

Подготовка рабочих и служащих в области гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций



МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

по теме № 5

ТЕМА № 5

«Действия работников организаций в условиях негативных и опасных факторов бытового характера»

Учебные цели: Изучить порядок действий работников в условиях негативных и опасных факторов бытового характера.

Время: 2 часа.

Метод: семинар.

Учебные вопросы и расчет времени:

Вводная часть – 5 мин.

1. Возможные негативные и опасные факторы бытового характера - 10 мин.
 2. Правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре, в общественном транспорте, на водных объектах, в походе и на природе - 15 мин.
 3. Действия при дорожно-транспортных происшествиях, бытовых отравлениях, укусе животными - 15 мин.
 4. Правила обращения с бытовыми приборами и электроинструментом - 15 мин.
 5. Правила содержания домашних животных и поведения с ними на улице - 15 мин.
 6. Способы предотвращения и преодоления паники и панических настроений - 10 мин.
- Заключение - 5 мин.

Литература и пособия:

- «Энциклопедия экстремальных ситуаций», А. Гостюшин, М. «Зеркало» 1995.
- Библиотечка «Военные знания», А.Г. Рыхнов - Памятка «Правила безопасности для взрослых и детей» под ред. В.В.Шевченко, Москва, 2000.
- «Предупреждение и ликвидация чрезвычайных ситуаций, обусловленных террористическими акциями, взрывами, пожарами. Москва, ИРиБ, 2004.

Материальное обеспечение:

- Учебные видеофильмы: «Себя преодолеть », «Это должен знать каждый», «Чтобы не было аварий», «Внимание! Внимание!», «Телехранитель» № 3 – 7, № 9, «Если у вас ЧП» № 1, 4, 9, 10, «Тулская ГСС – в действии», «Альманах техники безопасности».

1. Возможные негативные и опасные факторы бытового характера.

Очень трудно заставить людей соблюдать правила безопасности дома, где, тем не менее, происходит наибольшее количество несчастных случаев.

Когда кажется, что мы защищены от опасностей города, именно в нашей квартире нас подстерегает все те ловушки, жертвами которых ежегодно становятся тысячи людей. Этому способствует все более широкое использование бытовых электроприборов, не соответствующих нормам безопасности, и небрежность при строительстве жилья. Например, отсутствие заземления электроприборов или дифференцированного выключателя является источником многих бед, обрушивающихся в основном на домохозяек и детей. Наиболее частые причины несчастных случаев - это рассеянность, неосторожность, легкомыслие при использовании ядовитых веществ, сложных приспособлений и электроприборов.

Большая часть бытовых происшествий со смертельным исходом вызвана: случайными падениями; удушьем и утоплением; отравлением газом и другими веществами; поражением электричеством; падением предметов; пожарами; природными факторами (переохлаждение, солнечные и тепловые удары); ожогами кипящими жидкостями; неосторожным обращением с оружием и домашними инструментами.

Падения.

В современных домах с натертыми воском или покрытыми лаком полами, с шаткими переносными лестницами, пластиковыми стульями, ножки которых скользят, неустойчивыми табуретками, со скользящими по полу коврами факторы риска значительны. Это приводит к несчастным случаям чаще всего из-за невнимательности.

Чтобы избежать падения:

- не натирайте воском полы, тем более лестницы, особенно если в доме есть пожилые люди или дети; научите детей осторожно, не спеша, спускаться по лестнице;
- если на пол проливается жидкость, нужно сразу же вытереть ее, чтобы не поскользнуться;
- не оставляйте предметы и игрушки на полу, чтобы не споткнуться;
- обращайтесь внимание на устойчивость стульев, переносных лестниц и т.д.;
- не садитесь на высокие табуретки перед открытым окном;
- приделайте защитную сетку к окну и какое-нибудь предохранительное устройство на балконе, предотвращающие выпадение детей;
- следите за тем, чтобы ковры плотно прилегали к полу, их можно закрепить с помощью клейкой ленты, а во время уборки легко поднять;
- будьте осторожны и попросите вам помочь, забираясь на складную лестницу, чтобы помыть окна, поменять занавески, лампочку, протереть люстру (для этого необходимо отключить электричество);
- лестницы сами по себе, если они крутые или скользкие, являются наиболее частой причиной несчастных случаев;
- для лестниц используйте нескользящие покрытия;
- поднимаясь или спускаясь по лестнице, не несите перед собой пакетов, из-за которых не видно ступенек; не давайте детям нести бутылки или другие хрупкие и опасные предметы;
- запрещайте детям кататься по перилам;
- будьте внимательны, проходя через вращающиеся, а также стеклянные двери;
- необходимо предусмотреть защитные приспособления перед витражами и стеклянными дверьми, чтобы дети не разбили их, катаясь на велосипедах, играя с машинами, колясками. Разбитое стекло может стать причиной очень тяжелых повреждений;
- не забывайте классический пример с кожурой банана или арбуза, нечаянно наступив на которые, можно поскользнуться.

Занимаясь домашними делами, возьмите себе за правило работать спокойно. Это будет и менее утомительно, и принесет большую отдачу. Лучше подольше поработать, чем угодить в больницу с травмами, вызванными спешкой или усталостью.

Опасность может подстергать **во время еды**, когда пища попадает в дыхательные пути. Достаточно проглотить куриную или рыбную косточку, чтобы обед закончился трагически. Часто это случается, когда люди начинают говорить с полным ртом; при вдохе маленькие кусочки пищи могут попасть в трахею и вызвать тяжелые последствия.

Есть два вида помощи, которую необходимо оказать в этом случае. Они зависят от возраста пострадавшего. Если это ребенок в возрасте до одного года, его необходимо положить себе на предплечье лицом вниз. Головка ребенка должна быть ниже его груди. Ударить быстро четыре раза между лопаток ладонью, постоянно помня о хрупком телосложении ребенка. Затем перевернуть ребенка лицом вверх и нажать двумя пальцами четыре раза на грудную клетку. Повторить попеременно эти два приема.

