

Поведение в экстремальных ситуациях

Каждое утро человек выходит из дома и попадает в огромный мир, в котором может произойти все что угодно, начиная от ушиба и заканчивая террористическим актом. Эти неприятности получили название «экстремальных ситуаций». Экстремальные ситуации – значит сложные, неприятные ситуации, в которых может оказаться любой человек.

Нам трудно представить, что думают и замышляют другие люди. Поэтому и взрослым, и детям полезно знать правила безопасного поведения в различных случаях.

Где преступники поджидают своих жертв?

В ПОДЪЕЗДЕ

Подходя к дому, обрати внимание, не идёт ли кто-нибудь следом; если кто-то идёт – не подходи к подъезду; погуляй на улице 15-20 минут, и, если незнакомый человек продолжает идти следом, расскажи о нём любому повстречавшемуся взрослому, идущему навстречу;

если в доме есть домофон, перед входом в подъезд вызови свою квартиру и попроси родителей встретить;

если незнакомый человек уже находится в подъезде, сразу же выйди на улицу и дождись, когда в подъезд войдет кто-то из знакомых тебе взрослых жильцов дома;

не выходи на лестницу в позднее время;

при внезапном нападении оцени ситуацию и по возможности убегай или защищайся любым способом.

В ЛИФТЕ

Входи в лифт, только убедившись, что на площадке нет постороннего, который вслед за тобой зайдёт в кабину;

если в вызванном лифте уже находится незнакомый человек, не входи в кабину;

не входи с незнакомым человеком в лифт;

если незнакомец всё-таки зашёл в лифт, не стой к нему спиной и наблюдай за его действиями;

нажимай кнопку ближайшего этажа;

если двери лифта открылись, выскочи на площадку, позови жильцов дома на помощь;

оказавшись в безопасности, немедленно позвони в полицию, сообщи, что произошло, точный адрес, а также приметы и направление, куда ушёл нападавший.

А если всё-таки вырваться не удалось, надо действовать по обстоятельствам:

если насильник зажимает тебе рот и снимает одежду, не угрожай, не плачь, сохраняй самообладание, разговаривай с насильником;

если можешь – защищайся любыми способами, при первой возможности нужно бежать! Не собирай вещи, убегай, в чём есть.

В МАШИНЕ

Машина – это не только средство передвижения, она также может стать орудием преступника. Надо чётко знать, что садиться в чужую машину нельзя, даже если за рулём или в салоне сидит женщина.

ЕСЛИ ТЫ ВСЁ-ТАКИ ОКАЗАЛСЯ В ЧУЖОЙ МАШИНЕ

и водитель начал проявлять сексуальный интерес, попроси остановиться;

если это требование не выполнено и машина не остановлена, то открой дверь или постарайся разбить окно, то есть сделай всё, чтобы привлечь к машине внимание других водителей.

Если перекресток патрулируется, постарайся обратить внимание сотрудника полиции.

НА УЛИЦЕ

Даже днём на улице детей подстерегает множество опасностей.

Что надо делать, если к тебе пристаёт незнакомец:

не жди, когда тебя схватят;

если можешь, брось что-нибудь в лицо нападающему, чтобы на некоторое время привести его в замешательство и отвлечь;

убегай в сторону, где много людей;

если тебе зажимают рот рукой, укуси за руку;

используй любые подсобные средства: ручку, расчёску или ключи (вонзи в лицо, в ногу или руку нападающего); любой аэрозоль (направь струю в глаза); каблук (сильно топни каблуком по ноге нападающего);

дерись изо всех сил, не размахивай беспорядочно руками. Надо причинить нападающему максимальную боль. Как только он ослабит хватку – убегай.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА УЛИЦЕ

Если приходится идти вечером в одиночку, шагай быстро и уверенно и не показывай страха; можно подойти к женщине, которая вызывает доверие, или к пожилой паре и идти рядом с ними. В автобусе, троллейбусе, в электричке садись ближе к водителю или машинисту и выходи из вагона в последний момент, не показывая заранее, что следующая остановка твоя.

Не голосуй на дороге и не отвечай на предложение подвезти или на просьбу показать, как проехать туда-то. Ни в коем случае не садись в машину, чтобы показать дорогу.

Не ходи в отдалённые и безлюдные места.

Увидев впереди группу людей или пьяного, лучше перейди на другую сторону улицы или измени маршрут.

Всегда предупреждай родственников о том, куда идёшь, и проси их встретить в вечернее время.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СВОЁМ ДОМЕ

Перед тем как открыть дверь, обязательно посмотри в дверной глазок. Впускай в квартиру только хорошо знакомых людей.

Покидая квартиру, также посмотри в глазок. Если на лестничной площадке есть люди, подожди, пока они не уйдут.

Если, возвращаясь, домой, ты чувствуешь, что тебя преследуют, не заходи в дом, а вернись в многолюдное место, и попроси помощи.

Прежде чем открывать ключом входную дверь, убедись, что поблизости никого нет.

Нельзя открывать дверь незнакомому человеку и впускать его в квартиру!!!

