



# ОСНОВЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ, СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ

Рабочая тетрадь для учащихся 9–11 классов



**PARAMEDIC  
SCHOOL**

УЧИТЬСЯ ДЕЙСТВОВАТЬ ПРАВИЛЬНО



При поддержке



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Всероссийская общественная молодежная организация  
«ВСЕРОССИЙСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ КОРПУС СПАСАТЕЛЕЙ»

# **ОСНОВЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ, СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ**

**Рабочая тетрадь для учащихся 9–11 классов**



## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ.....</b>	<b>7</b>
Правила личной безопасности при оказании первой помощи.....	7
Простейшие меры профилактики инфекционных заболеваний передающихся с кровью и биологическими жидкостями человека.....	8
Универсальный алгоритм оказания первой помощи.....	9
Основные признаки жизни у пострадавшего. Причины нарушения дыхания и кровообращения.....	10
Основные правила вызова скорой медицинской помощи, других специальных служб, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь.....	11
Современный алгоритм проведения базовой сердечно-легочной реанимации (СЛР).....	12
Особенности СЛР у детей.....	19
Первая помощь при частичном и полном нарушении проходимости верхних дыхательных путей, вызванном инородным телом.....	19
Первая помощь при кровотечениях и травмах.....	21
Первая помощь при носовом кровотечении.....	25
Первая помощь при травмах головы.....	26
Первая помощь при травмах шеи.....	27
Первая помощь при травмах груди.....	27
Травмы живота и таза, оказание первой помощи.....	29
Первая помощь при травмах позвоночника.....	30
Первая помощь при ожогах.....	31
Первая помощь при перегревании.....	32
Первая помощь при холодовой травме.....	33
Первая помощь при отравлении.....	34
Первая помощь при отравлении через рот (пищеварительный тракт).....	35
Первая помощь при отравлении через дыхательные пути.....	35
Первая помощь при отравлении через кожный покров.....	36
<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ПОСТРАДАВШИХ.....</b>	<b>37</b>
Психологическая поддержка.....	37
Плач.....	39
Истероидная реакция (истерика).....	39
Агрессивная реакция.....	41
Страх.....	42
Тревога.....	44
Апатия.....	45

<b>ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ.....</b>	<b>47</b>
Опасность пожаров. Причины возникновения пожаров.....	47
Условия возникновения горения.....	48
Механизмы прекращения горения. Принцип пожаротушения.....	48
Обеспечение пожарной безопасности при обращении с электроприборами.....	49
Основные правила использования бытовых газовых приборов.....	51
Правила эксплуатации печного оборудования в жилых домах.....	53
Требования пожарной безопасности к содержанию подъездов, лестничных клеток, подвалов, чердаков, балконов.....	54
Правила пожарной безопасности в жилых домах повышенной этажности.....	55
Классы пожаров.....	57
Первичные средства пожаротушения и порядок их применения при пожаре.....	58
Средства индивидуальной защиты и спасения людей при пожаре.....	65
Средства спасения во время пожара с верхних этажей зданий.....	67
Действия в случае возникновения пожара в жилых помещениях.....	68
 <b>БЕЗОПАСНОСТЬ НА ДОРОГЕ И ТРАНСПОРТЕ (ПЕШКОМ, В МАШИНЕ, В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ).....</b>	 <b>70</b>
Безопасность детей при использовании велосипедов, самокатов и других транспортных средств.....	70
Безопасность при использовании средств индивидуальной мобильности (гироскутеров, сегвеев, самокатов, роликовых коньков, скейтбордов).....	72
Правила личной безопасности и поведения на зимней дороге.....	73
Правила личной безопасности при поездке в легковом автомобиле.....	75
Правила личной безопасности при поездке в маршрутном транспорте.....	78
Правила личной безопасности при пользовании метрополитеном.....	80
Безопасность на водном транспорте.....	85
Правила поведения в случае эвакуации на водном транспорте.....	87
Безопасность на воздушном транспорте.....	89
 <b>БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ.....</b>	 <b>92</b>
На водоёме летом.....	93
Опасность в открытой воде (море, океан).....	94
Опасность в открытой воде (речное течение).....	95
На водоеме зимой.....	96
 <b>БЕЗОПАСНОСТЬ В ЛЕСУ.....</b>	 <b>97</b>
Рекомендации по обеспечению личной безопасности в лесу.....	97
Минимальный набор для выживания в лесу.....	98

Если заблудился.....	99
Если в лесу укусило насекомое или змея.....	100
<b>БЕЗОПАСНОСТЬ В МЕСТАХ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ.....</b>	<b>101</b>
Характеристика толпы и типы массовых скоплений людей.....	101
Правила безопасного поведения в толпе.....	103
<b>ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ.....</b>	<b>105</b>



## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ



### Правила личной безопасности при оказании первой помощи



Перед началом действий на месте происшествия следует обеспечить безопасные условия для оказания первой помощи.

Необходимо помнить, что может угрожать участнику оказания первой помощи:

Интенсивное дорожное движение



Угроза возгорания или взрыва



Поражение токсическими веществами (например, в случае дорожно-транспортного происшествия с автомобилем, перевозящим химикаты, радиоактивные отходы или биологические материалы)



Агрессивно настроенные люди



Животные и т. п.



Для снижения риска поражения необходимо, по возможности, установить знаки аварийной остановки, отключить аккумуляторную батарею в пострадавшем автомобиле, при возникновении пожара попытаться потушить его подручными средствами, сообщить собравшимся людям, что сейчас будет оказываться первая помощь и т. д.

Не следует пытаться оказывать первую помощь в неблагоприятных условиях!

### **Простейшие меры профилактики инфекционных заболеваний, передающихся с кровью и биологическими жидкостями человека**

Для снижения риска заражения при оказании первой помощи следует использовать перчатки (для защиты рук) и защитные устройства для проведения искусственного дыхания «рот-устройство-рот». В настоящее время в России производятся устройства для искусственного дыхания различных конструкций. С правилами их использования можно ознакомиться в инструкциях, прилагаемых производителем каждого конкретного устройства.



Осмотровые (медицинские) перчатки



Мешок дыхательный Амбу



Маска для искусственной вентиляции лёгких



---

В случае попадания крови и других биологических жидкостей на кожу следует немедленно смыть их проточной водой, тщательно вымыть руки. После окончания реанимационных мероприятий и проведения искусственного дыхания рекомендуется прополоскать рот.

---

### Универсальный алгоритм оказания первой помощи

В случае, когда человек стал участником или очевидцем происшествия, он должен выполнить следующие действия:

1. Оценить сложившуюся ситуацию и обеспечить безопасные условия для оказания первой помощи.
2. Определить наличие признаков сознания у пострадавшего. При наличии сознания у пострадавшего — начать выполнять мероприятия, описанные в п. 7 и далее.
3. При отсутствии признаков сознания восстановить проходимость дыхательных путей у пострадавшего и произвести определение признаков дыхания с помощью слуха, зрения и осязания. При наличии признаков дыхания у пострадавшего — начать выполнять мероприятия, описанные в п. 6 и далее.



---

При оказании первой помощи детям до 15 лет следует помнить о том, что все манипуляции с ними осуществляются с разрешения родителей или других законных представителей. При их отсутствии решение об оказании первой помощи принимается человеком, ее оказывающим.

---

4. При отсутствии признаков жизни, самостоятельно или привлекая помощников, осуществить вызов скорой медицинской помощи и специальных служб (полицейских, пожарных, спасателей и т. д.).
5. Начать проведение сердечно-лёгочной реанимации.
6. В случае появления у пострадавшего признаков жизни (либо в случае, если эти признаки изначально имелись у него) — осуществить поддержание проходимости дыхательных путей (устойчивое боковое положение).



---

**НЕДОПУСТИМО** проведение подъёма ног пострадавшего при потере сознания с сохранённым дыханием. Такого пострадавшего рекомендуется укладывать в устойчивое боковое положение вне зависимости от причины потери сознания.

---

7. Провести обзорный осмотр пострадавшего на наличие признаков наружного кровотечения, осуществить временную остановку при его наличии.
8. Выполнить в определённой последовательности подробный осмотр пострадавшего в целях выявления признаков травм, отравлений и других состояний, угрожающих его жизни и здоровью. В случае их выявления — произвести соответствующие мероприятия первой помощи, в том числе вызвать скорую медицинскую помощь, если она не была вызвана ранее.
9. Придать пострадавшему оптимальное положение тела, определяющееся его состоянием и характером имеющихся у него травм и заболеваний.
10. До приезда скорой медицинской помощи или других специальных служб контролировать состояние пострадавшего, оказывать ему психологическую поддержку. При прибытии бригады скорой медицинской помощи передать им пострадавшего.



### **Основные признаки жизни у пострадавшего. Причины нарушения дыхания и кровообращения.**

К основным признакам жизни относятся:

1. Наличие сознания;
2. Самостоятельное нормальное дыхание;
3. Кровообращение.

Они проверяются в ходе выполнения универсального алгоритма оказания первой помощи и алгоритма базовой сердечно-легочной реанимации.

Внезапная смерть (отсутствие сознания с остановкой дыхания и кровообращения) может быть вызвана различными заболеваниями (инфаркт миокарда, нарушения ритма сердца и др.) или внешним воздействием (травма, поражение электрическим током и др.). Вне зависимости от причин исчезновения признаков жизни сердечно-лёгочная реанимация проводится в соответствии с определённым алгоритмом.



**НЕДОПУСТИМО** определение признаков жизни у пострадавшего путём проверки реакции зрачков на свет, воздействие на болевые точки для проверки сознания.

---

Они проверяются в ходе выполнения универсального алгоритма оказания первой помощи и алгоритма базовой сердечно-легочной реанимации.

### **Основные правила вызова скорой медицинской помощи, других специальных служб, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь**

Для вызова скорой медицинской помощи используют номер «103». При вызове необходимо обязательно сообщить диспетчеру следующую информацию:

- место происшествия, что произошло;
- число пострадавших и тяжесть их состояния, есть ли среди пострадавших дети;
- пол, возраст пострадавшего;
- какая помощь оказывается;
- телефонную трубку положить последним, после сообщения диспетчера о том, что вызов принят.

Единый телефон для вызова экстренных служб — 112.



## Современный алгоритм проведения базовой сердечно-легочной реанимации (СЛР)

На месте происшествия участнику оказания первой помощи следует оценить безопасность для себя, пострадавшего (пострадавших) и окружающих. После этого следует устранить угрожающие факторы или минимизировать риск собственного повреждения и риск для пострадавшего (пострадавших) и окружающих.

Далее необходимо проверить наличие сознания у пострадавшего. Для проверки сознания необходимо подойти и аккуратно потормошить пострадавшего за плечи, громко спросив: «Что с Вами?», «Нужна ли Вам помощь?» (**рисунок 1**). Человек, находящийся в бессознательном состоянии, не сможет ответить на эти вопросы.



Рисунок 1

Для определения наличия дыхания необходимо, прежде всего, восстановить проходимость дыхательных путей у пострадавшего. Для этого следует одну руку положить на лоб пострадавшего, двумя пальцами другой руки взять за подбородок и запрокинуть голову. При подозрении на травму шейного отдела позвоночника запрокидывание следует выполнять максимально аккуратно и щадяще или вовсе ограничиться выдвиганием нижней челюсти.

Для проверки дыхания следует наклониться щекой и ухом ко рту и носу пострадавшего и в течение не более чем 10 секунд слушать нормальное дыхание, почувствовать его своей щекой и посмотреть на движения грудной клетки.



**ВАЖНО!** При открытии дыхательных путей используется только следующее положение рук: одна рука на лбу, вторая на подбородке пострадавшего.

При совершении данной манипуляции голова пострадавшего должна находиться в запрокинутом состоянии (**рисунок 2**).



Рисунок 2

При отсутствии дыхания грудная клетка пострадавшего останется неподвижной, звуков его дыхания не будет слышно, выдыхаемый воздух изо рта и носа не будет ощущаться щекой. В ряде случаев может наблюдаться ненормальное дыхание: поверхностное, шумное, редкое, которое также является признаком остановки сердца. Отсутствие признаков сознания и нормального дыхания определяет необходимость проведения сердечно-легочной реанимации и вызова скорой медицинской помощи.



**Не рекомендуется проведение обязательной очистки ротовой полости и дыхательных путей перед началом сердечно-легочной реанимации, в том числе удаление жидкости из дыхательных путей при утоплении, путем укладывания пострадавшего животом на колено участника оказания первой помощи.**

Следует громко позвать на помощь, обращаясь к конкретному человеку, находящемуся рядом с местом происшествия (очевидцу происшествия, сотруднику специальных служб). В дальнейшем его можно будет привлечь к обеспечению безопасности на месте происшествия, оказанию первой помощи, вызову экстренных служб.

Необходимо организовать вызов скорой медицинской помощи (самостоятельно или дав указание помощнику). Указания следует давать кратко, понятно, информативно — «Вызывайте скорую помощь. Человек без сознания и не дышит. Начинаю проведение сердечно-легочной реанимации. Сообщите мне, что вызвали» (рисунок 3).



Рисунок 3

При отсутствии возможности привлечения помощника, скорую медицинскую помощь следует вызвать самостоятельно.

Одновременно с вызовом скорой медицинской помощи (в случае, если это осуществляет помощник) необходимо приступить к первому этапу базовой сердечно-легочной реанимации: надавливаниям на грудину пострадавшего.

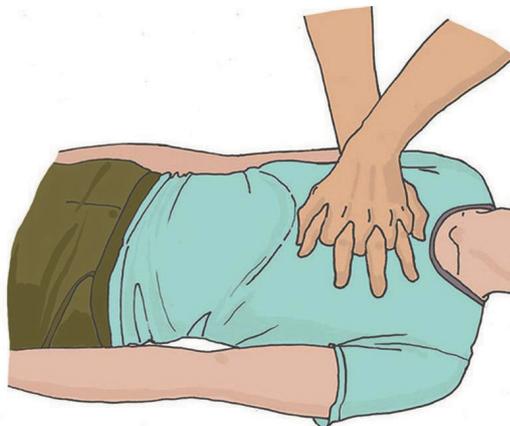


Рисунок 4



**ВАЖНО!** Мероприятия по проведению сердечно-легочной реанимации выполняются только на ровной твердой поверхности, при этом применение спинального щита при проведении сердечно-легочной реанимации не обязательно.

**НЕДОПУСТИМО** применение прекардиального удара.

При этом основание ладони помещается на середину грудиной клетки пострадавшего, кисти рук берутся в замок, руки выпрямляются в локтевых суставах (рисунки 4, 5). Надавливания на грудину осуществляются на твердой ровной поверхности на глубину 5–6 сантиметров с частотой 100–120 в минуту перпендикулярно плоскости грудины.

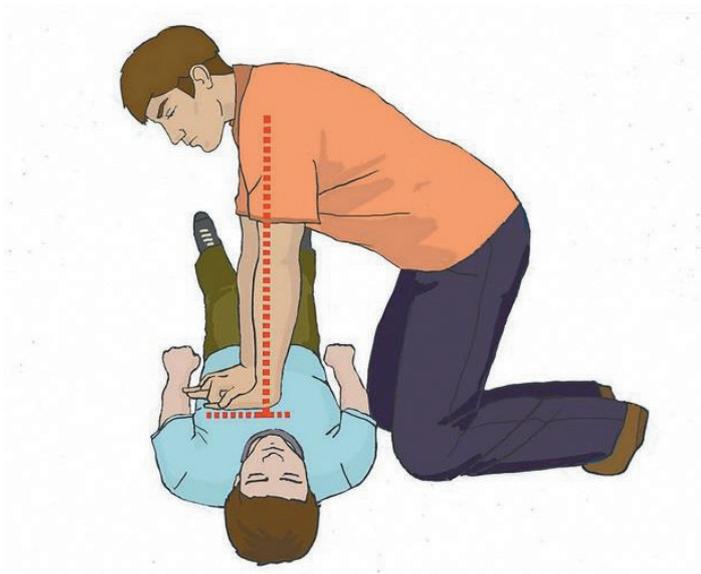


Рисунок 5



**ВАЖНО!** При проведении сердечно-лёгочной реанимации применяются следующие параметры давления руками на грудину пострадавшего: область надавливания на середине грудной клетки, частота надавливаний 100–120/мин., глубина надавливаний не менее 5 и не более 6 см., равные временные промежутки компрессии и декомпрессии грудной клетки, минимальные перерывы для проведения вдохов искусственного дыхания.

После надавливаний на грудину необходимо осуществить вдохи искусственного дыхания. При проведении вдохов следует открыть дыхательные пути пострадавшего, зажать его нос двумя пальцами и выполнить выдох в дыхательные пути пострадавшего в течение 1 секунды (**рисунок 6**). Ориентиром достаточного объема вдуваемого воздуха является начало подъема грудной клетки, определяемое участником оказания первой помощи визуально. После этого, продолжая поддерживать проходимость дыхательных путей, необходимо дать пострадавшему совершить пассивный выдох, после чего повторить вдох искусственного дыхания.



**НЕДОПУСТИМО** использование валиков под шею или спину для поддержания проходимости дыхательных путей и подъем ног пострадавшего при проведении сердечно-легочной реанимации.

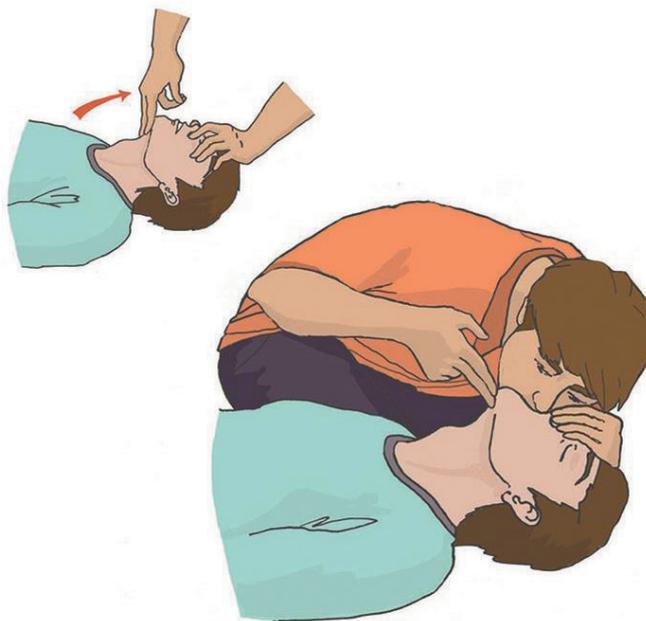


Рисунок 6

При этом рекомендуется использовать устройство для проведения искусственного дыхания из аптечки первой помощи (автомобильной).



---

**НЕДОПУСТИМО** использование медицинской маски в качестве защитного барьера при проведении искусственного дыхания выполнения во время сердечно-легочной реанимации в ходе оказания первой помощи, а также в ходе обучения ее оказанию.

---

Далее следует продолжить реанимационные мероприятия, чередуя 30 надавливаний на грудину с двумя вдохами искусственного дыхания. При проведении базовой сердечно-легочной реанимации взрослому человеку, приоритетным является проведение надавливаний на грудину.

Реанимационные мероприятия необходимо продолжать до прибытия бригады скорой медицинской помощи или других служб, участвующих в ликвидации последствий несчастного случая, и распоряжения их сотрудников о прекращении этих действий, либо до появления явных признаков жизнедеятельности у пострадавшего (появления самостоятельного дыхания, возникновения кашля, произвольных движений).



---

**Допускается** использование средств обратной связи при давлении руками на грудину пострадавшего при проведении сердечно-легочной реанимации.

---

Реанимационные мероприятия могут не осуществляться пострадавшим с явными признаками нежизнеспособности (разложение, травма, несовместимая с жизнью), либо в случаях, когда отсутствие признаков жизни вызвано исходом подтвержденного длительно существующего неизлечимого заболевания (например, онкологического терминальной стадии).

В случае появления признаков жизни следует придать пострадавшему устойчивое боковое (восстановительное) положение.



---

**Для сохранения проходимости дыхательных путей необходимо** придание пострадавшему устойчивого бокового положения. **Пострадавший может быть уложен как на левый, так и на правый бок.**

---

Для этого необходимо выполнить следующую последовательность действий:

1. Расположить ближнюю к себе руку пострадавшего под прямым углом к его телу или вытянуть вдоль туловища в направлении головы (**рисунок 7**);



Рисунок 7

2. Вторую руку пострадавшего положить тыльной стороной ладони между щекой пострадавшего и первой рукой (**рисунок 8**);



Рисунок 8

3. После этого согнуть дальнюю ногу пострадавшего в колене, поставить ее с опорой на стопу и одновременно надавливая на колено этой ноги и локоть согнутой ранее руки повернуть пострадавшего на себя. Важно контролировать переворот, проводя его плавно, без рывков и ударов пострадавшего о твердую поверхность (**рисунок 9**);



Рисунок 9

4. После поворота пострадавшего набок слегка запрокинуть его голову и подтянуть ногу, лежащую сверху, к животу (рисунки 10, 11).



**НЕДОПУСТИМО** Придание пострадавшему положения на животе для сохранения проходимости дыхательных путей.



Рисунок 10

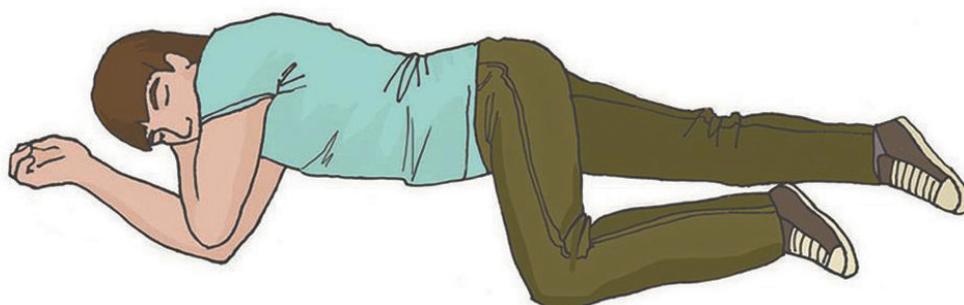


Рисунок 11

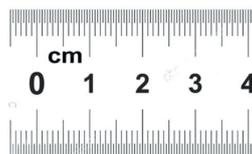


**НЕДОПУСТИМО** поддержание проходимости дыхательных путей путем прикалывания языка булавкой к воротнику, щеке и др.

В случае длительного проведения реанимационных мероприятий и возникновения физической усталости у участника оказания первой помощи, необходимо привлечь помощника к осуществлению этих мероприятий. Большинство современных отечественных и зарубежных рекомендаций по проведению сердечно-легочной реанимации предусматривают смену ее участников примерно каждые 2 минуты или спустя пять циклов надавливаний на грудину и искусственных вдохов.

### Особенности СЛР у детей

Если Вы не обучены приемам сердечно-легочной реанимации у детей, то проводите ее с той же частотой и тем же соотношением вдохов искусственного дыхания и надавливаний на грудину, как у взрослых. При проведении вдохов следует визуально контролировать объем вдуваемого воздуха (до начала подъема грудины), а надавливания на грудину выполняются на глубину **около 4 сантиметров у детей до 1 года, и 5 сантиметров у детей старшего возраста.**



### Первая помощь при частичном и полном нарушении проходимости верхних дыхательных путей, вызванном инородным телом

В соответствии с рекомендациями, выделяют **частичное** или **полное** нарушение проходимости верхних дыхательных путей, вызванном инородным телом.

Признаки частичного нарушения проходимости: пострадавший может кашлять, шумно дышать, отвечать на вопросы, цвет кожных покровов на лице обычно красный.

При **полном нарушении** пострадавший не может говорить, кашлять, лицо его становится багово-синюшным.

При **частичном нарушении** проходимости следует потенцировать (сподвигать) пострадавшего к дальнейшему откашливанию, чему могут способствовать четкие команды к проведению медленного вдоха и, наклоняясь вперед, резкого выдоха.

При полном нарушении проходимости верхних дыхательных путей необходимо предпринять меры по удалению инородного тела. Для этого необходимо сделать следующее:

- встать сбоку и немного сзади пострадавшего;
- придерживая пострадавшего одной рукой, другой наклонить его вперед, чтобы в случае смещения инородного тела оно попало в рот пострадавшего, а не опустилось ниже в дыхательные пути;
- нанести 5 резких ударов между лопатками основанием ладони (**рисунок 12**);



Рисунок 12

- проверять после каждого удара, не удалось ли устранить закупорку;

Если после 5 ударов закупорка не устранена, то следует:

- встать позади пострадавшего и обхватить его обеими руками на уровне верхней половины живота;
- сжать кулак одной из рук и поместить его над пупком (**рисунок 13**);



Рисунок 13



Рисунок 14

- обхватить кулак другой рукой и, слегка наклонив пострадавшего вперед, резко надавить на его живот в направлении внутрь и кверху (при необходимости надавливания повторить до 5 раз) (**рисунок 14**).

Если удалить инородное тело не удалось, необходимо продолжать попытки его удаления, перемежая удары по спине с давлением на живот по 5 раз.

Если пострадавший потерял сознание — необходимо начать проведение базовой сердечно-лёгочной реанимации. При этом следует следить за возможным появлением инородного тела во рту для того, чтобы своевременно удалить его.

В случае, если инородное тело оказалось в дыхательных путях тучного человека или беременной, оказание первой помощи начинается также, как и в предыдущем случае, с ударов между лопатками (**рисунок 15**).



Рисунок 15

Если инородное тело перекрыло дыхательные пути ребенку, то помощь оказывается аналогичным образом. Однако следует помнить о необходимости дозирования усилий (удары и толчки наносятся с меньшей силой).



**ВАЖНО:** детям до 1 года нельзя выполнять толчки в живот. Вместо них производятся толчки в нижнюю часть грудной клетки.

При выполнении ударов и толчков грудным детям следует располагать их на предплечье человека, оказывающего помощь, головой вниз; при этом необходимо придерживать голову ребенка.

### **Первая помощь при кровотечениях и травмах**

Признаки различных видов наружного кровотечения (артериального, венозного, капиллярного, смешанного):

Под кровотечением понимают ситуацию, когда кровь (в норме находящаяся внутри сосудов человеческого тела) по разным причинам (чаще всего — травмы) покидает сосудистое русло. При этом кровь перестает выполнять свою функцию переноса кислорода и питательных веществ к органам, что сопровождается ухудшением или прекращением выполнения ими своих функций.

По виду поврежденных сосудов кровотечения бывают:

- **артериальные кровотечения** (являются наиболее опасными, так как при ранении крупных артерий происходит большая потеря крови за короткое время. Признаком артериальных кровотечений обычно является алая пульсирующая струя крови);
- **венозные кровотечения** (характеризуются меньшей скоростью кровопотери, кровь темно-вишневая, вытекает «ручьем». Являются менее опасными, чем артериальные, однако также требуют скорейшей остановки);
- **капиллярные кровотечения** (наблюдаются при ссадинах, порезах, царапинах, и непосредственной угрозы для жизни не представляют);
- **смешанные кровотечения** (кровотечения, при которых имеются одновременно артериальное, венозное и капиллярное кровотечение. Наблюдаются, например, при отрыве конечности. Опасно вследствие наличия артериального кровотечения).

По внешним признакам кровотечения подразделяются на следующие виды:

- **наружное кровотечение** сопровождается повреждением кожных покровов, при этом кровь изливается наружу;
- **внутреннее кровотечение** чаще всего возникает при тупых травмах груди и живота, сопровождающихся повреждением внутренних органов — легких, печени, селезенки.

Основным признаком внутреннего кровотечения является сочетание боли в месте травмы и признаков кровопотери:

- резкая общая слабость;
- чувство жажды;
- головокружение;
- мелькание мушек перед глазами;
- обморок, чаще при попытке встать;
- тошнота и рвота;
- бледная, влажная и холодная кожа;
- учащённый слабый пульс;
- частое дыхание;
- при возможности измерения артериального давления можно отметить его резкое снижение.



**ВАЖНО!** Основным критерием, определяющим тактику оказания первой помощи, является **СКОРОСТЬ** и **ОБЪЁМ** кровопотери. Не тратьте время на точное определение типа поврежденного сосуда, а немедленно приступайте к остановке кровотечения.

---

Способы временной остановки наружного кровотечения:

- прямое давление на рану;
- наложение давящей повязки;
- наложение кровоостанавливающего жгута (табельного или импровизированного).

Прямое давление на рану является наиболее простым способом остановки кровотечений. При его использовании рана закрывается марлевыми салфетками или бинтом, после чего на область раны осуществляется давление рукой участника оказания первой помощи с силой, достаточной для остановки кровотечения. Для наложения на рану можно использовать любую подручную ткань. Если таковых средств нет, допускается прямое давление рукой (**рисунок 16**).

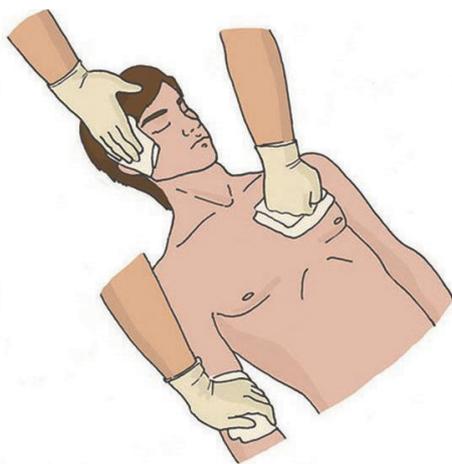


Рисунок 16

Для более продолжительной остановки кровотечения можно использовать давящую повязку. При ее наложении следует соблюдать общие принципы наложения бинтовых повязок (на рану желательно положить марлевые салфетки или бинт из укладки, далее наложить повязку. Бинт должен раскатываться по ходу движения, по окончании наложения повязку следует закрепить любым доступным способом, исключая самопроизвольное разматывание повязки) (**рисунок 17**). Основная задача повязки — остановить кровотечение.

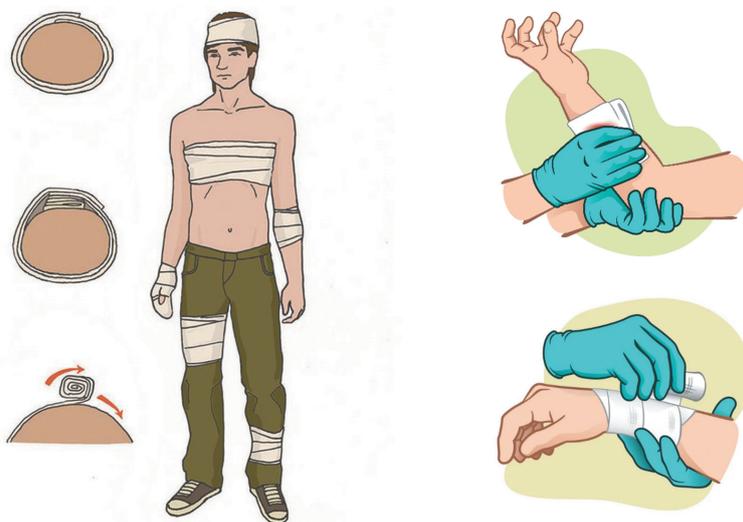


Рисунок 17

Наложение кровоостанавливающего жгута может применяться для более продолжительной временной остановки сильного артериального кровотечения.