При оказании помощи взрослым, пострадавшего надо нагнуть грудью вперед и четыре раза энергично ударить его по спине между лопатками раскрытой ладонью. Если это не дает результатов, надо вновь нагнуть его лицом вниз и взять его голову подмышку, подойдя к

нему спереди, и сделать четыре быстрых энергичных надавливания снизу вверх. Если человек кашляет, то, как правило, он сам в состоянии справиться с ситуацией и вмешательство в данном случае необязательно. Но если он теряет сознание, необходимо применять обычную технику приведения в чувство.

В ванне или в бассейне достаточно нескольких капель воды, попавших в трахею, чтобы вызвать состояние паники и полной потери контроля. Последствия этого очень тяжелые - человек может даже утонуть. Поэтому необходимо предусмотреть защитные приспособления в декоративных бассейнах и у колодцев.

Если вы **разбили градусник**, то необходимо знать, что в соответствии с пунктом 17.2 постановления Главы города от 21.04.2004 № 684 «О порядке сбора, вывоза и утилизации отходов на территории г. Тулы» единым местом приема ртути установлена станция переработки ртутных материалов (адрес - улица Дачная, дом 27; телефоны 40-74-19 и 37-30-94)

Ртуть – жидкий серебристый металл, пары которого очень ядовиты. Симптомы отравления ртутью: через 8-24 часов - общая слабость, головная боль, боли при глотании, повышение температуры тела; в последующие сутки – болезненность десен, боли в животе, желудочные расстройства.

При обнаружении в помещении пролитой ртути НЕОБХОДИМО – открыть окна, включить вентиляцию, удалить детей из помещения, сообщить о случившемся в службу спасения, медицинское учреждение или милицию. При появлении характерных симптомов отравления парами ртути следует немедленно через рот обильно промыть желудок водой с 20-30 частями активированного угля, после чего выпить молоко, взбитый с водой яичный белок, а затем – слабительной.

Если вы разбили градусник и пролили ртуть:

- ни в коем случае не пытайтесь вытереть ее тряпкой - это приведет лишь к размазыванию ртути и увеличению поверхности испарения;
- для сбора ртути приготовьте наполненную водой банку с плотной крышкой, обыкновенную кисточку, резиновую грушу, бумажный конвертик, лейкопластырь, мокрую газету, тряпку и раствор марганцовки;
- при помощи кисточки надо собрать самые крупные шарики ртути в бумажный конвертик;
- затем “втяните” в резиновую грушу более мелкие шарики, а самые мелкие капельки “наклейте” на лейкопластырь;
- все собранную ртуть поместите в банку и плотно закройте ее;
- очищенную поверхность протрите мокрой газетой, а затем обработайте раствором марганцовки и как следует проветрите помещение.

2. Правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре, в общественном транспорте, на водных объектах, в походе и на природе.

Местами массового скопления людей могут быть: концерты (представления) на стадионах, площадях, митинги, пляжи. В каждом случае необходимо соблюдать правила личной безопасности.

Безопасность на концерте. Множество людей, ожидающих несколько часов встречи с кумиром, легко становятся неуправляемыми. Поэтому необходимо помнить:

- наибольшая давка бывает перед сценой, так как все стремятся вперед;
- избегайте становиться между динамиками, так как максимальный уровень звучания делает восприятие музыки невозможным и притупляет чувства;
- не занимайте мест в углах зала, близко к стене или поперечным перегородкам (между секторами), откуда затруднено бегство и где есть опасность быть раздавленным;

– в ожидании входа в театр или на стадион не приближайтесь к стеклянным дверям или ограждениям, к которым вас могут прижать;

– если толпа побежала, постарайтесь избежать главной опасности - падения, встать будет почти невозможно;

– если толпа увлекла, позвольте людскому морю нести вас: глубоко вздохнув, поднимите руки локтями вперед и постарайтесь держать локти на уровне подбородка;

– в подобных ситуациях не держите руки в карманах и будьте начеку.

Поведение на митинге. Если вы оказались на митинге, то следуйте следующим рекомендациям:

– не стойте возле мусорных контейнеров, урн, детских колясок, бесхозных чемоданов - часто именно в этих местах закладывается взрывчатка силами, стремящимися к дестабилизации обстановки на митинге;

– не находитесь рядом со сценой или местом, откуда выступают ораторы - эти места находятся под пристальным вниманием милиции и воинственно настроенных элементов, а также в случае возникновения давки, суматохи отступить с этих позиций труднее;

– кино-фото аппаратура привлекает внимание экстремистски настроенных элементов. В лучшем случае разобьют вашу аппаратуру, в худшем - пострадаете вы сами;

– находится рядом с работниками милиции весьма опасно, т.к. на них, как правило, направлено недовольство толпы, в них летят камни;

– если милиция начала операцию по рассеиванию толпы - не теряйте спокойствия и самообладания. Если вы начнете спасаться бегством, вас могут принять за одного из зачинщиков. В суматохе вы никому, ничего не докажете. Поэтому стойте спокойно, не кричите, не делайте движений, которые могут быть восприняты как агрессивные. Всем своим видом выражайте миролюбие - это будет наилучшей гарантией того, что при рассеивании работники милиции вас не тронут. В таких случаях, а, впрочем, и всегда, полезно иметь при себе удостоверение личности это может спасти вас от задержания милицией до “выяснения личности”;

– выбраться из неподвижной толпы вам помогут нетрадиционные методы: притвориться больным, пьяным, сделайте вид, что вас тошнит и т.п.;

– в случае если толпа пришла в движение опасно находится возле стеклянных витрин магазинов, стен зданий, деревьев. Прижатые к ним толпой вы можете получить серьезную травму;

– в движущейся толпе главное не упасть, поэтому лучше следовать по направлению движения толпы и стремиться быть в центре нее (здесь больше возможностей для маневров, воздуха, времени, чтобы подумать). А если у вас есть какие либо громоздкие вещи - чемодан, рюкзак, большие сумки их лучше бросить, так как они могут стать причиной вашего падения;

– в случае давки необходимо прижать согнутые в локтях руки к грудной клетке - таким образом, вы сможете амортизировать давление толпы и защитить себя от сдавливания;

– если же вы упали в движущейся толпе, то необходимо немедленно подняться, используя все возможные средства - иначе вас затопчут. Для этого можно применить следующий прием: быстро встать на четвереньки, выставить как можно дальше вперед опорную ногу и, не сгибая ее, под напором толпы резко подняться. Или постарайтесь свернуться клубком, защищая голову предплечьями и кистями рук, закрывая затылок. Оказавшись в таком месте, где упали друг на друга несколько человек, постарайтесь выбраться любой ценой, не подвергая себя опасности удушья под грудой тел;

– при применении слезоточивого газа можно защититься следующими приемами: закрыть рот и нос платком, смоченным в любой жидкости; если глаза оказались поражены необходимо быстро и часто моргать, чтобы слезы вымыли химическое средство. В любом случае лучше всего покинуть место применения газа.

