

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЛЮДЕЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В РАЗЛИЧНЫХ СИТУАЦИЯХ ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА

СОДЕРЖАНИЕ:

Действия населения при угрозе и во время террористических актов -	1
Обнаружение подозрительного предмета, который может оказаться самодельным взрывным устройством -	12
Землетрясения. Способы защиты, правила поведения и действия -	15
Пожары. Способы защиты, правила поведения и действия -	18
Ураганы, бури и смерчи. Способы защиты, правила поведения и действия -	20
Наводнения. Способы защиты, правила поведения и действия -	21
Снежные заносы. Способы защиты, правила поведения и действия -	22
Оползни. Способы защиты, правила поведения и действия -	22
Аварии и катастрофы. Способы защиты, правила поведения и действия –	23
Меры безопасности на дорогах, в автопутешествии и на отдыхе -	32
Безопасность жилища	34
Панические проявления	36
Меры предосторожности и основные правила поведения при ликвидации стихийных бедствий –	38

Психическое и соматическое здоровье человека во многом зависит от его собственного поведения в экстремальной ситуации. Рассмотрим типичные примеры поведения в наиболее распространенных экстремальных ситуациях.

ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ УГРОЗЕ И ВО ВРЕМЯ ТЕРРОРИСТИЧЕСКИХ АКТОВ

К террористическому акту невозможно подготовиться заранее, поэтому следует всегда быть настороже.

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО: избегайте без необходимости посещения регионов, городов, мест и мероприятий, которые могут привлечь внимание террористов.

Общие рекомендации:

обращайте внимание на подозрительных людей, предметы, на любые подозрительные мелочи.

Сообщайте обо всем подозрительном сотрудникам правоохранительных органов;

никогда не принимайте от незнакомцев пакеты и сумки, не оставляйте свой багаж без присмотра;

у семьи должен быть план действий в чрезвычайных обстоятельствах, у всех членов семьи должны быть номера телефонов, почтовые адреса и адреса электронной почты;

необходимо назначить место встречи, где вы сможете встретиться с членами вашей семьи в экстренной ситуации;

в случае эвакуации, возьмите с собой набор предметов первой необходимости и документы;

всегда узнавайте, где находятся резервные выходы из помещения;

в доме надо укрепить и опечатать входы в подвалы и на чердаки, установить домофон, освободить лестничные клетки и коридоры от загромождающих предметов;

организовать дежурство жильцов вашего дома, которые будут регулярно обходить здание, наблюдая, все ли в порядке, обращая особое внимание на появление незнакомых лиц и автомобилей, разгрузку мешков и ящиков;

если произошел взрыв, пожар, землетрясение, никогда не пользуйтесь лифтом;

старайтесь не поддаваться панике, что бы ни произошло.

ОБЩЕСТВЕННЫЙ ТРАНСПОРТ в последнее время становится частой мишенью для атак террористов, поэтому необходимо уделять постоянное внимание обеспечению личной безопасности.

Рекомендации:

нельзя спать во время движения транспортного средства;

обращайте внимание на всех подозрительных лиц и на подозрительные предметы, об их обнаружении сообщайте водителю, дежурным по станции или полиции;

не стойте у края платформы, подходите к дверям после остановки состава и выхода пассажиров, старайтесь сесть в вагоны в центре состава, они обычно меньше страдают от аварии, чем передние или задние;

если произошел взрыв или пожар, закройте рот и нос платком и ложитесь на пол вагона или салона, чтобы не задохнуться;

одевайтесь нейтрально, неброско, избегайте военных цветов одежды и формы, большого количества украшений;

не разговаривайте на политические темы, не читайте порнографических, политических или религиозных публикаций, чтобы не стать оправданной мишенью для террористов;

не употребляйте алкоголь;

в случае захвата транспортного средства выполняйте все указания террористов, не смотрите им прямо в глаза;

если вы чувствуете, что штурм неизбежен, старайтесь держаться подальше от окон, чтобы не мешать снайперам стрелять по террористам. При штурме главное лечь на пол и не шевелиться до завершения операции;

ни в коем случае не подбирайте оружие, брошенное террористами – группа захвата может принять вас за одного из них.

В САМОЛЕТЕ

К сожалению, несмотря на серьезные меры безопасности и контроля, террористам удается проникнуть на самолет.

Если вы пользуетесь самолетом, надо помнить следующие общие правила безопасности:

тщательно выбирайте авиакомпанию;

лучше всего лететь экономическим классом, поскольку это более безопасно. Террористы обычно начинают захват самолета с салона 1 класса, и используют находящихся там пассажиров в качестве живого щита при штурме;

сидеть лучше всего у окна, а не в проходе. В этом случае, другие кресла обеспечат вам защиту при штурме или в случае открытия стрельбы террористами, тогда как места в проходе легко простреливаются;

лучше всего путешествовать прямыми рейсами, без промежуточных посадок;

при промежуточных посадках всегда выходите из самолета, так как террористы иногда захватывают самолет именно во время таких стоянок;

в случае захвата самолета террористами, эксперты советуют выбрать тактику пассивного сопротивления, не рисковать. Чаще всего такое поведение притупляет внимание террористов, дает возможность выиграть время, а любая задержка идет на пользу заложникам.

При захвате необходимо:

выполнять все указания террористов, определив для себя, кто из них наиболее опасен, отдать все вещи, которые требуют террористы;

не смотреть в глаза террористам;

осмотреться в поисках наиболее укромного места, где можно укрыться в случае стрельбы;

если с вами ребенок, постараться быть все время с ним рядом, устроить его как можно более удобно и безопасно;

не повышать голоса, не делать резких движений;

не пытаться оказать сопротивление террористам, даже если вы уверены в успехе. В салоне может находиться их сообщник, который может взорвать бомбу;

как можно меньше привлекать к себе внимание;

не реагировать на провокационное и вызывающее поведение;

прежде чем передвинуться или раскрыть сумку спросить разрешения;

при стрельбе лечь на пол и укрыться за сиденьем, никуда не бежать;

если у вас есть компрометирующие документы – спрятать их;

держите под рукой фотографии родных и детей.

Главное, помните, нельзя впадать в панику. Думайте о спасении. Не теряйте веры в счастливый исход. Старайтесь занять себя – читать, или если вам разрешают – разговаривать с соседями. Некоторые захваты длятся по несколько дней. Будьте спокойны, приготовьтесь к ожиданию. С террористами ведутся переговоры и вас освободят!

ЕСЛИ НАЧАЛСЯ ШТУРМ, он происходит молниеносно. Но при штурме главное лечь на пол и не шевелиться до завершения операции. Спецназ забросает салон светозумовыми гранатами, и будет требовать лежать и не двигаться. Те, кто останется на ногах или с оружием в руках, рассматриваются спецназом как потенциальные террористы. Поэтому, повторим, главное – лечь на пол и не двигаться. Подчиняйтесь приказам штурмовой группы, не отвлекайте ее вопросами. Ни в коем случае не бросайтесь навстречу вашим спасителям. При освобождении выходите из самолета после соответствующего приказа, но как можно скорее. Помогите детям, женщинам, больным, раненым, но не теряйте времени на поиски своих вещей и одежды. Помните, что самолет может быть заминирован.

В МЕТРО

Не стойте у края платформы, подходите к дверям после остановки состава и выхода пассажиров. В случае давки в метро, пользуйтесь другими линиями или наземным транспортом, не подвергайте себя лишней опасности. Если человек упал на рельсы, немедленно надо послать двух пассажиров к сотруднику метрополитена, а одного – к краю платформы, чтобы он подавал сигналы машинисту поезда, размахивая яркой тканью. Если упавший может самостоятельно передвигаться, следует помочь ему выбраться, при этом следя, чтобы он не коснулся контактного рельса у края платформы. Если человек не может сам быстро выбраться, надо сказать ему, чтобы он бежал до конца станции по ходу движения поезда, либо лег между рельсами и не вставал до отхода поезда. Находясь на эскалаторе, крепко держитесь за поручень. В случае серьезной аварии эскалатора надо быть готовым перепрыгнуть на соседний эскалатор.

В поезде старайтесь сесть в вагоны в центре состава. Они обычно меньше страдают от аварии, чем передние или задние. Обращайте внимание на все оставленные вещи. Немедленно сообщайте о подобных находках, и ни в коем случае не трогайте их. Лучше всего отойти от них на максимальное расстояние. Взрывные устройства могут быть заложены и под сиденьями, поэтому лучше стоять в течение движения, а не сидеть.

Если все же в метро произошел взрыв и поезд остановился в тоннеле:

сразу постарайтесь открыть дверь;

при этом не стремитесь немедленно выбраться из вагона. Прежде чем пассажирам можно будет выходить из вагонов в тоннель, должно быть снято напряжение с контактного рельса;

если в тоннеле дым, закройте рот и нос платком и ложитесь на пол вагона, чтобы не задохнуться;

старайтесь не прикасаться к металлическим частям вагона;

следуйте советам машиниста, он сообщит, когда можно выходить из вагона и в каком направлении двигаться;

если есть возможность, старайтесь дождаться спасателей.

В АВТОБУСАХ

Основные меры личной безопасности, которые необходимо соблюдать при передвижении на общественном наземном транспорте (автобусы, троллейбусы, трамваи) во многом схожи с теми мерами, которые надо применять, находясь в самолете.

Внимательно осмотрите салон, чтобы убедиться в отсутствии подозрительных предметов и личностей, а также запомните, где находятся экстренные выходы, огнетушитель.

В общественном наземном транспорте лучше сидеть, таким образом, уменьшается вероятность поражения в случае взрыва, или при захвате автобуса террористами.

Одевайтесь нейтрально, неброско, избегайте военных цветов одежды и формы.

Не разговаривайте на политические темы, не читайте порнографических, политических или религиозных публикаций.

Надевайте на себя как можно меньше ювелирных украшений.

Имейте при себе мобильный телефон.

В случае захвата автобуса, трамвая или троллейбуса террористами, эксперты советуют выбрать тактику пассивного сопротивления, не рисковать.

При захвате необходимо:

Выполнять все указания террористов, определив для себя, кто из них наиболее опасен, отдать все вещи, которые требуют террористы.

Не смотреть в глаза террористам.

Осмотреться в поисках наиболее укромного места, где можно укрыться в случае стрельбы.

Если с вами ребенок, постараться быть все время с ним рядом, устроить его как можно более удобно и безопасно.

Не повышать голоса, не делать резких движений.

Не пытаться оказать сопротивление террористам, даже если вы уверены в успехе. В салоне может находиться их сообщник, который может взорвать бомбу.

Как можно меньше привлекать к себе внимание.

Не реагировать на провокационное и вызывающее поведение.

Прежде чем передвинуться или раскрыть сумку, спросить разрешения.

При стрельбе лечь на пол и укрыться за сиденьем, не бежать никуда.

Если у вас есть компрометирующие документы – спрятать их.

Держать под рукой фотографии родных и детей.