Каждый ребёнок должен знать, что по серьёзному делу взрослые будут разговаривать только с родителями. Если с почты принесли телеграмму или счёт, то за них нужно расписаться, значит, это могут сделать только взрослые. Ребенок должен просто сказать, чтобы пришли в тот час, когда дома будут взрослые. То же самое касается и электрика, и водопроводчика. Даже если у вас дома вдруг внезапно погас свет или прорвало трубу, детям необходимо обязательно позвонить родителям, и узнать, как поступить. В крайнем случае, можно спросить у соседей, которых давно знаете.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ПОЖАРЕ

Не звони из задымленного помещения, где уже занялся пожар, выберись в безопасное место и позвони в службу «01»;

не стой в задымленном или горящем помещении – прижмись к полу, где воздух чище, и пробирайся к выходу;

не трать времени на поиски документов и денег, не рискуй, уходи из опасного помещения;

никогда не возвращайся в задымленное или горящее помещение, какие бы причины тебя не побуждали к этому;

уходя из задымленных или горящих комнат, закрывай за собой дверь, это уменьшит риск распространения пожара;

никогда не открывай дверь, если она горячая на ощупь;

если нет путей эвакуации, по возможности заткни дверные щели подручными средствами (любыми тряпками, скотчем и т.п.);

находишься около окна, чтобы тебя можно было увидеть с улицы;

старайся не открывать другие двери в помещении, чтобы не создать дополнительную тягу воздуха.

Будь терпелив, не паникуй!

При пожаре в здании не пользуйся лифтом, он может отключиться в любую минуту;

при ожогах ни в коем случае не смазывай кожу, чем бы то ни было, не прикасайся к ожогам руками;

при возникновении пожара твой главный враг время. Каждая секунда может стоить тебе жизни!

ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ПОДОЗРИТЕЛЬНОГО (ВЗРЫВООПАСНОГО) ПРЕДМЕТА

Признаками взрывоопасных предметов могут быть: бесхозная сумка, портфель, коробка, сверток, деталь, какой-либо предмет,

обнаруженный в школе, в подъезде, у дверей квартиры, под лестницей, в машине и общественном транспорте;

натянутаая проволока или шнур;

провода или изолирующая лента, свисающие из-под машины.

Запомни, что в качестве прикрытия, маскировки для взрывных устройств используют обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, свертки, коробки, детские игрушки и т.п.

Во всех перечисленных случаях необходимо:

не трогать, не вскрывать, не перекладывать находку;

отойти на безопасное расстояние;

сообщить о находке учителю, родителям, сотруднику полиции, водителю, машинисту поезда.

Заходя в подъезд дома, всегда обращай внимание на бесхозные предметы. Не трогай их!!! Сообщи о них в полицию!!!

ЕСЛИ ТЫ ОКАЗАЛСЯ ПОД ОБЛОМКАМИ КОНСТРУКЦИЙ ЗДАНИЯ:

постарайся не падать духом, успокойся;

дыши глубоко и ровно;

настройся на то, что спасатели тебя найдут;

голосом и стуком привлекая внимание людей.

Если ты находишься глубоко под обломками здания, перемещай влево-вправо любой металлический предмет (кольцо, ключи и т.п.), чтобы тебя можно было обнаружить с помощью эхопеленгатора.

Продвигайся осторожно, стараясь не вызвать нового обвала, ориентируйся по движению воздуха, поступающего снаружи.

Если у тебя есть возможность, с помощью подручных предметов (доски, кирпичи и т.п.) укрепи потолок от обрушения и жди помощи.

Если пространство около тебя относительно свободно, не зажигай открытый огонь. Береги кислород.

При сильной жажде положи в рот небольшой камешек и соси его, дыша носом.

Помни! Сохраняя самообладание, ты сбережешь свои физические силы, необходимые для того, чтобы дожидаться помощи поисковой или спасательной службы!

Тебя обязательно спасут!!!

ЕСЛИ ТЕБЯ ЗАХВАТИЛИ В КАЧЕСТВЕ ЗАЛОЖНИКА:

возьми себя в руки и не паникуй;

если тебя связали или закрыли глаза, попытайся расслабиться, дышать глубже;

не пытайся бежать, если нет полной уверенности в успешности побега;

запомни как можно больше информации о террористах, их количестве, степени вооруженности, особенностях внешности, темах разговоров; подробная информация поможет впоследствии в установлении личностей террористов;

по возможности расположись подальше от окон, дверей и самих похитителей, т.е. в местах большей безопасности;

по различным признакам постарайся определить место своего нахождения;

в случае штурма здания рекомендуется лечь на пол лицом вниз, сложив руки на затылке;

будь уверен, что полиция и спецслужбы предпринимают необходимые меры для твоего освобождения.

Взаимоотношения с похитителями:

с самого начала (особенно первые полчаса) выполняй все распоряжения похитителей;

займи позицию пассивного сотрудничества;

говори спокойным голосом; избегай вызывающего враждебного поведения, которое может вызвать гнев захватчиков;

не оказывай агрессивного сопротивления, не провоцируй террористов на необдуманные действия;

при наличии у тебя проблем со здоровьем, заяви об этом в спокойной форме захватившим тебя людям;

не высказывай категорических отказов, но не бойся обращаться со спокойными просьбами о том, в чем остро нуждаешься;

веди себя спокойно, сохраняя при этом чувство собственного достоинства.