***Тема* 7. Занятие2: Правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре, на водных объектах, в походе и на природе. Способы предотвращения и преодоления паники и панических настроений в опасных и чрезвычайных ситуациях.**

***В общественных местах***

* Не пересчитывайте деньги в людном месте.
* Если вам надо поменять валюту, делайте это только в специально предназначенных местах.
* Прежде чем принять какое-либо предложение, проанализируйте, чем оно может для вас обернуться.
* Старайтесь не посещать в одиночку общественный туалет.
* Если вы попали в толпу (демонстрация, митинг):

– Никогда не идите против движения скопления людей.

– Держитесь ближе к краю, опасайтесь поручней, углов и ступенек.

– Если вы уронили какую-то вещь (сумку, куртку, зонт), не пытайтесь ее поднять – это может стоить вам жизни.

– Не предпринимайте активных действий в толпе – не цепляйтесь руками, их могут сломать.

– Постарайтесь застегнуть куртку, согните руки в локтях, прижмите их к корпусу и постепенно выбирайтесь.

– Если вы упали, сразу закрывайте голову руками, постарайтесь резко встать.

***Если Вы заблудились...***

* Не паникуйте.
* Постарайтесь выйти по тому пути, по которому пришли. Либо ищите просеки, линии электропередачи, лесные дороги, откуда вас легко можно будет забрать.
* Позвоните по общему «аварийному» телефону 112. Если мобильный телефон не ловит сеть, надо выйти на открытую местность – опушку или большую поляну.
* Очень часто спасатели при поисках используют сирену. Если вы услышали ее вой, определите направление, откуда исходит звук, и двигайтесь туда.
* **Пить** **можно** из ручьев или родников. Стоячую воду из луж или болот **пить** **нежелательно**. То же самое и с едой – ешьте только известные вам съедобные ягоды (землянику, малину, чернику). А вот неизвестную пищу лучше не пробовать.
* Когда начнет смеркаться, выберите место для ночлега. Если сухо и ветрено – можно спрятаться в яме, а если идет дождь, то лучше выбрать место на возвышении и под защитой хвойных деревьев – они хорошо задерживают капли. Ложитесь на сухие ветки, положите под голову сумку или мох, попытайтесь отдохнуть. Если замерзли – сделайте зарядку.
* С рассветом продолжите путь и не забудьте подавать сигналы о помощи.

***Тема* 7. Занятие2: Правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре, на водных объектах, в походе и на природе. Способы предотвращения и преодоления паники и панических настроений в опасных и чрезвычайных ситуациях.**

***В общественных местах***

* Не пересчитывайте деньги в людном месте.
* Если вам надо поменять валюту, делайте это только в специально предназначенных местах.
* Прежде чем принять какое-либо предложение, проанализируйте, чем оно может для вас обернуться.
* Старайтесь не посещать в одиночку общественный туалет.
* Если вы попали в толпу (демонстрация, митинг):

– Никогда не идите против движения скопления людей.

– Держитесь ближе к краю, опасайтесь поручней, углов и ступенек.

– Если вы уронили какую-то вещь (сумку, куртку, зонт), не пытайтесь ее поднять – это может стоить вам жизни.

– Не предпринимайте активных действий в толпе – не цепляйтесь руками, их могут сломать.

– Постарайтесь застегнуть куртку, согните руки в локтях, прижмите их к корпусу и постепенно выбирайтесь.

– Если вы упали, сразу закрывайте голову руками, постарайтесь резко встать.

***Если Вы заблудились...***

* Не паникуйте.
* Постарайтесь выйти по тому пути, по которому пришли. Либо ищите просеки, линии электропередачи, лесные дороги, откуда вас легко можно будет забрать.
* Позвоните по общему «аварийному» телефону 112. Если мобильный телефон не ловит сеть, надо выйти на открытую местность – опушку или большую поляну.
* Очень часто спасатели при поисках используют сирену. Если вы услышали ее вой, определите направление, откуда исходит звук, и двигайтесь туда.
* **Пить** **можно** из ручьев или родников. Стоячую воду из луж или болот **пить** **нежелательно**. То же самое и с едой – ешьте только известные вам съедобные ягоды (землянику, малину, чернику). А вот неизвестную пищу лучше не пробовать.
* Когда начнет смеркаться, выберите место для ночлега. Если сухо и ветрено – можно спрятаться в яме, а если идет дождь, то лучше выбрать место на возвышении и под защитой хвойных деревьев – они хорошо задерживают капли. Ложитесь на сухие ветки, положите под голову сумку или мох, попытайтесь отдохнуть. Если замерзли – сделайте зарядку.
* С рассветом продолжите путь и не забудьте подавать сигналы о помощи.

***Обеспечение личной безопасности на водных объектах.***

– купаться можно не раньше, чем через 1,5-2 часа после еды.