Штурм общественного наземного транспортного средства происходит намного быстрее, чем штурм самолета. Если вы чувствуете, что штурм неизбежен, старайтесь держаться подальше от окон, чтобы не мешать снайперам стрелять по террористам. При штурме главное лечь на пол и не шевелиться до завершения операции. Подчиняйтесь приказам штурмовой группы, не отвлекайте ее вопросами. Ни в коем случае не бросайтесь навстречу вашим спасителям. При освобождении выходите из салона транспортного средства после соответствующего приказа, но как можно скорее. Помогите детям, женщинам, больным, раненым, но не теряйте времени на поиски своих вещей и одежды. Помните, что салон может быть заминирован.

В ПОЕЗДЕ

Основные требования к личной безопасности в поезде такие же, как для других транспортных средств. Но есть и некоторые особенности:

Покупая билеты, отдавайте предпочтение центральному вагону. В случае железнодорожной катастрофы, они страдают намного меньше, чем головные или хвостовые.

Выбирайте сидячие места против движения поезда.

Не засыпайте, если ваши попутчики вызывают у вас недоверие.

Не выключайте свет в купе.

Держите дверь купе закрытой.

Документы и бумажник держите в надежном месте, а портфель ближе к окну.

Особенное внимание уделяйте своим вещам на промежуточных остановках.

СИТУАЦИЯ "ЗАЛОЖНИК"

К сожалению, никто из нас не защищен от ситуации, когда мы можем оказаться в заложниках у террористов.

Следует помнить, что:

Только в момент захвата заложников есть реальная возможность скрыться с места происшествия.

Настройтесь психологически, что моментально вас не освободят, но помните, что освободят вас обязательно.

Ни в коем случае нельзя кричать, высказывать свое возмущение.

Если начался штурм, необходимо упасть на пол и закрыть голову руками. Старайтесь при этом занять позицию подальше от окон и дверных проемов.

Держитесь подальше от террористов, потому что при штурме по ним будут стрелять снайперы.

Не следует брать в руки оружие, чтобы вас не перепутали с террористами.

Не старайтесь самостоятельно оказать сопротивление террористам.

Если на вас повесили бомбу, нужно без паники голосом или движением руки дать понять об этом сотрудникам спецслужб.

Фиксируйте в памяти все события, которые сопровождают захват. Эта информация будет очень важна для правоохранительных органов.

ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА:

В заложники лучше не попадать. Отправляясь в путешествие или деловую поездку, учитывайте политическую обстановку в регионах. Прежде всего избегайте стран с нестабильными режимами и стран, где различные группировки ведут политическую борьбу непарламентскими методами. Отказ от поездок в зоны конфликтов значительно снизит риск. Захват заложников - любимое средство исламских группировок и сепаратистов всех мастей. Прежде чем ехать в Индию, Ливан, Югославию, Израиль и другие неблагополучные в этом отношении страны, подумайте, так ли уж необходима эта поездка.

Если вы все-таки оказались в руках террористов, помните, что не **следует предпринимать каких-либо действий, способных вызвать у террористов раздражение**. Не оказывайте сопротивления, не реагируйте на действия террористов в отношении других заложников. Чтобы ни происходило, соблюдайте спокойствие. Попытки вступать с террористами в дискуссии на морально-этические темы не рекомендуются. Не задавайте лишних вопросов, выполняйте их требования и старайтесь не показывать им своего страха. Терпите лишения без жалоб, стонов и оскорблений.

Не следует пытаться каким-либо образом дать о себе знать на волю. В случае провала террористы расценят это как оказание сопротивления, и в лучшем случае это приведет к ухудшению условий содержания. Старайтесь выказать террористам полную лояльность в соблюдении режима содержания – это, в свою очередь, может привести к его смягчению. Находясь в заложниках, следует понимать, что заключение может продолжаться довольно долго (история знает примеры, когда заложники находились в плену в течение многих лет), и поэтому ваша основная задача – сохранить жизнь и здоровье. Плохо, если вас захватили для политического шантажа. В таких случаях правительства большинства стран отказываются от переговоров, чтобы не давать повода для повторения подобных акций. Но если вас захватили с целью получить выкуп, вам повезло.

Не скупитесь на обещания. Но при этом учитывайте, что если вас захватили ради выкупа, то террористы неплохо осведомлены о ваших делах, поэтому не давайте нереальных обязательств. Рано или поздно может наступить момент, когда все, в том числе и жизнь, окажется ненужным и бессмысленным. Тогда необходимо сосредоточиться на своем физическом и психическом состоянии.

Не позволяйте себе падать духом. Используйте любую возможность поговорить с самим собой о своих надеждах, о семье, которая ждет вас. Находясь в неволе, очень важно соблюдать личную гигиену и, если позволяет ситуация, делать зарядку, успокаиваться и расслабляться с помощью медитации, решать воображаемую проблему, стараться вспомнить стихотворения, которые учили в школе. Верующим помогает религия. Много значат также оптимизм и чувство юмора, которые помогают справиться с апатией и депрессией.

Пережитое может сильно повлиять на психику заложника: чувство вины и стыда за свое поведение у террористов, утрата самоуважения из-за нерационального поведения, ночные кошмары, критика со стороны тех, кто не испытал этого на себе, сложности в сексуальных и межличностных отношениях, падение работоспособности, боязнь всего. Знайте, что это – типичная реакция и потребуются немало времени, чтобы вы пришли в норму.

ЕСЛИ ВЫ РАНЕНЫ

В случае, если вы получили ранение, постарайтесь сами себе перевязать рану платком, полотенцем, шарфом, куском ткани. Остановите кровотечение прижатием вены к костному выступу или наложите давящую повязку, используя для этого ремень, платок, косынку, полосу прочной ткани. Окажите помощь тому, кто рядом, но в более тяжелом положении.

Если вы задыхаетесь, наденьте влажную ватно-марлевую повязку. Защитите органы дыхания мокрым полотенцем, платком, шарфом, другой тканью.

При запахе газа раскройте окна, не пользуйтесь зажигательными принадлежностями (спички, зажигалки и др.), не включайте электрические приборы и освещение.

В ЗАЛОЖНИКАХ ВАШ РОДСТВЕННИК

Если вы узнали о захвате близкого человека, немедленно звоните в полицию.

К освобождению заложников подходят очень серьезно. К операции привлекается спецназ – СОБР (специальный отряд быстрого реагирования) и сотрудники ФСБ (федеральная служба безопасности) с их уникальными техническими средствами.

Предварительная подготовка длится от нескольких часов до нескольких дней. Это зависит от той скорости, с какой бандиты выдвигают свои требования, и от родственников жертвы - насколько быстро они обратятся в полицию и как поведут себя в дальнейшем. Дело осложняется, если родственники самостоятельно пытаются откупиться от бандитов или ведут "двойную игру".

Санкция за похищение людей достаточно суровая. Статья 126 прим. УК Российской Федерации предусматривает за захват и удержание людей в качестве заложника, соединенное с угрозой убийства, причинением телесных повреждений или дальнейшим удержанием этого лица в целях понуждения государства, международной организации, физического или юридического лица или группы лиц совершить или воздержаться от совершения какого-либо действия как условия освобождения заложника, наказание лишением свободы на срок до 15 лет.

Те же действия, если они не повлекли тяжких последствий, наказываются лишением свободы на срок от 5 до 15 лет с конфискацией имущества или без таковой. Кроме того, преступники должны помнить, что может быть принято решение об их ликвидации в процессе освобождения заложников.

Если кого-либо из ваших близких захватили в качестве заложника и как условие его освобождения требуют совершения каких-то действий, прежде всего, убедитесь, что он жив и невредим. Вряд ли вам предоставят возможность лично увидеться с захваченным, но поговорить с ним по телефону просто необходимо. При этом шантажисту следует твердо заявить, что ни о чем с ним вести переговоры не будете, пока не поговорите с заложником.

Ведя разговор, во-первых, убедитесь, что на другом конце провода действительно тот человек, о котором идет речь. Телефонная связь несовершенна, и не всегда можно опознать по голосу даже очень близкого человека, поэтому в разговоре постарайтесь получить информацию, которая убедит вас в том, что это действительно он.

Во-вторых, ведите разговор таким образом, чтобы убедиться, что вы общаетесь с живым человеком, а не магнитофонной записью.

В-третьих, постарайтесь успокоить заложника, сказав, что вы предпримите все от вас зависящее, чтобы освободить его как можно быстрее.

В-четвертых, поинтересуйтесь, все ли у него в порядке, как с ним обращаются, не причинили ли какого-либо вреда.

В-пятых, убедите его в том, что лучше будет, если он не станет предпринимать каких-либо активных действий, чтобы не обострить ситуацию и не навредить себе.

В-шестых, ни в коем случае не пытайтесь даже косвенно выяснить, кто его захватил и где он находится. Такого рода любопытство может очень дорого стоить.

После этого можно выслушать шантажиста, его условия. Скорее всего, речь пойдет об определенной сумме денег в рублях или у.е. Независимо от того, есть ли у вас в наличии такая сумма или нет, постарайтесь попросить отсрочки в платеже, мотивируя тем, что в данный момент под рукой нет таких денег (за исключением ситуации, когда вам тут же говорят, что данная сумма денег лежит у вас в нижнем ящике письменного стола).

Если переговоры идут при личной встрече, попросите повторной встречи, если по телефону – повторного звонка. А за это время следует быстро решить, что делать: выполнить условия преступника, ни к кому за помощью не обращаясь, или все же прибегнуть к помощи правоохранительных органов или частной фирмы (имейте в виду, что в настоящее время не все фирмы, берущиеся за решение подобного рода задач, действительно могут их решать).

Как показывает мировой опыт, шантажирующий дает отсрочку на очень непродолжительное время, и уж если вы решились обратиться за помощью к профессионалам, то следует делать это сразу же, так как для разработки плана совместных действий и подготовки группы, специализирующейся на освобождении заложников, необходимо некоторое время.

Лучше всего сделать это немедленно, но по телефону, поскольку не надо исключать возможность установления наблюдения за вашими перемещениями с момента контакта с шантажистами. Будьте готовы к тому, что при повторном звонке вам могут уверенным голосом заявить, что абсолютно точно знают о том, что вы звонили в полицию и просили о помощи. При личной встрече такой вопрос тоже может быть задан, и здесь дело осложняется тем, что по телефону вас только слышат, а при личной встрече еще и видят. Нужно быть психологически готовым к таким вопросам. Тут для уверенности в себе может помочь то, что такого рода вопросы, совершенно однозначно, не что иное, как попытка ввести вас в заблуждение. Хотя существует вероятность наличия у злоумышленников достоверной информации.

Если очередной разговор по телефону с человеком, захватившим вашего близкого в качестве заложника, будет происходить в присутствии сотрудников правоохранительных органов, постарайтесь заранее оговорить с ними схему и различные варианты разговора с преступником. Это исключит возможность задержек при ответах на вопросы, и на том конце провода не возникнет подозрения, что вы после каждого вопроса получаете от кого-то консультацию по поводу того, что и как ответить.

