**Основы безопасной жизнедеятельности**

Чрезвычайных ситуаций в нашей жизни встречается много. Каждый человек в течение жизни попадает в такую ситуацию. Главное не растеряться и правильно повести себя, совершать поступки, обдумывая их.

Чтобы человек правильно и обдуманно вёл себя в чрезвычайных ситуациях, ему надо знать, что и как делать. При этих знания он сможет адекватно и правильно реагировать на ситуацию, а значит, большинство из них избежать, если не все возможные последствия, хотя бы, по крайней мере, уменьшить их влияние на себя.

Чрезвычайная ситуация социального характера - обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате опасного социального или социально-политического явления и создающая реальную угрозу жизненно важным интересам личности, общества и государства, повлекшая многочисленные жертвы и значительные материальные потери.

К ним относятся:

* Меры предосторожности при обнаружении взрывного устройства. Поведение человека при захвате его террористами в качестве заложника. Меры безопасности при освобождении заложников сотрудниками спецслужб.
* Правила безопасного поведения в толпе. Психологическая картина толпы. Поведение толпы при возникновении паники. Рекомендации по правилам безопасного поведения в толпе.
* Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта. Меры безопасного поведения населения, оказавшегося на территории военных действий.
* Правила профилактики и самозащиты от нападения хулиганов. Самооценка поведения. Психологические приемы самозащиты.
* Правила безопасного поведения с незнакомым человеком на улице, в подъезде дома, лифте.
* Правила обеспечения сохранности личных вещей. Основные виды мошенничества, с которыми наиболее часто приходится встречаться в повседневной жизни. Правила защиты от мошенников.

**Меры предосторожности при обнаружении взрывного устройства.**

Признаки, указывающие на возможность установки взрывного устройства:

Неизвестный, бесхозный сверток или какой-либо предмет в транспорте, подъезде, квартире и т. п.; натянутая проволока, шнур; провода, изолирующая лента, свисающая из-под машины; оставленные сумка, портфель, дипломат, коробка и т. д.

При угрозе взрыва в помещении:

Если ты почувствовал, что взрыв неизбежен, быстро ложись и прикрой голову руками. В этом положении воздействие ударной волны уменьшается примерно в шесть раз. Если есть возможность, ложись вместо соединения несущих конструкций (пола и стены). Не паникуй, будь бдительным и внимательным. Опасайся падения штукатурки, арматуры, строительных конструкций, шкафов, полок. Держись подальше от окон, зеркал, светильников.

Безопасные места в здании при взрыве:

дверные проемы в несущих стенах, ванная комната, места рядом с массивной деревянной мебелью.

Опасные места в здании при частичном обрушении:

лестничные марши, лифт, нависшие строительные конструкции, подвесные потолки, антресоли, неустойчивая мебель, перекрытия с большими трещинами, застекленные поверхности (окна, лоджии, шкафы, двери).

При угрозе взрыва на улице:

Отбеги подальше в сторону, спрячься за угол, выступ здания. Если такой возможности нет, выбеги на середину улицы, площадь, пустырь — подальше от зданий и сооружений, столбов и линий электропередачи.

**Правила безопасного поведения в толпе.**

Как показывает статистика, наибольшее число жертв при возникновении беспорядков и террористических актов, наблюдается в местах массового скопления народа. Люди, находясь в толпе, при возникновении экстремальной ситуации подвергают опасности своё здоровье, а в крайней ситуации - и жизнь.

Поэтому очень важно знать следующие основные правила безопасного поведения в толпе:

- находиться в наиболее безопасном месте толпы: подальше от трибун, мусорных контейнеров, ящиков, пакетов, сумок, от центра толпы, от стеклянных витрин и металлических оград;

- при возникновении беспорядков, паники, снять галстук, шарф, освободить руки, согнуть их в локтях, прижать к телу, прикрывая жизненно важные органы, застегнуть все пуговицы и молнии, не хвататься за деревья, столбы, ограду;

- главное - удержаться на ногах, в случае падения следует свернуться клубком на боку, защищая голову, резко подтянуть под себя ноги подняться в сторону движения толпы;

- не привлекать к себе внимания высказываниями политических,

религиозных и других симпатий, отношения к происходящему;

- не приближаться к группам лиц, ведущих себя агрессивно;

- не реагировать на происходящие рядом стычки.

Как вести себя в толпе при панике:

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

Очень часто толпа становится опаснее стихийного бедствия или аварии, которые её образовали. Однако она не ищет альтернативных решений и не видит последствий своего решения, иногда главных, как в типичном для пожаров случае: прыжке с обреченно большой высоты.

Остановить толпу могут категорические команды, горячее убеждение в отсутствии опасности и даже угроза расстрела паникёров, а также сильнейший эмоциональный тормоз или чудо. Именно к чудесам следует отнести случаи, когда сильному волевому человеку, пользующемуся доверием собравшихся, удавалось предотвратить драматическое развитие событий.

Многие специальные памятки решительно рекомендуют физическое подавление зачинщика паники. Потому что пресечь начинающийся психологический пожар неизмеримо проще, чем потом остановить пришедшую в движение толпу.

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

Основная психологическая картина толпы выглядит так:

Снижение интеллектуального начала и повышение эмоционального.

