**Тема № 7.**

**Вопрос № 1-7.**

Опасные и вредные производственные факторы по ГОСТ ССБТ 12.0.003-74 подразделяются по группам: **физические, химические, биологические и психофизиологические.** Негативные и опасные факторы бытового характеране классифицируются, тем не менее имеют широкое распространение в быту. Знать их характеристики и природу необходимо для того чтобы, соответственно складывающейся ситуации, реагировать на них, умело и грамотно оказывать помощь.

**Из числа физических опасных и вредных факторов в быту возможны следующие:**

-движущийся транспорт (ДТП, наезды и др.),

-разрушающиеся конструкции (обрушения балконов, лифтов и др.),

-обрушивающиеся горные породы (оползни и др.),

-повышенная загазованность и запыленность воздуха (при горении торфа, лесов, от смога и др.),

-повышенная или пониженная температура окружающего воздуха и его влажность,

-повышенный уровень электромагнитных излучений (СВЧ печи, трубки телевизоров),

-отсутствие или недостаток естественного света (чердачные и подвальные помещения и др.),

-оголенная электропроводка.

**Из числа химических опасных и вредных факторов в быту возможны следующие:**

-токсичные и ядовитые материалы (ртуть, кислоты и т.д.),

-избыточное содержание в продуктах гербицидов и пестицидов,

-продукты горения.

**Из числа биологических опасных и вредных факторов в быту возможны следующие:**

-патогенные микроорганизмы (бактерии, вирусы, спирохеты, грибы, простейшие), а также продукты их жизнедеятельности.

**Из числа психофизиологических опасных и вредных факторов в быту возможны следующие:**

-нервно-психические перегрузки (умственное перенапряжение, эмоциональные перегрузки),

-физические перегрузки.

**Правила действий по обеспечению личной безопасности в общественном транспорте:**

**Аварии на железной дороге**

**Что делать, если поезд терпит аварию** (или, например, экстренно тормозит)? Прежде всего, постарайтесь не упасть: ухватитесь за поручни, упритесь ногами в стенку или сиденье, спуститесь на пол вагона. После первого удара не расслабляйтесь: толчки могут повториться. Сразу же после аварии постарайтесь выбраться из вагона через двери или окна: возможен пожар! Если же пожар уже возник, окна лучше закрыть (ветер раздувает огонь) и немедленно перебираться в не затронутые огнем вагоны, оберегая органы дыхания от ожогов и попадания ядовитых газов, образующихся при горении (закрывайте нос и рот мокрой тканью).

Если при аварии разлилось топливо, отойдите подальше от состава: возможен пожар и даже взрыв. А если контактный электропровод оборван и касается земли, убегайте от него прыжками или короткими шажками, стараясь не ступать на землю двумя ногами одновременно. Опасное расстояние в этом случае может составлять от 2 до 30 метров (в зависимости от сухости или влажности земли).

**Автомобильные аварии**

**Что делать, если столкновение с каким-то препятствием неизбежно?** Если в этот момент будете не за рулем машины, а на месте для пассажиров. Главное – сохранять самообладание, до предела напрячь мышцы, постараться защитить в первую очередь голову и грудь, вдавиться спиной в сиденье автомобиля или завалиться на бок, распростершись на сиденье. Если автомобиль упал в воду, покидайте его через лобовое окно (при открытой двери он тонет слишком быстро), разбив его тяжелым предметом. Выбравшись из машины, оттолкнитесь от корпуса и резко всплывайте.

Все эти правила пригодны и в случае аварии на общественном транспорте. Что можно к ним добавить еще? Ощутив запах дыма или заметив огонь, немедленно сообщите об этом водителю. Помните, что в любом автобусе или троллейбусе есть аварийный выход, обозначенный надписью. Из автобуса, упавшего в воду, необходимо выбраться до того, как вода заполнит салон наполовину.

**После аварии**, осмотревшись, попытайтесь помочь наиболее пострадавшим спутникам выбраться из машины, окажите им первую помощь и постарайтесь отойти подальше от машины: возможен взрыв. При любой аварии нужно немедленно вызвать машину «скорой помощи» и сотрудников ГИБДД (ГАИ). Для этого можно воспользоваться ближайшим телефоном или мобильной связью.

