

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР
ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ ТА БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ
ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ

НА ДОПОМОГУ КЛАСАМ БЕЗПЕКИ

Освітня платформа:
зона безпеки життєдіяльності

(навчально- методичні матеріали)

ХАРКІВ — 2022

Автор - укладач - Горпинченко В.М., методист обласного методичного кабінету (безпеки життєдіяльності населення)

Навчально-методичні матеріали збірки забезпечують формування **зони безпеки життєдіяльності** як найбільш інформативної та затребуваної зони класів безпеки закладів загальної середньої освіти.

Представлені **рекомендації, поради, правила, алгоритми, порядки дій**, залучені в процес вивчення питань безпеки, сприяють виробленню основоположних компетенцій, що гарантують виживання, мінімізацію ризиків, збереження життя і здоров'я при надзвичайних ситуаціях різного характеру.

ЗМІСТ

Вступ	4
I. Надзвичайна ситуація воєнного характеру.....	6
II. Надзвичайна ситуація техногенного характеру	25
III. Надзвичайна ситуація соціального характеру	34
IV. Надзвичайна ситуація побутового характеру	42
V. Надзвичайна ситуація природного характеру	57
VI. Безпечна школа	81
Список використаної літератури	87

Вступ

У нашому житті є пріоритети, які незмінні упродовж усього періоду існування людства. Одним із них справедливо визначено безпеку.

Безпека життєдіяльності - це позиція, що включає турботу про особисту безпеку в повсякденних умовах та при надзвичайних ситуаціях, доцільність участі у суспільному житті, розширення кругозору в багатьох життєвих питаннях та допомогу ближньому при потребі.

Смислове навантаження цього поняття багатогранне:

- **безпека** - одна з найактуальніших проблем сучасності й невід'ємна складова діяльності людини, суспільства, держави, світового співтовариства;

- **безпека життєдіяльності** (класичне визначення)- це сфера наукових знань, що вивчає небезпеки і засоби захисту від них людини в будь-яких умовах її перебування;

- **особиста безпека** - свобода і захист людини від фізичного насильства і погроз. Загроза особистій безпеці включає природні й техногенні аварії і катастрофи; ризик нещасних випадків на виробництві, на транспорті, в побуті; смертність від дорожньо-транспортних пригод і т. д.;

- **політична безпека** - можливість жити в суспільстві, яке визнає основні права людини (захист основних прав людини і свобод);

- **безпека для здоров'я** - захищеність людини від ризиків захворюваності, тобто можливість жити в безпечному для здоров'я місці існування; доступність ефективного медичного обслуговування (відносна свобода від захворювань і заражень)...

Розрізняють і інші компоненти безпеки, з яких на першому місці стоїть державна безпека, потім - соціальна безпека, енергетична безпека, науково-технічна безпека, інформаційна безпека, духовна безпека, безпека праці, пожежна безпека тощо...

Окремим складником безпеки життєдіяльності є **цивільний захист**:

- **цивільний захист** - це функція держави, спрямована на захист населення, територій, навколишнього природного середовища та майна від надзвичайних ситуацій шляхом запобігання таким ситуаціям, ліквідації їх наслідків і надання допомоги постраждалим у мирний час та в особливий період;

- **надзвичайна ситуація** - обстановка на окремій території чи суб'єкті господарювання на ній або в одному об'єкті, яка характеризується порушенням нормальних умов життєдіяльності населення, спричинена катастрофою, війною, аварією, пожежею, стихійним лихом, епідемією, епізоотією, епіфітотією, застосуванням засобів ураження або іншою небезпечною подією, що призвела (може призвести) до виникнення загрози життю або здоров'ю населення, великої кількості загиблих і постраждалих, завдання значних матеріальних збитків, а також до неможливості проживання населення на такій території чи об'єкті, провадження на ній господарської діяльності.

Нині **безпека життєдіяльності** розглядається як **базисна потреба людини**, від якості задовільнення якої залежить життя та здоров'я дорослих і дітей.

Зараз, як ніколи, підростаюче покоління повинно знати про світ загроз, який його оточує, бо її благополучне завтра - це грамотно організований **безпековий спосіб життя сьогодні**.

Безпековий спосіб життя формують знання, навички, звички, спосіб мислення, сприйняття середовища, оточуючих і себе в існуючій реальності.

Тобто все те, що здатні забезпечити заклади загальної середньої освіти в **класах безпеки** як осередках з вироблення основних самозберігаючих компетенцій.

Класи безпеки за метою створення відповідають безпековим запитам школярів:

ідентифікувати небезпеки, тобто розпізнавати загрози та їх джерела, вміти їх попередити та правильно діяти, коли вони сталися.

Зонування класів безпеки виокремлює найактуальніші наразі надзвичайні ситуації та пропонує варіативність навчання.

Найбільш потужною та всеохоплюючою є **зона безпеки життєдіяльності**.

На платформі **зони безпеки життєдіяльності** реалізовується, набуває практичної форми співвідношення «людина(дитина) - середовище - проживання», бо включає не лише вивчення всіх можливих загроз, норм і станів, а й досліджує їх взаємозв'язки та вплив на якість життя людини (дитини).

Дитина в такому контексті створює своє особисте безпекове середовище - набуває необхідні лише їй життєзберігаючі навички.

Задача педагога при цьому - спрямувати дії в потрібну площину, застосовуючи доцільні освітні ресурси. Зокрема і ті, що надходять від фахівців сфери ЦЗ та БЖД в рамках методичного супроводу, чим і являється дана збірка.

Представлені в збірці навчально-методичні матеріали містять **рекомендації, поради, правила, алгоритми, порядки дій** до всіх існуючих типів надзвичайних ситуацій – **воєнного, соціального, природного, техногенного, побутового** характерів.

Отже, з огляду на вищезазначене, **зона безпеки життєдіяльності** є **освітнім ядром класу безпеки**, де зосереджено весь базовий навчальний безпековий потенціал та можливості для продуктивного функціонування інших зон.

I

Надзвичайна ситуація воєнного характеру

Кожна загроза в умовах надзвичайної ситуації воєнного характеру є викликом, який із раз у раз приймають жителі Харківщини.

Із цього виникає потреба у пошуках можливостей для забезпечення особистої безпеки як базової та нагальної в особливий період, адже є гарантією виживання, збереження життя та здоров'я.

Розділ містить матеріали, які допоможуть жителям Харківської області бути підготовленими до будь-якого розвитку подій. Подані алгоритми при їх дотриманні зменшать загрози населенню та сприяють виробленню вмінь власного захисту, захисту дітей, рідних, друзів та тих, хто потребує допомоги.

ОСНОВИ ЗАХИСТУ ВІД НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ ВОЄННОГО ХАРАКТЕРУ

ЩО РОБИТИ, КОЛИ ЛУНАЄ СИГНАЛ «УВАГА ВСІМ»

Уривчасте звучання електросирен означає - «УВАГА ВСІМ» - це головний сигнал цивільного захисту, який подається для привернення уваги населення.

Почувши звучання електросирен (здійснюється на протязі 3-5 хвилин), необхідно включити телебачення або радіомовлення (дротове чи ефірне на частоті 106,1 МГц) Філії публічного акціонерного товариства "Національна суспільна телерадіокомпанія України" "регіональна дирекція UA: ХАРКІВ" для прослуховування термінових повідомлень.

Вислухавши повідомлення, необхідно діяти у відповідності з отриманими вказівками.

Якщо передано **повідомлення про проведення евакуації** (тимчасове відселення):

- без поспіху і паніки взяти з собою особисті речі, документи, гроші та цінності;
- закрити вікна, вимкнути електро-, газо- та водопостачання;
- залишити приміщення та рухатись на збірний евакуаційний пункт.

Якщо передано сигнал «ПОВІТРЯНА ТРИВОГА»:

- попередити сусідів;
- допомогти хворим та людям похилого віку якнайшвидше дістатися захисної споруди, метро, тунелю, підвального приміщення або іншої підземної споруди.

Дотримуйтеся спокою та порядку. Дійте без паніки та метушні. Уважно слухайте повідомлення органів управління з питань цивільного захисту.

Інформацію про наявність захисних споруд та укриттів можна отримати в місцевих органах виконавчої влади та органах місцевого самоврядування або житлово-експлуатаційних органах.

З моменту подачі сигналу "ПОВІТРЯНА ТРИВОГА" для вжиття заходів захисту може бути всього лише кілька хвилин, які треба використовувати з максимальною ефективністю.

Якщо ви не можете самотійно вийти з приміщення, вам необхідно вивісити за вікном, або прив'язати до ручки вхідних дверей біле полотно, щоб його було видно з вулиці, або в під'їзді. Повідомте про це сусідів.

Сигнал про закінчення **«Повітряної тривоги»** подається шляхом неперервного звучання електросирен протягом **30 секунд**.

Інформація про відбій «Повітряної тривоги» також відображається у мобільному додатку «Повітряна тривога».

СИГНАЛ “УВАГА ВСІМ” МАЄ НАСТУПНІ ВИДИ ІНФОРМАЦІЇ У ВОЄННИЙ ЧАС:

- **Повітряна тривога.**
- **Закінчення повітряної тривоги.**
- **Загроза хімічного зараження.**
- **Загроза радіоактивного зараження.**

Порядок дій за сигналом "ПОВІТРЯНА ТРИВОГА!", якщо ви перебуваєте вдома

- ввімкнути телевізор чи радіоприймач і уважно прослухати інформацію про характер тривоги;

- за можливості попередити сусідів і одиноких людей, що мешкають поруч, допомогти їм зібратися;

- швидко одягнутися та одягнути дітей, перевірити наявність пришитих з внутрішньої сторони одягу у дітей дошкільного віку нашивок, на яких зазначено: прізвище, ім'я, по батькові, адреса, вік, номери телефонів батьків;

- закрити вікна, вимкнути усі електричні та нагрівальні прилади, перекрити газ, загасити печі, вимкнути світло (автоматичну коробку, рубильник тощо);

- взяти «тривожну валізу» (індивідуальні засоби захисту, запас продуктів і води, особисті документи, кишеньковий ліхтар) та найкоротшим шляхом прямувати до найближчої захисної споруди чи укриття;

- спуститися у підвальне приміщення під будинком, якщо в радіусі 500 м від вашого будинку немає захисної споруди;

- зайняти місце у захисній споруді та виконувати вимоги старшого (коменданта): не палити, не смітити, голосно не розмовляти, дотримуватися спокою і порядку, обов'язково допомагати дітям, літнім людям та інвалідам;

- якщо ви не почули сигнал та у вас немає можливості швидко перейти у сховище, перейдіть до більш безпечного місця в квартирі: подалі від вікон, у коридор — під несучі стіни, або ванну (але закрийте рушником дзеркало)

Не слід після сигналу «Повітряна тривога» залишатися в будинках, особливо на верхніх поверхах.

Після завершення небезпеки, за сигналом про відміну повітряної тривоги, можна виходити з укриття та повертатися до звичних справ.

При одержанні сигналу на робочому місці:

- без поспіху, істерик і паніки заберіть службові документи в сейф або в шухляди столу, що закриваються на ключ;
- візьміть з собою особисті речі, документи, гроші, цінності;
- закрийте вікна, вимкніть оргтехніку, електроприлади, освітлення;
- візьміть з собою і при необхідності використовуйте індивідуальні засоби захисту (протигаз, респіратор);
- закрийте двері на ключ, ключ залишить у замку;
- залишить приміщення, рухайтесь маршрутами, які позначені в схемах евакуації;
- повертайтеся в залишене приміщення тільки після дозволу відповідальних осіб;
- по можливості надайте допомогу громадянам похилого віку, людям з фізичними вадами;
- дотримуйтесь вказаного маршруту, при необхідності зверніться за допомогою до правоохоронців та медичних працівників.

Якщо сигнал оповіщення застав вас у транспорті, громадському місці (магазині, театрі, на ринку тощо) необхідно уважно і спокійно вислухати повідомлення, визначитися, де поблизу є сховище, укриття і як можна швидше до нього дістатися, якщо дозволяє час, можна добратися до свого помешкання і діяти відповідно до отриманих вказівок.

ПРО ЩО НЕОБХІДНО ПОТУРБУВАТИСЬ ЗАЗДАЛЕГІДЬ?

- За можливості дізнатися, де знаходяться найближчі укриття (*у місцевих органів влади або житлово-експлуатаційних органів*).
- Перевірити стан укриття, ознайомитись зі спорудою, її внутрішнім плануванням, дізнатись де знаходиться основний та запасний виходи.
- Зробити запас води (питної і технічної), продуктів харчування.
- Перевірити наявність в аптечці засобів надання першої медичної допомоги і продумати, які ліки можуть знадобитись протягом тривалого часу.
- Підготувати засоби гасіння пожежі (*вогнегасник або запас води*).
- Подбати про засоби освітлення (*ліхтарики, свічки, сірники*).
- Підготувати засоби приготування їжі у разі відсутності газу і електрики.
- Зібрати найнеобхідніші речі та документи.
- Подбати про справність приватного транспорту та запас пального.

ЯК ПІДГОТУВАТИ «ТРИВОЖНУ ВАЛІЗУ»

"Екстрена валізка"

Екстрена валізка, як правило, являє собою міцний і зручний рюкзак від 25 літрів і більше, що містить необхідний індивідуальний мінімум одягу, предметів гігієни, медикаментів, інструментів, засобів індивідуального захисту та продуктів

харчування. Всі речі повинні бути новими (періодично поновлюваними) і не використовуватись у повсякденному житті. Екстрена валіза призначена для максимально швидкої евакуації із зони надзвичайної події – землетрусу, повені, пожежі, у разі загостреної криміногенної обстановки, епіцентру військових дій і т.д. Вантаж у рюкзаку треба укласти рівномірно. Добре мати рюкзак з “підвалом” (нижнім клапаном).

У рюкзак рекомендується покласти наступне:

- копії важливих документів в поліетиленовій упаковці. Заздалегідь зробіть копії всіх важливих документів – паспорта, автомобільних прав, документів на нерухомість, автомобіль і т.д. Документи треба укласти так, щоб у разі необхідності їх можна було швидко дістати. У деяких джерелах рекомендують серед документів тримати кілька фотографій рідних і близьких;

- кредитні картки та готівку. Нехай у вас буде невеликий запас грошей;

- дублікати ключів від будинку і машини;

- карту місцевості, а також інформацію про спосіб зв'язку і умовлене місце зустрічі вашої родини;

- засоби зв'язку та інформації (невеликий радіоприймач з можливістю прийому в УКХ і БМ діапазоні) та елементи живлення до радіоприймача (якщо потрібні);

- ліхтарик (краще кілька) і запасні елементи живлення до нього, сірники (бажано туристичні), запальничку, свічки;

- компас, годинник (перевагу віддавайте водонепроникним);

- багатофункціональний інструмент, що включає лезо ножа, шило, пилку, викрутку, ножиці тощо;

- ніж, сокиру, сигнальні засоби (свисток, фальшфейер і т.д.);

- декілька пакетів для сміття об'ємом 120 літрів. Може замінити намет або тент, якщо розрізати;

- рулон широкого скотчу;

- упаковку презервативів. Презерватив, за необхідності, може використовуватись для захисту від вологи сірників та запальничок, у якості джгута для зупинки кровотечі, надійного закупорювання ємкостей від комах та піску, перенесення води;

- шнур синтетичний 4-5 мм, близько 20 м;

- блокнот і олівець;

- нитки та голки;

- аптечку першої допомоги. До складу аптечки обов'язково повинні входити: бинти, лейкопластир, вата, йод, активоване вугілля (інтоксикація), парацетамол (жарознижувальний), пенталгін (знеболююче), супрастин (алергія), имодиум (діарея), фталазол (шлункова інфекція), альбуцид (краплі для очей), жгут, шприци тощо; ліки що ви приймаєте (мінімум на тиждень) з описом способу застосування та дози; рецепти; прізвища та мобільні телефони ваших лікарів (слідкуйте за терміном придатності ліків);

- одяг: комплект нижньої білизни (2 пари), шкарпетки бавовняні (2 пари) і вовняні, запасні штани, сорочку або кофту, плащ-дощовик, в'язану шапочку, рукавички, шарф (може знадобитися в найнесподіваніших ситуаціях), зручне, надійне взуття;

- мініпалатку, поліуретановий килимок, спальник (якщо дозволяє місце);

- засоби гігієни: зубну щітку і зубну пасту, невеликий шматок мила, рушник (є такі в упаковці пресовані), туалетний папір, кілька упаковок одноразових сухих та вологих серветок, кілька носових хусток, засоби інтимної гігієни, бритву, манікюрний набір;

- приналежності для дітей (якщо необхідні);

- посуд (краще металевий): казанок, флягу, ложку, кружку;

- запас їжі на кілька днів – все, що можна їсти без попередньої обробки і не займає багато місця, довго зберігається (не швидкопсувні), наприклад: висококалорійні солодоші (чорний шоколад (з горіхами), жменю льодяників), набір продуктів (тушонка, галети, суп-пакети, м'ясні та рибні консерви), якщо дозволяє місце – крупа перлова, гречана, рис довгозерний, макарони, вермішель, сухі овочеві напівфабрикати, горілка, спирт питний;

- запас питної води на 1-2 дні, який треба періодично оновлювати (вода не повинна бути застоюною).

У літніх людей, інвалідів та дітей є особливі потреби. За необхідності, цей список доповнюється і коригується. Із практики, загальна вага “Екстреної валізи” не повинна перевищувати 50 кілограмів.

ТАКОЖ РЕКОМЕНДУЄТЬСЯ:

До рюкзака прикріпити позначку з інформацією про адресу постійного місця проживання, прізвище, ім'я та по-батькові.

До одягу дітей прикріпити позначку, в якій зазначити прізвище, ім'я та по-батькові дитини, її дату народження та адресу постійного проживання, контактні телефони батьків.

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС КОМЕНДАНТСЬКОЇ ГОДИНИ

ЗАБОРОНЕНО:

- перебувати на вулицях та в інших громадських місцях, якщо ви не є працівником критичної інфраструктури (для цього у вас має бути спеціальна перепустка).

Особи, які перебувають на вулицях у заборонений час, можуть вважатися членами ДРГ.

Правило не поширюється на переміщення до укриттів під час сигналу тривоги.

ПОТРІБНО ДОТРИМУВАТИСЬ ПРАВИЛ СВІТЛОМАСКУВАННЯ, А САМЕ:

- зашторювати вікна;
- вимикати світло в оселях;
- вимикати вуличне освітлення своїх будинків

ЗАГАЛЬНІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ ПРИ ЗАГРОЗІ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ ВОЄННОГО ХАРАКТЕРУ

Найкращий спосіб уберегтися від впливу наслідків надзвичайної ситуації – це своєчасно покинути місце можливого її виникнення, тобто **евакуюватись**.

Підставою для практичного проведення евакуаційних заходів є фактичні показники обстановки, що склалась, та у невідкладних випадках рішення керівника місцевої представницької та виконавчої влади території, керівника формування цивільного захисту. Практичні евакуаційні заходи здійснюються в разі виникнення небезпечних факторів, наслідки яких загрожують життю і здоров'ю людей, що знаходяться в районі бойових дій.

При підготовці до евакуації завчасно зберіть майно та особисті речі і тримайте їх у доступному місці. Після збору речей дійте спокійно та зважено. При необхідності допомагайте особам, що цього потребують. В подальшому дійте згідно команд керівника сил цивільного захисту та осіб, які проводять заходи з евакуації.

Дії щодо евакуації при надзвичайній ситуації воєнного характеру

1. За першої можливості покиньте разом із сім'єю небезпечну зону.
2. У разі неможливості виїхати особисто, відправте дітей і родичів, особливо похилого віку, в безпечне місце.
3. Візьміть з собою документи, коштовні речі і цінні папери.
4. Підготуйте "екстрену валізку" з речами, які можуть знадобитись при знаходженні у зоні надзвичайної ситуації або при евакуації у безпечні райони.

У разі неможливості евакуюватися слід підготувати свою оселю.

Підготовка оселі:

- нанести захисні смуги зі скотчу (паперу, тканини) на віконне скло для підвищення його стійкості до вибухової хвилі та зменшення кількості уламків і уникнення травмування у разі його пошкодження;
- по можливості обладнайте укриття у підвалі, захистить його мішками з піском, передбачте наявність аварійного виходу;
- при наявності земельної ділянки обладнайте укриття на такій відстані від будинку, яка більше його висоти;
- зробити вдома запаси питної та технічної води;
- зробити запас продуктів тривалого зберігання;
- додатково укомплектувати домашню аптечку засобами надання першої медичної допомоги;
- підготувати (закупити) засоби первинного пожежогасіння;
- підготувати ліхтарики (комплекти запасних елементів живлення), газові лампи та свічки на випадок відключення енергопостачання;
- підготувати (закупити) прилади (примус) для приготування їжі у разі відсутності газу і електропостачання;

- підготувати необхідні речі та документи на випадок термінової евакуації або переходу до захисних споруд цивільного захисту або інших місць укриття (підвалів, погребів тощо);
- особистий транспорт завжди мати у справному стані і запасом палива для виїзду у безпечний район;
- при наближенні зимового періоду необхідно продумати питання щодо обігріву оселі у випадку відключення централізованого опалення.

Перетворення підвалу в укриття

Для укриття краще підходить підвал з бетонною стелею та міцними стінами.

- Якщо це приватний підвал, вздовж стін побудуйте міцні та місткі полиці, щоб можна було їх використовувати як багатоярусні ліжка або лавки.
- Продумайте аварійний вихід з підвалу або облаштуйте його, якщо це можливо.
- Облаштуйте вентиляцію підвалу, обміркуйте можливість встановлення додаткової вентиляції з труби діаметром приблизно 150 мм.
- Якщо у підвалі є обігрівач, облаштуйте під ним вогнетривку підлогу (використовуйте цеглу або подібні матеріали).
- Постеліть дерев'яну підлогу (дерев'яні дошки або паркет) для збереження тепла.
- Якщо у підвалі є вікна, підготуйте мішки, їх можна буде наповнити піском та закрити вікна зсередини на випадок вибухів назовні.
- Підготуйте переносну газову (електричну) плиту та керосинову лампу.
- Тримайте частину припасів (їжа, вода), теплої одягу та речей першої необхідності у підвалі.
- Підготуйте бочку об'ємом 40 літрів або інший резервуар для води.
- Підготуйте туалет (можна використовувати відро з кришкою).

Якщо ви мешкаєте у багатоповерхівці, ваші сусіди, вірогідно, також використовуватимуть підвал як укриття, тож ви можете об'єднатися:

- декількох обігрівачів буде достатньо для всього підвалу, розташуйте їх біля вікон, які забезпечать освітлення і через які, у разі потреби, можна буде вивести димоходи обігрівачів;
- ви зможете використовувати одне приміщення для зберігання їжі, інше в якості туалету;
- готувати їжу разом і разом поповнювати запаси води та провіанту.

ДІЇ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ ВОЄННОГО ХАРАКТЕРУ

Правила поведінки в умовах надзвичайної ситуації воєнного характеру Необхідно:

- зберігати особистий спокій, не реагувати на провокації;
- не сповіщати про свої майбутні дії (плани) малознайомих людей, а також знайомих з ненадійною репутацією;
- завжди мати при собі документ (паспорт), що засвідчує особу, відомості про групу крові свою та близьких родичів, можливі проблеми зі здоров'ям (алергію на медичні препарати тощо);
- знати місце розташування захисних споруд цивільної оборони поблизу місця проживання, роботи, у місцях частого відвідування (магазини, базар, дорога до роботи, медичні заклади тощо). Без необхідності намагатися якнайменше знаходитись поза місцем проживання, роботи та у малознайомих місцях;
- при виході із приміщень, пересуванні сходами багатоповерхівок або до споруди цивільної оборони (сховища) дотримуватись правила правої руки (як при русі автомобільного транспорту) з метою уникнення тисняви. Пропускати вперед та надавати допомогу жінкам, дітям, літнім людям та інвалідам, що значно скоротить терміни зайняття укриття;
- уникати місць скупчення людей;
- не вступати у суперечки з незнайомими людьми, уникати можливих провокацій;
- у разі отримання будь-якої інформації від органів державної влади про можливу небезпеку або заходи щодо підвищення безпеки передати її іншим людям (за місцем проживання, роботи тощо);
- при появі озброєних людей, військової техніки, заворушень негайно покинути цей район;
- посилити увагу і за можливості також залишити цей район у разі появи засобів масової інформації сторони-агресора;
- про людей, які не орієнтуються на місцевості, розмовляють з акцентом, мають нехарактерну зовнішність, здійснюють протиправні і провокативні дії, здійснюють незрозумілу роботу, тощо, – негайно поінформувати органи правопорядку, місцеву владу, військових;
- у разі потрапляння у район обстрілу – сховатись у найближчу захисну споруду цивільної оборони, сховище (укриття). У разі відсутності пристосованих сховищ, для укриття використовувати нерівності рельєфу (канави, окопи, заглиблення від вибухів тощо). У разі раптового обстрілу та відсутності поблизу споруд цивільного захисту, сховища і укриття – ляжте на землю головою в бік, протилежний вибухам. Голову слід прикрити руками (за наявності для прикриття голови використовувати валізу або інші речі). Не виходьте з укриття до кінця обстрілу;

- надавати першу допомогу іншим людям у разі їх поранення. Визвати швидку допомогу, представників ДСНС України, органів правопорядку, за необхідності – військових;

- у разі, якщо ви стали свідком поранення або смерті людей, протиправних до них дій (арешт, викрадення, побиття тощо), слід постаратися з'ясувати та зберегти якнайбільше інформації про них та обставини події для надання допомоги, пошуку, встановлення особи тощо. Необхідно пам'ятати, що ви самі або близькі вам люди, також можуть опинитись у скрутному становищі і будуть потребувати допомоги.