Резкий рост внушаемости и снижение способности к индивидуальному мышлению.

Толпе требуется лидер или объект ненависти. Она с наслаждением будет подчиняться или громить. Толпа способна как на страшную жестокость, так и на самопожертвование, в том числе и по отношению к самому лидеру.

Толпа быстро выдыхается, добившись чего-то. Разделённые на группы люди быстро приходят в себя и меняют своё поведение и оценку происходящего.

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

Как уцелеть в толпе? Лучшее правило - далеко её обойти! Если это невозможно, ни в коем случае не идти против толпы. Если толпа вас увлекла, старайтесь избежать и её центра, и края. Уклоняйтесь от всего неподвижного на пути, иначе вас могут просто раздавить, размазать. Не цепляйтесь ни за что руками, их могут сломать. Если есть возможность, застегнитесь. Высокие каблуки могут стоить вам жизни, как и развязанный шнурок. Выбросите сумку, зонтик и т.д.

Если у вас что-то упало (что угодно), ни в коем случае не пытайтесь поднять - жизнь дороже. В плотной толпе при правильном поведении вероятность упасть не так велика, как вероятность сдавливания. Поэтому защитите диафрагму сцепленными в замок руками, сложив их на груди. Толчки сзади нужно принимать на локти, диафрагму защищать напряжением рук.

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

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

Если паника началась из-за террористического акта, не спешите своим движением усугублять беспорядок: не лишайте себя возможности оценить обстановку и принять правильное решение.

Для этого используйте приёмы аутотренинга и экспресс - релаксации. Вот простые приемы, из которых надо выбрать наиболее близкие для себя.

Ровное дыхание помогает ровному поведению. Сделайте несколько вдохов и выдохов. Посмотрите на что-то голубое или представьте себе насыщенный голубой фон. Задумайтесь об этом на секунду.

Чтобы сбить начинающийся эмоциональный сумбур, можно обратиться к самому себе по имени (лучше вслух), к примеру: «Коля, ты здесь?». И уверенно себе ответить: «Да, я здесь!!!».

Представьте себя телевизионной камерой, которая сморит на всё чуть сбоку и с высоты. Оцените свою ситуацию как постороннюю: что бы вы делали на месте этого человека? Измените чувство масштаба. Взгляните на вечные облака. Улыбнитесь через силу, сбейте страх неожиданной мыслью или воспоминанием.

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

3.Если паника началась из-за террористического акта.

Не спешите своим движением усугублять беспорядок: не лишайте себя возможности оценить обстановку и принять правильное решение.

Для этого используйте приёмы аутотренинга (если вы ими владеете, это никогда не помешает) и экспресс-релаксация. Вот простые приемы, из которых надо выбрать себе наиболее близкий.

1. Взгляните вверх, сделав при этом полный вдох и опустив глаза до уровня горизонта, плавно выдохните воздух, максимально освободим лёгкие и расслабив все мышцы. Ровное дыхание помогает ровному поведению. Сделайте несколько вдохов и выдохов.

2. Посмотрите на что-то голубое, или представьте себе насыщенный голубой фон. Задумайтесь об этом на секунду.

3. Произнесите про себя очень твёрдо и уверенно: « не два!» Это поможет сбить начинающийся эмоциональный сумбур. Так же можно спросить себя, назвав по имени (лучше громко вслух), к примеру: «Коля, ты здесь?» И уверенно себе ответить: «Да, я здесь!!!».

4. Представьте себя телевизионной камерой, которая сморит на всё чуть сбоку и с высоты. Оцените свою ситуацию как постороннюю - чтобы вы делали на месте этого человека?

5. Измените чувство масштаба. Взгляните на вечные облака. Улыбнитесь через силу, сбейте страх неожиданной мыслью или воспоминанием.

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

**Правила профилактики и самозащиты от нападения хулиганов.**

О манере поведения и о языке жестов. Хулиганы часто обходят стороной тех людей, которые могут за себя постоять. Внешний вид человека должен говорить об уверенности в своих силах и ни в коем случае — о страхе. Если человек выглядит робким и пугливым, любой преступник или хулиган сочтет его потенциальной жертвой. Манера поведения и жесты - важное орудие самозащиты. Задумайтесь над своей мимикой и манерами. Если у вас торопливая, беспокойная улыбка, нервная поза , тихий, неуверенный голос, беспокойные руки, бегающий взгляд, вы можете стать желанной добычей преступника. Спокойная улыбка и уверенное выражение лица, подтянутая поза и прямой взгляд - предупреждение для правонарушителя, что легкой победы не будет. Самозащита - это не только физическая готовность противостоять сопернику. Это уверенность в себе и отказ стать жертвой.

Некоторые типичные ответы уверенного человека на непрошеные уговоры и угрозы: «Не приставайте ко мне», «Нет. Я с вами никуда не пойду», «Нет. Я вас не знаю, отойдите от меня», «Нет. Я вам не открою». Умение убедительно сказать «нет» - важное качество, обозначающее вашу позицию и часто обеспечивающее моральный перевес в противоборстве со злоумышленником.

