

Урок безопасности Человеку необходимо чувствовать себя в безопасности. И поэтому сегодня мы с вами поговорим о знаниях в сфере безопасности. Мы обсудим основные правила поведения в экстремальных ситуациях, которые помогут сохранить собственное здоровье, а также оказать помощь другим людям.

Экстремальная ситуация - это та ситуация, которая внезапно возникает перед человеком и угрожает благополучию его жизни, психическому и физическому здоровью.

Наиболее распространенными опасными ситуациями можно назвать следующие:

- ☐ **дорожно-транспортное происшествие;**
- ☐ **пожар;**
- ☐ **массовые мероприятия;**
- ☐ **несчастный случай (травма).**

Правила подготовки к посещению массового мероприятия:

- ☐ узнать точное место, адрес проведения мероприятия
- ☐ изучить план зала/стадиона, найти свои места
- ☐ ознакомиться с планом эвакуации, продумать, как можно будет эвакуироваться со своих мест из здания/со стадиона в случае необходимости
- ☐ продумать, как добираться до места проведения мероприятия, и как возвращаться домой
- ☐ продумать, как одеться на мероприятие.

При подборе одежды важно:

- ☐ чтобы она была удобная, не стесняла движения
- ☐ избегать обуви со шнуровками, обуви на высоком и неустойчивом каблуке, танкетке и тем более шпильке
- ☐ избегать длинных шарфов и крупных аксессуаров.

Безопасное поведение в толпе:

- ☐ Находясь в толпе необходимо вынуть руки из карманов, застегнуть плотно верхнюю одежду, убрать шарф и другие вещи, которые могут за что-нибудь зацепиться.
- ☐ Находясь в толпе необходимо прижать к себе личные вещи, в критической ситуации от них лучше избавиться и не поднимать их, если они упали на землю.
- ☐ Находясь в толпе, следует защитить себя сцепленными в замок руками, сложив их на груди (толчки сзади нужно принимать на локти, диафрагму защищать напряжением рук).
- ☐ Находясь в толпе необходимо стараться спокойно и неторопливо покинуть толпу, двигаясь по течению по диагонали.
- ☐ Находясь в толпе необходимо стараться сохранять равновесие, чтобы не упасть. В случае падения важно сразу прикрыть голову руками и постараться немедленно, с помощью рывка вперед встать на ноги.
- ☐ Выбравшись из толпы и находясь на достаточном расстоянии от нее, важно осмотреть себя и близких на наличие травм. При необходимости оказать первую помощь или найти человека, который может ее оказать, вызвать скорую помощь.

Правила безопасного поведения в транспорте:

- Ждать автобус нужно только на специальных остановках, оборудованных площадками и знаками.
- Заходить и выходить из автобуса можно только после его полной остановки.
- Во время движения автобуса необходимо крепко держаться за поручни во избежание травм.
- В салоне автобуса следует посмотреть, где расположены аварийные выходы, прочитать инструкцию, как ими пользоваться.
- Запрещено высовывать голову и руки из окна движущегося автобуса.

Правила безопасного поведения в автомобиле:

- Необходимо пристегнуться ремнями безопасности, как на переднем, так и на заднем сиденьях.
- В случае ДТП необходимо попытаться покинуть его. Если двери заклинило, то нужно попробовать выбить окна.
- Выбравшись из автомобиля, следует отойти на безопасное расстояние в 15-20 метров.
- Позвонить и вызвать экстренные службы.

Действия при оказании первой помощи и психологической поддержки

По какому номеру телефона можно вызвать скорую помощь и другие экстренные службы? («01», «101» - пожарные, «02», «102» - полиция, «03», «103» - скорая помощь, «112»)

Что нужно говорить диспетчеру? **Необходимо назвать:**

- Адрес
- что случилось
- свою фамилию и имя

По возможности необходимо до приезда скорой помощи находиться рядом с пострадавшим человеком.

Можно оказать ему психологическую поддержку.

При оказании психологической поддержки пострадавшему рекомендуется сделать следующее:

- ☐ по возможности не оставлять человека одного, необходимо позаботиться о том, чтобы рядом с ним кто-то находился, желательно близкий или знакомый человек
- ☐ поддерживать физический контакт с пострадавшим (подержать за руку, погладить плечо). Это поможет человеку почувствовать, что кто-то рядом, что он не один

При оказании психологической поддержки человеку, который плачет рекомендуется сделать следующее:

- ☐ дать ему возможность говорить о своих чувствах
- ☐ воздержаться от советов, они могут вызвать негативную реакцию
- ☐ если реакция плача затянулась, и слезы уже не приносят облегчения, стоит помочь человеку немного отвлечься: сконцентрировать внимание на глубоком и ровном дыхании, вместе с этим выполнять какую-либо несложную деятельность