Для снижения негативного воздействия жгута на конечности его следует накладывать в соответствии со следующими правилами:

- жгут следует накладывать только при артериальном кровотечении из верхних и нижних конечностей (плечевой и бедренной артерий);
- жгут необходимо накладывать между раной и сердцем, в верхней трети плеча или бедра;
- жгут на голое тело накладывать нежелательно, но если пострадавший без одежды и создание тканевой (бинтовой) прокладки требует время, то в приоритете скорейшая остановка кровотечения;
- перед наложением жгут следует завести за конечность и растянуть (**рисунок 18**);

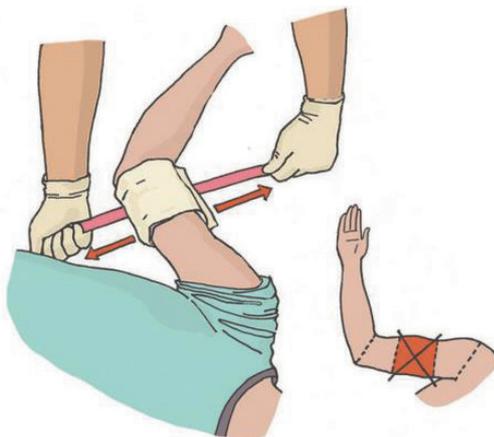


Рисунок 18

- кровотечение останавливается первым (растянутым) туром жгута, все последующие (фиксирующие) туры накладываются так, чтобы каждый последующий тур примерно наполовину перекрывал предыдущий (**рисунок 19**);
- жгут не должен быть закрыт повязкой или одеждой, т. е. должен быть на виду;

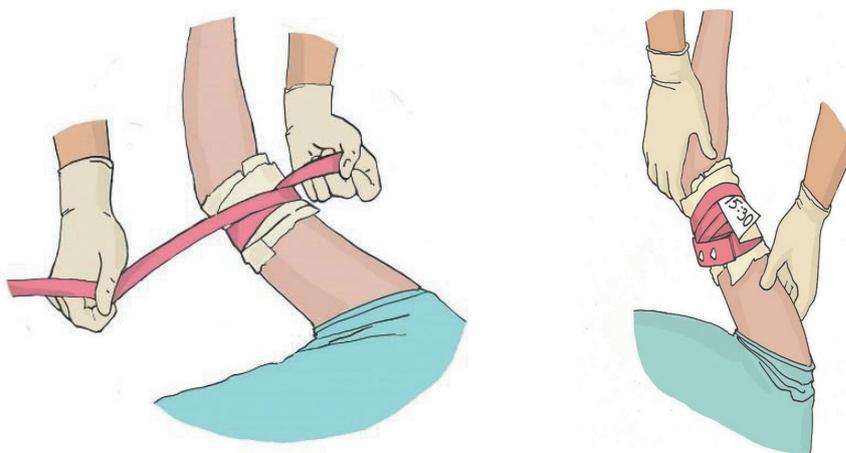
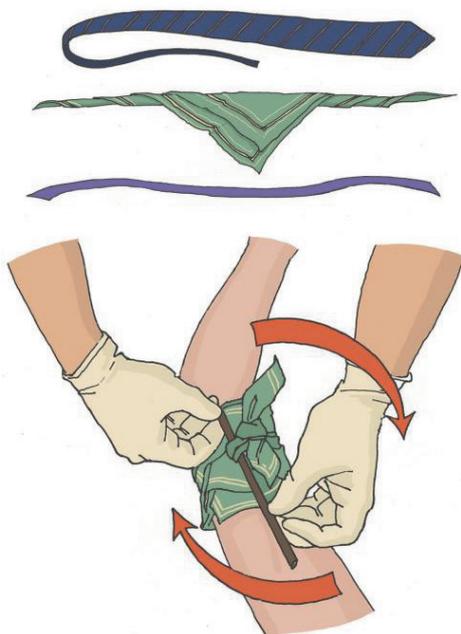


Рисунок 19

- точное время наложения жгута следует указать любым доступным способом на видном месте, желательно в районе лица. Записку поместить под жгут довольно проблематично, она может пропитаться кровью, расплзтись, ее не видно.

- максимальное время нахождения жгута на конечности не должно превышать 60 минут;
- после наложения жгута конечность следует иммобилизовать (обездвижить) и термоизолировать (укутать) доступными способами.
- в качестве жгута можно использовать тесьму, платок, галстук и другие подобные вещи. Но ширина подручного средства должна быть не менее 2,5 см., т. е. ширины штатного кровоостанавливающего жгута. Для остановки кровотечения в этом случае из указанных материалов делается петля, закручивающаяся до остановки или значительного ослабления артериального кровотечения с помощью любого прочного предмета (металлического или деревянного прута).



### Первая помощь при носовом кровотечении

Если пострадавший находится в сознании, необходимо усадить его со слегка наклоненной вперед головой и зажать ему нос в районе крыльев носа на 15 – 20 минут.



При этом можно положить холод на переносицу. Если спустя указанное время кровотечение не остановилось, следует вызвать скорую медицинскую помощь, до приезда которой надо продолжать выполнять те же мероприятия.

Если пострадавший с носовым кровотечением находится без сознания, следует придать ему устойчивое боковое положение, контролируя проходимость дыхательных путей; вызвать скорую медицинскую помощь.



**При носовом кровотечении необходимо исключить запрокидывание головы пострадавшего наверх, а также остановку кровотечения с использованием различного вида тампонов (скруток, турунд и др.) ввиду опасности попадания крови пострадавшего в его дыхательные пути и (или) пищевод.**

### Первая помощь при травмах головы

В первую очередь необходимо вызвать скорую медицинскую помощь и осуществить контроль состояния пострадавшего, находящегося в сознании. Если пострадавший находится без сознания, следует придать ему **устойчивое боковое положение**, которое уменьшает вероятность западения языка и сводит к минимуму возможность попадания рвотных масс или крови в дыхательные пути.

При наличии раны необходимо наложить повязку (**рисунок 20**).



Рисунок 20

В случае, если у пострадавшего отмечаются признаки нарушения целостности костей черепа, необходимо обложить края раны бинтами и только после этого накладывать повязку.

При повреждениях глаз следует наложить повязку с использованием перевязочного материала из аптечки первой помощи. Повязка в любом случае накладывается на оба глаза.

При отсутствии признаков сознания и нормального дыхания необходимо приступить к проведению **сердечно-легочной реанимации** в объеме надавливаний на груди-

ну и вдохов. При нахождении в ране инородного предмета нужно зафиксировать его, обложив салфетками или бинтами, и наложить повязку. Извлекать инородный предмет запрещено.

### Первая помощь при травмах шеи

Травмы шеи могут представлять непосредственную опасность для жизни в том случае, если имеется повреждение крупных сосудов, особенно сонных артерий. Для того, чтобы предупредить смерть пострадавшего, необходимо сразу после обнаружения артериального кровотечения произвести его остановку.

Наиболее быстрым способом является пальцевое прижатие сонной артерии между раной и сердцем, производимое в указанной точке (**рисунок 21**).

При затруднениях с определением места надавливания возможно использовать прямое давление на рану.

При наличии венозного кровотечения для его остановки используется бинтовая давящая повязка.



Рисунок 21

### Первая помощь при травмах груди

При травмах груди могут отмечаться переломы и ушибы ребер, которые характеризуются припухлостью в месте перелома, резкой болью, усиливающейся при дыхании и изменении положения тела пострадавшего.

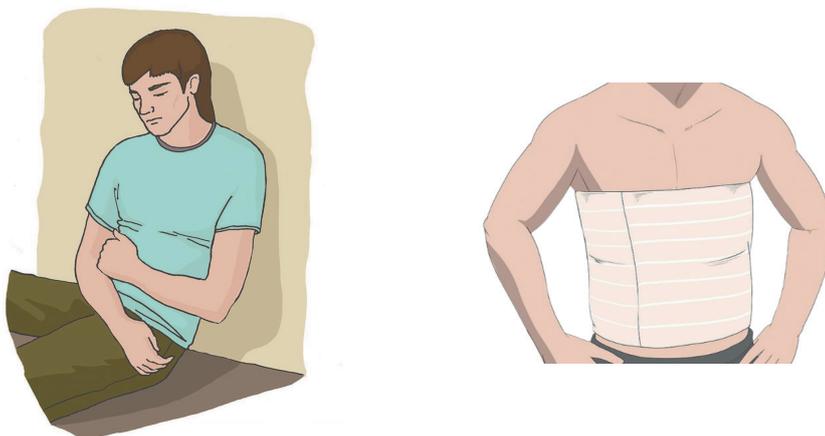


Рисунок 22

При переломах и ушибах ребер необходимо придать пострадавшему **полусидячее положение** и контролировать его состояние до прибытия скорой медицинской помощи (**рисунок 22**).

При ранениях груди следует осуществить первичную **герметизацию раны** ладонью пострадавшего до наложения повязки, после чего наложить герметизирующую (окклюзионную) повязку с использованием воздухонепроницаемого материала (упаковка от перевязочного пакета или бинта, полиэтилен, клеенка).

После наложения воздухонепроницаемого материала его можно закрепить лейкопластырем с трех сторон или оставить незафиксированным уголок. Оставленный свободный уголок выполняет функцию клапана — не дает воздуху поступать в грудь и позволяет снизить избыточное давление в ней (**рисунок 23**).

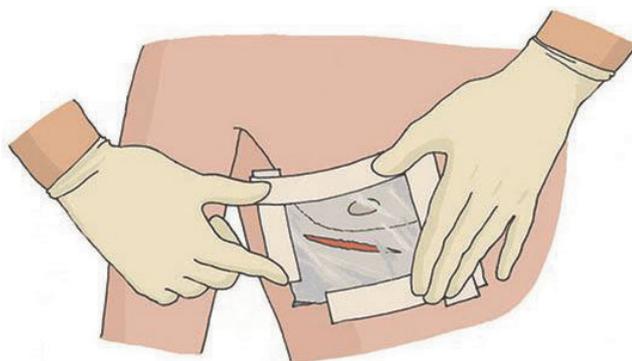


Рисунок 23

Другим доступным способом является закрепление воздухонепроницаемого материала бинтом (**рисунок 24**).

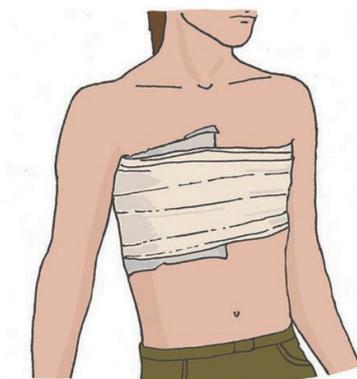


Рисунок 24

При невозможности создать воздухонепроницаемой повязки наложить плотную бинтовую повязку с целью снижения интенсивности нарастания давления в грудной полости.

### **Травмы живота и таза, оказание первой помощи**

Тупая травма живота может оставаться незамеченной, пока внутреннее кровотечение не вызовет резкого ухудшения состояния, при этом пострадавшие будут жаловаться на:

- постоянную острую боль по всему животу;
- сухость во рту;
- может отмечаться тошнота, рвота;
- наблюдается доскообразное напряжение мышц живота.

При наличии проникающего ранения живота может произойти выпадение внутренних органов, внутреннее или наружное кровотечение.

#### **Оказание первой помощи при травме живота:**

- немедленно вызвать скорую медицинскую помощь;
- на рану наложить нетугую повязку;
- выпавшие внутренние органы закрыть увлажненными марлевыми салфетками (смоченными водой);
- положить холод на живот (но не на выпавшие органы);
- пострадавшему придать положение на спине с валиком под полусогнутыми ногами.

При нахождении в ране инородного предмета — зафиксировать его, обложив салфетками или бинтами, и наложить повязку для остановки кровотечения.



**Важно! При повреждении живота запрещается вправлять в рану выпавшие внутренние органы, туго прибинтовывать их, извлекать из раны инородный предмет, давать обезболивающие препараты, поить и кормить пострадавшего.**

Травмы таза также могут представлять опасность для жизни пострадавшего. К примеру, такие травмы наблюдаются у пешеходов, сбитых грузовым автотранспортом. Очень часто сочетаются с повреждениями живота. Признаками травмы таза могут быть боли внизу живота, кровоподтеки и ссадины в этой области.

Первая помощь при травмах таза заключается в придании пострадавшему **вынужденного положения на спине** с валиком под полусогнутыми разведенными ногами и контроле его состояния до прибытия бригады скорой медицинской помощи (**рисунок 25**). На область предполагаемой травмы можно положить холод.



Рисунок 25

## Первая помощь при травмах позвоночника

Повреждение позвоночника — серьезный вид травм. Даже незначительное смещение поврежденных шейных позвонков может привести к тяжелым последствиям, вплоть до летального исхода. Вывихи и переломы шейных позвонков проявляются резкой болью в области шеи. Пострадавший может поддерживать голову руками, мышцы шеи будут напряжены.

При травме шейного отдела позвоночника с повреждением спинного мозга пострадавший может быть в сознании, но полностью или частично обездвижен. При повреждении спинного мозга могут быть нарушения чувствительности и движений в конечностях (параличи).



**Необходимо исключить дополнительную травму и возможность повреждения спинного мозга при переноске, транспортировке, перекладывании, исследовании (пострадавшего нельзя сажать, ставить на ноги, поворачивать голову).**

При извлечении пострадавшего из транспорта необходимо использовать фиксацию шеи с помощью рук.



**Важно! Извлечение пострадавшего из транспортного средства производится только в случае непосредственной угрозы жизни для него и при отсутствии непосредственной угрозы жизни спасающему.**

После извлечения или на этапе транспортировки пострадавший должен находиться на ровной, жесткой, горизонтальной поверхности (**рисунок 26**).

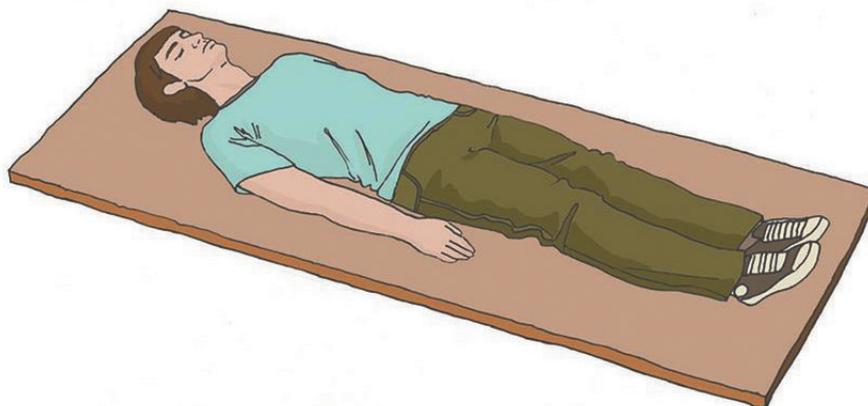


Рисунок 26

Перемещение или переукладывание пострадавшего следует осуществлять с помощью нескольких человек, особое внимание следует уделить фиксации шейного отдела позвоночника (**рисунок 27**).

При отсутствии дыхания или кровообращения необходимо приступить к сердечно-легочной реанимации в объеме надавливаний на грудину и вдохов.

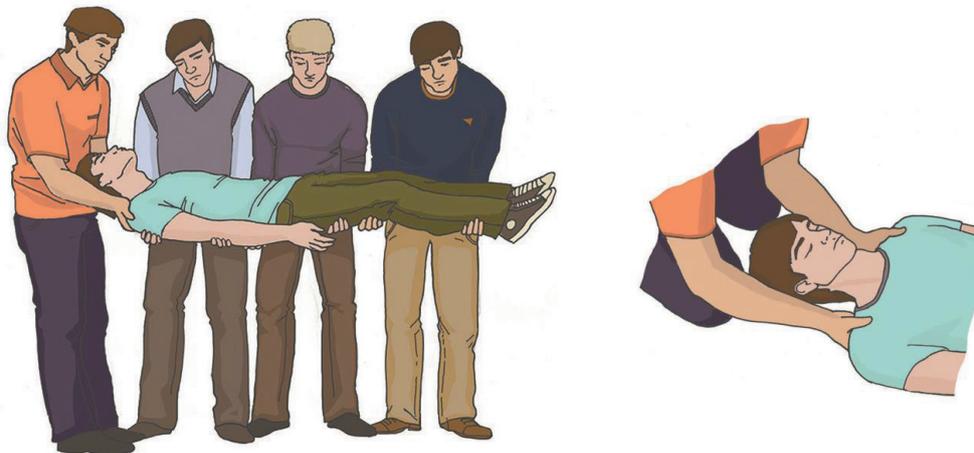


Рисунок 27

## Первая помощь при ожогах

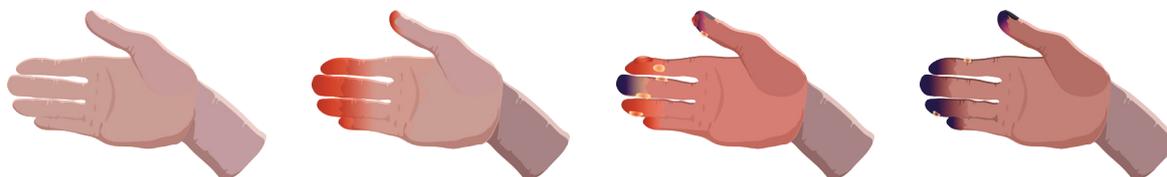
Ожоги могут возникать под воздействием прямого повреждения кожи пламенем, паром, горячим предметом (термические ожоги); кислот, щелочей и других агрессивных веществ, (химические ожоги); электричеством (электроожоги).

### Признаки поверхностного ожога:

- покраснение и отек кожи в месте воздействия поражающего агента;
- появление пузырей, заполненных прозрачной жидкостью.

### Признаки глубокого ожога:

- появлением пузырей, заполненных кровянистым содержимым;
- почерневшая и нечувствительная к боли кожа.



Здоровая рука

I степень

II степень

III–IV степень

Первая помощь при ожогах заключается в прекращении действия повреждающего агента (тушение), охлаждении обожженной части тела под струей холодной воды (при отсутствии воды можно заменить приложением холода). Ожоговую поверхность следует закрыть нетугой повязкой, дать пострадавшему теплое питье.



При оказании первой помощи запрещается вскрывать ожоговые пузыри, убирать с пораженной поверхности части обгоревшей одежды, наносить на пораженные участки мази, жиры.

### Первая помощь при перегревании

Перегревание (тепловой удар, гипертермия) развивается обычно при нарушениях теплоотдачи из организма вследствие длительного нахождения людей в условиях повышенной температуры окружающего воздуха (особенно в сочетании с высокой влажностью) — в автомобиле или помещении; при работе в защитном снаряжении, затрудняющем теплоотдачу.

Признаками перегревания являются:

- повышенная температура тела;
- влажная бледная кожа;
- головная боль;
- тошнота и рвота;
- головокружение;
- слабость;
- потеря сознания;
- судороги;
- учащённое сердцебиение;
- учащённое поверхностное дыхание;
- в тяжелых случаях возможно развитие сердечного приступа, остановки дыхания и кровообращения.

При возникновении признаков перегревания, пострадавшего необходимо переместить в прохладное место, при наличии сознания дать выпить охлаждённой воды, расстегнуть или снять одежду. Пострадавшему без признаков сознания следует придать устойчивое боковое положение (**рисунок 28**).

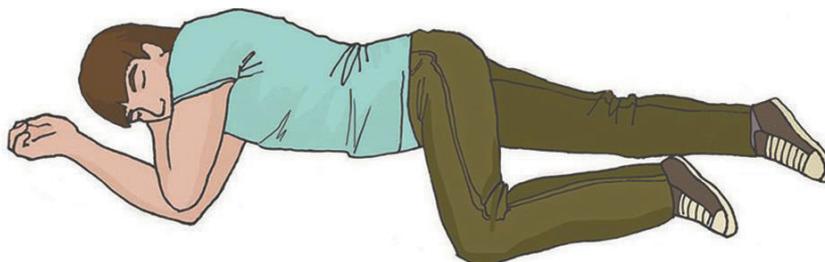


Рисунок 28



Не следует допускать резкого охлаждения тела пострадавшего (например, помещать в ванну с ледяной водой).

До приезда скорой медицинской помощи нужно контролировать состояние пострадавшего, быть готовым к началу сердечно-легочной реанимации.

### Первая помощь при холодовой травме

Наиболее часто встречается отморожение — местное повреждение тканей, вызванное длительным воздействием низкой температуры. **Признаки отморожения** — потеря чувствительности кожи, появление на ней белых, безболезненных участков.



Здоровая рука



I степень

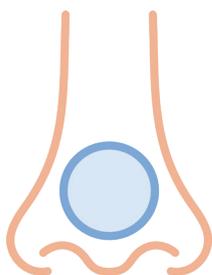


II степень



III–IV степень

В первую очередь травмируются выступающие части тела и периферия (нос, уши, пальцы ног и рук).



При выраженном отморожении возможно появление «деревянного звука» при постукивании пальцем по поврежденной конечности, невозможность или затруднение движений в суставах. Через некоторое время после согревания на пораженной конечности появляются боль, отек, краснота с синюшным оттенком, пузыри.

Первая помощь при отморожении — незамедлительно укрыть поврежденные конечности и участки тела теплоизолирующим материалом (вата, одеяло, одежда), т. к. согревание должно происходить «изнутри» с опережающим восстановлением кровообращения; создать обездвиженность поврежденного участка тела; переместить пострадавшего в теплое помещение, дать теплое питье (**рисунок 29**).

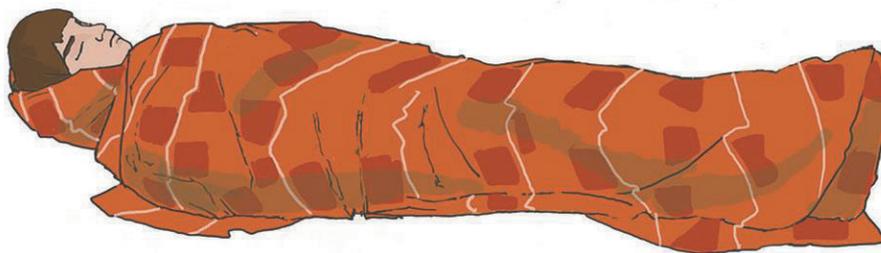


Рисунок 29

Признаками переохлаждения пострадавшего являются: жалобы на ощущение холода, дрожь, озноб (в начальной стадии переохлаждения). В дальнейшем появляется заторможенность, утрачивается воля к спасению, появляется урежение пульса и дыхания.

При выраженном переохлаждении необходимо контролировать состояние, быть готовым к проведению базовой сердечно-легочной реанимации.

### Первая помощь при отравлении



Токсическое вещество может попасть в организм человека несколькими путями:

- через пищеварительный тракт (некачественная еда, алкоголь, лекарственные препараты, растения или грибы, наркотические вещества);
- через дыхательные пути (газы, продукты неполного сгорания);
- через кожу и слизистые оболочки (укусы насекомых, змей, животных, ожоги от растений);
- в результате инъекции (лекарственные препараты, наркотические вещества).

**Основные проявления отравлений:**



- особенности места происшествия — необычный запах, открытые или опрокинутые емкости с химическими веществами, открытая аптечка с рассыпанными таблетками, поврежденное растение, шприцы и т. д.;

- общее болезненное состояние или вид пострадавшего;
- признаки и симптомы внезапного приступа заболевания;
- внезапно развившаяся тошнота, рвота, понос, боли в груди или животе;
- высокая температура тела;
- затруднение дыхания, потливость, слюнотечение;
- потеря сознания, мышечные подергивания и судороги, ожоги вокруг губ, на языке или на коже, неестественный цвет кожи, раздражение, ранки на ней;
- странная манера поведения человека, необычный запах изо рта.

### **Общие принципы оказания первой помощи при отравлении:**

- прекратить поступление яда в организм пострадавшего (например, удалить из загазованной зоны);
- опросить пострадавшего и попытаться выяснить, какой вид отравляющего вещества был принят, в каком количестве и как давно;
- попытаться удалить яд (рекомендовать спровоцировать рвоту, стереть или смыть токсическое вещество с кожи и т. д.);
- оценить состояние и оказать первую помощь в зависимости от его тяжести.

## **Первая помощь при отравлении через рот (пищеварительный тракт)**

Необходимо удалить ядовитое вещество. Для этого можно рекомендовать пострадавшему вызвать рвоту, выпив большое количество воды (5 – 6 стаканов) и надавив двумя пальцами на корень языка. Следует вызвать рвоту как можно в более короткий срок после приема вещества, способного вызвать отравление. Рвоту нельзя вызывать, если пострадавший находится без сознания. До прибытия скорой медицинской помощи — контролировать состояние пострадавшего.



**Важно! Человеку, находящемуся в бессознательном состоянии, рвоту вызывать запрещается. Данная манипуляция может привести к перекрытию дыхательных путей рвотными массами.**

## **Первая помощь при отравлении через дыхательные пути**

Убедиться, что место происшествия не представляет опасности, при необходимости следует использовать индивидуальные средства защиты. Изолировать пострадавшего от воздействия газа или паров, для этого нужно вынести пострадавшего на свежий воздух.



**При наличии признаков наличия бытовых, природных и иных газов в атмосфере или газовой смеси в помещении, следует исключить присутствие оказывающего помощь в зоне наличия газов и сообщить о случившемся по телефонам: 01, 101 или 112.**

---

При отсутствии сознания необходимо придать пострадавшему устойчивое боковое положение, а при отсутствии дыхания надо приступить к проведению базовой сердечно-легочной реанимации, при этом следует использовать специальные средства защиты (маску с одноходовым клапаном, дыхательный мешок).

### **Первая помощь при отравлении через кожный покров**

Снять загрязненную одежду, удалить яд с поверхности кожи промыванием, при наличии повреждений кожи необходимо наложить повязку.



**Важно использовать средства защиты рук для исключения попадания отравляющих веществ на кожные покровы, оказывающего помощь.**

---

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ПОСТРАДАВШИХ



### Психологическая поддержка

Психологическая поддержка — это система приемов, которая позволяет людям, не обладающим психологическим образованием, помочь окружающим (и себе), оказавшись в экстремальной ситуации, справиться с психологическими реакциями, которые возникают, в связи с этим кризисом или катастрофой.

Важность оказания психологической поддержки можно рассмотреть с разных сторон: направленность на другого — помощь человеку, попавшему в беду направленность на результат — урегулирование ситуации, предотвращение возникновения сходных реакций у других людей, направленность на себя — снятие собственной тревоги (связанной с тем, как поступить, как вести себя в ситуации, когда другой нуждается в психологической поддержке); формирование психологической устойчивости (зная, что происходит с человеком, как ему помочь и как помочь самому себе).

Человек не всегда самостоятельно может справиться с сильнейшими эмоциональными реакциями. Это могут быть и страх, и гнев, и обида, и тревога, безысходность и острейшее чувство утраты, потери. Важно его поддержать и помочь найти силы и мужество жить дальше. Уважайте того человека, которому хотите оказать помощь, его состояние, его ценности и его право на то, чтобы реагировать на ситуацию так, как он реагирует.



---

**Помните, что в первую очередь пострадавший может нуждаться в медицинской помощи. Необходимо убедиться, что у человека нет физических травм, проблем с сердцем, и только тогда оказывать психологическую поддержку.**

---

Стремление помочь — это естественное желание любого человека. Вовремя «протянутая рука» может поддержать человека при столкновении с самыми страшными событиями в его жизни. Но необходимо помнить о следующем:

- позаботьтесь о собственной безопасности. Реально оцените внешние условия, свое состояние и силы, перед тем как принять решение, что вы готовы помочь.
- если вы чувствуете, что не можете оказать человеку помощь, воздержитесь от этого. Основной принцип оказания психологической поддержки — «не навреди». В случае если вы чувствуете неуверенность в том, что сможете помочь (либо в том, что вы правильно понимаете, какие конкретно действия необходимо предпринять) или испытываете чувство страха в данной ситуации, то не стоит предпринимать какие-либо действия, а лучше оповестите о состоянии человека других или обратитесь за помощью к тем, кто может оказать помощь (специалистам). Подобное поведение будет безопаснее как для вас, так и для пострадавшего).
- если вы решили подойти к человеку, который нуждается в помощи, вам необходимо в первую очередь представиться и сказать, что вы готовы ему помочь.
- необходимо внимательно относиться к тому, что и как вы собираетесь сказать. Говорить нужно спокойным и уверенным голосом, четкими и короткими фразами, в побудительном наклонении; в речи не должно быть сложно построенных фраз, предложений; следует избегать в речи частицу «не», а также исключить такие слова как «паника», «катастрофа», «ужас» и т. п.
- сохраняйте самообладание. Будьте готовы к тому, что вы можете столкнуться с различными эмоциональными реакциями и поступками.

---

**Реально оценивайте свое состояние и собственные силы перед тем, как принять решение, что сейчас вы можете и готовы помочь.**

**Используйте только те приемы, в которых уверены, что они могут помочь и не навредят.**

**Если вы не уверены в своих силах, то не оказывайте помощь, а обращайтесь к профильным специалистам.**

**Не пытайтесь помочь человеку, если не уверены в своей безопасности.**

**Если вы чувствуете, что не готовы оказать человеку помощь, вам страшно, неприятно разговаривать с ним, не делайте этого.**

**Это нормальная реакция, и вы имеете на нее право. Человек всегда чувствует неискренность по позе, жестам, интонациям, и попытка помочь через силу все равно будет неэффективной.**

---

## Плач

Плач — это та реакция, которая позволяет в сложной кризисной ситуации выразить переполняющие человека эмоции. Когда человек попадает в экстремальную ситуацию, он не может сразу вернуться в обычную жизнь. Его переполняют сильнейшие эмоции, и слезы в данном случае — это способ выплеснуть свои чувства.

Любую трагедию, любую потерю человек должен пережить. Пережить — это значит принять то, что с ним случилось, выстроить новые отношения с миром. Процесс переживания не может случиться сразу, он занимает какое-то время. Эмоционально это время очень непростое для человека.

Слезы, печаль, грусть, размышления о произошедшем свидетельствуют о том, что процесс переживания начался. Такая реакция является самой лучшей.

Если человек сдерживает слезы, то не происходит эмоциональной разрядки, и это может нанести вред психическому и физическому здоровью человека.



**Нужно дать этой реакции состояться. Но находиться рядом с плачущим человеком и не пытаться помочь ему — тоже неправильно. Постарайтесь выразить человеку свою поддержку и сочувствие. Не обязательно делать это словами, можно просто сесть рядом, дать почувствовать, что вы вместе с ним сочувствуете и сопереживаете. Можно просто держать человека за руку, иногда протянутая рука помощи — значит гораздо больше, чем сотни сказанных слов.**

### Поддержка при плаче:

- по возможности не оставляйте пострадавшего одного, необходимо позаботиться о том, чтобы рядом с ним кто-то находился, желательно близкий или знакомый человек;
- поддерживайте физический контакт с пострадавшим (это поможет человеку почувствовать, что кто-то рядом, что он не один);
- дайте пострадавшему возможность говорить о своих чувствах;
- воздержитесь от советов, во многих случаях они могут вызвать негативную реакцию со стороны пострадавшего;
- если реакция плача затянулась и слезы уже не приносят облегчения, помогите пострадавшему немного отвлечься: сконцентрировать внимание на глубоким и ровном дыхании, вместе с этим выполнять какую-либо несложную деятельность.

### Истероидная реакция (истерика)

Истероидная реакция (истерика) — способ, с помощью которого наша психика реагирует на случившиеся экстремальные события. Эта реакция очень энергозатратна,

а также обладает свойством заражать окружающих. Пострадавший может кричать, размахивать руками, одновременно плакать.



**Истерика всегда происходит в присутствии зрителей. Опасность истероидной реакции в её заразительности.**

---

Постарайтесь удалить зрителей и замкнуть внимание на себе, чем меньше зрителей, тем быстрее истерика прекратится. Если зрителей удалить невозможно, постарайтесь стать самым внимательным слушателем, оказывайте человеку поддержку, слушайте, кивайте, поддакивайте.

#### **Поддержка при истероидной реакции:**

- если вы чувствуете готовность к оказанию помощи и понимаете, что это безопасно, постарайтесь отвести пострадавшего от зрителей и замкнуть его внимание на себе.
- проявляйте спокойствие и не демонстрируйте пострадавшему сильных эмоций.
- говорите короткими простыми фразами, уверенным тоном.
- не потакайте желаниям пострадавшего и не вступайте в активный диалог по поводу его высказываний.
- переключите внимание пострадавшего, вызвав у него ориентировочную реакцию. Для этого задается неожиданный вопрос (не имеющий негативного содержания) или произносится имя пострадавшего. После чего пострадавшему задается вопрос, требующий развернутого ответа.
- после истерики возможен упадок сил, поэтому необходимо предоставить человеку возможность для отдыха, передав его специалистам либо близким людям.



**Сократите свою вербальную активность (количество слов, которые говорите). Говорите короткими простыми фразами, обращаясь к человеку по имени. Если не «подпитывать» эту реакцию своими словами, высказываниями, репликами, то через 10–15 минут она пойдет на спад.**

---

#### **Самопомощь при истероидной реакции:**

Если у вас возникает мысль о том, как прекратить свою истерику, это уже первый шаг на пути ее прекращения.

В этом случае можно предпринять следующие действия:

- уйти от «зрителей», свидетелей происходящего, остаться одному;
- умыться ледяной водой — это поможет прийти в себя;
- сделать дыхательные упражнения: вдох, задержка дыхания 1–2 секунды, медленный выдох через нос, задержка дыхания на 1–2 секунды, медленный вдох, и т. д. до того момента, пока не получится успокоиться.