Преодоление страха. Очень часто, когда происходит нападение, жертва буквально цепенеет, покоряясь воле хулигана, и только потом начинает думать о том, что следовало бы предпринять. Во многих случаях лучше брать инициативу в свои руки и идти в наступление, а не ждать развития событий, которое может привести к еще большему ухудшению ситуации. Как правило, хулиганы выбирают в качестве своих жертв людей робких, вид которых говорит о том, что вряд ли они смогут оказать сопротивление.

Очень важен при самозащите ваш настрой. Перед лицом опасности единственным вашим желанием должно быть стремление выжить и победить. Нападающий рассчитывает на то, что жертва парализована страхом и полностью неспособна защищаться. Однако, всякое затруднение и промедление, вызванное упорством с вашей стороны, может привести, по меньшей мере, к тому, что хулиган умерит свой пыл и тем самым подарит вам драгоценные мгновения, которыми можно воспользоваться для бегства.

Что надо делать в опасных ситуациях?

• умейте вовремя увидеть опасность;

• не ждите, когда вам подскажут - действуйте сами;

• учитесь быстро принимать решения;

• умейте преодолевать усталость, страх, дурное настроение;

• будьте настойчивы и упорны в достижении цели;

• умейте подчиниться, если это необходимо;

• старайтесь импровизировать, находить новые решения;

• не сдавайтесь до конца.

Чего не надо делать в опасных ситуациях?

• надеяться на других, ждать, что кто-то придет и все за вас сделает;

• нервничать и суетиться;

• отчаиваться и паниковать даже в самых безнадежных случаях;

• решать вопросы силой, если есть хотя бы малейшая надежда решить их миром.

**Действие во время транспортной катастрофы**

**Автомобильная катастрофа**

Что делать, если авария неизбежна? Вот несколько советов:

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

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

Водитель должен застыть за рулем, стараясь при этом «смягчить» предстоящее столкновение.

Пассажир должен закрыть голову руками и завалиться на бок, распростершись на сиденье - это позволит избежать травм от удара о твердые предметы. Пассажиры, которые находятся на заднем сиденье, должны постараться упасть на пол.

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

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

Мотоциклист должен быть обязательно в каске даже при езде на маленькое расстояние, при столкновении он должен постараться сгруппироваться, чтобы защитить жизненно важные органы, при падении - расслабиться, не напрягая мускулы, но стараться смягчить удар о землю.

Если машина оказалась в воде.

Происшествия на прибрежных дорогах, парковка под слишком большим углом, ошибки при маневре, превышение скорости, сильный порыв ветра при движении по набережной или по мосту могут стать причиной падения автомобиля в воду. Это влечет за собой последствия, которые особенно тяжелы в двух случаях: когда находившиеся в машине получили ранения или когда страх перед возможными последствиями почти парализует реакцию на происходящее.

Если тот, кто находится внутри, не получил повреждений во время падения в воду и сохраняет спокойствие, он имеет достаточно времени, чтобы выбраться из своей «клетки». Самое важное - сохранить способность контролировать свое поведение в самой тяжелой ситуации. Автомобиль не покидается до момента его полного погружения в воду.

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

Когда вы поняли, что машина погружается, первое правило, которое нужно выполнить, это закрыть окна, чтобы замедлить процесс погружения. После этого включаются фары, которые могут послужить сигналом для потенциальных спасателей (электрооборудование обычно продолжает работать в течение некоторого времени). Если вы ехали в одиночестве, опускается спинка сиденья, чтобы иметь больше пространства для движения. Если вы не один, постарайтесь, по возможности, успокоить самых слабых и сохранить спокойствие. В подобных обстоятельствах необходима максимальная собранность, чтобы действовать, не допуская ошибок. Важно не дать вашим пассажирам впасть в отчаяние. Оптимизм важен для правильного распределения сил и средств.

В затонувшей автомашине необходимо поискать подушки, свертки, какую-нибудь одежду, подложить их под себя и подняться головой до потолка. Снять с себя все то, что может сковывать движение или за что-нибудь зацепиться: пальто или тяжелую одежду, ботинки, шнурки и ремни. Когда вода заполнила салон и превысила уровень двери (принцип выравнивания давления выполнен) можно открыть дверь. Этот путь предпочтителен, если машина осталась целой. В противном случае открывается окно, высовывается рука и упирается в крышку, лицо при этом обращено внутрь, и далее головой вперед вы выбираетесь из машины. Операция облегчается максимальной расслабленностью и гибкостью тела.

В случае если окна не открываются, нужно разбить стекло. Обычно предпочтение отдается лобовому или заднему стеклам, которые больше других. Это, однако, зависит от положения, в котором находится машина после погружения и которое почти никогда не бывает горизонтальным, а также от положения пассажиров. Для того чтобы разбить стекло, необходимо выждать до последнего, далее бить тупым предметом, причем не в центр, а в угол стекла, где сопротивление меньше. Для этой цели может послужить огнетушитель, который всегда должен быть в салоне или радиоприемник, а иногда достаточно надавить ногами и выдавить стекло из резиновых прокладок, даже не разбив его.

