, создать ему полный покой. На голову положить холод. Если у пациента в бессознательном состоянии началась рвота, нужно повернуть его голову набок, чтобы рвотные массы не попали в дыхательные пути, и пострадавший не задохнулся. По необходимости освободить полость рта от рвотных масс пальцем, обмотанным куском марли или тканью. В лежачем положении транспортировать больного в стационар. Если у пострадавшего наблюдается кровотечение или вытекание прозрачной жидкости из уха, появление синяков в глазницах («травматические очки») - подозрение на перелом основания черепа - срочно доставить пациента в стационар.

Если человек получает черепно-мозговую травму по типу слабого сотрясения головного мозга, находится в сознании и испытывает только головную боль или головокружение, необходимо также создать ему покой, можно дать мочегонные средства. Нужно освободить его от физических нагрузок.

4.10 Первая помощь при утоплении.

Механизм наступления смерти при утоплении может быть двояким: 1) асфиксия в результате рефлекторного спазма гортани; 2) асфиксия в результате заполнения легких водой. При первом варианте спазм гортани возникает вследствие попадания воды на голосовые связки. Последние рефлекторно смыкаются, наступает удушье, хотя вода и не проникает в легкие. Через 5-6 мин после прекращения дыхания наступает остановка сердца. У таких пострадавших цвет кожи бледный («белая смерть»). При втором варианте вода попадает в дыхательные пути, закупоривая легкие. Кожные покровы синего цвета.

По-разному происходит утопление в пресной и соленой морской воде. Пресная вода, попадая в легкие быстро всасывается, проникает в кровяное русло и вызывает гемолиз. Соленая вода, обладает другими осмотическими свойствами, не всасывается в кровь, задерживаясь в дыхательных путях вызывает приток жидкости из крови в альвеолы и бронхи. Реанимационные мероприятия должны быть разными.

Утонувшим в пресной воде, при клинической картине «белой смерти», производят быстрый туалет полости рта и глотки, и незамедлительно начинают искусственное дыхание и массаж сердца. Всякие попытки «вылить воду» из легких бессмысленны и ведут к потере драгоценных секунд.

У утонувших в морской воде необходимо быстро освободить дыхательные пути от воды и пены (положить пострадавшего животом на бедро с опущенной головой), немедленно приступить к реанимации.

5. ФАКТОРЫ РИСКА В СИТУАЦИЯХ АВТОНОМНОГО ПРОЖИВАНИЯ

К ним относятся: болезни, стихийные бедствия, голод, жара и сопутствующая ей жажда, холод, страх, переутомление, одиночество, неправильная организация отношений внутри аварийной группы. Это, так сказать, первейшие враги для человека, попавшего в чрезвычайные обстоятельства. Можно смело утверждать, что на совести этой десятки 99 % трагических исходов аварий.

5.1 Жажда.

Понятие "жара" применительно к аварийной ситуации является суммой нескольких составляющих - температуры окружающего воздуха, интенсивности солнечного излучения, температуры поверхности почвы, влажности воздуха, наличия или отсутствия ветра, то есть от климатических условий места, где произошла авария.

Кроме того, существует множество частных случаев, когда человек по тем или иным причинам может почувствовать, что ему жарко. И для этого совершенно не обязательно забираться в пекло среднеазиатских пустынь. Изнывать от жары можно и в Арктике. Например, когда количество или качество надетой на человека одежды не соответствует выполняемой им в данный момент работе. Типичны ситуации, когда человек из-за боязни замерзнуть надевает на себя всю имеющуюся в его распоряжении одежду, после чего начинает браво размахивать топором, заготавливая для будущего костра дрова. Такое ненужное в данный момент усердие приводит к перегреву организма, усиленному потоотделению, намоканию прилегающих к телу слоев одежды. В результате человек, закончив работу, быстро замерзает. В подобном случае жара выступает союзником мороза,

так как лишает одежду ее теплозащитных свойств. Переход по глубокому снегу, подъем по крутому склону, постройка снежных убежищ, бег приводят к точно такому же результату, ибо все перечисленные и многие другие активные действия высвобождают значительное количество энергии. Именно поэтому опытные туристы, альпинисты, охотники предпочитают при выполнении тяжелых физических работ снимать лишнюю, теплую одежду, а во время отдыха надевать ее. Как ни странно это прозвучит, но практика туризма и альпинизма знает немало примеров, когда человек во время заполярных и высокогорных путешествий, при минусовой температуре окружающего воздуха, умудрялся получить тепловой удар. Обычно подобный казус происходил на тяжелых, требующих максимальной отдачи сил, участках маршрута, при переносе тяжелого груза (40-50-килограммового рюкзака) и при злоупотреблении теплой одеждой, особенно когда верхняя куртка-штормовка изготовлена из ветро- и влагонепроницаемого материала, затрудняющего внутреннюю вентиляцию. В этих случаях очень важно постоянно контролировать свое самочувствие, вовремя переодеваться, периодически отдыхать, изредка "сравливать" сквозь расстегнутый воротник, манжеты излишки тепла. Конечно, борьба с перегреванием в описанных условиях особых трудностей не представляет. И если случается какое-либо нарушение внутреннего теплового баланса, то в первую очередь в этом виновен сам пострадавший. Арктика или высокогорье - не то место, где позволительно умереть от перегрева. Несколько больше хлопот приносит путешественнику знойный полдень, в лесной и лесостепной зонах. Но и здесь при желании всегда можно отыскать тень, речку или озеро, чтобы искупаться или смочить головной убор и лицо прохладной водой. А в самый пик жары можно остановиться на большой привал, чтобы не мучиться понапрасну под рюкзаком от духоты и жажды. Много сложнее приходится человеку в аварийной ситуации, произошедшей в пустынной или полупустынной зонах. И объясняется это не тем, что уж очень жарко, а тем, что жара вступает здесь в злобный союз с жаждой. А это уже очень и очень серьезно! Избыток воды чрезмерно нагружает почки, сердце, вымывает из организма необходимые ему соли. Опыты, проведенные над животными, доказали, что введение большого количества воды за короткий промежуток времени может вызвать своеобразное "водное отравление". Например, если собаке вводить 100 граммов воды на один килограмм массы в течение одного - полутора часов, то она погибнет. У рабочих горячих цехов, чье водопотребление намного превышает среднее, иногда отмечаются признаки водного отравления - потеря чувствительности, рвота, судороги, расстройство кишечника. Недостаток воды ведет к снижению массы тела, значительному упадку сил, сгущению крови и, как результат, перенапряжению сердца, которое затрачивает дополнительные усилия для проталкивания загустевшей крови в сосуды. Одновременно в крови повышается концентрация солей, что

служит грозным сигналом начавшегося обезвоживания. Наиболее чувствительные к обезвоживанию клетки мозга реагируют на угрозу обезвоживания немедленным "выкачиванием" свободной жидкости из клеток организма. Какое-то количество жидкости, изымается без каких-либо последствий для клеток и, значит, для самого человека. Но обезвоживание организма, превысившее 15%, может привести к необратимым последствиям, к гибели. Если лишенный пищи человек может потерять чуть не весь запас жира, почти 50% белка, и лишь после этого приблизиться к опасной черте, то потеря 15% жидкости смертельна! Голодание может длиться несколько недель, а человек, лишенный воды, погибает в считанные дни, а в условиях жаркого климата - и часы. Потребность человеческого организма в воде в благоприятных климатических условиях не превышает 2,5-3 литров в сутки. Причем эту цифру составляет не только жидкость, которую мы употребляем в виде компотов, чая, какао и прочих напитков, но и жидкость, входящая в состав твердых продуктов питания, не говоря уж о супах, подливах. Кроме того, вода образуется в самом организме в результате протекающих в нем химических реакций. Вот как это выглядит в числовом выражении. Собственно вода - 0,8 - 1,0 литр, жидкие блюда - 0,5-0,6, твердые продукты (хлеб, мясо, сыр, колбаса и пр.) - до 0,7 вода, образующаяся в самом организме, - 0,3-0,4 литра. Важно, особенно в аварийной ситуации, отличать истинный водный голод от кажущегося. Очень часто чувство жажды возникает не из-за объективной нехватки воды, а из-за неправильно организованного водопотребления. Одним из сигнализаторов жажды является уменьшение слюноотделения в ротовой полости. При снижении слюноотделения на 15% возникает первое чувство жажды, при 20% жажда проявляется сильнее, а нехватка слюны в 50% создает ощущение нестерпимой жажды. Ощущение первоначальной сухости во рту нередко воспринимается как чувство сильной жажды, хотя обезвоживания как такового не наблюдается. Человек начинает потреблять значительное количество воды, хотя реальной потребности в этом нет. Переизбыток воды при одновременном повышении физических нагрузок приводит к последующему усиленному потоотделению. Одновременно с обильным выведением излишков жидкости нарушается способность клеток тела удерживать воду. Возникает своеобразный замкнутый круг - чем больше человек пьет, тем больше потеет, тем сильнее ощущает чувство жажды. Известен эксперимент, когда люди, не приученные к нормальному утолению жажды, выпивали за 8 часов по пять-шесть литров воды, в то время как другие в тех же самых условиях обходились 0,5 литрами. Показательна в этом отношении история, когда два полка в условиях степи совершали длительный марш-бросок. После трудного дня, проведенного под лучами палящего солнца, полки вышли к источнику. Один командир позволил пить солдатам без ограничения - сколько влезет, а другой значительно ограничил водопотребление, чем, конечно, вызвал недовольство всего лич-

