

## **ОСНОВЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЧЕЛОВЕКА**

*Дорогие девушки и юноши!*

В опасной ситуации может оказаться каждый. Чтобы уцелеть, приходится мобилизовать не только все свои силы, но и знания. В опасной ситуации важно, чтобы вы были в состоянии: принимать быстрые решения; уметь импровизировать; постоянно и непрерывно контролировать себя; уметь различать опасность; уметь распознавать людей; быть независимым и самостоятельным; быть твердым и решительным, когда потребуется, но уметь подчиняться, если необходимо; определять и знать свои возможности и не падать духом, в любой ситуации пытаться найти выход. Никогда не сдавайтесь, не испробовав все возможные средства!

**Следуйте принципам безопасного поведения:**

**Предвидеть опасность!**

**По возможности избегать ее!**

**При необходимости - действовать!**

**КУДА ЗВОНИТЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ**

**112 – ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ (С СОТОВОГО ТЕЛЕФОНА)**

**01 - МЧС ПОЖАРНАЯ ОХРАНА**

**02 - МИЛИЦИЯ**

**03 - СКОРАЯ ПОМОЩЬ**

**04 - АВАРИЙНАЯ ГАЗОВАЯ СЛУЖБА**

**При вызове специальной службы по телефону следует сообщить причину вызова, свое имя и фамилию, точный адрес и номер телефона.**

## БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ НА УЛИЦЕ

- “ Избегайте прогулок в одиночестве в вечернее время и малолюдных местах.
- “ Старайтесь предвидеть и избегать неприятные ситуации, не отвечайте и не поддавайтесь на провокации.
- “ Если вас остановил преступник, избегайте реагировать на это насильственными действиями, особенно если он вооружен и тем более, если вы не уверены, что сможете защитить себя. Лучший способ уменьшить физическое насилие по отношению к себе - не сопротивляться.
- “ Не нагружайте себя свертками и пакетами, лучше всегда иметь свободу движений на тот случай, если возникнет необходимость защищаться.
- “ Избегайте садиться в пустой автобус, а если вам все-таки приходится делать это, садитесь ближе к водителю.
- “ Для передвижения выбирайте оживленные и хорошо освещенные улицы.
- “ Избегайте кратчайших путей, если они проходят через парки, пустые [автостоянки](#), спортивные площадки и пустыри.
- “ Держите определенную дистанцию с людьми, проходя мимо подъездов и подворотен.
- “ Будьте всегда готовы изменить направление движения, если вы почувствуете опасную ситуацию или заметите подозрительную личность.
- “ Если вы подверглись нападению с целью похищения, необходимо создавать как можно больше шума.

## БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ

К [общественному транспорту](#) относятся автобусы, троллейбусы, трамваи и метро. Аварийные ситуации в них чаще всего возникают в результате столкновения, резкого торможения, падения с высоты, затопления салона и

пожаров. В троллейбусах и трамваях, кроме того, существует опасность поражения электрическим током.

### **Наземный транспорт.**

- “ Во время движения держитесь за поручни.
- “ Садитесь и выходите из общественного транспорта только после полной их остановки.
- “ Не засыпайте и не забывайтесь во время движения, это опасно при экстренном торможении.
- “ Не заглядывайтесь в окно, если на полу стоит ваша сумка или чемодан.
- “ Если нет свободного сидячего места, постарайтесь стоять в центральном проходе.
- “ Во время движения транспорта стойте лицом в сторону движения, в крайнем случае вполоборота.
- “ Не стойте около дверей, не высовывайтесь из окна общественного транспорта.
- “ Передние места предназначены для пассажиров с детьми, инвалидов и пожилых людей.
- “ Выходя из общественного транспорта, подождите, пока схлынет толпа или же наоборот выйдите первым. После выхода из салона лучше подождать, пока автобус отъедет, и лишь потом переходить улицу.
- “ Стоящий автобус или троллейбус обходите сзади, трамвай - спереди, иначе вы рискуете попасть под автомобиль.