Не рекомендується:

- підходити до вікон, якщо почуєте постріли;
- спостерігати за ходом бойових дій;
- стояти чи перебігати під обстрілом;
- конфліктувати з озброєними людьми;
- носити армійську форму або камуфльований одяг;
- демонструвати зброю або предмети, схожі на неї;
- підбирати покинуті зброю та боеприпаси.

Дії при обстрілах, боях та заворушеннях поруч, повітряній небезпеці

Артилерійський обстріл

Віддалені звуки пострілів, гуркіт та спалахи від пуску ракет – це ознаки початку обстрілу, почувши які, треба негайно сховатися в:

- бомбосховище (в ідеалі);
- нижні поверхи будівель з товстими стінами (сталінські будинки, підвали тощо...);
- підземні переходи, метро;
- приміщення з несучими бетонними стінами без вікон (санвузол).

Час, щоб сховатися - декілька хвилин (декілька секунд при ракетному обстрілі).

Якщо артобстріл застав вас на вулиці

- негайно лягти на землю (краще у канаву, яму);
- щільно притулитися до якогось виступу: бордюру, клумби, забору або до бетонної конструкції;
- накрити голову руками.

Найчастіше причиною поранення є не пряме влучання снаряду, а результат попадання уламків та вплив вибухової хвилі. Снаряди та міни підриваються у верхньому шарі ґрунту, уламки після підриву летять на висоті 30-50см над землею.

Якщо артобстріл застав вас у будівлі

ГОЛОВНЕ ПРАВИЛО: ЧИМ НИЖЕ, ТИМ БЕЗПЕЧНІШЕ!

- негайно спуститися у підвал (якщо відсутній або зачинений, то у квартиру на першому поверсі) – снаряди зазвичай попадають у верхні поверхи;
- швидко йти у віддалену від напряму обстрілу кімнату, якщо обстріл застав зненацька, та притулитися лежачи або сидячи (не стоячи!) до несучої стіни.

Заходи з укріплення приміщення

- завчасно заклеїти скло вікон скотчем або забарикадувати шафами - це убезпечить від уламків скла та осколків при вибухах;
- завчасно забарикадувати вікна мішками з піском, важкими меблями та речами, якщо будинок потрапляє під обстріли постійно

Дії в разі загрози обвалу та після обвалу будівлі

- якнайшвидше покиньте будинок, не користуйтеся ліфтом;
- за можливості візьміть документи, гроші;
- повідомте інших людей, які перебувають у будівлі, про загрозу обвалу;
- не створюйте тисняви під час евакуації;
- відійдіть на безпечну відстань від будівлі, зупиняйте тих, хто намагається стрибнути з вікон, балконів вище першого поверху.

Дії, якщо неможливо залишити будівлю

- займіть найбільш вигідну позицію: отвори дверей, кути, сховайтесь під стіл, місце під балками, каркасами;
- тримайтесь подалі від вікон, не виходьте на балкон;
- за можливості перекрийте воду, газ, вимкніть електрику.

Дії, якщо ви опинилися під завалом

- покличете на допомогу, повідомте де знаходитесь і що з вами трапилось;
- спокійно чекайте поки розберуть завал;
- спробуйте вивільнити руки та ноги;
- оцініть ситуацію, за можливості обережно розберіть завал;
- якщо є можливість, скористайтесь телефоном, стукайте по трубах, батареях опалення;
- якщо ніхто не чує, спробуйте розбирати завал;
- звільнившись огляньте себе, за можливості надайте собі домедичну допомогу;
- під час очікування допомоги намагайтеся уникнути переохолодження;
- глибоко дихайте і не панікуйте;
- визначте, де ви перебуваєте, чи немає поряд інших людей, прислухайтеся, покричіть;
- пам'ятайте, що людина здатна витримати спрагу й голод протягом тривалого часу, якщо не буде дарма витрачати енергію;

- пошукайте в кишенях або поблизу предмети, які могли б допомогти подати звукові сигнали (наприклад, металеві предмети, якими можна постукати по трубі або стіні і тим самим привернути увагу);
- спробуйте зміцнити завал - встановивши підпорку над собою;
- якщо єдиним шляхом виходу є вузький отвір – спробуйте пролізти крізь нього;
- просувайтесь обережно, намагаючись не спричинити нового обвалу;
- якщо відчуваєте спрагу, покладіть у рот невеликий камінчик і смокчіть його, дихаючи носом;
- налаштуйтеся на те, що рятувальники обов'язково прийдуть на допомогу..

Якщо артобстріл застав вас у транспорті

1. Маршрутне таксі, тролейбус, трамвай:

- попросити водія зупинити транспортний засіб;
- вийти з транспортного засобу, відбігти подалі від дороги, багатопверхівок і промислових об'єктів та лягти на землю, закривши голову та вуха руками.

2. Власний автомобіль:

- не намагатися швидко втекти від обстрілу;
- зупинитися, вийти з автомобіля та відбігти якомога далі від дороги і споруд, що можуть обвалитися чи спалахнути;
- знайти заглиблену траншею чи канаву (окоп) глибиною 12 метри на відкритому місці та лягти туди, закривши голову та вуха руками.

Дії після закінчення артилерійського обстрілу

- обережно піднятися та уважно оглянути місцевість навколо себе;
- почати потроху пересуватися та уважно оглядати маршрут руху;
- дивитися під ноги та ступати на вільну від уламків поверхню;
- не піднімати з землі незнайомі вам предмети;

Снаряди можуть бути касетними і місцевість в результаті застосування спеціальних боєприпасів може бути замінована. Бойові елементи касетних боєприпасів та снаряди які не підірвалися можуть вибухнути від найменшого дотику. Уважно слідкуйте за дітьми і підлітками, не дозволяйте їм торкатися до будь яких предметів.

Телефон виклику служби порятунку 101, 112.

Укриття, в яких можна сховатися під час артилерійського обстрілу:

- спеціально обладнані бомбосховища;
- будь - які канали, траншеї, ями;
- труби водостоку під дорогою;
- вздовж високого бордюру;
- підвали під капітальними будинками старих забудов;

- оглядові ями гаражу, станції технічного **обслуговування**;
- каналізаційні люки;
- «воронки», що лишилися від попередніх обстрілів.

Для укриттів не підходять:

- під'їзди будинків;
- місця під технікою (вантажівкою, автобусом тощо...);
- непідготовлені для укриття підвали;
- укриття, розташовані ближче 30-50 метрів від багатопверхових будівель;
- проходи поміж штабелями, контейнерами, будівельними матеріалами.

При загрозі ураження стрілецькою зброєю:

- закрийте штори або жалюзі (заклейте вікна паперовою стрічкою) для зниження ураження уламками скла;
- вимкніть світло, закрийте вікна та двері;
- займіть місце на підлозі в приміщенні, що не має вікон на вулицю (комора, ванна, передпокій);
- інформуйте можливими засобами про небезпеку близьких і знайомих.

Якщо стався вибух:

- переконайтеся в тому, що ви не отримали значних травм;
- заспокойтеся і уважно озирніться навколо, зверніть увагу чи не існує загрози подальших обвалів і вибухів, чи не потрібна комусь ваша допомога;
- якщо є можливість – спокійно покиньте місце події;
- якщо ви опинилися в завалі – періодично подавайте звукові сигнали;
- пам'ятайте, що при низькій активності людина може протриматися без води п'ять діб;
- виконуйте всі розпорядження рятувальників.

Дії при загрозі бойових дій:

- закрити штори або жалюзі (заклеїти вікна паперовою стрічкою) для зменшення ураження розбитим віконним склом;
- перекрити газ, воду, загасити пічне опалення та виключити світло;
- взяти документи, гроші, предмети першої необхідності, медичну аптечку та продукти харчування;
- залишити помешкання та зайняти місце у захисній споруді чи підвалі;
- попередити про небезпеку сусідів, надати допомогу людям похилого віку, інвалідам і дітям;
- бути максимально обережними та не панікувати;
- не залишати безпечне місце без нагальної потреби.

Дії при повітряній небезпеці:

- вимкніть джерело живлення, закрийте воду і газ;
- погасіть пічне опалення;
- візьміть документи, гроші і продукти, предмети першої необхідності, медичну аптечку;
- попередьте про небезпеку сусідів і при необхідності надайте допомогу старим і хворим;
- якнайшвидше дійдіть до захисної споруди або сховайтеся на місцевості;
- дотримуйтесь спокою і порядку;
- без крайньої необхідності не залишайте безпечного місця перебування;
- слідкуйте за офіційними повідомленнями.

При виявленні вибухонебезпечних предметів забороняється:

- перекладати, перекочувати з одного місця на інше;
- збирати і зберігати, нагрівати і ударяти;
- намагатися розряджати і розбирати;
- виготовляти різні предмети;
- використовувати заряди для розведення вогню і освітлення;
- приносити в приміщення, закопувати в землю, кидати в колодязь чи річку.

Виявивши вибухонебезпечні предмети, вживайте заходів з їх означення, огороження і охороні знайдених предметів на місці виявлення. Негайно повідомте про це територіальні органи ДСНС та МВС за телефоном "101" та "102".

Дії при загрозі масових заворушень:

- зберігайте спокій і розсудливість;
- при перебуванні на вулиці негайно покиньте місця масового скупчення людей, уникайте агресивно налаштованих осіб;
- не піддавайтеся на провокації;
- надійно закрийте двері;
- не підходьте до вікон і не виходьте на балкон;
- без крайньої необхідності не покидайте приміщення.

Як діяти при загрозі «Shahed-136»

Shahed-136 (Шахед) - дрон-камікадзе, виготовлений Іраном, найбільш високоточна зброя армії РФ, яка забезпечує отримання даних від 4-х супутникових навігаційних систем - ГЛОНАСС (РФ), Бейдоу (Китай), Галілео (Євросоюз), GPS (США).

При цьому ракети рф такої точності не мають - вони використовують лише ГЛОНАСС, а Шахед-136 отримує дані з декількох супутників та коригує маршрут і точку удару шляхом декількох навігаторів.

Як розпізнати дрон - камікадзе

- доволі гучний - має дуже гучний двигун, звук якого можна почути на відстані 7-8км, навіть вночі;
- звук нагадує двигун мопеда чи бензопили;
- літає на малій висоті, тому для ПВО важкопомітний;
- здебільшого атакує інфраструктуру.

Поведінка під час атаки «шахедів»

- якщо почули звук двигуна поруч - тримайтеся подалі від адміністративних будівель, стратегічних та воєнних об'єктів;
- знайдіть укриття та перечекайте атаку;
- якщо укриття далеко, дотримуйтеся правила «двох стін»; можна сховатися у підвалах або цокольних поверхах будівель, підземних паркінгах та переходах;
- потрапивши під обстріл на вулиці, знайдіть будь-який виступ, яму в землі чи канаву;
- ляжте на землю, згрупуйтеся, закрийте голову руками, пальцями заткніть вуха та відкрийте рота;
- в приміщенні обирайте місце в кутку й недалеко від виходу, щоб миттєво залишити приміщення в раз потрапляння снаряда;
- залишайтеся в укритті мінімум 10 хв. після закінчення атаки;
- не залишайтеся в транспорті при обстрілі;
- забороняється ховатися в під'їздах, під арками, на сходових майданчиках, в підвалах панельних будівель, біля

ПОРЯДОК ДІЇ НАСЕЛЕННЯ ПРИ ЗАГРОЗІ ХІМІЧНОЇ ТА РАДІАЦІЙНОЇ НЕБЕЗПЕКИ

РАДІАЦІЙНА АВАРІЯ – це порушення правил безпечної експлуатації ядерно-енергетичної установки, обладнання або пристрою, що спричинило вихід радіоактивних продуктів або іонізуючого випромінювання за межі безпеки:

- вона може супроводжуватися вибухами та пожежами;
- основними наслідками таких аварій є радіаційний вплив та радіоактивне забруднення;
- через радіаційний вплив у людини можуть порушитись життєві функції різних органів (органи кровотворення, нервової системи, шлунково-кишкового тракту тощо), а також розвиватися променева хвороба.

ЩО РОБИТИ ПРИ РАДІАЦІЙНІЙ АВАРІЇ ?

- Найперше правило – слухайте вказівки місцевих органів влади, ДСНС та інших установ, які координуватимуть на місцях
- Якщо ця аварія трапиться у вашій місцевості, необхідно залишатись у приміщенні або негайно зайти до нього, якщо ви перебуваєте на вулиці - це найбезпечніша дія, яку ви можете зробити
- Зайдіть в укриття, підвал або в середину будівлі. Радіоактивний матеріал осідає на зовнішній стороні будівель, тому найкраще триматися якомога далі від стін і даху будівлі.
- Заберіть всередину домашніх тварин.
- Закрийте та заблокуйте всі вікна та двері у приміщенні, не підходьте до них без нагальної потреби.
- Зробіть кількадеennisий запас води у герметичних ємностях.
- Продукти загорніть у плівки і покладіть у холодильник або шафу.
- Підготуйте маску, респіратор або ватно-марлеву пов'язку для захисту органів дихання.
- Слідкуйте за повідомленнями від рятувальників ДСНС, поліції, місцевої влади.
- Будьте готові до евакуації.

ЯК ДІЯТИ, ЯКЩО ВАМ НЕОБХІДНО ВИЙТИ З УКРИТТЯ ?

- Виходьте лише у разі нагальної потреби.
- Користуйтеся респіратором, одягніть плащ та гумові чоботи й рукавички.
- НЕ роздягайтеся на вулиці.
- НЕ сідайте на землю.
- НЕ купайтеся у відкритих водоймах.
- НЕ збирайте гриби або лісові ягоди.
- Після повернення додому зніміть верхній шар одягу. Так ви позбудетеся до 90% радіоактивного матеріалу. Робіть це обережно, аби не розтрусити радіоактивний пил.
- Помістіть одяг у пластиковий пакет або герметичний контейнер і тримайте його подалі від людей і домашніх тварин.
- Помийтеся, якщо є можливість, прийміть душ з милом, голову помийте шампунем.
- НЕ використовуйте кондиціонери для волосся. Вони можуть закріпити радіоактивний матеріал на ньому.
- НЕ тріть і НЕ дряпайте шкіру, щоб радіоактивний матеріал не потрапив у відкриті рани.
- Якщо можливості прийняти душ немає, вимийте руки, обличчя та відкриті частини вашого тіла з милом під проточною водою.
- Якщо доступу до води немає, скористайтесь вологими серветками, вологою тканиною.
- Зверніть особливу увагу на ваші руки й обличчя, протріть повіки, вії, вуха.
- Одягніть чистий одяг.

ЯК БЕЗПЕЧНО ПИТИ ВОДУ ?

- Вживайте воду лише з перевірених джерел.

- Поки рятувальники чи влада не повідомлять про безпеку водопровідної води, лише вода в пляшках залишатиметься не забрудненою: упаковка захищає рідину всередині від радіоактивних речовин.
- Кип'ятіння водопровідної води НЕ ПОЗБАВЛЯЄ від радіоактивних речовин.
- Майте запас води у пляшках чи інших герметичних контейнерах.
- Напої у холодильнику теж безпечні для вживання.
- Вода в інших ємностях у вашому домі, таких як унітаз або водонагрівач, НЕ БУДЕ МІСТИТИ радіоактивних речовин.
- Водопровідну або колодязну воду можна використовувати для знезараження.

ЯК БЕЗПЕЧНО ХАРЧУВАТИСЯ ?

- Безпечною для вживання буде їжа з герметичних контейнерів (консерви, банки, пляшки, коробки тощо)
- Також можна їсти продукти, які зберігались у холодильнику чи в морозильній камері.
- Перед відкриттям протріть харчові контейнери вологою тканиною або чистим рушником.
- Перед використанням протріть кухонне приладдя вологою тканиною або чистим рушником.
- Використану тканину чи рушник покладіть у поліетиленовий пакет або герметичний контейнер і залиште у недоступному місці, подалі від людей і тварин.

ЯК ПРАВИЛЬНО ПРОВЕСТИ ЙОДНУ ПРОФІЛАКТИКУ ?

(за рекомендаціями лікаря Євгена КОМАРОВСЬКОГО)

- Перше, що відбувається під час аварії на АЕС – викид радіоактивного йоду, який вбиває щитовидну залозу.
 - Якщо є реальна загроза радіоактивного зараження, наприклад, за 30 хв. до її виникнення або в перші хвилини (години) після того, як оголосили тривогу, - потрібно прийняти внутрішньо звичайний йод.
- Прийом йоду в перші дві години після вибуху – захист перевищує 90 %, якщо за 30 хвилин до аварії – майже 100 % захист.

ЯКИЙ САМЕ ЙОД ПОТРІБЕН, І ЯК ЙОГО ТРЕБА ПРИЙМАТИ ?

- Придбайте таблетки «Калію йодид», в одній таблетці міститься 250 мг. - це спеціальна профілактична доза для радіації.
- При загрозі радіоактивного ураження потрібна наступна доза препарату:
 - дорослим та дітям старше 2 років – 125 мг = ½ таблетки;
 - дітям віком до 2 років – 40 мг = 1/6 таблетки.
- Якщо немає препарату «Калію йодид», як альтернативу, можна використовувати звичайний розчин 5 % йоду.
- Бажано накапати 5 % розчин йоду у склянку з теплим молоком або водою і випити, правильно – випити краплі за один раз:
 - дорослим та дітям старше 14 років – 40 крапель внутрішньо;

- дітям 5-14 років – 20 крапель внутрішньо.
- Дітям до 5 років не можна приймати 5 % розчин йоду, щоб захистити малюків, розведіть розчин водою та нанесіть на шкіру у вигляді йодної сітки, наприклад, на передпліччя чи на стегно.

РОБИТИ ЦЕ ТРЕБА ОДИН РАЗ І ЗА ЖОДНИХ ОБСТАВИН НЕ ПОВТОРЮВАТИ, розчин для йодної сітки дітям:

- віком від 2-5 років – 20 крапель йоду на склянку води;
- віком до 2 років – 10 крапель йоду на склянку води

ДІЇ У ВИПАДКУ ХІМІЧНОЇ АТАКИ АБО АВАРІЇ НА ХІМІЧНО-НЕБЕЗПЕЧНОМУ ПІДПРИЄМСТВІ...

Почувши сигнал «хімічна небезпека» вдома...

- Увімкніть телевізор чи радіоприймач і уважно прослухайте інформацію про характер небезпеки.
- За можливості попередьте сусідів і самотніх людей, що мешкають поруч.
- Проведіть герметизацію приміщення (квартири, будинку): щільно закрийте вікна і двері, димоходи, вентиляційні люки:
 - вхідні двері «зашторьте», використовуючи будь-яку щільну тканину;
 - заклейте щілини у вікнах і стиках рам плівкою, лейкопластиром або звичайним папером від проникнення в приміщення пару (аерозолів) сильнодіючих отруйних речовин.
- Вимкніть усі електричні та нагрівальні прилади, перекрийте газ, загасіть печі, вимкніть світло (автоматичну коробку, рубильник тощо).
- Одягніться так, щоб залишилося якомога менше відкритої шкіри (рукавиці, накидка, плащ, гумові чоботи), за наявності, одягніть захисні окуляри.
- Підготуйте запас питної води, наберіть воду у герметичні ємності, загерметизуйте продукти харчування, підготуйте мильний розчин для обробки рук.
- Підготуйте «тривожну валізу» (індивідуальні засоби захисту, аптечку, запас продуктів і води, особисті документи тощо).
- При появі запаху використовуйте засоби захисту органів дихання (ЗІЗ), якщо ЗІЗ відсутні можна використати ватно-марлеві пов'язки, рушники, власний одяг, змочені водою або краще 2-5% РОЗЧИНОМ ПИТНОЇ СОДИ (ПРИ УРАЖЕННІ ХЛОРОМ), ОЦТОВОЇ АБО ЛИМОННОЇ КИСЛОТИ (ПРИ УРАЖЕННІ АМІАКОМ).
- Чекайте подальших повідомлень від місцевих органів влади, ДСНС та інших установ, які координуватимуть на місцях.

ПОЧУВШИ СИГНАЛ «ХІМІЧНА НЕБЕЗПЕКА» ПІД ЧАС ПЕРЕБУВАННЯ НА ВУЛИЦІ...

- Не біжіть, не торкайтеся ніяких предметів, не наступайте у калюжі, не їжте і не пийте нічого.
- За необхідності (наявність запаху) захистіть органи дихання засобами індивідуального захисту (протигаз, ватно-марлеві пов'язки, рушники, власний одяг тощо).

- Скомпонуйте одяг так, щоб залишилося якомога менше відкритої шкіри. За наявності, одягніть захисні окуляри.
- У разі аварій з викидом хлору – намагайтеся пересуватися по підвищеннях, у разі викиду аміаку – низинами.
- Якщо ви потрапили в зону ураження, відслідкуйте напрямок вітру та якомога швидше залиште зону ураження, рухаючись поперек потоку повітря чи вітру.
- Спробуйте негайно знайти прихисток у найближчому приміщенні (укритті) або в автомобілі з піднятими вікнами.
- Якщо ви зазнали дії небезпечної хімічної речовини – якомога швидше позбудьтесь одягу – він продовжує виділяти пари і становить небезпеку.
- Якщо ви в одязі, який варто знімати через голову, уникайте такого методу знімання, краще розріжте його ножицями. Найкраще забруднений одяг покласти в герметичні пластикові пакети.
- Після того, як ви позбулися одягу, промийте великою кількістю води всі ділянки шкіри, які мали контакт з небезпечною хімічною речовиною. Найкраще – водою з милом. Якщо мила немає в наявності, використовуйте велику кількість води.
- Якщо через хімічне ураження виникли проблеми з зором, промийте їх водою протягом 10-15 хвилин.
- У разі підозри на ураження небезпечних хімічних речовин уникайте будь-яких фізичних навантажень, пийте велику кількість рідини (чай, молоко, сік, вода) та зверніться до медичного закладу.

ПОЧУВШИ СИГНАЛ «ХІМІЧНА НЕБЕЗПЕКА» ПІД ЧАС ПЕРЕМІЩЕННЯ У ТРАНСПОРТНОМУ ЗАСОБІ ...

- Зачиніть двері, вікна транспортного засобу та вимкніть кондиціонер.
- Увімкніть радіо, слухайте уважно подальші інструкції.
- Впродовж десяти хвилин доїдьте до населеного пункту (дому, місця роботи), знайдіть прихисток.
- Якщо не встигаєте доїхати до населеного пункту, не залишайтеся на відкритій місцевості – потрібно знайти будь-яке укриття неподалік.
- Зупиніться на узбіччі та відчиніть двері, щоб пасажери могли дістатися найближчого безпечного місця.
- За необхідності (наявність запаху) захистіть органи дихання засобами індивідуального захисту (протигаз, ватно-марлеві пов'язки, рушники, власний одяг тощо).