Безопасность на пляже. Чувство беззаботности во время отпуска, порождаемое мгновенным освобождением от обязанностей, побуждает вести себя не так, как обычно. Это относится и к поведению на пляжах, которые из-за переполненности могут считаться временными городами на летний период. Толпы людей приезжают сюда на короткое время, полные решимости использовать время отдыха с наибольшей отдачей. Чувство свободы поддерживается анонимностью, то есть тем, что никто никого не знает. В толпе, которая хочет лишь развлекаться, часто могут встретиться бесчестные люди, готовые воспользоваться общим состоянием расслабленности. Поэтому несколько советов:

- будьте внимательны к своим вещам, не оставляйте их без присмотра ни на минуту;
- не носите с собой ценные вещи или большую сумму денег, ничего не оставляйте в кабинках или раздевалках;
- не оставляйте открытыми окна машины, даже если на улице жарко.

При пожаре (признаках возгорания) в собственной квартире:

- если на шнуре утюга появилось пламя, сразу отключите его от электросети, затем накройте пламя тряпкой и погасите его;
- если загорелась открытая проводка, отключите электричество в квартире или закидайте провод землей из цветочных горшков;
- если вы почувствовали запах плавящегося пластика, найдите место повреждения проводки (потрогайте розетки, не теплые ли они). Обнаружив источник запаха, отключите электричество, или отверткой (плоскогубцами) с пластмассовыми ручками раздвиньте загоревшиеся провода. (ни в коем случае не заливайте пламя водой!);
- если вы не в состоянии самостоятельно потушить огонь, без промедления вызывайте пожарных.

При пожаре на лестничной площадке:

- если источник дыма находится вне вашей квартиры, выйдите на лестничную площадку и осмотритесь;
- если очаг возгорания находится этажом (или несколькими) ниже, не спускайтесь вниз по лестнице и не пытайтесь воспользоваться лифтом (при пожаре лифт всегда отключается!);
- не паникуя, срочно вызовите пожарных, сообщив точный адрес, свою фамилию, наиболее удобный маршрут для подъезда к дому;
- далее главное - предотвратить попадание дыма в квартиру. Для этого разорванные на полоски мокрые тряпки заправьте в щели между дверью и косяком. Затем закройте все имеющиеся в квартире вытяжные вентиляционные отверстия сложенным одеялом или подушками;
- сядьте на пол (дым всегда поднимается вверх), прикройте дыхательные пути смоченным в воде полотенцем и спокойно ждите приезда пожарных.

Безопасность в общественном транспорте:

- если нет свободного сидячего места, постарайтесь стоять в центральном проходе;
- постарайтесь не забываться, не читать во время движения, не заглядываться в окна;
- избегайте в общественном транспорте стоять около дверей, так как здесь у вас из рук может выхватить сумку кто-нибудь из выходящих пассажиров;
- выходите из транспорта в числе последних или первым, но не в толпе - в любом случае избегайте давки.

Обеспечение безопасности при аварии на водных объектах:

- не паникуйте, постарайтесь четко и быстро выполнять все указания капитана, наденьте на себя и своих близких спасательные жилеты, сняв стесняющую одежду и обувь. Возьмите с собой документы, завернув их в полиэтиленовый пакет и положив под нижнее белье. Быстро, но без спешки поднимитесь на палубу и по команде капитана садитесь по одному в шлюпки (на плоты), пропуская вперед детей и женщин;

- если сесть в шлюпку невозможно, возьмите с собой любой плавающий предмет (круг, доску, пустую полиэтиленовую бутылку с закрытой пробкой и т.п.) и, осмотревшись, прыгайте в воду ногами вниз. Оказавшись в воде, отплывайте от борта корабля на 200-300 м, чтобы вас не затянуло под воду или под днище корабля; помогайте находящимся рядом людям держаться на воде. Постарайтесь собраться группой для оказания друг другу помощи и организации совместных действий по спасению;

- увидев шлюпку, в которой имеются свободные места, подплывайте к ней с кормы, не наваливайтесь на борт. Если в шлюпке нет мест, попросите бросить вам трос (фал, канат), обвяжитесь им за пояс и на буксире плывите к берегу за шлюпкой. Экономьте свои силы и чаще делайте само массаж рук и ног для восстановления кровообращения;

- длительное время, находясь в шлюпке, не пейте морскую воду. При сильной жажде кладите на голову мокрый платок, обтирайте им тело. Используйте для добывания пищи снасти, имеющиеся в каждой спасательной шлюпке, ловите рыбу, выжимайте из нее сок и пейте его; никогда не теряйте надежды на спасение и боритесь за свою жизнь всеми возможными способами. Выбравшись на берег или будучи подобранным проходящим судном, немедленно сообщите свои данные, название корабля, время и место катастрофы, количество спасшихся вместе с вами людей.

