

Государственное профессиональное образовательное
учреждение

Донецкий колледж культуры и искусств

Министерства культуры Донецкой Народной Республики

Инструкция №3

первичного инструктажа по программе
№3 студентов по безопасности жизне-
деятельности во время летних каникул

г.Донецк

УТВЕРЖДАЮ



ИНСТРУКЦИЯ № 3

первичного инструктажа по программе №3 студентов
по безопасности жизнедеятельности во время
летних каникул

ВВЕДЕНИЕ

Данная инструкция составлена отделом охраны труда училища в соответствии с требованиями **раздела 8** «Положения об организации работы по охране труда участников учебно-воспитательного процесса в учреждениях и организациях образования», утверждённого Министерством образования и науки **01.08.01 № 563**. Инструкция предназначена для проведения **первичного инструктажа по БЖД** со студентами училища. Данная инструкция также может быть использована преподавателями для внеаудиторных мероприятий и студентами - для самообразования.

Цель данного инструктажа:

- Ознакомить студентов с основными правилами поведения в неординарных условиях, встречающихся на их жизненном пути.

ПОМНИТЕ, что спасти человечество может только человек!

Оставайтесь Человеком даже в самые трудные моменты своей жизни!

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Первичный инструктаж по БЖД проводится **классными руководителями групп на последнем занятии учебного года** при убытии студентов на каникулы согласно содержанию данной инструкции, *разработанной отделом ОТ в соответствии с тематическим планом и программой, утверждённых приказом директора*. В тех случаях, когда предстоит проведение занятий (мероприятий учебно-воспитательного характера) за пределами училища (походы, практика, спортивные соревнования, конкурсы, выступления и т. п.), инструктаж проводится также по данной инструкции, но уже совместно с инструкцией по охране труда, отображающей требования вопросов техники безопасности, характерных для предстоящего занятия (мероприятия). В таких случаях инструктаж проводится преподавателями, или тренерами, и т.п.

1.2. Регистрация проведения данного инструктажа проводится на отдельном листе «Журнала учёта работы академгруппы» с обязательными подписями инструктируемых и инструктирующего.

2. БЕЗОПАСНОСТЬ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ.

2.1. Состояние дел с безопасностью дорожного движения (далее - БДД) остаётся на сегодняшний день сложным.

1. Ежегодно в дорожно-транспортных происшествиях (далее - ДТП):

- гибнут свыше **5 тыс. человек**;
- получают травмы свыше **30 тыс. человек**;

2 Положение на дорогах и улицах свидетельствует о непочтительном отношении определённой части граждан к Законам и Правилам, в том числе и к Постановлению №3-12 от 12.03.2015 г «Об утверждении Правил дорожного движения ДНР».

Основными причинами такого положения являются:

- низкая дисциплина участников дорожного движения (далее - ДД). Это, прежде всего - водителей и пешеходов, отсутствие элементарного взаимопонимания между ними;

- слабое знание пешеходами, а мы все ими являемся. Правил дорожного движения (далее - ПДД).

2.3. Единым нормативным актом, устанавливающим порядок дорожного движения по всей территории ДНР, являются **Правила дорожного движения ДНР**.

Действие ПДД распространяются на все территории, где возможно движение (дороги, улицы общего пользования, ведомственные дороги, внутривозовские дороги).

2.4. Участники ДД:

- водители;
- пешеходы; . пассажиры.

Все они **обязаны знать и неукоснительно выполнять** требования ПДД. Они не должны создавать опасность или препятствия движению.

2.5. Лица, допустившие нарушение ПДД, несут ответственность согласно действующему законодательству. К ним могут быть применены меры:

- общественного воздействия;
- дисциплинарной и административной ответственности;
- гражданской и уголовной ответственности.

Эти меры ответственности зависят от характера нарушения и наступивших последствий.

2.6. Одним из самых распространённых видов ДТП является наезд транспортных средств на пешехода, 60% из которых совершается по вине самих пешеходов. Каковы же причины этого явления?

- пешеходы не знают ПДД;
- не умеют чётко ориентироваться в конкретной дорожной ситуации;
- считают, что только водитель обязан принимать меры, предотвращающие ДТП, хотя Правилами дорожного движения *определены конкретные обязанности пешеходов.*

Пешеходы обязаны:

- ходить по тротуарам, пешеходным дорожкам;
- при их отсутствии - в один ряд по обочине дороги или краю проезжей части, **навстречу движению** транспортных средств. При этом необходимо проявлять повышенную осторожность и не создавать помех другим участникам движения. Однако, **лица**, передвигающиеся по обочине или краю проезжей части в инвалидных колясках без двигателя, **ведущие** велосипед, мотоцикл, мопед (не путайте с понятием **управляющие** этими средствами), **должны двигаться в направлении движения.**
- переходить проезжую часть только по подземным, надземным пешеходным переходам и в местах, обозначенных специальной дорожной разметкой или дорожными знаками «Пешеходный переход». Не рекомендуется дорогу перебежать, необходимо идти спокойным шагом.
- ожидать автобусы, троллейбусы, трамваи, автомобили такси на посадочных площадках, а при их отсутствии - на тротуаре или обочине.
- начинать переходить проезжую часть дороги к трамвайным остановкам, не оборудованным посадочными площадками, только после полной остановки трамвая;
- переводить детей дошкольного возраста через проезжую часть, только держа их за руку и соблюдая Правила дорожного движения.