ПОЧУВШИ СИГНАЛ «ХІМІЧНА НЕБЕЗПЕКА» ПІД ЧАС ПЕРЕБУВАННЯ У ГРОМАДСЬКОМУ МІСЦІ (МАГАЗИН, РИНОК, КІНОТЕАТР ТОЩО)...

- Уважно прослухайте повідомлення, після чого дотримуйтеся озвучених інструкцій.
- Якщо після сигналу «Хімічна тривога» інструкцій не було – пройдіть у найближче укриття, доберіться додому або знайдіть підвищення (високий поверх, будинок тощо) закриваючи органи дихання засобами індивідуального захисту, власним одягом тощо.

- Не створюйте тисняву, штовханину і не панікуйте.
- Дочекайтеся завершення небезпеки у безпечному місці.

ПОЧУВШИ СИГНАЛ «ХІМІЧНА НЕБЕЗПЕКА» ПІД ЧАС ПЕРЕБУВАННЯ НА РОБОТІ...

- Швидко, без паніки займіть місце у захисній споруді (сховищі, підвальному приміщенні) та виконуйте вимоги старшого керівника.
- У хвилини небезпеки мобілізуйте себе, будьте зосередженим та уважним, дійте максимально швидко.
- Використовуйте засоби захисту органів дихання (протигази, респіратори, тощо).
- Дочекайтеся завершення небезпеки.

ПІСЛЯ ВИХОДУ ІЗ ЗОНИ ЗАБРУДНЕННЯ АБО ОТРИМАННІ СИГНАЛУ ПРО ЗАКІНЧЕННЯ ХІМІЧНОЇ НЕБЕЗПЕКИ...

- Відкрийте вікна і двері, провітрить приміщення
- Змініть верхній одяг, якщо він забруднений, покладіть його у пластикові пакети та приберіть з житлового приміщення.
- Прийміть душ або вимийте відкриті частини тіла з милом
- Виключіть будь-які фізичні навантаження.
- Промийте слабким (2%) мильно-содовим розчином продукти харчування (овочі та фрукти)

II

Надзвичайна ситуація техногенного характеру

1. Радіація

Загальні рекомендації щодо забезпечення захисту від радіації:

1. Радіаційний фон обумовлений занесенням радіоактивних речовин, які можуть поширюватися головним чином з пилом;

2. При роботі поза приміщеннями бути у верхньому одязі і головному уборі, при сильному пилоутворюючому вітрі використовувати ватно-марлеву пов'язку.

3. Купання у відкритих водоймах, перебування на пляжах на деякий час виключити.

4. Небажано знаходитись під дощем і снігом без парасольки, ховатись від дощу під деревом, лежати на траві, збирати ягоди, гриби, квіти тощо.

5. Колодязі слід обладнати навісами і відмосткою, щільно закривати кришками, щоб до них не потрапляв пил.

6. При вході в приміщення необхідно ретельно витирати взуття об зволожений килимок. Верхній одяг ретельно вичищати за допомогою пилососу. Взуття і верхній одяг краще залишати у передпокої. Домашнє взуття не носити на вулиці.

7. В усіх житлових і службових приміщеннях обов'язкове щоденне вологе прибирання з використанням миючих засобів. М'які доріжки і килими краще за все згорнути, м'які меблі покрити чохлами, частіше чистити пилососом. Пилосос після роботи треба протерти вогкою ганчіркою, пилососний контейнер очистити шляхом змочування у відрі з водою, а забруднену воду зливати в каналізацію або інше визначене місце.

8. Провітрювання приміщень краще здійснювати перед сном, у безвітряну погоду, після дощу або з наступним вологим прибиранням приміщення.

9. Перед вживанням їжі і води необхідно добре прополоскати рот водою, ретельно вимити руки.

10. Харчування повинно бути повноцінним і вміщувати необхідну кількість поживних речовин.

11. Приготування їжі: вимочити м'ясо (у дрібних шматочках) 1-2,5 години, потім кип'ятити у воді без солі до напівготовності, воду злити і далі доводити до готовності. Салат, щавель і шпинат із меню бажано виключити. Овочі і фрукти треба ретельно промити проточною водою. Все продовольство необхідно купувати там, де ведеться дозиметрична перевірка.

12. Виводити на прогулянки домашніх тварин (собак, кішок) тільки на повідках, а після повернення з прогулянок ретельно обтирати їх вологою тканиною, обмивати лапи.

Дії у випадку раптового виникнення радіаційної небезпеки

Після отримання повідомлення по радіо (або через інші засоби оповіщення) про радіаційну небезпеку населенню пропонується терміново зробити наступне:

- укритися в житлових будинках.

Важливо знати, що стіни дерев'яного будинку ослабляють іонізуюче випромінювання у 2 рази, а цегляного - у 10 разів! Заглибленні сховища ще більше ослабляють дозу випромінювання: з дерев'яним покриттям у 7 разів, з цегляним або бетонним у 40-100 разів;

- уникати паніки, слухати повідомлення органів влади щодо дій у цій надзвичайній ситуації;

- прийняти міри захисту від проникнення у квартиру (будинок) радіоактивних речовин з повітря: закрити кватирки, загерметизувати рами, двері;

-зробити запас питної води: набрати воду у закриті місткості, підготувати простіші засоби санітарного визначення, перекрити крани;

-провести екстрену йодну профілактику (як можна раніше, але тільки після спеціального оповіщення): водно-спиртовий розчин йоду приймати після їжі тричі на день протягом 7 діб: дітям до двох років - по 1-2 краплі 5% настоянки на 100 мл молока (консервованого) або дитячої молочної суміші; дітям старше двох років та дорослим - по 3-5 крапель на склянку молока (консервованого) або води. Наносити на поверхню рук настойку йоду у вигляді сітки 1 раз на день протягом 7 діб.

Підготовка до можливої евакуації:

- уточніть час початку евакуації;

- попередьте сусідів, допоможіть дітям, інвалідам та людям похилого віку. Їх мають евакуювати в першу чергу;

- підготовте документи та гроші, предмети першої необхідності, упакуйте ліки, мінімум білизни та одягу (1-2 комплекти);

- зберіть запас з консервованих харчів, у тому числі молоко для дітей на 2-3 дні;

- зібрані речі упакуйте у поліетиленові мішки та пакети та складіть їх в помешканні, найбільш захищеному від проникнення зовнішнього забруднення;

- перед виходом з будинку вимкніть джерела електро-, водо- і газопостачання, візьміть підготовлені речі, одягніть протигаз (респіратор, ватно-марлеву пов'язку), верхній одяг (плащ, пальто, накидку), гумові чоботи;

-з прибуттям на нове місце перебування проведіть дезактивацію засобів захисту, одягу, взуття та санітарну обробку шкіри на спеціально обладнаному

пункті або ж самостійно (зняти верхній одяг, ставши спиною проти вітру, за можливістю почистити його), обробіть відкриті ділянки шкіри водою або спеціальним розчином, який буде виданий кожному. Для оброблення шкіри можна використовувати марлю чи просто рушники.

Правила безпечної поведінки на забруднених радіонуклідами територіях:

-використовуйте для харчування консервоване молоко та харчі, які зберігались в закритих приміщеннях та в яких відсутнє радіоактивне забруднення.

Не пийте молоко від корів, які пасуться на забруднених полях; не вживайте овочів, які росли на забрудненому радіоактивними речовинами ґрунті;

- не пийте воду із відкритих джерел та із водопроводу після сигналу радіаційної небезпеки; накрийте колодязі плівкою або кришкою;

- уникайте довгих пересувань по забрудненій місцевості, особливо по ґрунтовим шляхам або траві, не ходіть в ліс, не збирайте у лісі ягід, грибів та квітів, не купайтесь в водоймищах;

-у приміщеннях, що призначені для перебування людей, щодня робіть вологе прибирання, бажано з використанням миючих засобів;

-знімайте взуття при вході в приміщення з вулиці (забруднене взуття залишайте при вході).

Засоби індивідуального захисту можна не використовувати в приміщеннях, у тиху погоду без вітру та після дощу.

У випадку пересування по відкритій місцевості необхідно використовувати підручні засоби захисту:

-органів дихання - прикрити рот та ніс, змоченою водою марлевою пов'язкою, носовою хусткою, рушником або іншою частиною одягу;

-шкіри та волосся - покрити будь якими предметами одягу, головними уборами, хустинками, накидками.

Якщо вам край необхідно вийти на вулицю, необхідно одягнути гумові чоботи.

Правила радіаційного захисту для дітей:

1. Ходити лише по асфальту, не ходити по землі, траві, калюжам, не збирати

листя, каштани, горіхи, ягоди, гриби.

2. Намагатися обходити пильні ділянки вулиць, знаходитись подалі від пилю, що піднімають машини, вітер; уникати пильних ігор.

3. Купання у відкритих водоймищах, перебування на пляжах на деякий час виключити.

4. Прогулянки - сумарні, не більше 2,5 год. на день, бажано одноразово, весь час протягом прогулянки знаходитись у верхньому одязі з головним убором; при сильному пилоутворенні використовувати ватно-марлеву пов'язку, після прогулянки вмитися, обмити відкриті частини тіла, ввечері обов'язково прийняти душ.

5. Бажано мати 1-2 постійних набори одягу і взуття для прогулянок; підошви взуття щоденно мити спеціальною щіткою, для одягу в будинку виділити окреме місце.

6. Їжу в школу носити у поліетиленових пакетах, перед обідом мити руки, приймати відвар шипшини.

7. Не вживати в їжу: молоко, картоплю в мундирі, печену картоплю, печінку, шлунки, вим'я та інші внутрішні органи тварин в будь-якому вигляді, обмежити яловичину і телятину, відварним продуктам надавати перевагу перед смаженими, із овочів – магазинним продуктам, ретельно мити їх і по можливості знімати шкірку і вирізати серцевину у фруктів, кавуни їсти можна.

8. Перед вживанням їжі і води добре прополоскати рот водою, декілька разів відсякатися.

9. Різко обмежити морозиво.

10. Через 5 місяців приймати полівітаміни по 1г 3 рази на день протягом півроку.

2.НЕБЕЗПЕЧНІ ХІМІКАТИ

РТУТЬ

Ртуть - метал сріблясто-білого кольору, у звичайних умовах легко рухома рідина, що при ударі поділяється на дрібні кульки.

Максимально припустима концентрація парів ртуті:

- для житлових, дошкільних, освітніх і робочих приміщень – **0,0003 мг/м³**;
- для виробничих приміщень - **0,0017 мг/м³**.

Концентрація парів ртуті в повітрі понад **0,2 мг/м³** викликає гостре отруєння організму людини.

Ртуть відрізняється високою токсичністю для будь-яких форм життя. Категорично забороняється зберігати і вживати їжу, а також палити в приміщеннях, де виділяються пари ртуті та її сполуки.

ДІЇ НАСЕЛЕННЯ ПРИ РОЗЛИВІ РТУТІ

Якщо у приміщенні розбито ртутного градусника:

виведіть з приміщення всіх людей;
відчиніть настіж усі вікна;
щільно зачиніть всі двері;
захистіть органи дихання хоча б вологою марлевою пов'язкою.

Негайно починайте збирати ртуть:

- збирайте спринцівкою великі кульки і відразу скидайте їх у скляну банку з розчином (2 г перманганату калію на 1 літр води), більш дрібні кульки збирайте щіточкою на папір і теж скидайте в банку. Банку щільно закрийте кришкою.

Використання пілососу для збирання ртуті - забороняється.

- вимийте забруднені місця мильно-содовим розчином (400 грамів мила і 500 грамів кальцинованої соди на 10 літрів води) або розчином перманганату калію (20 грамів на 10 літрів води);

-зачиніть приміщення після обробки так, щоб не було сполучення з іншими приміщеннями і провітрюйте протягом трьох діб;

- утримуйте в приміщенні, по можливості, температуру не нижче 18-20⁰С для скорочення термінів обробки протягом проведення всіх робіт.

Якщо ртуті розлито більше, ніж у градусникуб

зберігайте спокій, уникайте паніки;

виведіть з приміщення всіх людей;

захистіть органи дихання хоча б вологою марлевою пов'язкою;

відчиніть настіж усі вікна;

ізолюйте максимально забруднене приміщення, щільно зачиніть всі двері;

швидко зберіть документи, цінності, ліки, продукти та інші необхідні речі;

вимкніть електрику та газ.

Негайно викличте фахівців ДСНС зателефонувавши за номером «101», «112» для здійснення обробки приміщення (демеркуризації).

ХЛОР

Газ жовтувато-зеленого кольору з різким характерним задушливим запахом. Важчий за повітря, малорозчинний у воді. При випаровуванні та з'єднанні з водяною парою у повітрі стелиться над землею у вигляді туману зеленувато-білого кольору, може проникати в нижні поверхи та підвальні приміщення будинків. При виході в атмосферу димить, його пара сильно подразнює органи дихання, очі, шкіру. У великих кількостях використовується для відбілювання тканини, паперової маси, знезараження питної води та в інших цілях.

Перевозиться у зрідженому стані під тиском у цистернах і балонах.

Головними ознаками отруєння хлором є - різка біль у грудях, сухий кашель, порушення координації руху, задишка, різь в очах, сльозотеча.

Пари хлору викликають опіки слизової оболонки дихальних шляхів, шкіри та очей. Вдихання великої кількості концентрованих парів хлору може призвести до смерті.

Надаючи першу допомогу постраждалому, потрібно надіти на потерпілого протигаз, при його відсутності використати ватно-марлеву пов'язку, змочену у 2-х процентному розчині харчової соди, або змочену водою, винести на свіже повітря, зняти протигаз (ватно-марлеву пов'язку), дати зволожений кисень. При відсутності дихання, зробити штучне дихання. Шкіру та слизові промивати 2-х процентним розчином харчової соди не менше 15 хвилин.

Дії в осередку зараження:

- заплющити очі та затамувати дихання;
- закутатися у верхній одяг і дихати крізь нього (можна змочити водою);
- не бігти;
- спробувати визначити напрямок вітру;
- виходити з зони зараження в бік, який перпендикулярний вітру;
- за неможливості вийти, спробувати залізти на високий предмет (стовп, драбину тощо), так як хлор стелиться по землі.

При виявленні будь-якого виду зараження - негайно дзвоніть за телефоном 101.

АМІАК

Безбарвний газ з різким запахом, легший за повітря.

Розчинний у воді, перевозиться у скрапленому стані під тиском. При виході в атмосферу димить. Горючий. Пари утворюють з повітрям вибухонебезпечні суміші. Ємності можуть вибухати при нагріванні. В порожніх ємностях утворюються вибухонебезпечні суміші.

Небезпечний при вдиханні. Пари сильно подразнюють слизові оболонки та шкіряні покриви, викликаючи сльозотечу, прискорене серцебиття, порушення частоти пульсу, нежить, кашель, головний біль, почервоніння і свербіння шкіри, різь в очах.

Контакт зі шкірою викликає обмороження.

В разі витоку аміаку необхідно:

- видалити сторонніх;
- триматися надвітряної сторони;
- ізолювати небезпечну зону, не допускати сторонніх;
- в зону аварії входити тільки в повному захисному одязі;
- дотримуватися заходів пожежної безпеки;
- потерпілим надати першу долікарняну допомогу;
- відправити людей з осередку ураження на медичне обстеження.

Перша допомога при отруєнні аміаком:

- одягніть протигаз і виведіть ураженого на свіже повітря;

- дайте подихати зволженим повітрям (теплими водяними парами 10%-ного розчину ментолу в хлороформі);
 - дайте йому теплого молока з «Боржомі» або харчовою содою;
 - при задусі забезпечте необхідним киснем;
 - при спазмі голосових щілин забезпечте тепло на ділянку шиї, теплі ванночки, інгаляцію;
 - при зупинці дихання проведіть серцево- легеневу реанімацію;
-
- при потраплянні в очі - промийте водою або 0,5-1%-ним розчином квасців, вазеліною або оливковою олією;
 - при ураженні шкіри - обмийте чистою водою, зробіть примочки з 5%-ного розчину оцтової, лимонної або соляної кислоти

СОЛЯНА КИСЛОТА

Безбарвна рідина, легко розчиняється у воді, на повітрі повільно випаровується та димить. Корозійна для більшості металів, не горить. При взаємодії з металом виділяє легкозаймистий газ. Небезпечна при вдиханні, ковтанні і при попаданні на шкіру та слизові оболонки.

Ознаки отруєння:

- дере в горлі;
- утруднене дихання;
- сухий кашель, охриплість голосу;
- задишка;
- клекотить дихання;
- подразнення очей, носа;
- опіки губ, шкіри, підборіддя;
- пронизливі болі за грудьми, у районі шлунку;
- нестерпима блювота з кров'ю;
- можливий спазм та набряк гортані.

Перша допомога потерпілому:

надіньте протигаз, або ватно-марлеву пов'язку, змочену у 2% розчині харчової соди або у воді;

винесіть потерпілого на свіже повітря;

зніміть протигаз та забруднений одяг і взуття;

кислоту, що потрапила на шкіру, змийте великою кількістю води, або 2% розчином харчової соди;

при попаданні в очі, промийте їх великою кількістю проточної води, або 2% розчином питної соди;

доставте потерпілого в найближчий лікувальний заклад.

СІРКОВОДЕНЬ

Це безбарвний газ з характерним запахом тухлих яєць. Токсичний, важчий за повітря, легкозаймистий, здатний утворювати вибухові суміші з повітрям.

При концентраціях близьких до смертельних (0,23 Г/МЗ) сірководень діє на людину так, що вона перестає відчувати його запах.

Особливо треба бути уважним при роботі у вигрібних ямах та каналізаційних колодязях, місцях видобутку нафти та газу, де ймовірність накопичення цієї речовини максимальна.

Сірководень подразнює органи зору, викликає світлобоязнь, що може бути попередженням про його наявність.

У випадку, коли стався викид в атмосферу великої кількості сірководню, рятуватись від нього треба на підвищеннях, що добре продуваються вітрами.

Дії при отруєнні сірководнем:

постраждалого слід винести на свіже повітря;

забезпечити йому тепло і спокій;

напоїти теплим молоком з содою;

помістити в темне приміщення;

накласти на очі примочки з 3% розчину борної кислоти;

при тяжкому отруєнні, а також при утрудненому диханні дати постраждалому кисень;

якщо необхідно- зробити штучне дихання.

Для осадження газу використовують розпилення води, а нейтралізацію здійснюють за допомогою розчинів лугу, вапна чи соди.

СІРЧАНА КОСЛОТА

Безбарвна масляниста рідина. На повітрі повільно випаровується. Корозійна для більшості металів. Сильний окислювач.

Добре розчиняється у воді. З водою реагує з виділенням тепла та бризок.

Не горить. Обезводнює дерево, підвищує його чутливість до горіння. Запалює органічні розчинники та мастила. Поліаміди (капрон, нейлон, шовк) швидко руйнуються, шерсть більш стійка до її дії. Небезпечна при вдиханні, ковтанні і при попаданні на шкіру та слизові оболонки.

Ознаки отруєння:

- дере в горлі;
- утруднене дихання;
- сухий кашель, охриплість голосу;
- задишка;
- клекотить дихання;
- подразнення очей, носа;
- опіки губ, шкіри, підборіддя;

- пронизливі болі за грудьми, у районі шлунку;
- нестерпима блювота з кров'ю;
- можливий спазм та набряк гортані

Перша допомога потерпілому:

- надіньте протигаз, або ватно-марлеву пов'язку, змочену у 2% розчині харчової соди або у воді;
- винесіть потерпілого на свіже повітря;
- при потребі дайте зволожений кисень;
- якщо необхідно- зробіть штучне дихання;
- зніміть протигаз та забруднений одяг і взуття;
- кислоту, що потрапила на шкіру, змийте великою кількістю води, або 2% розчином харчової соди;
- при попаданні в очі, промийте їх великою кількістю проточної води, або 2% розчином питної соди;
- доставте потерпілого в найближчий лікувальний заклад

АЗОТНА КИСЛОТА

Безбарвна рідина. Важча за воду. Пари важчі за повітря. Розчинна у воді. На повітрі димить. Сильний окислювач. Корозійна для більшості металів. Не горить. Запалює усі горючі речовини. Вибухає у присутності мінеральних розчинників – насамперед спирту і скипидару. Небезпечна при вдиханні, ковтанні та при попаданні на шкіру та слизові оболонки. Викликає важкі опіки шкіри.

Ознаки отруєння:

- дере в горлі;
- утруднене дихання;
- сухий кашель, охриплість голосу;
- задишка;
- клекотить дихання;
- подразнення очей, носа, рота, стравохода, шлунку;
- опіки губ, шкіри, підборіддя;
- пронизливі болі за грудьми, у районі шлунку;
- нестерпима блювота з кров'ю;
- можливий спазм та набряк гортані

Перша допомога потерпілому:

- надіньте протигаз, або ватно-марлеву пов'язку, змочену у 2% розчині харчової соди або у воді;
- винесіть потерпілого на свіже повітря;
- кислоту, що потрапила на шкіру, змийте великою кількістю води, або 2% розчином харчової соди;
- при попаданні в очі, промийте їх великою кількістю проточної води, або 2% розчином питної соди;

- негайно доставити в найближчий лікувальний заклад.

III

Надзвичайна ситуація соціального характеру

1. Тероризм

Тероризм - суспільно небезпечна діяльність, яка полягає у свідомому, цілеспрямованому застосуванні насильства шляхом захоплення заручників, підпалів, убивств, тортур та залякування учасників освітнього процесу і працівників галузі, або погроз вчинення інших посягань на життя та здоров'я ні в чому не винних людей з метою досягнення злочинних цілей.

Якщо ви опинилися в заручниках, необхідно дотримуватися наступних правил:

- прийміть факт – що ви заручник і врахуйте зміни в обстановці;
- поведіться гідно – без сліз, скарг і голосінь, адже навіть охоронці, якщо вони, звичайно, не зовсім втратили людський вигляд, мимовільно будуть до вас ставитися з пошаною;
- виконуйте вимоги терористів, не створюйте конфліктних ситуацій;
- уникайте дискусій, особливо на політичні та релігійні теми;
- визначте, хто з терористів найбільш небезпечний, знервований, агресивний, рішучий;
- не дивіться в очі терористів (сигнал агресії);
- не апелюйте до совісті терористів
- уникайте співучасті в їх діях, пославшись на слабкість, втрату свідомості;
- намагайтеся запам'ятати яку-небудь інформацію про злочинців (імена, прізвиська, вік, зріст, голос, манера розмови, зовнішній вигляд, ступінь агресивності);
- запитайте у охоронців, чи можна вам читати, писати, користуватися засобами особистої гігієни і т.д.;
- якщо вам дали можливість поговорити по телефону з родичами, тримайте себе в руках - не плачте, не кричіть, говоріть коротко і по суті;
- обов'язково ведіть рахунок часу, відзначаючи за допомогою сірників, камінчиків або рисок на стіні кожну добу;

- постійно тренуйте пам'ять: пригадайте, наприклад, історичні дати, прізвища однокласників, номери телефонів друзів, намагайтеся пригадати вірші;
- якщо є можливість, обов'язково дотримуйтесь правил особистої гігієни - людина, яка перестає щодня чистити зуби або голитися, дуже швидко опускається і морально;
- наскільки дозволяють сили і простір «в'язниці», займайтеся фізичними вправами;
- ніколи не втрачайте надію на позитивний результат;
- будьте готовими врятуватися втечею, якщо впевнені в безпеці такої спроби.

Запам'ятай:

- людям, чий близькі або знайомі опинилися в руках терористів, необхідно зразу ж звернутися до компетентних органів, бо немає нічого не безпечнішого, ніж сподівання на чесність злочинців, які в обмін на гроші відпустять заручника на свободу;
- тільки професіонали у сфері безпеки, що займаються подібними справами, можуть провести операцію на високому рівні і звільнити заручників;
- якщо вам дороге життя близьких вам людей, що опинилися в біді, звертайтеся в поліцію або СБУ- це якраз той випадок, коли зволікання смерті подібно;
- згідно ст.147 пункт 1 Кримінального кодексу України «Захоплення або тримання особи, як заручника, з метою спонукання родичів затриманого, державної або іншої установи, підприємства чи організації, фізичної або службової особи до вчинення чи утримання від вчинення будь-якої дії, як умови звільнення заручника» – карається позбавленням волі на термін від п'яти до восьми років

Рекомендації при звільненні:

- а) відносьтеся з великою увагою до наказів, які дають вам терористи;
- б) виконуйте без зволікання ці накази;
- в) не робіть різких або несподіваних рухів;
- г) будьте на сторожі: якщо щось піде не так, то вам, можливо, доведеться врятуватися втечею;
- г) будьте готові до тяганини і розчарувань;
- д) якщо ви потрапили в число тих, кого звільняють, то повинні максимально допомогти тим, хто залишається у терористів, таким чином:
 - повідомте групу по боротьбі з тероризмом якомога більше і точніше про те, що відбувається в автобусі, будівлі (школі, лікарні).
 - число терористів;
 - в якій частині будівлі, транспортного засобу вони знаходяться;
 - їх озброєння;
 - число заручників;
 - де вони знаходяться;

- моральний та фізичний стан терористів;
- особливості поведінки терористів (агресія, дія наркотиків);
- хто головний в групі.