### **Недопустимые действия:**

- не совершайте неожиданных действий (таких как дать пощечину, облить водой, потрясти человека);
- не вступайте с человеком в активный диалог по поводу его высказываний, не спорьте до тех пор, пока эта реакция не пройдет;
- не нужно считать, что человек делает это намеренно, чтобы привлечь к себе внимание;
- не нужно говорить шаблонных фраз: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя».



**Помните, что истероидные проявления — это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.**

---

## **Агрессивная реакция**

Агрессивная реакция или гнев, злость — это активная энергозатратная реакция, которая бывает нескольких видов:

- вербальная (человек высказывает слова угрозы).
- невербальная (человек совершает какие-то агрессивные действия).

Гнев — это еще более эмоционально заразительная реакция, чем истероидная (истерика). Если вовремя ее не остановить, то в какой-то момент она может стать массовой. Многие люди, которые испытывали такую реакцию, потом недоумевали, как такое с ними могло произойти.



**Чтобы оказать человеку поддержку, примите его право на эту реакцию и то, что она направлена не на вас и не на окружающих, а на обстоятельства.**

---

### **Поддержка при агрессивной реакции:**

- четко оцените, насколько безопасно для вас будет оказывать помощь в данной ситуации и что вы можете сделать для обеспечения большей безопасности;

- сохраняйте спокойствие, не демонстрируйте сильных эмоций;
- воздержитесь от эмоциональных реакций даже в том случае, если вы слышите оскорбления и брань, обращенные к вам;
- разговаривайте с человеком спокойно, постепенно снижая темп и громкость речи. Говорите тише, медленнее и спокойнее, чем человек, который испытывает эту реакцию;
- обращайтесь к человеку по имени, задавайте вопросы, которые помогли бы ему сформулировать и понять его требования к этой ситуации: «Как вы считаете, что будет лучше сделать: это или вот это?»;
- демонстрируйте благожелательность, не вступайте с пострадавшим в споры и не противоречьте ему;
- если вы чувствуете внутреннюю готовность и понимаете, что это необходимо, отойдите с пострадавшим от окружающих и дайте ему возможность выговориться;
- включите пострадавшего в какую-нибудь деятельность, связанную с физической нагрузкой.

### **Самопомощь при агрессии:**

- постарайтесь высказать свои чувства другому человеку;
- дайте себе физическую нагрузку.

### **Недопустимые действия:**

- не нужно считать, что человек, выражающий агрессию, по характеру злой;
- не старайтесь переспорить человека или переубедить его, даже если считаете, что он неправ;
- не угрожайте и не запугивайте.



**Гнев — нормальная реакция на ненормальные обстоятельства, так человек выражает свою эмоциональную боль.**

---

## **Страх**

Страх — это проявление базового инстинкта самосохранения. Он оберегает нас от рискованных, опасных поступков, его время от времени испытывает каждый человек.

В некоторых случаях страх становится опасным для человека. Это происходит тогда, когда он: не оправдан (переживание страха слишком интенсивно в сравнении с опасностью, по отношению к которой он возник) или настолько силен, что лишает человека способности думать и действовать.

Страх, возникая один раз, может надолго поселиться у человека в душе. И тогда он начнет мешать ему жить, вынуждая отказываться от каких-то действий, поступков, отношений.

Чем дольше человек живет со своим страхом, тем сложнее ему с ним бороться. Поэтому чем быстрее человек справится со своим страхом, тем меньше вероятность того, что эмоция, возникшая в ответ на ненормальные обстоятельства, превратится в проблему, которая будет беспокоить человека долгие годы.

### **Поддержка при страхе:**

- необходимо быть рядом с человеком, дать ему ощущение безопасности: страх тяжело переносить в одиночестве;
- если страх настолько силен, что парализует человека, то предложите ему выполнить несколько простых приемов (например, задержать дыхание, а затем сосредоточиться на спокойном медленном дыхании; осуществить простое интеллектуальное действие (этот прием основан на том, что страх — это эмоция, а любая эмоция становится слабее, если включается мыслительная деятельность));
- когда острота страха начинает спадать, говорите с человеком о том, чего именно он боится, не нагнетая эмоции, а наоборот, давая возможность человеку выговориться (когда человек «проговаривает» свой страх, он становится не таким сильным). Скажите ему, что страх в такой ситуации — это нормально. Такие разговоры не могут усилить страх, а дают возможность человеку поделиться им. Ученые давно доказали, что, когда человек проговаривает свой страх, он становится не таким сильным;
- при необходимости предоставьте человеку информацию о том, что происходит вокруг, о ходе работ, если вам кажется, что сказанная информация будет полезна для человека и поможет улучшить его состояние (информационный голод провоцирует усиление страха).



**Не оставляйте человека одного, страх тяжело переносить в одиночестве. Страх — это эмоция, а любая эмоция становится слабее, если включается мыслительная деятельность, поэтому можно предложить человеку простое интеллектуальное действие, например, отнимать от 100 по 7.**

---

### **Самопомощь при страхе:**

- если вы находитесь в состоянии, когда страх лишает способности думать и действовать, то можно попробовать применить несколько простых приемов;
- например, это могут быть дыхательные или физические упражнения;
- попытайтесь сформулировать про себя, а потом проговорить вслух, что вызывает страх;
- если есть возможность, поделитесь своими переживаниями с окружающими людьми — высказанный страх становится меньше;
- при приближении приступа страха можно сделать несколько дыхательных упражнений.

### Недопустимые действия:

- даже если вы считаете, что страх неоправданный или нелепый, то не нужно пытаться убедить в этом человека фразами: «Не думай об этом», «Это ерунда», «Это глупости»;
- когда человек находится в таком состоянии, для него страх серьезен и эмоционально болезнен.

## Тревога

Состояние тревоги отличается от состояния страха тем, что, когда человек испытывает страх, он боится чего-то конкретного (поездок в метро, болезни ребенка, аварии и т. д.), а когда человек испытывает чувство тревоги, он не знает, чего он боится. Поэтому в каком-то смысле состояние тревоги тяжелее, чем состояние страха. Источником тревоги очень часто является недостаток информации и состояние неопределенности, которое характерно для любой чрезвычайной ситуации.



**Состояние тревоги — это одно из тех состояний, которое может длиться долго, вытягивая из человека силы и энергию, лишая его возможности отдыха, парализуя способность действовать.**

### Помощь при тревоге:

- при тревожной реакции очень важно постараться «разговорить» человека и понять, что именно его тревожит. В этом случае возможно, что человек осознает источник тревоги, и тогда она трансформируется в страх. А со страхом справиться проще, чем с тревогой;
- часто человек тревожится, когда у него не хватает информации о происходящих событиях. Тогда можно проанализировать, какая информация необходима, когда и где ее можно получить, составить план действий;
- самое мучительное переживание при тревоге — это невозможность расслабиться;
- напряжены мышцы, в голове крутятся одни и те же мысли, поэтому можно предложить человеку сделать несколько активных движений, физических упражнений, чтобы снять напряжение, а еще лучше вовлечь его в продуктивную деятельность, связанную с происходящими событиями.

### Недопустимые действия:

- не оставляйте человека одного;
- не убеждайте его, что тревожиться незачем, особенно если это не так. Не скрывайте от него правду о ситуации или плохие новости, даже если с вашей точки зрения это может его расстроить.

## Апатия

Апатия — это реакция снижения общей эмоциональной, поведенческой и интеллектуальной активности человека. Зачастую, когда человек попадает в экстремальную ситуацию, это оказывается для него настолько тяжелым переживанием, что он не в состоянии сразу осознать то, что случилось, и апатия в данном случае выступает как психологическая анестезия.



**Если это возможно, дайте такой реакции состояться, постарайтесь обеспечить человеку те условия, в которых он мог бы отдохнуть. Если это по каким-то причинам невозможно, то необходимо помочь человеку мягко выйти из этого состояния.**

### Помощь при апатии:

- создайте для пострадавшего условия, в которых он мог бы отдохнуть, набраться сил, почувствовал себя в безопасности (например, проводите его к месту отдыха, по возможности помогите ему удобно устроиться);
- говорите с пострадавшим мягко, медленно, спокойным голосом, постепенно повышая громкость и скорость речи;
- постепенно задавайте пострадавшему вопросы, на которые он может ответить развернуто;
- предложите пострадавшему какую-либо незначительную умеренную физическую нагрузку (пройтись пешком, сделать несколько простых физических упражнений) или вовлеките его в посильную для него совместную деятельность (например, оказать посильную помощь другим пострадавшим: принести чай или воду и т.д.);
- вы можете предложить пострадавшему самомассаж (или помочь ему в этом) активных биологических зон — мочек ушей и пальцев рук.

### Самопомощь при апатии:

- если вы чувствуете упадок сил, вам трудно собраться и начать что-то делать, и особенно, если вы понимаете, что не способны испытывать эмоции, дайте себе возможность отдохнуть;
- снимите обувь, примите удобную позу, постарайтесь расслабиться;
- не злоупотребляйте напитками, содержащими кофеин (кофе, крепкий чай), это может только усугубить ваше состояние;
- по возможности отдохните столько, сколько потребуется;
- если ситуация требует от вас действий, дайте себе короткий отдых, расслабьтесь хотя бы на 15 – 20 минут;
- помассируйте мочки ушей и пальцы рук — это места, где находится огромное количество биологически активных точек. Эта процедура поможет вам немного взбодриться;

- сделайте несколько физических упражнений, но не в быстром темпе;
- после этого приступайте к выполнению тех дел, которые вам необходимо сделать;
- выполняйте работу в среднем темпе, старайтесь сохранять силы. Например: если вам нужно дойти до какого-то места, не бегите — передвигайтесь шагом;
- не беритесь делать несколько дел сразу, в таком состоянии внимание рассеяно, и сконцентрироваться, а особенно на нескольких делах, трудно;
- постарайтесь при первой же возможности дать себе полноценный отдых.

**Недопустимые действия:**

- не «выдергивайте» человека из этого состояния и не прекращайте течение этой реакции без крайней на то нужды;
- не нужно призывать человека собраться, «взять себя руки», апеллируя к моральным нормам, не нужно говорить, что «так нельзя», «ты сейчас должен».

## ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ



### Опасность пожаров. Причины возникновения пожаров

Согласно данным, представленным в статистическом сборнике ФГБУ ВНИИПО МЧС (2022 г.) за последние пять лет (с 2017 по 2021 гг.) общее количество пожаров на территории Российской Федерации, выросло в среднем в 2,96 раза.

#### Самые частые объекты возникновения пожаров:

- жилые помещения и территории;
- места открытого хранения веществ и материалов (сельскохозяйственные угодья);
- мусор;
- транспортные средства,
- здания и помещения предприятий;
- здания производственного назначения.

#### К условиям, способствующим возникновению и развитию пожаров, относятся:

- низкий уровень культуры пожаробезопасного поведения;
- высокая степень изношенности зданий и сооружений, инженерного оборудования (особенно систем энергообеспечения);
- низкая оснащённость зданий средствами обнаружения и оповещения о пожаре.

## Условия возникновения горения

Основными горючими веществами в природе являются соединения углерода и водорода. Сущность горения заключается в нагревании источником зажигания горючего материала до начала его теплового разложения. Когда горючий материал разлагается, он выделяет пары углерода и водорода, которые, соединяясь с кислородом воздуха в реакции горения, образуют углекислый газ, воду и выделяют много тепла.

Для того, чтобы произошло горение, требуется наличие трех условий (**рисунок 30**):

- горючая среда (все что горит);
- источник зажигания (открытый огонь, искра, химические реакции с выделением большого количества тепла и т. п.);
- окислитель (наличие в воздухе кислорода).



Рисунок 30

При отсутствии одного из условий горение прекратится. Например, при наличии горючей среды и источника зажигания, но отсутствии окислителя, будет происходить тление или, что чаще всего, загорания не произойдет.

## Механизмы прекращения горения. Принцип пожаротушения

Для прекращения горения необходимо выполнение хотя бы одного из следующих условий:

- охлаждение зоны горения;
- разбавление горючего или кислорода в воздухе;
- изоляция горючего или кислорода в воздухе.

**Локализация пожара** — стадия (этап) тушения пожара, на которой отсутствует или ликвидирована угроза людям и (или) животным, прекращено распространение пожара и созданы условия для его ликвидации имеющимися силами и средствами.

**Ликвидация пожара** — стадия (этап) тушения пожара, на которой прекращено горение и устранены условия для его самопроизвольного возникновения.

## Обеспечение пожарной безопасности при обращении с электроприборами



### Основные причины пожаров, связанные с неисправностями электроприборов:

- короткое замыкание, образующееся при нарушении целостности изоляции и соединении двух соседних оголённых проводов одного электрического кабеля, при этом наблюдается искрение;
- контакта в розетках и местах соединения проводов.

### Правила и меры пожарной безопасности при обращении с электроприборами:

- подход к розетке должен обеспечивать возможность отключения электроприбора от сети в кратчайшие сроки в случае его возгорания или появления первых признаков возгорания;
- вокруг электроприборов не следует размещать горючие материалы (шторы, книги, газеты, пластиковые салфетки и прочее);
- эксплуатировать электрооборудование необходимо строго согласно инструкции завода-производителя;
- неукоснительно соблюдайте порядок включения электроприбора в сеть: сетевой шнур сначала подключать к прибору, а затем к сети. Отключение прибора производится в обратном порядке;
- при необходимости провести обслуживание или ремонт электроприборов, следует убедиться в их отключении из сети;
- запрещено пользоваться электроприборами с видимыми повреждениями изоляции;
- запрещается включать одновременно несколько мощных энергопотребителей (электрический водонагреватель, чайник, тостер, утюг), а также вставлять один удлинитель в другой, с целью подключения дополнительных приборов в свободные розетки от одной линии питания — это может вызвать перегрузку сети, которая в свою очередь способна привести к короткому замыканию и пожару;

- используйте электроутюг, электроплитку, электрочайник, паяльник на безопасном расстоянии от легкозагорающих предметов, например, занавесок, портьер, скатертей;
- не оставляйте без присмотра включённые в сеть бытовые электроприборы, в том числе находящиеся в режиме ожидания, за исключением электроприборов, которые могут и (или) должны находиться в круглосуточном режиме работы в соответствии с технической документацией;
- не используйте электронагревательные приборы с неисправными устройствами тепловой защиты, а также при отсутствии или неисправности терморегуляторов, предусмотренных конструкцией.

#### **Признаки возможного загорания электроприборов:**

- дым или запах горелой резины (пластика, дерева);
- сильный нагрев отдельных частей или электроприбора в целом;
- искрение, вспышки света, треск, гудение в электроприборе.



**При появлении любого из этих признаков необходимо немедленно отключить прибор от электрической сети или обесточить линию!**

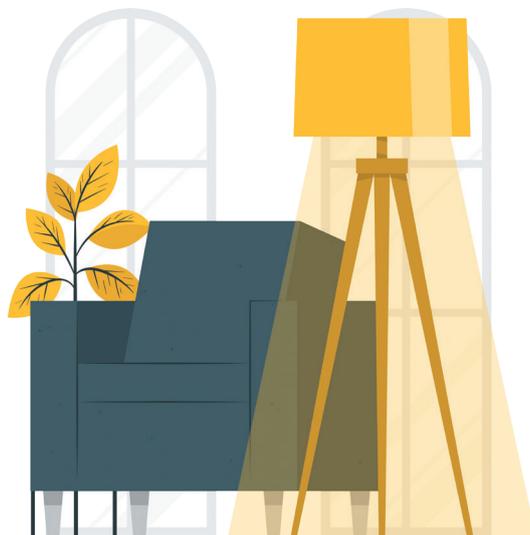
#### **Основные правила пожарной безопасности при использовании электроприборов с нагревательным устройством:**



- соблюдайте инструкцию по эксплуатации;
- не оставляйте электронагревательные приборы без присмотра;
- не допускайте, чтобы провода питания электронагревательного прибора соприкасались с ним, это может привести к их перегреву, нарушению изоляции и короткому замыканию;

- не закрывайте вентиляционные отверстия электронагревательного прибора, это может привести к его перегреву.

### **Основные правила пожарной безопасности при использовании осветительных электроприборов:**



- не используйте бумагу, ткань и другие горючие материалы в качестве экрана или абажура ламп накаливания;
- выключайте светильник из сети при замене ламп, а замену светильников производите, только убедившись, что помещение обесточено;
- для помещений ванных комнат используйте влагостойкие светильники;
- при использовании в комнате дополнительного освещения не используйте удлинители, так как велика вероятность за них запнуться и опрокинуть осветительный прибор;
- внимательно выбирайте лампы для светильников, так как для каждого вида осветительного прибора предназначена лампа определённой мощности.

### **Основные правила пожарной безопасности при использовании бытовых электроприборов:**

- по окончании зарядки устройства не оставляйте блок зарядного устройства в розетке;
- не оставляете телефоны, планшеты, зарядные устройства, смарт-устройства заряжаться на всю ночь, либо без контроля, это может привести к перегреву устройства и пожару;
- используйте только оригинальные зарядные устройства и батареи питания телефонов, планшетов;
- если батарея питания устройства изменила форму, деформировалась, то необходимо прекратить её использование;
- не оставляйте телефоны, планшеты, зарядные устройства, смарт-устройства под прямыми лучами солнца — это может привести к их перегреву и возможному воспламенению;

- не кладите телефоны и планшеты под подушку, одеяло – это приводит к перегреву и возможному возпламенению;
- не рекомендуется разговаривать по телефону и играть во время его зарядки — это приводит к перегреву устройства и возможному возпламенению.

## Основные правила использования бытовых газовых приборов



- перед включением всех газовых приборов необходимо проветривать помещение и на все время работы обеспечить приток свежего воздуха в помещение;
- перед включением газовой плиты или горелки нужно сначала зажечь спичку, затем поднести огонь к конфорке и только после этого можно открывать кран на газовом приборе;
- следите за тем, чтобы пламя конфорки не погасло;
- следите за исправностью дымоходов и вентиляционных каналов — проверять тягу до и после включения газового оборудования с отводом продуктов сгорания в дымоход, а также периодически во время его работы. Запрещается затыкать вентиляционные отверстия;
- в обязательном порядке регулярно проверяйте исправность газового оборудования. Для этого необходимо заключить договор со специализированной организацией на проверку технического состояния газового оборудования и его обслуживание.

### При пользовании в быту газовыми приборами следует выполнять следующие меры безопасности:

- постоянно проверяйте тягу, держите вентиляционные отверстия в помещениях, где установлено газовое оборудование, открытыми. Горящий газ сжигает кислород, поэтому необходимо, чтобы в помещении обеспечивалась постоянная вентиляция;
- не используйте газовые плиты для отопления помещений;
- по окончании пользования газом закройте краны на газовых приборах, вентили перед ними, а при пользовании баллонами — и вентили баллонов;

- не привязывайте верёвки для сушки белья к газовым трубам (этим нарушается плотность резьбовых соединений, может возникнуть утечка газа и, как следствие, взрыв). Не следует сушить белье над зажжённой плитой;
- уходя из квартиры, перекрывайте газ на трубе газопровода или закрутите вентиль на газовом баллоне;
- не допускайте к пользованию газовыми приборами детей дошкольного возраста и лиц, не знающих правил их безопасного использования;
- содержите газовые плиты в чистоте, не допускайте засоров форсунок газовых конфорок.

### **При использовании газового оборудования категорически запрещается:**

- пользоваться неисправными газовыми приборами, а также газовым оборудованием, не прошедшим технического обслуживания в установленном порядке;
- оставлять газовое оборудование включёнными без присмотра, за исключением оборудования, которое должно находиться в круглосуточном режиме работы в соответствии с технической документацией;
- устанавливать (размещать) мебель и другие горючие предметы и материалы на расстоянии менее 0,2 метра от бытовых газовых плит, встраиваемых бытовых приборов по горизонтали (за исключением бытовых газовых плит, встраиваемых газовых приборов, устанавливаемых в соответствии с технической документацией изготовителя) и менее 0,7 метра по вертикали (при нависании указанных предметов и материалов над газовыми приборами);
- самостоятельно переустанавливать и ремонтировать газовые приборы, баллоны, арматуру;
- сгибать и скручивать газовые шланги, допускать повреждение наружного слоя шлангов (порезы, трещины, изломы);
- располагать вблизи работающей плиты легковоспламеняющиеся материалы и жидкости;
- использовать для сна и отдыха помещения, где установлены газовые приборы, выполнять перепланировку помещений, где установлено газовое оборудование (объединение жилых комнат и помещений кухни);
- использовать для подсоединения газовых приборов, газового оборудования не предназначенными для этих целей шлангами, рукавами.

### **Способы обнаружения утечки газа:**

- с помощью бытовых газоанализаторов, которые устанавливаются в одном помещении с газовым прибором;
- на глаз: в местах соединения шлангов, кранов наносится мыльный раствор, в местах появления мыльных пузырьков имеются утечки газа;
- на слух: в случае сильной утечки газ вырывается со свистом;
- по запаху: характерный запах, который выделяет газ, становится сильнее вблизи места утечки;
- не следует искать место утечки газа с помощью открытого пламени;
- при обнаружении утечки газа, следует прекратить подачу газа, если это возможно, хорошо проветрить помещение.



Строго запрещено при утечке газа включать и выключать электроприборы (стационарные и переносные, в том числе с аккумуляторным питанием). Это может вызвать образование искры или огня в загазованном помещении. Обязательно вызовите газовую службу.

### Правила пользования индивидуальными газовыми баллонами:



- баллон с газом должен устанавливаться на расстоянии не менее 1 метра от отопительных приборов, не менее 5 метров — до открытого источника огня. Газовые баллоны большой емкости должны храниться в специальных вентилируемых запирающихся шкафах с внешней стороны дома. Также хранение баллонов с внешней стороны дома предусмотрено в случае невозможности установки их в одном помещении с газовой плитой. Указанные шкафы должны иметь предупредительную надпись: «Огнеопасно. Газ»;
- установка и хранение баллонов обязательно производится в вертикальном положении;
- во время замены газовых баллонов запрещается пользоваться открытым огнём, курить, включать и выключать электроприборы;
- запрещается устанавливать неисправные баллоны, а также использовать газовые баллоны с повреждениями корпуса, следами ржавчины и неисправными вентилями;
- проводить освидетельствование газовых баллонов необходимо раз в 5 лет;
- не допускаются резкие перепады температуры при замерзании газового баллона. Также запрещено отогревать газовые баллоны с помощью открытого огня.

## Правила эксплуатации печного оборудования в жилых домах



### При эксплуатации печного оборудования должны выполняться следующие требования пожарной безопасности:

- печи, дымовые трубы и стены, в которых проходят дымовые каналы на чердаках, должны быть оштукатурены и побелены;
- дымовые трубы должны быть снабжены исправными искроуловителями (металлическими сетками с размерами ячейки не более 5x5 мм);
- перед началом отопительного сезона дымоходы печей должны быть очищены от сажи;
- зола, шлак, уголь должны удаляться в специально отведенные для этого места. Не разрешается устройство таких мест сбора ближе 15 метров от сгораемых строений;
- чистка дымоходов и печей от сажи должна производиться перед началом, а также в течение всего отопительного сезона не реже 1 раза в 3 месяца;
- не допускается перекаливать печи, следует осуществлять их топку 2–3 раза в день не более 1 – 1,5 часов.

### При эксплуатации печного оборудования запрещается:

- эксплуатировать печи и другие отопительные приборы без противопожарных разделок (отступок) от конструкций из горючих материалов, предтопочных листов, изготовленных из негорючего материала размером не менее 0,5×0,7 метра, а также при наличии прогаров и повреждений в разделках, наружных поверхностях печи, дымовых трубах, дымовых каналах и предтопочных листах;
- оставлять без присмотра печи, которые топят, а также поручать надзор за ними детям;
- располагать топливо и другие горючие материалы на предтопочном листе;
- применять для розжига печей бензин, керосин, дизельное топливо и другие легковоспламеняющиеся жидкости;
- топить углем, коксом и газом печи, не предназначенные для этих видов топлива;

- использовать вентиляционные и газовые каналы в качестве дымоходов;
- устанавливать металлические печи, не отвечающие требованиям пожарной безопасности, стандартам и техническим условиям. При установке временных металлических и других печей заводского изготовления должны выполняться указания (инструкции) предприятий-изготовителей, а также требования норм проектирования, предъявляемые к системам отопления.

### **Запрещено эксплуатировать печи при следующих неисправностях:**

- неравномерный нагрев поверхностей;
- трещины в печах и трубах;
- щели вокруг разделки и выпадение из нее кирпичей;
- плохая тяга;
- перегревание и разрушение топливной камеры и дымоходов;
- повреждение топочной арматуры и ослабление ее в кладке;
- разрушение бортов и оголовков труб;
- обледенение оголовков дымовых газовых труб.

### **Требования пожарной безопасности к содержанию подъездов, лестничных клеток, подвалов, чердаков, балконов**

1. Двери на путях эвакуации должны открываться свободно и по направлению выхода из здания, за исключением дверей, открывание которых не нормируется требованиями нормативных документов по пожарной безопасности;
2. Если входная дверь в квартиру закрывается не плотно, не оборудована уплотнениями в притворах, выполните их самостоятельно. В этом случае дым от пожара из лестничной клетки не распространится в квартиру;
3. Не допускается устанавливать дополнительные двери на коридоры этажей, если это не предусмотрено проектной документацией;
4. Запоры на дверях эвакуационных выходов должны обеспечивать людям, находящимся внутри здания (сооружения), возможность свободного открывания запоров изнутри без ключа;
5. Наружные пожарные лестницы и ограждения на крышах (покрытиях) зданий и сооружений должны содержаться в исправном состоянии и не реже одного раза в пять лет подвергаться эксплуатационным испытаниям;
6. Запрещается использование открытого огня на балконах и лоджиях жилых домов;
7. Запрещается выбрасывать окурки из окон жилых домов, в также с балконов и лоджий;
8. Рекомендуется держать закрытыми (либо закрытыми москитной сеткой) окна балконов и лоджий, для исключения попадания на них горящих окурков с верхних этажей;
9. Подвалы должны быть постоянно закрыты во избежание проникновения туда посторонних лиц и детей;
10. Запрещается входить в подвалы с открытым огнем (свечами, спичками, факелами и т. п.), пользоваться подвалом для ночлега;
11. Если подвалы сообщаются с лестничными клетками (дома ранней постройки), они должны отделяться дверями с нормируемым пределом огнестойкости

- и уплотнениями в притворах для того, чтобы исключить распространение дыма в случае пожара в лестничную клетку;
12. В подвалах запрещается хранить мототехнику, резинотехнические изделия, горючие жидкости, старую мебель и другие пожароопасные материалы.

**При эксплуатации эвакуационных путей  
и выходов жилых домов запрещается:**

- демонтировать эвакуационные лестницы, расположенные на лоджиях и балконах, а также закрывать и загоразивать люки, ведущие к ним;
- размещать и эксплуатировать в лифтовых холлах кладовые и другие подобные помещения, а также хранить горючие материалы;
- устанавливать глухие решётки на окнах и приемках у окон подвалов, являющихся аварийными выходами;
- снимать предусмотренные проектной документацией двери эвакуационных выходов из поэтажных коридоров, холлов, фойе, вестибюлей, тамбуров, тамбур-шлюзов и лестничных клеток, а также другие двери, препятствующие распространению опасных факторов пожара на путях эвакуации;
- использовать указанные двери без предусмотренных проектной документацией уплотнений в притворах и доводчиков для самозакрывания;
- проводить изменение объёмно-планировочных решений и размещение инженерных коммуникаций и оборудования, в результате которых ограничивается доступ к огнетушителям, пожарным кранам и другим средствам обеспечения пожарной безопасности и пожаротушения;
- размещать мебель, личные вещи, оборудование и другие предметы на путях эвакуации, у дверей эвакуационных выходов, в переходах между секциями и местах выходов на наружные эвакуационные лестницы, кровлю;
- хранить под лестничными маршами и на лестничных площадках вещи, мебель, оборудование и другие горючие материалы;
- размещать на лестничных клетках, в поэтажных коридорах, а также на открытых переходах наружных воздушных зон незадымляемых лестничных клеток внешние блоки кондиционеров.

**Правила пожарной безопасности  
в жилых домах повышенной этажности**



К зданиям повышенной этажности относятся дома, высота которых над уровнем земли составляет 28 и более метров, такими являются дома выше 9 этажей. Дома повышенной этажности оборудуются незадымляемыми лестничными клетками, устройствами дымоудаления, противопожарным водопроводом, системами обнаружения и управления эвакуацией людей при пожаре.

### **Назначение систем противопожарной защиты:**

- дымовой люк в покрытии над лестничной клеткой или лифтовой шахтой предназначен для создания естественной тяги и удаления дыма из лестничной клетки;
- подпор воздуха в шахты лифтов и лестничные клетки, создаваемый вентиляторами, установленными на чердаках (технических этажах зданий), предназначен для создания избыточного давления в лифтовых шахтах и лестничных клетках и обеспечения, таким образом, их незадымляемости;
- система дымоудаления с вентиляторами на чердаках (в технических этажах) зданий и поэтажными дымовыми клапанами на специальных шахтах, предназначена для вытяжки дыма с горящего этажа через этажный клапан и шахту и выброса его в атмосферу;
- система автоматической пожарной сигнализации, предназначена для своевременного обнаружения пожара в квартире, оповещения жильцов, передачи сигнала тревоги на диспетчерский пункт жилищной организации или в пожарную охрану;
- внутренний противопожарный водопровод с пожарными кранами на этажах зданий и насосами-повысителями, установленными в подвале жилого дома, предназначен для тушения пожара;
- система управления противопожарными устройствами, предназначена для дистанционного запуска систем дымоудаления, подпора воздуха и пожарных насосов-повысителей при помощи кнопок, размещенных в шкафах пожарных кранов на этажах зданий, и автоматического включения систем противодымной защиты при срабатывании датчиков пожарной сигнализации, остановки лифтового оборудования;
- большое значение для предотвращения распространения дыма по этажам и квартирам имеют уплотняющие резиновые и синтетические прокладки в притворах дверей и доводчики (пружины на дверях коридоров и лестничных клеток).

### **В зданиях повышенной этажности необходимо соблюдать следующие правила:**

- следить за наличием уплотняющих прокладок и доводчиков в притворах дверей двери лестничных клеток, лифтовых холлов и тамбуров;
- доступ к люкам на балконах должен быть постоянно свободным, а в зимнее время люки должны быть очищены от снега и льда;
- двери коридоров, в которых расположены пожарные краны, нельзя закрывать на замки и запоры;
- не снимать датчики пожарной сигнализации и следить за их исправностью;
- не допускать остекление или заделку воздушных зон в незадымляемых лестничных клетках;

- нельзя хранить вещи в общих тамбурах, коридорах, лестничных клетках, на балконах путей эвакуации;
- не разрешать детям включать противопожарные устройства.



**Если у Вас возникают сомнения в работоспособности противопожарных систем, обратитесь в эксплуатирующую организацию для уточнения периодичности проведения регламентных работ.**

## Классы пожаров

Для борьбы с пожарами на начальной стадии его развития используются первичные средства пожаротушения.

Первичные средства пожаротушения необходимы для ликвидации небольших возгораний и ограничения распространения пожара. Это сводит к минимуму причиняемый возгоранием ущерб имуществу, конструкциям жилого дома, а также способствует предотвращению гибели на пожарах людей.



**Для правильного выбора средств тушения пожара необходимо знать классы пожаров, для тушения которых эти первичные средства пожаротушения предназначены. При неправильном выборе средств тушения пожара ликвидация пожара будет неэффективной или травмоопасной.**

Пожары классифицируются по виду горючего материала и подразделяются на следующие классы:

Графическое обозначение	Класс пожара	Описание	Горючие материалы	Средства тушения пожара
	А	Горение твердых веществ	Дерево, бумага, ткани, пластмасса, каучук	Вода со смачивателями, распыленная вода, пены, огнетушащие порошки типа АВСЕ.
	В	Горение жидких веществ	Бензин, нефтепродукты, масла, спирты, ацетон	Огнетушащие пены, тонкораспыленная вода, огнетушащие порошки общего назначения, аэрозольное пожаротушение

	C	Горение газов	Бытовой газ, пропан, водород	Огнетушащие порошки общего назначения, пены, вода (для охлаждения оборудования)
	D	Горение металлов	Металлы и их сплавы, металлосодержащие вещества	Огнетушащие порошки
	E	Горение электроустановок	Электроизоляционные материалы, оборудование под напряжением	Тонкораспыленная вода, диоксид углерода, аэрозольное пожаротушение, порошки (при использовании ручных огнетушителей и стволов применяются для тушения оборудования с напряжением до 1000 В)

### **Первичные средства пожаротушения и порядок их применения при пожаре**

К Первичным средствам пожаротушения согласно Федерального закона N 123-ФЗ «Технический регламент о требованиях пожарной безопасности» относятся:

- огнетушители;
- пожарный инвентарь (лом, багор, лопаты, конусные ведра и др.);
- укрывной материал для изоляции очага возгорания (кошма, противопожарное полотно);
- пожарные краны и рукавное оборудование.