Пешеходам следует знать и строго придерживаться одного из главных правил - запрещается выходить на проезжую часть дороги, не убедившись «личной безопасности, а также в том, что они не создают опасности для других участников дорожного движения.

Постоянно помнить о том, что *лучше всего переходить проезжую часть дороги в местах, где это разрешается, чем рисковать своей жизнью и здоровьем нарушая Правила дорожного движения.*

Пешеходам запрещается:

- *выходить на проезжую часть, не убедившись в отсутствии опасности для себя и других участников движения;*
- *внезапно выходить, выбегать на проезжую часть, в том числе на пешеходный переход;*
- *допускать выход детей дошкольного возраста на проезжую часть без присмотра взрослых;*
- *переходить проезжую часть вне пешеходного перехода;*
- *задеживать и останавливаться на проезжей части.*

2.6. С момента посадки пешехода в транспортное средство, он превращается в пассажира

2.6.1. Посадка и высадка пассажиров должна производиться только после полной остановки транспортного средства:

- с посадочной площадки;
- при её отсутствии - с тротуара или обочины;
- а если и это не возможно - с крайней полосы проезжей части.

2.6.2. Во время движения транспортного средства пассажиры обязаны:

- сидеть на сидениях или стоять в предназначенных для этого местах, держась за поручни (ручки), чтобы не упасть в случае резкого торможения;
- пристёгиваться ремнями безопасности, если транспортное средство оборудовано таковыми;
- при движении на мотоцикле - надеть и пристегнуть подшлемник;
- не отвлекать водителя от управления транспортным средством.

Пассажирам запрещается:

- открывать двери транспортного средства, не убедившись в полной его остановке;
- препятствовать закрытию дверей перед началом движения.

При дорожно-транспортном происшествии участник дорожного движения должен оказать возможную помощь пострадавшим и сообщить о случившемся в органы внутренних дел.

3. РАДИАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

3.4. Среди вопросов БЖД привлекает к себе внимание вопрос о действии радиации на человека и окружающую среду. Радиация - неотъемлемый элемент нашей жизни на Земле.

3.5. Радиация действительно смертельно опасна. При больших дозах она вызывает серьёзные поражения тканей и органов, а при малых - может вызвать рак и индуцировать генетические дефекты, которые возможно проявятся у детей и внуков человека, подвергшегося облучению, или у его более отдалённых предков.

3.6. Всё живое на земле на протяжении многих лет возникало и развивалось под постоянным влиянием природного фона радиации и приспособилось к нему.

До середины XX века главным источником ионизирующего излучения были природные источники - горные породы и космос.

С развитием ядерной промышленности природная радиоактивность была изменена. Главными техногенными источниками радиоактивных загрязнений биосферы являются:

- испытание ядерного оружия;
- аварии на АЭС;
- радиоактивные производства, а также радионуклиды, которые выделяются радиоактивными отходами, захороненными на суше и в море.

3.4. Как облучается человек?

Человек подвергается облучению двумя способами:

3. Внешнее облучение - это когда радиоактивное вещество (далее - РВ) находится вне организма и облучает его снаружи.

4. Внутреннее облучение - это когда РВ (источник ионизирующего излучения) находится в воздухе, пище или в воде и через органы дыхания или пищеварительного тракта, попав во внутрь организма, облучают его изнутри.

Радиация отрицательно влияет на иммунную систему человека. В результате чего усложняется течение таких болезней, как воспаление лёгких, грипп и др. Накопление радиоактивного йода в щитовидной железе приводит к отрицательному изменению её деятельности. Облучение приводит к увеличению сердечно - сосудистых и нервных заболеваний, повышает детскую смертность, вызывает осложнения при беременности.

3.5. Как защитить человека от радиоактивного облучения?

Для защиты человека от радиоактивного облучения и заражения используются средства защиты **ДВУХ ВИДОВ.**

- **Средства коллективной защиты.** При заражении местности радиоактивными изотопами (с коротким периодом полураспада) достаточно эффективным средством защиты человека может быть пребывание в убежищах и укрытиях. Для этих же целей могут быть использованы подвалы зданий, погреба, овощехранилища, горные выработки, которые могут снижать уровень радиации в 200 - 1000 раз.

Средства индивидуальной защиты, которые предназначены для предотвращения попадания радиоактивных веществ в организм, на кожные покровы, кожу. К ним относятся :

3. Средства защиты органов дыхания (рис 1), наиболее надёжные из которых - это противогазы. Они надёжно защищают органы дыхания, глаза и лицо от радиоактивных веществ в течение 6 часов. Кроме того, органы дыхания можно защитить простейшими средствами - противопыльными тканевыми масками, ватно-марлевыми повязками самостоятельного изготовления. Более просты и доступны различные респираторы.