Нередко бывает, что шантажирующий требует любой ценой ускорить время обмена. В таком случае постарайтесь, не теряя самообладания, убедить его в том, что предпринимается все возможное, но по независящим от вас обстоятельствам вы пока не готовы дать то, чего от вас ждут. Главное, не забудьте напомнить этому человеку, что в благополучном исходе дела вы заинтересованы гораздо больше, чем он.

Можете аргументировать невозможность добыть за такое время запрошенной суммы тем, что человек, у которого вы хотели получить деньги, в данный момент находится в командировке и вернется только через несколько дней, но, даже не дожидаясь его возвращения, вы пытаетесь найти эти деньги по другим каналам. Вполне возможно, что пауза, которую вы выторгуете, позволит более качественно подготовить операцию по освобождению заложника, повысит гарантию его безопасности.

Когда будете договариваться о том, куда и в какое время принести то, что требует вымогатель, поставьте условие – это возможно только в том случае, если у вас будут гарантии, что заложнику ничего не угрожает.

Либо это будет взаимообмен, либо прежде, чем передать деньги, вы получите информацию, что заложник в данный момент уже находится в безопасном месте. Понятно, что на деле все гораздо сложнее, чем на словах, но ведь и похититель заинтересован в получении ваших денег. Конечно, инициатива принадлежит ему, но далеко не по всем вопросам следует идти у него на поводу. Чем тверже и разумнее будет ваша позиция, тем больше шансов на благоприятный исход операции. Не следует забывать, что как только вы выполните их требование, заложник перестанет быть нужным как приманка или, вернее, поводок для вас. Освободившись, он становится обладателем определенной информации и из заложника может превратиться в свидетеля, причем весьма опасного.

Если вы доверились правоохранительным органам, строго следуйте их указаниям и тому плану, который они разработали. Знайте, что малейшее отклонение от первоначально разработанного плана по вашей вине, проявление ненужной инициативы может существенно затруднить или сделать невозможным освобождение заложника.

Если же вы решили действовать без посторонней помощи, обратите внимание на условия, на которых предполагается передача денег: будет ли это передача из рук в руки или вам предложат оставить их в определенном месте и в указанное время. Одно дело в достаточно людном месте и в светлое время суток, другое – вечером или ночью, да еще и в уединенном месте. Короче говоря, будьте готовы к разного рода неожиданностям.

Наличие при себе крупной суммы денег, да еще в уединенном месте, резко снижает степень вашей собственной безопасности, хотя, когда речь идет об освобождении близкого человека, вряд ли кто об этом будет задумываться. Можно предложить массу вариантов, как снизить угрозу лично для вас, но все равно очень многое будет зависеть только от вашего самообладания и смекалки. Помните главное: как только вы передали деньги, постарайтесь приложить максимум усилий для того, чтобы как можно скорее оказаться подальше от злоумышленников.

ПРИ ПОХИЩЕНИИ

Находясь в условиях резкого ограничения свободы перемещения и отсутствия средств связи, не зная, как развиваются события, трудно принимать решения. Конечно, идеальным вариантом было бы еще до вашего "пленения" в деталях договориться с близкими о том, как им вести себя в такой ситуации, но вряд ли кто-то будет это делать. Оправдывая свою непредусмотрительность, мы часто ссылаемся на поговорку: "Если бы знал, где упал, то соломки бы постелил".

Итак, вас похитили. Вступая в контакт с близкими, постарайтесь их успокоить и объяснить, что от того, насколько правильно они будут действовать, зависит благоприятный исход дела. Если преступник требует большой суммы денег, найдите возможность объяснить близким, где и у кого их можно достать, не объясняя при этом, для чего они нужны. Оговорите, как им объяснить на вашей работе, почему вас нет, и как долго вы будете отсутствовать.

Постарайтесь сразу же, еще перед звонком родственникам, убедить задержавшего вас человека в том, что он предлагает совершенно нереальный для выкупа срок. Попробуйте убедить его в том, что у вас нет того, о чем он просит, и вас следует отпустить с миром. Вряд ли он на это пойдет. При попытке оказания мер физического воздействия заявите, что в подобных условиях вообще ничего не будете предпринимать для выполнения требований шантажиста. Убедите его, что рук распускать не стоит.

Постоянно контролируйте ситуацию, не выпуская из поля зрения ни одной мелочи: меняется ли настроение преступников, причины этих изменений, как проходят обсуждения различных вопросов между участниками похищения. Даже если вы лишены возможности слышать то, о чем они говорят, но имеете возможность видеть, обратите внимание на их эмоциональное состояние, на то, кто и с каким выражением лица поглядывает в вашу сторону, насколько активнее и агрессивнее стала жестикуляция и многое другое.

Не рискуйте без необходимости, постарайтесь все решить мирным путем. Но если появится шанс избавиться от общества, которое вряд ли доставляет вам эстетическое наслаждение, не упустите его. При этом следует действовать быстро и решительно, поскольку любое промедление лишит вас возможности освобождения, а преступники усилят режим охраны и вряд ли вам представится еще один шанс. Как только освободитесь, сразу же дайте знать об этом своим близким, позвонив им или кому-либо из знакомых. Это необходимо уже в интересах близких, их безопасности, да и сохранности ваших денег, если они подготовлены для передачи в обмен на вас.

Главное – это осмотрительность в выборе коммерческих партнеров, сохранение в тайне материального положения и доходов. Следует проявлять осторожность в общении с незнакомыми людьми, своевременно улавливать повышенный интерес к вам, вашим родным и коллегам.

В последнее время вымогатели все чаще прибегают к похищениям. К сожалению, далеко не всегда по этому поводу обращаются в полицию, предпочитая откупиться. Это придает террористам уверенность в их безнаказанности и ставит под угрозу жизни потенциальных жертв.

Похищают людей чаще всего утром, при выходе из дома. Свидетелей, как правило, не бывает, поскольку все происходит очень быстро. Содержат похищенных обычно в снятых на время квартирах, складских помещениях, иногда в офисах.

ОБНАРУЖЕНИЕ ПОДОЗРИТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА, КОТОРЫЙ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ САМОДЕЛЬНЫМ ВЗРЫВНЫМ УСТРОЙСТВОМ

Об опасности взрыва можно судить по следующим признакам:

наличие неизвестного свертка или какой-либо детали в машине, на лестнице, в квартире и т. д.;

натянутая проволока, шнур;

провода или изолирующая лента, свисающая из-под машины;

чужая сумка, портфель, коробка, какой-либо предмет, обнаруженный в машине, у дверей квартиры, в подъезде.

Заметив взрывоопасный предмет (самодельное взрывное устройство, гранату, снаряд, бомбу и т.п.), не подходите близко к нему, немедленно сообщите о находке в полицию, не позволяйте случайным людям прикасаться к опасному предмету и обезвреживать его.

Совершая поездки в общественном транспорте (особенно в поезде) обращайтесь внимание на оставленные сумки, портфели, свертки и другие бесхозные предметы, в которых могут находиться самодельные взрывные устройства. Немедленно сообщите об этом водителю, машинисту поезда, любому сотруднику полиции. Не открывайте их, не трогайте руками, предупредите стоящих рядом людей о возможной опасности.

Категорически запрещается:

пользоваться незнакомыми предметами, найденными на месте работы;

сдвигать с места, перекачивать взрывоопасные предметы с места на место, брать в руки;

ударять один боеприпас о другой или бить любыми предметами по корпусу и взрывателю;

поднимать переносить, класть в карманы, портфели, сумки и т.п.;

помещать боеприпасы в костер или разводить огонь над ними;

собирать, и сдавать боеприпасы в качестве металлолома;

закапывать в землю или бросать их в водоемы;

наступать или наезжать на боеприпасы;

обрывать или тянуть отходящие от предметов проволочки или провода, предпринимать попытки их обезвредить.

Если Вы обнаружили подозрительный предмет – не оставляйте этот факт без внимания!

а) в общественном транспорте:

опросите людей находящихся рядом, постарайтесь установить принадлежность предмета (сумки и т.д.) или кто мог его оставить. Если хозяин не установлен, немедленно сообщите о находке водителю (машинисту и т.д.).

б) в подъезде своего дома:

опросите соседей, возможно, он принадлежит им. Если владелец не установлен – немедленно сообщите о находке в Ваше отделение полиции

в) в администрации (учреждении):

немедленно сообщите о находке руководителю администрации (учреждения).

Заходя в подъезд дома, обращайтесь внимание на посторонних людей и незнакомые предметы. Как правило, взрывное устройство в здании закладывается в подвалах, первых этажах, около мусоропроводов, под лестницами.

Во всех перечисленных случаях:

не трогайте, не вскрывайте и не передвигайте находку;

зафиксируйте время обнаружения находки;

попытайтесь сделать так, чтобы люди отошли как можно дальше от опасной находки;

обязательно дождитесь прибытия оперативно-следственной группы;

не забывайте, что Вы являетесь основным очевидцем.

Внешний вид предмета может скрывать его настоящее назначение. В качестве камуфляжа для взрывных устройств используются обычные сумки, пакеты, свертки, коробки, игрушки и т.п.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПОПАЛИ В ПЕРЕСТРЕЛКУ?

Если стрельба застала Вас на улице:

сразу же лягте и осмотритесь, выберите ближайшее укрытие и проберитесь к нему, не поднимаясь в полный рост. Укрытием могут служить выступы зданий, памятники, бетонные столбы, бордюры, канавы и т.д. При первой возможности спрячьтесь в подъезде жилого дома, в подземном переходе и дождитесь окончания перестрелки.

Примите меры по спасению детей, при необходимости прикройте их своим телом;

по возможности сообщите о происшедшем сотрудникам полиции.

Если стрельба застала Вас дома:

укройтесь в ванной комнате и лягте на пол, т.к. находиться в комнате опасно из-за возможного рикошета.

ПОЛУЧЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ ОБ ЭВАКУАЦИИ

Если информация о начале эвакуации застала Вас в квартире:

возьмите документы, деньги, ценности;

отключите электричество, газ, воду, погасите в печи (камине) огонь;

окажите помощь в эвакуации пожилым и тяжелобольным людям;

закройте входную дверь на замок;

возвращайтесь в покинутое помещение только после разрешения ответственных лиц.

**РЕКОМЕНДАЦИИ РУКОВОДИТЕЛЯМ ПРЕДПРИЯТИЙ, ОРГАНИЗАЦИЙ, УЧРЕЖДЕНИЙ ПО
ДЕЙСТВИЯМ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ**

ОБНАРУЖЕНИЕ ПОДОЗРИТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА, КОТОРЫЙ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ ВЗРЫВНЫМ УСТРОЙСТВОМ.

Предупредительные меры:

ужесточение пропускного режима при входе (въезде) на территорию объекта;

ежедневные обходы территории предприятия и осмотр мест сосредоточения опасных веществ на предмет своевременного обнаружения взрывных устройств или подозрительных предметов;

периодическая комиссионная проверка складских помещений;

более тщательный подбор и проверка кадров;

при сдаче складских помещений в аренду рекомендуется включать в договор пункты, дающие право при необходимости проверять их по своему усмотрению.