ного состава. В итоге первый полк полностью выбыл из строя. Солдаты отекали, не могли двигаться, жаловались на непреодолимую слабость. В реальных боевых условиях, как оценил обстановку офицер-посредник, достаточно было бы одной боеспособной роты противника, чтобы уничтожить и пленить данный полк. Во всех случаях не рекомендуется выпивать много воды залпом. Такое разовое потребление жидкости жажды не утолит, но может привести к отечности, слабости. Надо помнить, что выпитая вода утоляет жажду не сразу, а лишь после того, как, дойдя до желудка, всосется в кровь, то есть спустя 10-15 минут. Лучше всего воду пить небольшими порциями через короткие промежутки времени до полного насыщения. Иногда, чтобы не расходовать попусту воду из фляги или аварийного запаса, бывает достаточно прополоскать рот прохладной водой или пососать кислый леденец, карамельку. Вкус леденца вызовет рефлекторное отделение слюны, и чувство жажды значительно уменьшится. При отсутствии леденца его можно заменить фруктовой косточкой или даже небольшим чистым камешком. При интенсивном потении, которое ведет к вымыванию из организма солей, целесообразно пить слегка подсоленную воду. Растворение 0,5 - 1,0 грамма соли в одном литре воды почти не отразится на ее вкусовых качествах. Однако этого количества соли обычно хватает для восстановления внутри организма солевого баланса. Трагичнее всего действие жары проявляется в летний период в пустынной местности. Пожалуй, в этой зоне жара оставляет человеку меньше шансов на спасение, чем даже в Заполярье холод. В борьбе с морозом человек располагает немалым арсеналом средств. Он может построить снежное убежище, вырабатывать тепло, потребляя высококалорийную пищу, защититься от воздействия низких температур с помощью теплой одежды, может развести костер, согреться, совершая интенсивную физическую работу. Применяя любой из этих способов, человек может сохранить жизнь в течение суток, двух или трех. Используя все перечисленные возможности, может противостоять стихии иногда целые недели. В пустыне продлить жизнь может только вода. Других способов не существует.

5.2 Страх

Страх - естественная реакция человека на всякую реальную или воображаемую ситуацию, угрожающую жизни или здоровью. Нельзя однозначно, утверждать, что в аварийной ситуации страх только вредит или только приносит пользу. Все зависит от конкретных обстоятельств, в которых оказался человек. Одно и то же действие, совершенное под влиянием чувства страха, в одном случае может спасти человека, в другом - ускорить его гибель. Страх не только сопутствует аварийной ситуации, но зачастую предвосхищает ее. Толчком к нагнетанию чувства страха может послужить любое неожиданное событие - ухудшение погоды, поломка средства пере-

движения, потеря ориентировки и тому подобное. Возникшее состояние тревоги, беспокойства при благополучном исходе происшествия забывается, а при дальнейшем нарастании угрозы человек начинает прогнозировать развитие событий. И тогда беспокойство может перерасти в устойчивое чувство страха. При взрывах, землетрясениях, столкновениях транспортных средств и других, мгновенно возникших опасностях, чувство страха может возникнуть мгновенно. В любом случае, в момент аварии или осознания аварии как свершившегося факта, чувство страха достигает своего апогея. Поведенческие реакции на опасность у каждого человека индивидуальны и в различных ситуациях могут проявляться различно. Для людей, оказавшихся в аварийной ситуации, наиболее характерны несколько типов поведения. Первый можно условно определить как пассивный. При встрече с опасностью человек испытывает чувство полной растерянности. Ясно осознавая опасность, он, тем не менее, не знает, что предпринять в данный момент, чтобы не усугубить свое положение. Человек совершает беспорядочные, бессмысленные движения: вдруг начинает бежать, но тут же останавливается, начинает говорить, но тут же замолкает, часто озирается и тому подобное. В сознании мелькают десятки вариантов действия, но ни один не кажется единственно верным. В такой критический момент многое зависит от руководителя группы. Бывает, достаточно громко и четко дать соответствующую команду, указать человеку его место, определить его действия - и растерянность проходит. Мгновенный испуг (например, в результате взрыва, схода лавины, неожиданной встречи со змеей или хищным животным) в некоторых случаях может вызвать резкую двигательную и психическую заторможенность. Человек замирает в оцепенении, не в силах совершить ни одного целенаправленного действия. Он не может бежать, не может поднять руку, закричать, не может реально оценить угрозу. Такое состояние нередко заканчивается обмороком. Иногда пассивное поведение может оказаться даже полезным, например, при встрече со змеей, хищным животным. Но в большинстве случаев реакция заторможенности в аварийной ситуации приводит к трагическим последствиям, значительно усложняет работу спасательных команд из-за пассивного поведения потерпевших. Другой тип реакции на опасность можно условно обозначить как активный. Такой тип поведения характеризуется мгновенным действием ("импульсивное поведение"). Человек отскакивает от падающего камня, убегает от пожара, отталкивает от себя представляющий опасность предмет. Схема действия в таком случае упрощена до безусловного рефлекса - как можно раньше и как можно дальше быть от источника опасности. При индивидуальном выживании такой тип поведения во многих случаях может себя оправдать. При групповом выживании обычно приводит к усугублению аварийной ситуации. Резко отпрыгнувший от реальной или воображаемой опасности человек может вызвать сход лавины, камнепад, то есть подвергнуть опасности всю группу. Тонущий человек часто стремится

удержаться на плаву за счет своих товарищей, что усложняет его спасение. Резкие движения, бег при неожиданной встрече со змеей или хищным животным могут спровоцировать их нападение на рядом находящихся людей. Часты случаи, когда люди спешно покидали транспортное средство (судно, яхту, плот), обрекая себя на гибель, вместо того, чтобы бороться за сохранение его плавучести. Следующий тип поведения, который можно условно определить как разумный, в наибольшей степени свойствен людям, профессионально и психологически подготовленным к действиям в чрезвычайных ситуациях. Давно замечено, что например, во время стихийных бедствий наибольшую личную организованность и выдержку проявляют люди, производственная деятельность которых связана с работой в особых условиях - пожарные, моряки и т. д. Для данного типа поведения характерны: мгновенная оценка ситуации, выделение из множества факторов основного, непосредственно опасного для жизни людей, принятие наиболее верного решения, незамедлительное проведение данного решения в жизнь. При авариях транспортных средств (судов, самолетов), во время стихийных бедствий в "неисхоженных", слабо подготовленных туристических группах может наблюдаться одно из опаснейших проявлений страха - массовая паника. Она опасна в первую очередь "ураганным" нарастанием коллективного страха, исключающего возможность рациональной оценки обстановки. Следует помнить: чем меньше сплоченность группы, чем ниже авторитет ее лидеров, чем более неясны каждому участнику группы общие цели и порученная ему конкретная работа, тем легче возникает и бурно нарастает паника. Возникновению паники способствуют также состояние тревоги, длительное время, испытываемое участниками группы, ожидание катастрофических последствий аварии, недостаток сведений о конкретных источниках опасности и планах руководителей групп, голод, переутомление, опьянение и тому подобные факторы. При долговременном выживании страх может выражаться в форме депрессивного состояния или постоянной напряженности. В первом случае человек, разуверившись в возможности спасения, становится пассивным, теряет интерес к происходящему. На угрожающие ситуации реагирует вяло, зачастую неверно. Иногда может часами сидеть, уставившись взглядом в одну точку. Под давлением со стороны он способен выполнять несложную работу, но без инициативы и заинтересованности в конечном результате. При дальнейшем развитии депрессии возможны истерические реакции, и даже попытки самоубийства. При возникновении нервно-психической напряженности человек, напротив, чрезвычайно озабочен сохранением своей жизни. Он боится пить из непривычных источников, употреблять нетрадиционные продукты питания, чтобы не отравиться, спать в снежных убежищах, чтобы не замерзнуть. При переходе в пустыне каждое мгновение ожидает встречи с ядовитыми змеями или пауками, в тундре и тайге опасается преследования волков. В каждом незнакомом предмете, в каждом природном

явлении он ищет скрытую для себя угрозу. Такое состояние практически исключает полноценный отдых, приводит к быстрому истощению сил, психическим срывам, многочисленным ошибкам. В заключение следует сказать несколько слов в "пользу" страха. Чувство страха - надежный контролер опасности. Не будь его, риск принятия ошибочных решений, бессмысленное «каскадерство» на маршруте и, как следствие этого, количество жертв и травм в группе возросли бы многократно. При принятии ответственного решения, особенно когда это касается жизни людей, советоваться со страхом необходимо! "Дуэльное мужество" в аварийной ситуации недопустимо. Пренебрежение опасностью, показная бравада равны преступлению. Нельзя заставить человека без крайней необходимости в случае аварии перебарывать свой страх. Например, если участник группы боится высоты, не следует прокладывать маршрут по вершинам хребтов, крутым скалам. Это позволит избежать травм, психического перенапряжения, конфликтов в группе.