4. Средства защиты кожи (рис 2, 3), в качестве которых применяются специальная защитная одежда: общевойсковой защитный комплект (ОЗК), лёгкий защитный костюм (Л-1), защитные комбинезоны. Можно также использовать для защиты кожи обычную одежду. Наиболее пригодны для этого плащи и накидки из прорезиненной ткани или из ткани, покрытой хлорвиниловой плёнкой. При этом необходимо соблюдать следующие правила:

- одежда должна быть застёгнута на все пуговицы, крючки;
- воротник поднят, капюшон наброшен на голову;
- шею нужно обвязать шарфом, рукава вокруг запястий и низ брюк - тесёмкой;
- на руки следует надеть резиновые или кожаные перчатки, а на ноги - резиновую обувь или обувь на резиновой подошве.

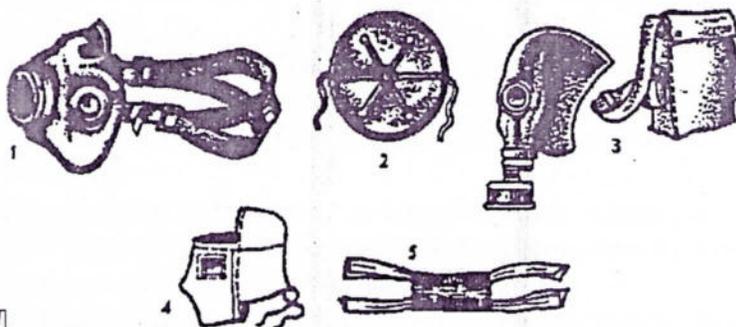
4. Медицинские средства защиты:

• аптечка индивидуальная АИ-2, предназначенная для оказания само- и взаимопомощи. В ней содержатся средства профилактики и первой медицинской помощи;

препараты стабильного йода, которые включают в себя/

1. Таблетки йодистого калия, их следует принимать после еды вместе с водой 1 раз в день в течение 7 суток по 1 таблетке (0,125 г) на один приём

2. Водноспиртовой раствор Йода, его следует принимать после еды 3 раза в день в течение 7 суток по 3 - 5 капель на стакан воды.



ПЕРЕД

изменения в носоглотке.

аллергию, воспалительные

3.6. Мероприятия и правила для лиц оказавшихся в зоне радиационной аварии (на территории радиоактивного заражения)

2. Мероприятия:

- вывести людей из зоны радиационной опасности;
- произвести оценку дозы внешнего и внутреннего облучения; . при необходимости провести санитарную обработку;
- изъять загрязнённую одежду;
- провести медицинское обследование.

3. Правила радиационной безопасности:

- использовать в пищу только консервированные продукты, хранящиеся в закрытых помещениях;
- не употреблять молоко коров, пасшихся на загрязнённых полях, овощи и фрукты, сорванные на загрязнённых участках;
- принимать пищу только в закрытых помещениях, тщательно мыть руки мылом перед едой и полоскать полость рта 0,5% раствором питьевой соды;
- не пить воду с открытых источников;
- избегать длительных передвижений по загрязнённой местности, особенно по пыльной дороге или траве, не ходить в лес, не купаться в водоёмах, расположенных на загрязнённой территории;

- не заходить в помещения в обуви, на которой сохраняется радиоактивная пыль (грязь)
- при передвижении по открытой загрязнённой местности использовать средства защиты органов дыхания и кожных покровов (в том числе и подручные).

Соблюдение этих правил позволит существенно снизить риск поражения радиацией.

4. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ОТДЫХА

Прежде чем приступить к рассмотрению этого вопроса, необходимо сказать несколько слов об одной из вредных привычек человека - курении, т.е. отравлении организма никотином.

Курение табака - вредная привычка, одна из форм токсикомании. По данным фармакологов, табачный дым, кроме никотина, содержит угарный газ, углекислоту, аммиак. Образующийся в результате сухой перегонки табака (курения) угарный газ соединяется с гемоглобином крови, образуя с ним очень стойкие соединения - карбоксигемоглобин. У курильщиков в крови его содержится 15%, а у некурящих лиц 0,5 - 1%. В результате у человека снижается количество кислорода в крови, ухудшается деятельность сердца, лёгких и печени.

Последствия табакокурения (что особенно неприятно для девушек) проявляются на лице. У курильщиков кожа на лице быстро стареет, приобретает серый с землистым оттенком цвет, на щеках проявляется «сеть курильщика» - огромное количество мелких стойко расширенных извитых сосудов. Кроме того, курильщиков сопровождает неприятный запах изо рта и хриплый «каркающий» голос.

Никотин - это сильный яд. Смертельная доза никотина для человека 1 мг на кг массы тела, т.е. для подростка 50- 70 мг. Исследованиями установлено, что во время курения из вредных веществ, содержащихся в табачном дыме:

- 20% - сгорает ;
- 25% - задерживается в легких курильщика;
- 5% - остаётся в окурке;
- 50% - загрязняет окружающую среду., превращая в пассивных курильщиков некурящих. А ведь вдыхание задымлённого воздуха вызывает те же негативные последствия.