Якщо ви стали заручником в літаку, то:

- ні за яких обставин не піддавайтеся паніці і залишайтеся сидіти в кріслі, навіть якщо ваші сусіди встали зі своїх місць;
- ніколи не вступаєте в сперечання з терористами, не провокуйте їх до застосування зброї;
- не намагайтеся самотійно знешкоджувати бандитів;
- ніколи не виражайте своєї незадоволеності, якщо серед пасажирів є діти, які плачуть, або в салоні знаходяться хворі люди, які стогнуть, - будь-який спалах негативних емоцій може підірвати і без того тривожну обстановку;
- залиште до приземлення вживання спиртних напоїв;
- ніколи не обурюйтеся діями пілотів - екіпаж завжди діє вірно;
- не вірте терористам: вони можуть говорити що завгодно, але переслідують тільки свої інтереси;
- не покидайте літак до того, доки не буде дано спеціальний наказ; в протилежному випадку вас можуть визнати за терориста і помилково застрелити;
- якщо ви побачили, що хтось з членів екіпажу покинув літак, у жодному випадку не привертайте до цього факту увагу інших пасажирів, бо дії екіпажу можуть помітити терористи;
- намагайтеся по можливості вступити з терористами в довірчий контакт, спробуйте пом'якшити цих людей, зняти в ході спокійної розмови хоча б частину внутрішньої напруги, яка їх наповнює - як свідчить досвід, особливо вдається настроїти терористів на довірчу хвилю жінкам;
- втеча – це крайній випадок, але він може мати успіх;
- будьте готові до захоплення терористів (штурму літака) якщо через якісь причини ви відчули, що перемови з ними не дали результатів;
- наказ бортпровідника – закон для пасажирів, тому якщо бортпровідник вимагає, щоб всі лягли, це потрібно робити без зволікання;
- під час штурму сховайтеся за спинки крісла, щоб терористи не змогли вас схопити і використати як живий щит;
- покидайте літак якнайшвидше - не зупиняйтеся, щоб відшукати особисті речі;
- будьте готові до того, що вам треба буде відповідати на питання слідчих, тому ретельно пригадайте деталі подій.

Правила поведінки в місті, якому загрожує терористичний акт:

- завжди контролюйте ситуацію навколо себе, особливо коли ви знаходитесь на вокзалі, в аеропорту, культурно -розважальному (казино, ресторан, кінотеатр), спортивному та торгівельному центрах;

- якщо в поле вашого зору потрапила забута валіза, то про знахідку негайно сповістіть правоохоронні органи, адже байдужість («А, там нічого небезпечного немає!») - подумують деякі) може обернутися великою бідою;

- ніколи не намагайтеся подивитися, що знаходиться в підозрілому пакеті - це можуть робити тільки фахівці-вибухотехніки СБУ;

- вибухові пристрої часто маскують під іграшки, відеокасети, газові балончики, вогнегасники, книги і т.п.; також, як оболонка вибухового пристрою може використовуватися корпус пилесмока або настільної лампи, картонна або металева коробка, портфель, згорток – все залежить від фантазії та кваліфікації виробника;

- якщо раптом почалася активізація діяльності сил безпеки, то не слід виявляти цікавість, а треба йти в інший бік, але не бігти(!) – співробітники спецгрупи можуть визнати вас за терориста;

- коли стався вибух або почалася стрілянина, негайно падайте на землю, краще під прикриття: бордюр, торгівельний намет, машину і т.п., а для більшої безпеки накрийте голову руками;

- якщо поведінка якої-небудь людини здається вам підозрілою (свідчить, на ваш погляд, про підготовку теракту), не соромтеся повідомити в поліцію, СБУ - пильність ніколи не перешкодить;

- випадково дізнавшись про теракт, що готується, негайно повідомите про це в СБУ.

Правила безпеки для водіїв транспорту

(приватних машин) в разі можливої загрози теракту:

- власників автомашин вбивають з терористичною(грабійницькою, розбійницькою) метою, щоб заволодіти транспортним засобом;

- якщо вас зупинив пасажир на дорозі, то розмовляйте з ним через привідчинене скло праворуч (з протилежного від себе боку), дверці повинні бути замкнуті, нога – на педалі «газу»;

- невідомого пасажир доцільно садити на переднє сидіння (двох краще не брати взагалі), попросити пристебнутися паском безпеки;

- доречно тримати під рукою засоби самозахисту: монтування, вогнегасник, інше..; але не газову зброю, адже використовувати її в замкнутому просторі небезпечно і для вас;

- якщо машина обладнана захисною димовою шашкою, у разі потреби, треба скористатися і нею;

- якщо вам треба на короткий час вийти з машини (відкрити багажник, протерти скло), то обов'язково вийміть ключ запалення;

- якщо пасажир викликає у вас підозру, можна зупинитися у поста ДАІ, що-небудь запитати або махнути рукою інспектору, як знайомому, – терористи і просто бандити дуже не люблять свідків;

- у разі прямої загрози з боку пасажирів, слід привернути увагу до своєї машини: порушувати правила руху, подряпати крилом сусідню машину, включити світлові сигнали або протиугінну сигналізацію;
- водію-жінці краще взагалі не брати випадкових пасажирів, в крайньому випадку – тільки жінок.

Рекомендації для учасників освітнього процесу закладів загальної середньої освіти в умовах загрози терористичного акту

Загальні відомості

Адміністрація закладу освіти повинна бути готовою до дій з порятунку учнів в умовах проведення терористичних актів. Особливу увагу керівному складу необхідно звертати на процес ремонту в школі (класів, спортзалу, басейну, а також зовнішній ремонт). Чітко знати, які організації беруть участь в роботах з ремонту школи, який будматеріал завезли, де він знаходиться, чому затримуються після робочого дня - з'ясувати причини.

В навчальний час в школі повинен бути відкритий один вхід в будівлю. Черговий (вахтер) повинен строго контролювати прихід сторонніх осіб, не допускати їх в школу без поважної причини. В кінці робочого дня робити обхід школи на предмет виявлення речей (предметів), що залишилися .

Регулярно проводити з учнями роз'яснювальну роботу. Увагу звертати при бесідах на негативну роль жартівників-терористів, і до чого це може призвести.

Найхарактернішими терактами для шкіл може бути: загроза по телефону про знаходження вибухового пристрою; установка вибухового пристрою, захоплення заручників, вибухи.

Порядок прийому повідомлень по телефону, що містять загрози терористичного характеру:

- спробуйте дослівно запам'ятати розмову і зафіксувати його на папері;
- в ході розмови спробуйте з'ясувати стать, вік того, хто дзвонив і особливості його мови (голос – гучний, тихий, низький; темп мови – швидкий, повільний; вимова – виразна, виразна із заїканням, з акцентом; манера мови – розв'язна, зі знуцанням, з нецензурними виразами);
- обов'язково відзначте звуковий фон (шум автомашин або залізничного транспорту);
- зафіксуйте точний час початку розмови та його тривалість;
- після закінчення розмови у жодному випадку не кладіть слухавку на важіль, а відразу ж з іншого телефону передзвоніть в поліцію (СБУ)- співробітники цих служб встановлять, звідки був дзвінок;
- вказані вище телефонні дзвінки, як і всі повідомлення в екстремальні служби міста, фіксуються на магнітофонній стрічці і коли повідомлення

помилкове або переслідується злий намір, проводиться розслідування, а іноді порушується кримінальна справа (ст.112, 147, 258-260, 443, 444 Кримінального кодексу України), адже фахівці аудіоекспертизи без проблем встановлять зловмисника;

- якщо «терорист» неповнолітній, за грати його скоріше за все не посадять, а ось нанесений ним матеріальний збиток доведеться відшкодувати батькам - один телефонний дзвінок своєї дитини може обійтися за «золотим тарифом», бо саме в кругленьку суму виливаються виїзди до місця можливого замінування всіх оперативних служб;

- при отриманні дзвінка із загрозою про наявність у школі вибухового пристрою, терміново, без паніки, провести евакуацію учнів за територію школи (згідно плану евакуації);

- керівникам школи за межами школи чекати приїзду оперативних служб для перевірки школи на предмет наявності вибухового пристрою (гранат, мін, тротилових шашок і т.д.).

Якщо вчителі і учні опинилися в заручниках, то:

- по-перше, необхідно заспокоїти дітей: якщо хтось з дітей проявляє активність, необхідно його утримати від непродуманих вчинків, не давати кричати і лаятися, бо це дратує злочинців; по-друге, необхідно пам'ятати, що ваше життя є предметом торгу для терористів, і його можна зберегти;

- намагайтеся бути якомога непомітнішим, поведіться тихо, без активності, бо терористи, як правило, теж знаходяться в стані найсильнішого стресу, їх нерви напружені, психіка виснажена, вони теж не позбавлені страху, але він виливається в агресію;

- проявляйте витримку і терпіння, на образи злочинців не реагуйте, не дивіться в очі злочинцям;

- якщо ви поранені, спробуйте не рухатися, бо цим ви прискорите втрату крові.

Правила заручників під час проведення операції по звільненню:

- якщо є можливість, змочіть чим завгодно (можна слиною, сечею, водою) яку-небудь тканину, рукав, шарф і дихати через них;

- ляжте на підлогу обличчям вниз, голову закрийте руками і не рухайтесь – це у декілька разів скоротить можливість поразки;

- у жодному випадку не біжіть назустріч співробітникам спецслужб або від них;

- якщо є можливість, тримайтеся подалі від отворів дверей і вікон;

- пам'ятайте: ваша мета – залишитися в живих.

Увага! Знешкодження вибухонебезпечного предмету на місці його виявлення проводиться тільки фахівцями МВС, СБУ, ДСНС.

2. НАТОВП

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ЗАХИСТУ В НАТОВП:

- якщо ви не потрапили до перших, хто може покинути приміщення, краще зачекайте;
- натовп краще обійти, ніж іти «проти течії» або поперек величезної маси народу, що рухається;
- якщо вас втягли в натовп, намагайтеся не потрапити у його центр (іноді небезпечний і край);
- найбезпечніші місця-початок натовпу (нетривалий час) та місця над головами – завдяки йому виживали діти, яких передавали по головах;
- не чіпляйтесь за ґрати, дерева та інше - так можна травмуватися;
- перед входом до натовпу застібніться, позбавтеся всіх небезпечних предметів одягу та в кишенях - скляних, гострих, колючих: ручка, олівець, ланцюжок, шарф, краватка можуть бути травматичними в умовах сильного натиску; зніміть широкий одяг, одяг із зав'язками, шнурками, сумки через плече, окуляри – не пошкодуйте нічого, бо життя важливіше;
- руки зціпіть і притисніть до грудей;
- головне - не впадїть, а якщо впали, захистіть голову руками, згрупуйтеся, спробуйте ривком піднятися, спираючись тільки на одну зігнуту у коліні ногу;
- ні в якому разі не притискайте малих дітей до себе; створіть простір для них, виставивши руки вперед, а якщо ви пара, то утворіть цей простір між собою, повернувши обличчям одне до одного;
- пам'ятайте правило виживання альпіністів: заходячи будь-куди, подумай - як ти вийдеш звідти; вивчить приміщення, де скупчилася велика кількість людей: де вхід, вихід, запасний вихід, вікна;
- спробуйте дослідити усі можливі виходи: більшість людей намагається залишати приміщення тим ходом, яким зайшла, але якщо ви знаєте інший вихід – конкурентів вам буде значно менше;
- уникайте під час концертів, спортивних змагань, вистав та інше місць біля сцени, де можуть бути фанати, місць біля вхідних дверей, гардеробів, зупинок автотранспорту, а особливо, якщо ви з малими дітьми;
- при потраплянні у натовп дуже важливо пам'ятати алгоритм дій і виконувати їх обмірковано, приймати обдумані рішення.

Психологічні аспекти захисту в натовпі:

- за будь – яких обставин зберігайте власну індивідуальність;
- відключіть емоції, покладайтесь на розум (емоції поведуть туди, куди біжить натовп);
- вірте лише тому, що бачите – не сприймайте на віру чутки, які виникають у натовпі, шукайте можливість перевірити інформацію – закрийте вуха, відкрийте очі;
- не виражайте недовіру вголос, не відстоюйте свою думку, якщо вона суперечить натовпу – «білих ворон» закрлювають;

- утримуйте себе від загального психозу, зберігайте ясність думок: (спробуйте уявити себе збоку, іронізуйте щодо себе, соромте;
- робіть дихальні вправи, аутотренінг; спричиняйте собі біль – кусайте губу, смикайте вухо, волосся, щипайте себе);
- концентруйте свою увагу на близьких та рідних, бо захистити ви їх зможете лише тоді, якщо контролюєте свій психічний стан;
- відшукайте собі подібних, об'єднайтесь з ними (знайдіть за мімікою, виразом обличчя, мовчки);
- пам'ятайте: інтелект помножений на вихованість – вірний ворог паніки!

**Правила поведінки для тих,
хто опинився на трибуні поряд із спортивними фанатами:**

- не сперечайтесь, не кричить проти команди суперника;
- після закінчення матчу намагайтесь вийти з даного сектора заздалегідь;
- при виході - пропустіть фанатів, перечекайте, доки ті залишать трибуни;
- уникайте їхати разом з ними в метро чи в іншому транспорті;
- намагайтесь бути подалі від розлюченого натовпу;
- утримуйтесь від «виховних і критичних зауважень»;
- знайте: найбезпечніше місце для перегляду футбольного матчу - трибуна з постійними, культурними уболівальниками або диван біля телевізора.

Правила поведінки у театрі/кінотеатрі:

- а) купіть квиток;
- б) спокійно зайдіть в залу і займіть місце відповідно до квитка;
- в) під час вистави чи сеансу :
 - не коментуйте бачене і не смійтеся; не розмовляйте один з одним;
 - не їжте та не жуйте гумку, не розгортайте цукерок чи шоколад;
 - не вставайте з місця і не ходіть по залі;
 - не залишайте включеним мобільний телефон – вимкніть заздалегідь;
- г) по завершенні вистави чи сеансу не створюйте заторів при виході із зали;

**Пам'ятайте: кращий спосіб уникнути травмування у
натовпі – не потрапляти в нього!**

IV

Надзвичайна ситуація побутового характеру

1. БЕЗПЕКА У ВЛАСНІЙ ОСЕЛІ

Алгоритми дій коли «один вдома»

1. Якщо хтось просить відкрити двері, щоб терміново зателефонувати (повідомити про нещасний випадок і викликати швидку допомогу тощо), то:

- ні в якому разі не впускайте в квартиру малознайому чи чужу людину;
- скажіть, що ви зробите це самостійно;
- на питання незнайомих людей, чи є тато або мама, краще відповісти, що батьки зараз сплять.

2. Якщо лунає дзвінок у квартиру, у вічко нікого не видно, а телефон не працює, то:

- зв'яжіться із сусідами будь-яким способом (через вікно, балкон, стуком у стіну), щоб вони перевірили наявність стороннього на площадці, не наражаючи себе на небезпеку, з'ясували мету візиту і повідомили вам;
- якщо в сусідів виникли підозри, то вони повинні відразу ж викликати міліцію і зчинити в під'їзді тривогу ;
- за відсутності сусідів вийдіть на балкон або відкрийте кватирку і попросіть людей, що знаходяться на вулиці (тільки тих, кого ви знаєте), повідомити в міліцію або піднятися до вас на площадку, дотримуючись обережності;
- не відкривайте двері доти, поки не переконаєтесь у своїй повній безпеці.

3. Якщо раптово згасло світло у вашій квартирі, то:

- перевірте через вічко наявність освітлення на сходовій площадці і присутність сторонніх осіб;
- якщо там темно, то зв'яжіться із сусідами за поверхом, подзвоніть на інші поверхи і з'ясуйте наявність світла у під'їзді;

- якщо світло є на інших поверхах, то попросіть сусідів з інших поверхів впевнитися у відсутності світла та сторонніх осіб на вашій площадці (при необхідності сусіди викличуть міліцію);

- впевнившись, що сторонніх немає, вийдіть разом із сусідами на площадку (узявши ліхтарик, сірники, свічу, стілець) і перевірте разом з ними роботу автоматів електричного щитка.

4. Якщо ви почули кроки на площадці і відчуваєте, що за дверима хтось причаївся, а вічко нічого не видно, то:

- подзвоніть сусідам, щоб вони подивилися на стороннього у своє вічко, оцінили ситуацію і повідомили вам, а при необхідності викликали міліцію;

- якщо у сусідів вічко закрито зовні або вони не відповідають, негайно викликайте міліцію;

- попередьте сусідів інших поверхів, що у вас на площадці знаходиться стороння особа;

- до прибуття міліції чи сусідів в жодному разі не відчиняйте двері і не виходьте з квартири;

5. Якщо ви знаходитесь вдома і чуєте, що двері вашої квартири відкривають ключем або їх зламують, то:

- голосно запитайте «Хто там?»;

- якщо двері продовжуватимуть відчиняти, то дзвоніть в міліцію, точно вказавши адресу;

- спробуйте заблокувати двері будь-якими підручними засобами, щоб виграти час і затримати проникнення в квартиру зловмисників;

- стійте збоку від дверей на випадок стрілянини;

- здійміть тривогу криками та шумом через вікно, балконні двері (бийте будь-якими предметами в двері, стіни, стелю, підлогу, батареї опалення тощо; розбийте шибку будь-якими важкими предметами – стільцем, вазою тощо – це приверне увагу перехожих);

- при припиненні спроби проникнення в квартиру не виходьте з неї до прибуття міліції або сусідів;

- якщо побачите через вікно сторонню людину, що виходить з під'їзду, запам'ятайте її прикмети, напрямок руху і повідомте про це співробітників міліції.

6. Якщо ви знаходитесь вдома і раптом у вашій квартирі з'явилися зловмисники, то:

- швидко залиште приміщення або вибіжіть на сходову площадку, до сусідів, на вулицю – це один з найпростіших і досить надійних способів порятунку;

- якщо це зробити неможливо, підніміть шум і тривогу, завалюючи меблями і речами прохід, відступіть на балкон, розбийте шибку, привертаючи криком увагу сусідів і перехожих;

- спробуйте замкнутися в іншій кімнаті, у крайньому випадку закрийтеся у ванній кімнаті та пустіть воду на підлогу (ваша безпека важливіше дрібних сварок із сусідами);

- коли вас вже утримують чи замикають, захищайтеся будь - якими способами, застосовуючи для захисту предмети, що знаходяться під рукою (ніж, стілець, посуд, перець, сіль тощо);

- з метою звільнення від захоплення вдарте нападаючого у найбільш уразливі та хворобливі місця (коліно, кістка гомілки, око, чоловіка – у пах);

- опинившись у відносній безпеці, негайно повідомте в міліцію.

7. Якщо ви увійшли в квартиру і побачили там сторонніх осіб, то:

- швидко вийдіть з квартири і закрийте двері на ключ,

- не виймаючи його з замка;

- зверніться за допомогою до сусідів;

- викличте міліцію.

8. Якщо у вас неодноразово дзвонить телефон, а на тому кінці дроту мовчання (лайка, образи, наклеп) і немає можливості відключити його, то:

- покладіть трубку поруч з апаратом (протягом півтори годин канал зв'язку зберігається, навіть якщо телефонний хуліган перестав дзвонити і повісив трубку);

- подзвоніть з будь-якого іншого телефону (від сусідів чи з телефону - автомата) на телефонний вузол що обслуговує ваш район черговому диспетчеру;

- повідомте причину виклику, своє прізвище і номер вашого телефону, а якщо буде потрібно, то й адресу;

- попросіть визначити номер телефону, з якого вам дзвонять;

- обов'язково запишіть прізвище диспетчера і час дзвінка;

- диспетчер зателефонує вам, коли буде встановлений номер телефону хулігана;

- напишіть заяву на ім'я начальника відділення міліції за місцем вашої прописки про вживання заходів щодо телефонного хулігана з вказівкою усіх ваших дій.

9. Пам'ятайте:

- виходячи з дому, не забувайте зачиняти балкон, кватирки, особливо якщо живете на нижніх поверхах;

- не залишайте у дверях записок, бо це привертає увагу сторонніх людей;

- будьте уважними із ключами від квартири, не залишайте їх у поштовій скриньці та в інших місцях; у випадку пропажі ключів відразу сповістіть батьків, щоб замінили дверні замки;

- ніколи не запрошуйте додому малознайомих дівчат та хлопців;

- не хваліться перед людьми тим, що у вашій квартирі є дорогі та коштовні речі;

- не носіть з собою великі суми грошей, а якщо таке станеться – не хваліться цим;
- знайомте своїх друзів із батьками,

Правила безпеки вдома для молодших і старших школярів

На кухні

Кухня - найнебезпечніше для дітей місце. Тут вони можуть отримати опіки, порізи, колючі рани, ураження струмом. Дотримуючись нижчевказаних порад, ви зможете уберегти дітей від небезпеки отримати травму:

- каструлі на плиті повинні бути розміщені таким чином, щоб найбільші з них стояли на максимальній відстані від краю плити;
- уважно стежте за процесом закипання, не допускайте витікання рідини з кастрюль, що може призвести до загасання вогню конфорок, а жирні рідини (наприклад, олія), навпаки, можуть самі займатися;
- оскільки дітям подобається торкатися вимикачів газу, подача його до плити повинна бути припинена, якщо її не використовують за призначенням. Не допускайте дитячих ігор із плитою, навіть якщо подачу газу припинено;
- особливу увагу варто приділити шухляді з ножами, виделками та іншими гострими предметами; необхідно знайти для них місце, яке недосяжне для малят;
- *не залишайте ввімкненими електроприлади, особливо міксери, кавоварки, м'ясорубки*

Нещасні випадки від дії електричного струму трапляються через пошкодження ізоляції електроприладів, несправні розетки. Важкість ураження електричним струмом визначається схемою включення людини в ланцюг. Найбільш небезпечним є дотикання людини до двох проводів або провідників струму. Життя людини буде залежати від того, наскільки швидко їй вдасться звільнитися від контакту з джерелом струму.

Правила користування побутовими електроприладами

Щоб запобігти ураженню електричним струмом, не можна:

- залишати електроприлади ввімкненими без нагляду;
- користуватися несправними приладами, саморобними побутовими приладами, особливо великої напруги;
- вмикати в одну розетку одночасно декілька приладів;
- торкатися оголених ділянок у місцях з'єднання приладів з клемами, вилкою, між собою;
- використовувати електричні прилади не за призначенням та не ознайомившись попередньо з інструкцією.

Правила поведінки при виявленні обірваного електричного дроту:

- небезпечно наближатися до обірваного електричного дроту;
- якщо дріт не покрито ізоляцією, то він становить загрозу для життя людини;
- доторкнувшись до дроту, можна отримати ураження внутрішніх органів;

- відкинути дрiт можна лише за допомогою сухої деревини чи гуми;
- якщо ви побачили обiрваний електричний дрiт, не торкайтеся його та не намагайтеся прибрати;
- негайно повідомте дорослим про місцезнаходження обриву.

Правила поведінки поблизу електрощитової, лінії електропередач.

Небезпечно знаходитись поблизу електричних щитків і лінії електропередач. Не можна торкатися проводів під напругою. Необачний рух може призвести до ураження електрострумом.

Електротравма

Діти, як правило, через цікавість обов'язково наступають ногою на дроти або чіпають їх руками, як результат - можуть отримати ураження від електричного струму. Удар електричним струмом може бути коротким, таким що не є небезпечним для життя, але й може становити смертельну небезпеку.