5.3 Переутомление

Переутомление - неизбежный спутник аварийной ситуации, являющийся следствием постоянного физического и психического напряжения. Человек вынужден строить убежища, добывать пищу, заготавливать дрова для костров и производить множество других необходимых работ. При отсутствии специального инструмента и навыков любое из этих занятий требует огромных трудозатрат. Одновременно с этим человек испытывает быстрый энергетический дефицит из-за малого или полного отсутствия продуктов питания. Сюда же плюсятся хроническое недосыпание, неблагоприятные климатические факторы, чувство страха и другие стрессоры. Усталость накапливается с каждым днем и может достигнуть стадии переутомления. В случаях резкого физического или психического перенапряжения переутомление может появиться в необычайно короткие сроки. Так человек, в ужасе убегающий от реальной или воображаемой опасности, может в считанные минуты исчерпать резерв своих сил, после чего наступает неодолимая слабость, безразличие к своей судьбе, апатия. Но в наибольшей степени переутомление сопутствует долговременному выживанию, когда сумма таких факторов, как непрерывный труд, недоедание, недосыпание, психическая напряженность, постепенно накапливаясь, изматывает человека физически и морально. В нормальных бытовых условиях хватило бы нескольких дней, чтобы с помощью полноценных отдыха, питания, сна восстановить силы. Но аварийная ситуация таких возможностей не дает. Более того, каждый новый день в результате истощения резервов организма ставит человека во все более жесткие условия. Так, в первые часы после аварии мороз -15°C переносится значительно легче, чем спустя несколько суток температуру близкую к 0°C . Переутомление значительно

снижает работоспособность и двигательную активность человека. Даже при незначительной нагрузке он начинает ощущать слабость и дрожь в ногах, шум в ушах, головокружение, тошноту. В состоянии переутомления замедляется скорость реакций, в том числе и на возможную угрозу. В ситуации, где здоровый человек вовремя среагирует на опасность, например, отскочит от падающего камня, значительно уставший, запоздает на несколько мгновений. При переутомлении человеку трудно сосредоточиться на каком-либо предмете или мысли, внимание его рассеянно, действия зачастую нелогичны. Переутомление в огромной степени усиливает воздействие на человека неблагоприятных погодных факторов, различных болезней. Например, человек в состоянии сильного переутомления может замерзнуть, даже находясь внутри снежного убежища. Опасно вызванное переутомлением размягчение воли. Переутомление начинает диктовать человеку неверные, а порою и самоубийственные решения. Насущные дела откладываются на завтра и послезавтра, при выборе вариантов действия предпочтение отдается не самым полезным, а наиболее легким в исполнении, требующим от человека минимальных затрат сил и времени. Вместо того чтобы обойти препятствие по длинному, но безопасному пути, человек идет напролом. Вместо капитального убежища сооружает «временку». Вместо организации надежной страховки надеется на авось. Конечно, такого рода позиция ведет к неисчислимым бедам, многократно снижает ресурс выживания человека в аварийной ситуации. Сигналом приближения переутомления может служить развивающееся чувство усталости. Очень важно вовремя к нему прислушаться. Лучшая профилактика переутомления - своевременный отдых. При наступлении чувства усталости следует сделать перерыв в работе, при переходе - малый привал. Вообще, лучше работу разбивать (если позволяют время и обстоятельства) на небольшие равномерные отрезки, чередующиеся пяти-, десяти минутным отдыхом. При ограниченности продуктов питания продолжительность отдыха можно удлинять. В холодную погоду - сокращать до трех-пяти минут, но отдыхать чаще. Недопустимы различные рывки, работа «до упора» и прочие неоправданные взвинчивания физических нагрузок. Можно позволить себе рывок в конце лыжной прогулки, когда доподлинно известно, что через час можно будет отдохнуть в домашних условиях. В аварийной же ситуации лучше пройти меньше, но и соответственно устать меньше. Важен не результат одного дня, а равномерный среднесуточный переход, который может обеспечить лишь полноценный отдых. Во время работ и перехода следует ориентироваться на самого слабого участника группы или усреднять силы участников группы путем перераспределения переносимого груза или правильного распределения видов работ. Во время ночевки необходимо стремиться обеспечить себе максимальный комфорт. В аварийной ситуации полноценный сон необходим особенно, так как восстановить свои силы другими способами, например с помощью нормального питания, бы-

валет затруднительно. Лучше лишний час затратить на оборудование удобного спального места и полноценно отдохнуть в течение пяти часов, чем лечь сразу и мучиться от бессонницы, вызванной холодом или впившимся в бок сучком в течение восьми часов. Правильное дозирование физических нагрузок, своевременная организация отдыха - одна из важнейших задач, стоящих перед человеком в аварийной ситуации.

5.4 Одиночество

Человек, оказавшийся в одиночестве в чрезвычайных условиях, в большей степени подвержен эмоциональным стрессам. Для одиночного выживания характерны быстро развивающиеся реактивные психические состояния, нередко человек впадает в глубокую депрессию. При долгой изоляции от внешнего мира, от людей у потерпевших бедствие могут наблюдаться слуховые и зрительные галлюцинации. В подобной ситуации очень важно не давать волю своим эмоциям и больше полагаться на рассудок. Нужно стремиться каждую минуту заполнить какой-нибудь полезной работой, которая отвлечет от ненужных размышлений. В некоторых случаях, когда одиночество начинает угнетать, когда появляется настоятельная, навязчивая необходимость общения, можно разговаривать с самим собой, вслух обсуждая сложившееся положение, можно общаться с неодушевленными предметами, природой или далекими близкими. Зачастую такой нехитрый прием спасал людей, совершавших длительные одиночные путешествия, от сумасшествия.

В наши дни нередко 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.

При кратковременной внешней угрозе человек действует на чувственном уровне, подчиняясь инстинкту самосохранения: отскакивает от падающего дерева, цепляется при падении за недвижимые предметы, пытается держаться на поверхности воды при угрозе утопления. О какой-то воле к жизни в таких случаях говорить не приходится.

Другое дело – долговременное выживание. В условиях автономного существования рано или поздно наступает критический момент, когда непомерные физические и психические нагрузки, кажущаяся бессмысленность дальнейшего сопротивления подавляют волю. Человеком овладевают пассивность, безразличие. Его уже не пугают возможные трагические последствия непродуманных ночевки, рискованных переправ. Он не верит в возможность спасения и поэтому гибнет, не исчерпав до конца запасов сил, не использовав запасы продовольствия.

Выживание, основанное только на биологических законах самосохранения, кратковременно. Для него характерны быстро развивающиеся

психические расстройства и истерические поведенческие реакции. Желание выжить должно быть осознанным и целенаправленным и должно диктоваться не инстинктом, а сознательной необходимостью.

Важное значение для жизнедеятельности человека имеет и природная среда, её физико-географические условия. Активно воздействуя на организм человека, она увеличивает или сокращает сроки автономного существования, способствует или препятствует успеху выживания. Каждая из природных зон обуславливает специфику жизнедеятельности человека: режим поведения, способы добывания пищи, строительство убежищ, характер заболеваний и меры их предупреждения и т.п.

Как вести себя человеку, оказавшемуся в экстремальных условиях природной среды? Если нет твёрдой уверенности в возможности быстро выйти из создавшейся ситуации, а обстановка не требует немедленного ухода с места происшествия, лучше остаться на месте, развести костёр, построить укрытие из подручных материалов. Это поможет хорошо защититься от непогоды и в течение длительного времени сохранять силы. Кроме того, в условиях стоянки значительно легче добывать пищу. В ряде случаев эта тактика облегчит действия поисково-спасательной службы, получившей информацию о происшествии в конкретном районе.

Приняв решение «остаться на месте», нужно составить план дальнейших действий, в котором предусмотреть следующие мероприятия:

- определение своего местонахождения; защиту от неблагоприятного воздействия факторов окружающей природной среды; разведение костра; подачу сигналов бедствия; добывание пищи и воды; оказание самопомощи и профилактики заболеваний.

5.5 Ориентирование в незнакомой местности

Ориентирование на местности – это определение своего положения относительно сторон горизонта и местных предметов. В зависимости от характера местности, наличия технических средств и видимости стороны горизонта можно определить по положению Солнца, Полярной звезды, по признакам местных предметов и др.