## **Метро.**

- “ При пользовании эскалатором будьте внимательны и не задерживайтесь при входе и выходе с него.
- “ Не бегите по эскалатору, не ставьте вещи на его ступеньки.
- “ Во время движения эскалатора стойте ровно, держитесь за поручень.
- “ Наклоняться, и садиться на эскалатор нельзя, так как пальто или куртка могут попасть между ступеньками.
- “ Не стойте у края платформы, не подходите к краю платформы и к вагону поезда до его полной остановки.
- “ Если уронили ценный предмет на рельсы, сообщите дежурной по станции.

## **БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В ПОЕЗДЕ**

- “ В поезде отдавайте предпочтение центральным вагонам, которые в случае железнодорожной катастрофы страдают меньше, чем головные и хвостовые.
- “ Выбирайте сидячие места против движения поезда, т. к. в случае если хулиганы бросят в окно камень, у вас гораздо больше шансов что он в вас не попадет.
- “ Располагайтесь (особенно ночью) в тех купе, где уже кто-то есть.
- “ Не засыпайте, если ваши попутчики вызывают у вас недоверие.
- “ Запомните своих попутчиков: имена, приметы, конечные станции.
- “ Не оставляйте двери приоткрытыми, так как это позволяет видеть из коридора то, что происходит в купе.

- “ Когда вы едете в плацкартном вагоне, держите документы или бумажник в надежном месте, портфель - поближе к стене.
- “ Самое ценное (деньги, ключи, документы) забирайте с собой даже в туалет - в бумажнике, поясной сумке или сумке через плечо.
- “ На промежуточных станциях во время выхода пассажиров держите личные вещи около себя.
- “ При возникновении любой аварийной ситуации на городском общественном транспорте или в метро следует организованно и четко выполнять указания водителя, кондуктора и машиниста поезда.

## **БЕЗОПАСНОСТЬ ПЕШЕХОДА**

- “ Пользуйтесь подземным переходом, пешеходными мостиками, и в местах, обозначенных дорожной разметкой «зебра» или знаком «Пешеходный переход», если он есть.
- “ Не ходите рядом с проезжей частью.
- “ Не скапливайтесь на автобусных остановках, вынуждая остальных пешеходов сходить с тротуара.
- “ Катайтесь на роликах, скейтбордах и др. в парках, скверах, имеющих ограждения.
- “ Если необходимо переехать улицу или дорогу, сойдите с [велосипеда](#), и ведите его за руль, скейтборд несите в руках.
- “ Переходя улицу с двусторонним движением, посмотрите сначала налево, и если по - близости нет автомобиля, начинайте переход дороги по прямой. Дойдя до середины, посмотрите направо. Если поблизости нет машины, продолжайте свой путь.
- “ Всегда пропускайте автомобили с включенными спец. сигналами.

## МЕРЫ ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТИ В БЫТУ

- “ Не прикасайтесь к оголенному, плохо изолированному проводу, не дотрагивайтесь до включенного электроприбора мокрыми руками.
- “ Не пользуйтесь электроприборами в ванной.
- “ Перед включением электрической вилки в розетку убедитесь, что она именно от того прибора, который вы собираетесь включить.
- “ Если провода от соседних устройств похожи, сделайте их разными, оберните изоляционной лентой или покрасьте.
- “ Не беритесь за электрическую вилку мокрой рукой.
- “ Следите за тем, чтобы розетки и другие разъемы не искрили, не грелись, не потрескивали. Если контакты потемнели, почистите их и устраните причину неплотного соединения.

## БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ПОЖАРЕ В ЗДАНИИ

- “ Оцените обстановку, убедитесь в наличии опасности и определите, откуда она исходит.
- “ Вызовите [службу спасения](#) «01»
- “ Сообщите о пожаре соседям, отключите газ, электроэнергию, закройте окна и двери.
- “ Немедленно покиньте помещение, никогда не бегите наугад и никогда не мешкайте на выходе.
- “ Нельзя использовать лифт, который может остановиться в любой момент из-за отсутствия электроэнергии
- “ Двигайтесь к выходу или в сторону не задымленной лестничной клетки.