Найчастіше трапляються випадки ураження дітей "побутовим" електричним струмом змінної напруги від 110 до 220 В. Важкі електротравми від дії струму більше 1000 В трапляються значно рідше. При цьому, внаслідок шоку і змертвіння тканин, виникає загроза ушкодження головного мозку, серця і нирок. Взагалі, наслідки електротравми залежать від сили, тривалості дії і шляху проходження струму через організм. При ураженні блискавкою з'являється особлива небезпека незворотних змін головного мозку і серця.

Дії при електротравмах

Перш за все, від'єднайте дитину від джерела струму, але безпечними методами. За можливості, вимкніть електроенергію у помешканні. Якщо це зробити неможливо, спробуйте відтягти дитину від джерела, взявши за сухий одяг, сухий килим або за допомогою сухої дерев'яної палиці. Причому братися потрібно за ті ділянки, які не торкаються тіла дитини. Надаючи допомогу, не використовуйте мокрих чи металевих предметів, станьте на сухий килимок чи навіть на купу газет.

Якщо дитина отримала електричний опік, зніміть з неї одяг, якщо він легко знімається. Обливайте обпечену ділянку прохолодною водою з-під крана, поки не стихне біль.

До обпечених частин тіла, які не можна надовго занурити у воду (наприклад, обличчя), прикладіть мокру тканину. Обережно обітріть дитину. Якщо опік продовжує завдавати маляті болю, накладіть на обпечену ділянку чисту суху пов'язку.

Якщо в дитини обпечені кисті чи ступні, розділіть пальці прокладками з тканини чи марлі, а потім накладіть нещільну чисту пов'язку.

Перевірте, чи немає в дитини ознак шоку. Якщо дитина скаржиться на головокружіння, непритомніє, а шкіра його стає блідою, холодною і вологою, якщо дихання набуває поверхневого і прискореного характеру, а пульс стає слабким і частим, це означає, що в дитини настав травматичний шок. Негайно викликайте "швидку допомогу". А до її приїзду починайте діяти самостійно.

Якщо дитина в свідомості й не має супровідних травм голови або грудної клітки (отриманих, наприклад, при падінні), підніміть її ніжки на 20-30 см вище рівня голови.

У випадку наявності ознак відповідних травм, навпаки, підніміть вище голову дитини. Аби зберегти тепло, накрийте дитину теплою ковдрою і чекайте на лікаря, не забуваючи слідкувати за диханням та пульсом потерпілого.

Якщо ви бачите, що дихання в потерпілого відсутнє і пульс не визначається, треба негайно надавати допомогу, інакше дитина може загинути.

Добре підтримуючи рукою голову і шию, не згинаючи спини, покладіть його на тверду поверхню обличчям догори і роздягніть, щоб отримати доступ до грудної клітки.

Аби звільнити дихальні шляхи від язика, що міг запасти, - припідніміть дитині підборіддя і відведіть голову назад. Рот повинен бути відкритим.

Далі нахиліться вухом до рота і ще раз переконайтеся, що дитина не дихає. Уважно пригляньтесь до грудної клітки - рухається вона з диханням чи ні? Проте слідкуйте не довше ніж 5 секунд. Якщо дихання все ж відсутнє - розпочинайте штучне дихання.

Великим і вказівним пальцями затисніть дитині ніс і щільно притисніть свій рот до її рота. Зробіть неглибокий вдих і виконайте два обережних вдування повітря тривалістю по 1 секунді кожне.

Якщо грудна клітка під час проведення штучного дихання не починає рухатися, змініть положення голови дитини і зробіть іще 2 вдування повітря. Продовжуйте робити штучне дихання до прибуття бригади "швидкої допомоги".

Чого робити не можна

Не торкайтеся до дитини голими руками, поки вона знаходиться в контактi з джерелом електричного струму. Якщо в дитини є опіки, не знімайте змертвілу шкіру і не розкривайте пухирі. Не прикладайте до опіку лід, олію, мазі, ліки, не застосовуйте вату чи лейкопластир.

Правила безпеки при експлуатації газу

- небезпека може статися у випадках виходу газу з газової конфорки (полум'я залило водою з чайника, загасило протягом);

- не можна допускати запалювання газової плити маленькими дітьми;

- при виявленні неприємного запаху газу в приміщенні не можна:

а) вмикати світла та користуватися електроприладами;

б) запалювати сірники;

в) залишатися в приміщенні;

г) залишати вікна та двері замкненими – їх необхідно якомога швидше відчинити;

г) приховувати факт виходу газу – треба негайно повідомити дорослих.

Невідкладна допомога при отруєнні газом:

- закривши ніс і рот вологою тканиною, відчиніть навстіж вікна і двері;

- виведіть постраждалого із загазованого приміщення і викличте «швидку допомогу»;

- вклавідть потерпїлого, розстебнїть йому комїр і пасок;
- якщо постраждалий знепритомнїв, винесїть його із загазованого примїщення і вклавідть на бїк;
- пїднесїть до носа вату з нашатирним спиртом і потрїть нею скронї;
- якщо припинилося дихання, треба розпочати штучне дихання до його вїдновлення або до приїзду лїкарїв.

Запам'ятайте:

- при вїдчуттї запаху газу нї в якому випадку не вмикайте і не вимикайте електроприлади, освїтлювальнї прилади;
- не користуйтеся джерелами вїдкритого вогню для запобїгання вибуху.

Правила безпеки при роботї з комп'ютером

Знайте:

- електромагнїтне випромїнювання вїд рїзних деталей комп'ютера може сприяти виникненню пухлин головного мозку;
- потужне навантаження на очї при довготривалїй роботї веде до погїршення зору;
- пїдвищений рївень шуму при роботї комп'ютера та принтерїв створює додаткове навантаження на мозок;
- використовуйте лише тї комп'ютери, якї мають сертифікат безпеки;
- дорослим рекомендується працювати з комп'ютером не бїльше 4 годин з перервами через кожнї 20-30 хвилин, а дїтям - не бїльше 2 годин на добу.

Рекомендації для користувачїв мобїльних телефонїв:

- купуйте мобїльнї телефони тїльки у вїдомих компанїях;
- читайте уважно їнструкції з використання телефонїв: там має мїститись їнформація щодо безпечної експлуатації мобїльного телефону;
- не слїд користуватися мобїльним телефоном дуже часто - уникайте зайвого впливу електромагнїтного випромїнювання;
- вимикайте мобїльнїй телефон в районах з потенційно небезпечною атмосферою (пожежонебезпечнї, вибухонебезпечнї примїщення).

Це корисно знати!

Якщо дитина...

Порїзалась. Промийте ушкоджене мїсце ватою, змоченою перекисом водню. Краї рани обробїть йодом чи зеленкою, накладїть пов'язку. Коли рана глибока, і ви не можете зупинити кровотечу, звернїться до лїкаря..

Вдарилася головою. Покладїть її в лїжку й робїть компреси з холодної води на забите мїсце, мїняючи їх у мїру нагрївання. Нудота і запаморочення - ознаки струсу мозку. Негайно викличте швидку допомогу.

Проковтнула лїки. Спробуйте якомога швидше викликати в неї блювоту. Обгорнїть палець бинтом, вїдкрийте рот і злегка натиснїть на корїнь язика. До

приїзду лікарів визначте, скільки і які ліки проковтнула дитина. Слабкість, сонливість або надмірне збудження - ознаки отруєння.

Випила оцет. Примусьте її до прибуття лікаря випити якомога більше води з білками курячих яєць або просто чистої води.

Ошпарилася. Змажте натуральним медом чи покладіть на уражене місце натерту картоплину, поміняйте двічі-тричі, а потім накрийте опік капустяним листком. Пухирці не проколуйте. Якщо опік має більшу площу, ніж долоня дитини, терміново зверніться до лікаря. До його приїзду нічим не змащуйте й не присипайте шкіру, просто накрийте ошпарене місце стерильним бинтом.

Впала з висоти. Переконайтесь у тому, що в дитини, яка впала з висоти, немає зовнішньої кровотечі. Якщо в тілі малюка стирчить палка, уламок скла або заліза, не витягуйте його самі. Кровотеча може посилитися, від чого стан погіршиться.

Якщо рана відкрита і кровотеча сильна, її можна на 15 хвилин зупинити, використавши джгут. Ушкоджену частину тіла, по можливості, необхідно підняти вище від рівня грудей потерпілого. Навіть якщо відсутні ознаки зовнішньої кровотечі, при падінні з висоти можлива внутрішня кровотеча і ушкодження внутрішніх органів. Необхідна негайна допомога лікаря.

Дитину, яка впала з висоти, доставляють у лікарню в горизонтальному положенні, повернувши голову вбік, щоб не запав язик.

Якщо у дитини...

Потрапив у ніздрі сторонній предмет. Притисніть носовичком вільну ніздрю і якомога сильніше попросіть подути носом. Це допомагає, якщо горошина, намистина тощо застрягли неглибоко. В іншому разі слід звернутися до лікаря. Невмілими способами допомогти ви лише погіршите стан. Дихати потрібно ротом - це полегшить завдання лікарю.

Сторонній предмет (комаха, смітинка) потрапив у око, подразнюючи слизову оболонку, викликає біль, витікання сліз, хворобливу реакцію на світло. Його виймають шляхом промивання ока теплою водою, чи вологою чистою тканиною (у напрямку до перенісся). Інколи смітинку можуть вимити власні слези потерпілого. Для цього чистими пальцями відтягніть віко і тримайте в такому положенні 10-15 сек., слези, які з'являться, вимийуть смітинку.

В око потрапив уламок скла, дрібний камінець, шматочок дерева – негайно звертайтеся до лікаря! Ніколи не можна терти око - цим ще більше його травмуєте.

Висока температура (>39 C), то можливі судоми. Щоб понизити температуру, протріть дитині лоба та долоні розчином оцту, дайте дитині потримати у долонях маленькі пляшечки, наповнені прохолодною водою. Викличте лікаря. Ліки давайте лише за призначенням лікаря. Але пам'ятайте: нові ліки

можуть викликати алергію або токсикоз. Першу порцію нових ліків давайте в половинній дозі.

2. ОСОБИСТА БЕЗПЕКА НА ВУЛИЦІ

1. Якщо вас зупинив злочинець і, загрожуючи ножем, зажадав гроші, то:

- уникайте миттєво реагувати на насильницькі дії, якщо не упевнені, що зможете захистити себе.
- зважте свої реальні сили і можливі наслідки, перш ніж почати які-небудь дії;
- не чиніть опір – це кращий спосіб зменшити фізичне насильство стосовно себе;
- визнайте за злочинцем його перевагу – це дає більше шансів вижити.

2. Якщо щодо вас застосовують силу або погрожують , то:

- зберігайте спокій;
- запам'ятовуйте якнайбільше прикмет хулігана;
- кричіть, щоб привернути увагу та налякати нападаючого;
- намагайтеся утекти за першої ж нагоди;
- не роздумуючи, розставайтеся з будь-якими коштовними предметами, якщо мова йде про ваше життя та здоров'я.

3. Якщо ви повертаєтеся додому пізно ввечері громадським транспортом, то:

- уникайте малолюдних зупинок – очікуючи транспорт, стійте на добре освітленому місці поряд з людьми;
- на зупинках не повертайтеся спиною до транспорту, що рухається, а коли машина наближається до зупинки, не намагайтеся стати в першому ряду нетерплячого натовпу – вас можуть виштовхнути під колеса;
- автобус і тролейбус обходьте позаду, трамвай – попереду, будь-який транспорт може закрити собою інший, який рухається позаду ще з більшою швидкістю;
- не спіть, коли транспорт рухається: небезпечно не стільки прогавити потрібну зупинку, стільки травмуватися при різкому гальмуванні або маневруванні;
- не притуляйтеся до дверей, уникайте їздити на сходинках і в проході;
- не задивляйтеся у вікно, якщо на підлозі стоїть ваша сумка, тримайте її при собі, притуліть речі до стінки, якщо ви стоїте;
- намагайтеся не привертати зайвої уваги сторонніх осіб до ваших прикрас.
- не тримайте гроші та коштовності в сумочці, краще покладете їх у внутрішні кишені одягу, бо у транспорті часто діють кишенькові злодії;
- не сідайте в порожній транспорт, а якщо ви єдиний пасажир, то сідайте ближче до водія не біля вікна, а біля проходу – тоді до вас незручно буде підсісти;

- якщо у салоні транспорту з'явився агресивний або нетверезий пасажир, відверніться від нього і не зустрічайтеся з ним поглядом;

4. Якщо у громадському транспорті виникла пожежа, то:

- негайно повідомте про це водія та пасажирів, попросіть зупинитися і відчинити двері або натисніть кнопку аварійного відкриття дверей;

- застосовуйте для гасіння вогнища вогнегасник у салоні або інші підручні засоби;

- при блокуванні дверей, для евакуації застосовуйте аварійні люки та виходи через бокове скло;

- при евакуації будьте обережні, бо металеві частини трамваїв і тролейбусів можуть виявитися під напругою через порушення захисної ізоляції;

- при горінні резини та пластику виділяються отруйні гази, тому салон залишайте швидко, закривши ніс та рот мокрою хустиною або рукавом.

5. Якщо ви повертаєтеся пізно ввечері додому і від зупинки до помешкання чимала відстань, то:

- будете уважні біля підворіть і погано освітлених місць;

- підходячи до квартири, тримайте ключі напоготові, щоб відразу і без зволікання увійти в будинок;

- тримайтеся боку дороги назустріч руху – так зменшите ризик наближення зі спини автомобіля чи мотоцикла;

- крокуйте посередині тротуару, не наближаючись до кущів, бо із кущів можна чекати нападу ;

- йдучи, звертайте увагу на місця, де зміг би сховатися злочинець, і заздалегідь намічайте можливі напрямки втечі;

- якщо вуличний інцидент неминучий, то якомога голосніше кричіть і привертайте до себе увагу, використовуючи будь-які підручні засоби, придатні для відбиття нападаючих;

6. Якщо в екстремальній ситуації, пов'язаній з можливим застосуванням насильства, ви прийняли рішення утекти, то:

- ніколи не біжіть, якщо є сумнів, що це вам не вдасться;

- у кримінальній ситуації подібна демонстрація свого страху – це ще один аргумент на користь насильства, адже якщо воно вже задумано переслідувачем, то це може стати вирішальним фактором для якогось маніяка або людини з порушеною психікою - саме біг може збудити смак до полювання;

- втікаючи, не ведіть переслідувача до свого житла;

7. Якщо ви повертаєтеся пізно додому і на шляху зустрічається група молодих людей, що звертаються до вас з глузуваннями, грубощами, то:

- заздалегідь перейдіть на інший бік вулиці;
- не відповідайте на глузування і не сперечайтесь з ними;
- не піддавайтесь на провокації хуліганів;
- проходите повз мовчки, зберігаючи спокій і впевненість;
- будьте внутрішньо готові швидко залишити це місце;
- не намагайтеся запам'ятати обличчя незнайомців – ваш пильний погляд може бути сприйнятий як провокація.

8. Якщо вам здалося, що вас переслідують, то

- не соромтеся обернутися і перевірити ваші побоювання;
- перейдіть на інший бік вулиці;
- якщо переслідувач не відстає, ведіть його в людне місце або до найближчого відділення міліції;
- якщо ви знаходитесь в малолюдному місці, то прямуйте до будь-якого освітленого будинку чи магазину;
- опинившись перед найближчим будинком, дзвоніть та стукайте ногами в двері;
- якщо ніхто не відкриває, негайно розбийте вікно або навіть вітрину – вашому життю загрожує небезпека і у вас немає часу обмірковувати дрібні неприємності та фінансові витрати;
- подзвоніть в міліцію.

9. Якщо ви приїхали у інше місто, то:

- у незнайомому місті користуйтеся картою;
- не демонструйте занадто яскраво, що ви не місцевий, а навпаки: прогулюйтеся з місцевою газетою в руках, паліть, якщо маєте таку звичку, місцеві сигарети, не виділяйтеся одягом;
- не показуйте гроші, коштовні речі, коштовності - гроші, картку, чекову книжку тримайте у внутрішній кишені або застебнутими англійською шпилькою в надійному місці;
- майте під рукою невелику суму грошей на поточні витрати або на випадок вимагання.

10. Якщо ви відпочиваєте на пляжі і маєте намет чи особисті речі, то:

- будьте уважні до своїх речей і не залишайте їх без догляду;
- просіть сусідів доглянути за речами кожного разу, як йдете у воду, - робіть їм таку ж послугу;
- не носіть з собою коштовні речі або велику суму грошей і не залишайте їх у наметі;

- не ставте намет у затишному місці, де його не видно для інших відпочиваючих – це підвищує ваш комфорт, але робить вас і ваше тимчасове житло більш привабливим для крадіжки, грабежу і насильства.

11. Пам'ятайте:

- не можна сідати в автомобіль до незнайомих людей, щоб покататися, якщо навіть дуже цього хочете або запізнюєтесь;

- не можна погоджуватися, коли вас незнайомці запрошують послухати музику, подивитися фільм, погратися з собакою та інше – перш ніж це зробити, спитайте у батьків або вчителів;

- не можна заходити в ліфт з малознайомими людьми без батьків;

- негайно звертайтеся до дорослих і по можливості до міліції, якщо у дворі або біля школи хлопці вимагають гроші,

- не можна розмовляти на вулиці з п'яними особами, навіть знайомими людьми, бо п'яна людина сильно змінюється і її вчинки можуть бути непередбачуваними та жорстокими;

- не можна відкривати, нюхати, брати в руки, кидати у вогонь незнайомі предмети, пакети, банки та інше, бо в них можуть бути отруйні речовини;

- не можна гратися сірниками, петардами, бенгальськими вогнями, свічками, а також розпалювати багаття, вмикати незнайомі електроприлади, проводити самостійно досліди за відсутності батьків, бо це призведе до пожеж і травмування;

Обережно - собаки!

Правила безпеки при зустрічі з чотирьохлапим другом:

- уникайте собак без намордника, зграї собак і вузьких місць, де не можна розминутися зі звіром;

- не підходьте до собаки без прив'язі, бо захист «особистих» територій - одна з головних причин проявлення надмірної агресивності;

- не дивіться в очі тварині і не посміхайтесь - це для собаки рівнозначно, як показувати зуби і демонстрував силу;

- не повертайтеся спиною до тварини і не тікайте, бо це може викликати у пса рефлекс переслідування;

- особливо остерігайтесь собак-охоронців - ротвейлерів і доберманів - у них загострене почуття охорони господаря, а територія їх «особистих» інтересів перевищує 50 м.

Рекомендації щодо самозахисту при нападі собак, у тому числі спеціально навчених:

- зупиніться, поверніться обличчям до собаки і голосно скомандуйте: «стояти», «лежати», «сидіти», «фу» - це зможе привести тварину в замішання;

- прийміть оборонну стійку або киньтесь назустріч - налаштована на гонитву тварина може розгубитися;
- киньте в собаку будь-який предмет або зробіть вигляд, що ви підбираєте палицю і кидаєте її на неї - цим ви виграєте час, а пам'ять про колишню біль в подібних випадках може змусити її відбігти; бажано при цьому мати грізний вигляд і загрозовано кричати;
- захищайтеся газовим балончиком або пістолетом - «Черемха» (балончики СІЧ), «Терен-1» і балончики АБХ з капсоціном (палючою речовиною - витяжкою з червоного перцю); допоможе і серія пострілів холостими патронами, але стріляти потрібно в напрямку тварини, так як звуку пострілів дресирована тварина може і не злякатися;
- зброю самозахисту до застосування ховайте в руці або за спиною, так як навчені собаки агресивно реагують на озброєну руку; для відвернення уваги від тварини використовуйте будь-які предмети і особисті речі;
- якщо спецзасобів у вас немає, повільно, не обертаючись спиною до собаки, відступайте до будь-якого природного прикриття: паркану, стіни, дерева і т. п., захищайтеся подручними засобами і кличте на допомогу;
- пам'ятайте: особливо небезпечний собака, який присів, - він готується до стрибка, тому, щоб захистити горло, притисніть підборіддя до грудей і виставте на собаку руку;
- за можливості, обмотайте руку і передпліччя плащем, піджаком, шарфом, потім, захищаючи шию та обличчя від укусу, спровокуйте собаку на напад: у стрибку собака не захищений, а в цей час різко і жорстко вдарте рукою, ногою, будь-яким твердим предметом - краще всього в ніс, по верхній щелепі, в живіт або пах - це найбільш вразливі місця у собаки;
- спробуйте схопити шию собаки і затиснути її під пахвою, але при цьому слід дуже міцно тримати пса і твердо стояти на ногах.

Перша допомога при укусах собаки:

- терміново промийте рану великою кількістю води, ще краще - перекисом водня;
- краї рани обробіть йодом або зеленкою, а саму рану змастіть маззю «Рятувальник», «Левоміколь» або присипте стрептоцидом;
- в разі відсутності медикаментів, антисептиком може послужити будь-яка спиртова рідина (горілка, одеколон і т. п.) – і терміново до лікарні;
- якщо можливо, з'ясувати, щеплений собака від сказу чи ні, якщо не щеплений або це невідомо, доведеться пройти серйозний курс лікування і довгий час перебувати під наглядом лікаря.

Рекомендації щодо запобігання захворювання на сказ та смерті у випадках укусів собаки:

- 1) уникати контактів з бездомними та дикими тваринами, постійно пояснювати дітям небезпеку таких контактів;

2) якщо покусала або обслинила тварина, потрібно промити рану теплою кип'яченою водою (бажано з милом), а потім обробити 70% розчином спиртового настою йоду; особливо уважно слід оглядати дітей після прогулянки чи контакту з тваринами;

3) у випадку укусу чи обслінення підозрілою твариною, якомога швидше звернутися до медичної установи для проведення антирабічного щеплення (попереджує захворювання і врятовує життя) та серотерапії;

4) своєчасно робити щеплення проти сказу домашнім тваринам.

Це варто знати!

Сказ (водобоязнь, гідрофобія) - гостра інфекційна хвороба з тяжким ураженням центральної нервової системи, що спричиняється вірусом. Сказ віднесено до особливо небезпечних хвороб.

Зараження людини сказом відбувається в основному через укусу хворою твариною чи внаслідок попадання її слини на свіжі поранення, подряпини шкіри або слизові оболонки. Інфікування людини сказом відбувається здебільшого від диких хижих (вовки, лисиці - понад 40% випадків) чи домашніх тварин (коти, собаки), а також сільськогосподарських тварин (20%).

Головною ознакою захворювання диких тварин є зміна поведінки, насамперед, втрата відчуття страху. Звірі втрачають обережність і вдень з'являються в населених пунктах, нападають на людей і тварин. З метою попередження сказу, ветеринарною службою ведеться боротьба зі сказом серед собак, знищення бродячих тварин, профілактична вакцинація свійських тварин.

При несвоєчасно проведених щепленнях, котрі здійснюються після укусу інфікованої тварини, хвороба закінчується смертю.

Щорічно в Україні реєструється понад 100 тисяч осіб, котрі звернулись у медичні заклади з приводу укусів тваринами, з яких 60% отримують направлення за показниками підозри інфікування сказом.

4. БЕЗПЕКА НА ДОРОЗІ

1. Правила безпеки при переході вулиці:

- переходьте проїжджу частину по переходах – підземних, надземних або наземних – це не створить аварійну ситуацію на дорозі;

- подивіться ліворуч, а дійшовши до середини дороги – праворуч, коли йдете по наземному переході;

- переходьте дорогу тільки на зелене світло світлофора біля знаку «Пішохідний перехід» або по дорожній розмітці «зебра»;

- обходьте після висадки автобус і тролейбус позаду, а трамвай попереду;

- обов'язково керуйтеся сигналами регулювальника, навіть якщо вони суперечать сигналам світлофора, дорожнім знакам і розмітці на дорозі.

2. Правила поведінки пасажирів в транспорті:

- посадка та висадка здійснюється не на проїжджій частині, а у спеціально відведених місцях або біля бордюру і лише після повної зупинки транспорту;

- посадка та висадка здійснюється не з боку руху транспорту;
- не відволікайте під час руху водія;
- не чіпайте ручку дверей, не грайтеся з гострими предметами в салоні;
- не висовуйте руки або голову у вікна;
- користуйтеся пасками безпеки.