В северном полушарии направление на север можно определить, став в местный полдень спиной к *Солнцу*. Тень укажет направление на север, слева будет запад, справа – восток. Местный полдень определяют с помощью вертикального шеста длиной 0,5 – 1,0 м по наименьшему значению длины тени от него на поверхности Земли. Момент, когда тень была самой короткой по отметкам на Земле, соответствует прохождению Солнца через данный меридиан.

Определение сторон света *с помощью часов*: Часы необходимо положить горизонтально и поворачивать их так, чтобы часовая стрелка указала на Солнце. Через центр циферблата мысленно проводится биссектриса угла, образовавшегося между этой линией и часовой стрелкой. Она пока-

зывает направление север-юг, причем юг до 12 часов находится справа от Солнца, а после 12 часов – слева.

В ночное время в северном полушарии направление на север можно определить *с помощью Полярной звезды*, расположенной примерно над Северным полюсом. Для этого необходимо найти созвездие Большой Медведицы с характерным расположением звезд в виде ковша с ручкой. Через крайние две звезды ковша проводится воображаемая линия, и на ней откладывается расстояние между этими звездами 5 раз. На конце пятого отрезка будет находиться яркая звезда – Полярная. Направление на нее будет соответствовать направлению на север.

Можно сориентироваться по некоторым *природным признакам*. Так, например, с северной стороны деревья имеют более грубую кору, покрытую лишайником и мхом у подножия, кора березы и сосны на северной стороне темнее, чем на южной, а стволы деревьев, камни или выступы скал гуще покрыты мхом и лишайниками. При оттепелях снег дольше сохраняется на северных склонах возвышенностей. Муравейники обычно чем-нибудь защищены с севера, их северная сторона более крутая. Грибы обычно растут с северной стороны деревьев. На поверхности ствола хвойных деревьев, обращенной на юг, выделяется больше смоляных капель, чем с северной. Особенно отчетливо эти признаки видны на стоящих отдельно деревьях. На южных склонах трава растет весной быстрее, а многие цветущие кустарники имеют больше цветов.

5.6. Как организовать ночлег

Организация ночевки – дело трудоемкое. Сначала необходимо подыскать подходящий участок. В первую очередь оно должно быть сухим. Во-вторых, расположиться лучше всего поблизости от ручья, на открытом месте, чтобы всегда иметь под рукой запас воды. Простейшее убежище от ветра и дождя изготавливают, связав отдельные элементы основы (рамы) тонкими корнями ели, ветвями ивы, тундровой березы. Естественные полости в обрывистом берегу реки позволяют удобно расположиться на них так, чтобы место сна находилось между костром и вертикальной поверхностью (обрыв, скала), служащей отражателем тепла.

При подготовке места для сна вырывают две ямки – под бедро и под плечо. Можно заночевать на подстилке из елового лапника в глубокой яме, вырытой или оттаянной до земли большим костром. Здесь же, в яме, следует всю ночь поддерживать огонь в костре, во избежание серьезной простуды.

В зимней тайге, где толщина снежного покрова значительна, легче устроить убежище в яме у дерева. В сильный мороз можно построить снежную простейшую хижину в рыхлом снегу. Для этого снег сгребают в кучу, поверхность его уплотняют, поливают водой и дают замерзнуть. Затем снег из кучи выгребают, а в оставшемся куполе проделывают маленькое отверстие для дымохода. Разведенный внутри костер оплавляет стены

и делает прочной всю конструкцию. Такая хижина сохраняет тепло. Нельзя забираться под одежду с головой, так как от дыхания материал отсыревает и промерзает. Лучше закрыть лицо предметами одежды, которые в последствии легко высушить. От горящего костра возможно скопление угарного газа и нужно позаботиться о постоянном притоке свежего воздуха к очагу горения.

Как добыть огонь

Костер в условиях автономного существования – это не только тепло, это сухая одежда и обувь, горячая вода и пища, защита от гнуса и отличный сигнал для поискового вертолета. И главное, костер – аккумулятор бодрости, энергии и активной деятельности.

Для получения огня надо *воспользоваться огнивом, куском кремня*. Огнивом может служить любой стальной предмет, в крайнем случае, тот же железный колчедан. Огонь высекают скользящими ударами по кремню так, чтобы искры попадали на трут – сухой мох, измельченные сухие листья, газета, вата, и т.п.

Огонь можно добывать *трением*. Для этой цели изготавливают лук, сверло и опору: лук – из мертвого ствола молодой березы или орешника толщиной 2–3 см и куска веревки в качестве тетивы; сверло – из сосновой палочки длиной 25–30 см, толщиной в карандаш, заостренный с одного конца; опору очищают от коры и высверливают ножом лунку глубиной 1–1,5 см. Сверло, обернув один раз тетивой, вставляют острым концом в лунку, вокруг которой укладывают трут. Затем, прижимая сверло ладонью левой руки, правой быстро двигают лук перпендикулярно к сверлу. Чтобы не повредить ладонь, между нею и сверлом кладут прокладку из куска ткани, коры дерева или надевают перчатку. Как только трут затлеет, его надо раздуть и положить в растопку, заготовленную заранее.

Чтобы достигнуть успеха, следует помнить о трех правилах: трут должен быть сухим, действовать надо в строгой последовательности и главное, проявить терпение и упорство.

5.7 Добывание пищи и воды

Человеку, оказавшемуся в условиях автономного существования, надо предпринимать самые энергичные меры для обеспечения себя питанием с помощью сбора съедобных дикорастущих растений, рыбалки, охоты, т.е. использовать все, что дает природа. На территории нашей страны произрастает свыше 2000 растений, частично или полностью пригодных в пищу.

При сборе *растительных даров* надо соблюдать осторожность. Около 2% растений могут вызвать тяжелые, и даже смертельные отравления. Для предупреждения отравления необходимо различать такие ядовитые растения, как вороний глаз, волчье лыко, вех ядовитый (цикута), белена горькая и др. Пищевые отравления вызывают ядовитые вещества, содержащиеся в некоторых грибах: бледной поганке, мухоморе, ложном опенке, ложной лисичке и др.

От употребления незнакомых растений, ягод, грибов лучше воздержаться. При вынужденном использовании их в пищу рекомендуется съесть за один раз не более 1 – 2 г пищевой массы, при возможности запивая большим количеством воды (растительный яд, содержащийся в такой пропорции, не нанесет организму серьезного вреда). Подождать 1 – 2 часа. Если нет признаков отравления (тошноты, рвоты, боли в животе, головокружения, расстройств кишечника), можно съесть дополнительно 10 – 15 г. Через сутки можно есть без ограничений.

Косвенным признаком съедобности растения могут служить: плоды, поклеванные птицами; множество косточек, обрывки кожуры у подножья плодовых деревьев; птичий помет на ветках, стволах; растения, обглоданные животными; плоды, обнаруженные в гнездах и норах. Незнакомые плоды, луковицы, клубни и т.п. желательно проварить. Варка уничтожает многие органические яды.

В условиях автономного существования *рыбалка*, пожалуй, наиболее доступный способ обеспечить себя питанием. Рыба обладает большей энергетической ценностью, чем растительные плоды, и менее трудоемко, чем охота.

Рыболовную снасть можно изготовить из подручных материалов: леску – из распущенных шнурков ботинок, нити, вытащенной из одежды, расплетенной веревки, крючки – из булавок, сережек, заколок от значков, «невидимок», а блесны – из металлических и перламутровых пуговиц, монет и т.п.

В пищу можно использовать садовых или виноградных улиток. Их обваривают кипятком или обжаривают. Они по вкусу напоминают грибы. Улиток без раковин — слизней, тоже надо предварительно варить или жарить. Пригодны в пищу куколки одиночных пчел в стеблях ежевики, малины или бузины, куколки жука дровосека, которые можно разыскать в пнях, бревнах, дубовых поленьях. Личинки можно есть, предварительно выпотрошив, обрезав задний конец и прополоскав в воде. На дне рек и озер зимой встречаются двустворчатые ракушки беззубки и перловицы, вполне годные для еды. В стоячей воде водятся улитки с завитой раковиной катушек и прудовики. Высококалорийным источником пищи являются куколки муравьев или, как их называют, муравьиные яйца. В теплое время года муравьиные яйца, похожие на белые или желтоватые рисовые зерна, во множестве встречаются в муравейниках у самой поверхности. Для сбора «добычи» вблизи от муравейника, на участке, освещенном солнцем, расчищают площадку 1 X 1 м и расстилают на ней кусок ткани, завернув края и подложив под низ немного мелких веточек. Затем верхнюю часть муравейника срывают и рассыпают тонким слоем на ткани. Через 20—30 мин муравьи перетаскают все куколки под завернутые края ткани, спасая их от солнца.