В случае обнаружения:

сообщить в правоохранительные органы;

дать указания сотрудникам находиться на безопасном расстоянии от обнаруженного предмета;

при необходимости приступить к эвакуации людей согласно имеющегося плана;

обеспечить беспрепятственный подъезд к месту обнаружения предмета автомашин правоохранительных органов, медицинских, пожарных и др.;

обеспечить присутствие лиц, обнаруживших находку, до прибытия следственно- оперативной группы;

дать указания не приближаться, не трогать, не вскрывать и не перемещать находку.

Порядок приема сообщений, содержащих угрозы террористического характера, по телефону и письменно:

постарайтесь дословно запомнить разговор и зафиксировать его на бумаге;

по ходу разговора отметьте пол, возраст, особенности речи звонившего (голос, темп речи, произношение, манера речи и т.д.);

отметьте звуковой фон (шум, звуки, голоса);

отметьте характер звонка (городской или междугородний);

зафиксируйте точное время начала разговора и его продолжительность;

при наличии на Вашем телефонном аппарате автомата определения номера - запишите определившийся номер в тетрадь.

При получении письменной угрозы:

уберите документ в чистый полиэтиленовый пакет и жесткую папку;

не оставляйте на нем отпечатков своих пальцев;

не расширяйте круг лиц, знакомящихся с содержанием документа;

анонимные документы не сшивайте, не склеивайте, не делайте на них надписи, не сгибайте, не мните. Регистрационный штамп проставлять только на сопроводительных письмах организаций.

ДЕЙСТВИЯ ПОСТРАДАВШЕГО, ОКАЗАВШЕГОСЯ ПОД ОБЛОМКАМИ КОНСТРУКЦИЙ ЗДАНИЯ

Постарайтесь не падать духом. Успокойтесь. Дышите глубоко и ровно. Настройтесь на то, что спасатели Вас спасут. Голосом и стуком привлекайте внимание людей. Если Вы находитесь глубоко под обломками здания, перемещайте влево – вправо любой металлический предмет (кольцо, ключи и т.п.) для обнаружения Вас эхопеленгатором.

Если пространство около Вас относительно свободно, не зажигайте зажигалки. Берегите кислород.

Продвигайтесь осторожно, стараясь не вызвать нового обвала, ориентируйтесь по движению воздуха, поступающего снаружи. Если у Вас есть возможность, с помощью подручных предметов (доски, кирпича и т.п.) укрепите потолок от обрушения и ждите помощи. При сильной жажде положите в рот небольшой камешек и сосите его, дыша носом.

ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ. СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ, ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ И ДЕЙСТВИЯ

Землетрясения – одно из самых страшных и разрушительных явлений природы. летопись землетрясений насчитывает миллионы жертв, сотни разрушенных городов и деревень, повреждённых и уничтоженных сооружений. Землетрясения возникают из-за внезапного разрыва горных пород земли и высвобождения механической энергии и сопровождаются подземными толчками, ударами и колебаниями поверхности земли, охватывают обширные территории. При сильных землетрясениях нарушается целостность грунта, разрушаются здания и сооружения, мосты, дороги, выходят из строя коммунально-энергетические сети, происходят горные обвалы, оползни, иногда запруживаются реки и возникают озёра.

Землетрясениям принадлежит первое место по причиняемому экономическому ущербу и человеческим жертвам.

Основными причинами несчастных случаев могут быть:

обрушение отдельных частей зданий, крыш, падение обломков, кирпичей, дымовых труб, стен, потолков и перегородок, карнизов, лепных украшений, балконов, облицовочных материалов, осветительных установок, статуй;

падение битых стёкол, особенно с верхних этажей, шифера, мебели и других тяжёлых предметов в квартире (доме);

падение оборванных электропроводов на проезжую часть улиц;

пожары, вызванные утечкой легковоспламеняющихся жидкостей из поврежденных труб и замыкание электролиний;

отравление опасными химическими веществами в результате разрушений трубопроводов и ёмкостей, обрушение мостов, газо-нефте- паропроводов и взрывы на них;

неконтролируемые действия людей в результате паники.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ

Когда произойдёт землетрясение, почва будет ощутимо колебаться относительно недолгое время – только несколько секунд, самое большее - минуту при очень сильном землетрясении.

Эти колебания неприятны, могут вызвать испуг, но у вас нет другого выбора, как ждать их окончания. Поэтому очень важно сохранить спокойствие и самообладание.

Если вы будете действовать спокойно и сознательно, у вас больше шансов остаться невредимым. Более того, другие люди будут брать с вас пример и только выиграют от этого.

Если вы находитесь в движущемся автомобиле, плавно затормозите и встаньте на открытом месте подальше от высотных зданий, мостов, эстакад.

Оставайтесь в машине до окончания толчков. Будьте готовы оказать помощь при перевозке пострадавших или для доставки спасателей. Ночью может понадобиться свет ваших фар.

В общественном транспорте не создавайте паники, не бейте окна, не рвитесь к дверям.

Водители транспортных средств сами их остановят, и будут держать двери открытыми.

Выходить из автобусов, троллейбусов и трамваев надо быстро, не создавая давки и остерегаясь оборванных проводов. Но пассажирам безопаснее всего оставаться на своих местах до конца колебаний почвы.

Особую осторожность проявляйте в общественных местах (магазине, кинотеатре, вокзале, ресторане, поликлинике и др.). Строго и точно выполняйте распоряжения их администраций.

Не пугайтесь, если выйдет из строя электричество или зазвонят сигналы пожарной и охранной тревоги. Будьте готовы услышать звон бьющегося стекла, посуды, треск стен, грохот падающих обломков и предметов, крики людей. Старайтесь не реагировать на всё это.

Как только стихнут толчки, немедленно покиньте здание.

Попытайтесь выключить газ, электричество, воду, захватите с собой медицинскую аптечку, запас необходимых для вас медикаментов, документы, необходимые вещи и продукты, карманный фонарь, приёмник на батарейках.

Закройте дверь на ключ. Не паникуйте, времени для этого вам хватит, пока последует повторный толчок.

Не забывайте оказать помощь маленьким детям, престарелым и больным родителям, родственникам. Помните, что они не в состоянии позаботиться о себе.

В дошкольных и школьных учреждениях предложите детям немедленно и организованно, по обстоятельствам, покинуть здание или занять наиболее безопасные места, спрятаться под столы и парты.

Примите меры к возможной эвакуации маленьких детей через входные и запасные двери, окна первых этажей. Успокойте детей.

Находясь во дворе, отведите их подальше от зданий на открытые места.

В лечебных учреждениях успокойте тяжелобольных, предложите занять остальным больным безопасные места, кровати с тяжелобольными поставьте у капитальных стен подальше от больших окон и стеклянных перегородок.

Выберите, по обстоятельствам, самый приемлемый способ приостановки или продолжения оперативных и других вмешательств.

Не удивляйтесь, ощутив повторные толчки. После первого сотрясения обычно наступает пауза, после которой может последовать повторный толчок. Это вызвано приходом различных сейсмических волн от одного и того же землетрясения. Кроме того, может иметь место и так называемый афтершок – новый толчок, следующий за основным.

ЕСЛИ ВАС ВСЁ ЖЕ ЗАВАЛИЛО ОБЛОМКАМИ СТЕН ИЛИ ЗЕМЛЁЙ

Постарайтесь вспомнить и выполнить предлагаемые рекомендации:

Спокойно оцените обстановку, не падайте духом. Помните, что люди выживали в таких ситуациях до 10 и более суток, что помощь придёт, главное – экономьте силы.

Окажите себе первую медицинскую помощь, если она необходима:

остановите кровотечение,

наложите повязку.

Дышите спокойно и ровно, приготовьтесь терпеть голод и жажду. Голосом и стуком привлечите внимание людей, спасателей.

Перемещайте влево – вправо любой металлический предмет для обнаружения вас металлолокатором.

Если пространство около вас относительно свободно, не зажигайте спички, не курите, экономьте кислород. Это небезопасно из-за возможной утечки газа, разлива горючих жидкостей.

Продвигайтесь осторожно, стараясь не вызвать нового обвала, ориентируйтесь по движению поступающего снаружи воздуха. Пролезая в узкий лаз, расслабьте мышцы, прижмите локти к бокам, отталкиваясь ногами от пола, как черепаха. Если у вас имеется возможность, с помощью

подручных предметов (доски, кирпичи, трубы и др.) укрепите потолок (крышу) над собой от обрушения и дожидайтесь помощи.

ПОЖАРЫ. СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ, ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ И ДЕЙСТВИЯ

Пожар – стихийное распространение огня, вышедшего из-под контроля человека. Возникает по вине самого человека, землетрясений, молний, ураганов. Надо помнить, что современная квартира многоэтажного дома оборудована всеми инженерно-техническими и хозяйственными коммуникациями, теле- и радиосвязью, в ней имеются различные синтетические материалы.

В случае пожара:

Немедленно сообщите по телефону 01 (или 112), укажите точный адрес.

Отключите газ и электричество.

Помогите выйти из опасной зоны детям, больным, престарелым.

Оповестите соседей.

Осмотрите очаг возгорания и оцените обстановку о возможности тушения пожара имеющимися средствами.

Если его не удаётся ликвидировать, немедленно покинуть помещение, взяв документы, ценные вещи, убедившись, что соседи предупреждены о беде.

Для тушения пожара используйте огнетушители, пожарные краны, воду, песок, землю, покрывала и другие имеющиеся средства.

Огнегасящие вещества направляйте в места наиболее интенсивного горения и не на пламя, а на горящую поверхность. Если горит вертикальная поверхность, воду подавайте в верхнюю её часть.

В задымленном помещении применяйте распыленную струю, что способствует осаждению дыма и снижению температуры.

Горящие жидкости тушите пенообразующими составами, засыпайте песком или землёй, накрывайте покрывалом, одеждой, брезентом.

Если горит электропроводка, сначала выверните пробки или выключите рубильник, а потом приступайте к тушению.

Правильно применяйте средства пожаротушения.

Для приведения в действие пенного огнетушителя поднимите рукоятку вверх и перекиньте её до отказа, затем переверните огнетушитель вверх дном.

Образовавшуюся струю пены направьте на горящую поверхность.

При отсутствии струи встряхните огнетушитель или прочистите спрыск.

Углекислотный огнетушитель направьте раструбом на горящую поверхность, вращая маховик против хода часовой стрелки до отказа, откройте запорный вентиль. Выбрасываемой из раструба снегообразной массой покрывайте горящую поверхность до прекращения горения.

Не держите раструб голой рукой в избежания обморожения.

ПРИ ПОЖАРЕ НАДО ОПАСАТЬСЯ:

высокой температуры воздуха, что может привести к ожогам верхних дыхательных путей;

задымленности;

концентрации угарного газа и других вредных продуктов сгорания;

обрушение конструкций здания;

взрывов технологического оборудования и приборов;

падения подгоревших столбов, балок, перекрытий и провалов в прогоревший грунт.

Задымленность и высокая температура особенно опасна в подвалах и на верхних этажах зданий.

При спасении пострадавших из горящих зданий и при тушении пожара соблюдайте следующие правила:

Прежде чем войти в горящее помещение, накройтесь с головой мокрым покрывалом, одеялом, плащом, куском плотной ткани.