- “ В задымленном помещении двигайтесь к выходу пригнувшись или ползком – внизу дыма меньше.
- “ Накройтесь мокрой тканью (одеялом, полотенцем).
- “ Дышите через мокрый носовой платок, ткань, одежду.
- “ Если выйти из помещения невозможно, заткните все зазоры под дверьми мокрыми тряпками.
- “ Наполните водой ванну и другие большие емкости.
- “ Снимите занавески, так как стекла под воздействием тепла могут треснуть и огонь легко перейдет на другие предметы.
- “ Облейте пол и двери водой, понизив, таким образом, их температуру.
- “ Если нельзя использовать лестницы, и единственным путем к спасению может оказаться окно, нужно попытаться сократить высоту прыжка, связав простыни или что-нибудь другое, или же прыгнуть на полотняные покрытия грузовика, крышу машины, цветник, навес.
- “ Прежде чем прыгнуть, нужно бросить вниз матрасы, подушки, ковры, чтобы смягчить падение.
- “ По прибытии пожарных полностью подчинитесь их командам.

## **ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ**

- “ При венозном кровотечении наложите тугую повязку на раневую поверхность.
- “ При артериальном кровотечении прижмите поврежденный сосуд выше места ранения и наложите тугую повязку. Если кровотечение продолжается, наложите жгут не более чем на 1 час с фиксацией времени его наложения.
- “ Капиллярное кровотечение останавливается наложением тугой повязки.

- “ При ожогах I-II степени как можно быстрее подставьте обожженную поверхность под струю холодной воды, наложите чистую сухую повязку, поверх ткани приложите холод.
- “ При ожогах III-IV степени накройте область ожога стерильной тканью, поверх ткани наложите холод, вызовите "Скорую помощь".
- “ При обширных ожогах уложите пострадавшего раневой поверхностью вверх, накройте ожог чистой тканью, поверх ткани - холод, обезбольте анальгетиками, дайте обильное питье, вызовите "Скорую помощь".
- “ При обморожениях I степени необходимо растирать обмороженные части тела до появления красноты и смазывать йодом, а затем животными жирами (гусиное сало или [вазелин](#)) и наложить ватно-марлевую повязку.
- “ При обморожениях II и III степени необходимо быстрое согревание. Одежду разрезают, накладывают на поражённую поверхность теплоизолирующую повязку (слой марли, толстый слой ваты, вновь слой марли, а сверху клеёнку или прорезиненную ткань) в прохладном помещении.
- “ После того как пострадавший придет в сознание, его переносят в теплое помещение, дают горячее питье, горячую пищу, небольшое количество алкоголя, по таблетке [аспирина](#), анальгина, по 2 таблетки "Но-шпа" и папаверина.
- “ Одновременно с проведением мероприятий первой помощи необходимо срочно вызвать врача.
- “ При открытых и закрытых переломах: а) обезбольте анальгетиками, б) обработайте рану бриллиантовой зеленью, в) наложите шину, зафиксировав ее так, чтобы суставы выше и ниже места перелома были неподвижны.
- “ Не пытайтесь вправить костные обломки!
- “ Если произошел вывих нельзя пытаться его вправить. Это врачебная процедура.
- “ Обезбольте (анальгин, реопирин или [вольтарен](#)).



- “ Наложите холод.
  
- “ Верхнюю конечность зафиксируйте на косынке или прибинтовывают к грудной клетке.
  
- “ При растяжении связок необходима холодная ванна, проточная вода (ручей, река), снег, лед - 30 минут.
  
- “ Затем тугое бинтование голеностопного сустава. Продолжать прикладывать холод (по 30 минут!) с интервалом в 15 минут в течение 24 часов, далее - тепловые процедуры.
  