Обеспечение безопасности в походе:

- положите в непромокаемые пакеты и сумки документы и продукты питания. Сыпучие продукты лучше хранить в легких пластиковых бутылках с надписью;
- упакуйте рюкзак: в самый низ поставьте посуду и упакованные продукты, мягкие вещи (спальный мешок, запасную одежду, средства спасения) укладывают к спине. Каждый рюкзак должен иметь комплект автономного проживания. Аптечку (бинты, противоожоговые препараты, самые необходимые лекарства) и фонарик лучше упаковать с внешней стороны рюкзака, чтобы их можно было быстро достать, как и прочную веревку для крепления вещей к лодке. Необходимо тщательно закрыть рюкзак, чтобы в него не попала вода;
- полностью собрав рюкзак, сверху прикрепите к нему куртку и, если вы собираетесь идти по горным рекам, каску.
- при подготовке места отдыха место для костра обложить землей, не выбирать под кронами деревьев во избежание возникновения пожара.
- воду для питья и приготовления пищи брать из проверенных источников в населенных пунктах.

3. Действия при дорожно-транспортных происшествиях, бытовых отравлениях, укусе животными.

Только в Москве на дорогах города за год погибают до 60 детей (это 2 полных класса), травмы получают 1000 (целая школа). В России за год под колесами машин и в дорожных авариях погибают 36-37 тыс. человек - это почти в три раза больше, чем за девять лет войны в Афганистане.

По данным Всемирной организации здравоохранения, в результате дорожно-транспортных происшествий в Западной Европе ежегодно погибают около 100 тыс. человек и свыше 200 тыс. получают серьезные травмы. Количество аварий пока не сокращается.

При автокатастрофе главное - своевременно оказать первую медицинскую помощь пострадавшим. И должно быть это сделано не позднее первых 20, от силы 30 мин. Иначе будет поздно.

Надо иметь в виду, что водитель и пассажиры чаще всего получают ранения головы, конечностей и грудной клетки от ударов конструкциями дверей, рулевой колонки, передней стенки кузова и ветровым стеклом. Дополнительные травмы наносят предметы, находящиеся в машине. Пешеходы наибольшие повреждения получают от ударов бамперами, крыльями, фарами и капотом. Около 60% всех ранений - результат вторичного удара о дорожное полотно, бардюрный камень.

Однако опыт полиции всех стран показывает, что лучший прием самозащиты от дорожно-транспортного происшествия (ДТП) - соблюдать правила выживания на улицах.

Автобус обходить сзади, а трамвай - спереди. Не выпрыгивать на дорогу из-за сугроба. Не отпускать от себя детей. Не ходить с ними на красный свет (без них — тоже). Пользоваться подземными переходами.

Как это обычно бывает в системе личной безопасности, самые простые средства оказываются и самыми надежными. Для защиты собственной жизни горожанину необходимо выработать у себя и детей безусловные рефлексные пешеходной дисциплины. Такие, как: в ожидании перехода не стоять у края тротуара, а в ожидании автобуса - у края автобусной остановки.

Для тех, кто оказался свидетелем или участником ДТП:

- ни при каких обстоятельствах не оставлять пострадавшего без помощи (оставление в опасности - уголовно наказуемое преступление), пострадавшие после оказания им первой медицинской помощи доставляются в ближайшие лечебные учреждения;
- бегство с места происшествия водителя, совершившего ДТП, а также уклонение от освидетельствования может быть наказано лишением права на вождение автомобилем;
- немедленно сообщить о происшествии в ГАИ (это необязательно, если в ДТП нет жертв - претензий друг к другу), вызвать скорую медицинскую и техническую помощь при наличии жертв и пострадавших;
- максимально сохранить все следы происшествия (если нельзя организовать объезд, водители обязаны составить схему расположения всех предметов и следов на дороге, подписать схему у свидетелей — с адресами и телефонами — и только после этого убрать машины с дороги);
- место катастрофы ограждается предупредительными знаками;
- став свидетелем наезда или аварии, при которой водитель скрылся, необходимо запомнить и тут же записать номер, марку, цвет и любые приметы машины и водителя; оказав помощь пострадавшим, передать сведения в ГАИ.

Риск пострадать от ДТП — один из самых высоких рисков в городе. Многие люди очень боятся самолетов (что бесполезно) и совсем не боятся автомобилей на улицах (где как раз польза опасаться — самая прямая).

Бытовые отравления происходят практически всегда по небрежности: из-за использования отравы от насекомых или употребления в пищу фруктов, овощей, зелени, обработанных какими-то химикатами, из-за прикосновения к яду от грызунов без тщательного мытья рук. Иногда достаточно вдохнуть токсичное вещество, чтобы наступило отравление.

Около половины случаев отравлений вызвано медикаментами, в остальных случаях “виновниками” становятся чистящие и моющие средства, пятновыводители, употребление в пищу грибов, испорченных или зараженных продуктов. К числу едких бытовых ядов относятся: кислоты (соляная, щавелевая, серная), скипидар, аммиак, бензин, отбеливающий раствор, воск для мебели, чистящие средства, дезинфицирующие растворы, фенол (карболовая кислота), йод, жидкость для зажигалок, керосин, каустическая сода, растворители.

Необходимо научиться оценивать опасность препаратов, внимательно изучать способ их применения. Помните: многие чистящие вещества и кислоты, служащие для уборки дома, имеют очень высокую степень токсичности. Самые опасные из них - пятновыводители, противокоррозийные средства, жидкости для промывки сантехники.

Каждый препарат должен иметь свою упаковку и четкую, хорошо читаемую этикетку.

Никогда не используйте емкости от пищевых продуктов для хранения моющих и чистящих средств и других токсичных препаратов, в особенности бутылки из-под минеральной воды, тонизирующих напитков и соков.

Не ставьте их в кухонный шкаф рядом с пищевыми продуктами, а отведите для них специальное место.

К ядам относятся: алкоголь, воск для пола, мыло, болеутоляющие и снотворные лекарства и другие медикаменты. Если пострадавший принял одно из этих веществ в угрожающей дозе, ему нельзя пить и есть, а надо вызвать рвоту, нажав на корень языка ложкой или пальцами, или же дать ему выпить раствор воды с двумя чайными ложками соли или слабый раствор марганцовки. Затем немедленно доставить его в больницу.