Сигарета в руках всё ещё является символом взрослой независимой жизни. Начав курить, человек становится рабом этой привычки, поэтому старайтесь обезопасить себя от этого пагубного занятия. Взяв сигарету, постарайтесь ответить на вопрос: «Почему я курю»

4.1. Правила и нормы поведения во время летних каникул

1. Необходимо быть осторожным, внимательным на улице, при переходе дороги; соблюдать правила дорожного движения;
2. Соблюдать правила техники безопасности при прогулках в лесу, на реке:
 - 2.1. Запрещается разжигать костры на территории села и территории лесного массива;
 - 2.2. Купаться только в отведённых специально для этого местах и в теплое время.
 - 2.3. Не употреблять в пищу незнакомы грибы и ягоды.
3. Необходимо заботиться о своем здоровье; соблюдать временные рамки при загаре, купании.
4. Быть осторожным при контакте с электрическими приборами, соблюдать технику безопасности при включении и выключении телевизора, электрического утюга, чайника и т.д.
5. Соблюдать технику безопасности при пользовании газовыми приборами;
6. Соблюдать временной режим при просмотре телевизора и работе на компьютере;
7. Запрещается посещать тракторные бригады, гаражи, фермы без сопровождения взрослых;
8. Быть осторожным в обращении с домашними животными;
9. Запрещается находиться на улице без сопровождения взрослых после 23.00 часов.
10. Необходимо вести активный отдых соответствующий нормам ЗОЖ.

4.2.4. Отдыхая в лесу необходимо:

4.2.4.1. Выбрать и подготовить место отдыха, особенно место для костра (если он будет разводиться), выполняя при этом следующие правила:

- не допускать вырубку деревьев и кустарника (кроме разрешенного егерем сухостоя);
- отлучаться от выбранного места отдыха в одиночку нежелательно;
- не злоупотреблять спиртными напитками;

- в радиусе одного метра от разведённого костра не должно быть сухой травы, валежника (расчистить) и других горючих предметов;
 - не бросать горящие спички и окурки;
 - бытовые и пищевые отходы должны убираться в предварительно вырытую яму;
- 4.2.4.2. При убытии с места отдыха:**
- погасить и засыпать землёй костёр;
 - убрать пустую тару, мусор закопать (бумага должна быть предварительно сожжена);
 - не оставлять в лесу промасленную и пропитанную горючими веществами ветку;
 - проверить, нет ли не до конца потушенных тлеющих головешек.

4.2.5 Отдых у воды.

Находясь у воды, каждый человек должен, прежде всего, позаботиться о себе сам. Он всегда должен руководствоваться древними изречениями:

- «Не зная броду, не суйся в воду»
- «Спасение утопающих - дело рук самих утопающих».

Эти изречения сохраняют свой смысл и по настоящее время.

На воде человек себя чувствует менее уверенно, чем на земле, легче поддаётся панике; находящийся на поверхности воды, быстрее устаёт, для него большую опасность представляет ветер, вызывающий волнение на воде (шторм).

Отдых у воды подарит радость общения с природой только тому, кто будет *постоянно* помнить, что вода - *враждебная для человека стихия*, и для неподготовленного человека (или подготовленного, но не соблюдающего правила), *вода таит постоянную опасность. Тонут даже очень хорошо подготовленные пловцы.*

4.2.5.1. Основные правила поведения на воде. Необходимо соблюдать **простые**, хорошо известные, но от этого не менее полезные **правила**:

- не купаться в незнакомых, не оборудованных для купания местах;
- не заплывать за границы пляжа;
- не купаться менее чем через 1,5 - 2 часа после приёма пищи;
- не купаться в состоянии опьянения;
- не перегреваться на солнце;
- не купаться в ненастную погоду (высокая волна, сильный ветер, низкая температура воды и воздуха, сильное течение), в штормовую погоду, а также в тёмное время суток;
- не прыгать в воду в незнакомых местах (не проверив и не зная глубины водоёма);
- не оставлять детей возле воды без присмотра взрослых.

4.2.6. Правила поведения на воде **при сильном течении.**

Для борьбы с сильными течениями и водоворотами нужно запомнить:

- не старайтесь сразу бороться с течением. Самый надёжный способ выбраться из опасного места - это пересечь течение поперёк;
- сильные течения опасны не на больших глубинах, а на мелководье, где могут оказаться камни и коряги. В этом случае необходимо сгруппироваться, повернуть туловище навстречу течению и попытаться встать на дно;
- если несёт на скалы или каменную глыбу, постарайтесь повернуться ногами вперёд и с их помощью ослабить силу удара, а затем ухватиться за глыбу;
- пытайтесь спастись, используйте силу воды.

4.2.7. Простейшие правила при пользовании лодками.

При пользовании лодками на воде необходимо помнить о следующих правилах:

- максимально допустимая загрузка лодки определяется возвышением её бортов над водой не менее чем на **20 см**, а в ветреную погоду - не менее чем на **40 см**.

Запрещается:

1. Плыть по реке на лодке при сильном ветре и во время тумана;
2. Пересекать курс самоходных судов на лодках в непосредственной близости от них;
3. Стоять в лодке, садиться на борт и пересаживаться из одной лодки в другую вдали от берега;
4. Прекращать управление лодкой при быстром течении.

5. ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

5.1 Оповещение о пожаре и эвакуация людей.

В случае возгорания, задымления помещения необходимо:

- оповестить соседей и других людей, находящихся в помещении;
- позвонить по тел. 01 и обязательно назвать адрес пожара, свою фамилию, этажность здания и на каком этаже пожар;
- оказать помощь в эвакуации людей, т. е. обеспечивать самостоятельное движение людей из помещений в безопасную зону через заранее предусмотренные ходы и выходы. Эвакуация всегда должна проводиться согласно плану эвакуации, который разработан и вывешен на этажах каждого здания техникума.

5.2 приступить к ликвидации очагов пожара первичными средствами пожаротушения. Оказавшись в зоне пожара, нужно помнить, что:

6. Никогда нельзя бежать наугад и мешать на выходе;
7. Человеческая жизнь важнее любого имущества, поэтому спасать надо в первую очередь людей;
8. Нельзя забывать о возможности обвалов и разрушений, могущих привести к тяжёлым последствиям;
9. Дым и токсичные газы опаснее языков пламени;
10. Необходимо учитывать возможность поражения электротоком.

5.3. Основные правила пожарной безопасности.

Для сохранения жизни и здоровья, для эффективного обеспечения сохранности от пожара помещений, имущества и личных вещей граждан необходимо выполнять следующие правила:

- иметь запас средств пожаротушения в рабочем состоянии;
- помнить, что нельзя складывать горючие и легко воспламеняющиеся предметы в подвале, на чердаке, на балконе;
- обеспечивать проветривание и вентиляцию в помещениях, где установлены газовые колонки и другое газовое оборудование;
- не допускать самостоятельной установки газового оборудования и электрической проводки. Их должны устанавливать только специалисты;
- утюг, электроплитки и другие электронагревательные приборы следует устанавливать на огнестойком материале, на расстоянии не менее 60 см от занавесок и мебели, нельзя оставлять их без присмотра во включенном состоянии;
- не курить в общественных местах, в постели, в помещении, где хранятся легко воспламеняющиеся материалы;
- не блокировать и не захламлять запасные выходы;
- не повреждать (следить за исправным состоянием) установленную в общественных местах систему автоматической пожарной сигнализации и средств пожаротушения, в том числе и первичные средства (пожарные гидранты, рукава, огнетушители и др.).

5.4. Оказание помощи пострадавшим на пожаре.

К опасным для человека факторам, которые могут поразить человека, оказавшегося в зоне пожара, относятся:

- повышение температуры до опасных пределов (60-70°C);
- снижение концентрации кислорода до опасных пределов (14-11 %);
- опасная концентрация продуктов горения и разложения (оксид углерода -1,35%);
- задымлённость помещений.

При оказании помощи пострадавшим на пожаре, прежде всего, необходимо установить степень и характер повреждения. Это могут быть:

- ожоги;
- отравления продуктами горения;
- механические повреждения;
- смешанные поражения.

В зависимости от выраженности поражения ожоги подразделяются на 4 степени, которые характеризуются:

Первая степень - покраснением локального участка кожи;

Вторая степень - появлением пузырей на коже;

Третья степень - неполным отмиранием ткани на участке тела;

Четвёртая степень - сплошным отмиранием ткани на всю толщину до костей. При оказании первой помощи нужно как можно скорее освободить пострадавшего от тлеющей одежды. При прилипании ткани к телу одежду необходимо разрезать ножницами, оставляя прилипшие участки не тронутыми.

5.4.2. При ожогах 1 - 2 степени необходимо:

- обожжённую поверхность охладить струёй холодной воды в течение 15 - 20 мин. При этом происходит сужение сосудов, и пузыри не возникают;
- можно наложить повязку, смоченную раствором марганцовки, происходит тот же эффект, что и при охлаждении струёй воды.

5.4.3. При ожогах 3-4 степени необходимо:

- наложить асептическую повязку;
- как можно скорее доставить пострадавшего в больницу;
- для снижения боли и смягчения шока дать пострадавшему анальгин, аспирин, максимально утеплить и обеспечить покой.

При ожогах **НЕДОПУСТИМО**:

- вскрывать пузыри;
- удалять инородные тела с поверхности ожога (прилипшие остатки одежды);
- смазывать кожу жирами, мазями спиртом.

5.43. При отравлении окисью углерода (CO) - угарным газом пострадавшего необходимо:

- вынести на свежий воздух;
- поднести к носу вату, смоченную нашатырным спиртом;
- при необходимости сделать искусственное дыхание;
- как можно скорее отправить в лечебное заведение.

Поражение угарным газом бывает 3 степеней тяжести и главный симптом отравления им - потеря сознания.

Первая степень - лёгкая. Человек ощущает шум в ушах, головную боль, жажду, страх; может на непродолжительное время терять сознание.

Вторая степень - средняя. Сознание теряется на более продолжительное время, наблюдается неадекватное поведение, покраснение лица, повышение температуры тела до 38 - 40°С.

Третья степень - тяжёлая. Приводит к потере сознания на длительное время, нарушению дыхания (оно становится учащенным и поверхностным). Дополнительные признаки - кожа бледно-синюшная, непроизвольное опорожнение кишечника и мочевого пузыря.

5.4.4. При МЕХАНИЧЕСКОМ ПОВРЕЖДЕНИИ:

- при ранениях необходимо остановить кровотечение наложением
- при артериальном кровотечении - **кровь «» бьёт струёй и имеет ярко-красный цвет.** Необходимо наложить на рану тугую повязку и пережать сосуды **выше** раны (жгут, пальцевое нажатие);
- при венозном кровотечении - **кровь вытекает медленнее, цвет крови - тёмно-вишневый.** Необходимо наложить на рану тугую повязку и пережать сосуд **ниже** раны (жгут, пальцевое нажатие)

Помните, что при наложенном жгуте может произойти омертвление ткани (оставлять жгут на месте наложения можно: в теплое время года - не более двух часов, в холодное - не более одного часа), поэтому пострадавшего необходимо срочно доставать в больницу.

6. ДЕЙСТВИЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

Каждый человек в быту, на работе, на учебе, на природе может попасть в такие ситуации, для которых характерна новизна, неожиданность, длительность и интенсивность воздействия неблагоприятных факторов окружающей среды (вредность, тяжесть, опасность), а иногда наличие угрозы самой жизни. *Такие ситуации называются ЭКСТРЕМАЛЬНЫМИ, потому что они выходят за рамки обычных.*

Человек оказывается в экстремальных ситуациях по различным причинам, но чаще всего это происходит по его собственной вине:

- отсутствие опыта безопасного поведения в природной и социальной среде;
- пренебрежение к нормам и правилам безопасности;
- непредусмотрительность или легкомыслие.

Некоторые люди не знают, как поступить в той или иной ситуации, или знают, но не умеют это сделать.

Для уменьшения вероятности оказаться в экстремальной ситуации и увеличения шансов на сохранение здоровья и собственной жизни, необходимо *знать и учитывать* факторы риска, сопровождающие нашу жизнь. А для этого надо:

Во-первых, выработать умение предвидеть возможность возникновения опасных для жизни ситуаций и, со знанием дела, избегать попадания в них.

Таким образом, проблема выживания в экстремальных ситуациях сводится к четырём «НАДО»:

- надо знать;
- надо желать;
- надо уметь;
- надо действовать.

6.1. Соблюдение безопасности в различных ситуациях

6.1.2. Безопасность в пассажирском транспорте

Опасность в пассажирском транспорте может исходить не только в случае нарушения водителем ПДД, но и от находящихся рядом пассажиров.

- В городском транспорте, если не понравившейся вам человек пытается завести с вами знакомство, необходимо решительно его оборвать. Но не вступать с ним в пререкания, не конфликтовать - сделать вид, что ничего не произошло, и перейти на другое место. Необходимо также оберегать свои сумки и карманы. Если заметите, что, несмотря на ваши передвижения, кто-то постоянно оказывается рядом, необходимо сделать вид, что выходите и пропустить незнакомого человека вперед.
- в такси, если оно свободно, необходимо садиться на заднее сиденье. Если же в нём уже находится компания возбуждённых или подвыпивших людей, лучше отказаться от поездки. Выходить из такси необходимо лучше в людном освещённом месте, обратившись с просьбой к водителю, чтобы он подождал, пока вы войдёте в подъезд или квартиру.
- В пригородных поездах, метро, трамваях-сцепках нежелательно садиться в пустой вагон. Предпочтительнее находиться в первом вагоне, где можно обратиться за помощью к машинисту. Нельзя задерживаться на остановках, необходимо уходить вместе со всеми.

6.1.3. Безопасность на улице

Чтобы оградить себя от неприятных и зачастую опасных неожиданностей на улице,

необходимо:

- изучить возможные варианты маршрутов в учебное заведение, к друзьям, знакомым, к местам досуга и т.д.
- почаще менять привычные маршруты;
- запомнить местонахождение райотделов милиции и опорных пунктов охраны порядка;
- знать места молодёжных «тусовок» и неосвещённые участки улиц, аллей;
- сообщать родителям, перед выходом из дома, куда идёте и когда вернётесь;
- избегать коротких дорог, пролегающих через свалки, кладбища, пустыри, дворы и плохо освещённые улицы, места, поросшие плотным кустарником. В тёмных местах, плохо освещённых кварталах надо ходить посередине улицы.
- Остерегаться стоящих машин с работающим двигателем и сидящими внутри людьми. Если пассажиры просят вас показать дорогу, разговаривайте с ними, стоя на безопасном расстоянии. Не подходите к автомобилю на расстояние вытянутой руки.
- Заправлять оба конца надетого шарфа под пальто, чтобы он не свисал за спину, исключив тем самым возможность нападающего схватиться за шарф.
- Пользуясь телефоном-автоматом стоять необходимо лицом к выходу, исключив тем самым возможности злоумышленника возможности незаметно подойти сзади.