3. Самозахист від ДТП:

- виконуйте правила дорожнього руху та дорожньої дисципліни;
- не переходьте дорогу на червоне світло незалежно від наявності на ній автомобіля;
- не вибігайте на проїжджу частину з тротуару – можна лише спокійно зійти, попередньо оцінивши ситуацію;
- ходіть лише тротуарами, а за їх відсутності по узбіччю, повернувшись обличчям до транспорту, що рухається, - тоді не тільки водій бачитиме пішохода, а й пішохід – водія;
- навчіться розраховувати, коли до авто далеко, а коли - близько, адже відстань до автомобіля залежить від швидкості, з якою той рухається;
- пам'ятайте, навіть при швидкості 60км\год гальмовий шлях авто буде довшим на 15 метрів;

4. Безпека руху велосипедиста:

- виконуйте правила дорожнього руху та дорожньої дисципліни;
- їздіть на велосипеді по дорогах з дозволеного віку -з 14 років;
- обладняйте велосипед обов'язковими світловідбивачами - спереду білого кольору, з боків – оранжевого, ззаду – червоного.
- не рухайтесь по проїжджій частині, коли поряд є велосипедна доріжка;
- не рухайтесь по тротуарах і пішохідних доріжках (це дозволено дітям на дитячих велосипедах під наглядом дорослих);
- не тримайтеся за інший транспортний засіб під час руху;
- не буксируйте велосипед;
- не їздіть на велосипеді кинувши кермо та знявши ноги з педалей;
- не керуйте велосипедом із несправним гальмом і звуковим сигналом, а також без освітлення у темну пору доби та в умовах недостатньої видимості;

Пам'ятайте: нерідко сам велосипедист є джерелом напруженості та ДТП на дорозі.

V

Надзвичайна ситуація природного характеру

1. БЕЗПЕКА В ЛІСІ

Підготовка до мандрівки у ліс

Повідомте про те, куди ви збираєтеся. Якщо поблизу нікого немає, залиште записку з повідомленням (дата, час відбуття, кількість людей, що йдуть разом з вами, напрямок подорожі і приблизний час повернення).

Візьміть собі за правило перед мандрівкою чи походом до лісу подивитися карту або хоча б намальований від руки план місцевості та запам'ятати орієнтири.

Підберіть зручний одяг та взуття. Вони повинні підходити для місцевості та погодних умов. Запам'ятайте, погодні умови можуть змінитися дуже швидко.

Одягніть дітей в яскравий кольоровий одяг - він більш помітний у разі розшуку їх.

Домовтеся про сигнали, щоб не загубити одне одного у лісі, особливо на випадок несподіванок, - свистом або голосом.

Переконайтеся, що все ваше спорядження у доброму робочому стані. Якщо ви сумніваєтеся, брати ту чи іншу річ, пам'ятайте, зайва вага буде вам заважати.

Обов'язковою річчю у спорядженні при зборах до лісу повинна бути аптечка.

Перелік основних медикаментів, перев'язувальних засобів і приладдя для похідної аптечки такий:

1. Бинт стерильний - 2 шт.
2. Індивідуальний пакет першої допомоги – 2 шт.
3. Розчин йоду 5%-й спиртовий з притертою коркою – 1 пляшечка.
4. Розчин аміаку 10%-й з притертою коркою – 1 пляшечка.

5. Розчин перекису водню 3% - 1 пляшечка.
6. Розчин борної кислоти 5% спиртовий з притертою коркою – 1 пляшечка.
7. Валідол у таблетках – 1 пляшечка.
8. Парацетамол у таблетках – 1 шт.
9. Сульфацил натрію 30%-й спиртовий з притертою коркою – 3 шт.
10. Ножиці медичні – 1 шт.
11. Пінцет – 1 шт.
12. Булавки англійські – 5 шт.
13. Шина зі щільного картону саморобна – 50 x 5 см.
14. Джгут медичний - 1 шт.

У лісі

Запам'ятовуйте орієнтири під час руху у лісі. Щоб не заблукати, лишайте мітки. Без зорових орієнтирів людина в лісі починає кружляти.

Виберіть місце для вогнища та обладнайте його. Місце для розпалювання вогнища повинно бути розташованим на відкритому місці, сухим і біля струмка.

Перед тим як розкласти багаття необхідно зняти верхній шар трави з ґрунтом приблизно на півлопати і покласти його вбік, а потім вже розпалити вогнище.

Ніколи не залишайте вогнище без догляду, бо воно може стати причиною лісової пожежі. Залийте його водою і прикрийте шаром ґрунту, який зняли готуючи вогнище до розпалювання.

Не кидайте палаючі сірники та недопалки, не паліть суху траву, не залишайте промаслені або просочені іншою горючою речовиною шматки тканини, бо це також призводить до пожеж у лісі.

Ніколи не пийте воду з річок та озер. Найбільш надійні джерела води - струмки. Поблизу місць, де ви побачите мертвих рибу чи тварин, взагалі не можна навіть руки мити.

Будьте обережні, у лісі може бути болотиста місцевість - обходьте її. Болотною водою також не можна користуватися. Поблизу болота, як правило, водиться багато гадюк.

Пам'ятайте: збирати можна тільки ті гриби та ягоди, які ви добре знаєте. Щоб уникнути отруєння ними, ніколи не куштуйте сирих грибів; ніколи не збирайте гриби та ягоди поблизу транспортних магістралей, бо навіть їстівні гриби в тих місцях - отруйні.

Уникайте диких тварин. Пам'ятайте, що небезпечними можуть бути і лось, і олень, і лисиця - у людей і тварин близько 150 спільних хвороб. Тварини нападають на людину, якщо вони поранені, перелякані несподіванкою або захищають своє потомство. При явно агресивному поведженні тварин можна використовувати як засіб захисту вогонь або стукати палицею об дерево.

Уникайте додаткових неприємностей з тваринами, особливо у нічний час: ніколи не залишайте їжу у вашому наметі або поряд з місцем вашого відпочинку; краще покладіть її на дерево, а недоїдки закопайте подалі від місця відпочинку.

Навесні в лісі багато кліщів, які можуть причепитися до тіла. Якщо вас укусив кліщ, треба не пробувати виколупати його, а якнайшвидше дістатися до лікарні.

Якщо ви опинилися біля поламаних дерев, не затримуйтеся. Вони спираються одне на одне і можуть впасти, особливо під час вітру. Не ховайтеся під високими деревами та не залишайтеся на відкритій галявині під час зливи з блискавкою, бо блискавка може вдарити у найвище місце.

Ніколи не пірнайте у незнайомому місці у водойму. Спочатку обстежте і переконайтеся у відсутності схованих під водою перешкод (каміння, залізяки, корчі, гострі гілки або мілководдя). Уникайте води зі швидкою течією. Ніколи не плавайте на самоті.

Будьте обережні. Взимку водойма вкривається кригою - ходити по ній небезпечно. Навесні, коли крига темна, на неї ступати не можна - вона дуже ламка.

Якщо ви заблукали

Зберігайте спокій та уникайте паніки. Якщо ви панікуєте - думати логічно неможливо.

Негайно зупиніться і присядьте. І більше не робіть жодного кроку не поміркувавши. Думати можна тільки про одне - як дістатися того місця, звідки починається знайомий шлях.

Залізьте на дерево і кличте на допомогу. Крім цього, крик відлякує диких тварин, якщо вони є у лісі.

Пригадайте останню прикмету на знайомій частині шляху і намагайтеся подумки простежити до неї дорогу. Якщо це не вдасться, пригадайте знайомі орієнтири, найкраще - залізницю, судноплавну річку, шосе – і прислухайтеся. При відсутності знайомих звукових орієнтирів, стежок і доріг виходьте "на воду" - униз за течією. Струмок виведе до ріки, ріка - до людей. Якщо орієнтирів немає, залізьте на найвище дерево - погляд з висоти допомагає краще зорієнтуватися.

Запам'ятайте наступні способи визначення сторін горизонту:

за допомогою компаса: стрілка компаса завжди показує напрям на північ;

за положенням Сонця: в основі приблизного визначення лежить врахування часу визначення. При цьому виходять з того, що у північній півкулі Сонце приблизно перебуває: о 7 годині - на сході, напрям тіні показує на захід; о 13 годині - на півдні, тіні від предметів найкоротші, їх напрям завжди показує на північ; о 19 годині - на заході;

за Сонцем та годинником - тримайте годинник в горизонтальному положенні, поверніть його так, щоб годинникова стрілка була спрямована на Сонце. Пряма, що ділить кут навпіл між годинниковою стрілкою та напрямом від центра годинника на цифру "1" циферблата, покаже напрям на південь;

за Полярною зіркою - напрямом на Полярну зірку завжди відповідає напрямку на північ. Знайдіть сузір'я Великої Ведмедиці, яке має вигляд ковша із семи яскравих зірок, а потім подумки проведіть пряму лінію через дві крайні зірки "ковша" і відкладіть на ній приблизно п'ять відрізків, що дорівнюють

відстані між двома зірками, Наприкінці лінії і буде зірка, що майже нерухомо "висить" цілий рік над Північним полюсом та показує напрямок на північ,

за Місяцем - опівночі у своїй першій чверті (") Місяць перебуває на заході, повний Місяць - на півдні, в останній чверті ("(" - на сході; існують і менш точні прикмети, що дозволяють вибрати правильний напрямок.

за мурашниками – вони завжди розташовуються з південного боку дерева, пенька або куща. Північна сторона мурашника крутіша південної.

за деревами - кора більшості дерев з північної сторони грубіша, іноді покрита мохом; якщо мох росте по всьому стовбурі, його найбільше з північної сторони, особливо поблизу коріння . Гілки дерев густіші і довші завжди з південної сторони. Річні кільця на пеньку спиляного дерева розташовані нерівномірно - із південної сторони вони значно товщі. Просіки у великих лісових масивах завжди зорієнтовані у напрямку північ - південь або схід – захід.

за рослинами - ягоди краще набувають окрас дозрілості з південної сторони ; на північному боці лісових галявин і прогалин трава, як правило, густіша.

за хрестами церков - перекладка хрестів на куполах церков розташована у напрямі північ-південь, причому піднятий кінець перекладки хрестів має напрям на північ.

Використовуйте навички та вміння будування схованок (буда, навіс, намет і інші), або користуйтеся природними печерами. Це допоможе виживанню у лісі і забезпечить вам захист і тепло.

Бережіть та економно використовуйте воду. Вона для вашого виживання важливіша за їжу.

ОБЕРЕЖНО - ЗМІЯ!

Єдина отруйна змія, з якою ви можете зустрітися в умовах нашого клімату, це гадюка. Степова гадюка - вид змій у Криму і в усій степовій зоні України. У Криму вона збереглася головним чином у малодоступних степових районах, де відомі "змійні осередки" із дуже високою густиною - десятки змій на гектар. Після зимової сплячки вона з'являється наприкінці лютого, а залягає на зиму в грудні. Від усіх інших наших змій степова гадюка відрізняється невеликими розмірами (за звичай менше 60 см.), товстим тулубом та трикутною головою, з різко вираженим шийним відділом і характерним коричневим або чорним малюнком - зигзагом уздовж хребта.

Якщо вкусила гадюка, на тілі потерпілого залишаються сліди двох отруйних іклів (рідше одного) - ранки, що кровоточать, і віддалені одна від одної на 1 - 1,5 см.

Укуси крупних і агресивних, але неотруйних полозів (жовточеревного і чотиризмугового) виглядають інакше: на шкірі є дуга від багатьох дрібних подряпин.

Тяжкість отруєння залежить від ряду факторів:

- **від розміру змії** - крупні гадюки більш небезпечні. Але варто пам'ятати, що навіть крихітні (12-17 см) новонароджені гадючата отруйні.

- **від віку і конституції потерпілого** - оскільки токсичність залежить від кількості отрути на кілограм маси постраждалого. Саме тому діти і жінки важче переносять укуси змії.

- **від сезону** - восени токсичність і кількість виділеної отрути найбільша.

- **від близькості місця укусу до магістральних кровоносних судин** - укуси на обличчі та шиї особливо небезпечні.

- **від стану здоров'я потерпілого** - у групу підвищеного ризику входять люди, які страждають на серцеву недостатність, на алергійні захворювання, на патологію нирок, а також емоційно неврівноважені натури.

Симптоми:

- спочатку на місці отрути відчувається сверблячка;
- через 10-15 хвилин починає розвиватися набряк, що досягає свого максимуму через 10-12 годин із моменту укусу;
- незначний пульсуючий біль у місці укусу;
- злегка болять лімфатичні вузли;
- іноді спостерігається блідість, запаморочення, нудота, страх, можливе (особливо при значних набряках) падіння артеріального тиску і непритомність.
- іноді в місці укусу (і по ходу судин) виникають геморагічні пухирі з кров'янистим вмістом, що залишають після себе незагоєні протягом тижня виразки.

При укусі змії категорично забороняється:

- **піддаватися паніці** (хвилювання стимулює прискорення серцевого ритму, що сприяє швидкому проникненню отрути в кров, дихайте повільно і глибоко; в 30% випадках укус навіть гадюки не має ніяких наслідків і отруєння не виникає);
- **накладати на уражену кінцівку джгут;**
- **робити надрізи в місці укусу або припікати ранки;**
- **обколювати місце укусу розчином марганцю або господарського мила;**
- **вживати алкоголь;**
- **займатися фізичною працею.**

Послідовність дій першої допомоги при укусах:

- протягом 5-10 хвилин, злегка закусивши зубами шкіру, енергійно відсмоктувати отруту з ранок, спльовуючи кров. Рот при цьому бажано періодично прополіскувати водою. Цим заходом при вчасному застосуванні (не пізніше 3-5 хвилин із моменту укусу) вдається видалити до 40 % отрути, яка не встигла потрапити у кровообіг.

Увага! У ротовій порожнині не повинно бути подряпин, ранок і каріозних зубів! При їх наявності відсмоктування небезпечне!

- продезінфікувати ранки (йодом, одеколоном, горілкою і т. ін.);
- зняти з ураженої кінцівки обручку, браслети, щільний одяг і взуття;
- за можливістю багато пити: у перші 2 години після укусу варто вжити не менше 3-4 літрів рідини (молока, води, неміцного солодкого чаю);
- переміститися, якщо є можливість, потерпілого у прохолодне затінене місце і забезпечити повний спокій ;
- бажано іммобілізувати уражену кінцівку - для зменшення дренування отрути лімфатичною системою;
- відвезти хворого у найближчий лікувальний заклад, де йому нададуть кваліфіковану медичну допомогу і введуть протиправцевий розчин;
- якщо ви знаходитесь за кермом автомобіля, не намагайтеся вести машину самостійно, бо після укусу з'являється запаморочення, що може призвести до аварії.

Найпростіші профілактичні запобіжні заходи при укусах змій (гадюки):

- у «зміїній» місцевості носіть щільне високе взуття;
- не намагайтеся упіймати гадюку або змію;
- при ночівлі на природі уникайте розташування біля колоній гризунів, зсувів брустверів окопів, хащ чагарнику;
- переміщаючись у темряві, користуйтеся ліхтарем (у спеку степова гадюка зустрічається у вечірніх сутінках і перед світанком);
- вирушаючи на сімейний пікнік або риболовлю, не полінуйтесь провести бесіду з дітьми.

Підступний ворог - кліщ!

Щоб прогулянка на природі не обернулася бідою, треба бути обачливим, адже саме у літню пору з'являються кліщі. Очікуючи на нас чи братів наших менших, сидять вони на листі дерев чи у траві. Особливо часто "зустрічають" нас обабіч доріг, біля берегів водойм. Голодні кліщі найактивніші з другої половини квітня до середини липня. Пізніше їхня кількість зменшується, а ті, які напилися крові, вже безпечні - більше разу за сезон не торкаються теплокровних. Найбільш агресивні з 8 до 11 та з 17 до 20 годин, а у похмуру погоду - цілий день.

Кліщі є збудниками туляремії, хвороби Лайма, особливо енцефаліту - при ньому уражається центральна нервова система. Всі ці хвороби виліковні - головне - правильна діагностика.

Паразити уловлюють наближення людини чи тварини на відстані до 15 метрів. Проникають під одяг, шукають тонку шкіру для присмоктування. Звичайно, ми не відчуваємо, коли кліщ прокушує шкіру, тому що у секреті його слинних залоз є речовини, які діють як знеболюючі. Разом зі слиною у кров потрапляють і віруси, причому надходять вони протягом всього часу - до 6-8 днів і навіть більше. Значить, чим пізніше людина виявить зараженого кліща, тим більше вірусів потрапить у організм, що, у свою чергу, може вплинути на тяжкість захворювання.

Симптоми зараження :

- інкубаційний період при зараженні - 1-2 тижні ;
- утворення на місці укусу червоної плями;
- збільшення лімфатичних вузлів;
- поява високої температури;
- потьмарення свідомості;
- марення і судоми;
- блювота;
- сильний головний біль;
- поява виспів на тілі.
- терміново звернутися до лікаря!

Засоби захисту:

- одяг повинен щільно прилягати до тіла: сорочка з глухим коміром і довгими рукавами, які закінчуються манжетами, заправлена у брюки, а брюки - у шкарпетки;
- обробляти одяг спеціальними захисними засобами - вони продаються у господарських магазинах та аптеках;
- через 2-3 години перебування у лісі і після виходу із нього обов'язково оглядати одяг і тіло, особливо ті місця, де кліщі присмоктуються. (голова, шия, вуха, груди, згини рук, ніг);
- перевіряти всі шви, складки в одязі, де можуть сховатися паразити⁴
- оглядати тварин, якщо вони з вами, та букети лісових квітів та трав, якщо берете їх з собою.

Поради при виявленні кліща на шкірі :

- якомога швидше позбутися паразита, бо чим довше він буде пити кров, тим більша ймовірність зараження будь-якою хворобою;
- витягати кліща необхідно лише в тому випадку, якщо ви зможете обробити місце укусу (коло діаметром 1см. разом з кліщем) йодом або іншим антисептиком, щоб не було зараження;
- не можна роздавлювати «вампіра», бо тоді віруси (якщо вони в ньому є) потраплять в ранку і людина заразиться енцефалитом або бореліозом ;
- якщо у вас під рукою немає відповідних медичних препаратів, то не варто самостійно видаляти кліща;
- якомога швидше звернутися до медичного закладу;
- мати антикліщеву аптечку (йод, вата, небагато соняшникової олії, каблучка, нитки, пінцет для брів).

Види видалення кліща

Обов'язково перед кожним способом видалення обробити місце укусу йодом, а на обличчя надіти маску, щоб захистити дихальні шляхи на випадок, якщо тільки лопне і в повітрі утвориться аерозоль зі збудниками хвороб, які переносять кліщі;

Перший спосіб видалення:

- накласти на кліща каблучку, щільно притиснувши його до шкіри;
- наповнити простір над паразитом соняшниковою олією - тоді павуку буде нічим дихати і він відпаде сам через 10 хвилин.

Другий спосіб видалення:

- взяти міцну нитку та зробити з неї зашморг ;
- накинати його на кліща та стягнути якомога ближче до хоботка ;
- обережно двигати кінцями нитки вправо-вліво.;
- не допускати різких рухів - черевце павука може відірватися, залишивши в шкірі голівку, що спричинить дискомфорт;
- почекати: через 2—3 хвилини кліщ відпаде.

Третій спосіб видалення:

- взяти пінцет для брів та затиснути ними черевце кліща;
- крутити пінцетом проти годинникової стрілки;
- через хвилину вправ кліща буде видалено;
- у випадку, коли голівка павука все-таки відірвалася, місце присмокування протерти ваткою чи бинтом, змочених спиртом;
- видалити голівку стерильною голкою (загартовану над вогнем) так, як видаляють звичайну занозу.

Небезпечні друзі – оси, бджоли, джмелі, шершні **Засоби захисту:**

- позбавитися гнізд комах в місцях відпочинку;
- не залишати відкритими пляшки з солодкими напоями, особливо на свіжому повітрі;
- перед вживанням їжі або напоїв звертати увагу на тарілку або склянку, з якої будете їсти або пити, особливо якщо там м'ясо;
- завжди мати при собі медичні засоби, які позбавлять від наслідків укусів, особливо це стосується людей, схильних до алергії.
- обробляти одяг спеціальними захисними засобами - вони продаються у господарських магазинах та аптеках;

Дії при укусах ос, бджіл, джмелів, шершнів:

- витягти жало зі шкіри пінцетом, якщо не виявлено ускладнень;
- не розчісувати ні в якому разі вжалене місце, бо отрута може розповсюдитися на інші ділянки шкіри;
- продезінфікувати місце ураження спиртом;
- зробити примочку зі слабого розчину марганцю;
- приложити на місце ураження холод, якщо це можливо;
- накласти анти подразнюючий крем;
- прийняти антигістамінний препарат в разі чутливості;

- піднести до вжаленого місця, по можливості, запалену сигарету або включений фен, не торкаючись, звичайно, шкіри – отрута при нагріванні розчиняється;

- посмоктати в роті шматок льоду в разі укусів на шиї, в роті та на язиці з метою запобігання набряків на слизових оболонках;

- викликати машину швидкої допомоги, якщо у постраждалого алергія, бо можливі сильні набряки, блювота, висипи по всій шкірі, зниження артеріального тиску, втрата свідомості.

Комарі

Щоб місця укусів комарів якнайменше свербіли, потрібно змащувати шкіру антиподразнюючим кремом, бальзамом «Зірочка» або слабким розчином отцу чи лимонної кислоти. Крім цього, користуйтеся захисними сітками на вікна, аерозолями, ароматичними паличками, електродифузорами та іншою продукцією для захисту від комарів.

ГРИБИ

Останніми роками реєструється значна кількість нещасних випадків, пов'язаних із вживанням грибів. Отруєння організму викликають токсини, алкалоїди та сполучення важких металів, які містяться в грибах.

Основні причини отруєнь:

- вживання отруйних грибів;
- неправильне приготування умовно їстівних грибів;
- вживання застарілих або зіпсованих їстівних грибів;
- вживання грибів, що мають двійників або змінилися внаслідок мутації (навіть білі гриби і підберезники мають своїх небезпечних двійників)

Симптоми отруєння:

- нудота, блювання, біль у животі, посилене потовиділення;
- зниження артеріального тиску;
- судоми, мимовільне сечовиділення; проноси;
- розвиваються симптоми серцево-судинної недостатності.

Щоб запобігти отруєнню грибами, дотримуйтеся наступних правил:

- **НЕ** збирайте гриби, якщо не впевнені, що знаєте їх, - якими б апетитними вони не здавалися;
- **НЕ** збирайте гриби поблизу транспортних магістралей, на промислових пустирищах, колишніх смітниках, в хімічно та радіаційно-небезпечних зонах;
- **НЕ** збирайте невідомих грибів, особливо з циліндричною ніжною, у якої є потовщення - "бульба"- обрамлене оболонкою;

- **НЕ** збирайте грибів з ушкодженою ніжкою, застарілих , в'ялих, червивих або ослизливих;
- **НЕ** збирайте ніколи пластинчаті гриби. Отруйні гриби маскуються під них;
- **НЕ** збирайте "шампіньйони" та "печериці", у яких пластинки нижньої поверхні капелюха гриба білого кольору;
- **НЕ** порівнюйте зібрані чи придбані гриби із зображеннями у довідниках - вони не завжди відповідають дійсності;
- **НЕ** куштуйте сирі гриби на смак;
- **НЕ** лінуйтеся вдома ще раз перевірити принесені гриби, особливо ті, які збирали діти - усі сумнівні сміливо викидайте;
- **НЕ** залишайте нижню частину ніжки гриба, що забруднена ґрунтом - викиньте її;
- **НЕ** залишайте у маслюків та мокрух на капелюшку слизьку плівку, ретельно промийте їх;
- **НЕ** зволікайте із кулінарною обробкою грибів в день збирання, інакше в них утворюється трупна отрута;
- **НЕ** забудьте при обробці кип'ятити гриби 7-10 хвилин у воді, після чого відвар злийте. Лише тоді гриби можна варити або смажити;
- **НЕ** забудьте обов'язково вимочити або відварити умовно їстівні гриби, які використовують для соління, - грузді, вовнянки та інші, котрі містять молочний сік, тим самим позбудетесь гірких речовин, які уражають слизову оболонку шлунка;
- **НЕ** пригощайте ні в якому разі грибами дітей, літніх людей та вагітних жінок;
- **НЕ** розчиняються у шлунку отруйні речовини грибів зеленушка, синяк-дубовик та деякі інші. У взаємодії із алкоголем отрута розчиняється та викликає бурхливе отруєння;
- **НЕ** вживайте декілька днів підряд гриби, які досі вважались їстівними, але містять мікродози отруйних речовин. Якщо вживати їх, також може статись отруєння;
- **НЕ** зневажайте і суворо дотримуйтеся правил консервування грибів. Неправильно приготовлені консервовані гриби можуть викликати дуже важке захворювання – ботулізм;
- **НЕ** вживайте гриби, які довго зберігалися, а обов'язково прокип'ятіть їх 10-15 хвилин.