- “ Аналогичные процедуры при ушибах.

### **БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В МЕСТАХ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ**

- “ Если толпа увлекла вас, застегнитесь на все пуговицы, если у вас есть какие либо громоздкие вещи - чемодан, рюкзак, сумки - их лучше бросить.
  
- “ В движущейся толпе главное не упасть, поэтому лучше следовать по направлению движения толпы и стремиться быть в центре нее.
  
- “ В случае давки необходимо прижать согнутые в локтях руки к грудной клетке. Таким образом, вы сможете амортизировать давление толпы и защитить себя от сдавливания.
  
- “ Если же вы упали в движущейся толпе, то необходимо подняться, используя все возможные средства (быстро встать на четвереньки, выставить как можно дальше вперед опорную ногу и, не сгибая ее, под напором толпы резко подняться).
  
- “ Если подняться невозможно, постарайтесь свернуться клубком, защищая голову предплечьями и кистями рук, закрывая затылок.
  
- “ Избегайте нахождения возле стеклянных [витрин](#) магазинов, стен зданий, деревьев.

- “ При применении слезоточивого газа закройте рот и нос платком, смоченным в любой жидкости; если глаза оказались поражены, необходимо быстро и часто моргать, чтобы слезы вымыли химическое средство.

## **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ЗАХВАТЕ В ЗАЛОЖНИКИ**

- “ Не задавайте лишних вопросов, выполняйте требования террористов, не противоречьте им, старайтесь не допускать истерик и паники.
- “ Не оказывайте сопротивления, не реагируйте на действия террористов в отношении других заложников.
- “ Не смотрите в глаза террористам, не ведите себя вызывающе.
- “ На совершение любых действий (сесть, встать, попить, сходить в туалет) спрашивайте разрешение.
- “ Не делайте резких движений, старайтесь меньше двигаться.
- “ В случае ранения двигайтесь как можно меньше - это уменьшит кровопотерю.
- “ Будьте внимательны, постарайтесь запомнить приметы преступников, отличительные черты их лиц, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи и манеры поведения, тематику разговоров и т. д.
- “ Во время освобождения лежите по полу лицом вниз, голову закройте руками и не двигайтесь.
- “ Если есть возможность, держитесь подальше от проемов дверей и окон.
- “ При начале штурма ложитесь на пол; если лечь невозможно, сядьте, как можно ниже наклоните голову, прикрыв локтями корпус, коленями живот, а предплечьями и ладонями голову.

“ Ни в коем случае не бегите навстречу сотрудникам спецслужб или от них, так как они могут принять вас за преступника.

“ Во время проведения спецслужбами операции по вашему освобождению неукоснительно выполняйте требования сотрудников спецслужб.

## **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ЗВОНКЕ ТЕРРОРИСТА**

“ Внимательно выслушайте требования телефонного террориста.

“ Постарайтесь дословно запомнить разговор и зафиксировать его на бумаге.

“ Не возражайте и не перебивайте говорящего, максимально затяните время разговора.

“ Постарайтесь запомнить особенности речи говорящего (акцент, дефекты речи, т. д.).

“ Обратите внимание на посторонние звуки при разговоре.

“ Отметьте характер звонка (городской или междугородний).

“ Не кладите трубку после окончания разговора.

“ Зафиксируйте точное время начала разговора и его продолжительность.

“ Позвоните в милицию с другого телефона.

“ Сообщите о звонке руководству школы.

“ Эвакуируйтесь из помещения, взяв с собой только личные вещи.