Мясо рыбы допустимо есть сырым, но лучше нарезать его на узкие полоски, высушить их на солнце, так оно станет вкуснее и дольше сохраниться. Во избежание отравления рыбой надо соблюдать определенные правила. Нельзя есть рыб, покрытых колючками, шипами, острыми наростами, кожными язвами, рыб, не покрытых чешуей, лишенных боковых плавников, имеющих необычный вид и яркую окраску, кровоизлияния и опухоли внутренних органов. Нельзя есть несвежую рыбу – с жабрами, покрытыми слизью, с провалившимися глазами, дряблой кожей, с неприятным запахом, с грязной и легко отделяющейся чешуей, с мясом, легко отстающим от костей и особенно от позвоночника. Незнакомую и сомнительную рыбу лучше не есть. Не следует также употреблять рыбью икру, молоки, печень, т.к. они часто бывают ядовитыми.

Охота – наиболее предпочтительный, в зимнее время единственный способ обеспечить себя питанием. Но в отличие от рыбалки охота требует от человека достаточного умения, навыков, больших трудозатрат.

Мелких животных и птицу добывать сравнительно не трудно. Для этого можно использовать ловушки, силки, петли и другие приспособления. Добытое мясо зверька, птицы поджаривают на примитивном вертеле. Мелких животных, птиц жарят на вертеле, не снимая шкурки и не ошипывая. После приготовления обуглившаяся шкурка удаляется, и тушка очищается от внутренности. Мясо более крупной дичи целесообразно после потрошения и очистки обжечь на сильном огне, а затем дожаривать на углях.

Реки, озера, ручьи, болота, скопление воды на отдельных участках почвы обеспечивают людей необходимым количеством жидкости для питья и приготовления пищи. Воду из ключей и родников, горных и лесных речек и ручьев можно пить сырой. Но прежде чем утолить жажду водой из стоячих или слабoproточных водоемов, ее следует очистить от примесей и обеззаразить. Для очистки легко изготовить простейшие фильтры из нескольких слоев ткани или из пустой консервной банки, пробив в доньшке 3 – 4 небольших отверстия, а затем заполнив песком. Можно выкопать неглубокую ямку в полуметре от края водоема, и она через некоторое время наполнится чистой, прозрачной водой. Лишь иногда приходится пользоваться природными указателями для выхода к водоисточнику — тропами, проложенными животными к водопою. Верным указателем водоисточника, расположенного в радиусе одного километра, могут служить пчелы. Колонны муравьев также могут свидетельствовать о том, что где-то неподалеку имеется вода. При отсутствии поблизости водоема можно добыть воду с помощью полиэтиленового пакета. Его надо надеть на густую ветку дерева и завязать у основания веревкой. Через несколько часов на дне пакета накопится до 200 мл воды.

Самый надежный способ обеззараживания воды – **кипячение**. В случае отсутствия посуды для кипячения подойдет примитивный короб из

куска березовой коры при условии, что пламя будет касаться только той части, что наполнена водой. Можно вскипятить воду, опустив деревянными щипцами в берестяной короб нагретые камни.

Профилактика и лечение заболеваний

В условиях автономного существования, когда возможны самые разнообразные ранения, ушибы, ожоги, отравления, заболевания и т.п., знания приемов самопомощи особенно необходимо, ибо приходится рассчитывать на свои силы.

Для защиты от комаров, мошки необходимо смазывать открытые участки тела тонким слоем глины. Для отпугивания насекомых широко используют дымокуренные костры. Чтобы выгнать перед сном насекомых из шалаша, на толстый кусок коры накладывают горящие угли, а сверху прикрывают влажным мхом. Дымокурницу вносят в укрытие, держат там, пока оно не заполнится дымом, а затем хорошо проветривают и плотно закрывают вход. На ночь дымокурницу оставляют у входа с подветренной стороны, чтобы дым, отпугивая насекомых, не проникал в убежище.

Особую опасность в таежных районах представляет весенне-летний клещевой энцефалит. Поскольку заболевание передается клещом, очень важно вовремя обнаружить присосавшегося паразита. С этой целью следует не реже 2-х раз в день осматривать складки одежды и открытые участки тела. Нельзя отрывать присосавшегося клеща. Чтобы он отвалился, достаточно прижечь его точечным горящим углем. Оставшийся в ранке хоботок удаляется иглой, прокаленной на огне. Случайно раздавив клеща, ни в коем случае нельзя тереть глаза, прикасаться к слизистой носа, прежде чем руки не будут тщательно вымыты.

Во время переходов необходимо соблюдать осторожность, чтобы не наступить на змею. При неожиданной встрече со змеей необходимо остановиться, дать ей уползти и не преследовать ее. Если же змея проявляет агрессивность, немедленно нанести сильный удар по голове, а затем добить ее. При укусе ядовитой змеи необходимо тщательно отсосать яд (если во рту и на губах нет трещин) и выплюнуть его. Промыть рану и наложить повязку.

В лечении заболеваний следует широко использовать некоторые растения.

Кора ясеня оказывает противовоспалительное действие. Для этого следует снять кору с не очень молодой, но и не очень старой ветки и приложить сочной стороной к ранке. Хорошо помогают свежие толченые *листья крапивы*. Они способствуют свертыванию крови и стимулируют заживление ткани. Для этих же целей рану можно присыпать зеленовато-коричневой пылью зрелого *гриба дождевика*, туго зажимая порез вывернутой наизнанку бархатистой кожицей того же гриба.

Пух кипрея, камыш, льняную и конопляную паклю можно использовать как вату.

Жгучий красноватый *сок медуницы* может заменить йод. А *белый мох* используется в качестве перевязочного средства с дезинфицирующим действием. Свежий *сок подорожника* и полыни останавливает кровотечение и обеззараживает раны, обладает болеутоляющим и заживляющим действием. Незаменимо это средство и при сильных ушибах, растяжении связок, а так же при укусах ос и шмелей. Листья подорожника и полыни измельчают и прикладывают к ране.

5.8. Как подать сигнал бедствия

Костер остается одним из самых эффективных средств аварийной сигнализации. Чтобы своевременно подать сигнал поисковому вертолету, костер заготавливают заранее. Сухие ветви, стволы, мох и пр. складывают на открытых местах – поляне, вершине холма, просеке, иначе деревья будут задерживать дым и сигнал останется незамеченным. Чтобы столб дыма был гуще и чернее, в разгоревшийся костер подбрасывают свежую траву, зеленую листву деревьев, сырой мох и т.п. Костер поджигают тогда, когда вертолет или самолет появились в зоне видимости и отчетливо слышен шум работающих двигателей.

Внимание экипажа воздушного поискового судна можно привлечь также различными сигналами, демаскирующими местность: например, вытоптать в снегу геометрические фигуры, вырубить (выломать) кустарники, а если имеется ткань яркой расцветки, растянуть ее на открытом месте.

Благоприятный исход автономного существования зависит от многих факторов, но основной из них – прочные знания из различных областей. Желательно не просто знать, как вести себя в той или иной ситуации, но и уметь это делать, ибо, когда положение становится угрожающим, поздно начинать учиться.

6. ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ И БЕЗОПАСНОСТЬ СОЦИАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА

6.1 Толпа.

Ряд исследователей считают, что толпа – это особый биологический организм. Он действует по своим законам и не всегда учитывает интересы отдельных составляющих, в том числе и их сохранность. Какие рекомендации можно дать тем, кто оказался в толпе, когда её движение обрело неуправляемый характер?

Очень часто толпа становится опаснее стихийного бедствия или аварии, которые её образовали. Исследования показывают следующие характерные черты паники:

- паническое бегство всегда направлено в сторону от опасности (не делают никаких попыток противодействия);

- направление бегства при панике не является случайным (выбор за знакомой дорогой или той по которой бегут остальные);
- по своему характеру паническое бегство – асоциально (самые сильные связи могут быть прерваны: мать может бросить ребёнка, муж – жену и т.д.), а люди становятся неожиданным источником опасности друг для друга;
- человек, охваченный паникой, всегда верит, что обстановка крайне опасна (паническое бегство прекращается, когда человек думает, что оказался вне опасной зоны);
- человек, охваченный паникой, плохо соображает, хотя полностью его действия логики не лишены, Проблема скорее в том, что он не ищет альтернативных решений и не видит последствий своего решения, иногда главных, как в типичном для пожаров случае: прыжке с обреченно большой высоты.

Всё сказанное свидетельствует: **остановить толпу** может лишь сильнейший эмоциональный тормоз, или чудо. Именно к чудесам следует отнести случаи, когда сильному волевому человеку, пользующемуся доверием собравшихся, удавалось предотвратить драматическое развитие событий. Другие средства – категорические команды, горячее убеждение в отсутствии опасности и даже угроза расстрела паникёров.

Многие специальные памятки решительно рекомендуют физическое подавление зачинщика паники. Потому что пресечь начинающийся психологический пожар (как, впрочем, и всякий другой) неизмеримо проще, чем потом остановить пришедшую в движение толпу. Сделать это, разумеется, не легко, к тому же лидер подвержен двум стрессам сразу, он осознаёт, как саму опасность ситуации, так и свою ответственность за жизнь людей.