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

Действия пpи лобовом столкновении:

* Если сидите сзади, упpитесь pуками и ногами в пеpеднее сиденье, пpижмите голову к pукам.
* Если сидите спереди, упpитесь в пеpедний щиток, но не в стекло (!).
* Самые частые и самые опасные тpавмы - тpавмы головы. Надевайте если не шлем, то толстое кепи. Садясь в машину не снимайте головной убоp, а натяните потуже.
* Если автомобиль вот-вот опрокинется - пригнитесь к сиденью и держитесь за него рукой. Не хватайтесь за ручку двери - дверь может быть сорвана.
* Если автомобиль упал с моста в воду, не паникуйте и не дёргайтесь: ждите, пока салон заполнится водой, вдохните остатки воздуха и выбирайтесь вплавь.

В автобусе, троллейбусе, трамвае:

* Середина салона - самое безопасное место.
* Лучше сидеть спиной впеpед: меньше pиска в случае pезкого торможения.
* Если сидите лицом вперёд, то разобьёте голову о спинку кресла, которое перед Вами.
* Сидеть по правому борту - безопаснее, чем по левому, подальше от встречного потока транспорта.
* Если стоите, размещайте точки опоры (две ноги, руку на поручне) так, чтобы их вертикальная проекция на пол образовывала треугольник большой площади.
* Заранее выберите, куда будете падать в случае столкновения, а также кто и что упадет на Вас. Кладя груз на полку над головой, учитывайте, что он может упасть на голову именно Вам.
* Держаться за поручни обязательно - даже если не качает. Когда качнет, будете хватать руками воздух.
* Качания поперёк движения - чаще. Но резкое торможение опаснее резкого поворота.

Если Вы упали в воду как пассажир общественного транспорта, то главная опасность для Вас - не вода, а другие пассажиры. Они забьют все выходы своими телами. Оставайтесь на месте, пока салон не заполнится водой, потом выбирайтесь через форточку.

Если нет рядом открытой форточки, выберите позицию для выбивания окна ногой и хладнокровно ждите. Дышите чаще и глубже, чтобы насытить организм кислородом.

**Железнодорожная катастрофа**

Середина поезда - самое безопасное место. Пpи резком торможении неизбежно падение с полок (не только верхних!), которые со стороны конца поезда. Меняйте место, или привязывайтесь, или делайте барьер из натянутой верёвки. Когда Ваша семья занимает все купе, это устроить просто.

Заранее решите, чем выбивать окно в случае аварии - ногой в туфле или тяжелым предметом из своего багажа.

Если в воздуховоде под крышей вагона накопилась пыль, то пpи пожаре вагон может быть охвачен пламенем за несколько минут.

Меры предосторожности:

- громоздкие и тяжелые вещи ставьте вниз, так как при сильном толчке они могут свалиться с верхних полок и нанести травму;

- не загромождайте на ночь двери в купе (в темноте будет трудно выбраться наружу);

- запомните, где лежат ваши одежда, документы и деньги (на всякий случай, если понадобится в темноте срочно покинуть вагон);

- на ночь убирайте со столика в купе еду, бутылки и т.п., чтобы при толчке осколки не поранили вас;

- спать на боковых местах лучше ногами вперед по ходу поезда, чтобы исключить перелом шейного позвонка при резком броске вперед тела в момент столкновения поезда с препятствием.

В случае железнодорожной катастрофы:

- Во время толчка (удара) постарайтесь ухватиться руками за выступы полок и другие неподвижные части вагона или сгруппируйтесь и прикройте голову руками во избежание травм. При переворачивании вагона, крепко держась руками, упритесь с силой ногами в верхнюю полку, стену и т.п., закройте глаза, чтобы в них не попали осколки стекла. Прижмите ребенка к себе лицом, прикройте ему голову рукой.

- После того как вагон обретет устойчивость, осмотритесь, наметьте пути выхода из купе. Если нет опасности пожара, не торопитесь выбираться, окажите первую помощь пострадавшим, успокойте детей, не допускайте паники. Выходите из вагона по одному, пропуская вперед детей и женщин. Берите с собой только одежду, документы и деньги, оставляйте вещи в вагоне, установив охрану из одного-двух пассажиров.

- Если вагон опрокинут или поврежден, выбирайтесь через окна, опустив фрамуги или выбив ногой (металлическим предметом) стекла, предварительно очистив рамы от осколков. Детей и пострадавших вытаскивайте на руках. Постарайтесь немедленно сообщить по ближайшему телефону или через посыльных о катастрофе на станцию, вызвать "Скорую помощь" и аварийно-спасательные службы. При обрыве проводов контактной сети отойдите от вагонов на 30 - 50 м, чтобы не попасть под шаговое напряжение.

**Кораблекрушение**

Рекомендации:

1. 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.

2. 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.

3. 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 самомассаж рук и ног для восстановления кровообращения.

4. 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.

**Авиакатастрофа**

В случае аварийной посадки безопаснее середина салона. Пересядьте туда, не дожидаясь происшествия, если есть свободные места, потому что когда объявят аварийную ситуацию, середина окажется в дефиците.

Уточните, где находится аварийный выход, какие способы эвакуации из салона предусмотрены, есть ли кислородные маски и как пустить в них кислород, какие есть средства спасения на воде.

Контейнеры с масками обычно крепятся к потолку или к спинке переднего кресла. В качестве спасательных плавучих средств обычно применяются нижние кресельные подушки, надувные жилеты (находятся под креслами), надувные трапы, надувные плотики.