Чтобы избежать пищевого отравления:

- употребляйте только те грибы, которые хорошо знаете (или лучше вовсе откажитесь от употребления грибов);
- не приобретайте и выбрасывайте продукты, срок хранения которых истек, а также консервы с вздутыми крышками и те, из которых выходит газ в момент вскрытия;
- покупайте водку и другие алкогольные напитки только в надежных и проверенных временем магазинах, ни в коем случае не покупайте их в ларьках, а также с рук;
- если какой-либо продукт вызывает подозрение - несвойственным вкусом, запахом и т.д. - смело выбрасывайте его;
- будьте внимательны с залежавшимся мясом, особенно с потрохами;
- не собирайте моллюсков (мидии и гребешки) в порту.

При укусах животными:

- промойте место укуса водой с мылом;
- если рана кровоточит, воспользуйтесь повязкой, чтобы остановить кровотечение;
- даже если рана несерьезная, обратитесь в травмпункт или вызовите "Скорую помощь";
- обратитесь к хозяину, чтобы выяснить, была ли собака привита против бешенства;
- поставьте милицию и санитарные службы в известность о случившемся, указав по возможности точный адрес владельца собаки.

4. Правила обращения с бытовыми приборами и электроинструментом.

Бытовая электротехника очень удобна, но может принести много бед, если не соблюдать меры безопасности при ее установке и работе.

Существует закон, который гласит, что в квартире все материалы, приспособления, оборудование и электроприборы должны быть выполнены и установлены точно в соответствии с техническими требованиями. Чтобы иметь гарантии безопасности, необходимо обратиться за помощью к специалистам.

Следует подчеркнуть, что если бытовые электроприборы (фены, тостеры, электромиксеры, электропечи, стиральные машины и т.д.) не снабжены заключением о качестве, то они потенциально опасны. Все электроприборы должны быть сделаны квалифицированными специалистами и на них должны быть установлены особые выключатели, отключающие электроэнергию в случае пробоя или поражения электрическим током, а также быть заземлены, что уменьшает риск поражения током.

Меры предосторожности в быту:

– перед включением электрической вилки в розетку убедитесь, что она именно от того прибора, который Вы собираетесь включить. Также после выдергивания вилки из розетки проверьте, что не ошиблись. Если провода шнуры от соседних устройств похожи, сделайте их разными: оберните изоляционной лентой или покрасьте;

– не беритесь за электрическую вилку мокрой рукой;

– не вбивайте гвоздь в стену и не сверлите ее, если не знаете, где проходит скрытая электропроводка;

– следите за тем, чтобы розетки и другие разъемы не искрили, не грелись, не потрескивали (если контакты потемнели, почистите их и устраните причину в соединении);

– когда вы моете холодильник, другие бытовые электроприборы, меняете лампочку или предохранитель, отключите общий выключатель электричества в квартире;

– не держите включенные бытовые электроприборы в ванной, так как там образуются токопроводящие водяные пары. Радио динамик или лампочка, подключенные к сети и упавшие в ванну во время купания, вызывают тяжелые последствия. Розетки не должны быть расположены слишком близко к ванне или раковине;

– никогда не пользуйтесь фенами или электробритвой, если они мокрые или имеют оголенные токопроводящие концы или детали;

– не вынимайте вилку из розетки, потянув за шнур (он может оборваться, оголив проводники, находящиеся под напряжением);

– не ремонтируйте вилки электроприборов с помощью изолянта, а меняйте их сразу;

– не беритесь за утюг мокрыми руками и не гладьте, стоя на полу босиком, так как в случае электрического поражения, это облегчит проход тока через тело в землю;

– помните, что шнур утюга притягивает детей, и держите утюг в недосягаемом для них месте, никогда не оставляйте включенный электроутюг без присмотра;

– не наматывайте шнур вокруг горячего утюга, это может повредить изоляцию провода;

– прежде чем налить воду в емкость отпаривателя утюга, вытаскивайте вилку из розетки;

– необходимо, чтобы телевизор был установлен в устойчивой нише, а не на шатком столике или тележке;

– не включайте больше одной вилки в розетку, несколько вилок могут вызвать короткое замыкание и пожар;

– когда вы закончили пользоваться удлинителем, сначала выдерните вилку из розетки, а затем уже сворачивайте его;

– обнаруженные оголенные места и обрывы электропроводов надо немедленно ремонтировать; не делайте временных соединений проводов, предоставьте выполнение всех работ квалифицированным специалистам;

– временная установка елочных электрических гирлянд не должна вам позволить забыть самые элементарные нормы безопасности;

– при самостоятельном ремонте приборов находящихся под напряжением помните золотое правило монтеров - одну руку держать за спиной (т.к. в таком случае риск поражения с летальным исходом значительно меньше).

Не рекомендуется ходить под высоковольтными линиями электропередачи. Создаваемое ими в воздухе электрическое напряжение вредно действует на организм.

Не следует приближаться к оборванному проводу: может поразить шаговое напряжение. Если все-таки приходится пересекать опасную зону возле лежащего на земле провода, надо делать это бегом: чтобы одновременно только одна нога касалась почвы.

При входе в троллейбус не следует прикасаться рукой к его борту (корпус троллейбуса может находиться под напряжением из-за пробоя изоляции). Лучше выпрыгивать в троллейбус, а не входить; выпрыгивать, а не выходить (чтобы не было ситуации, когда одна нога на земле, а

другая - на подножке троллейбуса). Помните, что электрички и трамваи в этом отношении не опасны, потому что всегда заземлены.

Пользуясь любым электроприбором, всегда помните об опасности. Поражение электротоком может проявляться в удушье, различных ожогах с повреждением не только кожи, но и нервной системы, параличах дыхательных путей, сердечной мышцы и даже вызвать смерть.

Причины поражения электротоком:

1. Наведенное напряжение. Высоковольтные линии передачи переменного тока могут наводить высокое переменное напряжение в проходящих рядом низковольтных линиях электропередачи, линиях связи, любых протяженных проводниках, изолированных от земли. Может возникнуть даже на автомашине.