**Авиакатастрофы и чрезвычайные ситуации в воздухе**

Если авиалайнер падает с большой высоты, то говорить о безопасности каждого отдельного пассажира не приходится. В этом случае немало зависит от искусства пилота и просто от стечения обстоятельств. Но бывают ситуации, когда многое зависит и от самих пассажиров. При каких обстоятельствах это возможно?

**Декомпрессия** – нарушение герметичности самолета на большой высоте и, как следствие, быстрое разрежение воздуха.

Единственный выход – немедленно надеть кислородную маску. Сразу же после этого нужно пристегнуть ремни безопасности: самолет будет быстро снижаться.

**Пожар на борту самолета***.* Самое опасное в этих случаях – дым. Постарайтесь дышать через ткань, по возможности смоченную водой (шарф, куртка, носовой платок и др.). Когда самолет приземлится, пробирайтесь к выходу (основному или запасному) на четвереньках или низко пригнувшись – у пола задымленность меньше. Не пытайтесь захватить с собой вещи (только документы и деньги). Покинув самолет, отбегите от него как можно дальше, так как не исключен взрыв.

**«Жесткая посадка»**относится к числу опасных или, по меньшей мере, очень неприятных моментов. Она бывает при аварийной ситуации, а потому, как правило, внезапна. Если она ожидаема (самолет резко пошел на снижение, стюардесса предупредила о «жесткой посадке» из-за неисправности шасси и др.), согнитесь и плотно сцепите руки под коленями, нагнув голову как можно ниже. Ногами упритесь в пол, а в момент удара напрягите все мышцы. Не покидайте своего места до полной остановки самолета и – не поддавайтесь панике! Все это нужно помнить и при аварийных ситуациях, случающихся во время взлета (когда самолет еще на поле аэродрома).

**Правила действий по обеспечению личной безопасности на водных объектах.**

**Что делать во время кораблекрушения?**

**Катастрофы на море**– самый древний вид аварии общественного транспорта. Катастрофы на воде происходят как по вине ураганов, штормов, льдов, так и из-за ошибок кораблестроителей, капитанов, лоцманов и членов экипажа.

**На случай аварии** каждый корабль снабжен спасательными средствами – *шлюпками, спасательными плотами,* а также *спасательными поясами* для пассажиров и экипажа. Первое, что нужно сделать при пожаре или опасном крене судна, – надеть спасательный пояс и пробираться к спасательным шлюпкам, находящимся на верхней палубе. Главное во время аварии – не паниковать и выполнять все команды капитана и членов экипажа. По морским правилам, в первую очередь в спасательные шлюпки усаживают детей, женщин, раненых и стариков. Капитан покидает тонущее судно последним.

**Если вы вынуждены прыгать за борт**, лучше это делать с высоты не более 5-6 метров, закрыв нос и рот одной рукой, а второй – вцепившись в спасательный жилет. Очутившись в воде, нужно плыть не к берегу (до него может быть далеко), а к спасательному средству (плоту, лодке). Старайтесь отплыть от тонущего корабля на расстояние не менее 100 метров: перевернувшееся судно может увлечь с собой на дно всех! Находясь в воде, экономьте силы, чтобы сохранить тепло (даже летом тело в воде теряет тепло быстрее, чем на воздухе). Если на вас надет спасательный жилет, для уменьшения теплопотери обхватите грудь руками, а бедра поднимите повыше, прижав ноги к груди. Подавайте сигналы спасателям любым возможным способом (крик, свист и др.).

**Даже если вы находитесь в шлюпке или на спасательном плоту**, не расслабляйтесь – нужно еще добраться до берега. В открытом море не удаляйтесь от места гибели судна: вас будут искать именно здесь. Выполняйте команды наиболее опытного члена экипажа, экономьте силы, сохраняйте жидкость в организме, избегая лишних движений. Растирайте ноги и руки, чтобы избежать отеков от неудобного положения и тесноты. Не пытайтесь пить морскую воду, а используйте ее лишь для смачивания одежды в жарком климате. Если у вас есть сигнальные дымовые шашки или ракеты, не используйте их попусту, сохраняйте для подачи сигнала в момент, когда возможность получить помощь станет реальной (показался корабль, вертолет, земля в пределах видимости и др.). Не паникуйте: без воды человек может прожить до 3-5 (и даже более) дней, а без пищи – практически месяц. Помощь обязательно придет!