#### **В качестве огнетушащих средств и веществ могут быть использованы:**

**Вода** — самое распространенное средство для тушения огня. Огнетушащий эффект воды заключается в охлаждении горящих материалов и очага пожара. Вода электропроводна, поэтому ее нельзя использовать для тушения сетей и установок, находящихся под напряжением. При попадании воды на электрические провода может возникнуть короткое замыкание и удар электрическим током. Также вода неэффективна при тушении горящего масла, так как она легче большинства легковоспламеняющихся и горючих жидкостей. Тушение масел и других горючих жидкостей водой приводит к увеличению площади горения.



*Ведро с водой*

**Пожарный рукав** — это гибкий трубопровод, предназначенный для транспортирования огнетушащих веществ, оборудованный при эксплуатации в расчёте пожарной машины, а также в составе пожарного крана пожарными соединительными головками.

Пожарные рукава изготавливаются из пропитанного специальным составом брезента или синтетической ткани и рассчитаны на рабочее давление не менее 1,0 МПа. Для повышения водонепроницаемости, прочности и защиты от агрессивных сред (нефтепродуктов, кислот, высоких и низких температур) пожарные рукава могут иметь резиновое или полимерное покрытие изнутри и металлическое армирование (оплётку) или полимерное покрытие снаружи.

Для присоединения к пожарным устройствам (гидрантам, разветвлениям, гидроэлеваторам, пеногенераторам, пожарным стволам и т. д.) и соединения между собой (для подачи воды на расстояние, превышающее длину рукава) имеют стандартные металлические соединительные головки поворотного замыкания. Диаметры и конфигурация головок могут быть различными в разных странах и для разных типов пожарного оборудования.



*Пожарный кран,  
укомплектованный  
пожарным рукавом  
и ручным водяным  
стволом*

**Песок и земля** с успехом применяются для тушения небольших очагов горения, в том числе разливов горючих жидкостей (керосина, бензина, масла, смолы и др.) Насыпать песок следует по внешней кромке горящей зоны, стараясь окружать песком место горения, препятствуя дальнейшему растеканию жидкости. Затем при помощи лопаты нужно покрыть горящую поверхность слоем песка, который впитает жидкость.



*Ящик с песком*

**Противопожарное полотно (кошма)** предназначена для изоляции очага горения от доступа воздуха. Этот метод очень эффективен, но применяется лишь при небольшом очаге горения. Нельзя использовать для тушения синтетические ткани, которые легко плавятся и разлагаются под воздействием огня, выделяя токсичные газы. Продукты разложения синтетики, как правило, сами являются горючими и способны к внезапной вспышке.



*Противопожарная кошма*

### **Огнетушитель**

Огнетушитель — это переносное или передвижное устройство, предназначенное для тушения очага пожара за счет выпуска огнетушащего вещества. Огнетушители делятся на три вида: на основе двуоксида углерода, порошкового типа, воздушно-пенные.

Существует большое количество классификаций огнетушителей (например: ручные, передвижные, автономные, забрасываемые, закачные, газогенераторные и баллонные, перезаряжаемы и одноразовые).

В общем своём виде огнетушитель это баллон, в котором под давлением находится огнетушащее вещество и вытесняющий его газ. На баллоне имеется запорно-пусковое устройство (далее по тексту — ЗПУ) с 2 ручками:

- нижняя ручка предназначена для переноски огнетушителя;
- верхняя (нажимная) ручка — для приведения огнетушителя в рабочее состояние и подачи огнетушащего вещества.

В ЗПУ вставлена чека с пломбой, которая предотвращает ложное или случайное срабатывание устройства.

ЗПУ имеет выходное отверстие, из которого подается огнетушащее вещество в очаг возгорания. Для правильного срабатывания в отверстие вкручивается специальный шланг с распылителем или рукав высокого давления с раструбом. Для каждого огнетушителя применяется свое устройство.



**Внимание! Огнетушитель поставляется (в большинстве случаев) в разобранном виде: баллон отдельно и шланг с распылителем или рукав высокого давления с раструбом. При получении огнетушителя его необходимо собрать, в противном случае огнетушитель не сработает. Для огнетушителей малых объемов до 2 – 3 кг ОТВ возможна поставка только с распылителем или раструбом (с выкидной трубкой или без нее).**



#### **Для работы с огнетушителем требуется:**

1. Установить огнетушитель на ровную поверхность.
2. Придерживая огнетушитель за корпус или нижнюю ручку сорвать пломбу и вытащить чеку.
3. За нижнюю ручку поднести огнетушитель к очагу возгорания (важно, чтобы ветер не раздувал огонь в лицо).
4. Второй рукой направить шланг на очаг и нажать на верхнюю ручку.
5. Произвести тушение.



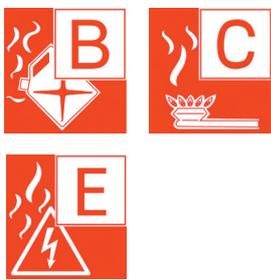
**Внимание! За раструбы и распылители во время тушения не браться во избежание получения различных травм и возможного перекрытия выходного отверстия.**

Исходя из устройства огнетушителя, при работе держать его следует вертикально, чтобы ЗПУ было направлено вверх. В противном случае при расположении горизонтально или вертикально ЗПУ вниз, из огнетушителя выйдет только вытесняющий газ, а весь полезный объем ОТВ останется в баллоне.

### Виды огнетушителей

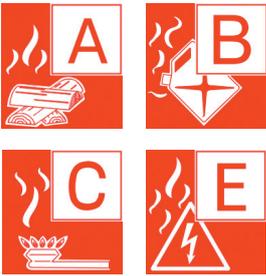
*Огнетушитель на основе двуокиси углерода (углекислотный огнетушитель)*

Углекислотный огнетушитель является наиболее оптимальным вариантом для жилых помещений, в первую очередь это связано с большим количеством пожарной нагрузки в помещениях, также углекислотный огнетушитель является наиболее эффективным для тушения возгорания бытовой техники или проводки. Одно из явных преимуществ углекислотных огнетушителей — его безопасность для здоровья человека.

Тип огнетушителя	<b>ОУ — огнетушитель углекислотный</b>	
ОТВ	СО <sup>2</sup> — углекислота	
Классы пожара		
Принцип тушения пожара	Охлаждает поверхность; вытесняет кислород.	
Перезарядка	Раз в 5 лет	
Обслуживание	2 раза в год взвешивание	
Рекомендации	Не оставляет следов; Идеален для электроники; При использовании не браться за раструб (-72°С — обожжетесь).	
Выходное устройство (раструб с выкидной трубкой или без, раструб с рукавом высокого давления РВД)		

### Огнетушители порошкового типа (порошковые огнетушители)

Огнетушители порошкового типа применяются в основном для тушения легко воспламеняющихся и горючих жидкостей. Принцип действия порошкового огнетушителя основан на выпуске под давлением порошка, который изолирует очаг возгорания, тем самым ликвидируя его. Использование данного типа огнетушителя приводит к образованию токсичного облака, которое в тесном пространстве небезопасно для здоровья человека. Также после оседания облака порошка пострадает и все имущество, находящееся в помещении.

Тип огнетушителя	<b>ОП — огнетушитель порошковый</b>	
ОТВ	Специальные порошки	
Классы пожара	 или (А, В, С)	
Принцип тушения пожара	Вытесняет кислород; Эффект пескоструйной обработки: сбивает пламя; Спекание порошка на поверхности.	
Перезарядка	Раз в 5 лет	
Обслуживание	2 раза в год перетряхивание Раз в квартал проверка манометра	
Рекомендации	Универсален — тушит все; При использовании работать в СИЗОД; создает пылевое облако.	
Выходное устройство (щелевой распылитель или шланг с распылителем)		

### Воздушно-пенные огнетушители

Воздушно-пенные и водоземulsionные огнетушители являются наиболее подходящим вариантом при тушении строений и предметов мебели из дерева, поэтому при выборе огнетушителя для домашнего использования необходимо учитывать, какие материалы преобладают в помещении. Следует учитывать и минусы воздушно-пенных и водоземulsionных огнетушителей, так как самым главным их недостатком является то, что ими запрещено тушить электрические приборы и технику, а также они замерзают при низких температурах.

Тип огнетушителя	<b>ОВП — огнетушитель воздушно-пенный</b>	
ОТВ	Пенообразователь с водой	
Классы пожара		
Принцип тушения пожара	Вытесняет кислород; Создает плотную пену на поверхности.	
Перезарядка	Раз в год	
Обслуживание	Раз в квартал проверка манометра	
Рекомендации	Эффективен для нефтепродуктов; При хранении необходимо выдерживать температурный режим.	
Выходное устройство (шланг с насадкой-пеногенератором*)	 * внутри металлическая сетка	

Тип огнетушителя	<b>ОВЭ — воздушно-эмульсионный</b>	
ОТВ	Водный огнетушащий раствор	
Классы пожара		

Принцип тушения пожара	Вытесняет кислород; создает химическую пленку на поверхности.	
Перезарядка	Раз в 10 лет	
Обслуживание	Раз в квартал проверка манометра	
Рекомендации	Универсален — тушит все; После использования тщательно вымыть руки от остатков эмульсии.	
Выходное устройство (шланг со специальным* распылителем)		
* одно круглое отверстие		

### Хранение огнетушителей

Во избежание поломок огнетушителя его необходимо правильно хранить: напольные подставки для хранения в них одного или двух огнетушителей, шкафы (встроенные или навесные) для хранения одного или двух огнетушителей, специальные настенные кронштейны, транспортные крепления.

				
Напольная подставка	Шкаф для хранения огнетушителя	Настенный кронштейн	Крепления для перевозки огнетушителей в транспорте	

При установке огнетушителя в жилом помещении необходимо внимательно ознакомиться с инструкцией по его применению, следить за сроками годности огнетушителя и при необходимости перезаряжать емкость огнетушащим составом.

Важно помнить, что огнетушитель может помочь только в случае своевременного использования на ранней стадии пожара. Именно поэтому следует выбрать оптимальное и легкодоступное место для размещения и хранения огнетушителя. Также, рекомендуется, после использования огнетушителя, когда открытый очаг пожар уже не наблюдается, пролить место возникновения пожара водой и разобрать сгоревшие вещи.

## Средства индивидуальной защиты и спасения людей при пожаре

В настоящее время имеется широкий спектр средств самоспасения людей при пожаре, которые классифицируются в зависимости от действия и назначения: средства индивидуальной защиты органов дыхания и зрения, кожных покровов, а также средства спасения с верхних этажей зданий при пожаре. Особенно актуальны средства самоспасения для людей, живущих в многоквартирных и высотных домах, наличие таких средств значительно увеличивает шансы на спасение во время пожара. Эксплуатация средств индивидуальной защиты и спасения возможна при наличии на данную продукцию сертификата, самоспасатели должны постоянно храниться в местах нахождения людей, хранение и обслуживание организовывается в соответствии с требованиями завода-изготовителя.

### Средства для защиты органов дыхания

В зависимости от действия и назначения средства для защиты органов дыхания разделяют на две группы: изолирующего и фильтрующего типа. Для индивидуального использования гражданами подходят фильтрующие самоспасатели, так как они полностью готовы к действию и не имеют дополнительных элементов. Время защитного действия такого типа самоспасателя не менее 20 минут, чего достаточно для эвакуации человека в безопасную зону. Важно помнить, что фильтрующие средства защиты предназначены для однократного использования, их повторное применение не допускается. Наиболее распространенными марками среди фильтрующих средств защиты органов дыхания являются «Феникс» и «Шанс». После приобретения средств защиты органов дыхания для индивидуального использования, необходимо подробно ознакомиться с инструкцией по их применению.



### Специальные огнестойкие накидки

Специальные огнестойкие накидки предназначены для предотвращения возгорания одежды человека, повышенных температур и теплового излучения и для обеспечения безопасной эвакуации при пожаре. Кроме основного назначения, огнестойкие накидки могут быть использованы как первичные средства пожаротушения (кошма) для изоляции очага возгорания. Накидка проста в эксплуатации и используется без специальной подготовки человека.



## **Средства спасения во время пожара с верхних этажей зданий**

К средствам спасения с верхних этажей зданий относятся: канатно-спускные устройства, складные и навесные лестницы, рукавные спусковые устройства и желоба для спуска.

### **Канатно-спусковые устройства**

Наиболее простыми в использовании являются канатно-спусковые устройства и складные навесные лестницы.

Канатно-спусковые устройства делятся на две группы: с автоматическим регулированием скорости спуска, для использования которых не требуется специальная подготовка, и с ручным регулированием, при использовании которых требуется специальная подготовка. Высота спуска в обоих случаях зависит от длины каната.



### **Навесные спасательные лестницы**

Навесные спасательные лестницы предназначены для самостоятельной эвакуации людей из помещений при пожарах до прибытия пожарно-спасательных подразделений.

Данный тип лестниц хранится в компактном контейнере в легкодоступном месте жилого помещения, при необходимости использования лестница фиксируется за специальные анкера, установленные в непосредственной близости к месту предполагаемой эвакуации, и вывешивается снаружи здания. Спуск по лестнице спасаемые производят самостоятельно. Основным достоинством данного типа спасательного оборудования является простота его использования. Высота спуска не более 15 метров.



### **Действия в случае возникновения пожара в жилых помещениях**

1. При обнаружении пожара или признаков горения (задымление, запах гари, повышение температуры и т.п.) немедленно сообщите в пожарную охрану по телефонам 112, 101 или 01 (для стационарных телефонов), при этом необходимо назвать:
  - адрес;
  - место возникновения пожара;
  - характеристику здания (жилой дом, здание школы, частный дом и др.)
  - свою фамилию и номер телефона для связи.

Будьте готовы, что диспетчер может задать вам ряд дополнительных вопросов.

2. В большинстве случаев, когда пожар обнаружен в самой начальной стадии, его можно потушить с помощью подручных средств, если же потушить загорание на первых минутах самостоятельно невозможно или вам угрожает опасность, покиньте помещение, прикрыв за собой двери.



**Важно объяснить ребёнку, что нельзя закрывать дверь на ключ, так как пожарным придётся вскрывать дверь и время начала тушения пожара будет увеличено.**

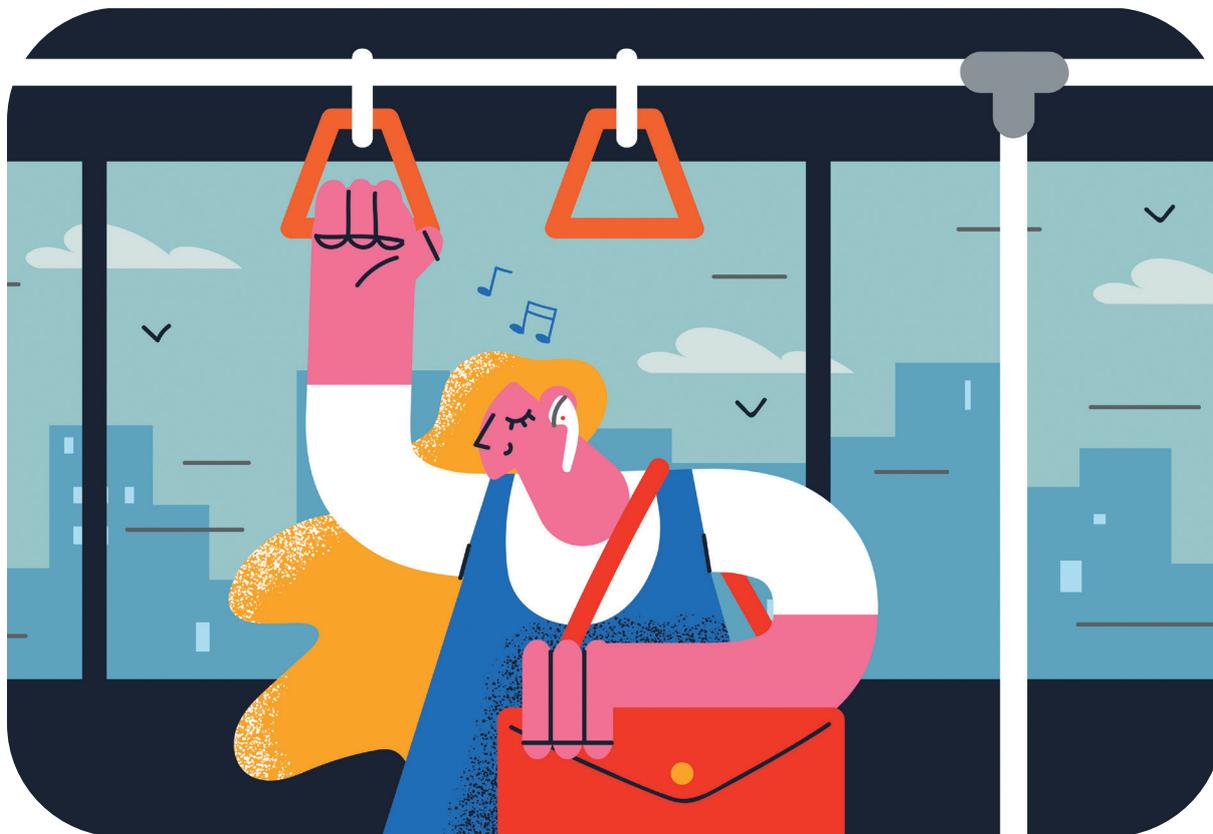
3. При наличии возможности отключите электроавтоматы (на щитке на лестничной клетке), примите меры по встрече пожарно-спасательных подразделений.
4. Двигайтесь, пригнувшись или ползком (внизу меньше дыма и ниже температура). По возможности, примите меры по оповещению соседей о пожаре.

5. При невозможности покинуть квартиру, вследствие высокой температуры или сильного задымления на лестничной клетке, используйте балконную лестницу, если ее нет, закройте плотно двери и окна в квартире, выйдите на балкон и постарайтесь привлечь к себе внимание людей (кричите: «Пожар!»). Подавайте сигналы пожарным с помощью ярких вещей или фонарика, при наличии возможности сообщите свое местонахождение диспетчеру пожарно-спасательной службы.
6. При отсутствии балкона и возможности покинуть жилое помещение, необходимо прикрыть входную и межкомнатные двери и, используя смоченные водой полотенца, одеяла или любую другую ткань, плотно заткнуть ими щели дверей, при возможности сообщите свое местонахождение диспетчеру пожарно-спасательной службы.

**При возникновении пожара категорически запрещается:**

- тушить водой воспламенившиеся электроприборы, не отключив их от электросети;
- использовать воду для тушения горящего масла, горючих жидкостей;
- открывать окна и двери, чтобы выпустить дым (горение усилится из-за притока воздуха, образуется тяга и весь объём дыма будет стремиться к открытому окну);
- прятаться под кроватью, в шкафу и других труднодоступных местах;
- пользоваться лифтом во время пожара, так как при пожаре работа лифтов останавливается;
- пытаться выйти через сильно задымленный коридор или лестницу (дым токсичен, а горячий воздух может обжечь легкие);
- спускаться по водосточникам, трубам и стоякам, либо с помощью простыней и веревок (падение почти всегда неизбежно).

## БЕЗОПАСНОСТЬ НА ДОРОГЕ И ТРАНСПОРТЕ (ПЕШКОМ, В МАШИНЕ, В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ)



### Безопасность детей при использовании велосипедов, самокатов и других транспортных средств

Выезжая за пределы двора, юные велосипедисты становятся полноценными участниками дорожного движения — водителями, а стало быть, должны соблюдать установленные правила и следовать указаниям дорожных знаков, выполнять требования сигналов светофора и регулировщика.

Согласно Правилам дорожного движения, велосипедисты 7–14 лет могут двигаться по тротуарам, пешеходным дорожкам, велосипедным, велопешеходным дорожкам (на стороне для велосипедистов), а также в пределах пешеходных зон.

Велосипедисты старше 14 лет могут двигаться по велосипедным, велопешеходным дорожкам (на стороне для велосипедистов), велосипедным полосам, а при их отсутствии — по краю проезжей части или обочине.

Чтобы велосипед стал ребёнку не только лучшим другом, но и безопасным транспортным средством, необходимо выполнение ряда несложных, но очень важных условий:

- велосипедист должен использовать средства пассивной защиты — велошлем, налокотники, наколенники. Они уберегут его от травм в случае падения. Защитой пренебрегать нельзя, даже если ребёнок уверен в своём веломастерстве — ведь потерять равновесие можно, например, наехав на камешек или попав колесом в ямку. Крайне желательно использовать также перчатки — в них

- управлять велосипедом удобнее, а в жаркую погоду вспотевшие ладони не будут скользить по грипсам (насадки на концах руля);
- необходимо правильно отрегулировать велосипед под ребёнка, посадка велосипедиста очень важна. Если она неправильная, то велосипедом становится сложнее управлять, да и усталость от езды наступает быстрее. Правильная посадка достигается регулировкой высоты седла. Для этого нужно сесть в седло, опустив одну ногу, а другой — встав на педаль. Нижняя нога не должна сгибаться. Если она согнута — седло слишком низко, его нужно поднять. Если для того, чтобы дотянуться до земли, нужно встать на цыпочки, седло слишком высоко, его нужно опустить;
  - необходимо научить ребёнка держать велосипед в исправности и проверять его техническое состояние перед каждой поездкой, а именно:
    - проверять исправность руля и фары;
    - работу звукового сигнала и тормоза;
    - наличие и чистоту световозвращателей;
    - давление в шинах.
  - велосипедист должен быть заметным для окружающих, даже если он не выезжает на велосипеде дальше двора или дачного участка. Необходимо обеспечить себя световозвращающими элементами. Лучше всего, если это будет жилет, нарукавники или специальная ременная система для велосипедистов;
  - в тёмное время суток обязательным является зажжённая фара спереди, фонарь сзади, а также световозвращатели — чистые и правильно закреплённые, светлая одежда, также оснащённая световозвращателями, а лучше — специальный жилет со световозвращающими вставками. Быть видимым на дороге для других участников движения — жизненно важное правило для всех велосипедистов;
  - безопаснее всего кататься в парках, лесопарках, на спортивных и детских площадках и в других местах, закрытых от движения транспорта. При этом городские дворы, сельские дороги в деревнях и дачных товариществах — не такое уж безопасное место для ребёнка-велосипедиста, так как и там, и там возможно движение транспорта, и при этом водители в этих местах бывают часто невнимательны;
  - родителям следует прививать детям навыки безопасного управления велосипедом и всегда самим показывать детям положительный пример соблюдения правил дорожного движения;
  - важно сигнализировать другим участникам движения о своих намерениях. Водители автомобилей делают это при помощи поворотников и стоп-сигналов. Водители велосипедов подают сигналы при помощи рук. Сигнал поворота налево — это вытянутая в сторону левая рука, либо согнутая в локте правая. Сигнал поворота направо — вытянутая в сторону правая рука, либо согнутая в локте левая. Сигнал торможения подаётся поднятой вверх левой или правой рукой. И важно, чтобы навык подачи сигналов у ребёнка был доведен до автоматизма;
  - пересекать проезжую часть нужно только по пешеходному переходу, обязательно спешившись и ведя велосипед рядом с собой. Переезжать на велосипеде по пешеходному переходу нельзя! Это правило часто не соблюдается, а оно гораздо более важное, чем кажется. Водитель может объективно оценить скорость пешехода, а вот велосипедист может сбить его с толку, и в экстренной ситуации машина не успеет затормозить. Кроме того, случайно упавший на переходе ездок может не успеть встать до того, как перестанет гореть зелёный сигнал светофора;

- во время движения нежелательно слушать музыку в наушниках и тем более — разговаривать по телефону. Эти современные атрибуты отвлекают внимание и могут привести к потере контроля над дорожной ситуацией, а, следовательно, создать опасную ситуацию;
- необходимо быть очень внимательным, проезжая мимо стоящих автомобилей, особенно тех, в которых есть водитель или пассажиры. Пассажиры такого авто могут неожиданно открыть дверь, водитель — начать движение. Всё это может спровоцировать ДТП;
- важно внимательно смотреть по сторонам, чтобы не налететь ненароком на спешащего (или, напротив, зазевавшегося) пешехода и не нанести ему травму.

### **При использовании велосипеда запрещается:**

- ездить, не держась за руль хотя бы одной рукой;
- перевозить громоздкие (выступающие более чем на полметра за габариты велосипеда), тяжёлые и мешающие управлению грузы;
- перевозить пассажиров на раме или багажнике велосипеда, кроме ребёнка в возрасте до 7 лет на специальном сиденье, оборудованном надёжными подножками;
- поворачивать налево или разворачиваться на дорогах с трамвайными путями и на дорогах, имеющих более одной полосы для движения в данном направлении (кроме случаев, когда из правой полосы разрешён поворот налево, и за исключением дорог, находящихся в велосипедных зонах);
- брать на буксир другой велосипед;
- буксировать разрешается только специальные прицепы, предназначенные для эксплуатации именно с велосипедами.

### **Безопасность при использовании средств индивидуальной мобильности (гироскутеров, сегвеев, самокатов, роликовых коньков, скейтбордов)**



Сегвеи, гироскутеры, обычные и электросамокаты, скейтборды, роликовые коньки и тому подобные устройства — это модные, удобные современные средства передвижения, которые нравятся детям. Сегодня уже стало понятно, что нельзя относиться к этим устройствам только как к интересным игрушкам или спортивному инвентарю. Пользователи средств индивидуальной мобильности де-юре приравниваются к пешеходам, но по факту передвигаются со скоростью в несколько раз выше, чем те, кто действительно идёт пешком. При этом обязательного использования защиты, как, к примеру, мотоцикл или мопед, не требуют, как не требуют и знаний Правил дорожного движения. Посему нередко приходится наблюдать, как «водители» подобных средств передвижения лавируют среди тех, кто и вправду идёт пешком, создавая аварийные ситуации, а то и вовсе выезжают на проезжую часть в нарушение всех мыслимых правил.

Если говорить о букве закона и правил безопасности, то передвигающийся на гироскутере, моноколесе, электрическом или обычном должен подчиняться следующим правилам:

- передвигаться на всех этих устройствах можно по тротуарам, пешеходным и велопешеходным дорожкам, в пределах пешеходных зон, а также в местах для движения транспорта — в парках, скверах, дворах и на специально отведённых для катания площадках;
- чтобы перейти дорогу, нужно спешиться, взять устройство в руки (или везти его рядом с собой) и перейти дорогу по пешеходному переходу, подчиняясь правилам для пешеходов;
- и самое главное: выезжать на этих подобных устройствах на проезжую часть дороги нельзя!
- необходимо использовать защитную экипировку — наколенники, налокотники, велошлем, ведь даже обычный самокат, не говоря уже о современных электроустройствах, способен развивать скорость, равную велосипедной, а то и выше;
- стараться выбирать для катания ровную поверхность. Эти устройства менее устойчивы, чем велосипед, и более чувствительны к неровностям;
- передвигаясь по тротуару, учитывать движение пешеходов, чтобы не создавать аварийных ситуаций;
- соблюдать безопасную дистанцию до любых объектов и предметов во избежание столкновений и несчастных случаев;
- сохранять безопасную скорость, чтобы иметь возможность безопасно (плавно и аккуратно) остановиться в любой момент;
- во время движения отказаться от прослушивания музыки в наушниках и использования гаджетов;
- носить световозвращатели (лучше всего — жилет), чтобы быть заметным для других участников движения;
- вовремя заряжать аккумулятор электрического устройства. Неожиданно остановившееся во время движения устройство может стать причиной падения и травм;
- с особой осторожностью управлять данными устройствами при недостаточной освещённости, в узких пространствах, в местах большого скопления людей, а также там, где много помех и препятствий.

## Правила личной безопасности и поведения на зимней дороге

Зимняя дорога таит в себе немало неприятных неожиданностей. Поговорим о них. Зимой дорога — скользкая. Всегда! Зимой дорога становится скользкой. Снег, гололёд, снежно-водяная каша в оттепель ухудшают сцепление колёс с дорогой, из-за чего тормозной путь у автомобилей увеличивается. Поэтому, собираясь переходить дорогу, необходимо обязательно убедиться, что все автомашины остановились и пропускают пешеходов. А ещё лучше — переходить только в тех местах, где движение регулируется светофором. Но и тут нельзя терять бдительности.

Неопытный водитель, не принимающий во внимание коварство погодных условий, может не рассчитать длину тормозного пути, автомобиль может занести, поэтому нужно быть внимательным всё время, пока вы идёте по улице, а не только тогда, когда переходите проезжую часть.

Важно помнить, что зимой даже хорошо очищенный и обработанный реагентами асфальт остаётся влажным, а значит — более скользким, чем летом. Соответственно, на таком покрытии тормозной путь всё равно увеличивается, пусть и в меньшей степени.

Когда на светофоре загорелся зелёный сигнал, не спешите сходить с тротуара! Начинать переход можно только когда вы осмотрелись и оценили обстановку. Лучше задержаться на секунду-другую на тротуаре, но быть уверенным, что все транспортные средства остановились. По этой же причине не следует перебегать проезжую часть, когда зелёный сигнал начинает мигать. Безопаснее следующего зелёного сигнала.

Спешка на скользкой дороге вообще недопустима. Даже если вы куда-то спешите — бежать нельзя, в крайнем случае — можно идти быстрым шагом. Когда человек бежит, он по сторонам не смотрит. Повернуть голову на бегу для осмотра трудно — можно упасть. При движении шагом, имея опору на обе ноги, человек может без труда повернуть голову и вправо, и влево.

### Закрытый обзор

Зимой ситуаций закрытого обзора становится больше. Сугробы вдоль края проезжей части, сужение дороги из-за неубранного вовремя снега, стоящая заснеженная машина мешают увидеть приближающийся транспорт.

Как вести себя в подобной ситуации? Так же, как и в любой другой ситуации закрытого обзора. Если есть возможность, то нужно поискать другое, более безопасное место для перехода. Если такой возможности нет, то переходить следует с удвоенной осторожностью. Сначала нужно прислушаться — ведь машину может быть не видно, но слышно её работающий двигатель. Затем — выглянуть из-за препятствия и осмотреться, насколько это возможно, и сделать шаг вперёд, чтобы «показать» себя водителям, чтобы они имели возможность заметить пешехода. И только после этого, убедившись, что опасности нет, можно начинать переход.

Опасность таит и снегоуборочная техника. Обычная ситуация: вдоль тротуара медленно едет снегопогрузчик, а за ним — ещё и самосвал, в кузов которого погрузчик сгружает снег. Кажется, что погрузчик далеко, едет медленно, ребёнок думает, что успеет перейти проезжую часть, пока он доедет до того места, где он стоит. Но всё же стоит торопиться. Сначала необходимо убедиться, что погрузчик (или другая коммунальная машина) не скрывает за собой другой автомобиль, который движется в соседней полосе с гораздо большей скоростью.

## **Снегопад**

Снег приносит много радости детям, но для участников дорожного движения (и водителей, и пешеходов) создаёт немало сложностей.

В снегопад ухудшается видимость, затрудняется движение пешеходов и транспорта. Снег слепит глаза пешеходам и налипает на лобовое стекло автомобилей, осложняя наблюдение за окружающей обстановкой, а летящей из-под колёс впереди едущих автомобилей грязи (особенно если дорогу перед этим обильно посыпали песком или реагентами) бывает так много, что «дворники» на лобовом стекле не всегда справляются с нею. Водитель в этой ситуации часто едет «по памяти». Если снегопад сильный, то видимость может сокращаться буквально до нескольких метров. В таких условиях водителю сложнее становится заметить пешехода на дороге. Вот почему зимой так важно не только неукоснительно соблюдать Правила дорожного движения, но одеваться в одежду ярких цветов и обязательно носить световозвращатели.

Кроме того, в снегопад часто образуются заносы на дорогах. Когда асфальт покрыт слоем снега, автомобилям становится сложнее маневрировать. То есть даже если водитель вовремя заметил пешехода, он не может резко изменить направление движения и объехать его.