2. Остаточное напряжение. Линия электропередачи имеет большую электрическую емкость. Поэтому если линию отключить от напряжения, некоторое время все равно будет сохраняться разность потенциалов, и одновременное прикосновение к разным проводам приведет к электрическому удару. Однократный разряд линии с помощью заземленного проводника может оказаться недостаточным. Опасное остаточное напряжение может сохраняться в радиоаппаратуре, в составе которой есть конденсаторы с емкостью порядка миллифарад.

3. Статическое напряжение. Возникает в результате накопления электрического заряда на изолированном проводящем объекте.

4. Шаговое напряжение. Возникает между ногами из-за того, что они находятся на разном расстоянии от упавшего на землю провода.

5. Повреждение изоляции. Причины могут быть следующие: заводской брак; старение; климатические воздействия, загрязнение; механическое повреждение, например, инструментом; механический износ, например, на изгибе; преднамеренная порча.

6. Случайное прикосновение к токоведущей детали - из-за незнания, спешки, действия отвлекающих факторов.

7. Отсутствие заземления. В заземленной аппаратуре в случае пробоя изоляции на корпус происходит короткое замыкание, и сгорают предохранители.

8. Замыкание в результате аварии. Например, сильный ветер или другая причина может вызвать повреждение воздушной линии электропередачи и падение провода на проходящий параллельно воздушный провод радио или телефона, после чего считающийся низковольтным провод оказывается под высоким напряжением.

9. Несогласованность. Один человек работает в аппаратуре, другой подает на нее напряжение.

Помощь при поражении электрическим током:

– отключите электрический ток (работайте с электричеством только сухими руками; никогда не пользуйтесь электроприборами на мокром полу, скамейке или столе);

– если невозможно отключить ток, уберите контактный провод от пострадавшего безопасным предметом (он должен быть из материала, не проводящего или плохо проводящего электрический ток). Палка, сложенная газета, обувь на резиновой подошве, кеды, одежда - все эти предметы можно использовать, если они сухие;

– никогда не прикасайтесь к потерпевшему, пока вы не отключили ток или не убрали провод;

– посмотрите, дышит ли пострадавший. Убедитесь в том, что дыхательные пути свободны. При необходимости применяйте искусственное дыхание;

– если человек в сознании, оставьте его лежащим на спине с ногами, поднятыми на 30 см, в противном случае положите его на бок с приподнятой головой и коленями, согнутыми в положении антишок, укройте его легким одеялом

– при тяжелом случае, вызвать скорую помощь, при обширных ожогах не применять холодную воду, чтобы избежать ухудшения шокового состояния.

Причины электротравм на производстве:

Основные причины поражения людей током на производстве - в широком использовании временной электрической проводки (брошенных на землю или кое-как подвешенных проводов, попадающих в лужи, повреждаемых транспортными средствами). Примерно 30% электро травм на установках с напряжением 65 Вольт и ниже происходит оттого, что в результате ошибки или поломки они оказываются под напряжением 220 или 380 Вольт. Поверхность изолирующего материала может стать электропроводящей в результате загрязнения и/или смачивания. Много случаев электрического поражения имеют место на производственных установках, в которых используются химически активные вещества, разрушающие изоляцию, а также в запыленных производственных помещениях (пыль снижает изолирующие свойства конструкций; покрытый влажной грязью изолятор становится проводником).

Опасны влажные помещения. Пробой изоляции может произойти в скрытой проводке - в месте прохождения провода через отверстие в стене. Поражение может наступить от одновременного контакта с влажной поверхностью (стеной, полом) и деталью водопровода или водяного отопления. Больше половины поражений на электроосветительных установках случается при замене ламп.

Поражения при совершении работ чаще имеют место в начале смены, перед обеденным перерывом и к концу смены. Объяснить это можно усталостью - ослаблением внимания, снижением сопротивляемости организма. Опасна временная прокладка кабеля по полу, по земле. Известны смертельные случаи из-за прикосновения токоведущих проводов к крышкам клеммных коробок. Из-за отсутствия единообразия в конструкциях токоведущих устройств, случаются поражения при необдуманном совершении привычных действий.

5. Правила содержания домашних животных и поведения с ними на улице.

Отношения, которые могут связывать ребенка с домашним животным, безусловно, хороши с точки зрения воспитания. Обычно домашние животные послушны и играют с детьми, даже принимая от них маленькие обиды, однако нужно быть осторожными с собаками тех пород, которые известны своей агрессивностью - это неапольский сторожевой пес, дог, доберман, бультерьер и т.д. Таких собак необходимо выгуливать в намордниках.

Кошки могут поцарапать, занеся в ранку инфекцию; были случаи, когда кошка лишала ребенка глаза. Другая опасность - передача человеку различных типов инфекций через шерсть домашних животных. Животные не должны спать в кровати или в комнате ребенка. Их следует часто и тщательно мыть, периодически показывать ветеринару, делать им необходимые прививки. Наиболее известные инфекции, которые передаются от собак и кошек - это бешенство и чесотка.

Через царапину, сделанную собакой или кошкой, также может передаваться столбняк. Особенно эта опасность грозит беременным женщинам.

Много людей страдает от укусов собак. Большая часть пострадавших дети, которые доверчиво, подходят к животным или беспокоят собак во время сна, еды, ухода за щенками.

В летний период, когда увеличивается количество брошенных хозяевами животных, голодные бродячие собаки становятся еще опаснее. Помимо того, что укус является болезненным, он еще и несет опасность заразиться бешенством. В этом случае необходимы неотложная медицинская помощь и дальнейшее лечение.

Чтобы избежать нападения собак:

- относитесь к животным с уважением, не прикасайтесь к ним в отсутствие хозяина;
- не трогайте животных во время сна или еды;

- не отбирайте то, с чем собака играет, чтобы избежать ее защитной реакции;
- не кормите чужих собак;
- не приближайтесь к собаке, находящейся на привязи;
- не играйте с хозяином собаки, делая движения, которые могут быть восприняты животным как агрессивные;
- не показывайте страха или волнения перед враждебно настроенной собакой;
- не делайте резких движений и не приближайтесь к собаке;
- отдавайте твердым голосом команды, типа: “Место, стоять, лежать, фу”;
- не начинайте бежать, чтобы не вызвать в животном охотничьего инстинкта нападения сзади и не стать легкой добычей, если вблизи имеется укрытие, медленно отступайте к нему спиной, не выпуская собаку из виду;
- в случае если вы подверглись нападению собаки, бросьте в ее сторону что-нибудь из того, что у вас есть под рукой, чтобы выиграть время; старайтесь защитить горло и лицо;
- защищайтесь при помощи палки.