– не рекомендуется заниматься плаванием в открытых водоемах, при температуре воды ниже +15 °С, так как возможна внезапная потеря сознания и смерть от холодового шока.

– нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги.

– не прыгать в воду с лодок, катеров, причалов и других сооружений, не приспособленных для этих целей.

– желательно для купания выбирать специально отведенные для этого места.

– не заплывать далеко от берега, за буйки, обозначающие границы безопасной зоны.

– не подплывать близко к судам (моторным, парусным), лодкам, баржам.

– не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина.

– нельзя входить в воду после перегревания на солнце или сильного охлаждения тела до образования "гусиной кожи".

– категорически запрещается входить в воду и купаться в нетрезвом состоянии.

– нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя.

– если вы оказались в воде с сильным течением, не пытайтесь плыть навстречу течению, справиться с ним сил не хватит; в этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу.

– если попали в водоворот, не пугайтесь, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него.

– никогда не следует толкать кого-либо в воду, в особенности неожиданно, так как эта шалость может вызвать у людей, очень чувствительных к холодной воде, шок со смертельным исходом.

– нельзя шалить в воде, окунать друзей с головой и ставить им подножки.

– нельзя подавать крики ложной тревоги.

– нельзя купаться, если у вас повышенная, или пониженная температура. Последствия могут быть непредсказуемыми. Находиться в воде в таком состоянии очень опасно.

– если у вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы, но лучше всего – иметь при себе "английскую" булавку. Даже один её укол бывает спасает жизнь.

– Устали плавать? – отдохните, не старайтесь установить рекорд по плаванию. От перенапряжения могут начаться судороги. Мышечная судорога – у пловца сводит ногу. Так бывает не только в холодной воде. Если такое случилось, погрузитесь на секунду в воду с головой и, распрямив сведенную судорогой ногу, с силой потяните за большой палец ступню на себя. Как правило, судорога отступает.

– не купайтесь в каналах, обложенных бетонными плитами или камнями, т.к. со временем они обрастают мхом, становятся скользкими. Из такого канала выбраться трудно. Даже тренированный пловец, купаясь в канале, подвергает свою жизнь опасности.

– соблюдайте чистоту мест отдыха у воды, не засоряйте водоемы, не оставляйте мусор на берегу и в раздевалках.

**!!! ПОМНИТЕ: Ваша личная безопасность в Ваших руках!**

***Обеспечение личной безопасности на водных объектах.***

– купаться можно не раньше, чем через 1,5-2 часа после еды.

– не рекомендуется заниматься плаванием в открытых водоемах, при температуре воды ниже +15 °С, так как возможна внезапная потеря сознания и смерть от холодового шока.

– нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги.

– не прыгать в воду с лодок, катеров, причалов и других сооружений, не приспособленных для этих целей.

– желательно для купания выбирать специально отведенные для этого места.

– не заплывать далеко от берега, за буйки, обозначающие границы безопасной зоны.

– не подплывать близко к судам (моторным, парусным), лодкам, баржам.

– не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина.

– нельзя входить в воду после перегревания на солнце или сильного охлаждения тела до образования "гусиной кожи".

– категорически запрещается входить в воду и купаться в нетрезвом состоянии.

– нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя.

– если вы оказались в воде с сильным течением, не пытайтесь плыть навстречу течению, справиться с ним сил не хватит; в этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу.

– если попали в водоворот, не пугайтесь, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него.

– никогда не следует толкать кого-либо в воду, в особенности неожиданно, так как эта шалость может вызвать у людей, очень чувствительных к холодной воде, шок со смертельным исходом.

– нельзя шалить в воде, окунать друзей с головой и ставить им подножки.

– нельзя подавать крики ложной тревоги.

– нельзя купаться, если у вас повышенная, или пониженная температура. Последствия могут быть непредсказуемыми. Находиться в воде в таком состоянии очень опасно.

– если у вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы, но лучше всего – иметь при себе "английскую" булавку. Даже один её укол бывает спасает жизнь.

– Устали плавать? – отдохните, не старайтесь установить рекорд по плаванию. От перенапряжения могут начаться судороги. Мышечная судорога – у пловца сводит ногу. Так бывает не только в холодной воде. Если такое случилось, погрузитесь на секунду в воду с головой и, распрямив сведенную судорогой ногу, с силой потяните за большой палец ступню на себя. Как правило, судорога отступает.

– не купайтесь в каналах, обложенных бетонными плитами или камнями, т.к. со временем они обрастают мхом, становятся скользкими. Из такого канала выбраться трудно. Даже тренированный пловец, купаясь в канале, подвергает свою жизнь опасности.

– соблюдайте чистоту мест отдыха у воды, не засоряйте водоемы, не оставляйте мусор на берегу и в раздевалках.