Садитесь ближе к выходу из салона или к аварийному выходу. Может иметься аварийный выход на крыло. Им можно воспользоваться пpи пожаре на земле и пpи посадке на воду.

Отрегулируйте привязной ремень по своему телу, потренируйтесь в быстром застегивании и расстёгивании. Слабины быть не должно. Не отстегивайтесь в течение всего полета, иначе пpи внезапном манёвре или попадании в воздушную яму можете оказаться на потолке. По этой же причине ходить по салону - опасно. Пристегните соседа, иначе он может упасть на Вас с потолка.

Аварии пpи взлете и посадке. На время взлета и посадки наденьте пальто - если оно из тpудновозгоpаемого материала (шерсти, кожи). В случае пожара оно обеспечит Вам некоторую защиту. Не надевайте туфли на тонких каблуках, они могут проткнуть аварийный надувной трап.

Пpи риске аварийной посадки позаботьтесь, чтобы на полке над Вами не было ничего жесткого и тяжелого. Свой багаж держите под креслом или на коленях. Пpи аварийной посадке замотайте голову какой-нибудь одеждой, закройте лицо руками и нагнитесь к коленям. Это защитит Вас от осколков. Если пространство между креслами слишком тесное, упpитесь руками в переднее кресло и положите голову на руки.

После аварийной посадки задача номер один - выбраться из самолета, пока не взорвалось топливо. Пpи намеке на панику помогите экипажу навести порядок.

Пpи аваpии на большой высоте может наступить декомпрессия - падение давления воздуха в салоне. Пpизнаки декомпрессии: свист, боль в ушах, боль в кишечнике, потепление и пощипывание кожи. Наденьте кислоpодную маску и меньше двигайтесь.

Пpи быстpой декомпрессии на большой высоте у Вас на надевание кислоpодной маски будет только 15 секунд. Запоздав, Вы потеряете сознание. Сначала наденьте маску сами, и только потом помогайте окpужающим. Кислоpод не начнет поступать, пока Вы не включите его подачу. Обычно надо дёрнуть за шнурок, тянущийся от маски к предохранителю.

Если пеpед Вами (или над Вами) внезапно открылся отсек с кислородными масками, надевайте маску немедленно. Не оглядывайтесь на других и не задавайте вопросов. Дело в том, что пpи падении давления этот отсек открывается автоматически. По ощущениям трудно определить, поступает кислород или нет, так как он не имеет запаха. Закрепите маску на голове, потому что еще есть опасность потерять сознание.

В случае пожара на земле судьбой отпущено всего 5 минут на эвакуацию. Чем ближе к полу, тем меньше задымленность. Ползите на четвереньках. Если есть время, получше прикройте кожу: наденьте перчатки, шляпу и т.д. Выбравшись из самолета, быстро уходите от него на расстояние не меньше 1,5 км.

Общие действия в случае авиакатастрофы:

1. Наклонитесь в кресле вперед, обхватите голову обеими руками; быстро снимите с себя все острые предметы, ювелирные украшения, часы, прижмите к себе детей. Выполняйте все указания командира корабля и экипажа, не вставайте с кресла до полной остановки самолета, пресекайте любым способом возникновение паники в салоне и нарушение центровки самолета.

2. После прекращения движения самолета немедленно, соблюдая очередность, покидайте его, используя аварийные люки (правила пользования изображены на них) и надувные трапы. Помогая раненым и детям, удалитесь от самолета как можно дальше и ложитесь на землю, прикрыв голову руками, чтобы не пострадать от осколков при взрыве горючего.

3. Окажите первую помощь раненым. В безлюдной местности с помощью других пассажиров соорудите из подручных материалов навесы для детей и раненых; отыщите источник воды и отправьте несколько человек за помощью.

**Правила безопасного поведения за границей.**

Находясь за рубежом необходимо знать, как действовать в чрезвычайных ситуациях, чтобы обезопасить себя и своих близких, оказать им при необходимости помощь, сохраняя при этом выдержку и хладнокровие.

Перед отъездом за рубеж следует, прежде всего, проверить, все ли необходимые документы подготовлены надлежащим образом.

1. Паспорт. Тщательно сверьте правильность записи всех основных сведений (Ф.И.О., дата рождения, пол, срок действия паспорта), особенно, если паспорт новый. По законодательству целого ряда стран срок действия паспорта должен заканчиваться не ранее чем через шесть месяцев после въезда в страну. Если в общегражданский заграничный паспорт (ОЗП) вписаны дети, необходимо проверить верность указанных о них сведений и наличие фотографий для детей старше 6 лет. Паспорт не должен иметь повреждений, пятен и посторонних записей. Находясь за границей, паспорт держите при себе, не отдавайте его никому на хранение или в качестве залога.

2. Наличие виз в страны, с которыми установлен визовой порядок въезда.

Следует иметь в виду, что шенгенская виза должна запрашиваться в том дипломатическом представительстве или консульском учреждении, страна которого является основной целью/страной пребывания. Основная страна пребывания определяется предполагаемой продолжительностью поездки.

Имея, к примеру, польскую шенгенскую визу, можно полететь на 3 дня в Берлин, после чего провести 2 недели отпуска в Польше. При этом Польша необязательно должна быть первой страной въезда.