Помните, что ребёнку сложнее, чем вам, идти по заснеженной или скользкой поверхности. Поэтому не торопите сына или дочку, когда идёте вместе. Старайтесь идти в его или её темпе. Вынуждая ребёнка в буквальном смысле, слова бежать за вами, вы оказываете ему медвежью услугу, приучая торопиться там, где спешка неуместна и опасна.

## **Гололёд**

Ещё опаснее обычного снега гололёд. Если после оттепели «прихватит» морозец, то дорога покрывается тонким слоем льда (не всегда заметным глазу). В гололёд повышается вероятность заноса автомобиля, и самое главное — тормозной путь непредсказуемо удлиняется.

Особое внимание необходимо уделять тем местам, где автомобили разгоняются или тормозят — перед перекрёстками, у остановок общественного транспорта, у выездов из дворов, на подъёмах и спусках. Здесь на асфальте часто образуется слой льда, так называемый накат. Он очень скользкий, но так как он образуется только в некоторых местах, для водителей он часто становится неожиданностью.

Когда водитель нажимает на тормоз и попадает на накат, запаса расстояния ему может попросту не хватить. А при трогании с места, когда водитель нажимает на газ, в первый момент колёса пробуксовывают, и со стороны кажется, что машина продолжает стоять. На самом деле она уже как бы «едет», только колёса у неё крутятся вхолостую. Когда же при увеличении газа колёса наконец «зацепятся» за дорогу, машина рванёт с места с гораздо большей скоростью — точно камешек, выпущенный из рогатки. Но опаснее всего, когда автомобиль попадает на накат одним колесом или двумя. Из-за того, что сцепление шин с дорогой разное, автомобиль может занести.

## **Оттепель**

В оттепель на дорогах появляются коварные лужи, под которыми скрывается лёд. При переходе проезжей части лучше подождать, пока на дороге не будет проезжающих машин. Ни в коем случае нельзя бежать через проезжую часть, даже на переходе! Переходить нужно шагом.

Образующаяся на дорогах снежно-водяная каша может скрывать под собой ямы, ухабы и прочие «сюрпризы» для водителя. Заметив, что едущая впереди машина попала колесом в ямку, водитель едущей следом может попытаться её объехать, резко изменив траекторию движения, что также чревато заносом. При таких погодных условиях из-под колес, проезжающих мимо автомобилей, летят не только грязные брызги, но и мелкие камни, которыми нередко посыпают дороги, и осколки льда. В этой ситуации безопаснее держаться подальше от края проезжей части дороги.

## Правила личной безопасности при поездке в легковом автомобиле

Легковой автомобиль не зря является одним из самых популярных видов наземного транспорта. Обладание личным автомобилем, использование услуг такси повышают мобильность, позволяют планировать поездки вне зависимости от расписания маршрутного транспорта. Это очень удобно. Для пассажиров легкового автомобиля существуют свои правила безопасности. И главное из них такое: в легковом автомобиле все пассажиры, включая детей, должны быть пристёгнуты. Взрослые пристёгиваются ремнём безопасности, а для того, чтобы правильно пристегнуть ребёнка, существуют детские удерживающие устройства.

Пристёгиваться важно всегда, при любой поездке — неважно, предстоит ли ехать на дачу, в другой город или это всего несколько минут, которые занимает дорога от дома до школы.



**0 – 1 год**

Автолюлька  
с маркировкой  
«0»



**1 – 7 лет**

Детское  
автокресло,  
соответствующее  
возрасту ребенка



**7 – 12 лет**

Детское  
удерживающее  
устройство



**12+ лет**

Ремень  
безопасности,  
если ребенок  
выше 1,5 м

**Грудные дети до года:** в первые месяцы жизни ребенка для транспортировки детей используют автолюльку с маркировкой «0». Ребенок лежит в ней полностью горизонтально и удерживается специальными ремнями. Само устройство ставится боком — перпендикулярно ходу движения — на заднем сиденье. Перевозить ребенка можно и на переднем сиденье, но при этом он должен лежать спиной по ходу движения.

**Дети от 1 до 7 лет:** пассажир младше 7 лет обязательно должен ехать в машине в детском автокресле или детском удерживающем устройстве другого типа, соответствующем его росту и весу, как на переднем сиденье автомобиля, так и на заднем. До года малыш должен располагаться спиной по ходу движения, старше года — лицом.

Перевозка детей в возрасте младше 7 лет в легковом автомобиле и кабине грузового автомобиля, конструкцией которых предусмотрены ремни безопасности либо ремни безопасности и детская удерживающая система ISOFIX, должна осуществляться с использованием детских удерживающих систем (устройств), соответствующих весу и росту ребёнка.

**Дети от 7 до 11 лет:** перевозка детей в возрасте от 7 до 11 лет (включительно) в легковом автомобиле и кабине грузового автомобиля, конструкцией которых предусмотрены ремни безопасности либо ремни безопасности и детская удерживающая система ISOFIX, должна осуществляться с использованием детских удерживающих систем (устройств), соответствующих весу и росту ребёнка, или с использованием ремней безопасности, а на переднем сиденье легкового автомобиля — только с использованием детских удерживающих систем (устройств), соответствующих весу и росту ребёнка.

**Дети от 12 лет:** с 12 лет детское кресло ребёнку не требуется. Однако если школьник ниже полутора метров, то использовать удерживающее приспособление нужно, пока юный пассажир не вырастет. Также стоит обращать внимание на вес. Ребенка можно пристегивать ремнем, если он весит более 36 килограмм. 12-летний ребенок, при соответствующем росте, может ездить на переднем сиденье без удерживающих устройств, пристегнувшись лишь ремнями безопасности для взрослых.

Установка в легковом автомобиле и кабине грузового автомобиля детских удерживающих систем (устройств) и размещение в них детей должны осуществляться в соответствии с руководством по эксплуатации указанных систем (устройств).

ДУУ должно соответствовать возрасту и росту/весу ребёнка. Неправильно подобранное ДУУ не обеспечивает достаточную защиту, а в ряде случаев может стать причиной более тяжёлых травм.

Несмотря на то, что Правила дорожного движения разрешают перевозить детей старше 7 лет, пристёгивая их штатным ремнём безопасности, пользоваться этой возможностью желательно только в самых крайних случаях, так как «взрослый» ремень не позволяет защитить ребёнка так же хорошо, как специальное детское удерживающее устройство. К тому же в момент аварии ребёнок может выскользнуть из-под ремня, что также чревато тяжёлыми травмами.

Почему важно использовать именно автокресло?

Обычный штатный ремень безопасности плохо защищает детей. Ремень рассчитан на пассажира ростом выше 150 см. Если рост пассажира ниже, то ремень не обеспечивает должную защиту. И главных опасностей здесь две:

- диагональная лямка ремня проходит слишком высоко (по шее) — в момент аварии или просто резкого торможения ремень сильно давит на шею ребёнка и может даже задушить;
- так называемое «подныривание».

При аварии наибольшую опасность представляет именно «подныривание».

Взрослых от этой беды защищают развитые тазовые кости, на которых с обеих сторон имеются выросты, называемые подвздошным гребнем: благодаря им горизонтальная лямка ремня фиксируется в правильном положении, а в момент аварии — не съезжает вверх. У детей эти кости развиты ещё недостаточно, в момент аварии ремень

не «зацепляется» за них, а «задирается» наверх, и результате маленький пассажир получает серьёзную травму живота, подчас несовместимую с жизнью

### Определение повреждений транспортных средств и травм у пострадавших

№п/п	Вид ДТП	Тип повреждения транспортного средства	Типовые травмы пострадавших
1.	Лобовое столкновение	Деформация передней части ТС, заклинивание дверей, разбивание стекол, смещение двигателя под салон, подъем пола	Шейно-позвоночные и черепно-мозговые травмы, травмы живота, грудной клетки, лица, нижних конечностей, резано-колотые раны
2.	Касательное столкновение	Деформация соприкасающихся боковых частей ТС	Травмы живота, грудной клетки, лица, переломы ребер, резано-колотые, рваные раны
3.	Боковое столкновение	Деформация боковых частей ТС, заклинивание стекол, деформация крыши вниз, пола вверх	Шейно-позвоночные, черепно-мозговые травмы, травмы нижних конечностей, голени, таза, бедер, живота, переломы ребер, резано-колотые раны
4.	Опрокидывание	Значительная деформация корпуса, крыши, нарушение целостности стекол, разлив топлива	Шейно-позвоночные и черепно-мозговые травмы, травмы позвоночника, резано-колотые раны
5.	Наезд на препятствие	Деформация передней части ТС, повреждение лобового стекла, смещение двигателя под салон	Шейно-позвоночные и черепно-мозговые травмы, травмы живота, грудной клетки, лица, нижних конечностей, резано-колотые раны

### Правила личной безопасности при поездке в маршрутном транспорте

Городской и загородный маршрутный транспорт — удобный способ передвижения. Для пассажиров и тех, кто ждёт транспорт на остановке, существуют свои правила безопасности, которые тесно переплетаются с правилами этикета, причём при поездке одинаково важны и те, и другие. Поговорим о них. Трамваи, автобусы, троллейбусы, микроавтобусы-маршрутки — это всё маршрутные транспортные средства. Они называются так, потому что едут по определённому маршруту и останавливаются на специально оборудованных остановках.

**Остановки маршрутного транспорта обозначаются следующими знаками:**



**Место остановки  
автобуса  
и (или) троллейбуса**



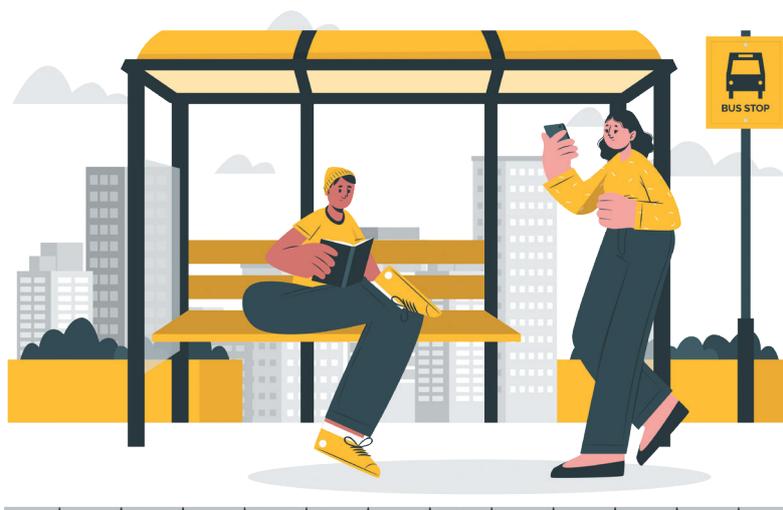
**Место остановки трамвая**



**Место остановки такси**

Эти знаки устанавливаются рядом с остановками маршрутного транспорта. Также в местах остановок устанавливаются таблички с информацией о маршрутах (номер, начало и конец маршрута, часто — расписание).

**Правила личной безопасности, которые необходимо соблюдать при ожидании маршрутного транспорта в местах их остановки:**



- ожидать транспорт нужно около остановочных павильонов или на специальных посадочных площадках, а там, где их нет — на тротуаре или обочине, как можно дальше от края проезжей части;
- во время ожидания нельзя подходить к краю тротуара, вставать на бордюрный камень. Опасно выходить на проезжую часть, чтобы пораньше заметить нужный автобус;
- подходить к дверям транспорта можно только после того, как он остановится;
- когда на остановке много людей, нужно быть особенно осторожным. При приближении автобуса может возникнуть сутолока, есть опасность, что кто-то может случайно толкнуть под колеса подъезжающего транспорта. Останавливающийся автобус или троллейбус может задеть зеркалом или даже сбить человека.

## **Правила личной безопасности при посадке и высадке из маршрутного транспорта:**

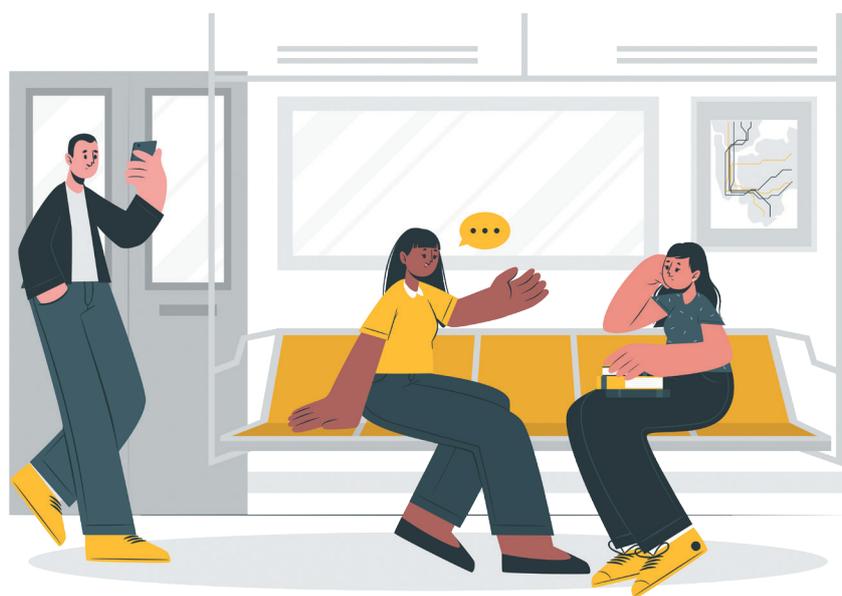
- подходить к двери только после того, как автобус (троллейбус, трамвай) полностью остановится. Подходить к транспорту в момент торможения опасно;
- необходимо пропустить пассажиров, которые выходят;
- первым в автобус входит ребёнок, взрослый — за ним. Находясь чуть позади, он контролирует ситуацию и может помочь, если, например, в транспорте очень высокие ступеньки, и ребёнок испытывает сложности. Выходит, напротив, первым взрослый и помогает ребёнку;
- войдя, надо, не задерживаясь у дверей, проходить в середину салона;
- если после выхода из маршрутного транспортного средства нужно перейти проезжую часть, то нужно дождаться, пока автобус отъедет, затем найти ближайший пешеходный переход, дойти до него и перейти проезжую часть, убедившись в безопасности перехода и соблюдая все правила дорожного движения. Нельзя обходить стоящий автобус ни спереди, ни сзади! Это опасно! Стоящее транспортное средство, да ещё такого большого размера, ограничивает обзор. Пешеход может не заметить приближающийся автомобиль, который может двигаться с большой скоростью;
- отдельно поговорим о трамваях. Трамвайные пути часто (хотя и не всегда) располагаются посередине проезжей части. Остановочный павильон может располагаться как на тротуаре, так и непосредственно рядом с трамвайными путями. Поэтому для того, чтобы сесть в трамвай, нередко бывает нужно перейти проезжую часть. Правила дорожного движения обязывают водителей остановиться и пропустить людей, которые садятся в трамвай или выходят из него. Но, к сожалению, водители не всегда соблюдают этот пункт ПДД. Поэтому перед тем, как начинать переход к месту посадки в трамвай, важно обязательно убедиться, что все автомобили остановились и пропускают пешеходов.

## **Правила личной безопасности во время поездки в общественном транспорте:**

- в некоторых видах маршрутного транспорта не разрешается ездить стоя (например, в микроавтобусах-маршрутках, некоторых пригородных автобусах). Водители не всегда следят за тем, чтобы не было стоящих пассажиров. Если в таком автобусе нет свободных мест, лучше не садиться в него, а дождаться следующего;
- пройдя в салон, занимать свободные места;
- если автобус оборудован ремнями безопасности (что часто бывает на пригородных маршрутах), то нужно обязательно пристёгиваться;
- во время поездки стоя — держаться за поручни независимо от того, стоит автобус или едет. Не нужно полагаться на то, что почувствуете, когда автобус начнёт движение и вы успеете схватиться за поручни;
- высовываться из открытых окон нельзя — это опасно. Также опасно прислоняться к дверям и ехать на нижней ступеньке автобуса, троллейбуса или трамвая;
- забираться с ногами на сиденье не только невежливо по отношению к другим пассажирам (можно испачкать сиденье и одежду других людей), но и небезопасно. Удержать равновесие, стоя на коленях, сложнее, чем сидя. При торможении можно упасть с сиденья и получить серьёзную травму;

- невежливо также, войдя в салон, бежать, расталкивая других пассажиров, чтобы занять лучшее место, раскладывать игрушки, сумки и другие вещи на сиденьях, особенно если в салоне мало свободных мест;
- во время поездки нельзя шалить, безобразничать, бегать по салону, отвлекать водителя;
- к выходу следует готовиться заранее. Если стоите не у самых дверей — спросить у находящихся впереди, выходят ли они;
- лучше всего закончить все передвижения по салону до того, как автобус начнёт снижать скорость перед остановкой. Удерживать равновесие во время торможения намного сложнее, чем во время прямолинейного движения.

## Правила личной безопасности при пользовании метрополитеном



В мегаполисах и крупных городах России одним из самых распространённым видом транспорта является метрополитен — рельсовый внеуличный городской общественный транспорт (подземного, наземного и надземного типа) на электрической тяге.

Метрополитен — один из основных видов городского пассажирского транспорта, многие станции которого являются памятниками истории, культуры, архитектуры и охраняются государством. К территории метрополитена относятся станции и входящие в их состав под уличные переходы, межстанционные тоннели и открытые участки, площадки электроподстанций, депо и вентиляционные шахты, вагоны поездов.

Метрополитен — транспортное предприятие, связанное с повышенной опасностью. С целью предупреждения несчастных случаев с пассажирами и противоправных действий на станциях и в вагонах поездов ведётся круглосуточное видеонаблюдение с видеозаписью.

Лица, находящиеся на территории метрополитена, должны быть взаимно вежливыми, уступать места в вагонах поездов инвалидам, пожилым людям, пассажирам с детьми и женщинам, соблюдать чистоту и общественный порядок, бережно относиться к сооружениям и оборудованию метрополитена.

Метрополитен обеспечивает безопасную и комфортную перевозку пассажиров всех категорий, в том числе отвечающую требованиям по обеспечению доступа инвалидов и иных маломобильных граждан, а также пассажиров с детскими колясками к объектам инфраструктуры (станции метрополитена, входящие в их состав под уличные переходы, вагоны поездов).



**Важным условием обеспечения личной безопасности детей является их информирование о всех возможных опасностях в метрополитене.**

**В метрополитене обязательно соблюдать следующие правила поведения и личной безопасности:**

- заходя на станцию, необходимо придерживать дверь. Важно помнить, что следом за человеком может идти ребёнок или пожилой человек, который просто физически может не успеть удержать дверь и получит травму;
- запрещается находиться в пачкающей, зловонной одежде, с багажом, предметами, продуктами (в том числе напитками и мороженым в открытой таре), которые могут испачкать пассажиров, вагоны, сооружения и устройства станции;
- запрещается засорять и загрязнять сооружения, устройства пути, оборудование, эскалаторы, подвижной состав и территорию метрополитена;
- запрещается размещать багаж на сиденьях вагонов и скамейках станций;
- при движении в метро необходимо внимательно смотреть перед собой и под свои ноги, не отвлекаться на смартфон или планшет;
- необходимо соблюдать осторожность в случае возникновения толпы людей в час «пик». В этом случае лучше дождаться следующего поезда, чем попасть в толпу и получить травму;
- на платформе станции запрещается заходить за ограничительную линию у края до полной остановки поезда, а при его остановке следует освобождать место у дверей вагонов для выхода пассажиров;
- в целях безопасности на платформе необходимо стоять вполборота лицом по направлению к поезду;
- при прибытии поезда, по правилам поведения в вагоне метро, сначала выходят прибывшие на станцию пассажиры, а только потом осуществляется посадка ожидающих;
- пассажирам с детьми следует осуществлять посадку в вагон, пропуская ребенка (детей) впереди себя;
- запрещается посадка в вагон при поступлении голосового сообщения о закрытии дверей вагона и мигании красных наддверных огней;
- войдя в вагон, не нужно останавливаться у входа, так создаётся давка и травмоопасная ситуация. Необходимо, по возможности, пройти в центр вагона;
- для того, чтобы не мешать другим пассажирам и не создавать конфликтных ситуаций необходимо снять рюкзак и держать его в руке перед собой. Свой багаж нельзя ставить возле входа/выхода из вагона;

- запрещается прислоняться и облокачиваться к двери вагона метро;
- запрещается открывать двери вагонов во время движения и остановок, а также препятствовать их открытию и закрытию на остановках;
- подъезжая к нужной станции, к выходу следует готовиться заранее, вежливо уточнив у стоящих перед вами людей, выходят ли они на ближайшей станции;
- передвигаться по территории станций и подуличным переходам метрополитена на мотоциклах, велосипедах, самокатах, роликовых коньках и иных транспортных и спортивных средствах, кроме инвалидных колясок;
- запрещается проходить и находиться на станции без обуви;
- запрещается спускаться на пути движения поездов;
- запрещается подкладывать на пути метрополитена посторонние предметы;
- запрещается пользоваться без надобности связью «пассажир-машинист», связью с ситуационными центрами метрополитена и органов внутренних дел на метрополитене (колоннами экстренного вызова), краном выключения дверей в вагонах, рукояткой остановки эскалатора.



**Важно объяснить ребёнку, что если по какой-то причине он не успел войти в вагон или его вытолкнули из вагона, а взрослые уехали, то необходимо оставаться на месте, так как взрослые могут довольно-таки быстро вернуться назад и найти ребёнка именно в том месте, где потеряли.**

### **Правила личной безопасности на эскалаторе:**

- находясь на эскалаторе, необходимо стоять справа, лицом по направлению его движения, проходить с левой стороны, держась за поручень.



**Соблюдайте безопасную дистанцию, находясь на эскалаторе. Обычно она составляет 2 ступени между пассажирами.**

- не наступать на ограничительную линию на ступенях;
- не прислоняться к неподвижным частям;
- держать малолетних детей на руках или за руку;
- не задерживаться при спуске с эскалатора. Без промедления отойдите в сторону, чтобы не мешать другим людям;
- в условиях увеличенных пассажиропотоков, по указанию работников метрополитена, заполнять левую и правую стороны ступеней эскалаторного полотна;

- запрещается перемещение по неработающему эскалатору без разрешения работников метрополитена;
- запрещается бежать по эскалатору, сидеть и ставить вещи на ступени и поручни эскалатора;
- если сумки слишком тяжёлые возможно поставит их на ступень выше, но за несколько ступеней до выхода с лестницы следует взять их в руки;
- запрещается бросание любых посторонних мелких предметов (монет, жетонов и др.) на балюстрады между лентами, так как это может привести к поломке и аварийной ситуации;
- следите за одеждой и обувью. Каблук или подол длинной одежды может застрять в полотне ступени;
- если вы увидели, что кто-то упал, то с помощью ручки «стоп» остановите движение лестницы и сообщите дежурному, находящемуся у эскалатора;
- если ребёнок потерялся на платформе метро, то ему необходимо найти информационное табло сине-красного цвета и вызвать помощь, нажав кнопку «SOS». При этом оставаться на месте.

### **Правила личной безопасности при возникновении нештатных и аварийных ситуаций:**

- о всех случаях падения людей или вещей на пути метрополитена, возникновения задымления или пожара, а также ситуаций, которые могут повлиять на безопасность пассажиров или движения поездов, необходимо немедленно сообщать дежурному по станции, машинисту поезда по связи «пассажир – машинист» или использовать колонны экстренного вызова. В случае обнаружения бесхозных пакетов, сумок, чемоданов также необходимо обратиться к машинисту поезда либо к любому работнику на станции;
- при резком торможении велик риск получения повреждений. Наиболее опасны черепно-мозговые травмы. При падении старайтесь закрыть голову руками, напрячь мышцы и сгруппироваться. Если есть возможность, снимите очки. Это убережёт ваши глаза от осколков;
- не выходите и тем более не выпрыгивайте из вагона до его полной остановки;
- по правилам, людей начинают эвакуировать из вагона, расположенного ближе к станции. Если в каких-либо вагонах возникла ситуация, угрожающая жизни или здоровью пассажиров, то они становятся первыми для осуществления высадки. При слабом освещении в тоннеле машинист включает прожектор и фары. Направляет свет от них в сторону движения людей;
- почувствовав задымление или запах гари, обратитесь к служащему метрополитена либо нажмите тревожную кнопку связи;
- старайтесь держаться подальше от толпы и продвигайтесь к выходу. Оптимальным вариантом будет, если вы заранее будете знать все эвакуационные пути на станции;
- неукоснительно следуйте указаниям работников, работникам полиции или противопожарной службы. Позаботьтесь об органах дыхания. Любым предметом одежды закройте их;
- если в метро пожар застал вас в вагоне, то немедленно сообщите об этом машинисту. Не паникуйте сами и старайтесь успокоить других пассажиров. Ма-

леньких детей возьмите на руки. Открытый огонь можно потушить, используя огнетушители, имеющиеся в вагоне;

- нельзя пользоваться стоп-краном, если поезд едет в тоннеле. Выходить из вагона следует только по указаниям машиниста. Сначала пропустите детей и пожилых людей;
- идти нужно по ходу движения вдоль полотна между рельсами.

### **В случае падения с платформы:**

- подняться наверх вы сможете только при помощи работников станции. В отсутствии серьёзных травм, ориентируйтесь по табло с указанием времени прибытия поезда. При его отсутствии, постарайтесь добежать до начала платформы. Там есть черно-белая рейка между рельсами, за которой можно укрыться. Увидев служебную лестницу, воспользуйтесь ей и поднимитесь наверх;
- в случае отсутствия лестницы и приближения поезда, подавайте сигналы машинисту и пассажирам на станции с помощью экрана телефона, фонарика или просто машите руками, привлекая к себе внимание;
- прятаться под краем платформы опасно, так как там располагается контактный рельс, на который поддаётся напряжение в 825 В, что губительно для человека;



**Контактный рельс — устройство для подачи постоянного тока напряжением 825 Вольт от электроподстанции к подвижному составу. Контактный рельс закрыт электроизоляционным защитным коробом из древесины или стеклопластика и, как правило, располагается с левой стороны пути по ходу движения поездов на высоте 0,5 метра и на расстоянии от ходового рельса, равном 0,6 метра.**

- в случае если поезд находится близко, и у вас нет времени добраться до рейки, то следует:
  - снять с себя рюкзак (при наличии) или лямку сумки;
  - лечь на живот между рельсами головой в сторону поезда (таким образом одежда не начнёт задирается от встречного потока воздуха и не зацепится за выступающие элементы электропоезда);
  - руки следует вытянуть вдоль тела, а ноги плотно прижать друг к другу;
  - оставайтесь в неподвижном положении. Ждите, пока вам не окажут помощь сотрудники метрополитена или машинист поезда;
- если вы заметили человека на рельсах, то не предпринимайте самостоятельных попыток вытащить его. Сориентируйте потерпевшего о его дальнейших действиях. Укажите ему направление, в котором следует быстро передвигаться (к началу станции). Сообщите сотрудникам станции о данной ситуации. Старайтесь также привлечь внимание машиниста приближающегося поезда;

- обязательно вызовите скорую помощь, так как Вы не знаете степень повреждения упавшего человека.

## Безопасность на водном транспорте



### Основные правила безопасного поведения на водном транспорте:

- необходимо внимательно выслушать инструктаж по безопасности;
- обратить внимание на то, где находятся спасательные шлюпки и жилеты, изучить инструкцию или поинтересоваться у капитана (членов команды судна), как пользоваться спасательными жилетами;
- знать, как правильно спускаться в шлюпку и садиться в неё;
- не паниковать и бездумно не бегать по кораблю и другому водному транспорту (ведь именно во время паники люди оказываются попросту задавленными другими пассажирами);
- знать, что все действия по эвакуации пассажиров водного транспорта будут проводиться под чётким контролем капитана судна и его команды;
- помнить, что с точки зрения безопасности предпочтительнее каюты, расположенные ближе к выходам на палубу. Найдя свою каюту, необходимо сориентироваться в ее месторасположении на корабле, в каюте имеется инструкция, в которой указано, где находится именно ваша шлюпка, ее надо найти на верхней палубе.



**Инструкция прикреплена снаружи дверцы шкафчика, находящегося в каюте, в котором хранятся индивидуальные спасательные пробковые жилеты.**

- укладываясь спать в каюте, держите наготове фонарь, нож и аварийный запас продуктов;

- не открывать иллюминаторы на ходу корабля или в ночное время;
- заранее изучить инструкцию, как правильно надеть жилет. Спасательные жилеты снабжены лампочками со специальными батарейками, работающими в морской воде, их свет хорошо заметен в ночное время. Кроме того, к жилету прилагаются свисток для подачи звуковых сигналов, а иногда специальный порошок, окрашивающий воду в ярко-зеленый цвет, хорошо видимый с воздуха, и сигнальное зеркало (гелиограф).

### **Меры безопасности на воде с использованием маломерных судов и плавсредств:**

- все находящиеся на плавсредстве должны надеть (иметь) спасательные жилеты;
- в случае опрокидывания плавсредства, если оно находится на плаву, не разрешается отплывать от него, необходимо находиться рядом и использовать плавсредство как опору и ориентир для спасателей;
- в любой ситуации все обязаны командиру плавсредства, а в его отсутствии старшему по должности или возрасту и выполнять его распоряжения;
- в экстремальной ситуации старший на терпящем бедствие плавсредстве обязан предпринять меры для спасения людей и согласно Российского законодательства наделяется особыми правами по отношению ко всем терпящим бедствие людям и несет ответственность за предпринятые им действия (все люди, находящиеся на спасательном плавсредстве, согласно законодательству, переходят в категорию «Экипаж» и более не разделяются на пассажиров и команду);
- движение маломерных судов, особенно гребных, организуется в стороне от основного фарватера или хода по правой стороне водоема по ходу движения не далее 20 м от берега;
- не допускается движение в несколько рядов, за исключением проведения спортивных состязаний и водных праздников;
- при прохождении мест купания необходимо быть осторожным, чтобы не нанести травму купающимся.

### **Запрещено:**

- при посадке вставать на борта и сидения;
- перегружать плавсредство;
- выход плавсредств при силе ветра более 10 м/с баллов, а на незначительных водоемах, свыше 15 м/с;
- допускать к управлению плавсредствами лиц, не имеющих соответствующих документов на данный вид деятельности, разрешенный законодательством Российской Федерации;



**Ответственность за обеспечение безопасности при плавании на любых плавсредствах возлагается на капитанов судов, командиров шлюпок и руководителей организаций, проводящих мероприятия на воде, а также владельцев плавсредств, которые обязаны строго соблюдать требования правил поведения и мер безопасности.**

- во время движения выставлять руки и перевешиваться за борт, сидеть на бортах, переходить на место, пересаживаться в другие плавсредства;
- открывать иллюминаторы на ходу корабля или в ночное время;
- при катании на водном велосипеде допускать спуск людей с сиденья на корпус велосипеда;
- пользоваться плавсредствами детям до 16 лет без сопровождения взрослых, а также лицам, не достигшим 7 лет;
- плавание ночью, в тумане и в условиях, при которых возможна потеря ориентации;
- нахождение маломерных плавсредств вблизи шлюзов, плотин, земснарядов, а также приближение и остановка у мостов или под ними, переправ, приближение к судам и кораблям, пристаням, причалам, пляжам, купальням и иным местам отдыха людей у воды, а также районам проведения любых гидротехнических работ;
- категорически запрещено пользоваться плавсредствами лицам в нетрезвом состоянии;
- начинать самостоятельную высадку или посадку до полной подачи трапа или при отсутствии швартовки двигаться вдоль борта судна на причале;
- подниматься на борт по трапу, который не предназначен для пассажиров;
- выходить и находиться на площадках, не имеющих ограждений;
- самостоятельно заходить в служебные помещения или открывать технические помещения;
- курить в неустановленных местах;
- перевешиваться за борта судна;
- провозить с собой и использовать огнеопасные и взрывчатые вещества.

#### **При большом волнении нужно:**

- носом лодки резать волну, нельзя оставлять борт перпендикулярно волне, т. к. лодка может опрокинуться;
- принимать пострадавшего на борт необходимо только с кормы, с бортов — категорически запрещается, т. к., это чревато переворотом маломерного плавсредства, а со стороны носа поднимать человека не всегда удобно;
- при падении человека за борт на судне подаются три продолжительных звуковых сигнала, длительность которых определена от 4 до 6 секунд;
- купание на любых плавсредствах детям до 16 лет разрешается только под руководством взрослых и при их участии.

При эксплуатации моторных лодок и катеров правила и меры безопасности аналогичны требованиям использования гребных и парусных плавсредств.