**!!! ПОМНИТЕ: Ваша личная безопасность в Ваших руках!**

**СПОСОБЫ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ И ПРЕОДОЛЕНИЯ ПАНИКИ И ПАНИЧЕСКИХ НАСТРОЕНИЙ В ОПАСНЫХ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

**Паника** – эмоциональное состояние, возникающее как следствие либо дефицита информации о какой-то пугающей или непонятной ситуации, либо, напротив, как следствие её избытка и проявляющееся в импульсивных действиях.

**Возникновение и развитие паники** в большинстве случаев связано с действием шокирующего стимула, отличающегося чем-то заведомо необычным (например, сирена, возвещающая начало воздушной тревоги). Частым поводом для паники являются слухи.

Условно возникновение паники можно разделить на три этапа:

***Первый этап*** – потрясение, восприятие ситуации как кризисной и даже безысходной.

***Второй этап*** – замешательство и индивидуальные беспорядочные попытки как-то понять произошедшее событие. Когда ощущение остроты быстрого понимания ситуации часто мешает логическому осмыслению происходящего и вызывает страх. Страх обычно сопровождается криком, плачем, двигательной ажитацией. Если этот страх не будет быстро подавлен, то развивается третий этап.

***Третий этап*** – когда страх одних отражается другими, что в свою очередь еще больше усиливает страх первых. Завершается все это действиями, которые представляются людям, охваченным паникой, спасительными, а на деле они оборачиваются паническим бегством.

**!!! Противодействовать панике** **чрезвычайно трудно.**

Средства борьбы с паникой:

|  |  |
| --- | --- |
| * убеждение (если есть время); * категорический приказ; * объяснение ложной опасности; | * использование силы; * устранение (изоляция) наиболее злобных паникеров. |

Для выживания необходимо быть всегда психологически подготовленным. **В чрезвычайной обстановке важно**, чтобы вы были в состоянии:

|  |  |
| --- | --- |
| * принимать быстрые решения; * уметь импровизировать; * постоянно и непрерывно контролировать самого себя; * уметь различать опасность; * уметь распознавать людей; * быть независимым и самостоятельным; | * быть твердым и решительным, когда потребуется, но уметь подчиняться, если необходимо; * определять и знать свои возможности и не падать духом; * в любой ситуации пытаться найти выход |

**Никогда не сдавайтесь, ставка в игре очень высока, чтобы уступить, не испробовав все возможные средства.**

**СПОСОБЫ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ И ПРЕОДОЛЕНИЯ ПАНИКИ И ПАНИЧЕСКИХ НАСТРОЕНИЙ В ОПАСНЫХ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

**Паника** – эмоциональное состояние, возникающее как следствие либо дефицита информации о какой-то пугающей или непонятной ситуации, либо, напротив, как следствие её избытка и проявляющееся в импульсивных действиях.

**Возникновение и развитие паники** в большинстве случаев связано с действием шокирующего стимула, отличающегося чем-то заведомо необычным (например, сирена, возвещающая начало воздушной тревоги). Частым поводом для паники являются слухи.

Условно возникновение паники можно разделить на три этапа:

***Первый этап*** – потрясение, восприятие ситуации как кризисной и даже безысходной.

***Второй этап*** – замешательство и индивидуальные беспорядочные попытки как-то понять произошедшее событие. Когда ощущение остроты быстрого понимания ситуации часто мешает логическому осмыслению происходящего и вызывает страх. Страх обычно сопровождается криком, плачем, двигательной ажитацией. Если этот страх не будет быстро подавлен, то развивается третий этап.

***Третий этап*** – когда страх одних отражается другими, что в свою очередь еще больше усиливает страх первых. Завершается все это действиями, которые представляются людям, охваченным паникой, спасительными, а на деле они оборачиваются паническим бегством.

**!!! Противодействовать панике** **чрезвычайно трудно.**

Средства борьбы с паникой:

|  |  |
| --- | --- |
| * убеждение (если есть время); * категорический приказ; * объяснение ложной опасности; | * использование силы; * устранение (изоляция) наиболее злобных паникеров. |

Для выживания необходимо быть всегда психологически подготовленным. **В чрезвычайной обстановке важно**, чтобы вы были в состоянии:

|  |  |
| --- | --- |
| * принимать быстрые решения; * уметь импровизировать; * постоянно и непрерывно контролировать самого себя; * уметь различать опасность; * уметь распознавать людей; * быть независимым и самостоятельным; | * быть твердым и решительным, когда потребуется, но уметь подчиняться, если необходимо; * определять и знать свои возможности и не падать духом; * в любой ситуации пытаться найти выход |

**Никогда не сдавайтесь, ставка в игре очень высока, чтобы уступить, не испробовав все возможные средств**