**Правила действий по обеспечению личной безопасности в походе и на природе.**

Все в жизни нужно делать правильно. Ну, а туристический поход (где от каждого шага может зависеть жизнь и здоровье) само собой должен проходить, *как полагается,* то есть быть «правильным»! Трудностей в походе возникает много.

**Как найти верную дорогу?**

Заблудиться может и опытный человек. Только он, в отличие от новичка, никогда не поддастся панике и сумеет выручить себя сам!

**Главное правило***:* уходя в поход, обязательно предупредите родителей, товарищей или спасателей МЧС (в горах, наиболее посещаемых туристами, существуют специальные контрольно-спасательные службы). Назначьте *«контрольное время»* возвращения, после которого надо начинать поиски.

**Чтобы не заблудиться*,***вам следует иметь с собой *карту* или хотя бы сделанный от руки рисунок местности. Такой рисунок называется *абрисом.* Находясь в лесу, обращайте внимание на приметы. Оставляйте по дороге *«зарубки»:* надломленная ветка, стрела, выложенная из камней, привязанный к кусту кусок ткани могут сослужить службу и вам, и тем, кто захочет вам помочь. Передвигаясь по местности, намечайте *ориентир,* к которому держите путь, а дойдя до него – выбирайте следующий. В лесу это особенно важно: помните, что не следящий за маршрутом человек левой ногой шагает чуть шире, чем правой, а потому незаметно для себя делает круг.

**Что делать, если вы потеряли ориентировку*?***В первую очередь – остановиться, а не бежать куда попало. Вспомните приметы пройденного пути. Если есть возможность – влезьте на высокое дерево и осмотритесь. Что отличает местность, где вы находитесь (реки, просеки, деревни, железная дорога, близкие заводы с высокими трубами и т.п.)? Может быть, с высоты вы их увидите. Прислушайтесь: шум поезда, гудки автомобилей и другие звуки помогут вам сориентироваться. К жилью может вывести лесная дорога, утоптанная тропинка или просека. Если встретилась развилка, идти нужно в ту сторону, где 2-3 тропинки соединяются в одну. Если у вас есть карта или вы знаете, к югу или северу от вас находится цель маршрута, постарайтесь определить сторону света. Есть компас, и вы умеете им пользоваться? Отлично! Если же компаса нет, найти направление помогут лесные приметы. *Муравейник,* например, всегда располагается с южной стороны дерева или косогора. А вот *мох* предпочитает северную сторону. Если вам встретился отдельно стоящий пень, посмотрите на *годовые кольца:* с южной стороны они обычно шире.

**Днем направление укажут Солнце и ваши часы.** Расстояние между цифрой 12 и часовой стрелкой, направленной на Солнце, нужно разделить пополам. Если через эту точку и центр циферблата мысленно провести прямую, то ее конец, нацеленный на Солнце, будет показывать направление на Юг.

**Ночью найти дорогу помогут звезды и Луна.** Если Луна «молодая» и «растет», то в полночь по местному времени она будет находиться на Западе, в полнолуние – на Юге, а в последней четверти (серп похож на букву ***«С»****)* – на Востоке. Найти Север поможет и *Полярная звезда* – верный друг всех путешественников. Как ее найти? Нужно знать созвездие Большая Медведица (оно похоже на гигантский ковш). Мысленно проведите прямую линию через две крайние звезды ковша и отложите на ней (тоже мысленно) 5-кратное расстояние между этими звездами. В конце линии и будет круглый год неподвижно «висеть» Полярная звезда.