### **Правила поведения в случае эвакуации на водном транспорте**



**При объявлении массовой эвакуации необходимо выполнять следующие действия:**

- в первую очередь пропустить к шлюпкам детей и женщин;
- всем пассажирам надеть спасательный жилет (в холодное время года следует надеть сначала тёплую одежду и только потом жилет);
- при необходимости взять с собой только самые необходимые вещи (деньги, документы, одеяло, спички, аптечку, еду и воду);
- не толкаясь спускаться в шлюпку.

При отсутствии или нехватки плавательных средств необходимо перед прыжком в воду подбородок с силой прижать к груди (голову стараться во время прыжка не отклонять назад), сделать глубокий вдох, закрыть правой рукой одновременно нос и рот, а левой рукой держаться за спасательный жилет.

После того, как погружение в воду прошло успешно, нужно вынырнуть, раскрыв широко глаза и посмотреть по сторонам (это необходимо сделать, чтобы не попасть под винт корабля). Затем нужно отплыть от тонущего корабля как можно дальше.

Известно, что тонущее судно во время своего погружения под воду, создаёт своеобразную воронку, в которую и может затянуть близко находящиеся предметы и людей. После того как пассажир отплыл на безопасное расстояние, ему нужно обязательно зацепиться за какой-либо проплывающий рядом предмет (мебель, багаж, доска и т. д.). Если крушение корабля произошло в ночное время суток, то следует помнить о том, что плавательные жилеты оснащены специальными лампочками, зеркалом и свистком. При помощи этих вещей можно подавать сигналы о помощи.

**Действия при падении человека за борт:**



- громко крикнуть «Человек за бортом!»;
- немедленно бросить пострадавшему спасательное средство;
- обозначить место падения, бросив плавающие предметы;
- сообщить о происшествии капитану судна;
- четко выполнять все команды, вести наблюдение, стараясь не потерять пострадавшего из виду.

В процессе водного или морского путешествия у кого-то из пассажиров могут возникнуть при укачивании признаки морской болезни (головная боль, холодный пот, тошнота, рвота). В этом случае нужно знать, что необходим приток воздуха, избегать пребывания на солнце, пить очень мало, при отсутствии аппетита употреблять небольшое количество пищи каждый час и при необходимости обратиться за медицинской помощью.

Знание и умение выполнять основные требования по обеспечению безопасности пассажира или туриста на водном транспорте позволят избежать беды, сохранить жизнь и здоровье нам и нашим детям.

### **Порядок поведения при нахождении в воде:**

Надо помнить, что в случае непредвиденных и опасных ситуаций на судне или за бортом, в целях сохранения жизни:

- пассажирам рекомендуют сбросить обувь и все то, что не плавает;
- находясь далеко от берега, в холодной воде, рекомендуют одежду не сбрасывать во избежание резкого переохлаждения;
- находясь в открытом море, необходимо соблюдать следующие основные требования: надо неукоснительно выполнять все указания и распоряжения членов команды корабля. Все спасательные плавсредства должны держаться вместе и не удаляться от места гибели корабля, при условии, что нет надежды самостоятельно добраться до берега. Близость берега можно определить по появлению на воде веток с листьями и морских птиц.

В первый день нахождения в море не рекомендуется пить. Исключение делается для больных и раненых. В последующие дни пить надо понемногу несколько раз в день (всего не более 0,5 – 0,6 л).



**Морскую воду нельзя пить ни при каких обстоятельствах: жажду она не утоляет, а заболевания вызывает.**

---

Есть можно только аварийный запас еды. Если нет достаточного запаса питьевой воды, не следует употреблять в пищу морских рыб или птиц.

Пассажирам и туристам надо знать, что при температуре воды 4 градуса время выживания в воде составляет 30 минут, при температуре 10 градусов — 2 часа, если плыть, и 4 часа, если оставаться на месте.

Правилами по безопасности рекомендуется для увеличения срока выживания при нахождении в воде поджать колени к животу, сложить руки на груди. Если вы оказались в воде с группой людей, необходимо собраться всем вместе, так как в таком состоянии есть возможность поддерживать и согревать друг друга.

## Безопасность на воздушном транспорте



Пассажирский самолет часто называют авиалайнером или коммерческим самолетом, основной задачей этих машин является перевозка пассажиров и их багажа. Это позволяет в салоне разместить до 10 кресел в одном ряду. Их еще подразделяют на однопалубные и двухпалубные. Основной задачей таких машин является перевозка большого количества пассажиров на большие дистанции.

Составные части пассажирского самолета:

- **фюзеляж.** Фюзеляж является «телом» самолёта. В нём располагаются кабина экипажа, основные топливные баки, системы управления и контроля, пассажирские салоны и багажные отсеки.
- **крыло.** Крыло является ключевой частью в конструкции самолёта, оно создаёт подъёмную силу: профиль крыла устроен таким образом, что консоль разделяет набегающий на самолёт поток воздуха.
- **оперение.** Оперение устанавливается в хвостовой или носовой части фюзеляжа, представляет собой вертикально расположенный киль и горизонтальный стабилизатор, близкие по конструкции к крылу
- **киль** регулирует путевую устойчивость самолёта (по оси движения), а **стабилизатор** — продольную.
- **шасси летательного аппарата.** С помощью шасси самолёт осуществляет взлёт и посадку, руление, стоянку. Шасси представляет собой амортизационную стойку, к которой крепится колёсная тележка.
- **авиационный двигатель.** Самолёт приводится в движение двигателем. Для современных самолётов характерны турбореактивные или турбовинтовые двигатели.
- **системы бортового оборудования.** Современные летательные аппараты оснащены весьма сложным и разнообразным оборудованием, которые позволяют выполнять полёты при любых условиях.

Аварийно-спасательное оборудование воздушного судна подразделяется на переносное и стационарное.

Аварийно-спасательное оборудование предназначено для:

- предотвращения травмирования пассажиров и экипажа;
- обеспечения эвакуации и спасения в случае вынужденной посадки на сушу/воду;
- тушения пожара в кабине, техническом и багажном отсеках ВС;
- защиты членов экипажа от дыма;
- обеспечения кислородом в случае разгерметизации. Разгерметизация — это падение давления воздуха внутри ВС. Разгерметизация возможна по разным причинам, например механическое повреждение фюзеляжа. В случае разгерметизации ВС кислородное оборудование обеспечивает кислородом пассажиров и членов экипажа на период экстренного снижения с крейсерской высоты полета до безопасной высоты в 3000 метров.

### Действия при нештатных ситуациях:

- при тряске, сильной вибрации, попадании в воздушные ямы следуйте указаниям членов экипажа самолета. Застегните ремни безопасности;
- оставайтесь на своих местах, пригните голову к коленям и обхватите ее руками. Ноги уприте в пол, выдвинув их как можно дальше, но не под переднее кресло;
- ни при каких обстоятельствах не покидайте своего места до нормализации полета или полной остановки самолета;
- при разгерметизации самолета автоматически открывается отсек с кислородными масками. Немедленно наденьте маску на себя, а затем на ребенка, не дожидаясь команды членов экипажа (**рисунок 31**). Включить подачу кислорода можно, дернув за шнурок, который тянется от маски к предохранителю.



Рисунок 31

- при эвакуации с помощью надувного трапа (**рисунок 32**) снимите обувь, чтобы не повредить его. Спускаясь, держитесь за борта трап;
- при жесткой посадке проверьте, нет ли у вас над головой тяжелого багажа. Закройте створки багажных отсеков. Поднимите и закрепите столики, приведите спинки сидений в вертикальное положение;
  - при жесткой посадке освободите карманы от колющих и режущих предметов;
  - в момент удара максимально напрягитесь и подготовьтесь к значительной перегрузке. Не покидайте своего места до полной остановки самолета.



Рисунок 32

## БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ



Лето — прекрасная пора для отдыха, а вода — чудесное средство оздоровления организма. Но купание приносит пользу лишь при разумном её использовании. 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.



**Важно выбирать для купания пляжи, оборудованные спасательными постами, и обращать внимание на установленные знаки.**

### Рекомендации для детей:

- начинать купание следует при температуре воды не ниже 17 – 19 градусов и при ясной безветренной погоде при температуре воздуха 25 и более градусов;
- не рекомендуется купаться ранее, чем через 1,5 часа после еды;
- не следует входить в воду уставшим, разгорячённым или вспотевшим;
- если Вы плохо плаваете, не доверяйте надувным матрасам и кругам;
- когда купаешься, поблизости от тебя должны быть взрослые;

- нельзя играть в тех местах, откуда можно упасть в воду (пирс, пристань, высокий берег и др.);
- не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо;
- не устраивай в воде игр, связанных с захватами, утоплениями и др.;
- не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотках.

### **Не допускается:**

- купание в необорудованных и запрещенных для купания водоемах;
- купание в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;
- одиночное, без контроля взрослых, купания детей и просто нахождение их у водоема;
- использование средств, не разрешенных для купания, таких как надувные матрасы, автомобильные камеры и т. д.;
- цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования, такие как: бакены, буйки и т. д.;
- категорически запрещается проведение любых мероприятий на воде вне пределов видимости и без обеспечения средствами сигнализации, оповещения и связи;
- купание в штормовую погоду или в местах сильного прибоя.

### **Безопасное место для купания**

Безопасное место для купания — это специально оборудованное для этой цели купальня (пляж), который должен отвечать следующим требованиям:

- береговая территория места купания должна отвечать санитарно-эпидемиологическим требованиям;
- в местах купания не должно быть выхода грунтовых вод с низкой температурой;
- не должно быть водоворотов и воронок, скорость течения воды не должна превышать 0,5 м/сек;
- границы акватории в местах купания должны быть с глубиной 1,3 метра;
- на каждом пляже должно быть выделено и ограждено место для купания детей;
- глубина в месте купания детей не должна превышать 1,2 метра;
- на пляжах, предназначенных для купания, должны располагаться, туалеты, раздевалки, урны для мусора, зонтики;
- при возникновении Чрезвычайных ситуаций, следует немедленно обратиться на спасательные посты, расположенные на пляже, либо по телефону 101 или 112.

### **На водоёме летом**

- не купайтесь в незнакомом месте;
- купаться можно только в специально отведённых для этого местах;
- начинать купаться следует при температуре воздуха: +20 ... +25°C, воды: +17... +19°C;
- входить в воду надо осторожно, давая организму привыкнуть, на неглубоком месте остановиться и окунуться с головой. В воде можно находиться 10–15 минут;

- от переохлаждения в воде появляются опасные для жизни судороги, сводит руки и ноги. В таком случае нужно плыть на спине;
- попав в сильное течение, плывите по течению, постепенно приближаясь к берегу;
- не следует подплывать к водоворотам. Попав в водоворот, наберите как можно больше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и сделайте сильный рывок в сторону по течению, всплывайте на поверхность;
- опасно подплывать к идущим пароходам, катерам, вблизи которых возникают различные водовороты, волны и течения;
- нырять в воду с плотов, пристани и других плавучих сооружений опасно, особенно в местах неизвестной глубины, так как на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.;
- при катании на лодке не садитесь на ее борта, не пересаживайтесь с одного места на другое, а также не переходите с одной лодки на другую, не вставайте во время движения;
- если не умеете плавать, необходимо иметь спасательные средства.

### **Опасность в открытой воде (море, океан)**

Основной опасностью открытой воды является обратное течение, другие его названия: отбойное течение, «рип» или «тягун». Образуется в результате отлива волны от берега. Создаётся очень сильный поток воды, который сбивает с ног и уносит в открытое море. «Рип» очень коварен, т. к. возникает практически у кромки берега.

Не умеющие плавать люди или дети заходят в воду по грудь, накатывает волна и за секунду уносит человека в море. Наиболее опасными считаются «рипы» на морях с пологим берегом, который обрамляют песчаные косы.

#### **Что нужно знать о «рипе»:**

- его ширина составляет в среднем 5 – 9 метров, редко до 50 метров;
- это поверхностное течение, оно не затягивает под воду;
- скорость обратного течения от 4 до 16 км/ч (плыть против него бесполезно!);
- рипы могут возникать спонтанно. Люди купаются в одном месте, а через 3 – 4 часа тут может образоваться тягун;
- обратное течение может затянуть на 150 – 500 метров от берега.

#### **Как распознать «рип»:**

- по сути, «рип» — это река в море. Она выглядит как чёткая или наоборот, бурлящая полоса, перпендикулярная берегу;
- морской мусор, водоросли или пена движутся в «рипе» организованно, от берега в море;
- отличается цвет воды. Море имеет лазурный цвет, а «рип» более светлый, иногда белый;
- в рипе дно более чистое, что привлекает неопытных людей.

### **Как выйти из «рипа»:**

- при выходе из «тяги» важно соблюдать два правила: не паниковать и не плыть против течения;
- не сопротивляясь потоку, плыть, загребая в сторону, учитывая течение вдоль берега. Помните, чем дальше от берега, тем слабее «рип»;
- выбравшись из потока, возвращаться к берегу, немного наискосок, чтобы не попасть обратно в «тяги».



**В море часто присутствует течение вдоль берега. Желательно определить, в какую сторону оно движется, и, в случае попадания в «рип», выходить по течению, иначе оно может снести обратно в «рип».**

### **Опасность в открытой воде (речное течение)**

Попав в течение реки, главное не бороться с ним. Борьба приведёт к неизбежному расходу сил.

#### **Основные ошибки при попадании в течение:**

- стремиться вернуться в то же место, откуда унесло. Тут срабатывает рефлекс: «Там было безопасно. Нужно во что бы то ни стало вернуться туда». В итоге пловец разворачивается против течения, расходует силы, сбивает дыхание и начинает захлебываться;
- плыть к берегу перпендикулярно течению. Кажется, что это самый короткий путь выбраться из течения, но плывя к берегу поперёк движения потока, пловец будет очень интенсивно расходовать силы.

#### **Как действовать, попав в течение:**

- не сопротивляться потоку. Попав в течение, главная задача сохранять спокойствие и силы;
- если пловца вынесло на середину реки, нужно развернуться спиной к течению, и наискосок постепенно приближаться к берегу;
- если человек попал в течение в горной реке, где могут быть пороги, плыть нужно на спине, ногами вперёд, чтобы не удариться головой о камни. Передвижение в потоке на спине помогает экономить силы и отдыхать.

#### **Чтобы избежать опасной ситуации, нужно:**

- не заходить в воду в безлюдных местах. Использовать для купания пляжи, оборудованные спасательным постом;
- обращать внимание на знаки, установленные на берегу. Предупреждающие и запрещающие купание знаки устанавливаются не просто так.

## На водоеме зимой



### Правила безопасности на водоеме зимой:

- не выходите на лёд;
- если всё же вы оказались на льду, то выберите направление движения и безопасные места;
- при выходе на лед убедитесь, что он достаточно прочный специальным средством или длинной палкой на расстоянии 0,5 – 1 м перед собой. Не проверяйте прочность льда ударом ноги;
- по тонкому льду двигайтесь скольльзящим шагом.

### Если вы провалились под лед:

- выбирайтесь с той стороны, где лед наиболее крепок;
- наползайте на лед грудью, широко раскинув руки, чтобы увеличить площадь опоры и уменьшить давление на кромку). Ногами упирайтесь в противоположный край полыни, если такая возможность есть;
- не прекращайте попытки выбраться, даже если лед проламывается. В неглубоком водоеме резко оттолкнитесь от дна и выбирайтесь на лед (или передвигайтесь по дну к берегу, проламывая лед перед собой). Выбравшись из воды на лед, не вставайте сразу на ноги. Осторожно отползите, широко раскинув руки и ноги или откатитесь как можно дальше от полыни. Убедившись, что лед прочный, вставайте на ноги.

### Если вы увидели, что человек провалился под лед:

- кричите, что идёте на помощь;
- оказывая помощь, не подходите к полынье ближе 3 – 4 метров. В качестве подручных средств используйте лыжи, доски, палки, веревки, связанные брючные ремни;
- если подручных средств нет, то двое-трое человек могут лечь на лед цепочкой, держа друг друга за ноги. Тот, кто ближе всех к пострадавшему подаем ему ремень (палку, предмет одежды и т. п.) и вытаскивает его на лед и далее в безопасное место;
- когда человек выберется из полыни, не торопитесь к нему. Медленно отползайте к берегу на прочный лед, человек должен ползти следом.

## БЕЗОПАСНОСТЬ В ЛЕСУ



### Рекомендации по обеспечению личной безопасности в лесу

- отправляясь в лес, всегда сообщайте своим близким, друзьям или соседям, куда конкретно вы идёте и когда планируете вернуться;
- изучите заранее место на карте;
- одевайтесь ярко, т. к. в камуфляже вас могут не найти и с трех метров, предпочтительнее рыжие, красные, жёлтые, белые куртки, хорошо наклеить светоотражающие полоски или рисунки;
- не заходите вглубь незнакомой местности, не «срезайте угол» по незнакомой местности, особенно по болоту. Если все-таки решили идти, оставляйте на пути движения ориентиры, по которым можно будет вернуться к знакомому месту;
- не отпускайте в лес без сопровождения ваших родных и близких, к числу которых относятся: пожилые люди, и люди, имеющие различные заболевания, обуславливающие какие-либо трудности при нахождении в лесу, особенно, если человек заблудился. Помните, даже если такие люди отправляются в лес не одни, а с опытными попутчиками, то у них должен быть запас соответствующих медицинских препаратов, согласно рекомендациям врача. Конечно же, не отпускайте без сопровождения и детей;
- если потерялся ваш родственник, сразу же вызывайте спасателей. Нередко самостоятельные поиски приводят только к затаптыванию следов, по которым можно было отыскать человека.

## Минимальный набор для выживания в лесу

- **нож** — инструмент для сборки костра и постройки аварийного укрытия;
- **мобильный телефон**;
- **спички** — средство розжига огня. При необходимости ими можно разжечь костёр и получить свет и тепло;
- **свисток** — сигнальное средство, для подачи сигналов обозначения;
- **сигнальный жилет** — сигнальное средство для обозначения себя в природной среде и облегчения поиска. Ещё он может использоваться как фильтр грубой очистки воды из лесных водоёмов;
- **компас** — основное средство ориентирования в пространстве. Красный конец стрелки всегда показывает на Север. Но этого недостаточно. Нужно ещё знать, что находится на Севере, на Юге, на Западе и на Востоке. Для этого достаточно внимательно изучить, например, Яндекс карты той местности, где вы собираетесь гулять или собирать грибы. И помните всегда то, что на карте верх — это Север;
- **металлическая кружка** — универсальный предмет снаряжения. Ею можно черпать воду из ручья, можно в неё собирать ягоды, а в чрезвычайной ситуации можно вскипятить себе воды для чая, поставив кружку на костёр. Всё это снаряжение можно сложить в кружку и положить в сумку или рюкзак. шоколадки;
- **бутылка воды.** В лесу не всегда можно найти воду, пригодную для питья. А лучше — флягу с широким горлышком. В такую флягу удобнее всего наливать воду, набранную в ручье. Накрываем широкое горлышко фляги, сложенным в несколько слоёв, сигнальным жилетом и, аккуратно зачерпывая кружкой с поверхности, наливаем воду во флягу. Весь мусор останется на жилете, а во фляге будет вода, пригодная для кипячения.
- **еда (перекус),** рассчитанная на сутки. Перекус может состоять из непортящихся продуктов, например: энергетический батончик, вяленое мясо в вакуумной упаковке и др.;
- **пауэрбэнк (выносной аккумулятор),** заряженный на 100%;
- **фонарь индивидуальный.**



**Внимательно проверяем заряд аккумулятора на телефоне — там должно быть 100%!**

---

### При нахождении в лесу

Ходим неторопливо, смотрим по сторонам. В лесу много интересного и необычного. Тут цветок яркий, там коряга причудливая, а здесь дерево с толстым стволом. Это не только интересные объекты, это ещё и ориентиры. По ним можно найти дорогу домой. Если идём по просеке или лесной дороге, то запоминаем, где свернули с неё в лес и что такого приметного было в этом месте. Например, свернули с дороги в лес, а в том месте, на обочине, росла рябина с яркими ягодами. Запомнили её.

## Если заблудился

Заблудился или потерял ориентировку — это значит, что картинка в голове не соответствует тому, что видят глаза. Всё незнакомое. Сразу же мозг объявляет твоему организму об опасности. Этот механизм заложен в человеке эволюционным путём. Ты почувствуешь, что тебе страшно. Не бойся!

### Действия в первый момент:

- прекратить движение. Сесть. Расслабить мышцы;
- восстановить дыхание, выпить воды;
- посмотреть на часы и понять, сколько сейчас времени;
- осмотреться и прислушаться;
- сохранять спокойствие, уверенность в себе и положительный настрой;
- не двигаться в тёмное время суток, ночь необходима для восстановления сил;
- не ходить по звериным тропам, т. к. они могут привести к встрече с животными, контакт с которыми нежелателен;
- не выходить на болотистые участки леса, особенно покрытые ряской;
- не есть незнакомые дикоросы (ягоды, грибы). Лучше попить воды. Без еды человек может прожить до 30 дней, а вот без воды всего лишь неделю.
- если потеря ориентировки произошла за 1,5–2 часа до наступления темноты, то движение должно быть прекращено совсем. До наступления утра следующего дня, никаких действий по поиску выхода из сложившейся ситуации предприниматься не должно;
- проведи ревизию имеющихся в наличии сил и средств, а именно: оцените своё физическое состояние, экипировку, снаряжение и, имеющиеся в наличии, запасы воды и пищи;
- найди место и оборудуй временное укрытие. Место для укрытия должно быть безопасным, сухим и правильно расположенным по ветру. Ветер должен дуть «от меня».

### Алгоритм определения размеров временного укрытия для человека любого роста и комплекции:

- длина укрытия — расстояние от земли до кончиков пальцев вытянутой руки. Эта длина позволяет вам лежать, вытянув ноги, не касаться головой торцевой стенки и закрыть вход;
- ширина укрытия — расстояние от плеча левой руки до кончиков пальцев, вытянутой горизонтально правой руки. Эта ширина позволяет вам лежать, согнув колени и поворачиваться в укрытии без касания стенок. Особенно важно при строительстве укрытий из снега или в снегу;
- высота укрытия — расстояние от земли до макушки сидящего на земле человека плюс два кулака над головой. Эта высота позволяет вам садиться в укрытии и не касаться головой крыши;
- разведи огонь. Обеспечь себя дровами в достаточном количестве. Достаточным считается то количество, которое обеспечивает непрерывное горение костра не менее 3–4 часов и позволяет поддерживать огонь до утра. Это куча дров толщиной в руку и высотой по пояс;

- если есть связь — вызови спасателей по телефону 112. Скажи оператору следующее:
  - свои имя и фамилию;
  - возраст;
  - проблему (я заблудился в лесу);
  - в какой местности ты находишься (я живу на даче в деревне Иваново возле Пушкино);
  - своё состояние (у меня всё хорошо, но хочется пить);
  - свои действия (я развёл костёр и сделал шалаш);
  - жди спасателей.



**Три правила поведения в чрезвычайной ситуации в природной среде: будь спокоен – дай сигнал – жди помощи.**

### Если в лесу укусило насекомое или змея



В первую очередь, это уменьшение вероятности такого развития событий: необходимо подобрать одежду и обувь, в которых вы с ребёнком пойдёте в лес. В шортах и тапочках этого делать не стоит. Лучше всего использовать резиновые сапоги или ботинки с высоким берцем. Одежда должна закрывать все участки тела, быть плотной, однотонной (так легче увидеть на одежде клещей). И убедительная просьба: при походе в лес не надевайте на себя и ребёнка камуфлированную одежду (в такой одежде вас очень сложно найти в лесу если вы потеряетесь). Надевайте одежду ярких цветов или хотя бы светоотражающие жилеты.

При укусе необходимо обязательно положить на место укуса холод (это сузит кровеносные сосуды и замедлит поступление яда в организм), ограничить активность ребёнка (чем меньше ребёнок двигается, тем медленнее распространяется яд), при транспортировке поражённую конечность поднять вверх (это уменьшит приток крови к месту укуса). Дать обильное тёплое питьё.

## БЕЗОПАСНОСТЬ В МЕСТАХ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ



Находясь в современном обществе, живя в большом городе, не так уж трудно оказаться в месте массового скопления людей. Много публики часто собирается на парады и шествия, на концерты и выступления звезд эстрады, во время различных акций и политических выступлений, в клубах, метро, на остановках общественного транспорта. Опасность толпы не всегда сразу себя проявляет. Люди любят собираться вместе, потолкаться, покричать лозунги, погорланить песни. Но не всегда весёлая, шумная компания или массовое сборище имеет благоприятный настрой. Опасность толпы заключается в её спонтанности и силе воздействия на каждого индивидуума в отдельности. Чтобы вернуться с очередного мероприятия без ушибов или переломов, разберём основные принципы поведения массового скопления людей и безопасного поведения в толпе.

### **Характеристика толпы и типы массовых скоплений людей**

Толпа — это бесструктурное скопление людей, лишённых ясно осознаваемой общности целей, но взаимно связанных сходством эмоционального состояния и общим объектом внимания.

#### **Психологические особенности толпы:**

- кратковременное и бесструктурное скопление множества людей;

- эмоциональная возбудимость;
- сходство эмоционального состояния участников;
- пространственная близость;
- контактность;
- общий объект внимания;
- высокая степень конформизма.

Несмотря на попытки учёных объяснить феномен массового скопления людей, все нюансы поведения и характеристики толпы так и не были установлены. Понятно одно – толпа усредняет людей, то есть делает людей похожими, будь то банкир, домохозяйка или обыкновенный хулиган. Для массового скопления людей нет разницы — все становятся на один уровень. Собравшись в толпу, люди перестают быть отдельными личностями, и превращаются в единый организм, движимый непостижимой и непредсказуемой силой. Основная характеристика толпы в том, что она начинает жить сама по себе, приобретает свой характер, свой стиль поведения. Есть в этом что-то животное — стадное чувство, нападение стаёй, коллективная защита от агрессии.

Всего социологи, психологи различают **три типа массовых скоплений людей**:

- первый — это **пассивная толпа**, ещё говорят «стадо». Такой тип толпы может быть образован в месте массового скопления людей: на вокзале, на выставке, в очереди торгового комплекса, на остановке транспорта. Все люди там оказались случайно и толпы, образованная ими, не несёт в себе активных действий. Однако, как у всякого большого скопления людей в нём есть глубоко заложенный активный потенциал. Стоит произойти событию, которое повлияет на определённую часть скопления, и люди, скованные одним стремлением, начнут действовать как единая толпа;
- **активный тип** массового скопления людей. Отличается от пассивного скопления людей тем, что эта большая группа людей уже несёт в себе заряженные эмоции. То есть люди пришли в это место специально, чтобы поддержать кого-либо или выразить своё отношение к идее или происходящему событию в мире. Люди, находясь в скоплении людей активного типа, поддерживают друг друга и готовы на реальные коллективные действия. Они, как им кажется, действуют ради единой цели, сообща. Катализатором к действию может быть внешнее воздействие, например, только что полученная новость или речь человека с трибуны, так и внутренний процесс. К активному типу массового скопления людей относится толпа в момент катастрофы или крушения. Такая реакция людей сильно затрудняет ведение поисково-спасательных работ. Во время опасности и угрозы жизни сознание у человека сужается, способность здраво мыслить уходит на второй план, проявляют себя только рефлекс, автоматизмы, бездумные физические действия;
- третий тип характеристики толпы — **агрессивный**. Для массового скопления людей агрессивный тип поведения является результатом заранее спланированных действий организаторов мероприятия, либо последствием развития активной толпы. Агрессивным скоплением людей можно назвать толпу мародёров, когда в период общего ослабления самосознания, жажда наживы берет верх над разумом и страхом быть пойманным.

## Правила безопасного поведения в толпе

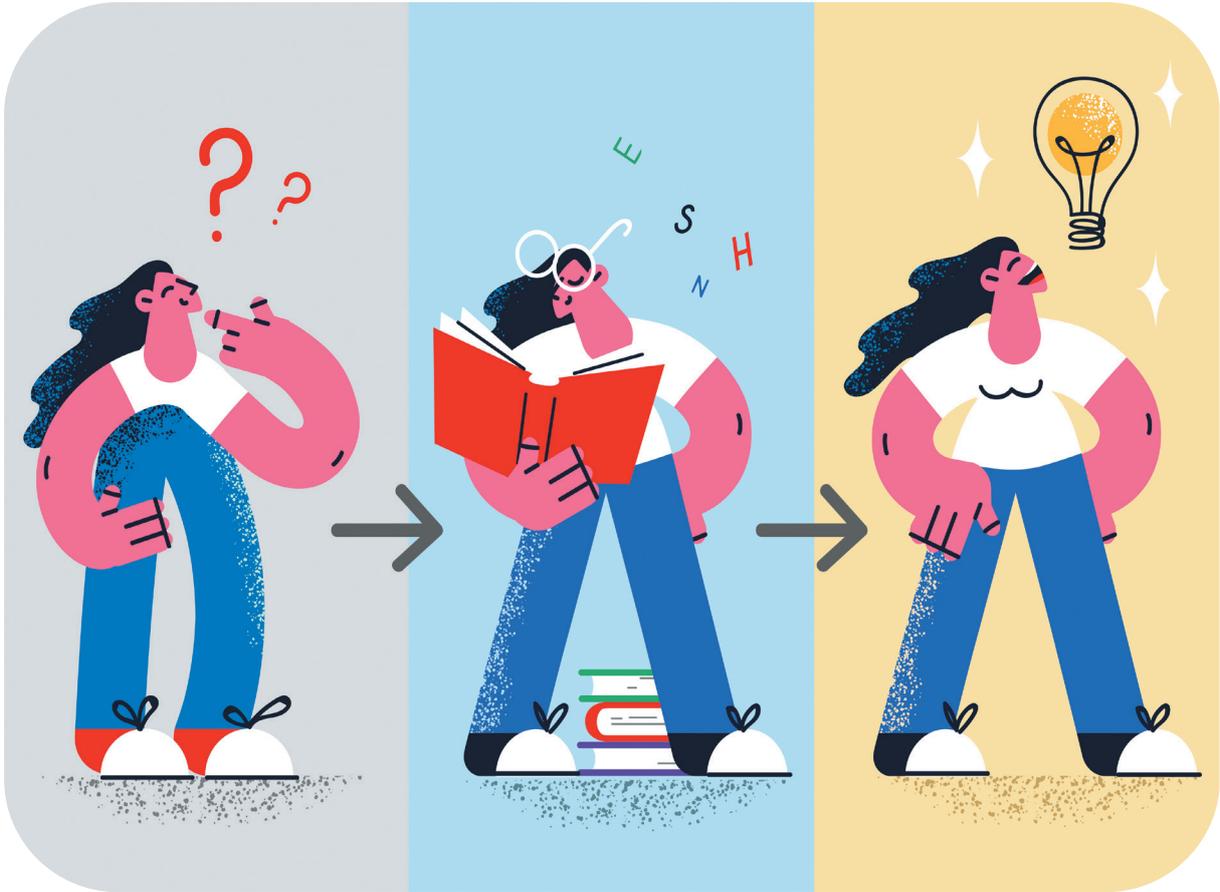
Как же, оказавшись в активной и агрессивной среде выйти с места массового скопления людей без повреждений. Опытные специалисты рекомендуют соблюдать определённые правила поведения.