Во всех случаях старайтесь предполагаемого злоумышленника держать в поле зрения на безопасном расстоянии.

В случае нападения, кусайтесь, царапайтесь, смело применяйте приемы самозащиты.

В конечном итоге выбор поведения индивидуален. Действовать надо по обстоятельствам, привлекая на помощь свой ум и смекалку, но никогда не провоцируйте противника на обострение конфликта. Не отвечайте грубостью на грубость, оскорблением на оскорбление.

Запомните, самая большая ваша победа будет та, когда в конфликтной ситуации вы избежите физического контакта.

6.1.3. Безопасность в толпе

Толпа - это особый биологический организм. Она действует по своим законам и не всегда учитывает интересы отдельного человека в том числе и его безопасность. Очень часто толпа становится опаснее любого стихийного бедствия или аварии.

Характерной чертой неуправляемой толпы является паника, что проявляется в следующем:

- Паническое бегство всегда направлено в сторону от опасности и это не является случайным (не делается попыток повлиять на наступление опасности);
- При паническом бегстве люди становятся неожиданным источником опасности друг для друга;
- Человек, охваченный паникой:
 3. Всегда верит, что обстановка крайне опасна;
 4. Плохо соображает, хотя его мысли не являются неразумными. Просто он не ищет альтернативных решений, не видит деталей своего решения.

Остановить толпу может или сильнейший эмоциональный тормоз, или чудо.

Как уцелеть в толпе?

- лучшее правило - далеко ее обойти, ни в коем случае не идти против толпы;
- если толпа вас увлекла, старайтесь избегать её центра и края;
- уклоняйтесь от всего неподвижного - столбов, тумб, стен и деревьев, иначе могут просто раздавить;
- не цепляйтесь ни за что руками - их могут сломать;
- если у вас что-то упало, не пробуйте поднимать - жизнь дороже;
- главная задача в толпе не упасть. Но если всё же падение произошло, следует быстро подтянуть ноги к себе, сгруппироваться и рывком попытаться встать. Одной ногой необходимо опереться в землю и резко разогнуться, используя движение толпы.

Если толпа плотная, но неподвижная, из неё можно попытаться выбраться, используя психосоциальные приёмы. Например, притвориться больным, пьяным, сделать вид, что вас тошнит и т.д.

Короче говоря, надо заставить себя сохранять самообладание и импровизировать.

6.1.4. Безопасность в драке

Драки делятся на два вида:

3. Драки, в которых вы участвуете;
4. Драки, за которыми вы наблюдаете со стороны.

В первом виде драк хорошо помогают мускулы либо чёрный пояс по каратэ, но самая надёжная тактика - избежать драки. Для этого необходимо:

- учиться прогнозировать развитие событий;
- освоить несколько приёмов самообороны и не жалеть времени на доведения их до автоматизма, но при этом не быть слишком самоуверенным, помнить, что на силу найдется сила;
- если всё же произошло нападение, не теряться, не дать себя запугать. НЕ надо стараться бой вести до «победы». Должна быть поставлена единственная цель - прекратить драку. Очень важно быть внутренне сильнее противника. Но если драка неизбежна, действовать надо решительно, смело и нешаблонно. Тот, кто сильнее духом, тот чаще побеждает.

Во втором виде драки - когда наблюдение за дракой ведётся со стороны, не стоит обольщаться насчёт своей безопасности. Не надо пытаться выступать в благородной роли миротворца, так как может попасть не только от хулиганов, но и от приехавшей милиции, которой некогда искать правых и виноватых. Милиция обязана пресечь драку. Не стоит также демонстративно звонить в милицию и дразнить без того уже озлобленных людей. Лучше это сделать в ближайшем общественном месте (магазине, аптеке).

6.1.6. Безопасность при разговоре по телефону

Отвечая на телефонный звонок, говорите просто «слушаю», не называя своего имени и номера телефона. На вопрос: «Какой это телефон?» - должен следовать ответ: «А какой вам нужен?» И в зависимости от сказанного вам, ответьте, тот это номер или нет. В любом случае не раскрывайте не своего имени, ни номера телефона. Некоторые злоумышленники набирают номера наобум, до тех пор, пока не найдут подходящую жертву. Если номер набран правильно, то попросите звонящего назвать сначала себя.

Если у вас установлен автоответчик, не указывайте в записанном на плёнку сообщении ваше имя и номер телефона и там не должно быть слов о том, что на данный момент вас нет дома, вы в отпуске или командировке. Должны быть слова о том, что в данный момент вы не имеете возможности подойти к телефону.