Лидеру немедленно необходимо найти себе помощников, которые должны «рассекать толпу» иногда и буквально – взявшись за руки и скандируя.

Основная психологическая картина толпы выглядит так:

- снижение интеллектуального начала и повышение эмоционального;
- резкий рост внушаемости и снижение способности к индивидуальному мышлению (Гитлер отметил это афоризмом: «заприте своё сердце, а ключ отдайте мне»);
- толпе требуется лидер или объект ненависти. Она с наслаждением будет подчиняться или громить. Толпа способна как на страшную жестокость, так и на самопожертвование, в том числе и по отношению к самому лидеру;
- толпа быстро выдыхается, добившись чего-то. Разделённые на группы люди быстро приходят в себя и меняют своё поведение и оценку происходящего;

- в жизни уличной (особенно политико-социальной) толпы очень важны такие элементы как первый камень в витрину и первая кровью. Эти ступени могут вывести толпу на принципиально другой уровень опасности, где коллективная безответственность превращает каждого члена толпы в преступника. Из такой толпы нужно немедленно уходить.

Как уцелеть в толпе?

Лучшее правило - далеко её обойти!!! Если это невозможно, ни в коем случае не идти против толпы. Если толпа вас увлекла, старайтесь избежать и её центра, и края – опасного соседства витрин, решёток, оград набережной и так далее. Уклоняйтесь от всего неподвижного на пути: столбов, Тумб, стен и деревьев, иначе вас могут просто раздавить, размазать. Не цепляйтесь ни за что руками, их могут сломать. Если есть возможность – застегнитесь. Высокие каблуки могут стоить вам жизни, как и развязанный шнурок. Выбросите сумку, зонтик и т.д. Если у вас что-то упало (что угодно), ни в коем случае не пытайтесь поднять – жизнь дороже. В плотной толпе при правильном поведении вероятность упасть не так велика, как вероятность сдавливания. Поэтому защитите диафрагму сцепленными в замок руками, сложив их на груди. Ещё один приём - упруго сжать руки в локтях и прижать их к корпусу. Толчки сзади нужно принимать на локти, диафрагму защищать напряжением рук.

Главная задача в толпе - не упасть. Но если вы всё же упали, то необходимо защитить голову руками, и немедленно встать. Это очень трудно, но может получиться, если вы примените такую технику. Быстро подтянете к себе ноги, сгруппируетесь и рывком попытаетесь встать. С колен в плотной толпе подняться вряд ли удастся - вас будут постоянно сбивать. Поэтому одной ногой нужно упереться (полной подошвой) в землю и резко разогнуться, используя движение толпы. Но, тем не менее, встать очень сложно.

Всегда эффективнее предварительные меры защиты.

Это универсальное правило, кстати, полностью относится и к началу самой ситуации «толпа». На концерте, стадионе заранее прикиньте, как вы будете выходить (вовсе не обязательно тем же путём, что вошли). Старайтесь не оказываться у сцены, раздевалки и т.д. - в «центре событий». Избегайте стен (особенно стеклянных), перегородок, сетки. Трагедия на стадионе, в Шеффилде (Англия) показала: большинство погибших было раздавлено толпой на заградительных стенках.

Если паника началась из-за террористического акта, не спешите своим движением усугублять беспорядок: не лишайте себя возможности оценить обстановку и принять правильное решение. Для этого используйте приёмы аутотренинга (если вы ими владеете, это никогда не помешает) и экспресс-релаксация. Вот простые приемы, из которых надо выбрать себе наиболее близкий.

- взгляните вверх, сделав при этом полный вдох и опустив глаза до уровня горизонта, плавно выдохните воздух, максимально освободив лёгкие и расслабив все мышцы. Ровное дыхание помогает ровному поведению. Сделайте несколько вдохов и выдохов;
- посмотрите на что-то голубое, или представьте себе насыщенных голубой фон. Задумайтесь об этом на секунду;
- произнесите про себя очень твёрдо и уверенно: « Не два!» Это поможет сбить начинающийся эмоциональный сумбур. Так же можно спросить себя, назвав по имени (лучше громко вслух), к примеру: «Коля, ты здесь?» И уверенно себе ответить: «Да, я здесь!!!»;
- представьте себя телевизионной камерой, которая сморит на всё чуть сбоку и с высоты. Оцените свою ситуацию как постороннюю - чтобы вы делали на месте этого человека?
- измените чувство масштаба. Взгляните на вечные облака. Улыбнитесь через силу, сбейте страх неожиданной мыслью или воспоминанием;

Если толпа плотная, но неподвижная, из неё можно попробовать вырваться, используя психо-социальные приемы, например, притворится больным, пьяным, сумасшедшим, сделать вид, что вас тошнит и так далее. Короче говоря, нужно заставить себя сохранять самообладание, быть информированным и импровизировать.

6.2 Терроризм

XX век стал временем неслыханного в истории террора — государственного, политического, национального, религиозного. Тоталитарные тираны, политические авантюристы, религиозные фанатики, националисты-сепаратисты, безумные и полубезумные “исправители” грешного человечества и просто проходимцы стали виновниками гибели миллионов безвинных жертв. И сейчас мировое сообщество содрогается при сообщениях о все новых террористических актах.

Терроризм во всех его формах и проявлениях и по своим масштабам и интенсивности, по своей бесчеловечности и жестокости превратился ныне в одну из самых острых и злободневных проблем глобальной значимости.

Появление терроризма влекут за собой массовые человеческие жертвы, разрушаются духовные, материальные, культурные ценности. Он порождает ненависть и недоверие между социальными и национальными группами. Террористические акты привели к необходимости создания международной системы борьбы с ним. Для многих людей, групп, организаций, терроризм стал способом решения проблем: политических, религиозных, национальных. Терроризм относится к тем видам преступного насилия, жертвами которого могут стать невинные люди, каждый, кто не имеет никакого отношения к конфликту.

Наведение ужаса - вот основная черта терроризма, его специфика, позволяющая отделить его от смежных и очень похожих на него преступлений. Терроризм выступает в качестве способа ослабления противника путем и физического изменения какого-то объекта (объектов) преступления, и психического воздействия на противоборствующую сторону.

Можно сказать, что терроризм-это насилие, содержащее в себе угрозу другого, не менее жестокого насилия, попытка заставить противника принять желаемое решение, вызвать политические и иные изменения. По-видимому, это устрашение смертью.

Для правоприменительной практики единственным является определение терроризма, которое дается в уголовном законе: «...совершение взрыва, поджога или иных действий, создающих опасность гибели людей, причинения значительного имущественного ущерба либо наступления иных общественно опасных последствий, если эти действия совершены в целях нарушения общественной безопасности, устрашения населения, либо для оказания воздействия на принятие решений органами власти, а также угроза совершения указанных действий в тех же целях». Кроме того, закон дает определение террористического акта: «Посягательство на жизнь государственного или общественного деятеля, совершенное в целях прекращения его государственной или иной политической деятельности, либо из мести за такую деятельность...».

Уголовный кодекс предусматривает уголовную ответственность за “заведомо ложное сообщение об акте терроризма”, “заведомо ложное сообщение о готовящемся взрыве, поджоге или иных действиях, создающих опасность гибели наступления иных общественно опасных последствий наказывается штрафом в размере от 200 до 500 МРОТ или в размере заработной платы, или иного дохода осужденного за период от двух до 5 месяцев, либо исправительными работами на срок 1-2 года, либо арестом на срок 3-6 месяцев, либо лишением свободы на срок до 3 лет.

Субъектом терроризма может быть государство, его высшие и местные органы, его воинские части и карательные учреждения, партии и движения и их “боевые” звенья, партизанские формирования, отдельные группы, в том числе тайные общества, наконец, отдельные лица

Некоторые данные о терроризме

Пик террористической активности за период с конца 70-х годов до середины 90-х приходится на 1987 год, когда во всем мире произошло свыше 600 террористических актов.

Беспрецедентный рост террористических актов приходится на последнее десятилетие XX - начало XXI в. Только в 1990 г. террористы осуществили

свою деятельность в 73 странах, а в 1995 г. 440 террористов атаковали цели в 51 стране.

К началу 90-х гг. в мире действовали порядка 500 террористических организаций и групп различной экстремистской направленности. За десять лет своей деятельности они совершили 6500 актов международного терроризма, от которых погибли 5 тыс. человек, пострадали более 11 тыс. человек. Только в 2000 г. в мире было совершено 423 террористических акта, что на 8% больше, чем в 1999-м. В 2001 г. возросло также число жертв терактов: 405 человек погибли и 791 получили ранение (в 1999 г. 233 и 706 человек соответственно). От рук террористов погибли известные политические и государственные деятели, такие, как Джон и Роберт Кеннеди, Альдо Моро, Индира и Раджив Ганди, Мартин Лютер Кинг и другие. Жертвами террора оказались тысячи простых граждан в разных странах мира, в том числе в Москве, Нью-Йорке, Беслане, Санкт-Петербурге, Буденновске, Первомайске, Грозном, в ряде районов Дагестана.