- главное правило безопасного поведения в толпе — избегайте места массового скопления людей;
- приходить на мероприятия надо не одному. Близкие люди всегда в первую очередь придут на помощь;
- нужно тщательно продумать одежду, в которой вы идёте на мероприятие. Нежелательно надевать просторные платья, балахоны и одежду, на которой есть шнуrowки или верёвочки. Серёжки и другие украшения лучше оставить дома. Не надевайте галстуки, шарфы, цепочки, бусы и всё остальное, что может находиться на шее. Одежда должна быть облегающая — застегнитесь на все пуговицы или молнии, проверьте, зашнурованы ли ботинки, женщинам желательно не одевать каблуки;
- уровень активности толпы и последствия её действий напрямую зависят от количества выпитого алкоголя. К тому же, пронесённая стеклянная бутылка становится опасным оружием в руках хулигана. Человек в алкогольном опьянении не может сдерживать свою агрессию, ещё более раздражая людей вокруг себя, а в случае угрозы жизни ему самому не сможет адекватно защититься;
- оказавшись в месте массового скопления людей, просчитай заранее ходы отступления и найдите как можно ближе к ним. Самые опасные места, которые надо избегать во время всеобщего бегства: пространство у сцены и около раздевалок, узкие проходы и находиться рядом со стеклянными витринами;
- если вы чувствуете, что обстановка в месте скопления накаляется, а бежать некуда. Проявите актёрское мастерство: изобразите сердечный приступ или рвотные позывы. Люди сами расступятся и вокруг образуют коридор, через который вы сможете покинуть опасное место. Лучшим поведением в возникшей опасности — это успокоиться и принять трезвое решение. Порой хватает десятка секунд, чтобы осмотреться, найти безопасный путь и спастись;
- если толпа пришла в движение, старайтесь передвигаться вместе со всеми, по течению, тем более не против или поперёк основной массы. Постарайтесь, что бы вас ни оттеснили к центру, где давят со всех сторон и выбраться оттуда будет очень тяжело. Также надо быть не на самом краю, где вам грозит быть прижатым к стене или забору. Не хватайтесь за поручни, перила, различные предметы у вас не хватит сил за них удержаться, а руки могут сильно пострадать;
- если события в месте массового скопления людей уже приняли агрессивный характер, то забудь об упавших вещах. Потянувшись за упавшим предметом, вы рискуете упасть и быть затоптанным или покалеченным. Люди, спасающиеся бегством, даже не заметят вас;
- если вы оказались плотно зажатым в толпе, то помните, вы уже не упадёте, а вот опасность быть раздавленным массой тел вполне реальна. Самые уязвимые ме-

ста при этом — рёбра, живот, грудь. Чтобы вас не сдавили с боков, согни руки в локтях и прижми к бокам, напряги все мускулы. И таким образом следуйте в толпе пока обстановка не улучшится и можно будет двигаться к выходу;

- если вы упали, попытайтесь резким скачком подняться на ноги, в этой ситуации вы не должны брезговать ничем — цепляйтесь за людей, одежду. Если это не получилось, и толпа продолжает топтать вас лежачего, то нужно принять позу эмбриона — свернуться калачиком, подбородок прижать к груди, колени к голове, руками прикрыть голову. Осталось переждать людской поток и идти в медпункт;
- если массовое скопление людей пытаются разогнать полицейские или войска, не бегите к ним навстречу, пытаясь найти помощь или объяснить вашу невиновность. В этот момент никто не будет в том разбираться, а вот удар дубинкой получить очень даже возможно.

## ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ



*Выберите один правильный ответ*

**1. Перемещение пострадавшего с подозрением на травму позвоночника следует выполнять следующим способом:**

- а) на руках с привлечением нескольких человек;
- б) на твердой ровной поверхности (щит);
- в) любым из перечисленных способов;
- г) ни одним из перечисленных способов.

*Выберите один правильный ответ*

**2. Во время проведения сердечно-легочной реанимации у пострадавшего появились признаки жизни, в том числе и самостоятельное дыхание. Какое действие необходимо предпринять:**

- а) сообщить диспетчеру скорой медицинской помощи о том, что состояние пострадавшего улучшилось;
- б) прекратить проведение сердечно-легочной реанимации, придать пострадавшему устойчивое боковое положение и продолжить наблюдение за пострадавшим;
- в) придать пострадавшему удобное для него положение.

*Выберите один правильный ответ*

**3. При подозрении на отравление пострадавшего ядовитым веществом, поступившим в его организм через желудочно-кишечный тракт, необходимо:**

- а) вызвать скорую медицинскую помощь;
- б) предложить пострадавшему вызвать рвоту (если он в сознании), для этого дать пострадавшему попить воды и собрать образцы яда для анализа;
- в) все перечисленное.

*Выберите один правильный ответ*

**4. В случае развития отморожения конечности наиболее важно:**

- а) укутать пострадавшего и напоить пострадавшего теплым чаем;
- б) наложить на повреждённую конечность термоизолирующую повязку;
- в) как можно скорее поместить отмороженную конечность в горячую воду;
- г) растереть конечность шерстяной тканью или снегом.

*Выберите один правильный ответ*

**5. Представьте себе ситуацию: произошло дорожно — транспортное происшествие. Пострадавший в ДТП человек получил следующие повреждения: ссадины на лице, многочисленные кровоподтеки по всему телу. В области бедра одежда разорвана, имеется кровотечение обильной струей темно-вишневого цвета. Пострадавший лежит на проезжей части. Что является приоритетным (самым важным) действием в этой ситуации?**

- а) обеспечение безопасных условий для оказания первой помощи (перемещение пострадавшего, выставление знаков аварийной остановки и т. п.);
- б) остановка кровотечения путем прямого давления на рану и наложение давящей повязки;
- в) обработка ссадин антисептическим раствором;
- г) вызов скорой медицинской помощи;
- д) придание пострадавшему оптимального положения тела.

*Выберите один правильный ответ*

**6. При проведении искусственного дыхания «рот-ко-рту» отмечается, что воздух не поступает в легкие, грудная клетка не поднимается. Какие действия следует предпринять в первую очередь:**

- а) попытаться очистить ротовую полость от рвотных масс или извлечь изо рта пострадавшего вставные челюсти;
- б) выполнить искусственное дыхание методом «рот-к-носу» и увеличить силу, и продолжительность вдувания воздуха;
- в) более тщательно запрокинуть голову.

*Выберите один правильный ответ*

**7. Пострадавшему с ранением плеча и сильным венозным кровотечением была**

**наложена давящая повязка на рану. Спустя 15 минут повязка пропиталась кровью. Что следует сделать:**

- а) удалить старую повязку, наложив на ее место новую;
- б) наложить новую повязку поверх старой повязки;
- в) не трогая старую повязку, наложить кровоостанавливающий жгут;
- г) сняв старую повязку, плотно затампонировать рану салфетками марлевыми, после чего повторно наложить давящую повязку.

*Выберите один правильный ответ*

**8. Как часто следует пополнять автомобильную аптечку первой помощи?**

- а) 1 раз в год;
- б) 1 раз в 3–5 лет;
- в) по истечении срока годности компонентов аптечки;
- г) по мере израсходования ее компонентов.

*Выберите один правильный ответ*

**9. При наличии у пострадавшего признаков венозного кровотечения из области запястья предпочтительно:**

- а) выполнить прямое давление на рану, наложить давящую повязку;
- б) наложить кровоостанавливающий жгут ближе к ране;
- в) вложить бинт в локтевую ямку и выполнить максимальное сгибание конечности в суставе.

*Выберите один правильный ответ*

**10. Автомобиль, попавший в ДТП, несколько раз перевернулся. В результате пострадал водитель автомобиля. Есть необходимость в его экстренном извлечении вследствие риска возгорания автомобиля. О чем следует помнить в первую очередь:**

- а) извлекать пострадавшего необходимо очень бережно;
- б) при извлечении необходимо обязательно фиксировать голову и шею;
- в) извлечение следует выполнить как можно быстрее для снижения риска дополнительного повреждения пострадавшего пламенем;
- г) пострадавшего не следует извлекать, постараться устранить опасность возгорания своими силами.

*Выберите один правильный ответ*

**11. Во время оказания первой помощи пострадавший внезапно побледнел, перестал реагировать на окружающее. Укажите, с чего вы начнете оказывать первую помощь:**

- а) проверите признаки дыхания, затем откроете дыхательные пути и проверите проходимость дыхательных путей;
- б) позовете помощника, затем осмотрите пострадавшего;
- в) сразу же начнете компрессию грудной клетки;

- г) проверите признаки сознания (потрясите пострадавшего и спросите: «Что с вами?»).

*Выберите один правильный ответ*

**12. Для временной остановки артериального кровотечения необходимо выполнить следующие действия:**

- а) осуществить пальцевое прижатие артерии, наложить давящую повязку на рану, при необходимости наложить кровоостанавливающий жгут;
- б) наложить кровоостанавливающий жгут;
- в) наложить давящую повязку на рану, доставить пострадавшего в больницу.

*Выберите один правильный ответ*

**13. Когда производится вызов скорой медицинской помощи:**

- а) непосредственно после оказания первой помощи пострадавшим;
- б) сразу же по прибытии на место дорожно-транспортного происшествия;
- в) после проведения осмотра места дорожно-транспортного происшествия и определения примерного количества, и состояния пострадавших.

*Выберите один правильный ответ*

**14. Частота надавливания при проведении компрессии грудной клетки составляет:**

- а) 60–80 в 1 минуту;
- б) 40–50 в 1 минуту;
- в) не менее 100 в 1 минуту;
- г) 80–90 в 1 минуту;
- д) 60 в 1 минуту.

*Выберите один правильный ответ*

**15. В каких случаях наносится прекардиальный удар при оказании первой помощи:**

- а) прекардиальный удар не наносится;
- б) при отсутствии у пострадавшего признаков жизни;
- в) при отсутствии эффекта от проводимой сердечно-легочной реанимации;
- г) при появлении у пострадавшего болей за грудиной.

*Выберите один правильный ответ*

**16. Пострадавшему с травмой груди следует придать следующее положение тела:**

- а) положение на спине с приподнятыми ногами;
- б) устойчивое боковое положение;
- в) полусидячее положение;
- г) положение на животе.

*Выберите один правильный ответ*

**17. Признаками артериального кровотечения являются:**

- а) пульсирующая алая струя крови, быстро расплывающаяся лужа крови алого цвета, быстро пропитываемая кровью одежда пострадавшего;
- б) лужа крови диаметром более 3-х метров вокруг пострадавшего;
- в) резкое ухудшением состояния пострадавшего;
- г) обильное истечение крови со всей поверхности раны.

*Выберите один правильный ответ*

**18. Укажите, в каких случаях осуществляется экстренное извлечение пострадавшего из аварийного автомобиля:**

- а) экстренное извлечение пострадавшего производится только силами сотрудников скорой медицинской помощи или спасателями МЧС;
- б) при наличии явной угрозы для жизни и здоровья пострадавшего, или если невозможно оказать первую помощь внутри автомобиля;
- в) в любом случае необходимо извлечь пострадавшего из автомобиля.

*Выберите один правильный ответ*

**19. При определении признаков жизни у пострадавшего проверяются:**

- а) признаки сознания;
- б) признаки сознания и дыхания;
- в) признаки сознания, дыхания и кровообращения.

*Выберите один правильный ответ*

**20. Правильная глубина вдоха искусственного дыхания при проведении сердечно — лёгочной реанимации контролируется по следующему признаку:**

- а) начало подъема грудной клетки;
- б) начало подъема живота;
- в) максимальное раздувание грудной клетки.

*Выберите один правильный ответ*

**21. Первая помощь оказывается во всех нижеперечисленных случаях, кроме следующего:**

- а) отсутствие сознания, дыхания и кровообращения;
- б) травмы различных областей тела и наружные кровотечения;
- в) инородные тела в верхних дыхательных путях;
- г) ожоги, эффекты воздействия высоких температур, теплового излучения;
- д) отморожение и другие эффекты воздействия низких температур;
- е) отравления;
- ж) острые инфекционные заболевания.

*Выберите один правильный ответ*

**22. При признаках закупорки дыхательных путей умеренной степени (пострадавший кашляет) следует выполнить следующие мероприятия первой помощи:**

- а) предложить пострадавшему откашляться, после чего пострадавшего резко наклонить вперед и постучать основанием ладони в межлопаточную область для извлечения инородного тела;
- б) выполнить 5 резких толчков в подвздошную область живота пострадавшего;
- в) в этом случае мероприятия первой помощи не требуются.

*Выберите один правильный ответ*

**23. Выберите признаки внутреннего кровотечения:**

- а) учащенный слабый пульс и частое дыхание;
- б) тошнота и рвота, чувство жажды;
- в) слабость, головокружение;
- г) все перечисленное;
- д) ничего из вышеперечисленного.

*Выберите один правильный ответ*

**24. Наблюдение вами за состоянием пострадавшего, которому оказана первая помощь, осуществляется:**

- а) до доставки пострадавшего в медицинскую организацию;
- б) до улучшения его самочувствия;
- в) до момента передачи его бригаде скорой медицинской помощи.

*Выберите один правильный ответ*

**25. Целью придания пострадавшему оптимального (физиологически удобного) положения его тела является:**

- а) повышение удобства для человека, оказывающего первую помощь;
- б) обеспечение доступа для наложения повязок, кровоостанавливающих жгутов и т. д.;
- в) придание пострадавшему удобного положения, обеспечивающего ему комфорт, уменьшающего степень его страданий и не усугубляющего нарушения жизненно важных функций.

*Выберите один правильный ответ*

**26. Выберите основные способы остановки кровотечения при ранении головы:**

- а) прямое давление на рану, наложение давящей повязки;
- б) пальцевое прижатие сонной артерии, наложение давящей повязки с использованием жгута;
- в) применение холода в области ранения, пальцевое прижатие сонной артерии.

*Выберите один правильный ответ*

**27. Выберите основные признаки закупорки инородным телом верхних дыхательных путей тяжелой степени у пострадавшего:**

- а) не может дышать или дыхание явно затруднено (шумное, хриплое), хватается за горло, не может говорить, только кивает;
- б) хватается за горло, надрывно кашляет, пытается что-то сказать, лицо багровеет, глазами просит о помощи;
- в) жалуется на наличие инородного тела в дыхательных путях, говорит, что «поперхнулся», просит не сильно постучать по его спине.

*Выберите один правильный ответ*

**28. Пострадавший внезапно потерял сознание. Дыхание присутствует. Выберите необходимое действие:**

- а) следует уложить пострадавшего в устойчивое боковое положение (позу восстановления, стабильное боковое положение);
- б) для профилактики возможного вдыхания рвотных масс необходимо уложить пострадавшего на живот и накрыть теплым пледом;
- в) для профилактики возможного вдыхания рвотных масс следует повернуть голову пострадавшего набок, ноги приподнять и развести в стороны;
- г) для скорейшего восстановления сознания необходимо надавить пострадавшему на болевые точки (угол нижней челюсти, верхняя губа и т. д.) или сильно с оттяжкой несколько раз ударить пострадавшего по щекам;
- д) следует дать понюхать нашатырный спирт на ватке.

*Выберите один правильный ответ*

**29. При проникающем ранении грудной клетки самое важное — это:**

- а) попытаться остановить кровотечение давящей повязкой, если это не удалось, то наложить жгут выше раны;
- б) не прикасаться к ране во избежание причинения вреда и занесения болезнетворных бактерий в раневую поверхность;
- в) наложить на рану груди повязку, не пропускающую воздух;
- г) своевременно обезболить пострадавшего, сделав ему укол;
- д) постоянно контролировать дыхание и кровообращение пострадавшего.

*Выберите один правильный ответ*

**30. Признаки кровопотери — это все, кроме следующего:**

- а) резкая общая слабость, чувство жажды;
- б) головокружение, мелькание мушек перед глазами;
- в) обморок, чаще при попытке встать, бледная, влажная и холодная кожа;
- г) урежение частоты сердечных сокращений, снижение частоты дыхания;
- д) учащенный слабый пульс, частое дыхание.

*Выберите один правильный ответ*

**31. Если в ране находится инородный предмет, более правильным будет следующее:**

- а) резким движением выдернуть из раны инородный предмет, остановить кровотечение доступными способами, вызвать скорую медицинскую помощь;
- б) не извлекать из раны инородный предмет, наложить повязку вокруг инородного предмета, предварительно зафиксировав его салфетками или бинтами, вызвать скорую медицинскую помощь;
- в) не предпринимать никаких действий до прибытия медицинских работников;
- г) обработать рану раствором антисептика (йодом, зелёной, спиртом и т. д.), закрыть рану стерильной салфеткой, вызвать скорую медицинскую помощь.

*Выберите один правильный ответ*

**32. У мужчины 55 лет возникли сильные жгучие боли за грудиной (в груди). В чем будет заключаться первая помощь?**

- а) уложить пострадавшего с приподнятыми нижними конечностями, дать таблетку нитроглицерина под язык, вызвать скорую медицинскую помощь, наблюдать за пострадавшим до ее прибытия;
- б) настоятельно рекомендовать пострадавшему посетить поликлинику, сделать электрокардиограмму, проводить пострадавшего до поликлиники;
- в) придать пострадавшему комфортное положение, обеспечив физический и эмоциональный покой, вызвать скорую медицинскую помощь, наблюдать за пострадавшим до ее прибытия, предложить больному принять назначенные ему лекарства.

*Выберите один правильный ответ*

**33. Укажите основную цель обзорного осмотра пострадавшего:**

- а) оценить общее состояние пострадавшего и поставить ему диагноз;
- б) обнаружить состояния пострадавшего, непосредственно угрожающие его жизни, прежде всего явные признаки наружного артериального кровотечения, отсутствие дыхания или травмы грудной клетки;
- в) попытаться обнаружить ранения различных областей тела;
- г) определить, нуждается ли пострадавший в оказании первой медицинской или первой доврачебной помощи.

*Выберите один правильный ответ*

**34. При проведении компрессии грудной клетки давление руками осуществляется в следующую точку:**

- а) верхняя половина грудины;
- б) середина грудной клетки;
- в) нижняя часть грудины.

*Выберите один правильный ответ*

**35. Кровоостанавливающий жгут накладывается в следующих случаях:**

- а) при артериальном кровотечении;
- б) при обильном венозном кровотечении;
- в) при всех видах сильного кровотечения;
- г) при определении большой лужи крови.

*Выберите один правильный ответ*

**36. К мероприятиям первой помощи относится все нижеперечисленное, кроме следующего:**

- а) мероприятия по оценке обстановки и обеспечению безопасных условий для оказания первой помощи, вызов скорой медицинской помощи;
- б) определение наличия сознания и признаков жизни у пострадавшего;
- в) мероприятия по проведению сердечно-легочной реанимации;
- г) мероприятия по применению обезболивающих средств, при тяжелых травмах и шоке;
- д) мероприятия по осмотру пострадавшего, остановке наружного кровотечения и оказанию первой помощи при травмах, отравлениях и других состояниях, угрожающих жизни и здоровью пострадавшего;
- е) придание пострадавшему оптимального положения тела и контроль состояния пострадавшего (сознание, дыхание, кровообращение);
- ж) оказание психологической поддержки пострадавшему и передача его бригаде скорой медицинской помощи.

*Выберите один правильный ответ*

**37. При полной закупорке инородным телом верхних дыхательных путей оказание первой помощи следует начать со следующего действия:**

- а) попытаться удалить инородное тело резким ударом рукой, а при недостаточной физической силе, ногой верхнюю часть живота;
- б) спросить пострадавшего: «Вы подавились? Разговаривать сможете? Вам нужна помощь?»;
- в) вызвать скорую медицинскую помощь и продолжить заниматься своими делами;
- г) попытаться вызвать рвоту у пациента, надавив двумя пальцами на корень языка;
- д) выяснить у пострадавшего, чем он подавился.

*Выберите один правильный ответ*

**38. Какую помощь следует оказать пострадавшему с предположительным переломом костей голени в случае, если травма получена в населенном пункте:**

- а) попробовать вправить перелом, зафиксировать голень подручными средствами (лыжи, доски) вызвать скорую медицинскую помощь, дать пострадавшему воды;
- б) помочь пострадавшему принять удобное положение, вызвать скорую медицинскую помощь, приложить холод к месту предполагаемого перелома;
- в) дать пострадавшему обезболивающее средство, вызвать скорую медицинскую помощь, приложить холод к месту предполагаемого перелома.

*Выберите один правильный ответ*

**39. Выберите последовательность подробного осмотра пострадавшего, находящегося в сознании:**

- а) голова, шея, грудная клетка, живот, ноги и руки;
- б) грудная клетка, голова и шея, ноги и руки, живот;
- в) голова, грудная клетка, живот, шея, руки и ноги;
- г) ноги и руки, голова и шея, грудная клетка и живот.

*Выберите один правильный ответ*

**40. Чтобы зафиксировать ладонь в среднем физиологически комфортном состоянии при переломе конечности, необходимо:**

- а) выпрямить ладонь и прибинтовать к ней отрезок деревянной доски;
- б) сжать сильно ладонь в кулак и забинтовать кулак;
- в) вложить в руку любой полукруглый предмет и зафиксировать ладонь в среднем физиологически комфортном состоянии.

*Выберите один правильный ответ*

**41. В каких ситуациях следует приступить к сердечно-легочной реанимации?**

- а) при отсутствии у пострадавшего признаков сознания;
- б) при отсутствии у пострадавшего признаков сознания, дыхания и кровообращения;
- в) в случае, если с момента потери сознания прошло более 5 минут.

*Выберите один правильный ответ*

**42. Назовите наиболее быстрый способ остановки артериального кровотечения:**

- а) наложение кровоостанавливающего жгута;
- б) наложение давящей повязки;
- в) пальцевое прижатие артерии.

*Выберите один правильный ответ*

**43. Придание устойчивого бокового положения пострадавшему следует начать:**

- а) с расположения одной руки пострадавшего верх по отношению к его телу;
- б) с поворота нижней части его тела на бок;
- в) с расстегивания стягивающей одежды.

*Выберите один правильный ответ*

**44. Выбор способа переноски пострадавшего при оказании первой помощи зависит:**

- а) от наличия средств переноски пострадавших;
- б) от желания пострадавшего;
- в) от наличия средств переноски пострадавших, предполагаемой дальности переноски, а также количества участников оказания первой помощи и их физических возможностей.

*Выберите один правильный ответ*

**45. Эффективность пальцевого прижатия артерии оценивается по следующим признакам:**

- а) визуально по уменьшению или остановке кровотечения;
- б) по правильности нахождения точки пальцевого прижатия;
- в) по отсутствию болевых ощущений у пострадавшего при давлении в точку прижатия.

*Выберите один правильный ответ*

**46. Пальцевое прижатие бедренной артерии выполняется:**

- а) в верхней трети бедра двумя большими пальцами рук, плотно обхватывающими бедро;
- б) в области выступа седалищной кости основанием ладони всем весом тела;
- в) в паховой области кулаком, зафиксированным второй рукой, весом тела участника оказания первой помощи.

*Выберите один правильный ответ*

**47. Что следует сделать в случае длительного выполнения реанимационных мероприятий и возникновении физической усталости у человека, оказывающего помощь, при условии, что рядом находятся люди?**

- а) привлечь помощника к осуществлению реанимационных мероприятий;
- б) уменьшить частоту надавливаний на грудину;
- в) снизить глубину надавливания на грудину;
- г) констатировать биологическую смерть пострадавшего, отметив это в соответствующей документации.

*Выберите один правильный ответ*

**48. Качественные вдохи искусственного дыхания выполняются при соблюдении следующего условия:**

- а) максимально возможная скорость вдыхания и объем вдоха;
- б) качественное открытие дыхательных путей;
- в) качественная очистка полости рта.

*Выберите один правильный ответ*

**49. При появлении признаков жизни у пострадавшего, которому проводилась сердечно-легочная реанимация, необходимо выполнить следующие действия:**

- а) прекратить проведение сердечно-легочной реанимации, придать пострадавшему устойчивое боковое положение и контролировать состояние пострадавшего;
- б) продолжить сердечно-легочную реанимацию с осторожностью;
- в) позвонить и отменить вызов скорой медицинской помощи.

*Выберите один правильный ответ*

**50. Пострадавшему, находящемуся в бессознательном состоянии и имеющему признаки наружного кровотечения, следует придать следующее положение:**

- а) устойчиво боковое положение;
- б) полусидячее положение;
- в) положение на животе.

*Выберите один правильный ответ*

**51. После оказания первой помощи до прибытия бригады скорой медицинской помощи водителю, ставшему участником дорожно — транспортного происшествия необходимо, прежде всего, осуществлять следующие действия:**

- а) продолжать звонить диспетчеру скорой медицинской помощи для выяснения, когда придет бригада, для определения необходимости в самостоятельной транспортировке пострадавших;
- б) продолжить контролировать состояние пострадавших и оказывать им психологическую поддержку;
- в) подготовить попутный или служебный автотранспорт к госпитализации пострадавших, а для скорейшего оказания медицинской помощи пострадавшим транспортировать их попутным или служебным автотранспортом навстречу бригаде скорой медицинской помощи.

*Выберите один правильный ответ*

**52. Переноску в одиночку на плече желательно не применять в отношении пострадавших с нижеприведенными травмами и состояниями:**

- а) травмы конечностей;
- б) травма головы;
- в) травмы груди и живота;
- г) ожоги и отморожения;
- д) отравления.

*Выберите один правильный ответ*

**53. Все утверждения верны в отношении прямого давления на рану при венозном кровотечении, кроме следующего:**

- а) рана закрывается стерильными салфетками или стерильным бинтом, после чего на область раны осуществляется давление рукой участника оказания первой помощи с силой, достаточной для остановки кровообращения;
- б) можно использовать любую подручную ткань;
- в) допустимо осуществлять давление на рану рукой участника оказания первой помощи (при этом не следует забывать о необходимости использования перчаток медицинских нестерильных);
- г) прямое давление на рану является основным способом остановки артериального кровотечения.

*Выберите один правильный ответ*

**54. Допускается ли при отравлении химическими веществами использовать раствор соды и воды?**

- а) да, допускается;
- б) нет, не допускается.

*Выберите один правильный ответ*

**55. Для проверки дыхания у пострадавшего необходимо выполнить следующее действие:**

- а) поднести ко рту и носу пострадавшего зеркальце или металлический предмет, чтобы по его запотеванию определить наличие дыхания;
- б) поднести к носу и рту пострадавшего клочок ватки, нитку или перышко, чтобы по их колебаниям определить наличие дыхания;
- в) наклониться надо ртом и носом пострадавшего и попытаться услышать дыхание, почувствовать выдыхаемый воздух на своей щеке и увидеть движение грудной клетки у пострадавшего;
- г) положить руку на грудную клетку пострадавшего, пытаясь ощутить дыхательные движения пострадавшего.

*Выберите один правильный ответ*

**56. Для открытия дыхательных путей пострадавшего необходимо:**

- а) запрокинуть голову, при этом следует положить одну руку на лоб, а другую подложить под шею пострадавшего;
- б) запрокинуть голову, положив при этом одну руку на лоб, а двумя пальцами подняв подбородок;
- в) очистить ротовую полость пальцами, обмотанными платком или бинтом;
- г) удалить зубные протезы и прочие инородные предметы из ротовой полости;
- д) расстегнуть стягивающую одежду, галстук, воротник.

*Выберите один правильный ответ*

**57. Давление на грудину при проведении сердечно-легочной реанимации взрослому пострадавшему осуществляется следующим образом:**

- а) кулаком одной руки;
- б) ладонью одной руки;
- в) двумя взятыми в замок руками, расположенными одна над другой с выпрямленными пальцами.

*Выберите один правильный ответ*

**58. При наличии признаков сознания у пострадавшего при оценке его состояния, следует, прежде всего:**

- а) произвести осмотр на наличие у него кровотечения и, по возможности, остановить его;

- б) опросить пострадавшего и выяснить обстоятельства травмы, предложить ему воды;
- в) дать понюхать ему нашатырный спирт для предупреждения потери сознания.

*Выберите один правильный ответ*

**59. Для остановки венозного кровотечения используются все способы, кроме следующего:**

- а) прямое давление на рану;
- б) наложение давящей повязки на рану;
- в) наложение кровоостанавливающего жгута;
- г) максимальное сгибание конечности в суставе;
- д) прямое давление на рану.

*Выберите один правильный ответ*

**60. Переноску в одиночку волоком не рекомендуется применять для пострадавших со следующими травмами:**

- а) травмы грудной клетки и живота;
- б) травмы головы;
- в) травмы нижних конечностей.

*Выберите один правильный ответ*

**61. Пальцевое прижатие подключичной артерии производится:**

- а) к ключице с помощью четырех пальцев с усилием, достаточным для остановки кровотечения;
- б) в ямке под ключицей большим пальцем к первому ребру;
- в) указательным и средним пальцем в ямке над ключицей строго перпендикулярно поверхности грудной клетки;
- г) в ямке над ключицей к первому ребру с помощью четырех пальцев.

*Выберите один правильный ответ*

**62. Перед началом оказания первой помощи водителю следует убедиться:**

- а) в отсутствии опасности для оказывающего помощь;
- б) в отсутствии опасности для пострадавшего;
- в) во всем из перечисленного;
- г) необходимо без потери времени приступить к оказанию первой помощи.

*Выберите один правильный ответ*

**63. Сердечно-легочная реанимация в объеме искусственного дыхания и надавливаний на грудную клетку может не проводиться в следующих случаях:**

- а) при наличии у пострадавшего переломов нижней челюсти;
- б) при наличии у пострадавшего травм грудной клетки;

- в) при наличии у пострадавшего травмы, явно не совместимой с жизнью (например, отрыв головы);
- г) при наличии у пострадавшего, длительно существующего хронического, например, онкологического заболевания;
- д) при отсутствии возможности вызова скорой медицинской помощи;
- е) при отсутствии у человека, оказывающего первую помощь, аптечки или укладки.

*Выберите один правильный ответ*

**64. Соотношение компрессий грудной клетки и вдохов искусственного дыхания при проведении сердечно-легочной реанимации взрослому пострадавшему составляет:**

- а) 4–5 надавливаний на грудную клетку / 1 вдох искусственного дыхания;
- б) 15 надавливаний на грудную клетку / 2 вдоха искусственного дыхания;
- в) 30 надавливаний на грудную клетку / 2 вдоха искусственного дыхания;
- г) в зависимости от количества людей, проводящих сердечно-легочную реанимацию: 15 надавливаний на грудную клетку / 2 вдоха искусственного дыхания при реанимации в одиночку, 5 надавливаний на грудную клетку / 1 вдох искусственного дыхания при реанимации вдвоем.

*Выберите один правильный ответ*

**65. Продолжительность наложения кровоостанавливающего жгута (не более):**

- а) 1 час в теплое время года, до получаса в холодное время года;
- б) до 2-х часов в теплое время года, до часа в холодное время года;
- в) до полутора часов в теплое время года, до часа в холодное время года;
- г) до доставки пострадавшего в лечебное учреждение или до прибытия бригады скорой медицинской помощи.

*Выберите один правильный ответ*

**66. Пострадавшему с признаками травмы живота и таза рекомендуется придать следующее положение:**

- а) положение на спине с приподнятыми ногами;
- б) устойчиво боковое положение;
- в) сидячее положение;
- г) положение на спине с полусогнутыми и разведенными ногами;
- д) положение на животе.

*Выберите один правильный ответ*

**67. После обзорного осмотра и остановки кровотечения у пострадавшего необходимо выполнить следующие действия:**

- а) дожидаться прибытия скорой медицинской помощи, контролируя состояние пострадавшего и оказывая ему психологическую поддержку;
- б) осуществить подробный осмотр пострадавшего в определенной последовательности для выявления травм различных областей тела;

- в) опросить пострадавшего об обстоятельствах дорожно-транспортного происшествия;
- г) доставить пострадавшего в медицинскую организацию попутным или служебным автотранспортом.

*Выберите один правильный ответ*

**68. Пальцевое прижатие плечевой артерии осуществляется:**

- а) к плечевой кости с внутренней стороны плеча ниже бицепса с помощью четырех пальцев кисти, обхватывающей плечо пострадавшего сверху или снизу;
- б) большим пальцем под бицепсом пострадавшего с усилием, достаточным для остановки кровотечения;
- в) указательным и средним пальцем примерно посередине наружной поверхности плеча;
- г) к плечевой кости с наружной стороны плеча ниже бицепса с помощью четырех пальцев кисти, обхватывающей плечо пострадавшего сверху или снизу;
- д) пальцами обеих рук, обхватывая плечо в верхней части по окружности.

*Выберите один правильный ответ*

**69. Глубина надавливания при проведении компрессий грудной клетки при сердечно-легочной реанимации взрослому пострадавшему составляет:**

- а) 4–5 см;
- б) 5–6 см;
- в) 3–4 см;
- г) 2–3 см.

*Выберите один правильный ответ*

**70. Сердечно-легочная реанимация выполняется до нижеперечисленных моментов, кроме:**

- а) прибытия скорой медицинской помощи;
- б) появления явных признаков жизни у пострадавшего;
- в) появления собственной усталости;
- г) истечения 30 минут с момента начала реанимации.

*Выберите один правильный ответ*

**71. При отсутствии сознания у пострадавшего с признаками самостоятельного дыхания следует сделать следующее:**

- а) положить пострадавшему под голову валик из одежды, вызвать скорую медицинскую помощь;
- б) подложить валик из одежды под плечи пострадавшего, обеспечив сгибание шейного отдела позвоночника;
- в) придать пострадавшему устойчивое боковое положение;
- г) повернуть пострадавшего на живот.