Условно варианты собачьей агрессии можно разделить на четыре группы: когда собаку натравливает хозяин; когда собаке кажется, что вы нападаете на ее хозяина (или угрожаете); когда собака нападает на нейтральной территории, если ее что-то раздражает (бегущие люди, бурно жестикулирующие и делающие угрожающие движения люди, пьяные); когда собака бешеная и бросается на все, что движется.

Собака может быть натасканной и не натасканной на человека. Натасканная очень опасна, т.к. умеет нападать даже на вооруженного человека и уворачиваться от ударов в т.ч. и оружием. Вероятность случайно встретиться с такой собакой, особенно без хозяина, очень мала.

Собаки нападают обычно следующим образом:

1) Спереди. Уворачиваются от ударов обороняющегося и стараются обойти его сбоку/сзади. После чего кусают за руку, за ногу и т.п.

2) Сзади (догоняя). Тяжелая собака обычно хватается человека за торс зубами и валит на землю. Средняя собака сбивает человека с ног, прыгая всеми четырьмя лапами на него и ударяя в область поясницы. Легкие собаки запрыгивают на спину и стараются вцепиться в плечо или шею и повиснуть на человеке.

Правила поведения при нападении собаки:

1. Нетренированные собаки чувствуют себя неуверенно, если теряют хозяина из вида или когда удаляются от охраняемой территории. Имеет смысл отступить так, чтобы собака оказалась в другой обстановке, нежели в начале столкновения. Утратив уверенность, она становится менее агрессивной и возможно убежит сама.

2. Можно попробовать зарычать на собаку и показать ей зубы, или угрожающе закричать.

3. Если собака прыгает на вас спереди, желая вцепиться в горло: перед горлом выставляется рука, и как только собака в нее вцепится, вторая накладывается на шею собаки сзади. Затем резко рукой, которая в пасти, делается движение от себя/вверх/вбок. Рука, которая лежит на шее, делает рывок на себя.

4. Для обороны от собак годятся всякие предметы: палки, бутылки, и т.п. Ими можно бить собаку по жизненным точкам, а можно запихивать в глотку. Подходит также собственная одежда - например, дать собаке вцепиться в рукав куртки, накинуть куртку на морду и т.д. Пока она занимается курткой, ее можно прибить или придушить.

Список жизненно важных точек собак: кончик носа; переносица; переход от морды ко лбу.

5. Спущенная с поводка собака немедленно бросается на врага (если натравили), поэтому важно уловить момент атаки, и встретить ее мощным ударом в грудь или живот. Отлетела, заскулила - ногой нанести еще пару ударов. Затем - разобраться с хозяином.

6. Взгляд собаки всегда направлен в место, которое она хочет укусить, поэтому не так уж сложно увернуться и сбить ее с ног в момент прыжка. Толчки, сбивающие собаку с траектории должны быть сильными и быстрыми, иначе укусит. Их следует проводить в область лопатки, в шею и грудь.

7. Нельзя самому провоцировать нападение собаки, кричать на нее и хозяина, махать руками, подходить неожиданно сзади и неожиданно заговаривать с владельцем (особенно в темное время суток). Нельзя тянуть руки к чужой собаке, гладить ее, командовать ей. Особенно осторожно с собаками в намордниках и/или на коротких поводках - просто так их никто не оденет.

8. Если собака таки вцепилась, то у нее на шее под челюстью, с обеих сторон трахеи, есть выемки. Если в них вложить пальцы (большой и указательный) и сильно сдавить с обеих сторон, то отпустит. Таким образом, можно взять собаку, что называется на болевой контроль. Только сначала посмотрите у знакомых собак, а то в экстремальной ситуации с первого раза сложно нащупать.

9. Кайенская смесь: Состав: 50% махорка или мелко перетертый табак (Самый плохой, какой найдете), 50% - молотый перец, лучше черный. Лучше всего засыпать эту штуку в пластиковую емкость (например, из-под витаминов) диаметром ~3 см и высотой ~5-9 см. Носить лучше в нагрудном кармане, ни в коем случае не в кармане брюк. Сыпануть в морду. Лучше пару раз. Эффект - 100%.

10. Электрошокер: Как показывает практика - электрошокеры могут быть очень эффективны против собак. Можно порекомендовать следующие модели: импортные - Thunder, Scorpio; отечественные - Ласка.

12. Газовое оружие. Газовое оружие может быть эффективно против собак, как за счет отпугивающего эффекта, так и за счет используемых газов.

13. Перцовый баллончик. Используйте перцовые или специальные газовые баллончики для защиты от собак. Их можно приобрести во многих оружейных магазинах.

6. Способы предотвращения и преодоления паники и панических настроений.

Некоторые исследователи считают, что толпа — это особый биологический организм. Он действует по своим законам и не всегда учитывает интересы отдельных составляющих - в том числе и их сохранность.

Это становится понятным во время любой паники. Очень часто толпа становится опаснее стихийного бедствия или аварии, которые ее вызвали. Исследования показывают следующие **характерные черты паники:**

- паническое бегство всегда направлено в сторону от опасности (не делается попыток как-то повлиять на наступление опасности);
- направление бегства при панике не является случайным (выбор - за знакомой дорогой или той, которой бегут другие);
- по своему характеру паническое бегство асоциально (самые сильные связи могут быть прерваны: мать может бросить ребенка, муж - жену и т.п.); люди становятся неожиданным источником опасности друг для друга;
- человек, охваченный паникой, всегда верит, что обстановка крайне опасна (паническое бегство прекращается, когда человек думает, что находится вне опасной зоны);
- человек, охваченный паникой, плохо соображает, но его мысли не являются неразумными (проблема скорее в том, что он не ищет альтернативных решений и не видит деталей своего решения, иногда - главных, как в типичном для пожаров случае: прыжке со смертельно большой высоты).