**Запомните! Заведомо ложное сообщение об акте терроризма в соответствии с УК РФ (ст. 207) наказывается штрафом в размере от 200 до 500 минимальных размеров оплаты труда, или в размере заработной платы, или иного дохода осужденного за период от двух до 5 месяцев,**

**либо исправительными работами на срок 1-2 года, либо арестом на срок 3-6 месяцев, либо лишением свободы на срок до 3 лет.**

## **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ УГРОЗЕ И ВО ВРЕМЯ ВЗРЫВА**

Признаками, указывающими на возможность установки взрывного устройства, являются:

- “ Оставленный сверток, пакет или предмет в транспорте, подъезде.
- “ Натянутая проволока или шнур.
- “ Провода, изоляционная лента, свисающая из-под машины.
- “ Заметив взрывоопасный или подозрительный бесхозный предмет, не подходите близко, немедленно сообщите о находке в милицию, не позволяйте случайным людям трогать их и самостоятельно обезвреживать.
- “ Если почувствовали, что взрыв неизбежен, быстро ложитесь и прикройте голову руками.
- “ Безопасными местами в здании при взрыве являются дверные проемы несущих стен, ванная комната, места рядом с массивной деревянной мебелью.
- “ Держитесь подальше от окон, зеркал, светильников.
- “ При угрозе взрыва на улице отойдите в сторону, спрячьтесь за угол, выступ здания. Если такой возможности нет, выбегите на середину улицы, площади подальше от зданий и сооружений, столбов линий электропередач.

## **БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ НА КОНЦЕРТЕ**

- “ Наибольшая давка бывает перед сценой, так как все стремится вперед.
- “ Избегайте становиться между динамиками, так как максимальный уровень звучания делает восприятие музыки невозможным и притупляет чувства.
- “ Не занимайте места в углах зала, близко к стене или поперечным перегородкам (между секторами), откуда затруднено бегство и где есть опасность быть раздавленным.
- “ В ожидании входа в театр или на стадион не приближайтесь к стеклянным дверям или ограждениям, к которым вас могут прижать.
- “ Если толпа побежала, постарайтесь избежать главной опасности – падения; встать будет почти невозможно.

## **БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ДЕВУШЕК**

- “ Не садитесь, ни под каким предлогом, в машину к малознакомым людям.
- “ Всегда предупреждайте родителей или друзей о своем маршруте и просите их встречать вас в вечернее время.
- “ Назначайте свидания только в многолюдных и хорошо освещенных местах.
- “ По возможности надевайте не стесняющую движения одежду и обувь.
- “ Не провоцируйте неуравновешенных людей вызывающей одеждой и аксессуарами.
- “ Зачесывайте длинные волосы наверх (чтобы их нельзя было намотать на руку).

- “ Не надевайте на шею бусы, длинные шарфы и цепочки.
- “ Возвращаясь поздно ночью домой, не стойте долго перед входной дверью, ища ключи, лучше приготовить их заранее.

## **ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ**

- “ Нельзя школьникам купаться в одиночку.
- “ Нельзя купаться в темное время суток.
- “ Нельзя нырять с высоты более 1 м в незнакомых местах.
- “ Запрещено в шутку звать на помощь, находясь в воде или на плавсредстве.
- “ При выходе на любом плавсредстве все находящиеся на нем люди должны быть одеты в спасательные жилеты (спасательные пояса).
- “ Нельзя меняться местами на плавсредстве.
- “ Опасно класть на борт или свешивать за борт руки и ноги, если это не необходимо для управления плавсредством;
- “ Недопустимо пользование лодочных моторов школьникам до 16 лет и школьникам без сопровождения взрослых.
- “ Правила пользования плавсредствами могут нарушаться при спасении утопающих или терпящих бедствие, если это невозможно сделать иным способом.

## **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ГРУППОВЫХ ПОЕЗДКАХ ШКОЛЬНИКОВ**

- “ Запрещается перемещение школьников в одиночку в населенных пунктах вне места дислокации группы.