*Выберите один правильный ответ*

**72. Признаком венозного кровотечения является:**

- а) струя крови темного (темно-вишневого) цвета разной интенсивности;
- б) кровь, вытекающая из раны по капле;
- в) алая пульсирующая струя крови;
- г) выделение темной крови со всей поверхности раны.

*Выберите один правильный ответ*

**73. Для остановки кровотечения методом максимального сгибания необходимо:**

- а) наложить кровоостанавливающий жгут на область сустава, после чего согнуть конечность в суставе и зафиксировать вручную или другим способом (бинтом, брючным ремнем и т. д.);
- б) вложить в область сустава 1–2 бинта или свернутую валиком одежду, конечность согнуть и зафиксировать руками, жгутом, несколькими турами бинта или подручными средствами;
- в) наложить на рану давящую повязку, после чего согнуть конечность в суставе и зафиксировать;
- г) согнуть конечность в суставе, зафиксировать табельными или подручными средствами, для усиления эффекта вложить в область сустава твёрдый предмет (металлическую трубу, кусок дерева и т. д.).

*Выберите один правильный ответ*

**74. Выберите последовательность оказания первой помощи пострадавшему, извлеченному из затонувшего автомобиля:**

- а) определить наличие признаков жизни (сознания и дыхания), при их отсутствии вызвать скорую медицинскую помощь, приступить к проведению искусственного дыхания;
- б) проверить наличие признаков жизни у пострадавшего, при их отсутствии — поручить помощнику вызвать скорую медицинскую помощь, расположить пострадавшего поперек своего колена животом, лицом вниз, дождаться окончания выделения воды изо рта пострадавшего, повернуть на спину, приступить к сердечно-легочной реанимации;
- в) тщательно очистить ротовую полость и полость ротоглотки от ила, водорослей и других возможных загрязнений, приступить к сердечно-легочной реанимации, по окончании реанимации доставить пострадавшего в медицинскую организацию или вызвать скорую медицинскую помощь;
- г) оценить сознание, при его отсутствии позвать помощника, оценить наличие дыхания, при отсутствии дыхания поручить помощнику вызвать скорую медицинскую помощь, приступить к сердечно-легочной реанимации.

*Выберите один правильный ответ*

**75. Для оценки сознания пострадавшего следует выполнить следующие действия:**

- а) похлопать по щекам пострадавшего, надавить на болевые точки;

- б) потормозить за плечи, спросить, что с ним и нужна ли ему помощь;
- в) окликнуть пострадавшего громким голосом;
- г) поднести к носу пострадавшего ватку с нашатырным спиртом.

*Выберите один правильный ответ*

**76. Какой метод используется для открытия дыхательных путей пострадавшему без сознания:**

- а) запрокидывание головы с приподнятием шеи;
- б) приподнятие головы с поддержкой шеи;
- в) нейтральное положение с фиксацией подбородка;
- г) запрокидывание головы с приподнятием подбородка.

*Выберите один правильный ответ*

**77. Качественное искусственное дыхание методом «рот ко рту» может осуществляться при следующих условиях:**

- а) голова пострадавшего в нейтральном положении, нос зажат;
- б) голова пострадавшего запрокинута, ротовая полость очищена;
- в) голова пострадавшего запрокинута, нос зажат, ротовая полость очищена;
- г) голова может быть в любом положении, нос зажат.

*Выберите один правильный ответ*

**78. Какое положение должен принять пострадавший с носовым кровотечением:**

- а) сидя, голова запрокинута;
- б) лежа на боку, валик под головой;
- в) сидя, голову слегка наклонить вперед;
- г) лежа на спине, голова запрокинута.

*Выберите один правильный ответ*

**79. Для сохранения проходимости дыхательных путей пострадавшего без сознания надо перевернуть:**

- а) в безопасное положение на спине, ноги приподнять на 30 см;
- б) на живот, подложив что-нибудь под голову;
- в) в устойчивое боковое положение на бок, лицом к себе;
- г) ни в коем случае не трогать пострадавшего!

*Выберите один правильный ответ*

**80. Подробный осмотр пострадавшего проводится в следующем порядке:**

- а) лицо, шея, грудь, спина, голова, живот, таз, конечности;
- б) грудь, спина, голова, шея, живот, таз, конечности;
- в) голова, шея, грудь, спина, живот, таз, конечности;
- г) голова, грудь, спина, живот, верхние конечности, нижние конечности.

*Выберите один правильный ответ*

**81. Беременная женщина подавилась, не может ни говорить, ни кашлять, хватается за горло. Какую первую помощь необходимо оказать?**

- а) 5 ударов между лопатками, если инородное тело не вышло — 5 толчков в живот;
- б) 5 ударов между лопатками, если инородное тело не вышло — 5 толчков в грудину;
- в) 5 ударов между лопатками, если инородное тело не вышло — 5 вдохов;
- г) 5 толчков в грудину, если инородное тело не вышло — 5 вдохов.

*Выберите один правильный ответ*

**82. Если при попытке оказать помощь пострадавшему его поведение угрожает вашей собственной безопасности, то вы должны:**

- а) постараться усмирить пострадавшего, чтобы предотвратить нанесение вам увечья;
- б) попытаться успокоить пострадавшего, взяв его за руку, и обратиться к нему тихим голосом;
- в) говорить с пострадавшим властно, чтобы он вам подчинился;
- г) отойти на безопасное расстояние от пострадавшего, по необходимости вызвать скорую медицинскую помощь и ждать ее прибытия.

*Выберите один правильный ответ*

**83. Какое положение лучше занять пострадавшему с травмой груди?**

- а) лежа, с приподнятыми ногами;
- б) полусидя;
- в) стоя у опоры;
- г) лежа на левом боку.

*Выберите один правильный ответ*

**84. Транспортировать пострадавшего самостоятельно необходимо:**

- а) всегда, если он сам не может передвигаться;
- б) если у пострадавшего угрожающее жизни состояние;
- в) если нет возможности вызвать скорую медицинскую помощь;
- г) во всех перечисленных случаях.

*Выберите один правильный ответ*

**85. После того как вы произвели наложение кровоостанавливающего жгута, травмированную конечность необходимо:**

- а) укутать;
- б) обездвижить и укутать;
- в) приподнять, обездвижить и укутать;
- г) обездвижить.

*Выберите один правильный ответ*

**86. Жгут можно ослаблять (снимать) не более чем:**

- а) на 10 минут;
- б) на 15 – 30 минут;
- в) на 15 минут;
- г) на 1 – 2 минуты.

*Выберите один правильный ответ*

**87. Какое положение необходимо придать пострадавшему с подозрением на травму живота:**

- а) полусидячее с наклоном в поврежденную сторону;
- б) лежа на спине с согнутыми в коленях и разведенными ногами;
- в) лежа на менее травмированном боку;
- г) лежа на боку с поджатыми ногами.

*Выберите один правильный ответ*

**88. Какое положение необходимо придать пострадавшему с подозрением на травму грудной клетки?**

- а) полусидячее с наклоном в поврежденную сторону;
- б) лежа на спине с приподнятыми ногами;
- в) лежа на менее травмированном боку;
- г) лежа на боку с приведенными к туловищу ногами.

*Выберите один правильный ответ*

**89. При иммобилизации нижней конечности, перед тем как накладывать шину, необходимо:**

- а) вернуть конечность в естественное положение;
- б) снять обувь;
- в) обувь не снимать, конечность без необходимости не трогать, не пытаться вернуть в нормальное положение;
- г) вернуть конечность в нормальное положение, снять обувь.

*Выберите один правильный ответ*

**90. При глубоком ожоге необходимо оказать следующую первую помощь:**

- а) накрыть ожог влажной салфеткой, вызвать скорую медицинскую помощь, принять противошоковые меры;
- б) охладить место ожога, затем накрыть ожог влажной салфеткой;
- в) охладить место ожога, затем наложить влажную повязку, вызвать скорую медицинскую помощь;
- г) вызвать скорую медицинскую помощь, обработать пораженную область перекистью водорода.

*Выберите один правильный ответ*

**91. Первая помощь при утоплении, после извлечения пострадавшего из воды:**

- а) удалить воду из дыхательных путей, проверить дыхание, если его нет — провести сердечно-легочную реанимацию;
- б) проверить дыхание, если его нет — осуществить искусственное дыхание;
- в) проверить дыхание, если его нет — осуществить сердечно-легочную реанимацию;
- г) удалить воду из дыхательных путей, проверить дыхание, если его нет — осуществить искусственное дыхание.

*Выберите один правильный ответ*

**92. В соответствии с существующим законодательством РФ все граждане имеют право оказывать первую помощь пострадавшему после прохождения обучения:**

- а) верно;
- б) неверно.

*Выберите один правильный ответ*

**93. Ногу пострадавшего придавило обрушившейся конструкцией. Что вы сделаете, прежде чем извлечь его из-под завала?**

- а) будучи уверенным в отсутствии опасности, постараетесь самостоятельно извлечь пострадавшего;
- б) вызовете экстренные службы, позовете на помощь и, убедившись в отсутствии опасности, постараетесь извлечь пострадавшего;
- в) вызовете экстренные службы, позовете на помощь, затем, убедившись в отсутствии опасности, наложите жгут на конечность и попытаетесь самостоятельно извлечь пострадавшего;
- г) вызовете экстренные службы и будете ожидать их прибытия.

*Выберите один правильный ответ*

**94. Первая помощь пострадавшему с травмой живота, сопровождающейся выпадением внутренних органов, заключается в следующем:**

- а) попытаться вправить выпавшие органы;
- б) оставлять выпавшие органы снаружи;
- в) накрывать выпавшие органы влажной, чистой тканью;
- г) приложить холод к выпавшим органам.

*Выберите один правильный ответ*

**95. Если вы стали свидетелем неотложной ситуации и готовы помочь, первое, что необходимо сделать, это:**

- а) осмотреть пострадавшего на предмет опасных для жизни состояний;
- б) позвать помощника;
- в) вызвать экстренные службы;

- г) осмотреть место происшествия на предмет имеющейся опасности для вас и пострадавшего.

*Выберите один правильный ответ*

**96. Вы определили, что у пострадавшего отсутствует сознание. Когда необходимо вызвать скорую медицинскую помощь?**

- а) сразу;
- б) после проверки дыхания;
- в) после оказания необходимой первой помощи;
- г) не имеет большого значения.

*Выберите один правильный ответ*

**97. Первая помощь при электротравме заключается в следующем:**

- а) прекратить действие тока, вызвать скорую медицинскую помощь, определить наличие признаков жизни;
- б) вызвать скорую медицинскую помощь, прекратить действие тока, следить за признаками жизни;
- в) прекратить действие тока, проверить признаки жизни, вызвать скорую медицинскую помощь;
- г) последовательность действий не имеет значения.

*Выберите один правильный ответ*

**98. Пострадавший находится без сознания. Как нужно открыть ему дыхательные пути?**

- а) методом запрокидывания головы с подъемом подбородка, максимально осторожно;
- б) методом выдвижения нижней челюсти;
- в) вообще не трогать голову, т. к. можно причинить пострадавшему еще большие повреждения.

*Выберите один правильный ответ*

**99. При наличии у пострадавшего признаков артериального кровотечения необходимо выполнить следующее:**

- а) осуществить прямое давление на рану, при отсутствии эффекта — осуществить пальцевое прижатие артерии и наложить кровоостанавливающий жгут;
- б) выполнить наложение кровоостанавливающего жгута, на рану наложить давящую повязку;
- в) осуществить пальцевое прижатие артерии, наложить кровоостанавливающий жгут выше раны;
- г) осуществить прямое давление на рану, при отсутствии эффекта — осуществить пальцевое прижатие артерии и наложить кровоостанавливающий жгут, на рану наложить давящую повязку.

*Выберите один правильный ответ*

**100. При подробном осмотре у пострадавшего обнаружена рана на голове с обильным кровотечением темной кровью, пострадавший в сознании. С чего следует начать оказывать первую помощь:**

- а) положить на рану марлевую салфетку из аптечки, аккуратно придавить;
- б) придать пострадавшему устойчивое боковое положение;
- в) приложить холод к голове;
- г) вызвать скорую медицинскую помощь;
- д) наложить на голову повязку типа «чепчик».

*Выберите один правильный ответ*

**101. Самой адаптивной эмоциональной реакцией на экстремальную ситуацию, позволяющей отреагировать негативные эмоции, является:**

- а) плач;
- б) агрессивная реакция;
- в) страх;
- г) тревога;
- д) истероидная реакция;
- е) апатия.

*Выберите несколько правильных ответов*

**102. К основным правилам оказания психологической поддержки относятся:**

- а) наличие необходимых ресурсов для оказания психологической поддержки и обеспечение собственной безопасности;
- б) руководство принципом «не навреди» и контроль собственного эмоционального состояния;
- в) знание психологии на уровне программы высшего профессионального образования;
- г) передача пострадавшего специалистам — медикам, психологам — при первой возможности.

*Выберите один правильный ответ*

**103. Если вы испытываете сильные эмоции в экстремальной ситуации, как можно помочь самому себе наиболее конструктивным способом:**

- а) употребить успокоительный препарат;
- б) постараться дышать плавно и медленно, так, чтобы выдох был длиннее вдоха;
- в) постараться дышать плавно и медленно, так, чтобы выдох был короче вдоха;
- г) постараться выплеснуть негативные эмоции на окружающих.

*Выберите несколько правильных ответов*

**104. Действия по оказанию психологической поддержки пострадавшему с реакцией агрессии:**

- а) не противоречить пострадавшему, соглашаться с его суждениями;
- б) направить энергию человека в нужное русло, поручить работу, связанную с высокой физической нагрузкой;
- в) резко потрясти пострадавшего в течение минуты, чтобы он «пришел в себя»;
- г) говорить спокойно, постепенно снижая темп и громкость своей речи;
- д) объяснить пострадавшему, что его поведение является недопустимым;
- е) отойти с пострадавшим от окружающих и дать ему возможность выговориться.

*Выберите один правильный ответ*

**105. Если человек, оказавшийся в экстремальной ситуации, испытывает сильные эмоциональные реакции, то он:**

- а) нуждается в первой помощи;
- б) нуждается в медицинской помощи;
- в) не нуждается в помощи;
- г) нуждается в психологической поддержке.

*Выберите несколько правильных ответов*

**106. Действия по оказанию психологической поддержки пострадавшему с истероидной реакцией:**

- а) удалить зрителей, создать спокойную обстановку;
- б) говорить уверенным тоном, в побудительном наклонении, в речи использовать четкие и короткие фразы, по возможности постараться замкнуть внимание пострадавшего на себе;
- в) предложить легкий массаж наиболее напряженных мышц тела;
- г) взять пострадавшего за плечи и потрясти в течение 10–15 секунд;
- д) переключить внимание пострадавшего, вызвав у него ориентировочную реакцию;
- е) предоставить пострадавшему в случае необходимости возможность отдохнуть, до прибытия специалистов наблюдать за состоянием пострадавшего;
- ж) не вступать в активный диалог по поводу высказываний пострадавшего.

*Выберите один правильный ответ*

**107. В случае сильного страха человек может помочь сам себе следующим образом:**

- а) спрятаться в тихом месте;
- б) если есть возможность — поделиться своими переживаниями с людьми, которым доверяет;
- в) использовать успокоительные;
- г) удалиться от окружающих, побыть в одиночестве.

*Выберите несколько правильных ответов*

**108. Действия по оказанию психологической поддержки пострадавшему с реакцией плача:**

- а) дать человеку почувствовать, что вы вместе с ним сочувствуете и сопереживаете;
- б) оставить пострадавшего побыть наедине со своими переживаниями;
- в) выслушать пострадавшего, обеспечить возможность «выхода» эмоций, воздерживаясь от советов;
- г) задавать вопросы;
- д) совершить любое неожиданное для человека действие;
- е) предложить выпить стакан воды, сконцентрировать свое внимание на глубоком и ровном дыхании, в случае если реакция плача затянулась.

*Выберите один правильный ответ*

**109. Реакция, при которой человек испытывает сильное волнение и беспокойство, и не может объяснить, чем оно вызвано:**

- а) плач;
- б) агрессивная реакция;
- в) страх;
- г) истероидная реакция;
- д) апатия;
- е) тревога.

*Выберите один правильный ответ*

**110. Реакция, признаками которой являются непреодолимая усталость, полное равнодушие и безразличие, медленная речь с большими паузами, вялость и заторможенность поведения:**

- а) плач;
- б) агрессивная реакция;
- в) страх;
- г) истероидная реакция;
- д) апатия;
- е) тревога.

*Выберите один правильный ответ*

**111. Реакция, признаками которой являются чрезмерное возбуждение, множество движений, театральные позы, эмоционально насыщенная, быстрая речь, крики, рыдания:**

- а) плач;
- б) агрессивная реакция;
- в) страх;
- г) истероидная реакция;
- д) апатия;
- е) тревога.

*Выберите один правильный ответ*

**112. Чрезвычайные ситуации — это ситуации, при которых:**

- а) обстоятельства выходят за пределы обычного, «нормального» человеческого опыта;
- б) обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которая может повлечь или повлекла за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей;
- в) обстановка выходит за пределы жизненного опыта личности, приводит к ухудшению внутренней самоидентичности, осложняет адекватное отражение действительности в результате экспозиции страданий, а иногда и смерти, значительных материальных потерь изменении условий жизнедеятельности людей;
- г) радикально или внезапно изменяется обстановка, возникает высокая проблемность, невозможность реализации целесообразной деятельности в данных условиях;
- д) человек подвергается воздействию различных экстремальных факторов, связанных с опасностью, со сменой обстановки, с ухудшением жизненных условий, высокой «ценой ошибки» и ответственностью за результат деятельности, дефицитом времени и переизбытком информации для выполнения профессиональных задач.

*Выберите несколько правильных ответов*

**113. Действия по оказанию психологической поддержки пострадавшему с реакцией апатии:**

- а) завести разговор с пострадавшим: говорить спокойно, мягко, слегка ускоряя темп речи, установить физический контакт;
- б) обеспечить пострадавшему возможность отдохнуть, почувствовать себя в безопасности;
- в) постараться развеселить пострадавшего;
- г) если нет возможности отдохнуть, разговаривая с пострадавшим, вовлечь его в совместную деятельность, требующую от человека умеренных физических усилий (прогуляться, выпить чая или кофе и т. д.);
- д) резко потрясти пострадавшего в течение минуты, чтобы он «пришел в себя».
- е) рекомендовать человеку сделать активную зарядку.

*Выберите несколько правильных ответов*

**114. При оказании помощи человеку с истероидной реакцией, следует использовать следующие способы, чтобы вызвать у него ориентировочную реакцию:**

- а) задать неожиданный вопрос;
- б) вылить стакан воды в лицо пострадавшего;
- в) несколько раз аккуратно ударить человека по щекам;
- г) взять пострадавшего за плечи и потрясти в течение 10–15 секунд;
- д) несколько раз громко и четко назвать человека по имени;
- е) совершить неожиданное для человека действие;
- ж) строго просить человека прекратить вести себя таким образом.

*Выберите один правильный ответ*

**115. Реакция, признаками которой являются подрагивание губ, ощущение подавленности:**

- а) плач;
- б) агрессия;
- в) страх;
- г) истероидная реакция;
- д) апатия;
- е) тревога.

*Выберите один правильный ответ*

**116. Ситуации, при которых совокупность условий и обстоятельств выходит за рамки обычных, которые затрудняют или делают невозможной жизнедеятельность индивидов или социальных групп, называются:**

- а) чрезвычайные;
- б) экстремистские;
- в) экстремальные;
- г) чрезмерные.

*Выберите несколько правильных ответов*

**117. При оказании психологической поддержки пострадавшему с реакцией плача не следует:**

- а) предлагать человеку успокоительные препараты;
- б) предлагать человеку сделать несколько глубоких и плавных вдохов и выдохов;
- в) давать пострадавшему возможность говорить о своих чувствах;
- г) строго просить человека прекратить плакать, взять себя в руки;
- д) поддерживать телесный контакт;
- е) говорить человеку фразы по типу «все будет хорошо».

*Выберите один правильный ответ*

**118. Для оказания психологической поддержки человеку, испытывающему гнев, агрессию в экстремальной ситуации, необходимо:**

- а) позаботиться о собственной безопасности, постараться уменьшить количество зрителей, не вступать с человеком в спор; при необходимости — привлечь сотрудников правоохранительных органов;
- б) постараться доказать человеку, что он неправ; если человек не успокоится — применить физическую силу;
- в) постараться привлечь к человеку максимальное количество зрителей — ему станет стыдно либо страшно, и реакция пройдет;
- г) предложить человеку успокоительные препараты.

*Выберите один правильный ответ*

**119. Оказывать психологическую поддержку может:**

- а) любой человек, вне зависимости от внешних обстоятельств;
- б) человек, обладающий соответствующими знаниями и умениями;
- в) только человек, имеющий психологическое образование;
- г) только человек, имеющий медицинское образование.

*Выберите несколько правильных ответов*

**120. Для оказания психологической поддержки человеку с реакцией страха, следует взаимодействовать с ним следующим образом:**

- а) сделать акцент на формировании чувства безопасности;
- б) «пассивно» слушать человека, ничего не отвечая;
- в) убеждать человека, что его страх неоправданный;
- г) описать те шаги, которые вы предпримите для того, чтобы помочь человеку;
- д) сообщить человеку достоверную информацию об актуальной ситуации;
- е) убеждать человека, что «все будет хорошо»;
- ж) говорить с человеком о том, чего он боится;
- з) предложить человеку выполнить несколько физических упражнений.

*Выберите один правильный ответ*

**121. Оказать психологическую поддержку пострадавшему в ДТП, зажатою в автомобиле, до приезда специальных служб можно следующим образом:**

- а) постараться извлечь пострадавшего, после чего приступить к оказанию психологической поддержки;
- б) вообще не следует вступать в какой-либо контакт с пострадавшим;
- в) окружить человека толпой зрителей, чтобы он не чувствовал себя покинутым;
- г) информировать, что не следует предпринимать самостоятельных попыток эвакуации, что помощь уже в пути, общаться с пострадавшим.

*Выберите один правильный ответ*

**122. Психологическая поддержка — это:**

- а) это система приемов, которая позволяет людям, не обладающим психологическим образованием, помочь себе и окружающим, оказавшись в экстремальной ситуации, справиться с психологическими реакциями, возникающими в связи с ней;
- б) это целостная система краткосрочных мероприятий, направленная на оказание помощи одному человеку, группе людей или большому числу пострадавших после кризисного или чрезвычайного события;
- в) это система однозначных алгоритмов, не поддающихся видоизменению, направленная на улучшение состояния человека, оказавшегося в экстремальной ситуации.

*Выберите один правильный ответ*

**123. Реакция, признаками которой являются напряжение мышц (особенно лицевых), учащенное поверхностное дыхание, сниженный контроль собственного поведения, сильное волнение и беспокойство, связанное с конкретной ситуацией:**

- а) плач;
- б) агрессивная реакция;
- в) страх;
- г) истероидная реакция;
- д) апатия.

*Выберите несколько правильных ответов*

**124. Действия по оказанию психологической поддержки пострадавшему с реакцией тревоги:**

- а) вступить в контакт с человеком и понять, что его тревожит;
- б) предоставить человеку необходимую ему информацию о происходящих событиях;
- в) убедить человека, что его переживания необоснованные, и тревожиться не о чем;
- г) дать пострадавшему возможность побыть наедине с его переживаниями;
- д) привлечь человека к деятельности, связанной с высокой физической нагрузкой.

*Выберите один правильный ответ*

**125. Реакция, признаками которой являются мышечное напряжение, раздражение, недовольство, гнев, словесные оскорбления, брань:**

- а) плач;
- б) агрессивная реакция;
- в) страх;
- г) истероидная реакция;
- д) апатия;
- е) тревога.

*Выберите несколько правильных ответов*

**126. Действия по оказанию психологической поддержки пострадавшему с реакцией страха:**

- а) не оставлять человека одного;
- б) предложить массаж наиболее напряженных мышц тела;
- в) дать человеку возможность поговорить о своем страхе;
- г) оставить человека побыть наедине со своими переживаниями;
- д) предложить выполнить несколько приемов саморегуляции;
- е) привлечь человека к деятельности, связанной с высокой физической нагрузкой;
- ж) предложить выполнить простое интеллектуальное действие.

*Выберите один правильный ответ*

**127. При оказании помощи человеку, испытывающему сильные эмоциональные реакции, в первую очередь необходимо:**

- а) позаботиться о собственной безопасности, оценить состояние пострадавшего, в случае необходимости оказать ему первую помощь, использовать адекватные приемы оказания психологической поддержки;
- б) оценить состояние пострадавшего, в случае необходимости оказать ему первую помощь, использовать адекватные приемы оказания психологической поддержки;
- в) вызвать скорую медицинскую помощь и наблюдать за пострадавшим до ее прибытия;
- г) немедленно приступить к оказанию психологической поддержки, ориентируясь на состояние пострадавшего.

*Выберите один правильный ответ*

**128. Оказывая психологическую поддержку человеку, испытывающему состояние апатии, следует общаться с ним следующим образом:**

- а) говорить громким голосом, в побудительном наклонении, задавать только простые вопросы;
- б) подстроится к человеку по громкости и скорости речи, и говорить с пострадавшим таким образом в течение всего разговора, задавать только вопросы, требующие развернутого ответа.
- в) говорить более тихим и медленным голосом, чем пострадавший, задавать сначала простые вопросы, затем вопросы, требующие развернутого ответа;
- г) подстроится к человеку по громкости и скорости речи, постепенно ускоряя темп речи и увеличивая громкость голоса, говорить мягко и спокойно, задавать сначала простые вопросы, затем вопросы, требующие развернутого ответа.

*Выберите один правильный ответ*

**129. Сильные эмоциональные реакции у человека, оказавшегося в экстремальной ситуации — это:**

- а) симптомы психической болезни, возникающей вследствие переживания психической травмы;
- б) исключительно физиологическая реакция человека при возникновении экстремальной ситуации;
- в) нормальная реакция человека на ненормальные для него события;
- г) реакция человека, оказавшегося в экстремальной ситуации, требующая немедленного привлечения медицинского персонала.

*Выберите один правильный ответ*

**130. Реакция апатии у пострадавших опасна:**

- а) вероятностью возникновения у людей паники;
- б) утратой способности удовлетворять жизненно важные потребности в еде, воде, тепле и т. д.;
- в) вероятностью летального исхода;

- г) вероятностью развития психиатрических заболеваний.

*Выберите один правильный ответ*

**131. Какие существуют системы безопасности автомобиля**

- а) активная системы безопасности автомобиля;
- б) пассивная система безопасности автомобиля;
- в) все указанные варианты.

*Выберите один правильный ответ*

**132. Активная система безопасности автомобиля — это:**

- а) совокупность конструктивных особенностей авто, направленных на предотвращение аварийных ситуаций и дорожно-транспортных происшествий;
- б) совокупность конструктивных и эксплуатационных свойств автомобиля, направленных на снижение тяжести дорожно-транспортного происшествия;
- в) всё вышеперечисленное.

*Выберите один правильный ответ*

**133. Пассивная система безопасности автомобиля — это:**

- а) совокупность конструктивных особенностей авто, направленных на предотвращение аварийных ситуаций и дорожно-транспортных происшествий;
- б) совокупность конструктивных и эксплуатационных свойств автомобиля, направленных на снижение тяжести дорожно-транспортного происшествия;
- в) всё вышеперечисленное.

*Выберите один правильный ответ*

**134. Если в результате дорожно-транспортного происшествия погибли или ранены люди, водитель, причастный к нему, в первую очередь обязан:**

- а) принять меры для оказания первой помощи пострадавшим, вызвать скорую медицинскую помощь и полицию;
- б) зафиксировать, в том числе средствами фотосъемки или видеозаписи, положение транспортных средств по отношению друг к другу и объектам дорожной инфраструктуры, следы и предметы, относящиеся к происшествию, и принять все возможные меры к их сохранению и организации объезда места происшествия.

*Выберите один правильный ответ*

**135. В экстренных случаях имеет ли право водитель оставить место дорожно-транспортного происшествия?**

- а) имеет;
- б) не имеет;
- в) имеет для того, чтобы доставить на своем транспортном средстве пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

*Выберите один правильный ответ*

**136. Какие существуют факторы риска при ликвидации последствий дорожно-транспортного происшествия?**

- а) возможность получения физических травм;
- б) возможность получения психологических травм;
- в) все вышеперечисленные варианты;
- г) ни один из вышеперечисленных вариантов.

*Выберите один правильный ответ*

**137. К какому фактору риска относится угроза быстрого возникновения пожара, связанного с разливом легковоспламеняющихся жидкостей?**

- а) к фактору риска, при котором существует возможность получения физической травмы;
- б) к фактору риска, при котором существует возможность получения психологической травмы;
- в) при дорожно-транспортном происшествии угроза возникновения пожара не возникает.

*Выберите один правильный ответ*

**138. К какому фактору риска относится угроза при виде травм пострадавших?**

- а) к фактору риска, при котором существует возможность получения физической травмы;
- б) к фактору риска, при котором существует возможность получения психологической травмы;
- в) все вышеперечисленные;
- г) ни один из вышеперечисленных.

*Выберите один правильный ответ*

**139. При прибытии на место дорожно-транспортного происшествия в первую очередь необходимо:**

- а) определить степень личной безопасности;
- б) отключить аккумуляторную батарею у повреждённого автомобиля;
- в) спросить у пострадавшего, нужна ли ему помощь.

*Выберите один правильный ответ*

**140. Чтобы исключить произвольное движение автомобиля необходимо:**

- а) использовать ручной тормоз автомобиля или включить пониженную передачу;
- б) стабилизировать автомобиль с помощью противоткатного башмака, а при его отсутствии, спустить колёса;
- в) все вышеперечисленные варианты.

*Выберите один правильный ответ*

**141. В каком случае необходимо извлечь пострадавшего из автомобиля?**

- а) при загорании автомобиля;
- б) извлечение пострадавшего из автомобиля производится всегда;
- в) извлечение пострадавшего запрещается производить до приезда спасателей.

*Выберите один правильный ответ*

**142. Составляющие «классического треугольника» пожара:**

- а) источник зажигания и кислород;
- б) источник зажигания и горючее вещество;
- в) кислород, горючее вещество и источник зажигания.

*Выберите один правильный ответ*

**143. Что относится к опасным факторам пожара?**

- а) пламя и искры;
- б) тепловой поток и повышенная температура окружающей среды;
- в) повышенная концентрация токсичных продуктов горения и термического разложения;
- г) пониженная концентрация кислорода и снижение видимости в дыму;
- д) все вышеперечисленные варианты.

*Выберите один правильный ответ*

**144. Какой, по Вашему мнению, фактор пожара является наиболее опасным?**

- а) пламя;
- б) повышенная температура окружающей среды;
- в) повышенная концентрация токсичных продуктов горения (дым).

*Выберите один правильный ответ*

**145. Действия в случае обнаружения пожара:**

- а) позвонить в пожарную охрану и сообщить о пожаре, произвести эвакуацию, при отсутствии угрозы для жизни произвести тушение пожара подручными средствами пожаротушения;
- б) произвести тушение пожара, а при неудачной попытке, позвонить в пожарную охрану;
- в) произвести эвакуацию и позвонить в пожарную охрану.

*Выберите один правильный ответ*

**146. Какая классификация пожаров принята на территории Российской Федерации?**

- а) А, Б, В, Г, Д, Е;
- б) А, В, С, D, Е, F.

*Выберите один правильный ответ*

**147. К классу пожара «А» относится:**

- а) горение твёрдых веществ;
- б) горение жидких веществ;
- в) горение газов;
- г) горение металлов.

*Выберите один правильный ответ*

**148. К классу пожара «В» относится:**

- а) горение твёрдых веществ;
- б) горение жидких веществ;
- в) горение газов;
- г) горение металлов.

*Выберите один правильный ответ*

**149. К классу пожара «Е» относится:**

- а) горение твёрдых веществ;
- б) горение жидких веществ;
- в) горение газов;
- г) горение электропроводки, находящейся под напряжением до 1000 В.

*Выберите один правильный ответ*

**150. Каким образом можно определить вид огнетушителя и класс пожара, для ликвидации которого предназначен огнетушитель?**

- а) по маркировке на этикетке;
- б) любым огнетушителем можно потушить любой класс пожара.



**Всероссийская общественная молодежная организация  
«ВСЕРОССИЙСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ КОРПУС СПАСАТЕЛЕЙ»**