**Как помочь** **товарищу?**

К неприятностям и сложностям в походе могут привести не только потеря ориентировки или стихийное бедствие. В этих условиях даже вывих ноги, потертость и недомогание могут превратиться в **экстремальную ситуацию.**

Главной помощницей станет **походная аптечка**.В ней должен быть необходимый минимум средств для оказания первой помощи (или самопомощи). В любой аптечке должны быть *ножницы, медицинский скальпель и* *пинцет* (помните, чем можно вытащить из тела клеща?). На случай травм и порезов нужно иметь *стерильные бинты и* *салфетки, бактерицидный лейкопластырь, резиновый жгут для остановки кровотечения, йод, марганцовку, перекись водорода.* Помогут в случае надобности *нашатырный спирт, борная кислота, а* *при головной боли – бальзам «Звездочка».* Обязательно положите в походную аптечку лекарства, которые вы принимаете постоянно. Должен быть в аптечке и *бальзам «Спасатель»,* он хорошо помогает при порезах и укусах насекомых, а также при обморожениях и ожогах. Помните, что на всех лекарственных упаковках (или инструкциях внутри них) указано КАК и в КАКИХ СЛУЧАЯХ пользоваться этим лекарством (можно, перед тем как отправиться в поход, попросить взрослых написать «лекарственную инструкцию»).

**Помочь могут и лекарственные растения.** Вместо йода можно использовать жгучий красноватый сок *медуницы.* Кровотечение поможет остановить свежий сок *подорожника* или *полыни,* а также зеленовато-коричневая пыльца *гриба-дождевика.* Эти растения обладают обеззараживающими свойствами, утихомиривают боль и заживляют раны; их применяют и при порезах, и при ушибах, и при укусах шмелей или ос. Вместо ваты можно использовать *пух камыша.*

В серьезных случаях может понадобиться искусственное дыхание, массаж сердца и др. (см. *«Как оказать первую помощь»).* **Оказав первую помощь** раненому (больному), нужно как можно быстрее доставить его в город или поселок, где есть врач: степень тяжести травмы или болезни может определить только он!

**Действия при дорожно-транспортных происшествиях**.

Что делать, если столкновение с каким-то препятствием неизбежно? Главное – сохранять самообладание, до предела напрячь мышцы, постараться защитить в первую очередь голову и грудь, вдавиться спиной в сиденье автомобиля или завалиться на бок, распростершись на сиденье. Если автомобиль упал в воду, покидайте его через лобовое окно (при открытой двери он тонет слишком быстро), разбив его тяжелым предметом. Выбравшись из машины, оттолкнитесь от корпуса и резко всплывайте.

Все эти правила пригодны и в случае аварии на общественном транспорте. Что можно к ним добавить еще? Ощутив запах дыма или заметив огонь, немедленно сообщите об этом водителю. Помните, что в любом автобусе или троллейбусе есть аварийный выход, обозначенный надписью. Из автобуса, упавшего в воду, необходимо выбраться до того, как вода заполнит салон наполовину.

**После аварии**, осмотревшись, попытайтесь помочь наиболее пострадавшим спутникам выбраться из машины, окажите им первую помощь и постарайтесь отойти подальше от машины: возможен взрыв. При любой аварии нужно немедленно вызвать машину «скорой помощи» и сотрудников ГИБДД (ГАИ). Для этого можно воспользоваться ближайшим телефоном или мобильной связью.

**Действия при укусе животными.**

Встретить в наших лесах (а также в степи или пустыне) **ядовитую змею**проще, чем бурого медведя или лося. Змеи при встрече с человеком также предпочитают уступить ему дорогу. Но дело в том, что обоняние и зрение у змей слабое, а потому, быстро шагая, вы на нее можете просто наступить. О «змеёвниках» предупреждают и сброшенные при линьке шкурки.

**Как быть, если змея все-таки укусила?** Уложите пострадавшего в тень, чтобы голова была ниже уровня тела. После этого ранку от укуса нужно обработать *йодом* или *перекисью водорода* и забинтовать. Ж*гут* на ногу или руку *накладывать нельзя!* А вот покой и обильное питье (крепкий чай или кофе) полезны. Но главное – нужно как можно быстрее доставить пострадавшего в больницу или поликлинику: там ему окажут помощь!