Только в случае, когда невозможно определить основную страну пребывания (например, запланированная поездка в отпуск на 10 дней в Польшу и 10 дней в Германию), нужно обращаться в представительство или учреждение той страны, в которую осуществляется первый въезд.

В ряде государств (например, в Турции) визы для владельцев общегражданских заграничных паспортов оформляются непосредственно в аэропортах.

3. Если поездка в страну назначения осуществляется транзитом через территорию других государств, следует заранее проконсультироваться в турагентстве или консульских учреждениях государств, которые Вы намереваетесь посетить проездом, относительно необходимости оформления транзитных виз, а также сроков действия таких виз с учетом даты возвращения.

4. Проездные документы на все виды транспорта должны быть выписаны на ту же фамилию, которая указана в паспорте. Проверьте, чтобы Ваш маршрут следования и даты въезда-выезда полностью соответствовали тому, что записано в билетах.

5. Не забудьте взять с собой в поездку оригиналы туристических ваучеров, официальных приглашений.

6. Особое внимание уделите оформлению медицинской страховки. Выбирайте проверенные агентства, четко выяснив при получении страхового полиса, какие медицинские услуги Вам по страховке обязаны предоставить в стране пребывания, и как они оплачиваются. Небрежное отношение к оформлению медицинской страховки может обернуться крупными расходами в случае болезни, несчастного случая или транспортировки умерших.

Рекомендуется сделать ксерокопию билетов, страниц паспорта (как заграничного, так и внутреннего) с биографическими данными, визами, штампом о регистрационном учете, водительского удостоверения (если имеется), кредитных карт, турваучера, приглашений. Обязательно возьмите с собой запасные паспортные фото, в том числе на детей. Они пригодятся в случае утери ОЗП, а также в иных ситуациях, которые могут возникнуть в стране пребывания. Хранить копии следует отдельно от оригиналов.

При заключении договора с турфирмой, рекомендуем выяснить у ее сотрудников все нюансы пребывания в иностранном государстве. Запишите телефоны и адрес представительства турагентства в стране назначения. Оно обязано оказывать Вам содействие во время отдыха, особенно в том, что касается вопросов размещения, условий пребывания, уровня услуг и питания. В функции консульской службы данные вопросы не входят.

Советуем, по возможности, изучить информацию о государстве пребывания: политическую обстановку, климатические условия, законы и обычаи, особенности поведения в общественных и иных местах. Все эти сведения можно почерпнуть в Интернете.

Если Вы собрались в страны Южной, Юго-Восточной Азии или Африки, от Вас потребуется строгое соблюдение дисциплины, норм адекватного общественного поведения и правил гигиены.

Следует иметь в виду, что во многих мусульманских странах нормы поведения определяются законами шариата, которые строго регламентируют взаимоотношения мужчин и женщин, запрещают употребление алкоголя и т.п. Если Вы оказались в мусульманской стране во время Рамазана (месяц поста), воздерживайтесь от приема пищи и курения в светлое время суток в общественных местах.

В целях недопущения возникновения нежелательных инцидентов российским гражданам рекомендуется:

- проявлять дружелюбие к местному населению, считаться с образом его жизни;

- быть терпеливым, не грубить, не повышать голоса, не унижать достоинства местного населения;

- уважать местные обычаи и традиции, не проявлять высокомерия и пренебрежения к местной культуре, а также не допускать оскорбительных высказываний по отношению к руководителям страны пребывания;

- не появляться в общественных местах или на улице в нетрезвом виде, равно как употреблять алкогольные напитки в местах, не отведенных для этих целей.

При планировании путешествия следует иметь в виду, что в ряде стран существуют районы, въезд в которые для иностранцев ограничен или запрещен. Поэтому не лишним будет детально обсудить с туристической фирмой предполагаемые места посещения.

Чтобы сохранить в памяти только приятные воспоминания после поездки в экзотические страны, следует самым серьезным образом позаботиться о своем здоровье. В условиях жаркого климата и наличия опасных инфекционных заболеваний (гепатит, холера, оспа, малярия, чума, брюшной тиф и др.) в ряде азиатских, африканских и латиноамериканских стран необходимо соблюдать санитарно-гигиенические меры предосторожности. Настоятельно рекомендуется мыть фрукты и овощи мылом-антисептиком, употреблять воду, молоко и сок из фабрично закупоренных бутылок.

В целях профилактики следует воздержаться от употребления в общественных местах:

- некипяченой воды и свежевыжатых соков;

- свежих овощных и фруктовых салатов (даже в пятизвездочных гостиницах);

- фруктов, неочищенных перед употреблением;

- мороженого;

- кондитерских изделий с фруктовой начинкой;

- пищевого льда.

Желательно чистить зубы, также используя воду из фабрично закупоренных бутылок.

В зависимости от посещаемой страны подбирайте также соответствующую одежду для поездки. Если это мусульманская страна, придется взять с собой «строгий» гардероб. Скажем, в Иране, женщины должны появляться во всех общественных местах в платке. Во многих мусульманских странах женщинам в открытых одеждах появляться запрещается. Строгие туалеты в таких странах позволят Вам избежать повышенного внимания местного населения и конфликтов.

В рамках борьбы с курением в ряде европейских стран, а также США приняты законы, запрещающие курение в общественных местах, ресторанах и барах. Также стоит иметь в виду, что в некоторых странах, например, Сингапуре, взимается высокий штраф за выброс любого мусора в местах, не предназначенных для этого.

Если Вы принимаете лекарства, то заранее поинтересуйтесь, можно ли их приобрести в государстве, в которое вы направляетесь. В некоторых странах необходимые Вам лекарства могут продаваться только по рецепту, для получения которого (например, на снотворное или успокоительное) необходимо посетить врача. Рекомендуется посоветоваться с лечащим врачом о целесообразности такой поездки по состоянию здоровья.

Сообщите родственникам, друзьям о своей поездке, о месте пребывания, оставьте номера контактных телефонов. Необходимо иметь телефоны посольства и ближайшего консульского учреждения Российской Федерации в стране предстоящего пребывания.

**В аэропорту.**

Не забудьте заполнить таможенную декларацию (если это необходимо). Храните талоны на сданный багаж, которые обязательно потребуются в случае его утери. При возникновении проблем рекомендуем обращаться к представителю турфирмы или к сотруднику аэропорта. Авиабилет, паспорт, деньги и иные ценные вещи лучше всегда иметь при себе. Кроме того, следует иметь в виду, что в связи с ужесточением требований по безопасности на авиатранспорте в ручной клади не разрешается провозить никакие колющие или режущие предметы, а также детские игрушки или другие предметы, похожие по форме на оружие.

**В гостинице**

По прибытии в гостиницу особое внимание следует уделить внутренним правилам проживания и правилам пожарной безопасности. Изучите расположения входов-выходов, лифтов, лестниц. Документы, деньги и ценные вещи в номере гостиницы оставлять не рекомендуется, надежнее хранить в сейфе. Целесообразно взять с собой визитную карточку гостиницы и выяснить, как можно связаться с компетентными органами в случае возникновения непредвиденных ситуаций.

**Как себя вести в непредвиденных ситуациях:**

В случае возникновения непредвиденных ситуаций, связанных с задержанием местными правоохранительными органами, угрозами со стороны других лиц, дорожно-транспортными происшествиями и т.п., следует незамедлительно сообщить об этом в посольство или консульское учреждение Российской Федерации.

Если Вы стали объектом провокационных действий со стороны местных полицейских или правоохранительных структур, Вам необходимо настоятельно требовать от них предоставления возможности связаться с ближайшим российским консульским учреждением, либо направления ему письменного уведомления о факте инцидента. При задержании или аресте не следует оказывать сопротивления, так как это может усугубить положение и спровоцировать сотрудников спецслужб/полиции на применение физической силы или даже оружия.

Не следует объясняться с представителями местных правоохранительных органов, а также подписывать какие-либо протоколы и иные документы на иностранном языке в отсутствии сотрудников консульского учреждения вашей страны в стране пребывания, так как такие показания по законодательству ряда стран могут быть положены в основу обвинения в совершении преступления.

При пеших прогулках рекомендуется выходить вдвоем или группой, выбирая при этом освещенные и достаточно людные места, иметь с собой карту города. Оказавшись на затемненном участке, следует держаться подальше от проходов, подъездов, закрытых кустарником мест. Не стоит долго задерживаться у магазинных витрин и вести беседы с явно нездоровыми людьми, бродягами, нищими. Ожидать автобус или такси следует на освещенных остановках.

В случае если кто-то поблизости начинает вести себя вызывающе либо совершает хулиганские действия, следует покинуть это место. Важно помнить, что предметы, напоминающие по форме оружие, сразу привлекут внимание не только террористов или хулиганов, но и полицейских или частных охранников. Чтобы не спровоцировать этих людей на решительные действия, не пользуйтесь такими предметами, особенно в общественных местах.

Следует воздержаться от приема алкогольных, прохладительных напитков и сигарет, предлагаемых незнакомыми людьми. Они часто используются злоумышленниками при организации грабежей и сексуального насилия.

Поведение в общественных местах. В крупных туристических центрах принимайте меры предосторожности и следите за личными вещами. Денежные средства разложите по разным карманам.

В случае кражи документов, билета, кредитки - нужно сделать заявление в полицию, затем в посольство или консульское учреждение вашей страны. Сообщите сопровождающему группы (если таковой имеется) о необходимости восстановить билет, блокировать банковскую карточку.

Во избежание инцидента или провокации в торговых центрах следует внимательно относиться к происходящему вокруг. Выбранный товар до оплаты следует держать в предназначенной для покупок корзине или тележке. Товарные чеки рекомендуется сохранять вплоть до прибытия к месту проживания (имеются факты проверки покупателей уже после их выхода из торговых комплексов). В случае предъявления обвинения в попытке вынести неоплаченный товар, необходимо связаться с посольством или консульством вашей страны и сообщить о случившемся. До прибытия официального российского представителя не следует подписывать какие-либо протоколы и пытаться самостоятельно урегулировать инцидент.