Распространение ядерного оружия и других видов оружия массового уничтожения усугубляет угрозу международного терроризма.

Таким образом, в настоящее время наблюдается рост общественной опасности терроризма как для международных отношений, так и для национальной безопасности, конституционного строя и прав граждан самых различных по своему уровню стран мира. Терроризм становится долговременным фактором в современной политической жизни. Кроме того, продолжается и усиливается связь между государственным, международным и внутренним терроризмом.

Эти выводы подтвердили события 11 сентября в Нью-Йорке и Вашингтоне. Данные террористические акты являются наиболее дерзкой и масштабной акцией международных террористов, в результате которой сразу оказались уничтоженными несколько тысяч человек.

Следует признать, что до последнего времени террористические организации не занимали центрального места на политической сцене. Террористические акты, совершенные 11 сентября в США, еще раз показали, что наряду с государствами, различными международными структурами, транснациональными корпорациями, нациями, лишенными своей государственности, активными действующими лицами мировой политики являются террористические организации.

В течение длительного времени международный терроризм играл роль принудительной дипломатии. Теперь терроризм все больше воспринимается как средство прямого достижения цели.

Это обстоятельство позволяет утверждать об ослаблении грани между такими явлениями, как терроризм и война, которая в настоящее время характеризуется значительным уменьшением угрожающего периода, когда государство - объект военного воздействия — располагало определенным временем для подготовки к отражению нападения.

Современный международный терроризм политически мотивирован и носит трансграничный характер. Действенность террора в наше время в колоссальной степени усиливается благодаря средствам массовой информации, которые убеждают простых мирных граждан в том, что от террористов-камикадзе нет спасения.

Небывалая активность террористических организаций связана прежде всего с глобализацией. Она порождает не только позитивные интеграционные процессы, но и негативные явления - ресурсно-экологические проблемы, новые полюса бедности и нищеты в мире, протест тех, кто теряет в результате глобализации. Поэтому глобализация породила своего антипода — антиглобализм, который, возможно, уже в обозримой перспективе, прибегнет к тактике терроризма.

Если вы стали жертвой террористического акта...

В последнее время участились случаи грабежей и захватов туристов в качестве заложников. Если раньше туристов не трогали даже при этнических боевых действиях, то сейчас время изменилось...

Теперь вы можете оказаться в захваченном самолете или автобусе, или же просто встретиться на горной тропе с вооруженными людьми, которые запросто могут ограбить вас и забрать так необходимое вам снаряжение. Рассмотрим некоторые ситуации, в которые вы можете попасть в наше беспокойное время, а так же то, как нужно вести себя в этих ситуациях.

6.3. Взрывы в жилых домах

В целях предотвращения взрывов жилых домов, надо:

- установить на чердаках и подвалах прочные двери, навесить на них замки;
- укрепить подъездные двери, поставить домофоны;
- проверить все пустующие помещения в доме;
- осмотреть и по возможности убрать машины, стоящие во дворе дома;
- познакомиться с жильцами, снимающими квартиры в вашем доме. О подозрительных личностях сообщить участковому инспектору;
- попросить жильцов дома, часто бывающих во дворе (в первую очередь пенсионеров и гуляющую ночью молодежь), обращать внимание на незнакомых людей, расспрашивать их, проверять документы. Террористы не любят пристального внимания, и есть шанс, что они откажутся от своих планов;
- любые подозрительные люди во дворе и любые странные события должны обращать на себя внимание жильцов дома!
- следует опасаться посылок и писем, где неправильно написана ваша фамилия, если на посылке нет обратного адреса или обратный адрес вам неизвестен. Фруктовых посылок без вентиляционных отверстий посылок со смещенным центром тяжести. Писем в необычно толстых

(более 3 мм) тяжелых, при сгибе напоминающих резину конвертах. В них могут находиться бомбы.

Взрывы на улице.

Чтобы уберечь себя от взрывов на улице, надо:

- избегать места скопления людей — рынки, стадионы, вокзалы, зрелищные мероприятия и пр.;
- не приближаться к оставленным в людных местах подозрительным предметам;
- незамедлительно сообщать о своих находках в милицию или КГБ;
- останавливать людей, пытающихся проверить содержимое бесхозных сумок, свертков и пр. Или быстро отходить от них;
- не поднимать самим и научить детей не поднимать найденные на улице мелкие вещи: свистки, авторучки, портсигары, игрушки и пр., так как очень часто террористы камуфлируют в них бомбы;
- при угрозе взрыва занять наиболее безопасное место — спрятаться за стену, колонну и пр. Отодвинуться за спины стоящих вблизи взрывного устройства людей.
- после взрыва — избегать мест, где возможно образование заторов;

НЕЛЬЗЯ:

- поднимать и пытаться открывать оставленные на улице, в метро, на транспорте сумки, портфели, свертки;
- пытаться самостоятельно разминировать взрывные устройства или переносить их в другое место.

6.4 Действия при захвате террористами.

Ваши действия при захвате самолета, автобуса и др. видов транспорта.

- не реагируйте на провокационные или вызывающие поведения террористов и не совершайте действия, которые могут привлечь их внимание;
- продолжайте спокойно сидеть, не задавайте вопросов и не смотрите прямо в их глаза;
- желательно подчиниться требованиям террористов без пререкательств;
- прежде чем передвинуться или открыть сумочку или пакет, спрашивайте разрешения;
- при стрельбе ложитесь на пол или укройтесь за сиденьем, но никуда не бегите. В подобной ситуации места у окна служат лучшим укрытием, чем места у прохода;
- помните, что в результате переговоров захватчики освобождают женщин, детей, пожилых и больных людей. Всегда имейте с собой

необходимые вам лекарства, а в подобной ситуации и симулировать симптомы своей болезни для возможного освобождения;

- если вы ранены, то постарайтесь не двигаться, примите удобное положение, остановите кровотечение с помощью закрутки или любой повязки;
- осмотрите салон, отметьте места возможного укрытия в случае стрельбы;
- успокойтесь, попытайтесь отвлечься от происходящего, читайте, разгадывайте кроссворды;
- снимите ювелирные украшения, не смотрите в глаза террористам, не передвигайтесь по салону и не открывайте сумки без их разрешения;
- не реагируйте на их провокационное или вызывающее поведение. Женщинам в мини-юбках желательно прикрыть ноги;
- если спецслужбы предпримут попытку штурма - ложитесь на пол между креслами и оставайтесь там до конца штурма;
- после освобождения немедленно покиньте автобус (троллейбус, трамвай), т.к. не исключена возможность предварительного его минирования террористами и взрыва (возгорания).

6.5 Захват в заложники

Если Вы оказались в заложниках:

- не допускайте действий, которые могут спровоцировать нападающих к применению оружия;
- переносите лишения, оскорбления и унижения, не смотрите в глаза преступникам, не ведите себя вызывающе;
- выполняйте требования преступников, не возражайте им, не рискуйте жизнью своей и окружающих, не допускайте истерики и паники;
- прежде чем что-либо сделать - спрашивайте разрешения (сесть, встать, попить, сходить в туалет и т.д.);
- если вы ранены, постарайтесь не двигаться, этим Вы предотвратите дополнительную потерю крови.

При Вашем освобождении:

- лежите на полу лицом вниз, голову закройте руками и не двигайтесь;
- держитесь, по возможности, подальше от проемов дверей, окон;
- ни в коем случае не бегите навстречу работникам спецслужб или от них, так как Вас могут принять за преступников.

6.6 Взрывные устройства

Признаки наличия взрывных устройств:

- припаркованные вблизи домов автомашины, неизвестные жильцам (бесхозные);
- присутствие проводов, небольшой антенны, изолянты;
- шумы из обнаруженного предмета (тиканье часов, щелчки);
- наличие на найденном предмете источников питания (батарейки);
- растяжки из проволоки, ниток, веревки;
- необычное размещение обнаруженного предмета;
- специфический, не свойственный окружающей местности, запах;
- бесхозные портфели, чемоданы, сумки, свертки, коробки;

Что делать при обнаружении взрывного устройства:

- немедленно сообщить об обнаруженном подозрительном предмете в дежурные службы органов внутренних дел, КГБ, ГО И ЧС, оперативно-му дежурному администрации города;
- не подходить к обнаруженному предмету, его трогать его руками и не подпускать к нему других;
- исключить использование средств радиосвязи, мобильных телефонов, других радиосредств, способных вызывать срабатывание радиовзрывателя;
- дождаться прибытия представителей правоохранительных органов;
- указать место нахождения подозрительного предмета.

Бомбы по почте.

Может случиться, что смерть придет к вам в дом сама. Ногами почтальона, принесшего посылку или даже письмо. Это так называемый почтовый террор. Когда в посылки закладываются настоящие гранаты или бомбы, чека от которых присоединяется к крышке. Снимая ее, вы выдергиваете чеку и... А в письмо заботливая рука террориста всовывает тонкий лист пластиковой взрывчатки, который как минимум оторвет вам руки.