**Когда злая собака ?**

Как уберечь себя от нападения не только бродячей, но и домашней собаки? Прежде всего, никогда не нужно ее дразнить. Как правило, собака никогда не бросается на человека первой. Пса для этого нужно разозлить. Но можно просто «не понравиться» животному, остановившись около него и посмотрев ему в глаза. Этого собаки не любят. Что же нужно предпринять в случае «ссоры» с животным?

**Никогда не поворачивайтесь спиной к агрессивно настроенной собаке** и не убегайте от нее. Лучше броситься ей навстречу, используя для защиты зонт или палку. Хорошо бы, чтобы ваша спина при этом была защищена стеной или забором. Но зарычавшую на вас собаку можно просто отвлечь, бросив в сторону от вас (не поднимая высоко руку) палку или камень. Если собака присела и явно готова броситься на вас, **защищайте в первую очередь горло**, прижав подбородок к груди и выставив вперед одну руку. Если есть время, руку нужно обмотать плащом или шарфом: это предохранит от укуса. Если собака вас повалила, перевернитесь на живот и прикройте руками шею. Помните, что **наиболее уязвимыми точками** у собак являются *нос, пах и язык.* Помочь может и баллончик, заряженный газом, сделанным на основе вытяжки из красного перца.

**Если собака вас все-таки покусала**, промойте рану перекисью водорода, смажьте йодом, наложите чистую повязку и обязательно обратитесь в травмпункт для получения помощи. Если укусила бродячая или просто неизвестная собака, то придется делать прививку от бешенства.

**Правила обращения с бытовыми приборами:**

Начинать эксплуатацию с изучения инструкции по правилам пользования прибором. Эксплуатировать бытовые приборы, только исправные. При использовании бытовых приборов действовать согласно инструкций по правилам пользования ими. Ремонтные работы проводить в обесточенном положении. Запрещается, не отключив, проверять на ощупь нагрев электроплит, кипятильников (особенно в воде) возможен пробой изоляции.

**Правила обращения с электроинструментом:**

Применять только исправный инструмент. Проводить ремонтные и другие работы только при отключении электроинструмента от электросети. Применять электроинструмент в безопасных местах работ (к примеру сверлить стены убедившись в отсутствии скрытых электропроводов и т.д.).

**Правила содержания домашних животных и поведения с ними на улице.**

Животных необходимо подбирать заведомо не крупных и не агрессивных (бойцовских) пород. Не оставлять наедине с детьми. Своими действиями не вызывать агрессии у животных (тренировки проводить в спокойных условиях и соответствующих тонах). Запрещается дрессировка животных находясь в нетрезвом виде.

**Чтобы виновником возможного происшествия не оказался ваш пес**, во время прогулок держите его на достаточно коротком поводке и всегда будьте готовы призвать своего питомца к порядку. В первую очередь это касается владельцев бойцовских пород (бультерьеры) и больших сторожевых собак (все виды овчарок и др.). Собаки должны быть постоянно в намордниках и на поводке. Отпускать собак можно только в специальных вольерах для выгула. Убирать за питомцем естественные отходы. Проводить периодические медицинские освидетельствования и делать прививки.

**Способы предотвращения и преодоления паники и панических настроений.**

**Паника-крайний, неудержимый страх.**

***Паника массовая,*** один из видов поведения толпы. Психологически характеризуется состоянием массового страха перед реальной или воображаемой опасностью, нарастающего в процессе взаимного заражения и блокирующего способность рациональной оценки обстановки, мобилизацию волевых ресурсов и организацию совместного противодействия.

Паника в метро, на наземном транспорте или в здании – опасная вещь! Она порой не менее опасна, чем само событие (террористический акт, авария в метро, пожар и др.).

Основными способами предотвращения и преодоления паники и панических настроений могут быть:

1). Получение (предоставление) достоверной информации о происходящем;

2). Перехват лидерства более сильным и морально устойчивым человеком;

3). Изоляция (при необходимости и ликвидация или вывод из строя) паникера;

4). Самовнушение самому себе, что ты сможешь, что это не так опасно;

5). Резкое перенацеливание сознания***,*** мобилизацию волевых ресурсов на преодоление страха, путем другого стресса (выстрел и др.).