Для защиты верхних дыхательных путей от высокой температуры и угарного газа дышите через увлажнённую ткань.

В сильно задымлённое здание (квартиру) следует входить вдвоём, двигаться ползком или, пригнувшись, придерживаясь стены, чтобы не терять ориентировку. Опасно входить в зону задымления, если видимость менее 15 метров.

Дверь в задымленное помещение открывайте осторожно, чтобы избежать вспышки пламени от быстрого притока воздуха.

Отыскивая пострадавших, окликните их. Помните, что маленькие дети от страха часто прячутся под кровати, в шкаф, забиваются в угол и другие места.

Вынося пострадавшего из горящего здания, постарайтесь накрыть его каким-нибудь покрывалом.

Увидев человека в горящей одежде, набросьте на него пальто, плащ или какое-нибудь покрывало и плотно прижмите, этим вы ограничите доступ воздуха и быстрее прекратите горение.

Если на вас загорелась одежда, ложитесь на землю и, перекатываясь, сбейте пламя; бежать нельзя - это ещё больше раздует пламя.

Если лестница и коридор заполнены густым дымом, а выйти по наружной лестнице невозможно, оставайтесь в квартире, закройте входную дверь, законопатайте щели мокрыми тряпками и

полейте дверь водой. Это защитит от пламени на достаточно длительное время. Не пытайтесь в многоэтажном доме спастись по задымленной лестнице, но допускается, если есть возможность быстро раскрыть или выбить стёкла в окнах, находящихся на лестничной клетке, что даст приток свежему воздуху. Двери помещений, откуда проникает дым на лестницу, плотно закрыть.

Если квартира заполнилась дымом, опуститесь на пол. Дышите через мокрое полотенце.

Вызывать пожарных необходимо даже в том случае, когда пожар потушен своими силами, так как огонь может остаться незамеченным в скрытых местах (в пустотах деревянных перегородок, под полом) и через некоторое время может разгореться вновь, ещё в больших размерах.

УРАГАНЫ, БУРИ И СМЕРЧИ. СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ, ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ И ДЕЙСТВИЯ

Ураганы, бури и смерчи – это чрезвычайно быстрое и сильное, нередко разрушительной силы и значительной продолжительности движение воздуха.

По своим пагубным воздействиям могут сравниться с землетрясением. Ураганный ветер разрушает прочные и сносит лёгкие строения, опустошает поля, валит столбы линий электропередач и связи, ломает и вырывает с корнями деревья, топит суда, повреждает транспортные магистрали и коммунально-энергетические сети, приводит к гибели людей и животных, разрушает населённые пункты.

Когда ураган начался:

Спрячьтесь в подготовленные укрытия.

Находясь в здании, остерегайтесь ранений осколками выбитых стёкол и другими предметами.

Нельзя выходить на улицу сразу после ослабления ветра, так как через несколько минут порыв ветра может повториться.

Если ураган застал вас на открытой местности, не бегите, лучше укрыться в канаве, яме, овраге, любой выемке, лечь на дно углубления и плотно прижаться к земле, прижав руки к телу и закрыв ими голову.

Главное не поддаваться панике, действуйте осознанно, удерживайте других от неразумных и опрометчивых поступков.

Ураган может сопровождаться грозой с молнией.

Услышав раскаты грома:

Не подходите к металлическим предметам, опорам линий электропередач, молниеотводам. Не берите в руки ничего металлического, вы можете превратиться в громоотвод.

Если гроза застала вас на открытой местности, встречайте стихию лёжа, возможно молния пройдёт через ноги, ожоги можно вылечить, главное – останетесь в живых. Если Вы стоите или сидите на корточках, то такое положение гораздо опаснее, вы подставляете разряду самое уязвимое место человека – голову.

Не бегите, держитесь подальше от одиноких деревьев, но и отходить от них на очень большое расстояние тоже не стоит.

Молния бьёт не часто и, как правило, выбирает наиболее высокий и массивный объект.

Замрите в метрах пяти – шести от дерева и ждите. Если разряд ударит по нему, значит, вам больше бояться нечего. Вероятность повторной вспышки от этого места очень мала.

Если в комнату влетел светящийся шар (молния шаровая), не двигайтесь.

Не паникуйте, смертельные случаи при столкновении с шаровой молнией – большая редкость.

Ни в коем случае не отмахивайтесь и не бегите от неё, ибо резкое движение притянет её к вам. Если молния плывёт к вашему лицу, попытайтесь очень медленно отклониться в сторону. Если чувствуете, что поздно – выставляйте медленно руки вперёд, при взрыве шара энергия рассеивается и травмы от такой молнии обычно не тяжёлые.

Живёт шаровая молния не больше 10- 20 секунд и если осторожно открыть дверь или окно, то шар под воздействием воздушного потока вылетит и вскоре взорвётся.

НАВОДНЕНИЯ. СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ, ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ И ДЕЙСТВИЯ

Проживающим в районах, которые могут оказаться в зоне затопления, необходимо иметь наготове чемодан или сумку с ценностями и вещами первой необходимости, спасательные средства (лодки, надувные матрацы, камеры, жилеты и др.), медицинскую аптечку, фонарь.

При угрозе наводнения:

Перенесите на верхние этажи дома или чердак наиболее ценное имущество.

Отключите газ, воду, электричество.

Закройте на замок двери.

Захватив ценности, документы и вещи первой необходимости, медикаменты, продукты питания и спасательные средства, направляйтесь на сборный пункт, где вам укажут дальнейшие действия.

При внезапном наводнении:

Поднимитесь на верхние этажи, чердак или крышу.

Проявляйте самообладание, помните, что помощь будет оказана обязательно.

Окажите помощь детям, престарелым и больным.

Если вы оказались на улице, на открытой местности, постарайтесь выйти на возвышенное место или поднимитесь наверх высокой постройки, дерева и др.

Остерегайтесь оборванных проводов, электросооружений, подмытых участков дорог.

Затапливаемые участки покидайте на лодках, плотках

СНЕЖНЫЕ ЗАНОСЫ. СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ, ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ И ДЕЙСТВИЯ

Получив предупреждение о возможных снежных буранах и заносах, ограничьте передвижение, заблаговременно подготовьтесь к ненастью:

Запаситесь продовольствием, водой, фуражом для скота и птиц, топливом, медикаментами.

Загерметизируйте жилые помещения для сохранения тепла и уменьшения расхода топлива.

Во время снежных буранов избегайте выходить на улицу или выезжать на легковом транспорте. Если буран (пурга) застал вас в дороге с автомобилем и дальнейшее движение невозможно, лучше оставаться в нём, если Вы не уверены, что рядом найдёте помощь. Подавайте сигналы, повесьте на антенну (шест) яркую ткань. Экономьте топливо.

ОПОЛЗНИ. СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ, ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ И ДЕЙСТВИЯ

Оползни – это сползание верхнего грунта по насыщенной водой глинистой прослойке вниз по уклону местности с крутыми склонами. Часто приводят к катастрофическим последствиям: разрушаются постройки, сооружения, железнодорожное полотно и автомобильные дороги, линии электропередач и связи, коммунально-энергетические сети. Признаками возникновения оползня являются: трещины в земле, асфальте и стенах зданий; наклонение деревьев в разные стороны, смещение столбов и ограждений; исчезновение воды в колодцах; скрип конструкций зданий и сооружений; беспокойство птиц и животных.

При первых признаках оползня:

Выйти из здания на ровный участок местности.

Оповестить о случившемся соседей; помогите детям, больным и престарелым покинуть помещения

Немедленно сообщите об этом органам власти и МЧС.

При необходимости вызовите полицию, пожарных и скорую медицинскую помощь.

Примите меры для обеспечения безопасности людей и материальных ценностей.

Нельзя заходить на территории оползня и подходить к зданию до тех пор, пока не будет получено разрешение представителей органов власти или гражданской защиты. Другие стихийные бедствия не характерны для нашего региона.

АВАРИИ И КАТАСТРОФЫ. СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ, ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ И ДЕЙСТВИЯ

Авария – повреждение, разрушение транспортного средства, технологического оборудования, здания или сооружения, нарушение подачи электроэнергии, воды, тепла, газа, если при этом имеются единичные людские жертвы.

Катастрофа – это крупная авария с большими человеческими жертвами.

В результате аварий и катастроф могут разрушаться стены, перекрытия зданий и различных сооружений, металлические и другие конструкции. Наиболее опасны аварии на атомных электростанциях и объектах, которые производят, хранят или используют опасные химические вещества, горюче-смазочные, взрыво- и огнеопасные материалы, на железнодорожных магистралях, воздушных и морских судах.

Объекты, производящие, хранящие или использующие опасные химические вещества, повреждение или разрушение которых может привести к массовому отравлению людей, называются химически опасными (ХОО). К таким объектам относятся пищевые и мясо-молочные предприятия, пивоваренные заводы, холодильники (аммиак), очистные сооружения и водозаборные станции (хлор), масложировые предприятия (серная и другие кислоты), меховые комбинаты (серная, уксусная и муравьиная кислоты), в сельском хозяйстве (ядохимикаты).

В случае аварии на химически опасном объекте будут включены сирены на объекте и в городе, что означает "Внимание всем!": немедленно включите радио-телеприёмники и прослушайте сообщение органов гражданской защиты. Полученную информацию передайте соседям.

При объявлении сигнала "Химическая тревога" необходимо:

Немедленно надеть средства защиты органов дыхания (противогазы, ватно-марлевые повязки, полотенца, смоченные водой или собственной мочой) в первую очередь тем, кто проживает в районе расположения объекта или оказавшимся случайно в этом районе. Населению, проживающему в этом районе, необходимо всегда иметь наготове изготовленные простейшие средства защиты органов дыхания.

Выйти из зоны заражения в безопасное место, в соответствии с объявленным сообщением или указанием диспетчера аварийного объекта. Если направление движения не указано, по каким-то причинам, то выходить из зоны заражения необходимо быстро в направлении, перпендикулярном ветру, не снимая средства защиты.

Если нет возможности выйти из зоны заражения, оставайтесь в квартире (доме), включите теле-радиоприёмники и ждите дальнейших сообщений.

Плотно закройте окна, входные двери, зашторьте их влажными одеялами или любой влажной тканью.

Заклейте (законопачьте) щели в окнах, дверных проёмах плёнкой, пластырем, поролоном или любым материалом. Надёжная герметизация полностью исключает проникновение опасных химических веществ в помещение. Имейте всегда наготове средства защиты органов дыхания.

Если вы входите в состав специализированных формирований гражданской защиты, выполняйте ваши обязанности по аварийному плану.

Зараженное облако распространяется в городе вдоль улиц, задерживаясь в замкнутом пространстве, в парках, подъездах, подземных переходах, вне населённых пунктов – в оврагах, лощинах, ямах, тоннелях и пещерах. При высокой влажности и низкой температуре воздуха концентрация химических веществ сохраняется дольше. Хлор и пары кислот тяжелее воздуха, поэтому выходить из очагов заражения ими необходимо на возвышенные места. При заражении

аммиаком, который легче воздуха, нужно спускаться в низины, укрываться в убежищах и противорадиационных укрытиях. Возвращаться в дома и на рабочие места можно только по распоряжению органов власти или гражданской защиты и обязательно по указанному маршруту.