Письма и посылки и рассылаются по случайным адресам.

Почтовые взрывы уже гремели во многих странах мира. Случались и у нас. Пока на уровне криминальных разборок. Шансы получить, такое послание ничтожны, но исключить их нельзя. Поэтому не вскрывайте случайные посылки и письма. А также письма, где неправильно написана ваша фамилия, посылки без обратного адреса или с обратным адресом, который вам неизвестен. Задумайтесь: с чего это вдруг незнакомый, если судить по адресу, дядя проявил такую щедрость?

Должна вызвать подозрение не соответствующая размеру легкость посылки (когда там бомба только для вас) или, наоборот, чрезмерно большой вес (подарок для соседей). Смещенный центр тяжести — когда один угол посылки явно перевешивает из-за того, что там лежит связка гранат.

Отсутствие на фруктовых посылках вентиляционных отверстий и пр. Заминированные конверты отличаются от обычных большей — три и более миллиметров — толщиной (как, впрочем, и пачка присланных вам фотографий), значительным (до 50 и более граммов) весом, неестественной, напоминающей резиновую упругостью при сгибании или, наоборот, мягкостью. Не исключено наличие на бумаге пятен и посторонних запахов...

Более всего вас должно насторожить, что посылку или письмо принес не почтальон, а незнакомый человек, мужчина или женщина — не важно. Расспросите незнакомца, от кого передача, и, если он путается в именах и географических названиях, попросите его показать документы, раскрыть посылку. А сами стойте за дверью.

Не хочет вскрывать? Значит, знает ее содержание...

А если соглашается и рассказывает, его попросили передать вам посылку незнакомые люди, да еще за это заплатили, - вызывайте саперов...

Бомбы-сувениры.

Продолжая тему диверсионных изысков, отмечу еще один метод, взятый на вооружение террористами. Особо изуверский, хотя он и не приносит столько жертв, как подрыв дома. Изготовление мин-сюрпризов, которые заряжаются взрывчатым веществом и подбрасываются на видных местах.

Обычно они камуфлируются под какие-нибудь привлекательные вещицы. Это может быть что угодно — кошелек, брелок, авторучка, свисток, курительная трубка, портсигар, непочатая банка пива, сигареты и пр. Срабатывает такая бомба, когда вы ее поднимаете, открываете (сумочка, косметичка, кошелек и пр.), вскрываете (банка пива, пачка сигарет), снимаете колпачок с ручки, пытаетесь свистнуть в свисток и пр.

Чаще всего такие «сюрпризы» привлекают внимание детей. На их любознательность террористы и рассчитывают. Отчего зачастую бомбы закладываются в игрушки.

Такая смерть ребенка вызывает резонанс не меньший, чем взрыв автобуса.

- Приучайте детей не поднимать на улице вещи. Пусть даже это будет золотая статуэтка Микки-Мауса. И сами не поднимайте. В крайнем случае (если не уверены в силе своего убеждения) нужно приучить детей вначале бросить в такую находку камни, пошевелить ее длинной палкой, а потом в обязательном порядке, хоть даже за премию в виде торта, принести взрослым!

6.7 Теракт

Обязанности должностных лиц:

- срочно проверить готовность средств оповещения;
- проинформировать население о возникновении ЧС;

- уточнить план эвакуации рабочих, служащих (жителей дома) на случай ЧС;
- проверить места парковки автомобилей (нет ли чужих, подозрительных, бесхозных);
- удалить контейнеры для мусора от зданий и сооружений;
- организовать дополнительную охрану предприятий, учреждений, организаций, дежурство жителей.

При совершении террористического акта, немедленно:

- проинформировать дежурные службы территориальных органов МВД, КГБ, МЧС;
- принять меры по спасению пострадавших оказанию первой мед помощи;
- не допускать посторонних к месту ЧС;
- организовать встречу работников милиции, КГБ, пожарной охраны, «Скорой помощи», спасательных подразделений МЧС.

Действия населения при угрозе теракта:

- задернуть шторы на окнах. Это убережет вас от разлетающихся осколков стекол;
- подготовиться к экстренной эвакуации. Для этого сложите в сумку документы, деньги, ценности, немного продуктов. Желательно иметь свисток;
- помочь больным и престарелым подготовиться к эвакуации;
- убрать с балконов и лоджий горюче-смазочные и легковоспламеняющиеся материалы;
- договориться с соседями о совместных действиях на случай оказания взаимопомощи;
- избегать мест скопления людей (рынки, магазины, стадионы, дискотеки...);
- реже пользоваться общественным транспортом;
- желательно отправить детей и престарелых на дачу, в деревню, в другой населенный пункт к родственникам или знакомым;
- держать постоянно включенными телевизор, радиоприемник, радиоточку;
- создать в доме (квартире) небольшой запас продуктов и воды;
- держать на видном месте список телефонов для передачи экстренной информации в правоохранительные органы;
- подготовить йод, бинты, вату и другие медицинские средства для оказания первой медицинской помощи.

Заключение

Во всех жизненно опасных экстремальных ситуациях решающую роль играет эмоционально-волевая устойчивость человека. Она определяет готовность его к осознанным, уверенным и расчетливым действиям. Есте-

ственно, чтобы обладать такого рода устойчивостью, человек должен сознательно относиться к развитию своих эмоционально-волевых качеств. Немалую роль в этом способны оказать методы эмоционально-волевой саморегуляции: самоубеждение, самоприказ, волевая саморегуляция (внушение).

Намеренное убеждение себя в чем-либо путем соответствующих доводов и аргументов составляет суть самоубеждения. С его помощью можно регулировать психическое состояние, поступки. Успешность применения этого метода зависит от уровня накопленных вами знаний, логического мышления и чувства долга. Важно понимать, что самоубеждение обеспечивает человеку внутреннее согласие с самим собой. Отличным приемом для выработки самообладания и умения управлять собой в экстремальных ситуациях является самоприказ, который подчиняет деятельность человека, направляя ее в заданное русло целесообразности. Он срабатывает, если человек умеет контролировать свои мысли, следует своему слову, повинуется своему голосу. Для успешного овладения самоприказом нужно придерживаться следующих правил:

- не ждите, когда вам подскажут, будьте инициативны;
- только тот победит любые трудности, кто способен приказывать себе;
- решительно и твердо приказывайте себе, когда вам надо преодолеть лень, робость, страх, дурное настроение;
- надо упорно побеждать все, что мешает достижению цели, и прежде всего недостатки своего характера;
- силен тот, кто имеет власть над собой, умеет управлять собой.

Человек выживает тогда, когда принимает условия, которые его окружают, но стремится реализовать свои цели. Этот закон справедлив в любые времена.

Приложение

Задание.

Опишите и структурируйте последовательность ваших действий в данной ситуации.

1. Вы живете на 6 этаже многоквартирного дома с лифтом. Из-за неисправности у вас загорелся телевизор.
2. Вы поздно возвращаетесь с дискотеки, и за вами долгое время идет неизвестный человек.
3. Вам предстоит дальняя поездка в поезде и автобусе. У вас солидная сумма денег и подозрительные попутчики.
4. У соседа по дачному участку из-за неисправности вспыхнул газовый баллон. От страха хозяйка почувствовала сильную боль в области сердца.

5. Внезапный ураган застал вас в дороге. Вы находитесь в автомобиле (в троллейбусе). Сорванный рекламный щит оборвал электропровода. Гремит гром и сверкают молнии.
6. Вы выехали в лес, отдохнуть и собрать грибы. Какие опасности вас окружают? Как добыть воду и пищу если вы заблудились? Какие предметы обязательно должны быть у вас в карманах?
7. Чем отличаются методы реанимации при утоплении в морской воде от утопления в пресной?
8. Вы пришли на концерт знаменитой рок-группы на городской стадион. Фанаты устроили беспорядок, началась паника.
9. Представьте себе весь ваш маршрут от дома до университета. Где вас могут подстерегать опасности?
10. Осмотрите свою комнату (квартиру). Какие предметы требуют внимательного обращения. Правильно ли расположены электроприборы? В каком состоянии находятся электрические розетки?

ЛИТЕРАТУРА:

1. Гостюшин В.П, Шубина М.Д. Азбука выживания.- М.: Знание, 1995.
2. Понамарев В.Т. Энциклопедия безопасности. – Д.: Сталкер, 1997.- 432 с.
3. Соловьев Э.Я. Поведение в экстремальных ситуациях.- М.:ИВФ Антал, 1996.
4. Коледа С.И., Драчев П.Н. SURVIVAL.- Мн.: ООО «Лазурак», 1996.- 464 с.
5. Ильичев А.В. Популярная энциклопедия выживания. Челябинск.: Юж.-Ур. книж. из-во, 1996.
6. Поддубная Г.А. Виды змей. Первая помощь при укусах змей.