УВАГА!

Ні в якому разі не довіряйте таким помилковим тлумаченням:

"Усі їстівні гриби мають приємний смак".

"Отруйні гриби мають неприємний запах, а їстівні - приємний".

"Усі гриби в молодому віці їстівні".

"Личинки комах, черви й равлики не чіпають отруйних грибів".

"Опущена у відвар грибів срібна ложка або срібна монета чорніє, якщо в каструлі є отруйні гриби".

"Цибуля або часник стають бурими, якщо варити їх разом з грибами, серед яких є отруйні".

"Отрута з грибів видаляється після кип'ятіння протягом кількох годин".

"Сушка, засолювання, маринування, теплова кулінарна обробка знешкоджують отруту в грибах".

Первинними ознаками отруєння є:

- нудота, блювота;
- біль у животі, пронос ;
- симптоми з'являються через 1-4 години після вживання грибів, залежно від виду гриба, віку та стану здоров'я потерпілого, кількості спожитих грибів;
- біль та напади нудоти повторюються декілька разів, а смерть настає через 5-10 днів-після отруєння;

Перша допомога при отруєнні грибами:

- викличте швидку медичну допомогу;
- одночасно, не очікуючи її прибуття, негайно промийте шлунок: випийте 5-6 склянок кип'яченої води або блідо-рожевого розчину марганцівки;
- натисніть пальцями на корінь язика, щоб викликати блювоту;
- випийте активоване вугілля (4-5 пігулок), коли промивні води стануть чистими;
- після надання первинної допомоги дайте випити потерпілому міцний чай; каву або злегка підсолену воду, щоб відновити тим самим водно-сольовий баланс;
- покладіть на живіт і на ноги потерпілого грілки для полегшення стану;
- з'ясуйте, хто вживав разом із постраждалим гриби, проведіть профілактичні заходи.

Забороняється:

- вживати будь-які ліки та їжу, алкогольні напої, молоко – це може прискорити всмоктування токсинів грибів у кишковоки;
- займатися будь-якими іншими видами самолікування.

Запам'ятайте!

1. Не збирайте та не їжте гриби зовсім - без грибів можна прожити.
2. Отруєння грибами дуже важко піддається лікуванню. Врятування життя потерпілого залежить від своєчасного надання йому допомоги. Краще недорахувати кількох грибів у кошику, ніж поставити під загрозу здоров'я, а інколи й життя своєї родини та своє власне життя.
3. Купуйте гриби тільки у відведених для їх продажу місцях - магазинах, теплицях, спеціалізованих кіосках; особливо уникайте купівлі на стихійних ринках.

4. Збирайте і купуйте тільки такі гриби; про які вам добре відомо, що вони їстівні.

2. ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ГРОЗИ

- не можна ховатися під деревами, особливо коли негода застає в полі, на відкритій місцевості (поміж усіх потерпілих від блискавки третина вражена саме під деревами);
- не можна ховатися від блискавки в невеликих господарських приміщеннях, під навісами, якщо вони зведені на підвищенні;
- не можна знаходитися в човні під час грози - якнайшвидше намагайтеся вибратися на берег, бо вода є провідником електрики;
- не слід у відкритому полі під час грози переносити лопати, граблі, вила;
- небезпечно наближатися за такої погоди до телеграфних стовпів або опор мережі електропередач;
- неприпустимо під час негоди їздити на велосипеді, мотоциклі чи конях, працювати на тракторі;
- не можна в цей час лишатися на спортивних майданчиках, пляжах, на подвір'ї;
- якщо гроза застала в поході, треба триматися якомога далі від вершин гірських хребтів, особливо їхніх піків,
 - слід уникати сусідства з водонапірними баштами, металевими трубами, дротами, залізними огорожами;
 - якщо ж гроза застала в чистому полі, треба знайти невелику ямку або лягати просто на землю;
 - коли гроза застала в автотранспорті, слід лишатися на місці і ні в якому разі не виходити назовні ;
 - якщо ж у край необхідності вибратись з автотранспорту, треба уникати одночасного контакту з землею й металевим корпусом автомобіля - найкращим буде вистрибнути з нього.
- найкращим захистом від грози є будинок, проте варто триматися далі від дверей, вікон, каміна (на горішце забиратися також небезпечно);
- уникайте під час грози користування телефоном;
- не рекомендується приймати під час грози душ або ванну.

Ознаки ураження блискавкою:

- ураження блискавкою лікарі прирівнюють до дії на організм електричного струму високої напруги;
- травма від блискавки руйнує нервову систему;
- спостерігається розлад дихання;
- порушується серцева діяльність;
- на шкірі потерпілих лишаються характерні сліди, так звані «знаки блискавки» – червоні смуги, опіки;

- у 88-96 відсотків уражених спостерігається втрата свідомості.

Допомога при ураженні:

- негайно розпочати непрямий масаж серця в поєднанні з диханням "ротом до рота" чи "ротом до носа", поки не почне працювати серце і не відновиться дихання;
- на місці події викликати машину швидкої допомоги;
- не зволікаючи, потерпілого відправити до лікарні;
- необхідно пам'ятати, що постраждалий від удару блискавки може мати переломи, навіть хребта, тому переміщувати його необхідно дуже обережно;
- категорично забороняється закопувати для відновлення дихання потерпілого в землю.

2. БЕЗПЕКА НА ВОДІ

ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО БЕЗПЕКИ НА ВОДІ

Перебування у воді є життєдайним, бо воно збільшує теплорегуляцію і гартує організм.

Плавання сприяє гармонійному розвитку м'язів людини, благотворно впливає на нервову систему, покращує діяльність серця та легенів.

Горизонтальне положення тіла, робота майже усіх м'язів, тиск води значно покращують кровообіг.

Необхідно засвоїти:

- зниження температури води з 18° С негативно впливає на організм людини;
- купання при температурі води близько 4°С викликає різкі зміни в організмі: зростає ритм пульсу і дихання, підвищується артеріальний тиск, значно збільшуються газообмін і витрати енергії, знижується температура тіла;
- протипоказано дітям і підліткам купання у холодній воді, адже лише здоровим людям рекомендоване перебування у холодній воді і то досить обмежений час;
- купатися у відкритих водоймищах слід при температурі повітря не нижче 20-25° С і води не нижче 18-20° С;
- доцільно купатися один раз на день - зранку через годину після сніданку або через дві години після обіду;
- перед купанням необхідно відпочити 15-20 хвилин, погрітися на сонці та обсушити п'яну шкіру;

- щоб уберегтися від переохолодження, у воді потрібно постійно рухатися;
- не слід купатися до тремтіння і з'явлення так званої "гусячої шкіри"- це шкідливо впливає на організм;
- не рекомендується після виходу із води обсихати на повітрі та приймати сонячні ванни - після купання треба обтертися тільки рушником;
- купатися необхідно тільки у відведених для цього місцях і у тверезому стані;
- не можна входити у воду в стані алкогольного сп'яніння, бо алкоголь блокує нормальну діяльність головного мозку;
- не можна відпускати на купання дітей без супроводу дорослих;
- не слід допускати грубих ігор на воді: підпливати під тих, хто купається, хапати їх за ноги, "топити", подавати помилкові сигнали про допомогу і т. ін.;
- не треба розгублюватися і прагнути якнайшвидше доплисти до берега, відчувши втому - навчіться "відпочивати" на воді (плавати на спині), адже перевернувшись на спину і підтримуючи себе на поверхні легкими рухами кінцівок, ви зможете відпочити;
- забороняється запливати далеко, особливо за буї, тому що можна не розрахувати своїх сил і загинути;
- не можна запливати за обмежувальні знаки, що обмежують акваторію з перевіреним дном, визначеною глибиною, бо там гарантована відсутність водовирів та інших небезпек;
- не наближайтесь до суден, човнів і катерів, які пропливають поблизу вас – це може призвести до травмування;
- дотримуйтесь обережності при плаванні на надувних матрацах, автомобільних камерах і надувних іграшках, бо вітром або плином їх може віднести дуже далеко від берега або захлеснути хвилею. Із них також раптово може вийти повітря, і вони втратять плавучість;
- будьте обережні при купанні з маскою, трубкою і ластами: не плавайте з трубкою при сильному хвилюванні води у морі, тільки уздовж берега та обов'язково під постійним наглядом, щоб вчасно могла прийти допомога;
- якщо вас захопило плином, не намагайтеся з ним боротися - треба плисти униз за течією, поступово, під невеличким кутом, наближаючись до берега;
- не розгублюйтесь якщо ви потрапили у вир - треба набрати побільше повітря в легені, зануритися у воду і, зробивши сильний ривок вбік, спливати;
- якщо ви потрапили у водойму із великою кількістю ряски, намагайтеся плисти поблизу самої поверхні води, не чіпати рослини, не робити різких рухів. Якщо усе ж руки або ноги заплуталися стеблами, необхідно зупинитися (прийняти положення "поплавка", "спливання") і звільнитися від них;
- якщо у вас починає судомити ногу (раптове довільне скорочення м'язів), то у таких випадках треба негайно зняти судомний стан: припинити рух ногами, на секунду зануритися з головою у воду і, розпрямивши ногу, рукою сильно потягти на себе ступню за великий палець, аби поновити дію ікроніжного м'яза;
- особи, схильні до судоми, не повинні запливати на глибоку воду, адже при загальному судомному нападі плавець втрачає свідомість і може загинути (в таких випадках необхідна термінова допомога, щоб втримати потерпілого на поверхні води - краще це робити двом або трьом вправним плавцям).

Безпека купання дітей

При організованому купанні:

- купання дітей дозволяється в спеціально обладнаних місцях під керівництвом дорослих (педагогів, керівників або батьків);
- до купання допускаються групи дітей до 10 осіб, під наглядом одного відповідального, що вміє добре плавати і знає прийоми рятування на воді;
- під час купання обов'язкова наявність медичного пункту або медпрацівника;
- напередодні купального сезону відповідними керівниками визначаються місця для купання дітей;
- місця купання обладнуються рятувальним постом з рятувальними засобами. Крім цього, в місці купання дітей ретельно перевіряється дно водозаборними службами, про що складається акт перевірки. Вимірюється температура води і повітря;
- купатися дозволяється в спокійну безвітряну погоду за швидкістю вітру до 10 м/сек., температурі води - не нижче +18 градусів за Цельсієм, повітря - не нижче +24 градусів за Цельсієм;
- купатися дозволяється через 1,5-2 години після прийому їжі;
- не дозволяється входити у воду розпашілими і спітнілими;
- діти допускаються до купання після огляду їх лікарем;
- роздягання й одягання дітей проводиться під наглядом організатора купання (одяг кожної дитини складається у рядки окремими купами);
- відповідальний за купання до початку купання повинен нагадати дітям правила поведінки на воді, увійти у воду першим (до дозволеної межі), а вийти останнім;
- до купання і після нього обов'язково проводиться перевірка дітей.

При плануванні індивідуального відпочинку з дітьми біля води:

- дорослі зобов'язані постійно спостерігати за дітьми, що купаються;
- купання дозволяється в присутності рідних, родичів або знайомих, що вміють плавати;
- купання дозволяється в спеціально відведених місцях - обладнаних пляжах;
- купатися дозволяється в спокійну безвітряну погоду за швидкістю вітру до 10 м/сек., температурі води – не нижче +18 градусів за Цельсієм, повітря – не нижче +24 градусів за Цельсієм;
- купатися дозволяється через 1,5-2 години після прийому їжі;
- не дозволяється входити у воду розпашілими і спітнілими;
- одяг до початку купання складається окремою купою кожної дитини в окремому місці;
- до і після купання обов'язково проводиться перевірка дітей;
- не слід допускати при стрибках у воду удару животом об воду, тому що головний дихальний м'яз – діафрагма – втратить ритм дихання;
- потрібно обмежити пірнання дітей у воду, бо воно може спричинити кисневе голодування;

Для ліквідування кисневого голодування необхідно:

- а) негайно припинити пірнання у воду;*
- б) швидко вийти на берег;*
- в) дати випити міцної кави або чаю;*
- г) дати понюхати нашатирний спирт.*

Під час купання забороняється:

- вживати спиртні напої дорослим, що контролюють купання дітей.
- залазити на попереджувальні знаки, буї, бакени;
- стрибати у воду з човнів, катерів, споруджень, не призначених для цього;
- пірнати з містків, дамб, причалів, дерев, високих берегів;
- прожогом кидатися у воду - треба заходити повільно;
- використовувати для плавання такі небезпечні засоби, як дошки, колоди, камери від автомобільних шин та інше знаряддя, не передбачене для плавання;
- плавати на плавзасобах у місцях, відведених для купання;
- забруднювати воду і берег (кидати пляшки, банки, побутове сміття і інше);
- прати білизну й одяг у місцях, відведених для купання;
- підпливати близько до плавзасобів, які йдуть неподалік від місць купання;
- допускати під час купання грубі ігри, які пов'язані з обмеженням руху рук і ніг у воді;
- подавати помилкові сигнали небезпеки;
- заходити глибше ніж до пояса дітям, які не вміють плавати;
- навчити дітей плавати.

Вчимося плавати

Навчити плавати свою дитину - це такий же обов'язок, як навчити переходити вулицю. Уміння плавати нерідко рятує життя людей, тому навчати дітей побутовому плаванню слід уже з 4-5 років. Раніше за цей вік учити дітей плавати не бажано, тому що плавання - це, насамперед, фізичне навантаження на організм дитини та суглоби. У 7-8 років таке навантаження буде найбільш доречним. Впевнено триматися на воді можна навчити за 5- 7 днів, і це вже перший крок до безпеки.

Уміння плавати нерідко рятує життя людей, тому навчати дітей побутовому плаванню слід уже з 4-5 років. Раніше за цей вік учити дітей плавати не бажано, тому що плавання - це, насамперед, фізичне навантаження на організм дитини, на суглоби. У 7-8 років таке навантаження буде найбільш доречним.

Дітей дошкільного віку навчати плавати доцільно в дитячому садку, де найкращі умови навчання елементарних основ техніки плавання. Найкраще це робити в першій половині дня при температурі води 21-22 градуси. Кожна група дітей повинна бути не більш ніж 10 чоловік. Найкращий метод плавання - ігровий. Перші заняття не повинні перевищувати 10 хвилин, потім з підвищенням температури води до 25 градусів і вище термін занять може бути доведений до 30-

35 хвилин. Навчання плаванню слід проводити на глибині води не більше 80-100 см., після кожного заняття підводяться підсумки щодо виконання поставлених завдань. Для взаємного контролю і надання допомоги один одному учнів на перших уроках слід поділити на пари. Навчання тих, хто ще не вміє плавати, слід проводити на мілкому й огороженому місці. Початкове навчання проводиться у напрямку до берега або до дільниці басейну. Перші пропливи проводяться з учнями по одному.

До початку занять особам, які бажають навчитися плавати, потрібно пройти медичний огляд і в подальшому його слід робити кожні чотири місяці. Бо у дітей особливо часті такі явища, як судомний стан, розладнання мови, страх, різні форми порушення психіки. Тоді потрібний особливий підхід до кожної дитини.

Пам'ятайте! Кожне заняття з плавання має обов'язково супроводжуватись поясненням правил поведінки на воді, бо щорічно тоне декілька тисяч людей, серед яких і гарні плавці. Тому кожен, незалежно від віку, повинен знати їх як таблицю множення

Запобіжні заходи під час катання на човнах

Кожна дитина повинна знати, що:

- сідати в човен потрібно обережно, ступаючи по центру настилу;
- під час руху човна не можна пересідати з місця на місце, сідати на борт, розгойдувати човен, пірнати з нього;
- категорично забороняється переходити з одного човна в інший. Дітям варто пояснити, що порушення цих правил може призвести до перекидання човна.

Дії у випадку нещастя:

- потрібно зберігати спокій і до прибуття рятувальників триматися за човен, штовхаючи його до берега: перевернений човен добре тримається на воді;
- потрапивши під пліт або вітрило човна, що перекинувся, ні в якому разі не можна закривати очі. Варто плисти у тому напрямку, з відкілья надходить світло;
- той, хто добре вміє плавати, у першу чергу повинен допомогти тому, хто не вміє плавати, і підтримувати його на плаву;
- рятувати треба спочатку одного потопуючого, потім іншого; врятувати уплав одночасно кількох людей неможливо;
- під час катання дітей в кожному човні необхідна присутність дорослого, який уміє керувати судном, добре плавати, знати прийоми надання невідкладної допомоги постраждалим на воді.

Категорично забороняється під час катання на плавзасобах:

- навантажувати малі судна понад установлені норми;
- перетинати курс суден, що йдуть;
- близько підходити до суден, що рухаються;

- кататися поблизу пристаней і причалів;
- віддалятися на човні від берега більш як на 100 метрів,
- катати дітей на саморобних човнах, катерах, плотах і т.д.
- кататися при несприятливих метеорологічних умовах.

Обережно: Медузи!

Будьте обережні: багато видів медуз є носіями нервово - паралітичної отрути, якої достатньо для зупинки серця у постраждалого! Щупальця медуз мають мініатюрні присоски, насичені отруйними речовинами. При контактах зі шкірою людини отрута викидається із щупальця та утворює опік.

Ознаки опіку:

- відчуття ураження електричним струмом;
- червона смуга на тілі, що згодом розпухає та свербить;
- обпik відчувається відразу та сильно;

Засоби боротьби:

- купатися тільки у спеціально призначених для цього місцях;
- негайно виходити із води при появі медуз або незнайомих вам морських тварин ;
- при ураженні швидко та акуратно видалити зі шкіри залишки тіла медузи – отруйний шип або його уламок;
- посипати залишки жовчі медуз морським піском та потерти, щоб видалити їх зі шкіри;
- не розчісувати місце ураження;
- продезінфікувати опік спиртом, аміаком або содою для нейтралізації отрути;
- прикласти пакет з льодом;
- промити рану розчином марганцю;
- накласти стерильну пов'язку;
- у випадку погіршення самопочуття негайно звернутися в токсикологічний центр або в будь-який інший медичний заклад.

Рятування та надання невідкладної першої медичної допомоги постраждалим на воді

Характер надання допомоги потерпілим на воді може бути різним.

Якщо ви добираєтеся до потопуючого вплава, треба максимально враховувати плин води, вітер, відстань до берега та ін. Наближаючись, намагайтеся заспокоїти і підбадьорити плавця, який витратив сили. Якщо це вдалося і він може контролювати свої дії, плавець повинен триматися за плечі рятувальника. Якщо ж він не контролює свої дії - поводитися з ним треба жорстко і безцеремонно. Деякі

інструкції рекомендують навіть оглушити потопуючого, щоб врятувати його і своє життя.

Техніка рятування потопуючого:

- підпливти і підірнути під нього, узявши позаду одним із прийомів захоплення (класичний - за волосся), транспортувати до берега;
- якщо потопуючому вдалося схопити вас за руки, ноги або шию - звільніться і негайно пірняйте - інстинкт самозбереження змусить потерпілого вас відпустити;
- якщо потопуючий уже занурився у воду, не кидайте спроб знайти його на глибині, а потім повернути до життя. Це можна зробити ще й у тому випадку, якщо той, хто потонув, перебував у воді близько 6 хвилин.

Перша медична допомога:

- оцінити тяжкість стану постраждалого та доручити іншому рятувальнику викликати бригаду швидкої медичної допомоги;
- якщо людина при свідомості, то необхідно зняти з неї мокрий одяг, витерти тіло, заспокоїти постраждалого та зігріти (укутати і дати гарячий напій);
- якщо ж врятований не реагує ні на звертання до нього, ні на легкі поплескування по щоках але наявна пульсація на сонній артерії та дихання, необхідно надати тілу постраждалого горизонтальне положення з повернутою на бік головою та провести вищезгадані заходи;
- знепритомному необхідно дати вдихнути нашатирний спирт, розстебнути одяг, а для активізації дихання використати ритмічне посмикування за язик;
- для перевірки пульсу на сонних артеріях треба натиснути щитовидний хрящ по черзі з обох боків;
- дослідження пульсу на променевій артерії не потрібне, оскільки його відсутність тут ще не свідчить про зупинку кровообігу;
- ознаками зупинки дихання є відсутність рухів грудної клітки, руху повітря через ніс та рот;
- у разі відсутності свідомості, пульсу на сонних артеріях, ознак дихання, широкі зіниці але нема трупних плям та задубіння тіла, необхідно якнайшвидше почати дії, спрямовані на усунення причин умирання і на відновлення функцій дихання та кровообігу, тобто необхідно виконати найпростіші реанімаційні методи оживлення організму;
- обстеження постраждалого, видалення рідини та підготовку до проведення штучної вентиляції легень потрібно провести за 4 -5 хвилин, тому що потім відбудуться незворотні зміни в організмі;

Найпростіші реанімаційні методи оживлення організму

Перше - це спробувати частково видалити воду з дихальних шляхів. Для цього треба трохи підняти постраждалого за талію так, щоб верхня частина тулуба і голова звисали, або "перегнути" постраждалого через своє стегно при загнутій у коліні нозі, одночасно натискуючи на його спину.

Ці заходи необхідно проводити у виняткових випадках максимально швидко. Не слід пориватися до видалення всієї рідини або значної її частини, тому що це практично неможливо і вимагає багато часу.

Далі діяти треба швидко в такому порядку:

- покласти постраждалого на спину на тверду поверхню, а голову максимально опустити назад;
- однією рукою відкрити йому рота, пальцями іншої руки, загорнутими у серветку або носову хустинку, зробити рух навкруги порожнини рота і звільнити її від піску, мулу, решток їжі, зубних протезів, блювотної маси та слизу - все це потрібно робити швидко, але обережно, щоб не завдавати додаткових травм;
- рукою, заведеною під потилицю, максимально розігнути хребет в шийному відділі (це потрібно робити, якщо є підозра на пошкодження цього відділу хребта);
- потрібно знати, що западання язика стає основною перешкодою для доступу повітря в легені, тому голова потерпілого повинна лежати прямо по відношенню до тулуба, нижню щелепу слід витягнути вперед, язик із порожнини рота теж вперед, до зубів;
- утримуючи голову в такому положенні однією рукою, другою стиснути крила носу, щоб запобігти витоків повітря та спрямувати його в органи дихання;
- після цього розпочати штучне дихання методом «рот в рот» через марлю або тонку тканину;

Метод «рот в рот» :

- а) набрати повітря у свої легені;*
- б) щільно охопити відкритий рот пацієнта та зробити пробне вдування повітря в його легені;*
- в) водночас "краєм ока" контролювати підіймання грудної клітки: якщо воно є – продовжувати;*
- г) у випадку, якщо грудна клітка не підіймається або піднімається надчрепна ділянка, повторити все спочатку.*

- якщо щелепи постраждалого щільно стиснуті або є пошкодження щелепи, язика, губ, провести штучну вентиляцію не методом "рот в рот", а "рот в ніс", затискаючи при цьому не ніс, а рот (кількість вдувань - 16 - 20 за хвилину);

- вдихаючи потерпілому повітря, потрібно зробити масаж серця, ритмічно натискаючи на його грудину, щоб змодельювати роботу серця і забезпечити переміщення крові в кількості, достатній для підтримки кровопостачання до життєво важливих органів;

Масаж серця:

- а) для зовнішнього масажу серця треба розташуватися з боку від хворого;*
- б) масаж серця слід робити схрещеними долонями рук, розташувавши їх посередині грудини, в нижній її третині;*

в) долоні однієї п'ятірні руки покласти на передньо - нижню поверхню грудини, основу другої долоні - впоперек першої, розігнути руки в ліктьових суглобах;

г) таким чином серце стискається поміж грудиною та хребтом і кров виганяється із серця до основних органів, а під час паузи знову заповнює серце ;

д) для масажу серця використовується не тільки сила рук, але і вага тіла: робити ритмічні поштовхи всією масою тулуба, зміщуючи грудину в напрямку до хребта з частотою 80-100 рухів за хвилину. При паузах руки від грудини віднімати не слід. Здавлення грудної клітки проводять з інтервалом в 1 секунду. На одне вдування повітря в рот потерпілого слід зробити п'ять здавлень грудей;

е) у випадку, коли рятувальник один, співвідношення кількості вдувань до натискувань на грудину 1 : 5, якщо рятувальників двоє - 2 : 15;

- кожні 2 хвилини серцево-легеневу реанімацію необхідно на декілька секунд припинити для перевірки, чи не з'явився пульс на сонних артеріях;

- правильність виконання закритого масажу серця - це наявність пульсових поштовхів, синхронно з натискуванням на грудину, на сонних артеріях;

- масаж серця та штучну вентиляцію легень необхідно проводити до відновлення дихання, пульсу, звуження зіниць, покращення кольору шкіри;

- необхідно при будь-якому стані потерпілого проводити заходи для зігрівання тіла шляхом розтирання і масажу кінцівок;

- в тих випадках, коли протягом 30-40 хвилин, незважаючи на правильно проведену реанімацію, змін у стані хворого немає або з'являються трупні плями, задубіння, реанімаційні заходи припиняються;

Безпека на водоймищах в сезон зимових канікул

Взимку вода вабить дітлахів та дорослих не менше, ніж літом, адже без катання на ковзанах, прогулянок по замерзлих водоймищах або риболовлі канікули просто неможливі. А для покоління XXI століття це взагалі екстрим!