Поездки на автотранспорте. Большинство несчастных случаев и происшествий с гражданами, выезжающими за рубеж, связаны с использованием автотранспорта. Поэтому необходимо проявлять повышенное внимание как в случае управления автомобилем, так и при выборе транспорта, предоставляемого для перевозки туристов.

При поездке на автомобиле не забывайте брать карту местности. Запомните номер вашего автомобиля. Двери блокируйте, а окна, если это необходимо, открывайте лишь частично. Выходя из автомашины даже на короткое время, запирайте ее. На многорядных шоссе лучше держаться ближе к центру дороги - это затруднит попытки прижать машину к обочине. Не стоит слишком приближаться к другим машинам. Старайтесь не выезжать за город в одиночку - поездка в группе на порядок повышает Вашу безопасность. На большие расстояния лучше ездить в колонне. Не рекомендуется подвозить незнакомых людей, особенно в непосредственной близости от таможенных и контрольно-пропускных пунктов на границе.

При пересечении границы следует воздержаться от выполнения просьб случайных людей пронести через пункты досмотра чужие вещи под предлогом перевеса багажа т.п., а также не принимать, в том числе и за вознаграждение, для передачи от незнакомых лиц письма, посылки, багаж и другие предметы, которые могут быть использованы в качестве тайников для незаконного перемещения, как наркотических средств, так и взрывных устройств, отравляющих веществ и бактерий опасных болезней.

**ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ**

Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде.

Лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях; обязательно предварительно пройти медицинское освидетельствование и ознакомившись с правилами внутреннего распорядка мест для купания.

В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2 м), нет сильного течения (до 0,5 м/с).

Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-190С, воздуха 20-250С. В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.

При переохлаждении тела пловца в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги. При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом:

1. Изменить стиль плавания - плыть на спине.

2. При ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.

3. При судороге икроножной мышцы необходимо согнуться, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе.

4. При судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть рукой с силой назад к спине.

5. Произвести укалывание любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т.п.)

6. Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение "лежа на спине".

Не заплывайте за буйки– там может оказаться резкий обрыв дна, холодный ключ, заросли водорослей и т.п.

Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами– в пылу азарта Вы можете послужить причиной того, что партнер вместо воздуха вдохнет воду и потеряет сознание.

**Правила оказания помощи при утоплении**

1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.

2. Очистить ротовую полость.

3. Резко надавить на корень языка.

4. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.

5. Если нет рвотных движений и пульса - положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни - перевернуть лицом вниз, удалить воду из легких и желудка.

**Вызвать «Скорую помощь».**

Если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут.

**НЕЛЬЗЯ:**

*ОСТАВЛЯТЬ ПОСТРАДАВШЕГО БЕЗ ВНИМАНИЯ* (в любой момент может произойти остановка сердца);

*САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.*

Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, подняв голову возможно выше, сильно откашляться. Чтобы избежать захлебывания в воде, пловец должен соблюдать правильный ритм дыхания. Плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее. Если идет волна с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня.

Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо не нарушая дыхания плыть по течению к берегу.

Оказавшись в водовороте, не следует поддаваться страху, терять чувство самообладания. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.

Запутавшись в водорослях, не делайте резких движений и рывков. Необходимо лечь на спину, стремясь мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если все-таки не удается освободиться от растений, то, освободив руки, нужно поднять ноги и постараться осторожно освободиться от растений при помощи рук.

Нельзя подплывать близко к идущим судам с целью покачаться на волнах. Вблизи идущего теплохода возникает течение, которое может затянуть под винт. Опасно прыгать (нырять) в воду в неизвестном месте - можно удариться головой о грунт, корягу, сваю и т.п., сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть.

Не менее опасно нырять с плотов катеров, лодок, пристаней и других плавучих сооружений. Под водой могут быть бревна - топляки, сваи, рельсы, железобетон и пр. Нырять можно лишь в местах, специально для этого оборудованных. Нельзя купаться у крутых, обрывистых и заросших растительностью берегов. Здесь склон дна может оказаться очень засоренным корнями н растительностью. Иногда песчаное дно бывает зыбучим, что опасно для не умеющих плавать.

Важным условием безопасности на воде является строгое соблюдение правил катания на лодке. Нельзя выходить в плавание на неисправной и полностью необорудованной лодке. Перед посадкой в лодку, надо осмотреть ее и убедиться в наличии весел, руля, уключин, спасательного круга, спасательных жилетов по числу пассажиров, и черпака для отлива воды. Посадку в лодку производить, осторожно ступая посреди настила. Садиться на балки (скамейки) нужно равномерно. Ни в коем случае нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, раскачивать лодку и нырять с нее.

Запрещается кататься на лодке детям до 16 лет без сопровождения взрослых, перегружать лодку сверх установленной нормы для этого типа лодки, пересекать курс моторных судов, близко находиться к ним и двигаться по судовому ходу. Опасно подставлять борт лодки параллельно идущей волне. Волну надо "резать" носом лодки поперек или под углом.

Если лодка опрокинется, в первую очередь нужно оказать помощь тому, кто в ней нуждается. Лучше держаться всем пассажирам за лодку и общими усилиями толкать ее к берегу или на мелководье.

Для не умеющих плавать и плохо плавающих, особую опасность представляют различные надувные плавсредства: камеры, пояса, резиновые матрацы и т.п.