6.1.7. Безопасность при работе с электричеством.

Современные места проживания (квартира, общежитие, гостиница и т.п.) насыщены различной электробытовой техникой, пользование которой связано с таким фактором риска, как **электрический ток**. Неисправные электроприборы или электропроводка могут стать причиной пожара.

Во избежание поражения электрическим током при обращении с бытовыми электроприборами необходимо соблюдать элементарные правила:

- нельзя одновременно брать за кастрюлю, стоящую на электроплите, и за кран водопровода;
- меняя электролампочку, необходимо отключить подачу тока в патрон;
- нельзя мокрыми руками прикасаться к выключателю, розетке, цоколю электролампочки, включенным электроприборам, недопустимо гладить бельё (особенно влажное) утюгом с повреждённым шнуром;
- нельзя прикреплять к электролампочке самодельные бумажные абажуры;
- нельзя ремонтировать бытовую технику, находящуюся под напряжением;
- нельзя привязывать к электропроводке верёвки, потому что они могут повредить изоляцию и вызвать короткое замыкание;
- запрещается чинить перегоревшие электропробки с помощью самодельного «жучка».

При возгорании электропроводки или бытовой электротехники необходимо отключить подачу напряжения, а затем уже заняться тушением пожара, при необходимости, сообщить о пожаре по телефону 01.

Работа с электроприборами в сыром помещении, при наличии вблизи от человека предметов, хорошо проводящих ток и соединённых с землёй (водопроводные трубы, батареи и трубы водяного отопления, корпуса электропотребителей и т.п.), представляет исключительную опасность (при одновременном касании фазного оголённого провода и заземлённого токопроводящего предмета) и требует строгого соблюдения правил электробезопасности. Работать с электрооборудованием необходимо в сухой обуви, используя специальные резиновые перчатки (диэлектрические). Опасность представляет и **ШАГОВОЕ НАПРЯЖЕНИЕ**, которое возникает в том случае, когда провод под напряжением падает на землю и электрический потенциал накапливается в земле. Поэтому, когда человек подходит к упавшему на землю электропроводу, его ноги оказываются в точках с разным потенциалом, в результате чего электрический разряд проходит через тело человека. Чтобы этого не произошло, не следует приближаться к упавшему проводу (месту замыкания на землю) ближе:

- 4 м в закрытых помещениях;
- 8 м на открытой местности.

Выходить из зоны растекания тока замыкания на землю (вокруг места контакта провода с землёй) необходимо прыжками на одной ноге или на обеих ногах, держа их вместе.

Неумелое пользование электроприборами может привести к электротравме, которые .

7. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Процесс увеличения доли городского населения и концентрация его в больших (более 100 тыс.) промышленных городах, увеличения количества машин, сложного технологического оборудования, наличие террористических групп и многие другие факторы делают жизнь современного человека более опасной.

Статистические данные показывают, что:

7.1. **Детский дорожный травматизм** происходит: в 30- 35% случаев по причине нарушения ПДД водителями;

- в 53 - 55% случаев по причине неосторожности детей. В том числе от 2 до 5% детей попали под колеса транспорта, передвигаясь на велосипедах и мопедах;
- в 5-6% случаев по причине неосмотрительности родителей.

7.2. Наиболее травмоопасными средствами на дорогах являются **легковые** автомобили.

Из нанесённых ими травм являются:

- 40% смертельными;
- 58% тяжёлыми.

Показатели по травмоопасности автобусов значительно ниже и выглядят так: 17 и 23% соответственно.

Из числа ДТП, произошедших по вине водителей, большинство явилось результатом:

- ошибки водителя при выполнении манёвра (неправильный обгон) - 41 %;
- состояния водителя (усталость, болезненное состояние, опьянение) - 40%.

7.3. Не менее опасными для жизни и здоровья людей, в том числе и детей, являются пожары.

Из расчета (анализа) всех пожаров, произошедших в стране, приходится

- на жилищный сектор 76,5%;
- на производственные помещения 4,4%;
- на социально-культурные, административные и общественные помещения - 3,5%;
- на сельскохозяйственные объекты - 2,9%.

К основным причинам возникновения пожаров относятся:

- неосторожное обращение с огнём - 40,1%;
- нарушение правил монтажа и эксплуатации электрооборудования, бытовых электроприборов - 24,5%, отопительных приборов - 10,1%;
- поджоги - 7,4%;
- шалость детей с огнём - 7,3%.

7.4. Существует опасность серьезных аварий на атомных электростанциях.

С 2007 по 2013 год на объектах Запорожской АЭС произошло 46 пожаров. Основными их причинами были:

- нарушения правил пожарной безопасности при выполнении огневых работ - 19,8%;
- короткие замыкания электрооборудования - 21%;
- нарушение технологического регламента - 11%;
- **НЕОСТОРОЖНОСТЬ ПРИ КУРЕНИИ - 13%;**

Инженер по охране труда



Сурнина Е.В.