Який, на жаль, нерідко закінчується трагічно.

Отже:

- перш ніж ступати на лід, дізнайтеся про товщину льодового покриву на водоймі: у різних місцях річок та озер товщина льодового покриву може бути різною, у гирлах річок та приток міцність льоду послаблена течією;

- міцність льоду можна частково визначити візуально (при температурі повітря нижче 0)

- за кольором :

лід блакитного кольору – найміцніший;

білого – міцність у два рази менша;

сірий – свідчення про присутність води у товщі льоду;

- за товщею:

лід синюватого або зеленуватого відтінку, товщиною не менше 5-7 см. - витримає лише одну людину;

для групи людей (масові переправи пішки) – товщиною не менше 15 см. (дистанція у колоні по 4 чоловіка 5 м.);

для влаштування ковзанки - не менше 10-12 см.;

при масовому катанні на ковзанах – 25 см.;

для переправи вантажного автомобіля (колісного) вагою 15т. – 35-43 см. (дистанція у колоні не менше 35 м.);

для гусеничного трактора і тягача вагою 20т. – 40-60см. (дистанція у колоні не менше 30 м.);

лід неміцний біля стоку води (наприклад, із ферми або фабрики);

тонкий або крихкий лід поблизу кущів, очерету, під кучугурами снігу, у місцях, де водорості повмерзали у лід;

тонкий лід там, де б'ють ключі, де швидка течія або струмок впадає в річку.

Тому:

- ні в якому разі не перевіряйте міцність льоду ударом ноги, а тільки за допомогою пешні;

- негайно припиніть рух якщо лід недостатньо міцний і почав тріщати, при цьому повертайтеся лише своїми слідами, не біжіть, а відходьте повільно, роблячи перші кроки не відриваючи ступні ніг від поверхні льоду;

- якщо ви на лижах і треба прокладати лижню, кріплення лиж відстебніть, зніміть з рук петлі лижних палиць і тримайте палиці в руках;

- якщо є рюкзак, то повісьте його лише на одне плече, а краще волочіть на мотузці на 2-3 метри позаду;

- якщо ви йдете групою, відстань між лижниками (та й пішоходами) не скорочуйте менше ніж на 5 м. (відстань повинна бути не менше 5-6 м.);

- під час руху лижник, який іде першим, ударами палиць перевіряє міцність льоду та контролює його стан;

- виміряти точну товщину можна, лише знявши спочатку верхній (каламутний) прошарок від снігового, зовсім уже неміцного льоду;

- якщо лід почав тріщати, не біжіть, а відходьте повільно, не відриваючи ступні ніг від льоду.

Правила безпеки на зимовій рибній ловлі:

- не пробивайте поруч багато лунок;

- не збирайтеся великими групами на одному місці;

- не пробивайте лунки на переправах;

- не ловіть рибу поблизу вимоїн та занадто далеко від берега;

- завжди майте під рукою міцну мотузку 12-15 метрів;

- тримайте поруч з лункою дошку або велику гілку;

Дії при потраплянні у воду

Якщо ви провалилися на льоду річки або озера, то:

- широко розкиньте руки по краях льодового пролому та утримуйтеся від занурення з головою;
- намагайтеся, не обламуючи краю пролому, без різких рухів вибратися на лід, наповзаючи грудьми і по черзі витягаючи на поверхню ноги;
- вибравшись із льодового пролому, відкотіться, а потім повзть у той бік, звідки ви прийшли і де міцність льоду, таким чином, перевірена;
- будьте обережні до самого берега, а там не зупиняйтеся, доки не опинитеся у теплі.

Якщо на ваших очах на льоду провалилася людина, то:

- негайно сповістіть їй, що йдете на допомогу;
- візьміть лижі, дошку, фанеру (це збільшить площу опори) і повзть на них, широко розкидаючи при цьому руки і не підповзаючи до самого краю ополонки;
- ремені, шарфи, дошки, жердини, санки або лижі допоможуть врятувати людину - кидати їх потрібно з відстані 3-4 метрів;
- якщо ви не один, тоді, узявши один одного за ноги, лягайте на лід ланцюжком і рухайтесь до пролому, а подавши постраждалому підручний засіб порятунку, витягайте його на лід і повзть з небезпечної зони;
- не допустіть переохолодження потерпілого: негайно укрийте його від вітру і якнайшвидше допродайте в тепле місце, розітріть, переодягніть в сухий одяг і напоїть чаєм.

Дії при переохолодженні (гіпотермії)

Ознаки гіпотермії:

1) при легкій гіпотермії:

- з'являється неконтрольоване тремтіння;
- спостерігається втрата координації рухів;
- притупляється свідомість;
- виникають позиви сечовипускання.

2) при важкій гіпотермії:

- бліде, одутле обличчя;
- апатія, сонливість;
- погана координація рухів;

- млява, невиразна мова;
- ірраціональна поведінка (постраждалий може нагадувати п'яного);
- припинення неконтрольованого тремтіння;
- уповільнений, нерегулярні пульс, серцебиття і дихання.

Перша допомога

Дії до прибуття лікаря:

- постраждалого перенесіть у тепле місце (при цьому пересувайте його дуже обережно і намагайтеся підтримувати у горизонтальному положенні);
- покладіть його так, щоб ноги були вище, ніж голова;
- зніміть з нього вологий одяг, замініть сухим і починайте зігрівання;
- закутайте постраждалого в сухі ковдри або додатковий одяг (ще краще - покласти його в попередньо нагрітий спальний мішок);
- накрийте чим-небудь його голову;
- якщо постраждалий у повній свідомості, дайте йому тепле питво;
- якщо ви у приміщенні, спробуйте зробити йому теплу, кімнатної температури (але не гарячу) ванну;
- зігрівання потрібно проводити поступово: здійснюючи масаж тіла, температуру води доводять до 36°C.;
- якщо ванна недосяжна, прикладіть теплі (але не гарячі) грілки до шиї, під пахви і до паху постраждалого;
- якщо тепла вода недосяжна, використайте тепло свого тіла;
- після того, як шкіра постраждалого стане рожевою, проведіть штучне дихання і масаж серця;
- після появи самостійного дихання, постраждалого тепло закутують, дають гарячий чай, молоко;
- при **відмороженні кінцівок** постраждалому надають відповідну допомогу і доставляють до найближчого лікувального закладу, не допускаючи повторного переохолодження.

Це потрібно запам'ятати:

- **НЕ** залишайте постраждалого без уваги і піклування ні на хвилинку;
- **НЕ** намагайтеся відігріти постраждалого одномоментно (необхідне поступове зігрівання);

- **НЕ** розтирайте шкіру або кінцівки постраждалого;
- **НЕ** занурюйте у гарячу воду (можна тільки у теплу);
- **НЕ** дозволяйте постраждалому рухатися (примусьте його лежати нерухомо);
- **НЕ** допускайте, щоб тепло від печі або калорифера надходило безпосередньо на шкіру постраждалого;
- **НЕ** використовуйте гарячі грілки;
- **НЕ** давайте гарячу їжу або питво (можна тільки тепле);
- **НЕ** давайте їжу або питво взагалі, якщо він без свідомості або у напівсвідомому стані;
- **НЕ** давайте постраждалому ніяких алкогольних напоїв.

VI

Безпечна школа

1. Основні правила поведінки в школі

Відвідування та зовнішній вигляд

1. На заняття учні повинні приходити у чистому і випрасуваному одязі, начищеному взутті і скромно причесаними.
2. Учні зобов'язані приходити до школи щодня за 15 хвилин до першого дзвоника, щоб встигнути роздягнутися, перевзутися, пройти до класу і підготуватися до уроку.
3. Учням не дозволяється приносити до школи речі, які не мають відношення до занять.
4. Йти додому школярам потрібно відразу після уроків. Залишатися в школі можна тільки тим, хто відвідує додаткові заняття (факультативи, гуртки та ін.) або займається громадською роботою.

Як вести себе на уроці

Основні проблеми вчителів з учнями виникають саме на уроках. Запізнення і непослух учнів, буває, зривають по півуроку. Щоб цього не траплялося, дітям важливо знати правила поведінки на уроці. До речі, пам'ятки з переліком

необхідно розвішувати в кожному кабінеті, щоб учні не говорили, що не знають про них.

10 правил поведінки на уроці

1. Приходити в клас потрібно за 10 хвилин до дзвінка.
2. Відкривати кабінет може тільки вчитель або староста.
3. Сідати учням потрібно тільки на свої місця. Схема посадки завжди встановлюється вчителем.
4. На робочому столі не повинно бути нічого, крім потрібного для уроків приладдя.
5. Коли вчитель заходе та виходе з класу, учні зобов'язані вставати.
6. Під час уроку необхідно дотримуватись тиші і виконувати вказівки вчителя.
7. Щоб вийти з кабінету, учневі потрібно отримати дозвіл вчителя.
8. Не можна тягнути руки вгору, бажаючи відповісти першим. Відповідати на запитання вчителя можна тільки з його дозволу.
9. Йти до дошки учень повинен з щоденником, щоб покласти його на вчительський стіл.
10. Учням не дозволяється підказувати своїм однокласникам правильні відповіді без дозволу вчителя.

Знаючи ці 10 правил поведінки в школі, що стосуються уроків, а головне, дотримуючись їх, школярі зможуть забезпечити комфорт, як для себе, так і для вчителя, що дасть їм можливість краще засвоювати знання.

Зміна

1. Після дзвінка на перерву, учні можуть бути вільними тільки з дозволу вчителя.
2. Під час зміни чергові класу повинні приготувати кабінет до наступного уроку – провітрити кабінет, витерти дошку.
3. На перерві учні зобов'язані дотримуватися дисципліни: не бігати по класу і коридору, не відкривати вікна і не сидіти на підвіконнях, не гратися з небезпечними предметами, не псувати шкільне майно, не смітити, дотримуватися правил пожежної безпеки.
4. Йдучи коридором, учням потрібно дотримуватися правого боку.
5. При виході з кабінету, школи потрібно поступатися дорогою дорослим і дівчатам.
6. Не можна їсти на перерві в коридорі, і тим більше на ходу.
7. Не можна заходити в учительську без дозволу.

Культура

Правила поведінки в школі полягають не тільки в тому, як діти повинні поводитися в школі, але і в культурі їх спілкування з вчителями та іншими учнями. Тому пам'ятка поведінки в школі повинна містити такі соціальні правила.

1. Учням слід бути ввічливими і привітними.
2. При розмові з учителем не можна тримати руки в кишенях.
3. Хлопців треба називати по іменах.
4. У стінах школи неприпустимо спілкування мовою жаргонів і тим більше матів.
5. Старшокласникам слід пропонувати свою (будь-яку) допомогу учням молодших класів.

Правила екологічної поведінки

Виховувати любов до природи – задача складна, але вирішити її можна, почавши з елементарних правил екологічної поведінки учнів.

1. Учням забороняється ламати дерева, чагарники, зривати квіти і топтати клумби.
2. Не можна пошкоджувати кору дерев, обриваючи її або вирізаючи на ній написи.
3. Не можна розкидати сміття в школі і на подвір'ї, засмічувати водойми.
4. Забороняється розводити багаття на території школи.
5. Учням, які стали свідками заподіяння шкоди живій природі, слід повідомити про це класного керівника.

Як «вижити» в школі: пам'ятки учням

Крім правил поведінки, учні повинні засвоїти і правила особистої безпеки в приміщеннях школи та ззовні, дотримання яких гарантує їм здоров'я та життя.

Правила безпеки в школі, класі

1. Своє робоче місце тримай у порядку.
2. Не псуй шкільне майно, стався до нього дбайливо.
3. На перерві не кричи, у приміщенні не бігай, краще пограйся на свіжому повітрі.
4. Не принось до школи сторонніх предметів.
5. У школі забороняється грати в азартні ігри.
6. Не створюй небезпечних ситуацій - небезпечна подія, що загрожує здоров'ю і життю, називається екстремальною ситуацією. Під час таких ситуацій виникає масова паніка.
7. Не використовуй указку для ігор.
8. Не бігай між рядами парт, щоб не поранитися об їхні гострі кути.
9. Не грайся біля вікон, не відкривай їх самостійно.
10. Не включай мультимедійні засоби, комп'ютер без дозволу учителя.
11. Не закривайся в класі на ключ.
12. Не грайся ручками, не кидайся книжкою, портфелем.

Перерва

Сумна шкільна статистика доводить, що більша частина травм, отриманих учнями, пов'язана з витівками на перервах.

1. На перервах не бешкетуй.
2. У коридорах школи рухайся спокійним кроком, без шуму.
3. Акуратно й обережно користуйся дверима, не встромляй руку в дверні отвори, не ляскай дверима.
4. На сходах не перегинайся через поруччя, дивися собі під ноги, тримайся правої сторони.
5. Не бігай сходами, не штовхай тих, що йдуть попереду, не смикай дітей за рюкзаки, не став підніжки, не зупиняйся у дверях і проходах.
6. Не сміти, бо іноді сміття є причиною падінь та травмування.
7. Не ображай однокласників і не сварися з ними.
8. Грайся з друзями у цікаві ігри, не порушуючи правил безпечної поведінки

Пам'ятайте! Безцільно носячись коридорами, збиваючи все і всіх з ніг, ви засмучуєте самі себе, шкодите своєму здоров'ю. Адже після такого «відпочинку» може боліти голова, тьмяніти в очах; через вогкий одяг, що увібрав ваш піт, через мокре волосся легко застудитися. І добре, якщо обійдеться без розбитого носа, струсу мозку і поламаних кінцівок.

Їдальня

1. Заходь до їдальні спокійно, дотримуючись черги.
2. За столом сиди спокійно і їж красиво.
3. Розмовляй тихим голосом із сусідами по столу.
4. В їдальні не бігай, адже це може стати причиною травмування себе та інших.
5. Не грайся столовими приборами – в деяких випадках вони можуть стати причиною смертельного поранення.
6. Сідаючи за стіл, бажай друзям: «Смачного!»
7. Їж не поспішаючи, пережовуй ретельно, не плямкай.
8. З повним ротом не розмовляй і не смійся.
9. Їжею не грайся, не розкидай її – поважай працю кухарів.
10. Прибирай за собою посуд і дякуй за обід.

Правила безпеки та поведінки на уроках трудового навчання

1. Роботу розпочинай лише з дозволу вчителя.
2. Використовуй інструменти лише за призначенням, не розмахуй ними та не розбирай.
3. У процесі роботи не розмовляй, будь уважним.
4. Під час роботи тримай своє робоче місце в належному порядку, а після роботи акуратно прибери його.
5. Дотримуйся правил безпеки.

Фізична культура

1. На уроки фізкультури приходь у спортивній формі.
2. Без дозволу вчителя не вилазь на спортивні знаряддя.
3. Будь уважним, чітко виконуй вказівки вчителя.
4. Виконуй правила техніки безпеки.

Шкільне подвір'я

1. Уникай травм під час рухливих ігор і спортивних змагань.
2. Коли йдеш зі школи додому, іди через ворота. Через огорожу не лазь.
3. Під час перерви можна відпочити у дворі школи, але на дерева не лазь.
4. Грай у м'яч тільки в місцях для гри. Не грайся біля вікон.
5. Не ходи по газонах, не кидай недогризків, не лузай насіння.
6. Не бийся, не бешкетуй.
7. Не лізь на дах чи дерева.
8. Не кричи.
9. Не ображай менших, слабших.
10. Грайся з друзями в різні рухливі ігри.

Гарної поведінки дітей у школі домогтися складно, якщо діти приходять вчитися, не розуміючи, навіщо це потрібно. Багато школярів вважають, що вони вчаться, тому що так треба дорослим. Завдання батьків – пояснити дитині, що в школу він ходить за знаннями для себе і свого майбутнього життя, і ні для чого більше. А дані пам'ятки повинні бути у кожної дитини, яка тільки збирається піти в школу чи випускається звідти.

2. Школа і моральна безпека

Наше здоров'я в наших... словах

Заклад освіти - це храм науки, де сіється добре, розумне та вічне. Та іноді в благодатні зерна потрапляє полова, яка часом несе небезпеку набагато більшу, ніж катання на перилах чи ковзання по паркету.

І назва такому явищу – **нецензурні слова**. Саме вони засмічують мову та згубно впливають на психіку і свідомість учнів.

Підлітковий вік - це період, коли діти всотують в себе все, що додає їм ваги перед однолітками і здається «крутим»: круті слова з телевізора, гаджетів, вирази з ігор, жаргонні вислови з дворів - не задумуючись над тим, що деякими словами й інтонацією можна не тільки дуже образити, а навіть й убити людину, не те що просто вимовити їх в школі, не соромлячись вчителів чи дівчат.

За чистоту мови дітей, а іноді і їх батьків, школі потрібно вести боротьбу і прикладами та дослідженнями пояснювати їм згубну для здоров'я дію лайок та нецензурних слів. Це тільки на перший погляд здається, що лайливі та сороміцькі слова, у народі звані матюками, не так уже й впливають на здоров'я людей і стан оточуючого природного середовища. Але це тільки здається! Насправді все навпаки.

Усім відоме ім'я Зигмунда Фрейда (1856-1939) - творця теорії та методу психоаналізу. Але не всім відомо, що він помер від рака язика і щелепи. Люди, які знаються на духовних аспектах подій, що відбуваються, вважають, що така люта

смерть була у Фрейда «в нагороду». Адже аналітик усе життя пропагував свої ідеї про те, що людина - це сексуальне створіння, що релігія, культура та мистецтво - це тільки надбудова над статевими примхами людини, що любов батьків до дітей - це підсвідоме бажання до розмноження. Брутальність, цинічність, непристойність не тільки в діях, а насамперед у розмові, у спілкуванні з іншими - ось ідеал поведінки, який впливав з «наукового бачення людських стосунків» за Фрейдом. Фрейд - це один із символів нашого часу. Його смерть також символічна: вона ніби показує, що чекає на людину, яка порушує закони, дані нам Творцем.

Людина, яка спілкується з іншими нецензурними словами, ніколи не буде сама фізично здоровою - «матюки» смертельно небезпечні для здоров'я.

Ні для кого немає секрету в тому, що мова - це «інформаційна зброя», яка може нанести удар і по фізичному, і по моральному здоров'ю людини.

Також загальновідомо, що після спеціальних молебнів, які звершують священнослужителі, хворим дарується здоров'я, випадає дощ у засуху або припиняються природні катаклізми.

Різні слова «енергетично заряджені» по-різному, так як у фізичних процесах - заряди можуть бути позитивними і негативними. Спробуйте брутальні слова сказати лагідно чи з ніжністю, а добрі слова - з ненавистю та цинізмом. У вас нічого не вийде! Ученими доведено (з цієї теми захищено не одну дисертацію): якщо читаються молитви або говоряться позитивні слова біля води, то вона стає святою та цілющою. І навпаки, коли біля води проходить сварка або обговорюється виконання нехороших справ - вода стає «мертвою» та отруйною.

Високоморальні, чесні, порядні батьки не використовують у своєму лексиконі лайливі чи сороміцькі слова, бо вони «осідають» енергетичним брудом на дітей, викликаючи хвороби.

Ось декілька прикладів, як «безсоромний язик» батьків впливає на дитину.

Розповідає тринадцятирічна дівчина: «Я погано притримала двері, і вони вдарили маму по нозі. Мама брутально вилаялася, ніби мене сильно вдаривши по обличчю. Довгий час було дуже важко на душі».

Хлопець дванадцяти років: «Коли батько веде машину, то завжди дуже матюкається. Круті слова призначаються іншим, а потрапляють на мене з мамою. Тому я завжди беру в дорогу плеєр, щоб його не чути».

Деякі люди кажуть: «Приперчено посварився і стало легше, ніби камінь з плечей упав». І в цьому є доля правди. Але той «камінь з плечей» - це негативна енергія, яка скинута на інших. А серед інших можуть опинитися ваші або чужі діти.

Усі релігії світу засуджують лайку. Зокрема, християни вважають, що «матюки» - це молитва сатані, тому не потрібно дивуватися бідам, які приходять. І ще одна думка: «Людину, яка безсоромно ляпає язиком, залишає Ангел-хранитель».

Можливість розмовляти людина, і тим паче батьки, повинні використовувати для створення матеріальних і духовних благ, а не для знищення. Треба вимовляти слова, щоб співрозмовник одразу зрозумів: його поважають, люблять, тому так говорять.

Як бачимо, для здоров'я та безпечного життя треба небагато: всього-на-всього атмосфери любові вдома, взаємоповаги в школі, уникнення розмов в

образливому тоні, лайок та крику в спілкуванні, бо це прояв слабкості, неповаги та нищості.

І пам'ятайте народну мудрість:

- Ласкаве слово, що весняний день.
- Слова радісного вітання дорожчі за частування.
- Шабля ранило тіло, а слово - душу.
- Добре слово і кішці приємне.
- Добре слово будує, а зле – руйнує.
- Слово не полова, язик не помело.

Список рекомендованої літератури

1. Відлюдків В. Екстремальні ситуації природного характеру: Ситуаційні завдання для перевірки якості знань навчання // Основи безпеки життєдіяльності – № 3. – 2000, – с. 39-45.

2. Види аварій, катастроф і стихійного лиха. Надзвичайні ситуації природного характеру // Надзвичайна ситуація. – 1999. - №6 – с.37-38.

3.. Лапін В.М. Безпека життєдіяльності людини. Навчальний посібник. – Знання, 2001. – 186 с.

4. Мошкін В. Діяти розумно і рішуче. Навчання школярів ухваленню рішень в небезпечних ситуаціях // Основи безпеки життєдіяльності – № 6. – 2005. – с. 46-50

5. Рекомендації щодо дій населення у надзвичайних ситуаціях. Безпека на воді // Надзвичайна ситуація. – 1999. - №8 – с.38..

6. <https://www.kmu.gov.ua/news/sluzhba-bezpeki-ukrayini-pidgotuvala-instrukciyi-yaki-mozhut-vryatuvati-zhittya-gromadyan>

7. <https://dsns.gov.ua/uk/abetka-bezpeki/diyi-naselennya-v-umovax-nadzvicainix-situacii-vojenного-xarakteru>

8. <https://kharkivoda.gov.ua/oblasna-derzhavna-administratsiya/struktura-administratsiyi/strukturni-pidrozdili/143/114796>

7. Карнегі Д. Як подолати неспокій і почати жити. / Пер. з англ. — К. : Компанія ОСМА, 2015. — 272 с.

8. <https://dsns.gov.ua/uk/abetka-bezpeki/diyi-naselennya-v-umovax-nadzvicainix-situacii-vojenного-xarakteru>.

9. <https://kharkivoda.gov.ua/oblasna-derzhavna-administratsiya/struktura-administratsiyi/strukturni-pidrozdili/143/114796>.

10. <https://www.kmu.gov.ua/news/sluzhba-bezpeki-ukrayini-pidgotuvala-instrukciyi-yaki-mozhut-vryatuvati-zhittya-gromadyan>.