Из этого списка понятно, что остановить толпу может или сильнейший эмоциональный тормоз, или чудо. Среди таких чудес известны примеры, когда сильному волевому человеку удавалось

остановить толпу, которая его хорошо знала и верила ему. Среди средств - категоричные команды, горячее убеждение в отсутствии опасности и даже расстрел паникеров. Многими памятками рекомендуется решительное физическое подавление зачинщика паники, потому что пресечь начинающийся психический пожар (как впрочем, и всякий другой) неизмеримо проще, чем затем остановить сделавшую первый шаг толпу. Сделать это, разумеется, непросто, т.к. лидер подвержен 2 стрессам сразу - опасности самой ситуации и ответственности за людей. Он должен найти себе помощников, способных «рассекать толпу»-иногда даже взявшись за руки и скандируя.

Оказавшись *во власти террористов*, необходимо попытаться взять себя в руки, пока не пройдет первый шок; не нужно бегать, кричать или дергаться;

- надо постараться нейтрализовать истерические выходки своих товарищей по несчастью, ведь подобное поведение может привести к гибели кого-то из заложников в первые же минуты;
- будьте незаметны, старайтесь не привлекать к себе внимания (если у вас есть какие-либо религиозные символы, лучше их спрятать).

Террористы в первый момент сами находятся в состоянии предельного возбуждения и напряжения. Поэтому сначала их поведение часто очень жестокое и агрессивное, а паника среди заложников расценивается как неповиновение и выход ситуации из-под контроля. После первой же пролитой крови захватчики начинают сомневаться, что власти выполнят их требования. Избегайте смотреть похитителям прямо в глаза.

Не делайте резких и угрожающих движений, не провоцируйте террористов на необдуманные действия.

С самого начала, а особенно в первый час, выполняйте все их приказы и распоряжения.

Говорите спокойным голосом, избегайте вызывающего, враждебного тона. По возможности расположитесь подальше от окон и от самих бандитов. Старайтесь запомнить как можно больше о похитителях - это поможет их скорейшей поимке.

Для поддержания сил ешьте все, что вам дают, даже если пища вам и не нравится. Не пытайтесь бежать, если нет полной уверенности в успехе начинания. Важно держаться друг друга в группе и не «доставать» товарищей. По возможности нужно заботиться друг о друге.

Постарайтесь развивать ваши взаимоотношения с другими заложниками. Однако делать это нужно осторожно, чтобы у террористов не создалось впечатления, будто вы объединяетесь в группу или стараетесь самостоятельно освободиться.

Постарайтесь побороть стыд, так как в течение некоторого времени возможно придется отправлять естественные потребности в непривычных условиях, в присутствии других людей. Для многих именно эта проблема оказывается наиболее сложной и стоит морально себя подготовить к временному отсутствию гигиены. Полезно также стараться соблюдать требования личной гигиены, делать доступные в данных условиях физические упражнения.

Избегайте политических дискуссий, старайтесь не принимать точку зрения ни одной из сторон, соблюдайте нейтралитет, в противном случае вы можете вызвать только раздражение; постарайтесь быть внимательным слушателем.

Обращаться к преступникам можно лишь с просьбами типа «выпить воды» или «принять таблетку».

Если умеете, то можно попытаться успокаивать нервничающих захватчиков. Родителям с детьми приходится сложнее, т.к. детям чаще угрожают, если хотят чего-то добиться от родителей. Детям еще тяжелее видеть родителей в униженном положении, не говоря уж о боли.

Сообщайте своим похитителям о проблемах со здоровьем; если вам необходим регулярный прием лекарства, как можно быстрее сообщите им об этом. Помните, что содержать

здорового заложника всегда проще, чем больного, а мертвый заложник вообще не имеет никакой ценности. Постарайтесь оставаться в форме.

Сохранение психологической устойчивости при длительном пребывании в заточении - одно из важнейших условий спасения. Прежде чем предпринять какое-либо действие, досчитайте про себя до десяти, особенно в первые минуты захвата. Нужно уметь уменьшать страх, используя различные приемы в виде аутотренинга, медитации, молитвы, длинных вычислений в уме и т.п. Этими упражнениями стоит позаниматься в любом случае, т.к. они хорошо помогают и просто в обыденной жизни, в бытовых ситуациях. И надо понимать, что скрывать страх и демонстрировать показное бесстрашие необходимости нет.

Хороши любые *приемы и методы*, отвлекающие от неприятных ощущений и переживаний, позволяющие сохранить ясность мысли, адекватную оценку ситуации.

- вспоминайте про себя прочитанные книги, стихи, песни;
- последовательно обдумывайте различные отвлеченные проблемы (решайте математические задачи, вспоминайте иностранные слова и т.п.);
- если есть возможность, читайте все, что окажется под рукой (можно также писать, не смотря на то, что написанное будет отбираться - важен сам процесс, помогающий сохранить рассудок);
- важно следить за временем, тем более, что похитители обычно отбирают часы, отказываются говорить какой сейчас день и час;
- ведите календарь;
- отмечайте смену дня и ночи (по активности преступников, по звукам, по режиму питания и т.д.);
- старайтесь относиться к происходящему с вами как бы со стороны, не принимая случившееся близко к сердцу;
- до конца надейтесь на благополучный исход.

Если вы снаружи, а родственники внутри, не пытайтесь уговорить террористов пообщаться с родственниками по телефону - это может подать террористам идею избивать их во время разговора, чтобы снаружи услышали.

Если здание штурмуют - ложитесь и закрывайте голову руками. Если террористы паникуют и начинают стрельбу по заложникам - попробуйте бежать.

Ни в коем случае не берите в руки оружие убитых во время захвата здания террористов (спецназ без раздумий стреляет во всех вооруженных людей - это почти рефлекс, именно на это их тренируют).

И, наконец, вы должны помнить о том, что нельзя мешать действиям тех структур, которые пытаются вас освободить!

У владеющего собой шансов спастись больше!