При обнаружении химического вещества на коже или одежде, немедленно снимите их тампоном из ветоши или бумаги, смоченным водой с мылом и проведите частичную санитарную обработку открытых частей тела 2 %-м раствором соды при поражении кислотами и хлором. При поражении аммиаком – 5 %-м раствором лимонной кислоты. Глаза промойте водой. По возможности окажите необходимую медицинскую помощь детям, престарелым и инвалидам, неспособным самостоятельно передвигаться и себя обслуживать.

При движении на зараженной территории необходимо соблюдать следующие правила:

двигаться быстро, но не бежать и не поднимать пыль;

не прислоняться к зданиям и не касаться различных предметов;

не наступать на встречающиеся разливы химических веществ;

не снимать средства защиты до соответствующих указаний;

избегать перехода или преодоления через овраги, лощины и другие заглубленные места, где возможен застой химически опасных веществ (ХОВ).

РАДИОАКТИВНОЕ ЗАРАЖЕНИЕ МЕСТНОСТИ, ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ И ДЕЙСТВИЯ

При получении сообщения об угрозе радиоактивного заражения, сигнал "Радиационная опасность", необходимо:

получите в указанных местах средства индивидуальной защиты органов дыхания (противогазы, респираторы, камеры защитные детские) или и готовьте на всех членов семьи ватно-марлевые повязки или противопыльно-тканевые маски. Держите их постоянно при себе и используйте по дополнительной команде. Научите детей и других лиц пользоваться ими.

Простейшие средства индивидуальной защиты органов дыхания.

Противопыльная тканевая маска (ПТМ) предназначена для защиты органов дыхания и глаз от радиоактивной пыли детей от 3-х лет и взрослых.

Порядок изготовления маски:

обрабатывают смотровые отверстия, затем их вырезают;

подготовленные правую и левую половины корпуса маски соединяют и стачивают;

внутреннюю часть маски вкладывают в наружную, вставляют стекла в смотровые отверстия;

обрабатывают крепление, вставляют резинку и завязки в верхний шов крепления и закрепляют их;

наружные края маски окантовывают тесьмой;

корпус маски соединяют с креплением двумя строчками с каждой боковой стороны.

Противопыльная тканевая маска состоит из корпуса и крепления.

Корпус изготавливается из четырех – пяти слоев ткани. Два – три внутренних слоя – из плотных тканей (фланель, шерстяная ткань с начёсом); верхний – из неплотной ткани (штапель, трикотаж). Крепление делается из одного слоя любой ткани.

ВАТНО-МАРЛЕВАЯ МАСКА:

Ватно-марлевая повязка изготавливается из куска марли размером 100 x 50 см. На его середину кладется слой ваты размером 30 x 20 и толщиной 1 – 2 см; марлю с обеих сторон загибают, закрывая ею вату. Концы марли надрезают так, чтобы образовались две пары завязок.

Памятка населению по проведению йодной профилактики в случае радиационной опасности

Максимальный защитный эффект может быть достигнут в случае заблаговременного приёма стабильного (простого) йода или с одновременным его приёмом, когда в организм поступает радиоактивный йод. Защитный эффект в результате проведения йодной профилактики:

за 6 часов до поступления радиоизотопов йода в организм – 100%;

во время поступления радиоизотопов йода в организм – 90%;

через 2 часа после поступления радиоизотопов йода в организм – 10%;

через 6 часов после поступления радиоизотопов йода в организм – 2 %;

однократный приём 100 мг стабильного йода (130 мг йодида калия или 170 мг йодата калия) обеспечивает высокий защитный эффект в течение 24 часов.

Для йодной профилактики используются таблетки йодида калия из аптечек индивидуальных (АИ-2), приготавливаемые в аптеках порошки йодида и йодата калия или 5% водноспиртовую настойку йода в каплях.

Детям до 5-ти лет настойка йода внутрь не назначается.

Новорожденные, находящиеся на грудном вскармливании, получают необходимую дозу йода с молоком матери.

Препараты йода применяются на период возможного поступления в организм радиоактивного йода, но не более 10 дней для взрослых и не более 2-х дней для детей до 3-х лет, беременных и кормящих матерей.

Порошки йода растворяют или запивают с пол-стакана воды, молока, питательной смеси и принимают после еды.

В случае сохранения угрозы – поступления в организм радиоизотопов йода необходимо применять другие меры защиты, вплоть до эвакуации.

Предлагаемые препараты стабильного йода в указанных дозах не представляют опасности для человека. К числу возможных противопоказаний для их приёма можно отнести: повышенная чувствительность к йоду, заболевания щитовидной железы (тиреотоксикоз, большой многоузловой зоб), кожные заболевания (герпетиформный дерматит, пемфигус, псориаз). Относительным противопоказанием является также приём йод-содержащих фармпрепаратов для лечения некоторых заболеваний.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ И ДЕЙСТВИЯ В СЛУЧАЕ АВАРИЙ НА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОМ И АВТОМОБИЛЬНОМ ТРАНСПОРТЕ

Аварии на железнодорожных и автомобильных магистралях приводят к загоранию, утечке, взрыву опасных грузов, заражению окружающей среды.

Такие аварии, как правило, сопровождаются многочисленными травмами, отравлениями, человеческими жертвами, а также большими материальными потерями.

Сведения об аварии и о том, что необходимо делать в каждом конкретном случае, вы получите из сообщений органов гражданской защиты. Помните, что опасная зона устанавливается в радиусе 200 – 300 метров от места возникновения пожара, взрыва, утечки жидкости или газа, нахождения опасного предмета или груза. Она ограждается специальными знаками.

Приближаться к этой зоне и входить в неё категорически запрещено. Основной способ защиты – своевременно покинуть зону.

ЗАЩИТА И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ОЧАГЕ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Наиболее типичными признаками инфекционного заболевания являются: озноб, жар, повышение температуры. При этом возникают головная боль, недомогание, общая слабость, боль в мышцах и суставах, разбитость, иногда тошнота, рвота.

При тифе, менингококковой инфекции появляется сыпь, при гриппе и других респираторных заболеваниях – чихание, кашель, першение в горле; ангина и дифтерия вызывают боли в горле при глотании; при дизентерии – понос, рвота и понос – признаки холеры и сальмонеллёза.

Инфекционные заболевания возникают при трёх основных факторах: наличие источника инфекции, благоприятных условий для распространения возбудителей и восприимчивого к заболеванию человека. Если исключить из этой цепи хотя бы одно звено, эпидемический процесс прекращается.

В целях предупреждения распространения массовых инфекционных заболеваний и ликвидации очага заражения проводится комплекс изоляционно-ограничительных мероприятий:

иммунизация;

своевременное и активное выявление больных и людей с подозрением на инфекционное заболевание и их изоляция;

введение противоэпидемического режима и строгое его соблюдение.

Больные инфекционными заболеваниями, как правило, подлежат лечению в инфекционных больницах или инфекционных отделениях.

До их госпитализации необходимо принять следующие меры:

Сообщить о заболевании в поликлинику (медицинское учреждение) по месту жительства.

Изолировать больного, то есть исключить или ограничить возможность контакта с окружающими, в отдельную комнату или отделить его ширмой. Выделить ему отдельную посуду, предметы личной гигиены, судно.

Измерить температуру тела, записать время и показание термометра.

Выделения больного (моча, кал), рвотные массы собрать до прихода врача, ведь они могут потребоваться для отбора на анализы. После чего они подлежат обеззараживанию.

Не следует спешить с применением специфических медикаментов (антибиотики, сульфаниламиды и пр.), можно дать лекарства от головной боли и снижения высокой температуры.

Уборку помещений проводить не реже два раза в день влажным способом с применением дезинфицирующих средств (0, 2 – 5 % раствором хлорной извести и др.), а также проветривать помещение.

Не оставлять больного без наблюдения, при некоторых заболеваниях может развиваться сильное возбуждение, бред и он может выбежать из помещения или выпрыгнуть с верхнего этажа.

При подозрении на воздушно-капельную инфекцию (грипп, натуральная и ветряная оспа, дифтерия, туберкулёз, скарлатина) использовать марлевые маски больным и контактирующим с ним лицам.

Проводить уход за полостью рта больному, после приёма пищи обрабатывать её ватным тампоном, смоченным 2 % раствором пищевой соды или борной кислоты.

После каждого соприкосновения с больным и всеми его предметами, мойте руки с мылом, желательно дезинфицировать их имеющимися растворами.

После госпитализации больного проведите в квартире (доме) влажную уборку 2 – 5 % раствором хлорной извести или отбеливателем, постельное бельё и посуду прокипятите в течение 15 – 20 минут в 2 % растворе соды или замочите на 2 часа в 2 % растворе хлорамина. Затем посуду обмойте горячей водой, бельё прополощите и прогладьте; комнату, где находился больной, проветрите.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ТРАНСПОРТЕ И НА ДОРОГАХ

Одна из основных частей искусственной среды обитания, созданной человеком – транспортная система, необходимая часть нормального функционирования общества.

Любой человек независимо от возраста и профессии сталкивается с тем или иным видом транспортных средств, выступая в самых различных ролях (нанимателя, грузчика, водителя, пассажира).

Количество человеческих жертв при авариях транспорта гораздо больше, чем в случаях, связанных с криминальными обстоятельствами. Запомните несколько правил, применяемых в любой транспортной ситуации и снижающих риск получить травму или увечье.

Опасность можно разделить условно: посадка и высадка, обычная поездка, аварийная ситуация.

Посадка и высадка (погрузка и выгрузка груза) производится только после полной остановки транспортного средства.

Не стремитесь быть в первых рядах, особенно при ожидании в час пик общественного транспорта. Занимайте места подальше от прохода.

Обеспечьте устойчивое положение в салоне (груза на полках), если нет возможности сесть, держитесь за поручень, лучше над головой. Низкий поручень при резком торможении не удержит от падения.

Находитесь всегда лицом в сторону движения, так вы будете иметь информацию о возможной чрезвычайной ситуации.

Не передвигайтесь по салону во время движения, если вынуждены это делать, находите промежуточные точки опоры,

Входя в транспортное средство, оглянитесь, изучите, где находятся аварийные люки, окна, не пренебрегайте ремнями безопасности.

Ради собственной и чужой безопасности старайтесь не перевозить колющие, режущие предметы, легковоспламеняющиеся, ядовитые и взрывоопасные вещества.

Осуществляйте постоянный контроль над поведением маленьких детей, а детей до 5-ти лет лучше держать на руках или коленях. Не садитесь с детьми на переднее сиденье автомобиля.

Единственное условие, гарантирующее безопасность при транспортной аварии – устойчивое фиксированное положение. Если падаете в результате толчка или торможения – сгруппируйтесь, закройте руками наклонённую вперёд голову, колени уприте в спинку переднего кресла. Попытки остановить падение, уцепившись за поручень или кого-то другого, чаще всего не дают результата, а приводят к вывихам и переломам. Обеспечьте себе возможность аварийного выхода.

Если столкновение вашего автомобиля неизбежно:

прежде всего, в этот момент надо вжать себя спиной в сиденье, руки вытянуть и упереться ими в баранку.

При таком положении тело превращается как бы в распорку между рулём и сиденьем, что не позволит водителю в момент удара вылететь через лобовое стекло. Никогда не пренебрегайте ремнями безопасности, они предназначены ради здоровья и жизни водителя и пассажиров;

ступни ног до самого последнего момента нельзя убирать с педалей тормоза и газа; старайтесь не давить на тормоза, ведь с помощью газа и пониженной передачи легче удерживать автомобиль от вращения, увеличить его маневренность и попытаться увести нос машины вправо, чтобы избежать удара. Если это не получилось, то при надвигающемся столкновении колени мгновенно прижмите к рычагу переключения скоростей, а ступни держите на педалях;

в последние же доли секунды ноги со сведенными вместе коленями поднимите вверх и вправо. Руками упритесь в руль и вдавите тело в сиденье. Глаза не прикрывайте до конца – только в критический момент голову прижмите к груди;

пассажиру рядом с водителем во время удара следует поднять ноги и упереть их в переднюю панель, голову склонить к груди, а руками закрыть лицо, чтобы оно не пострадало от возможных осколков переднего стекла;

другие пассажиры должны упереть ноги в пол или нижнюю часть передних сидений, по возможности выбросить руки вперёд и также упереться ими в спинку переднего сиденья, напрячь мышцы, сгруппироваться.

ПОЖАР В АВТОМОБИЛЕ

Любой автомобиль – это самый настоящий склад горюче- смазочных материалов: бензин и масло, покрышки и резиновые шланги, краска, полимерные материалы. Причинами пожаров в автомобиле могут быть плохо изолированные провода, искрение в контактных группах, искры от ударов во время дорожно-транспортного происшествия. Зачастую выброшенный окурок может также стать источником пожара, как и проведение сварочных работ.

Чаще всего пожары возникают в моторном отсеке. Не пытайтесь сбить пламя путём увеличения скорости.

Остановите автомобиль и выключите зажигание.

Удалите пассажиров на 25 – 30 метров, захватите документы, огнетушитель и аптечку, закройте двери. Не спешите резко поднимать капот, приоткройте его чуть- чуть и в образовавшуюся щель направьте струю с огнетушителя.

Сразу полностью открывать капот нельзя. Так как приток воздуха усилит горение в подкапотном пространстве, и вырвавшееся пламя может обжечь лицо. Затем следует прикрыть капот, не захлопывая его. Через 5 – 8 секунд опять приоткрыть капот и направить струю с огнетушителя на очаг возгорания и снова прикрыть капот.

Следует повторять эти действия до полного прекращения огня.

Если огнетушитель не сработал или закончилось гасящее вещество, то нужно попытаться сбить пламя подручными средствами (одеялом, накидкой, одеждой, песком, ветками).

Горящий бензин ни в коем случае нельзя заливать водой – он всплывает и растекается вместе с ней.

Во время тушения пожара нельзя находиться рядом с бензобаком.

В результате столкновения, наезда на препятствие или падения корпус машины деформируется, водитель и пассажиры получают различные травмы. Зачастую люди оказываются зажатыми внутри автомобиля. Тогда, жизнь и здоровье пострадавших напрямую зависят от того, насколько оперативно и грамотно им окажут помощь. Не всегда рядом имеется телефон, не так скоро приедет скорая помощь и служба спасения, а помощь оказывать пострадавшим надо быстро и притом каждому кто оказался поблизости.

Оказывая первую помощь пострадавшим, прежде всего, необходимо:

Устранить причины, вызвавшие травму, т. е. обеспечить прекращение дальнейшего воздействия неблагоприятных факторов.

До извлечения травмированных пострадавших необходимо оказать им первую медицинскую помощь.

Нужно разбирать транспортное средство вокруг пострадавшего, а не вытаскивать его из обломков машины.

Необходимо стремиться к тому, чтобы пострадавший после извлечения находился в таком же или в лучшем состоянии, в котором он пребывал до начала спасательных работ.

Вызвать скорую медицинскую помощь, сообщить в органы дорожной полиции о характере и месте дорожно-транспортного происшествия, числе пострадавших.

При извлечении пострадавших из автотранспортного средства нельзя дёргать и сгибать ему туловище, руки, ноги, вытягивать их силой.

Помните! Надо прежде устранить всё, что удерживает пострадавшего. Если человек находится в вынужденном неестественном положении, при его извлечении надо стараться не изменять этого положения.

Извлечение и вынос пострадавших, тем более находящихся в бессознательном состоянии, требует больших физических усилий. Выполнять это мероприятие необходимо по возможности вдвоём или втроём. С особым вниманием и осторожностью надо относиться к пострадавшему при подозрении на перелом позвоночника, не перемещать его без крайней необходимости, ибо это может вызвать паралич и даже немедленную смерть.

Такого пострадавшего нужно бережно и осторожно положить на спину или живот с таким расчётом, чтобы место повреждения не смещалось. У извлечённого нужно ослабить стягивающие воротник, ремень, пояс и др.

Оценить общее состояние пострадавших, установить рациональную последовательность предпринимаемых мер и в первую очередь, снять основную угрозу для жизни и здоровья (остановить кровотечение, начать искусственное дыхание, закрытый массаж сердца и др.).

При наличии нескольких пострадавших определить очерёдность оказания им помощи в зависимости от тяжести и характера травмы, то есть, оказывать помощь в первую очередь тем, у кого травма тяжелее и угроза для жизни большая.

В ненастную погоду оберегать пострадавших от холода, осадков, перегревания в жаркое время года.

Учитывать, что первая медицинская помощь всегда бывает лишь предварительной и, в большинстве случаев, нужна последующая доврачебная и врачебная помощь, и если по какой-то причине скорая помощь к месту происшествия не прибыла, то после оказания первой помощи необходимо, в срочном порядке, с осторожностью и вниманием отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение любым видом транспорта с сопровождающим.

Не разрешается самостоятельное передвижение пострадавшего при повреждении нижних конечностей, черепа, органов грудной клетки и брюшной полости. Нельзя оставлять раненых одних или отправлять их без сопровождающего, который может потребоваться для оказания помощи в пути.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА ДОРОГАХ, В АВТОПУТЕШЕСТВИИ И НА ОТДЫХЕ

Если вам покажется, что на загородной дороге вас преследуют, то нужно проверить свои подозрения. Попеременно увеличивайте и уменьшайте скорость, активно перестраиваясь и наблюдая за подозрительной машиной.

Она вынуждена будет делать то же самое. И если ваши подозрения подтвердятся, то ищите возможность связаться с полицией.

Если на пустынной дороге, в лесу, парке вы увидите подозрительных лиц, то не останавливайтесь, не смотря на их просьбу. В таких местах возможно и появление людей в форме сотрудников полиции или ГИБДД.

Примите меры предосторожности: снизьте скорость, заблокируйте все двери и закройте окна. Если вас останавливают, то из машины не выходите, внимательно следите за поведением остановивших вас лиц и будьте готовы к решительным действиям: двигатель работает, включите первую передачу, ноги на педалях сцепления и газа в готовности рвануть с места.

Если к вам подойдёт сотрудник дорожной полиции, то приоткройте окно своей двери на 1 – 2 сантиметра, внимательно присмотритесь к инспектору.

На его груди обязательно должна быть бляха с номером. После того как он представится и попросит у вас документы, попросите его в свою очередь показать удостоверение личности. Внимательно наблюдайте за его действиями, а боковым зрением – за другими сотрудниками ГИБДД. В случае их опасных действий (отказа показать удостоверение личности, попытке окружить машину или вытащить оружие) немедленно срывайтесь с места. Лучше ошибиться и заплатить штраф, чем лишиться автомобиля, а может, и жизни.

Если остановивший вас человек поведёт себя как сотрудник ГИБДД, то подайте свои документы, не открывая дверь и не опуская стекло. Все разговоры ведите через имеющуюся щель, но выполнить какие-либо требования предложите в ближайшем населенном пункте или в присутствии других водителей.

Если вашу машину попытаются остановить подозрительные люди, блокируй автомобилем дорогу, на скорости врежьте в нее, в места, соответствующие третьей части ее длины, для освобождения проезда. При непредвиденном происшествии на дороге, вынудившем вас остановиться, не глушите двигатель и не выходите из машины, пока не убедитесь, что ситуация действительно чрезвычайная, а не подстроена злоумышленниками в качестве ловушки.

Не останавливайтесь на ночлег вне населенных пунктов, лучше у магазина, отделения связи, административного здания или возле поста ГИБДД. На ночь заблокируйте двери и закройте окна.

Если вы едете семьей или с пассажирами, то лучше спать по очереди. Ключ из замка зажигания не вынимайте.

Будьте готовы в случае необходимости быстро покинуть место ночлега. Если в дороге возникла неисправность в автомобиле и устранить ее своими силами не удастся, то прежде чем искать помощь, примите решение, кого из пассажиров оставить для охраны машины.

Находясь на рыбалке, охоте, в лесу за грибами или ягодами, не оставляйте автомобиль без присмотра. Оставшегося охранять автомобиль проинструктируйте или включите противоугонное устройство и сигнализацию.

Отправляясь в путь, поставьте в известность родственников или сослуживцев: маршрут, предполагаемые остановки, время приезда на место назначения и возвращения обратно. Желательно уведомить, предупредить и того (тех) к кому направляетесь, время выезда и примерного прибытия, время контрольных звонков по дороге.

Подходя к машине или гаражу, оглянитесь вокруг – не крутятся ли рядом личности, которых вы раньше не замечали, не загораживает ли вам выезд машина с 3 – 4 крепкими мужчинами в салоне.

Если ваш автомобиль стоит под окном, эти наблюдения лучше всего произвести из квартиры. При наличии во дворе подозрительных людей, задержитесь с выходом, если ехать надо немедленно, пусть кто-то из домашних помашет вам рукой из окна и что-то скажет. По возможности чаще меняйте время выхода из дома и возвращения. Ваша скрупулезная приверженность строгому распорядку дня может сослужить хорошую службу грабителям. Открыв машину, быстро садитесь, не держите двери распахнутыми, тут же заблокируйте замками.

При поездках ночью избегайте подвозить подозрительных пассажиров и подбирать случайных попутчиков. Если вы иногда подвозите незнакомых людей для дополнительного заработка или занимаетесь извозом, то будьте внимательными и осторожными:

Двери автомобиля должны быть заперты, а стекла окон закрыты.

Разговаривать с “голосующими” нужно через слегка опущенное стекло с правой стороны, двигатель работает, нога на педали газа.

Не сажайте двух-трех молодых людей. Такие “тройки” наиболее популярны среди грабителей, среди них может быть и девушка.

Обращайте внимание на одежду пассажиров – не топорщится ли она, скрывая оружие.

Если пассажир один, то предложите ему сесть на переднее сиденье и обязательно пристегнуться ремнём безопасности – в этом случае ему будет труднее напасть на вас незаметно.

Не стесняйтесь, если это ночью, предупредить клиента: никаких остановок под предлогом купить сигарет, справить малую нужду в соседнем лесочке, никаких подборов друзей, вдруг увиденных на дороге.

Контролируйте поведение сидящих сзади, вслушивайтесь в их разговор, и если у вас возникнут сильные подозрения о готовящемся покушении, то вы должны опередить события. Под любым предлогом или без него остановите машину так резко, чтобы пассажиров бросило вперед, и они на короткое время потеряли координацию движений. Выскакивайте из машины и по возможности, прихватив с собой ключ зажигания. Убегайте или зовите на помощь.

Если вы не смогли предупредить насилие, то вам молча приставят нож, пистолет или обрез в бок или накинута удавку на шею и грубо скажут, куда надо ехать. Вы должны подчиниться требованиям напавших.

Ведя автомобиль, постарайтесь привлечь внимание водителей других машин и сотрудников полиции и ГИБДД, создавайте малую аварийную ситуацию, нарушайте Правила дорожного движения, подавайте световые и звуковые сигналы.

Продумайте варианты своих действий в случае нападения на вас: что нужно будет сказать и сделать, чтобы избежать насилия, как отвлечь внимание преступников и воспользоваться их замешательством для освобождения от приставленного оружия или захвата удавкой.

Помните о своем преимуществе: пока вы ведете машину – жизнь преступников в ваших руках, а вы в относительной безопасности.

Можно затормозить так, что преступник справа разобьется о ветровое стекло или вылетит вместе с ним, а сидящие сзади окажутся на передних сиденьях в очень неудобных позах.

Можно врезаться в столб или другое препятствие.

Совершая таран, напрягите мышцы тела, крепко упритесь обеими руками в рулевое колесо, наклоните голову и закройте глаза. Такой способ может оказаться единственным для освобождения от удавки на своей шее.

Бросайте все и бегите. Спасайте жизнь, автомобиль не дороже ее, пусть самый любимый, красивый и дорогой- всего лишь кусок железа. При продаже или покупке автомобиля катайтесь с покупателем или продавцом только в людных местах. Попросите двух-трех друзей присутствовать при совершении такой сделки.

БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЛИЩА

Опасными для человека являются его невидимые враги – электромагнитные излучения, газ радон.

Электромагнитные излучения (ЭМИ)

Их источниками в квартире являются: радиоэлектронная аппаратура (телевизоры, магнитофоны, радиоприёмники, видеоаппаратура, плееры, сотовые телефоны, различного рода электронные игры), персональные компьютеры, микроволновые печи.

Электромагнитные излучения проникают в квартиры также от линий электропередачи, трансформаторных подстанций, ТЭЦ, средств радиосвязи и радиолокации, промышленного электрооборудования различного назначения.

Излучения от всех источников суммируются и, воздействуя на человека, вызывают различные заболевания головного мозга, психические расстройства, нарушения половых функций (вплоть до импотенции и потери рождаемости), снижение интеллекта, ухудшение наследственности, сердечно-сосудистые заболевания.

Известны и смертельные исходы при очень сильных облучениях. Специалистами установлено, что наряду с алкоголем и наркотиками электромагнитные излучения являются причиной слабоумия.

ПРЕДЛАГАЮТСЯ НЕКОТОРЫЕ ПРИЕМЫ И СПОСОБЫ СНИЖЕНИЯ ВРЕДНОГО ВЛИЯНИЯ ЭМИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА:

Радиоэлектронную аппаратуру устанавливайте в квартире таким образом, чтобы она была как можно дальше от мест наиболее длительного пребывания членов семьи, особенно детей.

Ограничивайте время работы на персональном компьютере (не более 3-4 часов в сутки для взрослых, 1-2 часа для детей).

Не оставляйте включённой радиоэлектронную аппаратуру, если ею никто не пользуется.

Расстояние до телевизора при просмотре телепередач должно быть не менее 2 метров, а при работе на персональном компьютере - не менее 0,5 метра.

Используйте защитный экран при работе на персональном компьютере.

Ограничивайте время просмотра телепередач, видеокассет, прислушивания радиопередач с помощью радиоприёмника и аудиокассет.

Не держите микроволновую печь и некоторые виды цветов в спальне.

Выключайте все домашние электроприборы и радиоэлектронную аппаратуру из сети на ночь (включённый в сеть провод от ночной лампы также опасен, как и линия электропередачи, находящаяся в нескольких десятках метров от квартиры).

РАДОН

Наиболее весомым из всех естественных источников радиации является невидимый, не имеющий вкуса и запаха, цвета, радиоактивный газ радон.

Основную часть дозы облучения от радона человек получает, находясь в закрытом, непроветриваемом помещении.

Главные источники поступления радона в жилища людей – грунт и строительные материалы (гранит, пемза, фосфогипс, глинозём, кирпич из красной глины, кальций – силикатный шлак и др.), воздух, природный газ и вода, особенно ее пары в ванной комнате.

Если радиоактивность дерева принять за единицу, то в кирпиче она будет не менее 120, в граните – 170, глинозёме – 500, кальций-силикатном шлаке – 2000 единиц, а если концентрацию радона в наружном воздухе принять за единицу, то в типовом городском доме она составит: в комнате – 8 единиц, на кухне – 120, в ванной – 340.

Пути снижения концентрации радона в квартире:

Хорошее проветривание жилых помещений при открытых дверях.

Хорошая вентиляция кухни и ванной комнаты.

Минимальное время пользования душем и баней (30 минут).

Включение газа на кухне только для приготовления пищи.

Оклейка стен обоями или обивка стен в кирпично-бетонных домах деревом, что снижает поступление радона из стен.

Окраска стен масляной краской в два - три слоя.

Надёжная изоляция помещений от подвалов.

Недопущение скопления воды в подвалах.

Сокращение времени пребывания людей в подвальных и полуподвальных помещениях.

ПАНИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

Паника – это чувство страха, охватившее группу людей, которое затем передаётся окружающим и перерастает в неуправляемый процесс. У людей резко повышается эмоциональность восприятия происходящего, снижается ответственность за свои поступки. Человек не может разумно оценивать своё поведение, правильно осмыслить сложившуюся обстановку. В такой атмосфере стоит только одному высказать или проявить желание убежать из района бедствия, как людская масса начинает слепо подражать.

Проявлению паники способствует отсутствие своевременной и достоверной информации. Этот недостаток сразу же восполняется слухами, кривотолками и рассказами "очевидцев".

Как показывает опыт ликвидации последствий стихийных бедствий, аварий и катастроф – это результат не только неосведомленности, но и низкой подготовки людей к действиям в чрезвычайных ситуациях, отсутствие психологической закалки.

Среди людей всегда найдется слабая личность – паникёр. Ему даже незначительная опасность представляется преувеличенной, огромной. Реальность вытесняется плодами воображения. Поводом для паники может служить крайнее утомление людей, когда они долгое время остаются в бездеятельности, неведении, напряжённом ожидании.

Немалую роль играет сильно пониженный тонус сознательной активности. Он делает индивида неспособным к правильному поведению в критической ситуации. Повышенная же эмоциональная возбудимость и активизация воображения стимулируют импульсивные, нерациональные действия. Чаще это случается при неожиданном и внезапном наступлении опасности.

К возникновению страха и паники может привести и отсутствие организованности и порядка, ослабление руководства, потеря управления, недоверие между людьми, плохие взаимоотношения, разобщённость коллектива.

В любом случае индивидуальный страх первичен, он является предпосылкой, почвой для группового страха, для паники и зависит от эмоциональной восприимчивости, устойчивости, коллектив, объятый паникой, по существу перестает быть коллективом, теряет его признаки.

Что надо противопоставить панике?

Самое лучшее средство борьбы с паническими настроениями – это достоверная, убедительная и достаточно полная информация населения о случившемся, напоминание о правилах поведения и периодические рассказы о предпринимаемых мерах. Надо с самого начала чрезвычайной ситуации рассказать людям всю правду о том, что случилось. Информация должна периодически повторяться, наращиваться.

Необходимо не только рассказывать о ходе спасательных работ и давать разъяснения, а обязательно обращаться к ним с просьбами, вовлекать их в общее дело ликвидации последствий стихийного бедствия или аварии. Каждый человек должен чувствовать себя причастным к этим важным событиям.

ДЕЙСТВИЯ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ПАНИКИ

Если паника возникла, то ее следует немедленно и решительно пресечь, чем раньше, тем лучше и когда она носит ещё поверхностный характер и не охватила большие массы и может поддаться ликвидации.

Для этого в первую очередь следует отвлечь, хотя бы на непродолжительное время внимание людей от источника страха или возбудителя паники. Дать возможность людям хоть на мгновение очнуться от страха и попытаться взять управление на себя.

Постараться переключить внимание людей с действий "лидера" паникёров на человека трезво мыслящего, обладающего хладнокровием. Здесь должны найти место властные и громкие команды людей с волевым характером.

Как только это произойдет, надо всех незамедлительно вовлечь в борьбу с опасностью. Обычно, когда проходит первое чувство страха, у большинства людей в такой ситуации наблюдается

повышенная активность, стремление как бы загладить свою вину. Это и следует использовать для привлечения всех к спасательным работам, поручив каждому конкретный участок.

Когда паника охватила значительное количество людей, тогда их необходимо как можно раньше разделить на более мелкие группы, с каждой из которых справиться будет значительно легче.

И ещё одно важное обстоятельство – это постоянное общение руководителей всех рангов местной администрации, депутатов и других известных и уважаемых людей с населением того района, города, где произошли стихийные бедствия, аварии или катастрофы.

Беседы с людьми, разъяснения обстановки, грамотные распоряжения, поддержание порядка и, наконец, личные примеры мужества в критических ситуациях оказывают порой решающее влияние на поведение людей, на их активность и стойкость в чрезвычайных ситуациях.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ И ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ЛИКВИДАЦИИ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ

В любой обстановке сохраняйте самообладание, не создавайте паники.

Примите все возможные меры для снижения губительных последствий аварии, катастрофы и стихийных бедствий.

Отключите энергоисточники, остановите транспортирующие устройства, агрегаты, аппараты; перекройте газовые, паровые и водяные коммуникации в соответствии с условиями технологического процесса и правилами техники безопасности.

Перед тем как войти в любое поврежденное здание или помещение убедитесь, не угрожает ли они обвалом и отравлением газами.

В помещении из-за опасности взрыва скопившихся газов нельзя пользоваться открытым огнём (спичками, зажигалками, свечами).

Будьте осторожны с оборванными и оголенными электропроводами, не допускайте короткого замыкания.

Не включайте электричество, газ, водопровод, пока их не проверят специальные службы.

Не пейте воду из повреждённых (затопленных) источников (колодцев).

Рабочим и служащим, входящих в состав НАСФ необходимо немедленно прибыть на место их сбора, остальным – действовать в соответствии с указаниями руководства.