- “ Нельзя школьникам перемещаться в одиночку на расстояние более 500 м от лагеря.
- “ Нельзя ходить в одиночку (в том числе и в пределах 500 м от лагеря) по прибойной зоне.
- “ Участники группы должны избегать конфликтов с местным населением: вежливо вести себя при общении, избегать насмешек и оскорбительных замечаний, уважать местные обычаи.
- “ В случае любого конфликта с местным населением школьники обязаны немедленно поставить о нем в известность руководителей.
- “ Руководителям группы следует по возможности не устраивать лагерь в непосредственной близости от населенных пунктов, а также не проходить через населенный пункт перед остановкой на ночлег.
- “ В случае хулиганского или разбойного нападения на лагерь руководители должны действовать так, как это диктуют обстоятельства, заботясь в первую очередь о жизни и здоровье детей.
- “ При первой же возможности следует отправить группу за помощью в ближайший населенный пункт.
- “ В любом случае (даже если удалось справиться с нападавшими мерами самозащиты) после нападения лагерь необходимо сразу же снять, группе направиться в ближайший населенный пункт и сообщить о случившемся в милицию.

## **ПРОФИЛАКТИКА САМОУБИЙСТВ**

Возможными причинами самоубийства могут быть:

- “ Серьезные проблемы в семье (алкоголизм родителей, развод и др.)
- “ Отсутствие эмоциональной поддержки со стороны родителей, друзей, одиночество.

- “ Отсутствие [взаимопонимания](#) с родителями, учителями, среди одноклассников.
- “ Тяжелые личные утраты: смерть родителей, разрыв с другом, (подругой) и др.
- “ Необоснованные обвинения.
- “ Злоупотребление алкоголя, наркомания и токсикомания.
- “ Хронические болезни.
- “ Отчаянная ситуация, когда подростку кажется, что он исчерпал все свои силы и возможности повлиять на ситуацию.

#### Предотвращение самоубийств.

- “ Вас должно насторожить высказывание следующего характера: «Лучше было бы мне умереть», «Мир стал бы лучше, если б я умер» или открытая угроза самоубийства и разговор о том, как это лучше сделать.
- “ Заведите с человеком разговор и поддерживайте возникший между вами контакт.
- “ Спокойно убеждайте человека в том, что вы искренне хотите ему помочь.
- “ Убедите потенциального самоубийцу в том, что помощь других людей поможет изменить его жизнь.
- “ Добейтесь обещания не совершать самоубийство, не попытавшись вместе с психологом найти выход из создавшейся ситуации.
- “ Убедите воспользоваться телефоном доверия, обратиться в центр [психологической помощи](#).



- .. Привлекайте как можно больше друзей и родственников для обеспечения эмоциональной поддержки. Вероятность самоубийства в этом случае резко снижается.
- .. Помните, что импульсы к самоубийству могут повторяться. Поэтому необходима квалифицированная помощь психотерапевта, психоаналитика, [психиатра](#).
- .. Современные методы лечения помогают эффективно решать большинство эмоциональных проблем.

### **БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПРИ НАПАДЕНИИ СОБАКИ**

- .. Никогда не подходите к незнакомой собаке и не оказывайте ей никаких знаков внимания.
- .. Если собака ведет себя агрессивно, никогда не поворачивайтесь к ней спиной и не убегайте.
- .. Уходить от агрессивной собаки нужно пятясь, не суетясь и не отрывая взгляда от собаки.
- .. Не следует замахиваться на собаку, поднимать с земли палку или камень.
- .. Можно попробовать громким и уверенным голосом подать команду «Фу!», «Стоять!», «Сидеть!».
- .. Если собака приготовилась к прыжку, примите устойчивую позу, вытяните вперед левую руку (если вы правша), и плотно прижмите к груди подбородок.
- .. Желательно защитить вытянутую руку, обмотав ее курткой, пиджаком, шарфом.
- .. Если собака бросилась на вас, ее надо бить (очень сильно и точно) в нос, а также в пах и живот, пальцем в глаза и уши.

- “ Если собаке удалось повалить вас на землю, главное в этом сложном положении уберечь горло.
- “ Запомните, в подобной ситуации принцип гуманного отношения к собаке неуместен.