

Модуль 5. 11 клас

Цивільне населення в кризових умовах

Заняття 1. Надзвичайні ситуації (причини виникнення, класифікація, ознаки).
Воєнний стан.

Заняття 2. Поведінка в умовах наближення бойових дій.

Заняття 3. Евакуація цивільного населення в умовах наближення бойових дій, із зони бойових дій.

Заняття 4. Порядок дій під час стрілецького обстрілу, авіаційного та ракетного удару, та артилерійського обстрілу. формування та зміцнення психологічної стійкості.

Заняття 5. Попередження ризиків від вибухонебезпечних предметів.

Заняття 6. Властивості та ознаки застосування ядерної зброї, хімічної атаки і бойових біологічних речовин.

Заняття 7. Захисні властивості споруд, техніки та місцевості. Засоби захисту.

Заняття 8. Види терористичних актів та способи дій терористів. Порядок дій під час терористичних актів.

Заняття 9. Психологічна стійкість та саморегуляція під час надзвичайних ситуацій. Стресові реакції. Прийоми саморегуляції.

Заняття 10. Само- та взаємодопомога при панічному нападі, тривозі, істеричі, ступорі, апатії, проявах гніву, злості, агресії.

Заняття 11. Основи та принципи виживання. Матеріальна, фізична та психологічна підготовка до перебування в екстремальних умовах.

Заняття 12. Забезпечення життєдіяльності в екстремальних умовах тривожний наплічник. Одяг та засоби для перебування в екстремальних умовах в різних кліматичних умовах.

Заняття 13. Вибір місця та обладнання укриттів. Створення і підтримання життєзабезпечення (вогнь, вода, харчування, ліки).

Заняття 1. Надзвичайні ситуації (причини виникнення, класифікація, ознаки). Воєнний стан

Мета:

- ознайомити з поняттям "надзвичайні ситуації", причинами їхнього виникнення, основними типами та ознаками;
- розкрити класифікацію надзвичайних ситуацій залежно від характеру та масштабу їхнього впливу на людей, навколишнє середовище та матеріальні ресурси.

Навчальні та виховні цілі:

підготувати до дій в умовах стресових ситуацій; розвинути психологічну стійкість; виховувати дисципліну та витривалість.

Вступ

Надзвичайні ситуації воєнного характеру є порушенням нормальних умов життя та діяльності людей на території всієї країни, окремій території чи об'єкті, або на водному об'єкті (акваторії), спричинене застосуванням зброї масового ураження або звичайної зброї, під час якого виникають вторинні чинники ураження населення внаслідок зруйнування радіаційно, хімічно, біологічно та гідродинамічно небезпечних об'єктів, транспортних та інженерних комунікацій. Фактично, можна говорити про те, що НС воєнного характеру реалізуються під час ведення військових дій на певній території та призводять до значних матеріальних втрат й загибелі цивільного населення. Подібні наслідки можуть виникнути також внаслідок здійснення масштабних терористичних актів. Водночас виникають природні і техногенні катастрофи, класові, етнічні і релігійні протистояння. Вичерпання запасів природних ресурсів, зміна клімату, демографічна, продовольча і екологічні проблеми мають глобальний характер і створюють реальні загрози самому існуванню земної цивілізації. Внаслідок цього постійно виникають локальні війни і військові конфлікти, які призводять до значних людських втрат. Цивілізаційні, етнічні і конфесійні протиріччя призвели до нових видів війн, які відрізняються новим політичним змістом і новими способами ведення. Їхні масштаби можуть бути найрізноманітнішими: від військових конфліктів і війн малої інтенсивності до великомасштабних війн. До останніх можуть призвести глобальні причини, що набирають "силу": демографічна криза, вичерпання запасів сировини, розрив у якості життя розвинутих і слаборозвинутих країн, поширення зброї масового ураження.

Класифікації надзвичайних ситуацій.

Надзвичайна подія – зональна (об'єктова, місцева, регіональна або загальнодержавна) подія техногенного, природного, антропогенного та воєнного характеру, яка полягає в різкому відхиленні від норм процесів та явищ, що відбуваються, і має значний негативний вплив на життєдіяльність людини, функціонування економіки, соціальну сферу і природне середовище.

Надзвичайні умови – характерні риси загальної обстановки, що склалася у відповідній зоні (на об'єкті, у регіоні й ін.) у результаті надзвичайної події й

інших факторів, які одночасно діють, посилюючи важку ситуацію чи стабілізуючи її, зокрема місцевих особливостей.

Надзвичайною ситуацією (НС) називається порушення нормальних умов життя і діяльності людей на об'єкті, території або акваторії, спричинене аварією, катастрофою, стихійним лихом, епідемією, епізоотією, епіфітотією, великою пожежею, застосуванням засобів ураження, що призвели або може призвести до загибелі людей та/або значних матеріальних втрат.

Зона надзвичайної ситуації – окрема територія або акваторія, де сталася НС.

Зона можливого ураження – окрема територія, акваторія або об'єкт, на яких внаслідок НС у мирний час та в особливий період може виникнути загроза життю або здоров'ю людей чи заповідання матеріальних втрат. Уражальний чинник джерела НС – складова частина небезпечного явища або процесу, що характеризується фізичною, хімічною, біологічною чи іншою дією (впливом) та перевищенням нормативних показників.

Постраждалі від НС – особи, яким внаслідок дії уражальних чинників джерела НС завдано тілесне ушкодження або які захворіли, що призвело до втрати працездатності, засвідченої в установленому порядку.

Порушення нормальних умов життєдіяльності – відсутність питного водопостачання, водовідведення, електро-, газо- і теплопостачання (в осінньо-зимовий період) або така зміна технічного стану житлового будинку (приміщення), внаслідок якої він став аварійним або непридатним до експлуатації, або зміна стану території (об'єкта), внаслідок якої проживання населення і провадження господарської діяльності на території (об'єкті) є неможливим.

Потенційно небезпечні заходи – заходи (покази озброєння і військової техніки, паради, тренування, навчання тощо), які проводять в умовах присутності цивільного населення за участю особового складу Збройних сил України, інших військових формувань та правоохоронних органів з використанням озброєння, військової техніки, інших небезпечних матеріально-технічних засобів, що можуть створити загрозу виникнення НС техногенного та природного характеру, спричинити загрозу здоров'ю або життю цивільного населення.

Потенційно небезпечний об'єкт (ПНО) – це такий об'єкт, на якому виготовляють, використовують, переробляють, зберігають або транспортують небезпечні радіоактивні, хімічні, пожежовибухові речовини та біологічні препарати, гідротехнічні і транспортні споруди, транспортні засоби, а також інші об'єкти, що створюють реальну загрозу виникнення НС.

Об'єкт підвищеної безпеки (ОПН) – об'єкт, на якому використовуються, виготовляються, переробляються, зберігаються або транспортуються одна або кілька небезпечних речовин чи категорій речовин у кількості, що дорівнює або перевищує нормативно встановлені порогові маси, а також інші об'єкти як такі, що є реальною загрозою виникнення аварії або НС техногенного та природного характеру.

Небезпечна речовина – хімічна, токсична, вибухова, окислювальна, горюча речовина, біологічні агенти та речовини біологічного походження (біохімічні, мікробіологічні, біотехнологічні препарати, патогенні для людей і тварин мікроорганізми), які становлять небезпеку для життя і здоров'я людей та довкілля, сукупність властивостей речовин або особливостей їх стану, внаслідок яких за певних обставин може створитися загроза життю і здоров'ю людей, довкіллю, матеріальним та культурним цінностям.

Аварія на об'єкті підвищеної небезпеки – небезпечна подія техногенного характеру, що виникла внаслідок змін під час експлуатації ОПН (наднормативний викид небезпечних речовин, пожежа, вибух тощо) і яка спричинила загибель людей чи створює загрозу життю і здоров'ю людей та довкіллю на його території і за його межами.

Аварія – це небезпечна подія техногенного характеру, що створює на об'єкті, території або акваторії загрозу для життя і здоров'я людей і призводить до руйнування будівель, споруд, обладнання і транспортних засобів, порушення виробничого або транспортного процесу чи завдає шкоди довкіллю. Це вихід з ладу машин, механізмів, пристроїв, комунікацій внаслідок порушення технології виробництва, правил експлуатації, правил безпеки, помилок, які допущені при проектуванні, будівництві, а також внаслідок стихійних лих.

Катастрофа – це великомасштабна аварія чи інша подія, що призводить до тяжких трагічних наслідків для людини, тваринного й рослинного світу, змінюючи умови середовища існування.

Небезпечне природне явище – це подія природного походження або результат дії природних процесів, які за своєю інтенсивністю, масштабом поширення і тривалістю можуть уражати людей, об'єкти економіки та довкілля.

Природні стихійні лиха – це небезпечні природні явища, процеси атмосферного, гідрологічного, геологічного, біосферного або іншого походження таких масштабів, які призводять до катастрофічних ситуацій з раптовим порушенням систем життєдіяльності населення, руйнуванням і знищенням матеріальних цінностей, об'єктів народного господарства, що так само може спричинити аварії і катастрофи. Класифікація НС – система, згідно з якою НС поділяються на класи і підкласи залежно від характеру їх походження.

Визначають такі види (класи) надзвичайних ситуацій:

1. Надзвичайна ситуація техногенного характеру – порушення нормальних умов життя та діяльності людей на окремій території чи об'єкті на ній або на водному об'єкті внаслідок транспортної аварії (катастрофи), пожежі, вибуху, аварії з викиданням (загрозою викидання) небезпечних хімічних, радіоактивних і біологічно небезпечних речовин, раптового руйнування споруд, аварій в електроенергетичних системах, системах життєзабезпечення, системах телекомунікацій, на очисних спорудах, у системах нафтогазового промислового комплексу, гідродинамічних аварій на греблях, дамбах тощо.

2. Надзвичайна ситуація природного характеру – порушення нормальних умов життя та діяльності людей на окремій території чи об'єкті на ній або на водному об'єкті, пов'язане з небезпечним геофізичним, геологічним, метеорологічним або гідрологічним явищем, деградацією ґрунтів чи надр, пожежею в природних екологічних системах, зміною стану повітряного басейну,

інфекційною захворюваністю та отруєнням людей, інфекційним захворюванням свійських тварин, масовою загибеллю диких тварин, ураженням сільськогосподарських рослин хворобами та шкідниками тощо.

3. Надзвичайна ситуація соціального характеру – порушення нормальних умов життя та діяльності людей на окремій території чи об'єкті на ній або на водному об'єкті, спричинене протиправними діями терористичного і антиконституційного спрямування (здійснення або реальна загроза терористичного акту у вигляді збройного нападу, захоплення й утримання заручників, важливих об'єктів, ядерних установок і матеріалів, систем зв'язку та телекомунікацій, нападу чи замаху на екіпаж повітряного чи морського судна, викрадення чи знищення суден, встановлення вибухових пристроїв у громадських місцях), або пов'язане із зникненням (викраденням) зброї та небезпечних речовин, нещасними випадками з людьми тощо.

4. Надзвичайна ситуація воєнного характеру – порушення нормальних умов життя та діяльності людей на окремій території чи об'єкті на ній або на водному об'єкті, спричинене застосуванням звичайної зброї або зброї масового ураження, під час якого виникають вторинні чинники ураження населення внаслідок зруйнування атомних та гідроелектростанцій, складів і сховищ радіоактивних і токсичних речовин та відходів, нафтопродуктів, вибухових, сильнодіючих отруйних речовин, токсичних відходів, транспортних та інженерних комунікацій тощо.

За швидкістю і раптовістю протікання надзвичайної події надзвичайні ситуації класифікуються на:

- 1) *раптові* (наприклад, вибухи, транспортні аварії, землетруси);
- 2) *з небезпекою, яка швидко розповсюджується* (аварія з викидом НХР, гідродинамічні аварії з утворенням хвиль прориву, пожежі);
- 3) *з небезпекою, яка поширюється з помірною швидкістю* (аварія з викидом радіоактивних речовин, аварія на комунальних системах, виверження вулканів, повені);
- 4) *з небезпекою, яка повільно поширюється* (аварії на промислових очисних спорудах, посухи, епідемії, екологічні небезпечні явища).

Воєнний стан - це особливий правовий режим, що вводиться на певній території або в країні в цілому під час військових конфліктів або в умовах війни. Він передбачає тимчасові обмеження прав і свобод громадян, введення військової адміністрації, а також особливі заходи безпеки для запобігання загрозам національній безпеці.

Воєнний стан передбачає надання відповідним органам державної влади, військовому командуванню та органам місцевого самоврядування повноважень, необхідних для відвернення загрози та забезпечення національної безпеки, а також тимчасове, зумовлене загрозою, обмеження конституційних прав і свобод людини і громадянина та прав і законних інтересів юридичних осіб із зазначенням строку дії цих обмежень.

За виняткових обставин воєнний стан застосовують для відновлення порядку в країні та збереження цивільної форми врядування, або для об'єднання людей у випадку військового вторгнення іншою країною.

Відповідно до Закону України «Про правовий режим воєнного стану» воєнним станом вважається особливий правовий режим, що вводиться в Україні або в окремих її місцевостях у разі збройної агресії чи загрози нападу, небезпеки державній незалежності України, її територіальній цілісності та передбачає надання відповідним органам державної влади, військовому командуванню, військовим адміністраціям та органам місцевого самоврядування повноважень, необхідних для відвернення загрози, відсічі збройної агресії та забезпечення національної безпеки, усунення загрози небезпеки державній незалежності України, її територіальній цілісності, а також тимчасове, зумовлене загрозою, обмеження конституційних прав і свобод людини і громадянина та прав і законних інтересів юридичних осіб із зазначенням строку дії цих обмежень.

В Україні воєнний стан можуть запровадити на всій її території або в окремих її місцевостях. Запровадження воєнного стану відбувається в кілька етапів:

1. Рада національної безпеки і оборони України подає пропозицію про запровадження воєнного стану Президенту України;
2. Президент України видає відповідний Указ про введення воєнного стану;
3. Верховна Рада України збирається на засідання щодо затвердження Указу Президента України;
4. Після затвердження Указ підлягає негайному оголошенню через засоби масової інформації або оприлюдненню в інший спосіб.

Висновки

Надзвичайні ситуації (НС) — це обставини, які виникають раптово і можуть спричинити значні збитки для життя, здоров'я, майна людей, а також навколишнього середовища. Причини їхнього виникнення можуть бути природними (землетруси, повені, урагани), техногенними (аварії на підприємствах, екологічні катастрофи) або соціально-політичними (терористичні акти, військові конфлікти).

Воєнний стан - це особливий правовий режим, що вводиться на певній території або в країні загалом під час військових конфліктів або в умовах війни. Він передбачає тимчасові обмеження прав і свобод громадян, введення військової адміністрації, а також особливі заходи безпеки для запобігання загрозам національній безпеці.

Заняття 2. Поведінка в умовах наближення бойових дій

Мета:

сформувати знання, навички та вміння, необхідні для безпечної поведінки в умовах загрози бойових дій; навчити діяти в надзвичайних ситуаціях, зберігати спокій та ухвалювати правильні рішення.

Навчальні та виховні цілі:

- ознайомити з правилами поведінки під час загрози бойових дій;
- навчити правильно діяти в разі сигналу тривоги, евакуації та перебування в укритті;
- ознайомити з основами першої допомоги та правилами виживання в екстремальних умовах;
- розвинути вміння швидко оцінювати ситуацію та ухвалювати безпечні рішення.

Вступ

Сьогодні поговоримо про надзвичайно важливу тему: як діяти в умовах наближення бойових дій. У сучасному світі, на жаль, військові конфлікти можуть виникати несподівано, і дуже важливо бути готовими до таких ситуацій.

Наша головна мета — навчитися правильно оцінювати ризики, знати алгоритм дій у критичних ситуаціях та берегти своє життя й життя близьких. Паніка та необдумані вчинки можуть завдати шкоди, гіршої за саму загрозу. Тому важливо знати, як діяти швидко, правильно та безпечно.

Важливість бути в курсі ситуації

Інформованість

Слідкуйте за офіційними джерелами інформації, такими як вебсайти Міністерства оборони України, Державної служби України з надзвичайних ситуацій, а також місцевих органів влади, щоб бути в курсі останніх подій та отримати актуальні вказівки щодо безпеки. Прислухайтеся до повідомлень повітряної тривоги та інших офіційних попереджень.

Обережність

Не поширюйте паніку та не вірте неперевіреній інформації. Перевіряйте джерела перед тим, як поширювати будь-які новини. Будьте обережними щодо повідомлень у соціальних мережах та месенджерах, які можуть містити фейкові новини або провокації. Якщо ви отримали невідоме повідомлення, зверніться до надійного джерела для його перевірки. Намагайтеся не поширювати інформацію, достовірність якої ви не можете підтвердити.

Підготовка надзвичайного пакету документів

Паспорти та документи

Зберіть паспорти, свідоцтва про народження, документи про право власності та інші важливі документи.

Контактна інформація

Запишіть контактні номери родичів, друзів та служб екстреної допомоги.

Гроші та медичні дані

Тримайте готівку, медичні карти та перелік ліків під рукою.

Створення плану евакуації

1. Визначте маршрут

Визначте найбезпечніший маршрут евакуації, враховуючи можливі перешкоди, такі як блокпости, зруйновані дороги та переповнені транспортні шляхи. Заздалегідь дослідіть альтернативні маршрути на випадок, якщо основний шлях буде недоступний. Запишіть маршрут на папері та поділіться ним із усіма членами сім'ї. Переконайтеся, що кожен знає, як дістатися до місця призначення.

2. Збір речей

Складіть детальний список необхідних речей, зокрема запас їжі та води (на три дні мінімум), предмети першої необхідності (ліхтарик, радіоприймач, ножиці, ніж), медикаменти (особливо важливі ліки для кожного члена сім'ї, список лікарських препаратів та інструкції з їхнього застосування), одяг (на різні погодні умови), документи (паспорти, свідоцтва про народження, медичні поліси, документи про право власності, копії ключових документів), гроші (готівка, банківські картки). Не забудьте взяти з собою цінні речі, якщо є можливість.

3. Місце зустрічі

Визначте щонайменше два місця зустрічі для родини, поділіться цією інформацією з усіма членами сім'ї. Це можуть бути безпечні місця поза зоною ризику, такі як будинок друга або родича, громадське укриття. Регулярно перевіряйте зв'язок одне з одним, щоб упевнитися, що всі в безпеці.

Правила безпечної поведінки

1. Будьте обережні

Не фотографуйте та не знімайте відео місця розташування військових об'єктів або дій.

2. Не розповсюджуйте інформацію

Не поширюйте інформацію про рух військ, їхнє озброєння або місця розташування.

3. Дотримуйтесь вказівок

Слухайте офіційні повідомлення та дотримуйтесь вказівок влади.

Психологічна підготовка

Навчіться глибоко дихати, практикуйте техніки релаксації (медитація, йога).

Зберігайте оптимізм, фокусуйтеся на позитивних моментах, вірте у свої сили.

Стежте за офіційними повідомленнями, дотримуйтесь інструкцій.

Підтримуйте зв'язок із рідними та друзями, обмінюйтесь інформацією та підбадьорюйте одне одного.

Сплануйте ваші дії на випадок різного перебігу подій.

Обмежте споживання новин, що може викликати тривогу. Вибирайте надійні джерела інформації.

Реагування на повітряні тривоги

- Сирена.* У разі оголошення повітряної тривоги негайно шукайте найближче укриття.
- Вибухи.* У разі вибухів тримайтеся якомога далі від вікон та важких предметів, які можуть впасти.

Правила поведінки в укритті:

1. зберігайте спокій;
2. дотримуйтеся порядку;
3. не використовуйте мобільний телефон;
4. допомагайте іншим.

Дотримуйтесь правил, не створюйте паніки та будьте готові до тривалого перебування в укритті.

Надання першої медичної допомоги

1. **Оцінка.** Оцініть стан постраждалого та наявність загрози для життя.
2. **Дзвінок.** Зателефонуйте до служби екстреної допомоги.
3. **Допомога.** Надайте першу допомогу, зупиніть кровотечу, зафіксуйте переломи.

Подальші дії після завершення бойових дій

Після завершення бойових дій важливо відновити своє життя, скористатися допомогою гуманітарних організацій та активізуватися в громадському житті. Це передбачає такі кроки: звернення до відповідних органів влади для отримання допомоги та відновлення документів, пошук житла та роботи, звернення за медичною допомогою, якщо необхідно, та поступове повернення до нормального ритму життя. Важливо також пам'ятати про психологічну реабілітацію та підтримку близьких. Активна участь у відновленні громади, допомога сусідам та волонтерська діяльність сприятимуть як вашому особистому відновленню, так і відновленню країни загалом. Не соромтеся звертатися за допомогою до спеціалістів та психологів, які можуть надати необхідну підтримку та допомогу.

Висновки

Умови наближення бойових дій вимагають від кожного громадянина чіткої організованості, обізнаності та дисципліни. Найважливішими аспектами безпечної поведінки є своєчасне отримання та аналіз інформації, підготовка запасів найнеобхіднішого (документи, медикаменти, їжа, вода), а також знання шляхів евакуації та дій у разі обстрілу.

Дотримання правил поведінки під час загрози бойових дій може врятувати життя як собі, так і оточенню. Варто зберігати спокій, уникати паніки та чітко виконувати вказівки офіційних органів. Знання основ цивільної оборони допоможе підготуватися до можливих небезпек і знизити ризики для життя та здоров'я.

Заняття 3. Евакуація цивільного населення в умовах наближення бойових дій і безпосередньо зі зони бойових дій

Мета: ознайомити з організацією евакуації, а також з діями цивільного населення в разі надзвичайної ситуації, пов'язаної з військовими діями.

Навчальні та виховні цілі:

- ознайомити з поняттям евакуації, її необхідністю та процедурами евакуації цивільного населення під час наближення бойових дій і безпосередньо з зони бойових дій;
- навчити визначати основні загрози для цивільного населення в умовах війни та бойових дій (обстріли, міни, хімічні загрози та ін.);
- формувати вміння піклуватися про безпеку близьких та незнайомих людей, проявляти людяність і взаємопідтримку в складних ситуаціях;
- виховувати почуття відповідальності за долю країни, громадянську активність, готовність допомогти та діяти в умовах надзвичайних ситуацій.

Вступ

Евакуація цивільного населення є важливою складовою частиною системи цивільного захисту в умовах надзвичайних ситуацій, зокрема під час збройних конфліктів та бойових дій. У разі загрози військових дій евакуація стає необхідним заходом для збереження життя та здоров'я мирних жителів, особливо тих, хто знаходиться в безпосередній близькості до зон бойових дій. Вона передбачає організацію безпечного переміщення цивільного населення з небезпечних територій у більш безпечні райони.

Важливими є питання щодо підготовки та організації евакуаційних заходів, визначення пріоритетних груп для евакуації, забезпечення транспортними засобами та тимчасовими притулками, а також мінімізації ризиків під час переміщення людей. Своєчасна і добре організована евакуація може мати вирішальне значення для збереження людських життів і зменшення соціальних та економічних наслідків конфліктів.

Евакуація - організоване виведення чи вивезення із зони надзвичайної ситуації або зони можливого ураження населення, якщо виникає загроза його життю або здоров'ю, а також матеріальних і культурних цінностей, якщо виникає загроза їх пошкодження або знищення (стаття 2 Кодексу цивільного захисту України).

Основна мета евакуації - гарантування безпеки людей.

Масштаби евакуації залежать від величини поширення ураження чи загрози надзвичайної ситуації.

Види евакуації

Відповідно до статті 33 Кодексу цивільного захисту України розрізняють такі види евакуації:

- 1) обов'язкова;**
- 2) загальна або часткова;**
- 3) тимчасова або безповоротна.**

Залежно від умов, що склалися під час надзвичайної ситуації, проводять загальну або часткову евакуацію населення тимчасового або безповоротного характеру.

Обов'язкової евакуації потребує населення в разі:

- виникнення загрози аварії з викидом радіоактивних і небезпечних хімічних речовин;

- катастрофічного затоплення місцевості та землетрусів;
- масових лісових і торф'яних пожеж, зсувів, інших геологічних та гідрогеологічних явищ і процесів;
- надзвичайних ситуацій на арсеналах, базах (складах) озброєння, ракет, боєприпасів і компонентів ракетного палива, інших вибухо- чи пожежонебезпечних об'єктах Збройних сил;
- збройних конфліктів (із районів можливих бойових дій у безпечні райони).

Загальну евакуацію населення проводять із зон:

- радіоактивного та хімічного забруднення;
- катастрофічного затоплення населених пунктів у разі руйнування гідротехнічних (гідрозахисних) споруд, хвиля прориву яких може досягнути зазначених населених пунктів менше ніж за чотири години;
- можливого ураження в разі виникнення надзвичайних ситуацій на арсеналах, базах (складах) озброєння, ракет, боєприпасів і компонентів ракетного палива, інших вибухо- чи пожежонебезпечних об'єктах Збройних сил.

Часткову евакуацію проводять для вивезення категорій населення, які за віком чи станом здоров'я в разі виникнення надзвичайної ситуації не здатні самостійно вжити заходів щодо збереження свого життя або здоров'я, а також осіб, які відповідно до законодавства доглядають (обслуговують) таких осіб. Часткова евакуація може проводитися також для інших категорій населення за рішенням органів і посадових осіб, зазначених у частині четвертій статті 33 Кодексу цивільного захисту України.

Рішення про проведення евакуації ухвалюють:

- на державному рівні - Кабінет Міністрів України;
- на регіональному рівні - Рада міністрів Автономної Республіки Крим, обласні, Київська та Севастопольська міські державні адміністрації;
- на місцевому рівні - районні, районні у містах Києві чи Севастополі державні адміністрації, відповідні органи місцевого самоврядування;
- на об'єктовому рівні - керівники суб'єктів господарювання.

Наприклад, у разі безпосередньої загрози життю та здоров'ю населення, рішення про проведення екстреної евакуації населення ухвалює керівник робіт з ліквідації наслідків надзвичайної ситуації, а за його відсутності - керівник аварійно-рятувальної служби, який першим прибув у зону надзвичайної ситуації та має повноваження для ухвалення таких рішень.

У разі виникнення надзвичайної ситуації на транспорті під час перевезення пасажирів відповідальність за їхню евакуацію покладено на підприємства, установи, організації, що здійснюють транспортні перевезення, та сили цивільного захисту.

З метою захисту дітей, які перебувають у зоні воєнних дій і збройних конфліктів, в умовах воєнного стану обласні військові адміністрації за погодженням з органами військового командування на відповідній території та Координаційним штабом з питань проведення обов'язкової евакуації населення в умовах воєнного стану можуть ухвалити рішення про проведення обов'язкової евакуації в примусовий спосіб дітей з їхніми батьками, особами, які їх замінюють, або іншими законними представниками з окремого населеного пункту в місцевості, де ведуться бойові дії.

Обов'язкову примусову евакуацію дітей здійснюють за супроводом одного з батьків, особи, яка їх замінює, або іншого законного представника.

Організацію проведення евакуації регулює Порядок проведення евакуації в разі загрози виникнення або виникнення надзвичайних ситуацій, затверджений Постановою Кабінету Міністрів України від 30 жовтня 2013р. № 841.

Проведення евакуації забезпечується шляхом:

- ◆ створення на регіональному та місцевому рівні органів з евакуації, а також органів з евакуації на об'єктах господарювання;
- ◆ розроблення плану проведення заходів з евакуації населення (працівників), матеріальних і культурних цінностей у разі загрози виникнення або виникнення надзвичайних ситуацій;
- ◆ визначення безпечних районів, придатних для розміщення евакуйованого населення та матеріальних і культурних цінностей;
- ◆ організації оповіщення керівників суб'єктів господарювання і населення про початок евакуації;
- ◆ організації управління евакуацією;
- ◆ життєзабезпечення евакуйованого населення в місцях його безпечного розміщення;
- ◆ участі у командно-штабних навчаннях та об'єктових тренуваннях;
- ◆ навчання населення діям під час проведення евакуації.

Оповіщення керівників суб'єктів господарювання і населення про початок евакуації проводиться відповідно до Порядку організації оповіщення про загрозу або виникнення надзвичайних ситуацій та організації зв'язку у сфері цивільного захисту, що затверджується Кабінетом Міністрів України.

Навчання населення діям під час проведення евакуації населення здійснюється відповідно до Порядку здійснення навчання населення діям у надзвичайних ситуаціях, затвердженого постановою Кабінетом Міністрів України від 26 червня 2013 р. № 444.

Залучення транспортних засобів для евакуації

За рішенням суб'єктів, які ухвалюють рішення про евакуацію (крім керівників суб'єктів господарювання), для виведення чи вивезення основної частини населення із зони надзвичайної ситуації, районів можливих бойових дій залучаються у порядку, встановленому законом, транспортні засоби суб'єктів господарювання, а в разі безпосередньої загрози життю або здоров'ю населення - усі наявні транспортні засоби суб'єктів господарювання та громадян.

Кількість, види та типи транспортних засобів, що планується залучити під час евакуації населення із зони надзвичайної ситуації, районів можливих бойових дій, визначаються органом, який ухвалив рішення про залучення транспортних засобів.

Для проведення загальної евакуації населення залучаються наявні транспортні засоби відповідної адміністративної території, а в разі виникнення безпосередньої загрози життю або здоров'ю населення - додатково транспортні засоби суб'єктів господарювання та громадян.

Відповідно до Порядку до органів з евакуації належать:

- **комісії з питань евакуації**, які відповідають за планування евакуації на відповідному рівні, підготовку населення до здійснення заходів з евакуації, підготовку органів з евакуації до виконання завдань, здійснення контролю за підготовкою проведення евакуації, приймання і розміщення евакуйованого населення, матеріальних і культурних цінностей (на об'єктах господарювання, що потрапляють у зони можливих надзвичайних ситуацій, з чисельністю працівників менш як 50 осіб комісії з питань евакуації не утворюються, а призначається особа, що виконує функції зазначеної комісії);
- **збірні пункти евакуації**, що призначені для збору і реєстрації евакуйованого населення та організації його вивезення (виведення) в безпечні райони і розміщуються поблизу залізничних станцій, морських і річкових портів, пристаней, маршрутів евакуації, а також на наявних міських площах, у відкритих безпечних місцях або безпечних приміщеннях;
- **проміжні пункти евакуації**, які розміщуються на зовнішньому кордоні зони надзвичайної ситуації, пов'язаної з радіоактивним (хімічним) забрудненням, для пересадки населення з транспорту, що працював у зоні надзвичайної ситуації, на дезактивовані транспортні засоби, які здійснюють перевезення на незабруднені (незаражені) території.
- **приймальні пункти евакуації**, що розгортаються для приймання, ведення обліку евакуйованого населення, матеріальних і культурних цінностей та відправлення їх до місць постійного (тимчасового) розміщення (зберігання) в безпечних районах.

Збірні пункти евакуації, проміжні пункти евакуації та приймальні пункти евакуації забезпечуються зв'язком з районними, міськими, районними у містах, селищними, сільськими комісіями з питань евакуації, комісіями з питань евакуації, утвореними на об'єктах господарювання, пунктами посадки на транспортні засоби, вихідними пунктами руху пішки, медичними і транспортними службами.

Час на розгортання і підготовку до роботи органів з евакуації усіх рівнів не повинен перевищувати чотирьох годин з моменту отримання рішення про проведення евакуації.

Контроль за роботою органів з евакуації здійснюється органом, який ухвалює рішення про проведення евакуації.

Збірні пункти евакуації:

1. уточнюють кількість евакуйованого населення, порядок його відправлення;
2. організують збір та ведення обліку населення;
3. здійснюють посадку населення на транспортні засоби;
4. формують піші і транспортні колони;
5. інформують комісії з питань евакуації про відправлення населення;
6. організують надання медичної допомоги евакуйованому населенню та охорону громадського порядку.

Евакуація особового складу збірних пунктів евакуації організують після завершення евакуації населення на підставі рішення органу, що утворив такі органи.

Приймальні пункти евакуації організують у безпечному районі:

- підготовку пунктів висадки;
- уточнюють кількість населення, що прибуло, і порядок подачі транспортних засобів для його вивезення із зазначених та проміжних пунктів евакуації до пунктів розміщення;
- організують надання медичної допомоги евакуйованому населенню та охорону громадського порядку.

Для інформаційного забезпечення евакуйованого населення про порядок дій у різних ситуаціях та оперативну обстановку Радою міністрів Автономної Республіки Крим, місцевою держадміністрацією, органом місцевого самоврядування використовуються системи оповіщення, засоби радіомовлення і телебачення.

Відмова від евакуації

Особа може відмовитися від обов'язкової евакуації.

У випадку такої відмови фізична особа підписує відмову від проведення обов'язкової евакуації.

Своїм підписом у такій відмові особа підтверджує, що не бажає переміщатися в іншу місцевість та має намір залишитися за місцем свого проживання. Для цього людина має повною мірою усвідомлювати, що відмова від обов'язкової евакуації може призвести до значної шкоди для здоров'я та безпеки для особистого життя та життя дитини (зокрема дітей, особи (осіб), що перебуває (перебувають) під опікою/піклуванням, у прийомній сім'ї, сім'ї патронатного вихователя, дитячому будинку сімейного типу, тимчасово влаштованих).

Відмова батьків, осіб, які їх замінюють, або інших законних представників від обов'язкової евакуації в примусовий спосіб дітей з окремого населеного пункту в місцевості, де ведуться бойові дії, **не допускається**.

Особу, яка відмовляється від обов'язкової евакуації неповнолітніх дітей, попереджають про кримінальну відповідальність за статтею 166 Кримінального кодексу України за злісне невиконання обов'язків з догляду за дитиною або за особою, щодо якої встановлена опіка чи піклування.

Відмова не перешкоджає реалізації права на евакуацію з території до безпечних районів у майбутньому.

Облік та зберігання оформлених відмов від обов'язкової евакуації здійснюють місцеві держадміністрації або органи місцевого самоврядування, які організують проведення такої евакуації.

Розміщення евакуйованого населення

Евакуацію населення проводять у безпечні райони, визначені органом, який ухвалює рішення про проведення евакуації.

У разі, коли евакуйоване населення неможливо розмістити в безпечному районі, його частина може розміщуватися на території регіону, суміжного з

небезпечним районом, за погодженням з місцевими держадміністраціями такого регіону.

Порядок розміщення евакуйованого населення визначає місцева держадміністрація, на території якої планується розміщувати евакуйоване населення, за заявою органу, що ухвалює рішення про проведення евакуації.

Евакуйоване населення розміщується:

- у готелях;
- санаторіях;
- пансіонатах;
- будинках відпочинку;
- дитячих оздоровчих таборах;
- у придатних для проживання будівлях підприємств, установ та організацій незалежно від форми власності.

Розміщення евакуйованого населення здійснюється за встановленими видами та обсягами послуг з його життєзабезпечення.

Фінансування заходів з евакуації здійснюють за рахунок коштів, передбачених відповідно до вимог законодавства для ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій, у визначеному Кабінетом Міністрів України порядку.

Нацсоцслужба, на підставі інформації місцевих держадміністрацій, органів місцевого самоврядування про наявність у безпечних районах прийомних сімей, дитячих будинків сімейного типу, сімей патронатних вихователів, закладів, у яких передбачається цілодобове перебування дітей, визначає прийомні сім'ї, дитячі будинки сімейного типу, сім'ї патронатних вихователів, заклади, до яких буде евакуйовано дітей-сиріт, дітей, позбавлених батьківського піклування, дітей, залишених без батьківського піклування, з урахуванням їхнього віку та стану здоров'я.

Висновки

Евакуація цивільного населення є важливою складовою стратегії збереження життя та здоров'я людей під час військових конфліктів. У разі наближення бойових дій основними завданнями є оперативне виявлення загроз, гарантування безпеки людей та створення ефективних механізмів для їх швидкого і безпечного переміщення з небезпечних територій.

Ефективна евакуація залежить від скоординованої роботи органів влади, рятувальних служб, а також від забезпечення належної інфраструктури для переміщення цивільних. У цих умовах важливо враховувати такі фактори, як доступ до транспорту, медичні потреби, а також психологічну підтримку для осіб, що пережили стресову ситуацію.

Забезпечення належної інформованості населення, розробка чітких планів евакуації та регулярні тренування є важливими аспектами в підготовці до можливої евакуації в умовах бойових дій. Крім того, важливо враховувати міжнародні норми і закони, які регулюють захист цивільних осіб під час війни, зокрема положення Женевських конвенцій.

Заняття 4. Порядок дій під час стрілецького обстрілу, авіаційного та ракетного удару та артилерійського обстрілу. Формування та зміцнення психологічної стійкості

Мета:

- ознайомити з основними принципами безпеки під час стрілецького обстрілу, авіаційного та ракетного удару, артилерійського обстрілу;
- навчити правильно реагувати на обстріли різних типів та знижувати ризик травм або загибелі;
- підготувати до швидкої та ефективної евакуації та надання першої допомоги в умовах обстрілу.

Навчальні та виховні цілі:

- розвивати навички координації дій у команді для гарантування безпеки під час небезпечних ситуацій;
- формувати дисциплінований підхід до дій в екстремальних ситуаціях, виховувати відповідальність за своє життя та безпеку оточення;
- виховувати дисциплінованість, здатність до стійкості в умовах стресу та адаптацію до динамічних умов бойових дій.

Вступ

У сучасних умовах, коли військові конфлікти набувають усе більш масштабного та технологічного характеру, важливим аспектом є знання правильних дій цивільного населення та військових під час різних видів обстрілів і атак. Порядок дій під час стрілецького обстрілу, авіаційного та ракетного удару, а також артилерійського обстрілу має вирішальне значення для збереження життя та здоров'я людей, а також для мінімізації руйнувань. У разі таких загроз важливо дотримуватися чітких і зрозумілих інструкцій, адже кожен із цих видів обстрілу має свої особливості і вимоги до реагування.

Порядок дій під час стрілецького обстрілу, авіаційного та ракетного удару та артилерійського обстрілу

Стрілецький обстріл, авіаційний та ракетний удари, артилерійські обстріли можуть виникати як у ході бойових дій, так і під час неоголошених нападів на цивільні об'єкти. Невідкладні та правильні дії в таких ситуаціях можуть зберегти життя і запобігти тяжким наслідкам. Знання таких заходів безпеки не лише допомагає людям в екстремальних умовах, але й є основою для забезпечення обороноздатності та захисту від потенційних загроз.

У цьому контексті важливо розглядати й специфіку кожного типу обстрілу, адже підхід до захисту може значно відрізнятись залежно від того, з яким видом загрози має справу людина чи підрозділ.

I. Під час стрілецького обстрілу важливо діяти швидко та злагоджено, щоб мінімізувати ризик для життя. Дотримуйтеся таких рекомендацій:

1. Негайно шукайте укриття.

- Якщо чуєте стрілянину, не стійте на місці – негайно падайте на землю.

- Ховайтеся за міцними об'єктами (бетонні стіни, бордюри, дерева, автомобілі з моторним відсіком у бік стрільця).
- Уникайте відкритих просторів.
- 2. **Залишайтеся низько.**
 - Лежіть на землі, притиснувши лікті й коліна, щоб зменшити площу ураження.
 - Не робіть різких рухів і не піднімайте голову, поки стрілянина не вщухне.
- 3. **Не панікуйте та не привертайте увагу.**
 - Не кричіть і не біжіть без чіткого плану.
 - Вимкніть звук телефону або переведіть у безшумний режим.
- 4. **Переміщуйтесь обережно.**
 - Якщо потрібно змінити позицію, повзайте або короткими перебіжками пересувайтесь від одного укриття до іншого.
 - Намагайтеся рухатися в бік, протилежний від джерела стрільби.
- 5. **Якщо опинилися в приміщенні,**
 - зачиніть двері та заблокуйте їх меблями;
 - вимкніть світло та відходьте від вікон;
 - не визируйте назовні та не створюйте силуету у вікні.
- 6. **Якщо поруч є поранені,**
 - якщо можливо, надайте першу допомогу;
 - використовуйте підручні засоби для зупинки кровотечі;
 - чекайте на можливість безпечної евакуації або викликайте допомогу.
- 7. **Не виходьте з укриття одразу після тиші.**
 - Почекайте 5-10 хвилин, оцініть ситуацію.
 - Якщо чуєте голоси, не реагуйте, доки не будете впевнені, що це не загроза.
- 8. **Після завершення обстрілу**
 - дочекайтеся підтвердження від силовиків про безпеку;
 - повідомте рідних про своє місцезнаходження;
 - допоможіть тим, хто цього потребує.

II. Порядок дій під час авіаційного та ракетного удару

Під час авіаційного або ракетного удару важливо діяти швидко й без паніки. Дотримуйтеся такого алгоритму:

1. **Почувши сигнал повітряної тривоги,**
 - негайно прямуйте до укриття (бомбосховище, підвал, метро);
 - якщо укриття далеко, пошукайте безпечне місце в будівлі (внутрішній коридор, ванна кімната, біля тримальної стіни);
 - не залишайтеся біля вікон, дзеркал та інших скляних поверхонь.
2. **Якщо удар застав вас на вулиці,**
 - лягайте на землю, закривши голову руками;
 - ховайтеся в будь-якому заглибленні (яма, канава, бетонні укриття);
 - уникайте мостів, електроопор, автозаправок та високих будівель.
3. **Якщо ви в транспорті,**
 - автомобіль зупиніть біля узбіччя, покиньте його та пошукайте укриття.

- у громадському транспорті – вимагайте зупинки та шукайте захист.

4. Якщо стався вибух поблизу,

- чекайте 10-15 хвилин, не виходьте з укриття – можливі повторні удари;
- якщо будівля пошкоджена, обережно вибирайтесь, уникаючи уламків;
- не торкайтесь підозрілих предметів – вони можуть бути вибухонебезпечними.

5. Після закінчення атаки

- дочекайтеся офіційного повідомлення про безпеку;
- допоможіть пораненим, якщо це безпечно;
- повідомте рідних про своє місцезнаходження.

III. Порядок дій під час артилерійського обстрілу

Під час артилерійського обстрілу важливо швидко знайти укриття та діяти за чітким алгоритмом:

1. Почувши звуки вибухів або залпи артилерії,

- негайно шукайте укриття (бомбосховище, підвал, метро, заглиблення в землі);
- якщо укриття немає поблизу, знайдіть місце біля міцної бетонної стіни або внутрішнього приміщення без вікон.

2. Якщо ви на відкритій місцевості,

- лягайте на землю обличчям вниз, закрийте голову руками;
- намагайтеся сховатися в траншеї, ямі, канаві або біля насипу;
- не ховайтесь біля машин, споруд з тонкими стінами, електроопор.

3. Якщо ви в будівлі,

- перейдіть у ванну кімнату, коридор або підвал;
- відійдіть від вікон, дверей і скляних поверхонь;
- закрийте вуха та відкрийте рот – це допоможе уникнути контузії від вибухової хвилі.

4. Якщо ви в транспорті,

- зупиніть авто, залиште його та шукайте заглиблення або укриття;
- у разі неможливості вийти – лягайте всередині авто, закривши голову руками.

5. Коли обстріл припинився,

- не виходьте відразу, можливі повторні удари;
- будьте обережні з уламками, не торкайтесь підозрілих предметів;
- якщо є поранені – надайте першу допомогу або викличте рятувальників.

6. Після завершення обстрілу

- дочекайтеся офіційного повідомлення про безпеку;
- повідомте рідних, що ви в безпеці;
- якщо будинок пошкоджений – евакуюйтесь у безпечне місце.

Формування та зміцнення психологічної стійкості.

Психологічна стійкість — це здатність людини адаптуватися до змін, справлятися зі стресом і долати труднощі. Вона не є вродженою якістю, її можна розвивати. Висока психологічна стійкість допомагає залишатися ефективними навіть у складних життєвих умовах.

Фактори, що впливають на психологічну стійкість:

- **когнітивні** (гнучкість мислення, вміння шукати вихід із ситуацій, позитивні думки);
- **емоційні** (здатність керувати емоціями, емоційний інтелект);
- **соціальні** (підтримка з боку сім'ї, друзів, спільноти);
- **фізіологічні** (сон, харчування, фізична активність як важливі чинники емоційної рівноваги).

Практичні вправи

Вправа «Мій внутрішній ресурс» (5 хв)

Учасники згадують ситуацію, коли їм доводилося справлятися з труднощами. Вони записують три якості, які допомогли їм впоратися. Обговорення: *Як ці ресурси можна використовувати в повсякденному житті?*

Вправа «Трикутник контролю» (5 хв)

Учасники ділять аркуш на три частини:

1. те, що вони можуть контролювати (наприклад, свої думки, реакції, дії);
2. те, на що можуть впливати частково (наприклад, своє оточення, здоров'я, емоційний стан близьких);
3. те, що повністю поза їхнім контролем (наприклад, погода, економічна ситуація, дії інших людей).

Висновки

Гарантування безпеки населення та військових під час бойових дій є однією з найважливіших складових стратегії оборони та запобігання втратам. Під час стрілецького обстрілу, авіаційного та ракетного удару, а також артилерійського обстрілу, кожен має знати послідовність дій, щоб мінімізувати ризики та зберегти своє життя.

Заняття 5. Попередження ризиків від вибухонебезпечних предметів

Мета:

- формувати знання про вибухонебезпечні предмети (ВНП), їхні види та потенційні загрози;
- вивчити правила безпечної поведінки при виявленні підозрілих предметів;

- розвивати навички правильної реакції в разі виявлення ВНП, зокрема алгоритм дій та сповіщення відповідних служб;
- підвищувати обізнаність щодо наслідків необережного поводження з ВНП.

Навчальні та виховні цілі заняття:

- ознайомити з алгоритмом дій при виявленні підозрілих предметів;
- розвинути навички аналізу ситуації та ухвалення рішень у небезпечних умовах;
- формувати відповідальне ставлення до власної безпеки та безпеки оточення;
- виховувати уважність та обережність при контакті з невідомими предметами.

Вступ

В Україні триває війна, і міни становлять серйозну загрозу. Це заняття допоможе вам розпізнати небезпеку та захистити себе. Будьте пильними та обережними, ваше життя – найвища цінність.

1. Основні характерні ознаки, що вказують на можливу належність підозрілого предмета до вибухового пристрою:

- предмет є в місцях з масовим перебуванням людей (громадському транспорті) без нагляду валізи, пакунка, коробки тощо;
- зовнішня схожість на боєприпаси та піротехнічні вироби;
- наявність на предметі розтяжок, дротів, що тягнуться від предмета, мотузок, скотчу;
- наявність джерел живлення (батарейки, акумулятори тощо), антен з радіопристроєм, годинникового або електронного таймера;
- наявність підозрілих звуків, що лунають від предмета (цокання годинника, сигнали через певний проміжок часу);
- характерний запах (гасу, розчинника, пально-мастильних і хімічних матеріалів тощо);
- наявність елементів (деталей), що не відповідають їхньому прямому призначенню;
- наявність сторонніх підозрілих предметів у дверях, вікнах, дереві, закріплених за допомогою дроту, ниток, важелів, шнурів тощо.

2. Види вибухових пристроїв:

- 1) бойові патрони;
- 2) детонатори та запали;
- 3) ручні гранати;
- 4) протипіхотні міни;
- 5) протитанкові міни;
- 6) мінометні міни;

- 7) касетні боєприпаси;
- 8) артилерійські боєприпаси;
- 9) авіаційні бомби;
- 10) саморобні вибухові пристрої (ним може бути будь-який предмет, залишений без догляду в місцях скупчення людей).

БОЙОВІ ПАТРОНИ. Заборонено розбирати патрон, наносити удари по ньому, кидати в полум'я або здійснювати інші дії. Дальність польоту кулі складає більше 1500 метрів, а радіус ураження осколками від великокаліберного патрона складає до 20 метрів.

АРТИЛЕРІЙСЬКІ БОЄПРИПАСИ застосовуються для стрільби із артилерійського озброєння, мінометів та пускових установок (осколкові, осколково-фугасні, броньбійні, запалювальні тощо). У наземній артилерії на озброєнні є снаряди і міни: малих калібрів – менше ніж 70 мм, середніх калібрів – від 70 до 155 мм і великих калібрів – понад 155 мм.



МІНОМЕТНА МІНА - необертовий оперений снаряд краплеподібної форми призначений для стрільби з гармат (мінометів). Особливістю є висока чутливість підривника миттєвої дії.



АВІАЦІЙНІ БОЄПРИПАСИ - боєприпаси, які складаються з бомб, запалювальних баків, патронів авіаційних кулеметів і гармат, бойових частин ракет.



ГРАНАТА призначена для ураження осколками й ударною хвилею чи кумулятивним струменем людей та техніки. Є ручні гранати та ті, що вистрілюються зі зброї. За призначенням гранати розподіляються на: протитанкові (фугасні, кумулятивні), протипіхотні (осколкові, уламковофугасні), запалювальні, гранати спеціального призначення (димові, освітлювальні, сигнальні тощо).

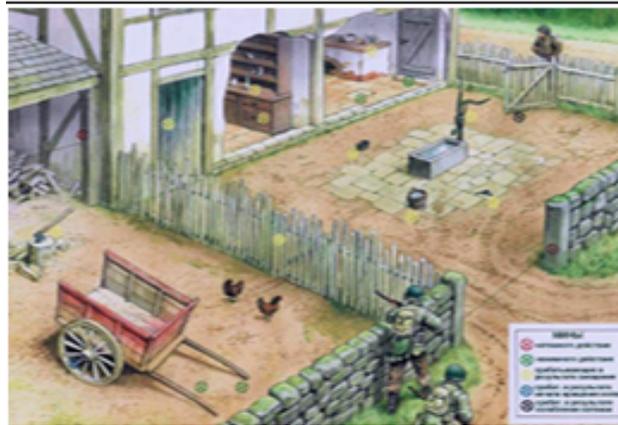


ПІДРИВНІ ПРИСТРОЇ (серед них і саморобні фугаси та розтяжки) - потужні заряди вибухової речовини, які виготовляються із будь-яких боєприпасів, можуть бути з дистанційним, хімічним, механічним, електричним чи комбінованим приводом. Також можуть бути встановлені зі сповільненням (годинниковим механізмом). Мета таких засобів – калічити людей та завдавати значних ушкоджень об'єктам інфраструктури.



МІНА-ПАСТКА - спеціальний пристрій, який може бути замаскований під безпечні на вигляд предмети побуту. Пристосований для того, щоб убивати чи завдавати ушкоджень. Спрацьовує раптово, коли людина торкається чи наближається до начебто нешкідливого предмета або здійснює, здавалося б,

безпечну дію. Найчастіше встановлюються в будинках, спорудах, поблизу предметів повсякденного вжитку, зброї, дитячих іграшок. Місця встановлення ВНП відповідно до призначення датчика цілі.



КАСЕТНІ БОЄПРИПАСИ (артилерійські снаряди, авіаційні бомби, боєприпаси з реактивних систем залпового вогню типу «ГРАД», «УРАГАН», «СМЕРЧ», «ТОРНАДО»), що містять в собі вибухові касети, призначені для ураження людей. Мають самоліквідатор, що спричиняє вибух розкиданих на території касет через певний проміжок часу (ВКРАЙ НЕБЕЗПЕЧНО).



3. Позначення небезпечних ділянок та місць виявлення вибухонебезпечних предметів підручними засобами.

Щоб позначити небезпечні ділянки та місця виявлення вибухонебезпечних предметів, можуть використовуватись такі підручні засоби:

- кам'яні стовпи або купи каміння;
- палиці, встановлені навхрест;
- фарба, нанесена на дерева або скелястий ґрунт;
- прокопані канали, насипані піском смуги;
- інші знаки, перешкоди.



Особливу увагу та пильність слід приділяти:

- колишнім військовим позиціям та оборонним укріпленням;
- контрольним дорожнім пунктам;
- місцям переправ через водні перешкоди;
- залишкам військової техніки;
- вузьким місцям, де неможливо обійти або об'їхати перешкоду;
- ґрунтовим дорогам та узбіччям доріг із твердим покриттям;
- необробленим ділянкам землі;
- будинкам та спорудам, що покинуті місцевими жителями.

4. Дії в разі виявлення підозрілого предмета:

- негайно припинити всі роботи в місці (районі) виявлення предмета (заглушити двигуни, зупинити техніку);
- якщо можливо, **ПОПЕРЕДИТИ** про знахідку інших осіб, які перебувають поруч;
- швидко **ВІДВЕСТИ** на максимальну безпечну відстань (не менше 100 метрів) усіх людей, які перебувають поблизу, при цьому рухатись назад необхідно своїми слідами;
- якщо ви стали свідком залишення підозрілого предмета невідомою особою, необхідно **ЗАПАМ'ЯТАТИ** її зовнішність, одяг, автотранспорт та його номерні знаки;
- **ПОЗНАЧИТИ** місцезнаходження предмета, якщо є змога, загородити його (для огорожі можна використовувати різні підручні матеріали: дошки, жердини, гілки, мотузки, шматки яскравої матерії тощо);
- у разі наявності фотозасобів здійснити фотофіксацію предмета та місце його розташування;
- зберігайте спокій та **НЕ ПАНІКУЙТЕ**, при цьому надавайте допомогу літнім, важкохворим людям і дітям;
- негайно **ПОВІДОМТЕ** оперативні служби, надавши інформацію про характерні ознаки предмета (місце його розташування, дату і час виявлення та особу, яка його виявила) за телефонами: 102 – У РАЗІ ВІЯВЛЕННЯ ПІДОЗРІЛОГО ОБ'ЄКТА; 101 – У РАЗІ ВІЯВЛЕННЯ БОЄПРИПАСІВ;
- не допускайте до небезпечної зони інших людей та, перебуваючи якнайдалі від місця виявлення або за будь-яким захисним укриттям,

обов'язково дочекайтеся представників правоохоронних органів або ДСНС України;

- у разі загрози виникнення вибуху негайно лягайте на землю в найближче заглиблене місце (канави, ями, ритвини тощо) ногами до епіцентру вибуху, обличчям униз та прикрийте голову якимись речами або руками, при цьому долонями щільно закриваючи вуха та відкривши рот для урівноваження тиску;
- звуковий (акустичний удар) може призвести до розривів судин та барабанних перетинок;
- очікувати на безпечній відстані від місця розташування вибухонебезпечного предмета або предмета, схожого на нього, представників органів місцевої влади, ДСНС, поліції, при цьому здійснюючи заходи щодо недопущення до небезпечної зони інших людей.

5. Категорично забороняється:

- брати вибухонебезпечний предмет у руки, зберігати його, нагрівати та ударяти по ньому;
- переносити, перекладати, перекочувати його з місця на місце;
- намагатися розібрати;
- використовувати для розведення вогню, кидати, класти у вогонь;
- заносити в приміщення;
- закопувати в землю;
- кидати в криницю або річку;
- здавати на металобрухт;
- використовувати для виготовлення саморобних піротехнічних засобів – петард чи вибухових пакетів;
- курити та використовувати відкритий вогонь поблизу місця перебування вибухонебезпечного предмета або предмета, схожого на нього;
- розпалювати поруч багаття, користуватися запальничками, іншими джерелами вогню, а також предметами, що можуть його утворювати;
- піднімати, витягувати з ґрунту, зрушувати з місця, кидати, ударяти і розбирати будь-які вибухонебезпечні предмети;
- приносити в місця перебування людей предмети, що схожі на вибухонебезпечні.

Висновки

Дуже важливо не втрачати контроль, не піддаватися паніці, заспокоїтися та уточнити ситуацію. У будь-якому разі при виявленні вибухонебезпечного предмету або предметів підозрілого характеру лише безумовне виконання заходів безпеки є гарантією того, що не станеться випадку каліцтва чи загибелі.

Заняття 6. Властивості та ознаки застосування ядерної зброї, хімічної атаки і бойових біологічних речовин

Мета:

- надати знання про властивості та наслідки використання різних видів зброї масового ураження;
- ознайомити з методами захисту від таких загроз, а також підвищити свідомість щодо міжнародної безпеки та етики використання таких засобів.

Навчальні та виховні цілі:

- навчити оцінювати не лише тактичні, але й моральні та етичні аспекти застосування зброї масового знищення;
- пояснити принцип дії ядерної зброї, її наслідки для здоров'я людини та навколишнього середовища;
- ознайомити з міжнародними договорами, такими як Договір про нерозповсюдження ядерної зброї (ДНЯЗ), Конвенція про хімічну зброю та Конвенція про біологічну зброю;
- описати властивості та ефекти хімічних зброї (отруйні гази, нервово-паралітичні речовини) та їхній вплив на організм;
- розкрити небезпеку бойових біологічних агентів та їхню здатність викликати епідемії і пандемії;
- формувати уявлення про міжнародні угоди та конвенції щодо обмеження використання цих видів зброї;
- виховувати гуманістичне ставлення до життя людини і навколишнього світу, розвивати почуття відповідальності за мир і безпеку на планеті.

Вступ

Сьогоднішнє заняття присвячене надзвичайно важливим і складним темам, які стосуються найбільш небезпечних засобів ведення війни – ядерної зброї, хімічних і бойових біологічних речовин. Це питання має величезне значення для безпеки на глобальному рівні, оскільки ці види зброї мають потенціал не тільки для швидкої і масової загибелі, а й для довготривалих катастрофічних наслідків для довкілля та людства загалом.

1. Ядерна зброя

Ядерна зброя – це найпотужніша зброя масового ураження (ЗМУ), яка використовує енергію поділу або синтезу атомних ядер. Її застосування супроводжується масштабними руйнуваннями, загибеллю людей і довготривалими наслідками для екології.

Основні ознаки ядерного вибуху

Яскравий спалах світла. Протягом кількох секунд після вибуху можна побачити дуже потужне світлове випромінювання, що викликає тимчасову або постійну сліпоту.

Грибоподібна хмара – одна з найхарактерніших ознак, яка формується через підняття нагрітого повітря, пилу та радіоактивних частинок.

Ударна хвиля поширюється на десятки кілометрів і викликає масштабні руйнування будівель, транспорту та всього живого.

Теплове випромінювання – температура в епіцентрі сягає мільйонів градусів, спричиняючи сильні опіки навіть на відстані в кілька кілометрів.

Радіаційне зараження викликає гостру променеву хворобу, мутації та онкологічні захворювання.

Дії в разі ядерного вибуху:

Якщо побачили спалах, негайно падайте на землю обличчям униз і закрийте голову руками. Протягом перших хвилин шукайте укриття (підвали, залізобетонні будівлі). Уникайте радіоактивного пилу, не чіпайте предмети на відкритому повітрі. Використовуйте засоби захисту (респіратори, марлеві пов'язки, спеціальний одяг).

Очистіть шкіру та одяг від пилу та радіації. Чекайте повідомлень від офіційних органів про безпечні зони.

2. Хімічна зброя масового ураження

Хімічна зброя масового ураження (ХЗМУ) – зброя, уражальна дія якої ґрунтується на використанні бойових токсичних хімічних речовин – бойових отруйних речовин (БОР), токсинів, фітотоксикантів і небезпечних хімічних речовин (НХР).

До отруйних речовин належать такі хімічні сполуки:

- зарін;
- зоман;
- V-гази;
- іпріт;
- синільна кислота;
- фосген;
- диметиламід лізергінової кислоти.

Хімічна зброя зберігається і застосовується у вигляді:

1) хімічних боєприпасів:

а) артилерійські хімічні снаряди та міни, обладнані рідинними та твердими БОР;

б) авіаційні хімічні бомби та касети;

в) ракетні боєголовки;

г) хімічні фугаси, шашки, гранати та набої;

2) засоби багаторазового використання (виливні авіаційні пристрої та механічні генератори аерозолі);

3) бінарні хімічні боєприпаси.

Способи застосування хімічної зброї:

1) вогневі удари та прицільний вогонь артилерії і мінометів;

2) залп реактивної артилерії;

3) окремі та групові пуски ракет;

4) одиночне та групове бомбометання;

- 5) виливання бойових токсичних хімічних речовин із поливальних пристроїв;
- 6) випуск бойових токсичних хімічних речовин за допомогою аерозольних генераторів;
- 7) кидання гранат та набоїв;
- 8) застосування хімічних фугасів.

Ознаками застосування хімічної зброї є:

- 1) поява на місцевості туману, диму в момент застосування БОР;
- 2) у місті вибуху боєприпасів, що містять БОР, з'являється біла чи злегка підфарбована хмара диму, туману чи пару;
- 3) у випадку застосування БОР за допомогою авіації за літаком з'являється темна смуга, яка швидко розсіюється і осідає на землю;
- 4) на поверхні землі, рослин, будівель, механізмів БОР осідають у вигляді олійних крапель, плям або потоків;
- 5) зелена трава змінює свій колір, листя жовкне та буріє;
- 6) в уражених людей здебільшого спостерігається відчуття страху, утруднення дихання, нудота, головний біль та ін.

3. Біологічна зброя

Біологічною (бактеріологічною) зброєю називають спеціальні боєприпаси і бойові прилади із засобами доставки, споряджені біологічними засобами.

Вона призначена для масового знищення живої сили, сільськогосподарських тварин і посівів, а також псування деяких видів військових матеріалів і спорядження.

Оснoву біологічної зброї становлять біологічні засоби – хвороботворні мікроорганізми і вироблювані деякими бактеріями отрути (токсини).

Хвороботворні мікроорганізми – це велика група дрібних живих істот, що при потраплянні в організм людини чи тварини можуть викликати в них різні інфекційні захворювання. Залежно від біологічних особливостей, будови і розмірів хвороботворні мікроорганізми підрозділяють на такі види: бактерії, віруси, рикетсії і грибки.

Види біологічних засобів

1. **Бактерії** – одноклітинні мікроорганізми рослинного походження, дуже чутливі до впливу високої температури, сонячного світла, дезінфекційних засобів. До них належать збудники найбільш небезпечних захворювань людини (чума, холера, сибірська виразка, сар).

2. **Віруси** – група мікроорганізмів, здатних жити і розмножуватися тільки в живих клітинах (внутрішньоклітинні паразити). На них згубно діють ультрафіолетові промені, а також температура вище 60°C. Вони викликають захворювання людей такими небезпечними хворобами, як натуральна віспа, жовта пропасниця.

3. **Рикетсії** – група мікроорганізмів, що займає проміжне положення між бактеріями і вірусами. Вони стійкі до висушування, заморожування, але чутливі

до дезінфекційних засобів. Вони викликають такі небезпечні захворювання людей, як висипний тиф, плямиста пропасниця Скелястих гір.

4. **Грибки** – одно- чи багатоклітинні мікроорганізми рослинного походження. Вони володіють високою стійкістю до заморожування, висушування, дій сонячних променів. Викликають таке тяжке захворювання людини, як бастомікоз, гістопазмоз.

Способи застосування біологічної зброї

1. **Аерозольний спосіб.** Основним і найбільш перспективним, на думку закордонних фахівців, є аерозольний спосіб. Ним можна застосовувати майже всі види біологічних засобів. Біологічний засіб переводиться в аерозольний стан методом вибуху в спеціальних розпилювальних пристроях. Площі, що заражаються при цьому, можуть складати десятки квадратних кілометрів. У короткий термін забезпечується масове зараження людей шляхом зараження організму. Зовнішньою ознакою застосування цього способу є хмара у вигляді сліду, що залишається літаком.

2. **Трансмівний спосіб** – розсіювання штучно заражених переносників, що через укуси передають збудники небезпечних для людини і тварин захворювань. Заражені переносники захворювань поширюються за допомогою ентомологічних боєприпасів – авіаційних бомб і контейнерів спеціальної конструкції. Зовнішньою ознакою є наявність значної кількості гризунів, кліщів і т. д. поруч з викинутими контейнерами.

3. **Диверсійний спосіб** – застосування біологічних засобів полягає в потайливому зараженні повітря, води, продовольства, фуражу і т. д. На його застосування вказує одночасне виникнення масових захворювань людей, тварин у межах визначеної території.

Способи застосування БЗ багато в чому визначаються можливими шляхами проникнення в організм. Вони можуть проникати в нього через органи дихання, з їжею і водою через шлунково-травний тракт, через слизові оболонки рота, носа, ока, ушкоджені ділянки шкіри, при укусах заражених переносників.

Висновки

Ядерна зброя, хімічні та бойові біологічні речовини є засобами масового ураження, здатними спричинити непоправні наслідки для людства та навколишнього середовища. Кожен із цих видів зброї має свої специфічні властивості, але їх об'єднує величезна руйнівна сила та потенціал до створення гуманітарних катастроф.

Ядерна зброя володіє здатністю до миттєвого знищення великих територій, спричиняючи масові жертви завдяки вибуховій хвилі, високим температурам та радіаційному випромінюванню. Вона має довготривалі наслідки такі, як радіаційне забруднення, що може впливати на покоління після застосування.

Хімічна зброя діє на організм через токсичні речовини, що потрапляють в організм шляхом вдихання, контакту з шкірою або проковтування. Вона може викликати сильні отруєння, пошкодження органів, а також численні ураження, які не завжди видно одразу.

Бойові біологічні речовини є патогенними мікроорганізмами або токсинами, які можуть спричинити епідемії або знищення цілих популяцій. Вони є складними для контролю та можуть призвести до непередбачуваних наслідків, оскільки мають потенціал до швидкого поширення.

Загалом використання таких засобів є морально неприйнятним через їхню здатність до масових людських втрат і важких наслідків для навколишнього середовища. Міжнародні організації, такі як ООН, активно працюють над обмеженням розповсюдження та застосування цих видів зброї, щоб запобігти їх катастрофічним наслідкам для людства та планети.

Заняття 7: Захисні властивості споруд, техніки та місцевості. Засоби захисту.

Мета:

1. Ознайомити з основними типами споруд та техніки, які використовуються для захисту під час різноманітних природних чи техногенних катастроф, а також в умовах військових конфліктів.
2. Розглянути принципи і методи захисту, що забезпечуються конструкціями будівель, технічними засобами та природними умовами місцевості.
3. Вивчити, як правильно вибирати та оцінювати захисні споруди в залежності від ситуації та загроз, а також їхні особливості в різних умовах.

Навчальні та виховні цілі:

1. Розвинути уявлення про захисні властивості різних типів споруд та техніки.
2. Дослідити можливості та ефективність різних видів захисту місцевості (наприклад, природні бар'єри, штучні захисні споруди, технічні засоби).
3. З'ясувати роль місцевості та її особливостей для ефективного захисту у різних ситуаціях.
4. Виховувати відповідальність за збереження екології та безпеку в умовах природних і техногенних загроз.

Вступ

Споруди, техніка та місцевість мають ключову роль у захисті людей, майна та важливих об'єктів від різноманітних небезпек, таких як природні катастрофи, техногенні аварії чи військові конфлікти.

1. **Захисні властивості споруд.** Споруди проектуються з урахуванням необхідності захисту від різних впливів, таких як землетруси, повені, вибухи або напади. Це включає використання стійких матеріалів,

спеціальних конструкційних рішень та технологій, що забезпечують максимальну безпеку для людей.

2. **Захисні властивості техніки.** В умовах сучасних технологій техніка забезпечує захист як в умовах природних катастроф, так і у разі техногенних аварій чи військових дій. Окрім того, спеціалізовані засоби технічного забезпечення можуть включати обладнання для розмінування, ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій, транспортування та евакуації людей.
3. **Захисні властивості місцевості.** Місцевість може служити природним бар'єром, захищаючи від небезпек, таких як війна або стихійні лиха. Географічні особливості, такі як гори, ліси, річки та інші природні утворення, можуть допомогти у створенні природних фортифікацій чи забезпеченні безпеки.

Ця тема є важливою, оскільки збереження безпеки в умовах сучасних загроз вимагає інтегрованого підходу, що включає інженерно-технічні рішення, використання природних умов та інноваційних технологій для досягнення максимальної ефективності захисту.

1. Захисні властивості споруд

1.1. Типи оборонних споруд

Оборонні споруди поділяються на:

- **Тимчасові (польові)** – окопи, бліндажі, земляні насипи, траншеї, капоніри.
- **Постійні (інженерні)** – ДОТи (довготривалі оборонні точки), ДЗОТи (дерево-земляні оборонні точки), бункери, підземні командні пункти.
- **Імпровізовані** – будівлі, підвали, укріплені приміщення в міській забудові.

1.2. Основні характеристики оборонних споруд:

- Матеріал – залізобетон, сталь, дерево, земля, комбіновані конструкції.
- Стійкість до обстрілів – здатність витримувати удари артилерії, авіації, вибухових пристроїв.
- Маскування – можливість приховування від противника за допомогою сіток, фарбування, природних об'єктів.
- Життєзабезпечення – наявність вентиляції, запасів води, продовольства, комунікацій.
- Протипожежний та протиударний захист – система автоматичного гасіння пожеж, амортизатори для пом'якшення ударів.

2. Захисні властивості техніки

2.1. Бронетехніка

Броньовані машини, такі як танки, БМП, БТР, забезпечують захист екіпажу від стрілецької зброї, уламків і мін. Основні елементи:

- Бронювання – пасивне (сталеві або композитні броні), активне (динамічний захист, системи активного перехоплення), реактивна броня.

- Маскування – використання спеціальних фарб, додаткового обладнання для зменшення теплової та радарної помітності.
- Захист від мін – протимінний захист днища, протиосколкові підкладки, дистанційні системи розмінування.
- Системи активного захисту – радарні та лазерні системи виявлення загроз, засоби протидії керованим боєприпасам.

0. Авіація та артилерія

- Захист літаків і вертольотів – активні системи радіоелектронної боротьби, бронювання критичних частин, теплові пастки.
- Артилерія – розташування у захищених позиціях (капітальні укриття, насипи, бетоновані платформи, підземні сховища).
- Маскування та мобільність – використання камуфляжу, маневрування, застосування швидкохідних платформ.

3. Захисні властивості місцевості

3.1. Природні фактори

- Гори – природні бар'єри, що утруднюють пересування противника, забезпечують укриття від авіаударів.
- Ліси – укриття від авіаударів, розвідки, можливість ведення партизанських дій.
- Болота – ускладнюють пересування важкої техніки, можуть використовуватися для створення природних загороджень.
- Річки та озера – природні перешкоди, що змушують противника використовувати мости або інженерні засоби.
- Печери та підземні тунелі – забезпечують укриття, можливість розміщення складів, командних пунктів.

4. Сучасні технології захисту

- Розвиток дронів – використання безпілотників для моніторингу та раннього виявлення загроз.
- Системи активного камуфляжу – матеріали, що змінюють відображення та поглинання радіохвиль.
- Кібербезпека військових об'єктів – запобігання атакам на інформаційні мережі.
- Захисні енергетичні щити – перспективні розробки для перехоплення високошвидкісних боєприпасів

5. Історичні аспекти та приклади

5.1. Історія фортифікації

- Фортифікаційні споруди використовувалися ще з античних часів. Наприклад, Великі китайські мури слугували захистом від кочівників, а європейські замки були форпостами середньовічної оборони.
- 5.2. Сучасні конфлікти
- У сучасних війнах фортифікація змінилася – акцент робиться на мобільність, розосередження об'єктів, технологічний захист (РЕБ, дрони, кіберзахист).

Висновки

Захисні властивості споруд, техніки та місцевості є важливими елементами забезпечення безпеки людей і технічних об'єктів від різних видів загроз, таких як природні катастрофи, військові дії, техногенні аварії тощо. Споруди, завдяки своїм конструктивним характеристикам, можуть забезпечувати укриття, стійкість до впливу зовнішніх факторів і збереження життєдіяльності людей. Вибір техніки та технологій захисту має враховувати особливості місцевості, де вони застосовуються, зокрема рельєф, кліматичні умови, а також наявність природних або штучних бар'єрів.

У сучасному світі важливим є поєднання різних факторів для досягнення максимальної ефективності захисту. Це включає вдосконалення будівельних матеріалів, розробку нових технологій для підвищення стійкості споруд до ударних навантажень, а також використання спеціалізованої техніки для швидкого реагування на надзвичайні ситуації.

Місцевість, у свою чергу, може бути використана як природний захист або бар'єр. Рельєф, ліси, водні об'єкти можуть служити додатковим елементом для укриття та безпеки, якщо правильно спланувати використання території.

Таким чином, комплексний підхід до створення захисних властивостей споруд, техніки та місцевості дозволяє значно знизити ризики для людей і зберегти матеріальні цінності в умовах загрози.

Заняття 8. Види терористичних актів та способи дій терористів. Порядок дій під час терористичних актів

Мета:

- ознайомити з різними видами терористичних актів, їх характеристиками та наслідками для суспільства та держави;
- дослідити основні методи та способи, які використовують терористи для досягнення своїх цілей, а також тактики, що застосовуються під час проведення терористичних актів;
- виявити причини, що спонукають до терористичної діяльності, та обговорити фактори, які сприяють її розвитку;
- розглянути механізми запобігання та боротьби з тероризмом на національному та міжнародному рівнях;
- підвищити обізнаність учасників заняття щодо важливості безпеки та протидії тероризму в сучасному світі.

Навчальні та виховні цілі:

- ознайомити із поняттям тероризму та його видами;
- проаналізувати приклади терористичних актів в історії та їх наслідки;
- розвинути у ліцеїстів критичне мислення та здатність аналізувати можливі загрози на основі конкретних ситуацій;

- навчити основним принципам безпеки та взаємодії з правоохоронними органами у разі загрози терористичних актів;
- виховувати почуття відповідальності за власну безпеку та оточуючих;
- формувати повагу до законодавства та правоохоронних органів;
- розвивати патріотичне виховання, наголошуючи на важливості збереження миру та стабільності в країні;
- виховувати активну громадянську позицію, сприяючи розвитку обізнаності щодо боротьби з тероризмом.

Вступ

Тероризм — це одна з найбільших загроз сучасному суспільству, що не обмежується лише певними регіонами чи країнами, а має глобальний характер. Терористичні акти можуть бути спрямовані як проти конкретних осіб, так і проти великих груп населення, внаслідок чого вони викликають значні руйнування, жертви та страх.

Під час заняття розглядатимуться різноманітні види терористичних актів, серед яких: напади на цивільне населення, захоплення заручників, вибухи, хімічні та біологічні атаки, кібератаки та інші методи, що використовуються терористами. Особлива увага буде приділена технологіям та тактикам, які терористи використовують для досягнення своїх цілей, зокрема використання інформаційних технологій, маніпуляція масовими медіа та психологічний тиск.

Розуміння цих аспектів є важливим для розвитку навичок попередження та протидії тероризму, а також для формування стратегії безпеки, яка б мінімізувала ризики для суспільства. Важливо, щоб учасники заняття розуміли різноманіття терористичних методів і мали уявлення про ефективні способи реагування на ці загрози.

1. Види терористичних актів та способи дій терористів

Терористичні акти – це навмисні злочинні дії, спрямовані на залякування суспільства, знищення людей чи об'єктів, дестабілізацію ситуації в країні.

Види терористичних актів

1.1. Вибухи та підриви

Використання саморобних вибухових пристроїв (СВП) у громадських місцях, транспорті, урядових будівлях.

Замінування об'єктів інфраструктури (мости, вокзали, ТЕЦ).

Автомобілі з вибухівкою («автобомби»).

1.2. Озброєні напади та масові розстріли

Напади на школи, торгові центри, держустанови.

Захоплення поліцейських або військових об'єктів.

Напади на політиків, чиновників, громадських діячів.

1.3. Захоплення заручників

Викрадення людей (автобуси, літаки, громадські установи).

Вимоги викупу, політичних поступок або звільнення злочинців.

Використання заручників як «живого щита».

1.4. Хімічні, біологічні та радіаційні атаки

Отруєння води, їжі, повітря хімічними або біологічними речовинами.

Використання токсичних газів або зараження вірусами.

Радіаційне зараження території («брудна бомба»).

1.5. Атаки на транспортні об'єкти

Викрадення літаків, залізничних поїздів, морських суден.

Вибухи або напади на метро, автобуси, вокзали, аеропорти.

Напади на нафто- та газопроводи, електростанції.

1.6. Кібертероризм

Злам урядових або фінансових систем.

Атаки на комунікаційні мережі, енергетику, банки.

Поширення фейкової інформації з метою поширення паніки серед населення.

2. Способи дій терористів

2.1. Психологічний тиск і залякування

Створення паніки через погрози (анонімні дзвінки про «замінування»).

Масові дезінформаційні кампанії.

Поширення жорстоких відео для залякування.

2.2. Використання «сплячих» осередків

Вербування радикалізованих осіб.

Створення підпільних угруповань.

Очікування «команди» для здійснення атаки.

2.3. Маскування під цивільних або співробітників служб

Використання форм поліції, охорони чи працівників комунальних служб.

Замінування в місцях великого скупчення людей.

Використання підроблених документів.

2.4. Координація атак через соцмережі та зашифровані канали

Планування дій у Telegram, Signal, Darknet.

Вербування та навчання через онлайн-інструкції.

2.5. Самопожертва (терористи-смертники)

Носіння «поясів шахідів» у натовпі або транспорті.

Використання смертників для атак на стратегічні об'єкти.

Порядок дій під час терористичних актів

Дії в разі загрози терористичного акту

- Зберігати спокій, не панікувати.
- Негайно повідомити правоохоронні органи (поліцію – 102, службу безпеки – 101).
- Не наближатися до підозрілих предметів та осіб.
- Уникати великих скупчень людей.

Дії під час терористичного акту

- Якщо ви опинилися в епіцентрі подій, лягти на підлогу, шукати укриття.
- Не привертати увагу терористів.
- За можливості вимкнути звук мобільного телефону.
- У разі вибуху – прикритися та уникати уламків.
- Якщо є можливість – евакуюватися подалі від небезпеки.

Дії після теракту

- Надати допомогу постраждалим (якщо це безпечно).

- Дочекатися вказівок правоохоронців.
- Повідомити про підозрілих осіб або предмети, які могли бути причетні до атаки.

У випадку загрози проведення терористичних актів:

- не піддаватися загальній паніці, заспокоїтися, зібратися з думками, діяти помірковано і виважено;
- прибрати з балконів і лоджій легкозаймисті та паливно-мастильні матеріали, закрити двері на балкони та лоджії, а також вікна, закрити штори на вікнах (це вбереже від осколків скла);
- підготувати бинти, йод, вату та інші необхідні медичні засоби для надання першої медичної допомоги;
- створити необхідний запас харчів і питної води;
- уникати місць масового скупчення людей;
- відправити (бажано) дітей та родичів (осіб похилого віку) до іншого, більш безпечного населеного пункту, до родичів або знайомих;
- обмежити (за можливості) користування громадським транспортом;
- домовитися з сусідами про взаємодопомогу у разі необхідності;
- підготуватися до екстреної евакуації (скласти в сумку документи, коштовності, гроші та продукти харчування, які швидко не псуються);
- допомогти хворим і похилого віку родичам або сусідам підготуватися до евакуації;
- тримати постійно увімкнену радіоточку, телевізор, радіоприймач, телефон;
- не торкатися у вагоні поїзда, під'їзді або на вулиці нічийних пакетів (сумок), не підпускати до них інших, повідомити про знахідку співробітника поліції;
- у присутності терористів не виказувати своє невдоволення, утриматися від різких рухів, лементу й стогонів;
- при погрозі застосування терористами зброї лягти на живіт, захищаючи голову руками, подалі від вікон, зашкленених дверей, проходів, сходів;
- використати будь-яку можливість для порятунку;
- якщо стався вибух – вжити заходів щодо недопущення пожежі та паніки, надати домедичну допомогу постраждалим;
- намагатися запам'ятати прикмети підозрілих людей і повідомити їх прибулим співробітникам спецслужб;
- тримати у доступному місці перелік телефонів чергових служб МВС, СБУ, ДСНС та місцевого підрозділу з питань цивільного захисту для передачі інформації про загрозу проведення терактів.

Дії під час перестрілки:

- якщо стрілянина застала вас на вулиці, відразу ж лягте й озирніться, виберіть найближче укриття й проберіться до нього, не піднімаючись у повний зріст. Укриттям можуть служити виступи будинків, пам'ятники, бетонні стовпи або бордюри, канали. Пам'ятайте, що автомобіль – не найкращий захист, тому що його метал тонкий, а пальне –

вибухонебезпечно. За першої нагоди сховайтеся у під'їзді будинку, підземному переході, дочекайтеся закінчення перестрілки;

- проводьте заходи для порятунку дітей, за необхідності прикрийте їх своїм тілом; за можливості повідомте про інцидент співробітників поліції;
- якщо під час перестрілки ви перебуваєте у будинку, – укрийтеся у ванній кімнаті й ляжте на підлогу, тому що перебувати у кімнаті небезпечно через можливість рикошету. Перебуваючи в укритті, стежте за можливим початком пожежі. Якщо пожежа почалася, а стрілянина не припинилася, залиште квартиру й сховайтеся в під'їзді, далі від вікон.

Дії у випадку захоплення літака, автобуса та ін.:

- якщо ви опинилися в захопленому літаку (автобусі), не привертайте до себе уваги терористів. Огляньте салон, визначте місця можливого укриття на випадок стрілянини;
- заспокойтеся, спробуйте відволіктися від того, що відбувається, читайте, розгадуйте кросворди;
- зніміть ювелірні прикраси;
- не дивіться в очі терористам, не пересувайтеся по салону та не відкривайте сумки без їхнього дозволу;
- не реагуйте на провокаційну або зухвалу поведінку;
- жінкам у міні спідницях бажано прикрити ноги;
- якщо представники влади почнуть спробу штурму – лягайте на підлогу між кріслами й залишайтеся там до закінчення штурму;
- після звільнення негайно залиште літак (автобус), тому що не виключена можливість його замінування терористами й вибуху парів бензину.

Висновки

Тема тероризму є надзвичайно важливою та актуальною в сучасному світі. Терористичні акти, що здійснюються для досягнення політичних, релігійних або інших цілей через насильство та залякування, можуть мати різні форми. Найпоширенішими видами терористичних актів є:

1. **напади на цивільне населення** — це можуть бути вибухи в публічних місцях, масові отруєння, або напади на транспорт;
2. **напади на урядові об'єкти чи установи** — терористи можуть здійснювати атаки на органи влади, правоохоронні органи або інші важливі державні структури;
3. **захоплення заручників** — використовується як метод залякування та вимагання політичних чи економічних поступок;
4. **кібератаки** — використання технологій для виведення з ладу критично важливих систем та інфраструктури.

Способи дій терористів можуть включати використання вибухових пристроїв, захоплення транспортних засобів, кібератаки, психічний тиск через пропаганду та інші методи, що сприяють досягненню їхніх цілей через залякування та насильство.

У боротьбі з тероризмом важливу роль відіграють міжнародне співробітництво, розвиток правоохоронних органів, а також просвітницька робота серед громадян. Важливо усвідомлювати, що ефективна боротьба з тероризмом потребує комплексного підходу, зокрема, удосконалення правових механізмів та активного залучення громадськості до запобігання радикалізації.

Таким чином, тероризм — це серйозна загроза сучасному суспільству, і боротьба з ним вимагає постійної уваги та координації зусиль на всіх рівнях.

Заняття 9: Психологічна стійкість та саморегуляція під час надзвичайних ситуацій. Стресові реакції. Прийоми саморегуляції

Мета:

1. Ознайомити з поняттями психологічної стійкості та саморегуляції у кризових ситуаціях.
2. Пояснити механізми реакції людини на стрес, страх, паніку, шок та апатію.
3. Навчити ефективним методам самоконтролю під час надзвичайних ситуацій.
4. Ознайомити з техніками швидкого зняття напруги та подолання стресу.

Навчальні та виховні цілі:

1. Виховувати відповідальність за власний емоційний стан та його вплив на оточуючих.
2. Формувати вміння зберігати холодний розум та діяти раціонально під час загроз.
3. Розвивати наполегливість, силу волі та стійкість у складних умовах.
4. Виховувати взаємопідтримку та навички психологічної допомоги іншим.

Вступ

Актуальність проблеми психології стресу, визначення причин виникнення, динаміки розвитку, шляхів попередження негативних наслідків стресових станів, в тому числі – навіть особливо – у сферах професійної діяльності, зростає у зв'язку з безперервним зростанням соціальних, економічних, екологічних, техногенних, інформаційних вимог нашого життя, зміною змісту та умов праці у представників багатьох професій. Технічний, інформаційний прогрес у різних галузях промисловості, на транспорті супроводжується підвищенням ролі людини в досягненні високої ефективності і якості діяльності, безпеки праці. Комплексна автоматизація роботи систем управління, широке застосування обчислювальної техніки, використання інформаційних моделей індивідуального і колективного користування

вимагають пришвидшення й інтенсифікації роботи, підвищують професійну та особистісну значущість і відповідальність за результати діяльності.

Надзвичайні ситуації – це випробування не лише для фізичних можливостей людини, а й для її психіки. В умовах стресу, страху, невизначеності та загрози життю дуже важливо вміти контролювати свої емоції, зберігати ясність мислення та діяти ефективно.

I. Психологічна стійкість та саморегуляція під час надзвичайних ситуацій.

Психологічна стійкість – це здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та зберігати внутрішню рівновагу. Саме від неї залежить, як людина реагуватиме на небезпеку – панікуватиме чи зможе приймати правильні рішення.

Саморегуляція – це здатність контролювати свої емоції, поведінку та фізичний стан навіть у складних умовах. Вона включає техніки керування стресом, дихальні практики, методи релаксації та прийоми концентрації уваги.

Чому це важливо?

- У стресовій ситуації люди часто впадають у паніку, агресію, апатію або ступор.
- Неправильна реакція може загрожувати життю – як власному, так і оточуючих.
- Військові, рятувальники, лікарі та цивільні особи, які знають методи саморегуляції, значно краще адаптуються до кризових ситуацій.

Екстрена психологічна допомога Щодня ми можемо зіткнутися з різними екстремальними ситуаціями – стихійні лиха, аварії, пожежі, катастрофи, нещасні випадки, дорожньо-транспортні пригоди тощо. Постраждалими можуть виявитися окремі люди, сім'ї та цілі спільноти: люди втрачають будинки, близьких, виявляються відірваними від сім'ї та звичного оточення або стають свідками насильства, руйнувань і смерті.

***Екстремальна ситуація** - це ситуація, що загрожує здоров'ю, життю, майну або навколишньому природному середовищу, громадському порядку, та інші небезпечні події.*

Уміння надавати домедичну допомогу є принциповим і першочерговим питанням для збереження життя постраждалих. Однак не варто забувати і про психологічні реакції, які є незмінними супутниками будь-якої екстремальної ситуації і, нерідко, погіршують загальний стан постраждалого, зменшують шанси вижити як безпосередньо в умовах екстремальної ситуації, так і впродовж тривалого часу після її закінчення. Саме вони зумовлюють потребу в наданні екстреної психологічної допомоги.

В умовах екстремальної ситуації під впливом інтенсивних зовнішніх подразників, пов'язаних з порушенням нормальних умов життя, фактом або загрозою смерті, тілесного ушкодження, а також у результаті побаченого, почутого, усвідомленого на основі попереднього досвіду, у людини відразу мобілізуються всі резервні можливості – виникає стресова реакція. Це –

неспецифічна реакція організму, яка забезпечує його захист від загрозових впливів шляхом мобілізації насамперед фізичних ресурсів організму.

Коли людині загрожує серйозна небезпека, вона реагує інстинктивно, незалежно від волі і бажань. Таку реакцію часом називають «бийся або біжи».

Ця реакція готує організм людини до значної фізичної активності, вивільняючи адреналін, і приводить до прискорення обміну речовин, прискорення пульсу і зростання кров'яного тиску, підвищення потовиділення. Вона є цілком нормальною захисною реакцією і свідчить, що людина перебуває в певному стані, спрямованому на протидію небезпечним для неї впливам.

Однак фізична реакція на стрес в екстремальних ситуаціях постійно супроводжується інтенсивними емоційними переживаннями та зміною поведінкових реакцій – виникає «психологічний стрес».

***Психологічний стрес** – це стан надмірної активації вищих психічних функцій (свідомість, сприйняття, пам'ять, увага і мислення) і дезорганізації поведінки, що розвивається в результаті загрози або реального впливу екстремальних факторів.*

На тлі інтенсивного впливу чинників екстремальної ситуації і за відсутності своєчасної корекції психологічний стрес може перейти в психотравму – переживання невідповідності між загрозовими факторами та індивідуальними можливостями їх подолання, що супроводжується страхом, відчуттям безпорадності та втрати контролю, порушенням сприйняття і переробки інформації, здатності використовувати набуті знання і досвід на практиці, що спричиняє іноді фізичні, психічні та особистісні розлади.

Важливим є той факт, що на тлі психотравми виникають фізіологічні порушення: змінюються біохімічні показники, знижується імунітет, змінюється робота мозку, насамперед ті його зони, які пов'язані з контролем над агресивністю та циклом сну. Пережитий стан фіксується в пам'яті, а зазначені порушення тривають протягом значного проміжку часу й називаються посттравматичними стресовими порушеннями.

Тому основним завданням екстреної психологічної допомоги в умовах екстремальних ситуацій є попередження розвитку психостресу і переходу його у психотравму.

***Екстрена психологічна допомога** – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які зазнають страждань і нужди.*

Це насамперед елементарна людська підтримка, надання практичної інформації щодо забезпечення життєдіяльності, співпереживання, стурбованість, демонстрація поваги та впевненості в можливостях постраждалої людини.

Таку допомогу надають у безпечному місці в зоні або поблизу зони екстремальної ситуації. Розгляньмо її загальні правила.

1. Залишайтеся поруч. Людина в екстремальній ситуації тимчасово втрачає почуття безпеки та довіри. Раптово світ стає небезпечним, повним хаосу та взагалі місцем, де небезпечно перебувати. Постраждалому необхідно допомогти відновити почуття впевненості та безпеки, залишаючись поруч, і не боятися тривожності постраждалих або вкрай емоційних реакцій.

2. Активно слухайте. Важливо уважно вислухати про переживання постраждалих у безпечних умовах, адже це часто допомагає людям зрозуміти та, врешті-решт, прийняти подію і змінити до неї своє ставлення. На місці події може бути мало часу, але все ж важливо вислухати людину та залишитися поруч доти, доки, наприклад, постраждалим не займуться медичні працівники.

3. Поважайте почуття іншого. Поставтеся без упередження до того, що вам говорять, і прийміть пояснення подій постраждалою людиною – визнайте та поважайте її почуття. Не намагайтеся виправити фактичну інформацію або сприйняття послідовності подій. Будьте готовими до лютих спалахів емоцій; постраждалий / постраждала може навіть кричати або відмовлятися від допомоги. Важливо бачити не тільки безпосередню зовнішню поведінку, а й підтримувати контакт із постраждалим, якщо йому треба поговорити про те, що трапалося. Постраждалий/постраждала може відмовитися від вашої допомоги, проте вам необхідно триматися трохи осторонь, але стежити за появою ознак того, що людині потрібна допомога.

4. Виявіть турботу та надайте практичну допомогу. Якщо хтось перебуває в екстремальній ситуації, дуже корисною є практична допомога: зв'язатися з кимось, хто може побути з постраждалим; домовитися, щоб дітей забрали з дитячого садка або закладу освіти; відвезти людину додому або до пункту надання екстреної допомоги. Така практична допомога є засобом вираження турботи та співчуття. Виконуйте бажання постраждалого, але не беріть на себе більше відповідальності за ситуацію, ніж це здається доречним.

Оскільки всі функції мозку побудовані на процесах збудження і гальмування, то під час короткочасних, але досить інтенсивних стресових впливів виникають дві найбільш загальні форми змін поведінкової активності: активно-емоційна, спрямована на видалення екстремального фактора (активація психічних функцій, посилення ефективності захисних дій), і пасивно-емоційна, яка проявляється в очікуванні закінчення дії екстремального фактора (гальмування активності, зниження ефективності захисних дій).

II. Стресові реакції. Прийоми саморегуляції

Зовні в людини в екстремальній ситуації це може проявлятися апатією; ступором; руховим збудженням; агресією; страхом; нервовим тремтінням; плачем; істерикою.

Надання екстреної психологічної допомоги постраждалим під час гострого стресового стану

1. Апатія може виникнути після тривалої напруженої, але безуспішної діяльності; або в ситуації, коли людина зазнає серйозної невдачі, перестає бачити сенс своєї діяльності; або коли не вдалося когось врятувати. Навалюється відчуття втоми, таке, що немає бажання ані рухатися, ані говорити: рухи й слова вимагають великих зусиль. У душі — порожнеча, незмога навіть на прояв почуттів. У стані апатії людина може перебувати від кількох днів до кількох тижнів.

Ознаки: байдуже ставлення до навколишнього, млявість, загальмованість, мова повільна, з великими паузами. Якщо людину залишити без підтримки й допомоги в такому стані, то апатія може перерости в депресію (важкі й болісні емоції, пасивність поведінки, почуття провини, відчуття безпорадності перед життєвими труднощами, безперспективність тощо).

Домедична допомога: поговоріть з постраждалим. Задайте йому кілька простих запитань, виходячи з того, знайомий він вам чи ні: «Як тебе звуть?», «Як ти себе почуваєш?», «Хочеш їсти?» тощо. Проведіть постраждалого до місця відпочинку, допоможіть зручно влаштуватися, візьміть за руку або покладіть свою руку йому на чоло. Дайте поспати або просто полежати. Якщо немає можливості відпочити (подія на вулиці, у громадському транспорті тощо), то більше говоріть з ним, залучіть його до будь-якої спільної діяльності.

2. Ступор— одна з потужних захисних реакцій організму. Відбувається після сильних нервових потрясінь, коли людина затратила стільки енергії на виживання, що сил на контакт із навколишнім світом у неї вже немає. Ступор може тривати від кількох хвилин до кількох годин. Тому, якщо не надати допомогу і постраждалий / постраждала перебуватиме в такому стані досить довго, це призведе його / її до фізичного виснаження. Контакт з навколишнім світом відсутній, постраждалий / постраждала не помічає небезпеки й не починає дій, щоб її уникнути.

Ознаки: різке зниження або відсутність довільних рухів і мови, відсутність реакції на зовнішні подразники (шум, світло, дотики), «заціпеніння» в певній позі, стан повної нерухомості.

Домедична допомога: кінчиками великого й вказівного пальців масажуйте постраждалому точки, розташовані на чолі, над очима рівно посередині між лінією росту волосся й бровами, чітко над зіницями. Долоню вільної руки покладіть на груди постраждалого. Налаштуйте свій подих під ритм його подиху. Людина, перебуваючи в ступорі, може чути, бачити. Тому говоріть йому на вухо, тихо, повільно й чітко те, що може викликати сильні емоції (краще негативні). Пам'ятайте: необхідно будь-якими засобами домогтися реакції постраждалого, вивести його із заціпеніння.

3. Рухове збудження. Іноді потрясіння від критичної ситуації (вибухи, стихійні лиха тощо) настільки сильні, що людина перестає розуміти, що відбувається довкола неї. Вона не в змозі визначити, де вороги, а де свої, де небезпека, а де порятунок. Людина втрачає здатність логічно мислити й приймати рішення, стає схожою «на тварину, що бігає в клітці». «Я побіг, а коли отямився, виявилось, що не знаю, де перебуваю». «Я щось робив, з кимось розмовляв, але нічого не можу згадати».

Ознаки: різкі рухи, часто безцільні й безглузді дії, ненормально голосна мова або підвищена мовна активність (людина говорить без зупинки, іноді абсолютно безглуздо), часто відсутня реакція на навколишніх (на зауваження, прохання, накази). Якщо такій людині не надати допомогу, це призведе до небезпечних наслідків: людина буде робити необмірковані вчинки, може заподіяти шкоду собі й іншим.

Домедична допомога: використовуйте прийом «захоплення»: перебуваючи позаду, просуньте свої руки постраждалому під пахви, пригорніть його до себе й злегка перекиньте на себе. Ізолюйте постраждалого від інших людей. Говоріть спокійним голосом про почуття, які він відчуває: «Тобі хочеться щось зробити, щоб це припинилося. Ти хочеш схватися від того, що відбувається». Не сперечайтесь з постраждалим, не запитуйте, у розмові уникайте фраз із часткою «не», що стосуються небажаних дій («не біжи», «не розмахуй

руками», «не кричи»). Рухове порушення зазвичай триває недовго й може змінитися нервовим тремтінням, плачем, а також агресивною поведінкою.

4. Агресія – один зі способів, яким організм намагається знизити високу внутрішню напругу. Прояв злості або агресії може відбуватися тривалий час і заважати самому постраждалому й навколишнім.

Ознаки: роздратування, невдоволення, гнів (з будь-якого, навіть незначного приводу); удари руками або якими-небудь предметами, словесна образа, лайка; м'язова напруга; зростання кров'яного тиску.

Домедична допомога: зведіть до мінімуму кількість свідків. Дайте постраждалому можливість «випустити пар» (наприклад виговоритися або «побити» подушку). Доручіть роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням. Демонструйте доброзичливість, навіть якщо ви не згодні, не обвинувачуйте його, не висловлюйтеся із приводу його дій, інакше агресивна поведінка буде спрямована на вас. Не можна говорити: «Що ж ти за людина!» Необхідно говорити: «Ти жахливо злишся, тобі хочеться все рознести вщент. Спробуймо разом знайти вихід із цієї ситуації». Намагайтеся розрядити обстановку смішними коментарями. Агресія може бути погашена страхом покарання.

5. Страх. *Ознаки:* напруження м'язів (особливо м'язів обличчя); сильне серцебиття; прискорене поверхнєве дихання; знижений контроль за власною поведінкою. Панічний страх може спонукати до втечі, викликати заціпеніння або, навпаки, підвищену активність, агресивну поведінку. При цьому людина не контролює себе, не усвідомлює, що вона робить і що відбувається навколо.

Домедична допомога: покладіть руку людини собі на зап'ясток, щоб вона відчула Ваш спокійний пульс. Це буде для неї сигналом: «Я зараз поряд, ти не один». Дихайте глибоко й рівно. Спонукайте постраждалого дихати в одному з вами ритмі. Якщо постраждалий говорить, слухайте його, висловлюйте зацікавленість, розуміння, співчуття. Зробіть йому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла. Пам'ятайте: страх може бути корисним, коли допомагає уникати небезпеки. Тому боротися зі страхом потрібно тоді, коли він заважає жити нормальним життям.

6. Нервові тремтіння. Людина, яка щойно пережила напад, надзвичайну подію або стала свідком такої події, учасником конфлікту (бойового зіткнення), може сильно тремтіти. Тремтіння виникає раптово — відразу після інциденту або через якийсь час. Так організм «скидає напругу».

Ознаки: неконтрольоване нервові тремтіння (людина не може за власним бажанням припинити цю реакцію). Виникає сильне тремтіння всього тіла або окремих частин (людина не може утримати в руках дрібні предмети, запалити сірник). Збоку здається, що вона змерзла. Реакція триває довго (до кількох годин). Потім людина почуває сильну втому й потребу у відпочинку.

Домедична допомога: потрібно підсилити тремтіння. Візьміть постраждалого за плечі й сильно, різко потрясіть протягом 10-15 с. Продовжуйте розмовляти, інакше він може сприйняти ваші дії як напад. Після завершення реакції треба дати постраждалому можливість відпочити. Бажано покласти його спати. Не можна обіймати людину або притискати її до себе; укривати чимось теплим; говорити, щоб вона взяла себе в руки.

7. Плач. Кожна людина хоч раз у житті плакала. І кожний знає, що після того, як дати волю сльозам, на душі стає трохи легше. Подібна реакція обумовлена фізіологічними процесами в організмі. Коли людина плаче, усередині виділяються речовини, що мають заспокійливу дію. Добре, якщо поруч є хтось, з ким можна розділити горе.

Ознаки: людина вже плаче або готова розридатися. Тремтять губи. Спостерігається відчуття пригніченості. На відміну від істерики, немає порушення в поведінці. Емоційна розрядка, полегшення не відбувається, якщо людина стримує сльози. Коли ситуація триває дуже довго, внутрішнє напруження може завдати шкоди фізичному й психічному здоров'ю людини. Про такий стан говорять: «Збожеволів від горя».

Домедична допомога: не залишайте людину наодинці. Встановіть з нею фізичний контакт (візьміть за руку, покладіть свою руку їй на плече або спину, погладьте її по голові). Дайте відчуття, що ви поруч. Застосовуйте прийоми «активного слухання» (вони допоможуть людині виплеснути своє горе). Періодично вимовляйте «так», «ага», киваючи головою, тобто підтверджуйте, що слухаєте й співчуваєте. Повторюйте за людиною уривки фраз, у яких вона висловлює почуття; говоріть про свої почуття й почуття людини. Не намагайтесь її заспокоїти. Дайте людині можливість виплакати й виговоритися, «виплеснути із себе горе, страх, образу». Не питайте нічого, не давайте порад.

8. Істерика. Істеричний напад триває кілька годин або кілька днів.

Ознаки: зберігається притомність, безліч рухів, театральні пози, мова емоційно насичена, швидка, ридання.

Домедична допомога: забезпечте спокійні умови. Уникайте глядачів, залишайтеся з людиною наодинці в разі відсутності небезпеки для вас. Зненацька зробіть дію, що може здивувати (дати ляпас, облили водою, з гуркотом упустити предмет, крикнути на постраждалого). Говоріть з людиною короткими фразами, упевненим тоном: «Випий води», «Умийся». Після істерики настає занепад сил. Укладіть людину спати. До прибуття фахівця спостерігайте за її станом. Не потурайте її бажанням.

Методики екстреної психологічної самопомоги

В екстремальній ситуації найефективнішими можуть виявитися експрес-методи психічної саморегуляції. Вони прості, їх краще попрактикувати в спокійній обстановці. Коли ви в стресі, то реагуєте інстинктивно тілом, ваш розум вимикається.

Скільки треба часу для тренування методикам саморегуляції? Вправи не вимагають багато часу на виконання (1-3 хв), ефективні (результат виявляється вже в процесі виконання прийомів), непомітні для інших, не мають негативних побічних явищ (наприклад сонливості). Не чекайте, що вони допоможуть відразу і назавжди, будьте готовими повторювати ці техніки крок за кроком знову, коли будете відчувати страх, неконтрольовану агресію чи паніку.

Антистресове дихання. Повільно виконуйте глибокий вдих через ніс; на висоті вдиху на мить затримайте дихання, після чого зробіть видих як можна повільніше. Це заспокійливе дихання. Воно полягає у відносному вкороченні вдиху, подовженні видиху і паузи після нього. Постарайтеся уявити собі, що з

кожним глибоким вдихом і тривалим видихом Ви частково позбавляєтеся від стресового напруження.

Такий спосіб ритмічного дихання допоможе зняти не тільки «передстартове» хвилювання, але і напругу після стресу, допоможе розслабитися перед сном. Намагайтеся уявити, що з кожним видихом напруга, стрес, злість виходять з вас, а з кожним вдихом входять спокій і впевненість. Мобілізує дихання допомагає подолати млявість і сонливість у разі втоми, сприяє швидкому переходу від сну до активності, активізує увагу.

Для зняття надмірного напруження також допоможуть такі вправи: розслабте куточки рота, потім усі м'язи обличчя. Зволожите губи. Розслабте плечі. Зосередьтеся на виразі свого обличчя і положенні тіла: вони відображають ваші емоції, думки, внутрішній стан. Змініть «мову обличчя і тіла» шляхом розслаблення м'язів і глибокого дихання, щоб інші люди не побачили вашої напруги, стресового стану. Розслабляйтеся в будь-яких ситуаціях, як тільки відчуєте, що стрес наростає.

Випийте води невеликими ковтками.

Якщо є можливість, вийдіть з приміщення, пройдіться, ритмічно дихайте й обов'язково подовжуйте видих: два кроки – вдих, три кроки – видих, пауза.

Увімкніть заспокійливу музику, ту, яку Ви любите, якщо є можливість.

Поговоріть на яку-небудь абстрактну тему з будь-якою людиною, яка знаходяться поруч. Якщо ж поруч нікого немає, зателефонуйте друзям чи рідним. Це відволікаюча дія, яка здійснюється «тут і зараз» і покликана витіснити з вашої свідомості внутрішній діалог, наповнений стресом.

Швидка психотехніка звільнення від нав'язливих думок. Озирніться навколо, уважно огляньте, де ви є. Звертайте увагу на дрібні деталі, навіть добре вам знайомі. Повільно, не кваплячись, подумки переберіть всі предмети один за одним. Намагайтеся повністю зосередитися на цьому. Називайте подумки кожен предмет. Таке зосередження на навколишніх предметах відволіче від внутрішньої стресової напруги та спрямує думки на раціональне сприйняття навколишнього світу.

Самодопомога, якщо настрої песимістичний. Оптимізм – це сукупність ставлень, які допомагають сфокусуватись на можливостях, ресурсах навіть тоді, коли є проблеми.

Кроки до реалістичного оптимізму: подивіться на те, що відбувається, у позитивному сенсі; фокусуйтеся на позитиві, який є завжди; уникайте стану «скаржитись та нити»; вирішіть для себе, що є можливим, доступним для вас, а що неможливим; не будьте «проти» того, що турбує, а налаштуйте себе на пошук нових ідей; смійтеся над собою, але не над іншими (гумор має велику силу).

Самодопомога на початку паніки і страху. У момент виникнення паніки чи страху уповільніть дихання до 8-10 вдихів за хвилину. Щоб сповільнювати дихання, для початку навчіться зосереджувати всю увагу на цьому процесі, відкидаючи думки про страх. Далі потренуйтеся дихати діафрагмою: для цього покладіть руку на ділянку шлунка і стежте за тим, як розтягуються м'язи саме на цій ділянці. Намагайтеся при цьому, щоб грудна клітка й плечі залишалися нерухомими.

Коли є відчуття невпевненості, не потрібно себе недооцінювати, частіше згадуйте про свої успіхи. Визначте свої конкретні цілі. Намагайтеся подумки уявити собі конкретний результат, якого хочете досягти. Дозвольте собі розслабитися, прислухатися до своїх думок, займатися тим, що до душі, наодинці з самим собою. Ви зможете краще зрозуміти себе. Якщо щось не вдалося, не витрачайте час на жалі. Краще думайте, як досягти цілі інакше, і робіть це.

Висновки

Психологічна стійкість – це не вроджена риса, а навичка, яку можна і потрібно розвивати. У надзвичайних ситуаціях саме здатність контролювати емоції, знижувати рівень стресу та приймати правильні рішення може врятувати життя.

Заняття 10: Само- та взаємодопомога при панічному нападі, тривозі, істеричі, ступорі, апатії, проявах гніву, злості, агресії

Мета заняття:

1. Ознайомити із психологічними реакціями організму на стрес.
2. Навчити розпізнавати ознаки паніки, тривоги, агресії та інших емоційних станів.
3. Засвоїти ефективні методи самодопомоги та стабілізації психоемоційного стану.

Навчальні та виховні цілі:

1. Виховувати відповідальне ставлення до власного психічного здоров'я.
2. Розвивати емпатію та навички взаємодопомоги.
3. Підвищити психологічну стійкість і адаптивність у стресових умовах.

Вступ

Як допомогти собі (і близьким) у випадку істерики, агресії, апатії, страху, тривожності чи сліз. Перша психологічна долікарська допомога: що потрібно і що не можна робити в цих випадках.

Це система прийомів, яка дозволяє людям, які не мають психологічної освіти, допомогти собі і тим, хто оточує, у випадку екстремальної ситуації впоратися з психологічними реакціями.

Коли людина опиняється в такій ситуації, вона переживає сильне емоційне потрясіння, адже її звичне «нормальне» життя в один момент змінилося. Перебуваючи в такому стані, людина не завжди самостійно може

справитися з сильними емоційними реакціями, які переповнюють її в цей момент. Дуже валиво підтримати, допомогти знайти сили і мужність жити далі.

Істерика.

Істероїдна реакція – сухими медичними словами «активна енерговитратна поведінкова реакція». Людина бурхливо «скидає» свої емоції на оточення. Вона може кричати, розмахувати руками, одночасно плакати. Істерика завжди відбувається в присутності глядачів.

Істероїдна реакція – це один із засобів, з допомогою якого наша психіка реагує на екстремальні події. Ця реакція дуже енерговитратна і володіє властивістю заражати оточення.

Як допомогти іншому при істеричі:

- Спробуйте зробити так, щоб глядачі вийшли за межі перебування людини, в якій істерика і намагайтесь переключити увагу на себе. Чим менше глядачів, тим швидше істероїдна реакція припинеться.
- Якщо глядачі не можуть вийти, тоді намагайтесь бути найуважнішим слухачем, надайте людині підтримку, слухайте, кивайте, «піддакуйте».
- Менше говоріть самі. Якщо говорите, тоді короткими простими фразами, звертаючись до людини по імені. Якщо не «підживлювати» істеричу провокаційними словами, висловлюваннями, тоді через 10-15 хвилин вона піде на спад.
- Після істеричи настає знесилення, тому необхідно дати людині можливість відпочити.

Допомога собі самому при істеричі:

В такому стані дуже важко чимось допомогти самому собі, тому що у цей момент людина знаходиться в вкрай напруженому емоційному стані і погано розуміє, що відбувається з нею і біля неї.

Якщо в вас виникає думка про те, як припинити свою істеричу, це вже перший крок на шляху її припинення. В цьому випадку потрібно прийняти наступні дії:

- Піти від «глядачів», залишитися наодинці.
- Вмитися холодною водою – це допоможе "прийти до себе".
- Зробити дихальні вправи: вдих, затримка дихання на 1-2 секунди, повільний видих через ніс, затримка дихання на 1-2 секунди, повільний видих і так далі.

Неприпустимі дії при істеричі:

- Не здійснюйте неочікувані дії (такі як: дати ляпас, облили водою, потрясти людину).

- Не вступайте з людиною в активний діалог з приводу його висловлювань, не сперечайтесь до тих пір, поки ця реакція не пройде.
- Не потрібно вважати, що людина робить це навмисно, щоб звернути на себе увагу.
- Пам'ятайте, що істероїдні прояви – це нормальна реакція на ненормальні обставини.
- Не потрібно говорити шаблонні фрази: «заспокойся», «візьми себе в руки», «так не можна», «зберись, ти що, ганчірка?».

Агресія.

Агресивна реакція чи гнів, злість – бувають декількох видів: вербальна (коли людина висловлює слова погрози) і невербальна (людина здійснює агресивні дії).

В ситуації, коли несподівано і істотно порушується звичний життєвий устрій життя, будь-яка людина має право відчувати злість, гнів, роздратування.

В такій ситуації ви зможете допомогти людині упоратися із шквалом емоцій, зі своїм гнівом і з гідністю пережити випробування, які їй випали.

Гнів – це ще більш емоційно заразлива реакція, ніж істерика. Якщо вчасно її не зупинити, тоді в якийсь момент вона може стати масовою. Багато людей, які відчували таку реакцію, потім не розуміли, як таке могло з ними трапитися.

Щоб надати людині підтримку, прийміть її право на цю реакцію і те, що вона спрямована не на вас, а на обставини.

Як допомогти іншій людині, яка проявляє гнів:

- Розмовляйте з людиною спокійно, поступово знижуючи темп і гучність мови.
- Важливо говорити тихіше, повільніше і спокійніше, ніж людина, яка відчуває гнів.
- Звертайтеся до людини по імені, задавайте питання, які допомогли б їй сформулювати і зрозуміти її вимоги до цієї ситуації: «Як ви вважаєте, що буде краще зробити: це або ось це?».

Як допомогти собі при агресії:

- Намагайтеся висловлювати свої почуття іншій людині.
- Дайте собі фізичне навантаження.

Неприпустимі дії при агресії:

- Не потрібно вважати, що людина, яка проявляє агресію, за характером зла.
- Гнів – це вираження емоційного болю на «ненормальні» обставини.
- Не намагайтеся переспорити чи переконати людину, навіть якщо вважаєте, що вона не права.
- Не погрожуйте і не залякуйте.

Апатія.

Апатія – зниження емоційної, поведінкової і інтелектуальної активності людини. Як правило, коли людина опиняється в екстремальній ситуації, це виявляється для неї настільки важким переживанням, що вона не в стані одразу усвідомити те, що сталося, і апатія в даному випадку виступає як психологічна анестезія.

Як допомогти іншій людині при апатії:

- Якщо це можливо, дайте такій реакції відбутися, намагайтеся забезпечити людині комфортні умови, щоб вона могла відпочити.
- Якщо це з якоїсь причини неможливо, тоді необхідно допомогти людині м'яко вийти з цього стану. Для цього ви можете запропонувати їй самомасаж (чи допомогти їй в цьому) активних біологічних зон – мочок вух і пальців рук.
- Можна дати склянку солодкого міцного чаю, запропонувати якесь помірне фізичне навантаження (погуляти пішки, зробити прості вправи).
- Поговоріть з людиною, поставте їй декілька простих запитань, наприклад: «Як ти себе відчуваєш?»
- Скажіть людині, що відчувати апатію – це нормальна реакція на обставини, що склалися.
- Коли ми даємо реакції відбутися, тоді це дозволяє людині в комфортному для неї режимі усвідомити те, що відбулося.

Як допомогти собі при апатії:

- Якщо ви відчуваєте знесилення, вам важко зібратися і почати щось робити, і особливо якщо ви розумієте, що не здатні відчувати емоції, дайте собі можливість відпочити. Зніміть взуття, прийміть зручну позу, спробуйте розслабитися.
- Не зловживайте напоями, що містять кофеїн (кава, міцний чай), це може тільки посилити ваш стан. По можливості відпочиньте стільки, скільки знадобиться.
- Якщо ситуація вимагає від вас дій, дайте собі короткий відпочинок, розслабтеся хоч би на 15-20 хвилин.
- Помасажуйте мочки вух і пальці рук. Ця процедура допоможе вам трохи підбадьоритися.
- Випийте горнятко неміцного солодкого чаю.
- Виконайте декілька фізичних вправ, але не в швидкому темпі.
- Якщо необхідно працювати – робіть це в середньому темпі, намагайтеся зберегти сили. Наприклад, якщо вам потрібно дійти до якогось місця, не біжіть – пересувайтеся кроком.

- Не робіть декілька справ одразу. В такому стані увага розсіяна і сконцентруватися важко.
- При першій же нагоді дайте собі повноцінний відпочинок.

Чого не можна робити при апатії:

- Не «висмикуйте» людину з цього стану і не припиняйте течію цієї реакції без крайньої на це потреби.
- Не потрібно закликати людину зібратися, «взяти себе в руки», апелюючи до моральних норм, не потрібно говорити «так не можна», «ти зараз повинен».

Страх.

Страх – це емоція, яка оберігає нас від ризикованих, небезпечних вчинків, його час від часу відчуває кожна людина. Небезпечним страх стає, коли він неоправданий чи сильний настільки, що позбавляє людину здатності думати і діяти.

Сильні прояви страху – це теж нормальна реакція на ненормальні обставини.

Страх, виникаючи один раз, може надовго оселитися в душі. І тоді він почне заважати людині жити, змушуючи відмовитися від якихось дій, вчинків, відношень.

Чим довше людина живе зі своїм страхом, тим складніше їй з ним боротися. Тому чим швидше людина впорається зі своїм страхом, тим менше вірогідність того, що це перетвориться в проблему, яка може турбувати людину довгі роки.

Як допомогти іншій людині, якщо вона відчуває страх:

- Не залишайте людину саму, страх важко переносити наодинці.
- Якщо страх настільки сильний, що буквально паралізує людину, тоді можна запропонувати їй зробити декілька простих прийомів. Наприклад, затримати дихання, наскільки це можливо, а після зосередитися на спокійному повільному диханні.
- Інший прийом ґрунтований на тому, що страх — це емоція, а будь-яка емоція стає слабшою, якщо включається розумова діяльність, тому можна запропонувати людині просто інтелектуальну дію. Наприклад, віднімати від 100 по 7.
- Коли гострота страху починає спадати, поговоріть з людиною про те, чого вона боїться, але не нагнітаючи емоції, а коли дати можливість людині виговоритися. Скажіть їй, що страх в такій ситуації — це нормально. Такі розмови не можуть посилити страх, а дають можливість людині поділитися ним. Вчені давно довели, що коли людина промовляє свій страх, він стає не таким сильним.

Як допомогти собі боротися із страхом:

- Якщо ви знаходитесь в стані, коли страх позбавляє здатності думати і діяти, тоді можна спробувати застосувати декілька простих прийомів. Наприклад, це можуть бути дихальні чи фізичні вправи.
- Спробуйте сформулювати для себе і промовити вголос, що викликає страх.
- Якщо є можливість, розділіть свої переживання з оточуючими людьми – страх стає меншим, коли про нього розповісти.
- При наближенні нападу страху можна зробити декілька дихальних вправ.

Неприпустимі дії, коли виникає страх:

Навіть якщо ви вважаєте, що страх невинуватий або безглуздий, тоді не потрібно намагатися переконати в цьому людину фразами: «Не думай про це», «Це нісенітниця», «Це дурниці». Коли людина перебуває в такому стані, для неї страх серйозний і емоційно важкий.

Тривожність.

Стан тривоги відрізняється від стану страху тим, що, коли людина відчуває страх, вона боїться чогось конкретного (поїздок в метро, хвороби дитини, аварії і т.ін.), а коли людина відчуває почуття тривожності, вона не знає, чого вона боїться. Тому в якомусь сенсі стан тривожності важчий, ніж стан страху.

Джерелом тривожності дуже часто є недолік інформації і стан невизначеності, який характерний для будь-якої надзвичайної ситуації.

Стан тривоги може тривати довго, витягуючи з людини сили і енергію, позбавляючи її можливості відпочинку, паралізуючи здатність діяти.

Як допомогти людині (чи собі), коли є тривога:

- При тривожній реакції дуже важливо намагатися «розговорити» людину і зрозуміти, що саме викликає в неї тривогу. В цьому випадку можливо, що людина усвідомить джерело тривоги, і тоді вона трансформується в страх. А зі страхом справитися простіше, ніж з тривоگوю.
- Часто людина тривожиться, коли у неї не вистачає інформації про події, що відбуваються. Тоді можна проаналізувати, яка інформація необхідна, коли і де її можна отримати, скласти план дій.
- Найтяжче переживання у стані тривоги — це те, що людина не має можливості розслабитися. Напружені м'язи, в голові крутяться одні і ті ж думки, тому можна запропонувати людині зробити декілька активних дій, фізичних вправ, щоб зняти напругу, а ще краще залучити її в продуктивну діяльність, пов'язану з подіями, що відбуваються.

Неприпустимі дії, коли виникає тривожність:

- Не залишайте людину саму.

- Не переконуйте її, що тривожитися немає чого, особливо, якщо це не так.
- Не приховуйте від неї правду про ситуацію чи погані новини, навіть якщо з вашої точки зору це може її розчарувати.

Сльози.

Плач – це реакція, що дозволяє в складній кризовій ситуації виразити емоції, які переповнюють людину. Кожен хоча б один раз в житті плакав і знає, що сльози, як правило, приносять значне полегшення.

Коли людина попадає в екстремальну ситуацію, вона не може відразу, ніби під чарами чарівної палички, повернутися в звичайне життя. Її переповнюють найсильніші емоції, і сльози в даному випадку — спосіб виплеснути свої почуття.

Будь-яку трагедію, будь-яку втрату людина повинна ПЕРЕЖИТИ. Пережити – це означає прийняти те, що з нею сталося, побудувати нові відношення зі світом. Процес переживання не може статися відразу, він займає деякий час. Емоційно цей час дуже непростий для людини.

Сльози, печаль, смуток, роздуми про подію свідчать про те, що процес переживання почався. Така реакція вважається самою кращою.

Якщо людина стримує сльози, тоді не відбувається емоційної розрядки, і це може завдати шкоди психічному і фізичному здоров'ю людини.

Допомога людині, коли вона плаче:

- Потрібно дати цій реакції відбутися. Але знаходитися поряд з людиною, яка плаче і не намагатися допомогти – теж неправильно.
- Намагайтеся виразити людині свою підтримку і співчуття. Не обов'язково робити це словами, можна просто сісти поряд, дати відчути, що ви разом з ним співчуваєте і переживаєте. Можна просто тримати людину за руку, іноді простягнута рука допомоги означає значно більше, ніж сотні сказаних слів.
- Важливо дати людині можливість говорити про свої почуття.
- Якщо ви бачите, що реакція плачем затягнулася і сльози вже не приносять полегшення людині, можна запропонувати їй випити склянку води – це засіб, який відомий і широко застосовується.
- Можна запропонувати людині сконцентруватися на глибокому і рівному диханні, разом з нею зайнятися якою-небудь справою.

Допомогти собі, коли плачеш:

- Якщо ви плачете, не потрібно одразу намагатися заспокоїтися, «взяти себе в руки». Потрібно дати собі час і можливість виплакати.
- Проте, якщо ви відчуваєте, що сльози вже не приносять полегшення і потрібно заспокоїтися, тоді необхідно випити склянку води, після чого повільно, але не глибоко дихати, концентруючись на своєму диханні.

Неприпустимі дії:

- Не потрібно намагатися зупинити цю реакцію, заспокоїти людину і переконати її не плакати.
- Не варто вважати, що сльози є проявом слабкості.

ТЕХНІКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

- 1) Відновлення дихання (дихати треба рахуючи - вдих на один-два-три, видих на один два-три), повторювати поки дихання не нормалізується.
- 2) «Дихаємо животом». Інструкція: «Розслабтеся. Почніть дихати животом. Уважно стежте за тим, щоб грудна клітка практично не брала участі в диханні. Для контролю покладіть долоню лівої руки на груди, правою - на живіт. Дихайте животом і тільки животом, так, щоб права долоня піднімалася і опускалася при вдиху/видиху, ліва ж залишається нерухомою».
- 3) Заземлення (всю увагу переміщуємо на тілесні відчуття, що відчувають руки, наприклад, які текстури, що ми бачимо навколо, чи є в тілі дискомфорт тощо).

Висновки

«Все, що не вбиває мене, робить мене сильніше» – цей вислів древнього філософа найбільш точно описує те, що відбувається з людиною, яка переживає психологічну травму. Кризи після трагічних подій, душевний біль, який люди відчувають при втраті близької людини, — це плата за те, щоб бути людиною. Хтось справляється з цим сам, а хтось сам справитися не може. В цьому випадку немає нічого ганебного чи незручного в тому, щоби звернутися за допомогою до фахівця: психолога, лікаря, психотерапевта.

Заняття 11. Основи та принципи виживання. матеріальна, фізична та психологічна підготовка до перебування в екстремальних умовах

Мета:

- Ознайомити з основними принципами та техніками виживання в екстремальних умовах.
- Сформувати практичні навички застосування принципів виживання через інтерактивні вправи та дискусії.
- Розглянути матеріальну, фізичну та психологічну підготовку до ситуацій виживання.

Навчальні та виховні цілі:

1. Ознайомити з основами виживання в екстремальних умовах, зокрема з матеріальною, фізичною та психологічною підготовкою.
2. Вивчити принципи та стратегії, які дозволяють ефективно адаптуватися до екстремальних ситуацій.

3. Розвинути навички організації матеріальних ресурсів для забезпечення базових потреб (вода, їжа, вогонь, укриття).
4. Навчити фізичній підготовці, яка допоможе витримувати стресові умови та високі навантаження.
5. Ознайомити з психологічними аспектами виживання, зокрема управління стресом і тривогою в умовах надзвичайних ситуацій.

Вступ

Перебування в екстремальних умовах – це серйозний виклик, який вимагає від людини не тільки фізичної витривалості, а й психологічної стійкості, а також уміння правильно організувати свої ресурси для виживання. Надзвичайні ситуації можуть виникати в результаті природних катастроф, техногенних аварій або ж у випадку надзвичайних подій, що потребують дій у непередбачуваних умовах. Тому важливо мати чітке уявлення про основи виживання та принципи адаптації до нових обставин.

У цьому занятті розглянемо основні аспекти виживання, зокрема матеріальну підготовку (що повинно бути в вашому спорядженні), фізичну підготовку (як підготувати своє тіло до складних умов) та психологічну підготовку (як зберігати спокій і управляти стресом у критичних ситуаціях). Ці знання допоможуть вам не лише вижити в екстремальних умовах, а й діяти ефективно, зберігаючи здоров'я та моральний стан.

Навчимося правильно планувати свої дії, як організувати джерела води та їжі, що робити для підтримки тепла і захисту, а також як приймати вірні рішення під час стресових ситуацій. Це знання стане неоціненним у випадку необхідності самозбереження та допомоги іншим.

СЕРЕД ПРИНЦИПІВ ВИЖИВАННЯ Є ЧОТИРИ ФУНДАМЕНТАЛЬНІ ОСНОВИ:

- Образ мислення
- Тактика
- Навички
- Спорядження

Саме в такому порядку, бо правильне позиціонування цих основ є запорукою вашої безпеки.

ОБРАЗ МИСЛЕННЯ

Перше що потрібно знати, що таке неправильний образ мислення. «Зі мною цього не станеться, мені це не потрібно, це зайве» – типові приклади неправильного образу мислення.

Постійна готовність, відпрацювання можливих сценаріїв у кризових ситуаціях – правильний образ мислення. Застібнутий ремінь безпеки. Вивчений план евакуації. ПРАЦЮЮЧИЙ вогнегасник та укомплектована аптечка. Тому наприклад, якщо ви носите з собою ніж, ви повинні знати, вміти та не боятись його використовувати. Аналогічно з іншими засобами захисту. Носити не заряджений пістолет або рушницю для самооборони – типова помилка, що коштувала багатьом людям життя. І це світова статистика.

ТАКТИКА

Це сукупність дій необхідних для виконання конкретного проміжного завдання. Простіше кажучи набір кроків для досягнення визначених цілей. В нашому випадку ціль – особиста безпека. Банальний приклад: ви бачите групу агресивно налаштованих молодиків, і для уникнення небезпеки ви виходите з їх поля зору (переходите дорогу, пірнаєте у провулок, прискорюєте крок). Інший приклад – якщо зіткнення не уникнути, ви готуетесь до нього (правильний образ мислення) перекладаєте ніж в руку, знімаєте пістолет з запобіжника, плануєте “перший удар” тощо. Важливо розуміти що ваша тактика повинна бути чіткою, відпрацьованою та зручною для вас. Тому потрібно спершу правильно вибудувати образ мислення і не коливатися у момент коли потрібно діяти. Кожна секунда у критичній ситуації повинна бути використана для активних дій, а не для осмислення причин, наслідків та юридичної відповідальності. Тактика логічно витікає з вашого образу мислення. Якщо ви правильно думаєте то діяти будете також правильно.

НАВИЧКИ

Це набір ваших знань та умінь, які ви можете використовувати ефективно, не залежно від умов. Відповідно, якщо у вас немає необхідних навичок – їх треба здобути. У питаннях виживання це:

- Навички рукопашного бою.
- Вміння стріляти.
- Обеззброююча дипломатія (вміння уникати конфлікту, навіть коли він неминучий).
- Навички автономного виживання.
- Навички ремонту, водіння та інші прикладні вміння.

Навички йдуть після образу мислення та тактики по важливості. Бо неважливо, як добре ви вмієте битися, коли на вас нападають озброєні люди, від яких ви повинні були і могли б утекти, але цього не зробили. **Правильні навички не врятовують від неправильного образу мислення.**

СПОРЯДЖЕННЯ

Це предмети та засоби, що *допомагають* вам виживати. Саме допомагають, бо виживаєте **ВИ**. Розповсюджена помилка – ставити спорядження вище за **образ мислення, тактику та навички**. Спорядження без вас – просто дорогий брухт. Воно не врятує вас від ваших тактичних помилок. Але спорядження при правильному образі мислення, тактиці та навичках суттєво збільшить ваші шанси на виживання. Приклад: та сама компанія агресивних молодиків, темна вулиця, ви маєте з собою **ЗБРОЮ**, якою ви вмієте користуватися. Припустимо, що конфлікт з ними неминучий. Ваші **ПРАВИЛЬНІ** дії: непомітно тримати зброю напоготові; бути готовим її застосувати, без коливань застосувати її. В такій ситуації необхідно підготувати план відходу. Не давайте вашому спорядженню переважити образ мислення і тактику.

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ САМОЗАХИСТУ

Нижче представлені принципи самозахисту в їх остаточному вигляді, що були сформовані Джефом Купером в його книжці «Принципи особистого самозахисту».

- Пильність
- Рішучість
- Агресивність
- Швидкість
- Холоднокривність/Чіткість дій
- Жорстокість
- Несподіваність

Коротко про кожен з них:

Пильність.

Необхідно завжди бути пильним, спостерігати за середовищем навколо вас, помічати незвичності у поведінці людей. Ви повинні знати що знаходиться у вас з боків та за спиною, бути готовим до несподіванок.

Використовуйте віддзеркалюючі поверхні для огляду простору за вами, слідкуйте за середовищем, не відчиняйте двері незнайомцям, завжди перевіряйте документи у представників будь-яких служб, не дозволяйте нікому на вулиці торкатись вас. Треба розуміти, що підозрілі речі можуть бути сигналом до дії. Незнайомий автомобіль, що довго стоїть біля вашого дому, сумка, залишена в людному місці без нагляду. Сподівайтесь на краще, але будьте готові до гіршого.

Наприклад, як військові так і цивільні що тривалий час перебувають у зоні бойових дій свідомо очікують обстрілу та примічають імовірні укриття на випадок небезпеки.

За даними кримінальної статистики більшість жертв у момент нападу були заскочені зненацька. Будьте готові **ПОСТІЙНО**, будьте **УВАЖНІ**.

Рішучість

У випадку загрози вашому життю важливо бути рішучим. Немає часу на роздуми, балачки “А що коли...?” і т.д. Важливо тільки одне. **ВАШЕ ЖИТТЯ**. Здатність швидко приймати раціональні рішення часто не є звичною для пересічного громадянина, проте цю здатність необхідно постійно розвивати. Не дозволяйте сумнівам переважати над здоровим глуздом. Правильна реакція на напад – рішуча контратака. Не думайте про питання юридичної відповідальності, не вагайтесь, не втрачайте часу, будьте рішучими.

Агресивність

У ситуації коли ви боретесь за власне життя, коли ви перейшли до рішучих дій, необхідно діяти на упередження. Найкращий самозахист – вибухова контратака. Числова перевага нападника ніколи не є гарантією його перемоги. Зазвичай нападник, (навіть сильний та переважаючий числом) не очікує агресії та супротиву з боку об'єкту нападу. Підтвердженням цьому є чисельні приклади у дикій природі. Наприклад: крихітна россомаха відганяє цілу зграю вовків від їх здобичі, на яку вони полювали кілька діб. Агресивність дає

моральну перевагу у будь-якій сутичці, не важливо, це захист чи напад. І самий по собі факт того що нападник не очікує від своєї жертви агресії вже як правило, збиває його з пантелику.

Але як виховати в собі агресивну реакцію? Дуже просто. Почитайте новини. Яке мають право негідники нападати на безвинних громадян, проявляти насилля проти вас, чи ваших близьких? Хто дав їм це право? Нормальна реакція на це – гнів. Керуйте своїм гнівом. Використовуйте його як інструмент боротьби з несправедливістю. Не давайте страху переважати над вами в критичній ситуації. Гнівайтесь, будьте агресивними.

Швидкість

Кожна сутичка це маленька війна. А як відомо, тільки блискавична війна є переможною. Довготривалі конфлікти лише виснажують сторони, і в результаті жодна з них не одержує перемогу. Цей принцип гарно ілюструє приказка: “Зробіть з противником те, що він бажає зробити з вами, але швидше за нього”

В момент, коли ви усвідомили, що нападник збирається нанести вам серйозну шкоду ви повинні діяти настільки швидко, наскільки зможете. Якщо він вистрілив у вас, ви повинні знищити його до того, як він вистрілить ще раз. Пам’ятайте, що ставка – ваше життя.

Якщо ж він вам тільки погрожує – ви ще маєте перевагу в часі. У самозахисті відсутнє поняття “правила гри”. Будьте швидкими, будьте підступними. Лише той бій нечесний, який ви програли. ВИ маєте задавати темп. Якщо ви стали об’єктом нападу – не зволікайте, час грає проти вас. Будьте несподіваними. Будьте швидкими. Швидкість – ваш порятунок і перевага.

Холоднокровність/Чіткість дій

Не дозволяйте емоціям заволодіти вашим розумом. Залишайтеся холоднокровними, не втрачайте чіткості дій, у випадку якщо ви захищаєтесь з використанням зброї. Гнів має сенс до тих пір, поки не заважає самоконтролю. Не варто імпровізувати. Якщо ви наносите удари, робіть це точно і правильно. Не витрачайте сил на марні дії.

Якщо вам доведеться стріляти – стріляйте точно, не витрачайте даремно боєприпаси.

Жорстокість

У випадку якщо противник уже скоїв напад – вас не повинні стримувати будь-які морально-етичні рамки. Він вже їх порушив і не заслуговує на жодні виправдання. Його необхідно зупинити за будь-яку ціну. Ваше життя важливіше за життя нападника, це єдине що має вас хвилювати. Нехай за своє життя переживає нападник. Задача №1 – Вижити. За будь яку ціну. звісно, не потрібно впадати в крайності. Немає необхідності добивати вже зупиненого нападника. Будьте жорстокими. Будьте суворими і безкомпромісними. Будьте безжалісними.

Несподіваність

В самозахисті несподіваність дуже суперечливе поняття, зазвичай це ознака нападу. Проте можна бути неочікуваним у своїх діях для нападника, щоб

збити противника з пантелику. Це працює не тільки у разі активної сутички, де несподіваність тісно пов'язана зі швидкістю та агресивністю, а й у разі “статичного” конфлікту, на кшталт пограбування. Наприклад, коли охоронець банку питає грабіжника про деталі його біографії чи цікавиться формою перепустки, яку йому необхідно отримати щоб пройти до сховища. Це як мінімум допомагає виграти час.

Здивуйте нападника, будьте неочікуваним.

Основні принципи виживання

Матеріальна підготовка

Фізична підготовка

Психологічна підготовка

Матеріальна підготовка: необхідне спорядження та екіпіровка

НІЖ - Багатофункціональний інструмент для різних завдань: різання, обробка матеріалів, самозахист.

КОМПАС - Інструмент для визначення сторін світу та орієнтування на місцевості.

ЛІХТАРИК - Джерело світла для орієнтування в темряві та подачі сигналів.

АНТЕЧКА - Набір медикаментів та перев'язувальних матеріалів для надання першої допомоги.

ЗАПАС ВОДИ ТА ЇЖИ

Правильно підібране спорядження та екіпіровка можуть значно збільшити шанси на виживання в екстремальних умовах. Важливо мати при собі необхідні інструменти, засоби зв'язку, захисту та медичної допомоги.

Правила підготовки аварійного набору (бекпеку)

1. **Компактність та легкість** - Набір повинен бути максимально компактним та легким, щоб не обмежувати рухливість.
2. **Необхідний мінімум** - Включайте тільки найнеобхідніші речі, які можуть знадобитися для виживання протягом 72 годин.
3. **Водонепроникність** - Забезпечте захист вмісту від вологи, використовуючи водонепроникні мішки та контейнери.
4. **Регулярна перевірка** - Періодично перевіряйте термін придатності продуктів та медикаментів, замінійте їх за необхідності.

Аварійний набір – це ваш шанс на виживання в перші дні після екстремальної ситуації. Він повинен містити все необхідне для задоволення базових потреб: воду, їжу, тепло, медичну допомогу та засоби зв'язку.

Фізична підготовка: витривалість, сила та навички виживання.

1. **Витривалість** - Здатність переносити тривалі фізичні навантаження: ходьба, біг, плавання.

2. **Сила** - Здатність піднімати та переносити важкі предмети, будувати укриття.
3. **Навички** - Орієнтування на місцевості, розведення вогню, пошук води та їжі, надання першої допомоги.

Фізична підготовка – важлива складова виживання. Регулярні тренування, заняття спортом та активний спосіб життя допоможуть вам бути готовим до будь-яких випробувань

Психологічна стійкість в умовах стресу та невизначеності

- *Самоконтроль;*
- *Стресостійкість;*
- *Оптимізм;*
- *Адаптивність.*

Техніки подолання страху та панічних станів

Дихальні вправи - Глибоке та ритмічне дихання допомагає заспокоїти нервову систему та зменшити відчуття тривоги.

Медитація та візуалізація - Зосередження на позитивних образах та спогадах допомагає відволіктися від негативних думок та почуттів.

Самоаналіз - Визначення причини страху та розробка плану дій для подолання проблеми допомагає відчути контроль над ситуацією.

Страх та паніка – природні реакції на небезпеку, але вони можуть заважати приймати правильні рішення. Важливо навчитися контролювати ці емоції та використовувати їх як стимул для дій.

Алгоритми дій у різних екстремальних ситуаціях

1. **Оцінка ситуації** - Визначення типу небезпеки, масштабів та потенційних наслідків.
2. **Прийняття рішення** - Вибір оптимального плану дій з урахуванням наявних ресурсів та можливостей.
3. **Реалізація плану** - Виконання необхідних дій для забезпечення безпеки: евакуація, надання допомоги, самозахист.
4. **Комунікація** - Повідомлення про ситуацію відповідним службам та інформування оточуючих.

Навички екстреної медичної допомоги та першої допомоги

Зупинка кровотечі - Накладання джгута або пов'язки, прямий тиск на рану.

Серцево-легенева реанімація - Масаж серця та штучне дихання.

Обробка ран та опіків - Промивання рани, накладання стерильної пов'язки.

Навички надання першої допомоги можуть врятувати життя вам та іншим постраждалим. Важливо пройти відповідні курси та регулярно оновлювати свої знання.

Висновки

Регулярно вивчайте правила безпеки та алгоритми дій у різних екстремальних ситуаціях.

- Підтримуйте фізичну форму та розвивайте психологічну стійкість.
- Підготуйте аварійний набір та регулярно перевіряйте його вміст.
- Не нехуйте попередження про небезпеку та будьте готові до евакуації.

Заняття 12: Забезпечення життєдіяльності в екстремальних умовах тривожний наплічник. Одяг та засоби для перебування в екстремальних умовах в різних кліматичних умовах.

Мета:

- Ознайомити із видами одягу та засобами для перебування в екстремальних умовах різних кліматичних зон.
- Навчити принципам підбору одягу за шаровою системою, вибору матеріалів та використання додаткових засобів для збереження тепла, захисту від вологи, перегріву та інших факторів.
- Формувати навички адаптації до різних природних умов і використання спорядження для підвищення комфорту та безпеки.
- Виховувати відповідальне ставлення до підготовки та планування перебування в екстремальному середовищі.

Навчальні та виховні цілі:

- Ознайомити з основними вимогами до одягу та спорядження для перебування в екстремальних умовах.
- Вивчити принципи вибору одягу за шаровою системою для різних кліматичних зон.
- Навчити правильному використанню спорядження для виживання (термоодяг, взуття, захисні засоби, рятувальне спорядження).
- Розвинути вміння адаптуватися до складних природних умов через правильний вибір екіпірування.

Вступ

У сучасному світі людина може опинитися в екстремальних умовах через природні катастрофи, аварії, воєнні конфлікти або навіть під час активного відпочинку в дикій природі. У таких ситуаціях правильний вибір одягу та засобів для перебування в складних кліматичних умовах є вирішальним фактором для виживання та забезпечення безпеки.

Одяг є не тільки засобом захисту від погодних умов, а й важливою складовою для підтримки життєдіяльності в умовах надзвичайних ситуацій. Важливо вміти правильно вибирати одяг і спорядження залежно від кліматичних умов – це допомагає підтримувати оптимальну температуру тіла,

запобігати перегріву або переохолодженню, а також забезпечує комфорт і ефективність в екстремальних умовах.

У рамках цього заняття ми розглянемо, як правильно підбирати одяг та спорядження для різних кліматичних зон, а також вивчимо основи використання спеціальних засобів, які допоможуть адаптуватися до різних природних умов. Це знання допоможе вам не тільки забезпечити свою безпеку, але й ефективно діяти в будь-яких ситуаціях.

I. Тривожний наплічник.

Екстрена або тривожна валіза (рюкзак) - це узагальнена назва базового набору речей, які можуть знадобитися людині за будь-якої екстреної ситуації. «Тривожна валіза», як правило, являє собою укомплектований рюкзак об'ємом від 30 літрів, в якому знаходиться мінімальний набір одягу, предмети гігієни, документи, медикаменти, інструменти і продукти харчування.

Тривожний рюкзак призначений тільки для одного - максимально швидкої евакуації з території надзвичайної ситуації.

У першу чергу потрібно визначитися з самою «валізкою». Для цієї мети краще всього використовувати рюкзак. Уявіть ситуацію, в якій вам доведеться йти пішки, а не їхати на автомобілі. Наприклад, на дорогах може бути затор, і потрібно буде продовжувати евакуацію пішки. Накинули рюкзак і пішли. Укладайте речі так, щоб можна було легко знайти те, що вам потрібно. І звичайно, рюкзак повинен бути якісним.

Для надзвичайних ситуацій, у вас повинен бути наготові якісний надійний рюкзак з такими речами і продуктами:

1) Копії важливих документів (паспорта, свідоцтва про народження дітей, автомобільних прав, пенсійного посвідчення, правовстановлюючих документів на нерухомість тощо) зробіть заздалегідь і запакуйте у водонепроникну упаковку. Документи укласти потрібно так, щоб їх легко можна було дістати. Бажано покласти з документами фотографії рідних і близьких.

2) Кредитні картки і невеликий запас готівки.

3) Дублікати ключів від будинку та авто.

4) Карта місцевості і доведений до відома всіх членів сім'ї спосіб екстреного зв'язку і місце зустрічі.

5) Пристрої зв'язку і доступу до інформації. Невеликий радіоприймач з можливістю прийому FM діапазону. Приймач дозволить бути в курсі, що відбувається (запасні батарейки для приймача). Можна взяти недорогий мобільний телефон із зарядним пристроєм.

6) Ліхтарик, із запасними батарейками для нього.

7) Компас і годинник. Краще водонепроникні.

Ніж складний універсальний (до складу якого зазвичай, входять інструменти шило, викрутка, ножиці і багато іншого).

9) Сигнальні засоби (свисток).

10) Рулон широкого скотча.

11) Шнур синтетичний, діаметр 4-5 мм, довжина - 20 м.

12) Блокнот і олівець.

13) Нитки та голки.

14) Одяг (нижня білизна, шкарпетки, запасні штани, сорочка або кофта, надійне і зручне взуття за сезоном).

15) Гігієнічні засоби (зубна щітка і паста, невеликий шматок мила, рушник, туалетний папір, кілька упаковок сухих хусток, кілька носових хусток, вологі серветки). Жінкам - засоби особистої гігієни.

16) Товари для дітей.

17) Сірники (краще туристичні). Запальничка.

18) Запас їжі на декілька днів. Все, що можна їсти без приготування і що займає мало місця, довго зберігається. Питна вода на перший час.

19) Аптечка першої необхідності, що містить базовий загальноприйнятий набір ліків (та медикаменти у разі хронічних захворювань). Віддайте перевагу тим лікарським засобам, про правила застосування яких ви чітко обізнані.

АПТЕЧКА

«Екстремальна» аптечка не набагато відрізняється від звичайної, але аптечка на випадок форс-мажору не залишає власнику права на помилку. В першу чергу в таку аптечку потрібно покласти все те, що людина застосовує у «звичайному житті» при:

дрібних побутових травмах, у тому числі порізах (стерильні бинти і серветки, вата, перекис водню, спирт, йод, пластир);

алергії (лоратадин чи кларитин);

отруєнні (лоперамід, но-шпа, дротаверин);

застуді (парацетамол, ібупрофен);

травмах очей (сульфацил натрію, альбуцид).

Дуже важлива складова аптечки – індивідуальні медикаменти для кожного члена сім'ї. Кожен знає свої хвороби і, відповідно, бере для них ліки. Покладіть в тривожний рюкзак запасну пару окулярів, якщо ви їх носите.

Важливе правило під час складання аптечки: беріть тільки ті медикаменти та прилади, якими ви зможете скористатися. Не потрібно купувати ліки в ампулах, хоч вони і більш ефективні, якщо ви не вмієте робити уколи, ставити крапельниці.

На випадок екстремальної ситуації неодмінно мають бути ліки від вогнепальних поранень – антибіотики, знеболююче та кровоспинне. З вогнепальним пораненням потрібно їхати до лікаря. Якщо такої можливості немає – то людина, в основному, помирає з двох причин: від пошкоджень внутрішніх органів – легень і кишок, або через сильну кровотечу. Ось з останнім можна боротися самостійно. Традиційний метод зупинки крові – тиснуча пов'язка, все необхідне для якої має бути в базовій аптечці. Але якщо при пораненні зачеплені великі судини, то зупинити кров дуже складно, і тоді вам знадобиться спеціальний кровоспинний порошок – Гемостоп або західні препарати Quick Clot і Celox. Засоби для зупинки крові, мабуть, найважливіші для людини з вогнепальним пораненням, тому що до 60% постраждалих помирають протягом години саме від крововтрати.

На другому місці з важливості при пораненні – знеболююче, оскільки людині дуже складно перенести больовий шок. Звичайних знеболюючих – таких як парацетамол, панadol, ефералган – при вогнепальному пораненні може бути недостатньо. Застосовується солпадеїн або дексалгін. Необхідні декілька

упаковок на одну людину. Бажано – дексалгін в ампулах на випадок серйозного поранення (5 ампул та шприці).

Антибіотики актуальні при будь-якій хворобі, коли підвищується температура одночасно з виділенням гною, блювотою, проносом, набряком і т.д. При вогнепальному пораненні, травмі з відкритою раною, антибіотики приймаються у кожному випадку, коли немає можливості швидко доїхати до лікаря. Є два антибіотики на всі випадки життя – це амоксиклав або його аналоги і ципрофлоксацин (є в таблетках і в уколах). Якщо вмісте робити уколи – беріть в ампулах, якщо ні – в таблетках, вони досить ефективні. Якщо людина опинилася в екстремальній ситуації, поранена, то можна приймати два антибіотики одночасно або почати з амоксиклаву і якщо протягом двох діб температура не знизиться – підключити ципрофлоксацин. Є ще одне максимально спрощене правило вживання цих ліків: груди і вище – амоксиклав, живіт і нижче – ципрофлоксацин (проти мікробів, що викликають кишкові розлади).

Отруєння – одна з найбільш гострих проблем при надзвичайних ситуаціях через антисанітарію. Тому в аптечку треба покласти дезінфікуючі серветки, гелі, спирт (або горілку) і т.п.

Не завадять в аптечці ентеросорбент (вугілля активоване в таблетках або інший аналог), засоби для очищення та знезараження води (спеціальна трубка-фільтр – Aquamira Frontier Emergency, або таблетки Акватабс).

До аптечки обов'язково слід додати: нетравматичні компактні ножиці, медичні вироби для зупинки кровотеч: еластичний бандаж, кровоспинний бинт, стискаюча пов'язка, рулонні пластирі на тканинній основі, скотч для фіксації, джгут, який можна накласти однією рукою за 10–30 с. аерозоль протиопіковий.

II. Одяг та засоби для перебування в екстремальних умовах у різних кліматичних умовах

Перебування в екстремальних умовах, незалежно від кліматичної зони, вимагає правильного підбору одягу та спорядження. Це впливає на виживання, комфорт і ефективність дій у складних ситуаціях.

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ВИБОРУ ОДЯГУ ДЛЯ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВ

1. Шарова система одягу.

Базовий шар – відводить вологу (термобілізна з поліестеру, вовни мериноса).

Утеплювальний шар – зберігає тепло (фліс, пух, синтетичний утеплювач).

Захисний шар – захищає від вітру, дощу, снігу (мембранні куртки, водонепроникні матеріали).

0. Матеріали

Синтетика – швидко висихає, легка.

Вовна мериноса – добре утримує тепло навіть у вологому стані.

Бавовна – не рекомендована в холодному кліматі (довго сохне, погано зберігає тепло).

ОДЯГ ДЛЯ РІЗНИХ КЛІМАТИЧНИХ УМОВ

Холодний клімат (зима, арктичні умови)

Термобілизна (вовна мериноса, поліестер).

Утеплений одяг (пуховик, синтетичний наповнювач).

Вітро- та водонепроникний шар.

Бахіли або утеплене взуття (тепла підкладка, мембрана).

Рукавиці, балаклава, тепла шапка.

Хімічні грілки для рук і ніг.

Вологий клімат (дощові ліси, тропіки)

Легкий, швидко висихаючий одяг. Водонепроникна куртка та штани (мембранні матеріали).

Дихаюче взуття (тропічні чоботи, сандалі з закритим носком).

Капелюх або кепка для захисту від дощу та комах.

Антимоскітна сітка.

Спекотний клімат (пустеля, степ, савана)

Легкий, світлий одяг, що покриває тіло. Дихаючі матеріали (льон, бавовна, синтетика).

Головний убір (широкополий капелюх, шемаг). Сонцезахисні окуляри.

Взуття, що захищає від перегріву (закриті сандалі або легкі черевики).

Гірський клімат

Одяг для різких перепадів температури (термобілизна, утеплювач, вітрозахист).

Надійне трекінгове взуття.

Рукавиці, бафф або шарф.

3. Додаткові засоби для виживання

Життєво необхідні предмети

Компактний дощовик або пончо.

Фольгований рятувальний термоодяг.

Легкий спальник, адаптований до температури.

Газовий пальник або кресало для розпалювання вогню.

Герметичні пакети для збереження сухих речей.

Засоби безпеки та комфорту

Репеленти від комах.

Крем від сонця (SPF 30+).

Запасний комплект шкарпеток (сухі ноги – запорука здоров'я).

Свисток і дзеркальце для подачі сигналів.

Висновки

Правильний вибір одягу та спорядження залежить від кліматичних умов і може стати вирішальним фактором для виживання. Шарова система, якісні матеріали та додаткові засоби дозволяють адаптуватися до будь-яких екстремальних ситуацій і залишатися в безпеці.

Заняття 13: Вибір місця та обладнання укриттів. Створення і підтримання життєзабезпечення (вогнь, вода, харчування, ліки).

Мета:

1. Ознайомити із принципами вибору безпечного місця для укриття та основними вимогами до його облаштування.
2. Навчити основним способам створення і підтримання життєзабезпечення в укритті, зокрема видобутку та очищенню води, розведенню вогню, забезпеченню харчування та медичної допомоги.
3. Формувати навички автономного виживання в екстремальних умовах.

Навчальні та виховні цілі:

1. Ознайомити з критеріями вибору безпечного місця для укриття.
2. Вивчити основні типи укриттів та їх обладнання.
3. Навчити методам забезпечення життєдіяльності (добування та очищення води, організація вогню, пошук і зберігання їжі, надання першої медичної допомоги).
4. Розвинути навички орієнтування на місцевості та адаптації до екстремальних умов.
5. Виховання витривалості, самостійності та здатності приймати зважені рішення у стресових ситуаціях.

Вступ

У сучасному світі існує багато ситуацій, коли людина може опинитися в екстремальних умовах – природні катастрофи, техногенні аварії, воєнні дії або туристичні подорожі у важкодоступних місцевостях. У таких випадках важливо вміти правильно обрати місце для укриття, облаштувати його та забезпечити базові потреби: воду, їжу, тепло та медичну допомогу.

На цьому занятті ми розглянемо основні принципи вибору безпечного місця для укриття, способи його обладнання та підтримання життєзабезпечення. Отримані знання та навички допоможуть вам вижити в складних умовах та зберегти здоров'я й життя собі та оточуючим.

Незалежно від умов, в яких організовується укриття має забезпечувати:

- надійне укриття особового складу від наземного і повітряного спостереження противника;
- хороші умови для спостереження за підступами до укриття;
- скритність виходу із займаного укриття;
- можливість обладнання надійних прихованих сховищ (тайників) для матеріально-технічних засобів і продуктів харчування;
- місце для приготування їжі;

- відхоже місце.

Найпростішими укриттями можуть бути курені різних типів, намети, навіси, чуми з підручних матеріалів. У гірській місцевості для цієї мети можуть використовуватися глибокі яри, укриття під скелями, ущелини.

Укриття, створювані в ґрунті, необхідно ретельно маскувати під фон навколишньої місцевості. Слід робити різні приховані віддушини для доступу свіжого повітря і обов'язково мати запасний вихід, користування яким дозволяється командиром групи тільки в разі крайньої необхідності.

Створювані укриття повинні відповідати таким основним вимогам:

- мати приховане розташування, виключати демаскуючі ознаки;
- максимально відповідати прямим призначенням (забезпечувати відпочинок і обігрів особового складу, нормальні умови для розміщення);
- забезпечувати приховане перебування;
- забезпечувати можливість швидкого виходу.

Місця для відпочинку (укриття) вибираються, за можливості, на закритій важкодоступній місцевості, куди обмежений доступ противника на транспортних засобах, а також місцевих жителів. Такими місцями (рисунок 1) можуть бути: ліс, яри, густий чагарник, болотні острови, покинуті шахти, печери. Однак не завжди умови дозволяють використовувати природні укриття, особливо в степових районах.



Рисунок 1 – приклади місць для укриття.

Тип укриття залежить від наявних засобів і наявності часу. Однак, у кожному разі воно повинно вирішувати основну задачу – вкривати людей від несприятливих погодних умов і зберігати тепло багаття і тіла людини. У зв'язку з цим, укриття повинно бути невеликим, унеможливити потрапляння води і вітру. Необхідно, також, забезпечити відповідну вентиляцію в укритті, щоб не задихнутися від скупчення вуглекислого або чадного газу.

Види укриттів.

Види укриттів бувають різними та залежать від умов місцевості, наприклад:

Навіс з пончо (рисунок 2).

Для його створення не вимагається багато часу або особливе спорядження.

Вам знадобитися пончо, мотузок завдовжки 1,8-3 метри, три кілочки завдовжки близько 15 см і два дерева (чи дві колоди), розташовані на відстані 2-2,5 метра одне від одного. Перш ніж вибрати дерева (чи вибрати місце

установки колод) слід визначити напрям вітру. Переконаєтеся в тому, що задня частина навісу знаходиться з навітряного боку.

Для виготовлення навісу необхідно зробити наступне:

1) Зав'язати капюшон пончо. Для цього щільно затягніть шнур, скачайте капюшон складете його втричі, і зв'язати його вільним кінцем шнура.

2) Розрізати мотузок навпіл, прив'язати одну половину мотузка за кутовою люверс з одного довгого боку пончо, а другу половину мотузка – з іншою боку за другий кутовий люверс.

3) Прив'язати невеликий кілочок (близько 10 см завдовжки) до кожного мотузка на відстані близько 1 см від кожного люверса. Такий кілочок не дасть затекти дощовій воді під пончо по мотузках. Також можна використовувати відрізки шнура. Треба прив'язати такі відрізки завдовжки близько 10 см до кожного люверса по верхньому краю укриття. Дощова вода стікатиме по них на землю, і не затікатиме під пончо.

4) Прив'язати мотузки до дерев (опорам) на рівні ваших грудей. Для прив'язування використовуйте рибальський багнет з петлею для швидкого розв'язування.

5) Розверніть пончо на вітрі і прикріпите до землі. Щоб це зробити, забийте три гострих кілочка в землю через люверса на нижній стороні пончо.

6) Якщо ви плануєте використовувати навіс більш за одну ніч, або якщо очікується дощ, зробіть посередині опору. Ви можете зробити це, натягнувши мотузок між двома вертикальними стовпами або деревами, які розташовуються на одній лінії з центром пончо.

7) Прив'язати інший мотузок до капюшона пончо; потягніть її вгору щоб підняти центр пончо і міцно прив'язати її до мотузка, натягнутого між двома деревами чи стовпами.

8) Іншим способом являється установка підпори в центрі навісу. Проте при такому способі обмежується вільний простір і пересування усередині укриття.



Рисунок 2 – навіс з пончо.

9) Для створення додаткового захисту від вітру і дощу, по сторонах укриття покладете суччя, гілки, рюкзак або інше спорядження.

10) Щоб зменшити втрати тепла через землю, постеліть усередині якої-небудь ізолюючий матеріал, наприклад листя або соснові голки.

11) Щоб збільшити скритність від ворожого спостереження, зменшіть силует укриття, виконавши дві операції:

а) Зменшіть висоту натягнення шнурів до висоти коліна.

б) Вставивши в центральні люверси (з бічних сторін пончо) два кілочки завдовжки до 50 см (заввишки по коліно), притягніть пончо до землі, і забийте кілки в землю.

Навіс з підручних матеріалів (рисунок 3).

Якщо ви знаходитесь в лісистій місцевості і маєте досить природного матеріалу, ви можете зробити навіс з підручних матеріалів без допомоги яких-небудь інструментів або використовуючи тільки ніж. Таке укриття зажадає більше часу, чим попереднє, проте воно забезпечує більш надійний захист. Вам знадобляться два дерева (чи два вертикальні стовпи), вартих на відстані близько 2 метрів один від одного, одну пряму палицю або жердину завдовжки близько 2,5 м і завтовшки 2-3 см, від п'яти до восьми жердин завдовжки 3-3,5 м і завтовшки 2-3 см для перекриття, шнур або лоза (ліана) для прив'язки, горизонтальна опора для дерев і інших жердин, ліана або гілки для зв'язування жердин.

Для спорудження такого навісу :

1) Покладете одну жердину завдовжки 2,5 м на два дерева на рівні вашого плеча. Це горизонтальна опора. Якщо на дереві є розгалуження, ви можете покласти жердина туди замість того, щоб прив'язати її до дерева. Якщо дерева відсутні, зробіть опору з двох Y -подібних колод.

2) Покладете перекриття (3-х метрові жердини) однією стороною на горизонтальну опору. Переконаєтесь в тому, що задня частина отриманого навісу спрямована убік вітри.

3) Прив'язати опори за допомогою гілок, ліани або шнура.

4) Закрийте каркас, що вийшов, гілками, кущами, листям або травою, укладаючи їх від низу до верху.



Рисунок 3 – Навіс з підручних матеріалів.

5) Місце під навісом закрийте соломною, листям, сосновими голками або травою. У холодну погоду ви можете збільшити комфорт вашого навісу шляхом будівництва стінки-відбивача.

б) Як опори, забийте в землю чотири кілочка завдовжки близько 1 метра. Між ними складете в купу зелені гілки. Зав'язати вершини цих кілочків так, щоб зелені гілки не розпалися. Заповніть простір між гілками невеликими гілочками або суччям.

Добування вогню без сірників.

Розведення вогню без сірників.

Перш ніж спробувати запалити вогонь без сірників, приготуйте кілька сухих легкозаймистих матеріалів. Потім укрийте їх від вітру і вологи. Добрими речовинами можуть бути гниль, шматки одягу, мотузка, сухі листя, дерев'яні стружки і тирса, пташине пір'я, шерстисті ворсинки рослин та інші. Щоб запастися ними на майбутнє, відкладіть частину у пакет, що унеможливило потрапляння води.

Сонце і лінза. Об'єктив фотоапарата, опукла лінза від бінокля або телескопа, нарешті, дзеркало можуть бути використані для фокусування сонячних променів на легкозаймисті речовини.

Кремій і кресало (сталева пластинка). У разі відсутності сірників, це кращий спосіб швидко запалити сухий трут. Як кременю може служити відповідна сторона сірникової коробки, через яку не потрапляє вода, або твердий шматок каменю. