

Сокращения, принятые в издании

1. Нормативные правовые акты

Конституция — Конституция Российской Федерации, принята всенародным голосованием 12.12.1993 // СЗ РФ. 2009. № 4. Ст. 445

УК — Уголовный кодекс Российской Федерации от 13.06.1996 № 63-ФЗ // СЗ РФ. 1996. № 25. Ст. 2954

2. Официальные издания

ВСНД и ВС — Ведомости съезда народных депутатов и Верховного Совета

РГ — «Российская газета»

СЗ — Собрание законодательства

3. Органы власти

Минобороны России — Министерство обороны Российской Федерации

4. Прочие сокращения

АХОВ — аварийно химически опасные вещества

в. — век(-а)

ВВС России — Военно-воздушные силы Российской Федерации

ВДВ — Воздушно-десантные войска

ВКО — Войска воздушно-космической обороны

ВМФ — Военно-морской флот Российской Федерации

г — грамм(-ы)

г. — год(-ы)

ГО — гражданская оборона

ГОЧС — гражданская оборона и чрезвычайные ситуации

км — километр(-ы)

м — метр(-ы)

мг — миллиграмм(-ы)

мм — миллиметр(-ы)

ПВО — противовоздушная оборона

РВСН — Ракетные войска стратегического назначения

РФ — Российская Федерация

с — секунда(-ы)

СИЗ — средства индивидуальной защиты

см — сантиметр(-ы)

СССР — Союз Советских Социалистических Республик

ст. — статья(-и)

США — Соединенные Штаты Америки

тыс. — тысяча(-и)

ч. — часть(-и)

ЧС — чрезвычайная(-ые) ситуация(-и)

Введение

Курс безопасности жизнедеятельности реализует требования ряда федеральных законов от 28.12.2010 № 390-ФЗ «О безопасности»¹, от 21.12.1994 № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»², от 28.03.1998 № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе»³, 09.01.1996 № 3-ФЗ «О радиационной безопасности населения»⁴, от 21.12.1994 № 69-ФЗ «О пожарной безопасности»⁵, от 10.12.1995 № 196-ФЗ «О безопасности дорожного движения»⁶, а также Основ законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан⁷, утвержденных Верховным Советом РФ 22.07.1993 № 5487-1, и др., а также ряда постановлений Правительства РФ и других нормативных правовых документов в области обеспечения безопасности граждан.

Изучение курса безопасности жизнедеятельности направлено на формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, усвоение ими знаний и умений распознавать и оценивать опасные ситуации, определять способы защиты от них, оказывать само- и взаимопомощь.

Тематически содержание курса включает в себя три основных раздела:

- 1) безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- 2) здоровый образ жизни и его компоненты;
- 3) основы военной подготовки.

Главная задача курса безопасности жизнедеятельности видится не в подготовке обучающихся к экстремальным ситуациям, а в укреплении их духовного, физического и психического

¹ См.: РГ. 2010. 29 дек.

² См.: Там же. 1994. 24 дек.

³ См.: СЗ РФ. 1998. № 13. Ст. 1475.

⁴ См.: Там же. 1996. № 3. Ст. 141.

⁵ См.: Там же. 1994. № 35. Ст. 3649.

⁶ См.: Там же. 1995. № 50. Ст. 4873.

⁷ См.: ВСНД и ВС РФ. 1993. № 33. Ст. 1318.

здоровья, на основе чего и должна складываться безопасная жизнедеятельность.

Дальнейшее развитие курса безопасности жизнедеятельности связано с переносом главной цели с изучения опасностей и методов защиты от них на воспитание культуры безопасности человека, раскрывающейся в особенностях познания и воспроизводства отношений безопасного бытия. Культура безопасности как компонент общей культуры представляет собой способности жизнедеятельности человека в области обеспечения безопасности, ее результаты и степень развитости личности и общества в этой сфере.

Раздел I

БЕЗОПАСНОСТЬ И ЗАЩИТА ЧЕЛОВЕКА В ОПАСНЫХ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

Научно-технический прогресс не только способствовал повышению производительности труда, росту благосостояния общества, но и привел к появлению большого количества новых угроз для человека в частности и для цивилизации в целом. В современной техносфере формируются новые негативные факторы; условия труда и жизни человека значительно превышают адаптационные, физиологические и психологические возможности организма. По мере ускорения темпов технического прогресса воздействие хозяйственной деятельности человека на природу становится все более разрушительным. Поэтому проблема обеспечения безопасности жизнедеятельности человека становится все более актуальной.

Производственные и транспортные аварии и катастрофы, разрушительные стихийные бедствия, периодически происходящие на территории России, требуют высокой профессиональной подготовки специалистов и готовности населения к действиям в ЧС.

Одно из направлений, которому уделяется самое пристальное внимание, — это обучение молодежи (школьников и студентов) действиям в ЧС.

Глава 1

ОПАСНЫЕ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ, ВОЗНИКАЮЩИЕ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ, И ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ

§ 1. Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях

Благоприятный исход автономного существования зависит от многих причин: физического и психологического состояния, запасов пищи, воды, эффективности снаряжения.

К первоочередным задачам относятся: оказание первой помощи или самопомощи; спасение необходимого снаряжения,

имущества и запасов продуктов. В дальнейшем осуществляется подача сигналов бедствия или устанавливается радиосвязь, готовится временное укрытие, добывается пища и вода, проводятся ориентирование, поиск маршрутов и выход в населенную местность.

Выжить в случае вынужденной автономии в природе — это значит решить три важнейшие проблемы:

1) суметь укрыться от холода, жары и ветра, защитить организм от переохлаждения или перегрева в зависимости от местности и погодных условий;

2) сразу установить дневную норму расхода воды, оставив неприкосновенный запас на крайний случай, принять меры для нахождения источников воды;

3) составить пищевой рацион и суметь воспользоваться дарами природы.

При необходимости принятия решения о самостоятельном выходе к населенным пунктам возникают задачи точного определения своего местонахождения, *ориентирования на местности* по компасу, положению солнца, звездам, наручным часам, местным признакам или предметам.

Ориентирование по солнцу. В Северном полушарии направление на север можно определить, став в полдень спиной к солнцу. Тень укажет направление на север, слева будет запад, справа — восток. Местный полдень можно определить с помощью вертикального шеста-гномона длиной 0,5–1 м по наименьшей длине тени от него на поверхности земли. Нужно также помнить, что в 6–7 часов утра солнце — на востоке, в 19 часов — на западе.

Определение сторон света с помощью часов. Гораздо точнее ориентирование по солнцу с помощью аналоговых часов (со стрелками). Метод работает только тогда, когда солнце не скрыто тучами или ясно проглядывает сквозь облака. Часы кладем на ладонь, поворачиваем, направляя часовую стрелку на солнце. Линия, делящая пополам угол между 12 и часовой стрелкой, покажет на юг, который будет со стороны солнца. До полудня делим угол, который стрелка должна пройти до 12, после — угол, который она уже прошла после полудня (см. *рис. 1*).

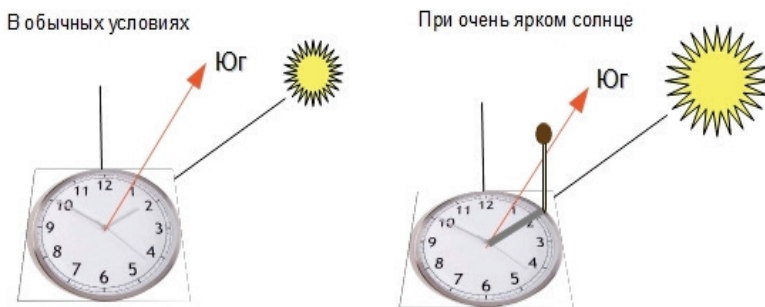


Рис. 1. Ориентирование по солнцу с использованием часов

Ориентирование по солнцу в пасмурную погоду. Если солнце скрыто облачностью и точно определить его положение на небосводе затруднительно, нужно использовать тени от предметов, так как их видно даже в самый пасмурный день.

Определение линии восток-запад. Медленный, но достаточно точный способ. Для этого втыкаем в землю палку длиной около 30–40 см и наклоняем так, чтобы она перестала отбрасывать тень (см. рис. 2), т. е. при ее направлении точно к солнцу. Далее надо подождать, пока тень снова не начнет появляться. По границе тени, по мере ее роста, втыкаем короткие колышки-маркеры или кладем камешки. При движении солнца с востока на запад тень будет перемещаться с запада на восток. Камешки-маркеры лягут на линию восток-запад. Первый колышек будет на западе, последний — на востоке. Линия север-юг направляется перпендикулярно. Описанный выше способ хорош тогда, когда часов под рукой нет, солнце плохо видно под кронами деревьев.

Ориентирование по звездам. В Северном полушарии направление на север можно определить с помощью Полярной звезды. Для этого необходимо найти созвездие Большой Медведицы с характерным расположением звезд в виде ковша с ручкой. Через крайние две звезды ковша провести воображаемую линию и на ней отложить расстояние, в пять раз большее, чем отрезок между этими звездами. Направление на нее будет соответствовать направлению на север.

Ночью ориентироваться точнее всего можно по Полярной звезде. Располагается она в созвездии Малая Медведица, лежит на прямой, проведенной через две крайние звезды ковша Большой Медведицы примерно в пяти отрезках между этими звездами. Также можно найти ее, проведя воображаемую линию между основанием ковша Большой Медведицы и бета-Кассиопеи (см. рис. 3). Полярная звезда показывает направление на север с точностью нескольких градусов. Положение Полярной звезды совпадает с направлением на север лучше в момент ее нахождения в одной вертикальной плоскости со звездой Бенетнаш из «ручки ковша» Большой Медведицы.

Описанные выше способы определения сторон света наиболее точные и простые. Способы ориентирования по луне мы не коснулись из-за его сложности: надо видеть луну и производить хорошо некоторые приближенные вычисления, что в стрессовой ситуации выживания в дикой природе мало применимо. И, в любом случае, ночью передвигаться опаснее, чем днем, а сбиться с пути проще.



Рис. 2. Ориентирование по солнцу

Поэтому лучше на ночь разбить лагерь, а определить свое местоположение и начинать движение в светлое время суток.

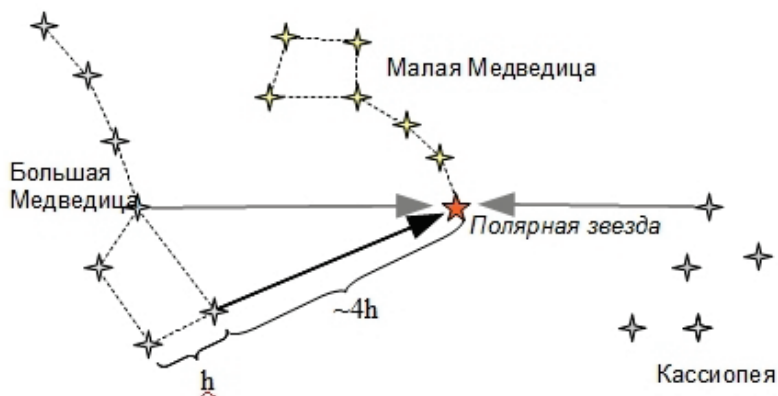


Рис. 3. Нахождение Полярной звезды на небосводе

Ориентирование по местным признакам и предметам.

Направление на юг можно определить по большому скоплению смолы на соответствующей югу стороне ствола хвойного дерева. В оврагах снег тает быстрее на южных склонах. Шире годичные кольца на пнях на южной стороне, мох нарастает на северной стороне дерева. Пологая сторона муравейника направлена к югу. Православные церкви обращены алтарем на восток и колокольной на запад; приподнятый край нижней перекладины креста на куполе церкви направлен на юг, опущенный — на север.

После ориентирования на местности и определения своего местонахождения следует избрать маршрут выхода к населенному пункту или транспортной магистрали.

Сущность *движения по азимутам* заключается в умении найти и выдержать с помощью компаса указанное или намеченное направление и точно выйти в назначенный пункт.

Магнитный азимут — горизонтальный угол между меридианом, проходящим через точку, где стоит наблюдатель, и заданным направлением (например, направление на какой-либо предмет, дорогу, маршрут и т. д.). Азимут отсчитывается от направления на север по часовой стрелке, его величина может

быть от 0 до 360°. Для определения магнитного азимута используют *магнитный компас*, принцип работы которого основывается на свойстве магнитной стрелки располагаться вдоль магнитного меридиана. В нерабочем состоянии магнитная стрелка удерживается предохранителем. Магнитный компас имеет визир («прорезь-мушка») — устройство для наведения на выбранный объект и шкалу с делениями (от 0 до 360°). Во время работы компас должен находиться строго в горизонтальном положении. Для движения по азимутам необходимо знать магнитные азимуты с каждого пункта на следующий по маршруту движения и расстояние между пунктами движения в парах шагов (для человека среднего роста пара шагов принимается за 1,5 м). При движении переходят от одного пункта к другому, выдерживая направление на ориентиры и ведя счет пар шагов. На исходном и поворотных пунктах по заданному азимуту с помощью компаса находят направление движения. По этому курсу выбирают и запоминают более удаленный ориентир или ориентир, расположенный ближе к поворотному пункту маршрута движения. На открытой местности без ориентиров направление движения выдерживается по створу. Для этого на исходной точке по компасу определяют направление движения на следующую точку. Двигаясь в этом направлении, выставляют на некотором расстоянии один от другого какие-нибудь знаки. Периодически оглядываясь на них, следят за тем, чтобы направление дальнейшего движения совпадало с воображаемой прямой линией, проведенной через оставленные позади знаки. Для контроля периодически проверяют направление движения по обратному азимуту и по небесным светилам, постоянно сравнивают заданные ориентиры с достигнутыми, а при наличии карты сличают с ней местность и маршрут движения. При потере ориентиров необходимо прекратить движение, успокоиться и вспомнить последнюю точку маршрута с известными координатами и опознавательными знаками, восстановить в памяти направление движения. При полной невозможности определить свое местонахождение желательнее найти выход к реке, ручью и двигаться вниз по течению. Если вы оказались в незнакомой местности и возникает опасность для жизни, то для ускорения поиска подаются сигналы бедствия. На открытой местности для этого можно ис-

пользовать костры (в дневное время разжигать дымовые, а ночью — огненные), выкладывать опознавательные знаки из камней, яркой ткани, вырубать кустарник, вытаптывать на снегу специальные знаки.

Отправляясь в длительный туристический поход, конечно, лучше иметь особые спасательные средства, к ним относится патрон марки «Мортирка». Он выстреливается из стреляющего устройства в виде авторучки на высоту до 60 м и светится ярко-красной звездочкой. Ночью используются фонари или фонари-мигалки, их видимость достигает 11 км.

Каждый человек может оказаться один на один с природой в экстремальной ситуации, тогда от его воли, знаний и навыков будет зависеть собственная жизнь.

§ 2. Правила поведения в ситуациях криминогенного характера

В наше время для некоторых категорий людей, которые не имеют психологических и моральных барьеров, легко и просто совершить насилие, а отсутствие свидетелей и беззащитность жертвы укрепляют их уверенность в своей безнаказанности. Поэтому безопасность каждого человека в обществе во многом определяют условия его жизнедеятельности и знание правил безопасного поведения в криминогенных ситуациях.

Криминогенной ситуацией считается ситуация, складывающаяся с угрозой жизни и здоровью личности, человеку или обществу, а также имуществу и собственности: частной, общественной и государственной. Однозначных рекомендаций на все случаи жизни при попадании в криминогенные ситуации нет, так как они зависят от многих факторов. Главное условие безопасности каждого из нас — возможность избежать непосредственного контакта с человеком, который может нанести вам какую-либо травму: физическую, психическую или душевную. Чаще всего эти травмы наносятся в совокупности. Например, желая завладеть имуществом, преступник запугивает жертву, унижает ее и может нанести физическое увечье. Жизненный опыт показывает, что необходимо соблюдать правила безопасного поведения: предвидеть опасные ситуации и избегать их, при необходимости действовать разумно и решительно.

Для того чтобы не стать жертвой хулиганов, грабителей и маньяков *на улице*, необходимо соблюдать ряд правил.

1. Не надевайте одежду, излишне подчеркивающую вашу фигуру, а также избегайте дорогих украшений, если вам предстоит возвращаться домой поздно вечером.

2. Если у вас есть с собой деньги (особенно крупные), сторонитесь мест большого скопления народа. Старайтесь держаться подальше от рынков, любой толпы. Никогда не считайте деньги на виду у всех, не вытаскивайте их из кармана и не показывайте окружающим. Не держите деньги в карманах, в которые легко проникнуть вору. Менее доступны для него внутренние карманы, застегнутые на пуговицы или заколотые булавками.

Особенно оберегайте свои сумки и карманы в многолюдных местах: в универмагах, на рынках, в переполненном транспорте. Носите сумочку прижатой к телу и помните: если кто-то выхватывает ее у вас, то отдавайте не раздумывая. На всякий случай кладите ключи и кошелек в карман.

3. Если возникла необходимость выйти из дома в темное время суток, старайтесь избегать малолюдные и плохо освещенные места, пустынные скверы, на улицах держитесь подальше от стен домов: в подворотне и за углом может таиться опасность. Правильнее идти по улице навстречу движению: так вы не подвергнетесь внезапному нападению из машины. Держитесь ближе к краю тротуара. Не пользуйтесь плохо освещенными подземными переходами.

4. Находясь на улице, не откровенничайте с посторонними людьми. Не давайте свой адрес и домашний телефон без крайней необходимости. Нужно помнить, что, общаясь с вами, злоумышленник может под благовидным предлогом узнать, когда вы бываете дома, намереваетесь выехать на дачу, отправиться в отпуск.

5. Не «голосуйте» на дороге и не принимайте предложения подвезти вас от незнакомых водителей. Если вам угрожают из притормозившей рядом машины, громко кричите и бегите в сторону, противоположную движению.

6. Остерегайтесь на улице любых азартных игр (даже в шахматы можно проиграть состояние) или заключения пари. Если к вам подходит цыганка и предлагает «сказать всю прав-

ду», знайте, что перед вами мошенница. Она обязательно попросит вас положить на ладонь что-нибудь из золотых вещей (кольцо, сережки, перстень) или деньги. Если вы это сделаете, с вещью, которую вы положили на ладонь, можете попрощаться. На улице нужно остерегаться всех людей, предлагающих какие-либо выгодные на первый взгляд сделки.

7. Не стремитесь выбрать кратчайшую дорогу домой и избегайте безлюдных и плохо освещенных пространств и переходов. Всегда придерживайтесь середины тротуара, чтобы вас не мог застать врасплох тот, кто прячется в дверном проеме, в кустах или переулке.

8. Возвращаясь домой поздно, договоритесь, чтобы вас встретили, или воспользуйтесь такси. Всегда просите водителя подождать, пока вы не войдете в дом.

9. Пользуясь разменными аппаратами и платными телефонами, никогда не стойте спиной к потенциальной опасности. По возможности находитесь лицом к улице и обращайтесь внимание на любые подозрительные вещи. Старайтесь не класть сумку или кошелек на аппарат и не сжимать их между ног: ее легко могут у вас выхватить.

10. Находясь на улице в вечернее и ночное время, никогда не пользуйтесь плеером, иначе вы не сможете услышать приближающиеся шаги потенциального преступника.

11. Если вам показалось, что вас кто-то преследует, проверьте это: меняйте темп ходьбы, перейдите несколько раз на противоположную сторону улицы. Если ваши подозрения подтвердились, бегите туда, где могут быть люди, или просто к освещенному месту. Если преследование продолжится, зовите на помощь. При наличии свистка свистите, не переставая убежать. Если вас все же преследуют и настигли вблизи жилища, то не только зовите на помощь, но и кричите «Пожар!», «Горим!», в случае острой опасности разбейте окно нижнего этажа. Все это найдет среди жильцов гораздо более скорый отклик.

12. Всегда исходите из конкретных и реальных обстоятельств, в случае необходимости не стесняйтесь обращаться за помощью к посторонним людям (в безопасных местах всегда можно обнаружить надежных людей: в магазинах это продавцы, менеджеры, кассиры, в аптеках — фармацевты, в банках — охранники, банковские служащие, в церкви — настоятель,

священник, сторож, в парикмахерской или мастерской — мастер, в школе — учителя, охранники).

Для того чтобы не стать жертвой хулиганов, грабителей и маньяков *в общественных местах*, необходимо соблюдать следующие правила.

1. Выходя из дома, точно знайте сумму, которой вы располагаете. Не пересчитывайте наличность в людном месте, если вам необходимо выяснить, сколько у вас осталось денег.

2. Если вы один (одна), будьте сдержанны и внимательны, не фамильярничайте с незнакомыми людьми, старайтесь ничем не привлекать к себе внимание.

В кафе, в ресторане садитесь подальше от выхода, лучше спиной к стене, не садитесь в мало освещенные углы. Наиболее безопасны столики, расположенные рядом со стойкой.

3. Будьте внимательны и осторожны с людьми, подсевшими за ваш столик. Никогда не ввязывайтесь в разногласия или ссоры, не пытайтесь усмирять или примирять ссорящихся людей.

4. Если вам надо поменять валюту, делайте это только в специально предназначенных местах, но никак не на улице и рынке, так как там много шансов получить взамен своих фальшивые деньги.

5. Не делайте покупки с рук или у людей, вызывающих подозрение. Старайтесь не покупать товар намного дешевле его стоимости: это или ворованная вещь, или подделка (особенно часто мошенники предлагают купить за бесценок «золотые» украшения).

6. Не говорите посторонним, что именно вы хотите приобрести. Не принимайте предложение продавца пройти в подсобку, попросите вынести товар.

7. Располагая деньгами, не принимайте участие в азартных играх, стремясь увеличить свой капитал: вы можете остаться без гроша в кармане.

8. Прежде чем принять какое-либо предложение, проанализируйте, чем оно может для вас обернуться, доверяйте всегда своему внутреннему чувству, а если попали в беду, обратитесь за помощью к родителям.

9. Если у вас много пакетов и сумок с покупками, возьмите такси. Вы переплатите какую-то сумму, но зато в сохранности доvezете вещи домой.

10. Старайтесь не посещать в одиночку общественный туалет: это место, к сожалению, небезопасно. Вы знаете по многим фильмам, что именно в общественных туалетах часто происходят разбойные нападения, сексуальные насилия или сексуальные домогательства.

11. Если вы отправляетесь с друзьями в магазин или на праздник, обязательно договоритесь, где будете встречаться, если разминетесь. Ни в коем случае не уходите с обозначенного места, даже если к вам будут подходить посторонние люди и предлагать свою помощь.

Для того чтобы не стать жертвой хулиганов, грабителей и маньяков *в общественном транспорте*, необходимо соблюдать следующие правила.

1. Старайтесь не садиться в пустой автобус, трамвай или троллейбус, а если уж такое случилось, садитесь поближе к водителю.

2. Не спите в общественном транспорте.

3. Если в автобусе, трамвае или троллейбусе нет сидячих мест, стойте в центральном проходе, а не у выхода, потому что здесь мошенники могут вырвать у вас сумочку, «дипломат» или пакет и сразу же выскочить и затеряться в толпе.

4. Открытая сумка или чемодан всегда притягивают взоры потенциального похитителя, поэтому старайтесь, чтобы ваши вещи были хорошо упакованы и закрыты. Если вы поставили на пол сумку или пакет, не засматривайтесь в окно или по сторонам, придерживайте вещи ногами.

5. Никогда не держите паспорт или деньги в заднем кармане брюк. Самое надежное место хранения документов — внутренний карман пиджака, но помните, что и его легко могут вырезать в толпе и смятице.

6. Выйдя на остановке, дождитесь, чтобы автобус (трамвай, троллейбус) отъехал, и только тогда переходите улицу. Стоящий трамвай обходите спереди, автобус или троллейбус — сзади. Входя или выходя из общественного транспорта, старайтесь избегать давки и толпы.

Если вы пользуетесь общественным транспортом в вечернее время, старайтесь занять место поближе к другим пассажирам или к водителю.

7. При ожидании общественного транспорта старайтесь держаться хорошо освещенных мест или группы людей обоих полов. Избегайте беспорядочных скоплений народа. Если неуправляемая толпа движется в вашем направлении, отойдите в сторону.

8. Если вы возвращаетесь домой в общественном транспорте поздно вечером, предварительно договоритесь с родными или друзьями, чтобы вас встретили. Назначайте встречу в хорошо освещенных местах.

Для того чтобы не стать жертвой хулиганов, грабителей и маньяков *на железнодорожном транспорте*, необходимо соблюдать следующие правила.

1. Приобретая билет, помните, что в случае аварии наиболее безопасны вагоны, расположенные в центре поезда.

2. Если ваши соседи по купе вызывают неприязнь или недоверие, постарайтесь спать чутко или не спать совсем. Не играйте с попутчиками в азартные игры.

3. В случае отсутствия проводника не оставайтесь в вагоне, из которого все вышли.

4. Не считайте деньги на виду у всех и не показывайте никому содержимое своего кошелька.

5. Не пейте предложенные посторонними людьми воду, лимонад, пиво: в них могут быть подмешаны снотворные или наркотические вещества.

6. Дверь в купе держите закрытой: не выставляйте на обозрение себя и свои вещи. На ночь закрывайте купе на защелку или блокираторы. Документы и деньги всегда держите при себе, «дипломат» или портфель кладите под матрас или подушку.

7. Если вы едете в плацкартном вагоне, будьте особенно бдительны на промежуточных станциях: преступник может схватить ваш чемодан и выскочить с ним на перрон, где задержать его будет очень сложно.

8. Если вы едете в электричке и договорились о встрече в первом вагоне, а сели в последний, не проходите через вагоны. Доехав до конечной станции, пройдите по платформе. Не принимайте также предложения случайных попутчиков пройти через вагоны.

Для того чтобы не стать жертвой хулиганов, грабителей и маньяков *в подъезде дома*, необходимо соблюдать следующие правила.

1. Не заходите в подъезд, если за вами идет незнакомый человек. Сделайте вид, что что-то забыли, и задержитесь у подъезда.

2. Не проходите к своей квартире и тем более не открывайте ее своим ключом, если кто-то незнакомый находится в подъезде. Выйдите из подъезда и подождите, пока незнакомец не выйдет на улицу, после чего позвоните в дверь знакомым соседям и попросите их вместе с вами проверить наличие посторонних людей на других этажах (на чердаке, в подвале). Вместе подойдите к постороннему человеку, спросите, чем вы можете ему помочь, и завяжите с ним разговор. Если беседы между вами и посторонним не получился или он пытается от вас скрыться, постарайтесь запомнить его приметы, направление бегства и сообщите о нем в милицию.

3. При угрозе нападения поднимите шум, привлечите внимание соседей (свистите в свисток, разбейте стекло, звоните или стучите в двери), постарайтесь выскочить на улицу.

4. При внезапном нападении оцените ситуацию и по возможности защищайтесь любым способом, постарайтесь ошеломить и остановить нападающего, выиграть время для вызова соседей и милиции.

После нападения, оказавшись в безопасности, немедленно сообщите о случившемся в милицию и соседям.

Для того чтобы не стать жертвой хулиганов, грабителей и маньяков *в лифте*, необходимо соблюдать следующие правила.

1. Входите в лифт, только убедившись, что на площадке нет посторонних.

2. Если в вызванном вами лифте уже находится незнакомый пассажир, внушающий подозрение, не входите в кабину, а подождите и вызовите лифт снова.

3. Если вы все же вошли в лифт с незнакомцем, вызывающим у вас подозрение, нажмите одновременно кнопки «вызов диспетчера» и «стоп», чтобы кабина стояла с открытыми дверями на месте. После ответа диспетчера нажмите кнопку нужного вам этажа и завяжите с диспетчером разговор: он будет

слышать, что происходит в лифте, и может при необходимости вызвать милицию и лифтера.

4. Не стойте в кабине лифта спиной к незнакомому пассажиру, постоянно наблюдайте за его действиями.

5. При нападении поднимите крик, шум, стучите по стенкам кабины. Оцените ситуацию и по возможности защищайтесь любым способом путем причинения нападающему существенного вреда в пределах необходимой обороны (ст. 37 УК), нажмите кнопку «вызов диспетчера» и любого этажа.

6. Если двери лифта открылись, постарайтесь выскочить на площадку, позвать соседей на помощь или выбежать на улицу. Оказавшись в безопасности, немедленно вызовите милицию, сообщите приметы нападавшего.

7. Не пользуйтесь лифтом, если в подъезде стоит дым или что-то горит: при этом может отключиться электричество и вы застрянете в лифте, а шахта лифта сработает, как вытяжная труба, и вы отравитесь продуктами горения.

Как вести себя при *угрозе террористического акта*.

К наиболее опасным террористическим актам можно отнести:

— взрывы в местах массового скопления людей (на рынках, в зданиях вокзалов, в кинотеатрах, во время демонстраций и т. д.);

— захват воздушных и морских судов, автомашин и других транспортных средств, удерживание в них заложников;

— похищение людей с целью получения выкупа и угроза физического уничтожения заложника;

— воздействие на опасные промышленные объекты (например, химически опасные производства, атомные электростанции, арсеналы и другие опасные военные объекты, разрушение которых или нарушение их работы может вызвать массовое поражение людей);

— отравление систем водоснабжения, продуктов питания, искусственное распространение возбудителей инфекционных заболеваний;

— искусственное заражение местности радиоактивными отходами.

Приведем некоторые рекомендации по правилам поведения в наиболее характерных ситуациях, связанных с террористической деятельностью.

Правила поведения при возможной опасности взрыва.

В настоящее время наиболее характерными действиями террористов является организация взрывов в местах массового скопления людей и жилых домов.

Внимание! Своевременное обнаружение взрывоопасных предметов позволит сохранить жизнь вам и другим людям.

К великому сожалению, взрывы на улице, во дворе, в доме и автомобиле стали частью нашей обычной жизни. Террористы очень изобретательны, и у них имеется богатый арсенал — от самодельных взрывных устройств до гранат и мин, применяемых в Вооруженных силах РФ.

Заметив бесхозную вещь, немедленно обратитесь к работнику милиции или другому должностному лицу. Не прикасайтесь к находке и не подпускайте к ней других людей!

§ 3. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера

Чрезвычайная ситуация — это обстановка на определенной территории, которая сложилась в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного бедствия и может повлечь или повлекла за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей.

Как правило, население оповещается о возникновении ЧС территориальным управлением по делам ГОЧС по специальным системам оповещения. После подачи сигнала «Внимание всем!» (сирена и прерывистые гудки) по сети вещания города передается текст, в котором указываются место и время аварии или стихийного бедствия, прогнозируемые масштабы и порядок, действия населения.

По сигналу «Внимание всем!» необходимо:

— немедленно включить радио или телевизор для прослушивания экстренных сообщений;

— проинформировать соседей и родственников о случившемся, привести домой детей и действовать согласно полученному сообщению;

— при необходимости эвакуации собрать в небольшой чемодан (рюкзак) вещи первой необходимости, документы,

деньги, ценности; воду, консервированные и сухие продукты питания; подготовить квартиру к консервации (закрывать окна, балкон, перекрыть газ, воду, выключить электроэнергию, погасить огонь в печах, приготовить необходимую одежду и средства индивидуальной защиты;

— оказать помощь в сборах больным и престарелым, проживающим по соседству.

Действия в чрезвычайных ситуациях природного характера. Для каждого региона России характерны те или иные стихийные бедствия, в результате которых может возникнуть ЧС. Разница лишь в том, что одни из них более вероятны, а другие менее.

В нашей стране возможны: сильные грозы и бури, ураганы — ветры со скоростью, превышающей 100 км/ч, резкие понижения температуры воздуха, снегопады и метели, бураны и град, лесные пожары, наводнения, сели, оползни, сходы лавин, землетрясения.

В любом случае, попав в зону стихийного бедствия, надо действовать осмотрительно и разумно.

Выживание в зоне стихийного бедствия обеспечивается четырьмя основными факторами:

- 1) знанием особенностей природных явлений;
- 2) умением распознать приближение стихийного бедствия и подготовиться к нему. Практически ни одно стихийное бедствие не возникает неожиданно. Каждое каким-то образом предупреждает о своем приближении;
- 3) знанием приемов спасения при конкретном стихийном бедствии;
- 4) психологической подготовкой к действиям в особо сложных условиях.

Остановимся на мерах по защите при тех стихийных бедствиях, которые в силу своих особенностей наиболее вероятны на территории России и могут принести наибольший ущерб населению, привести к огромным людским потерям.

1. Землетрясение. С момента первых слабых колебаний земной коры до разрушительных толчков обычно проходит 15–20 с. Поэтому, если вы ощутили первые слабые толчки и вы находитесь в здании на первом или втором этаже, быстро покидайте здание и отходите на открытое место.

Находясь выше второго этажа, уйдите из угловых комнат, займите наиболее безопасное место (на удалении от окон, в проемах внутренних капитальных стен, в углах между стенами, лучше под кроватью, столом, другим прочным и устойчивым предметом).

Помните! Самое ненадежное место в доме — лифтовые проемы и лестничные клетки.

За первым толчком, как правило, следуют повторные. Используйте затишье для выхода из дома. Берегитесь обрушения на вас кусков штукатурки, стекла, кирпичей, арматуры и т. п.

На улице держитесь дальше от зданий, линий электропередач, столбов, трубопроводов, мостов.

Если землетрясение застало вас в автомобиле, остановитесь (лучше на открытом месте), откройте двери, но не покидайте салона.

Людам, проживающим в сейсмоопасных районах, следует быть внимательными к сообщениям местных органов ГОЧС, строго выполнять их указания и рекомендации. Необходимо иметь запас продуктов питания, воды и средств оказания первой медицинской помощи.

2. Наводнение. Получив предупреждение об угрозе наводнения (затопления), которое обычно содержит информацию о времени и границах затопления, а также рекомендации жителям о целесообразном поведении или о порядке эвакуации, сообщите об этом вашим близким, соседям.

Продолжая слушать местное радио (если речь идет не о внезапном катастрофическом затоплении), готовьтесь к эвакуации, перенесите на верхние этажи ценные вещи, окна и двери первых этажей забейте досками или фанерой.

При внезапном наводнении необходимо как можно быстрее занять ближайшее возвышенное место и быть готовым к организованной эвакуации по воде. Необходимо принять меры, позволяющие спасателям своевременно обнаружить людей, отрезанных водой от суши и нуждающихся в помощи: в светлое время суток — вывесить на высоком месте полотнище, а в темное — подавать световые сигналы.

3. Смерч, ураган (тайфун). Если приближается смерч, необходимо по возможности убрать хозяйственное имущество со двора и балконов в дом (подвал), укрыться в капитальных

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru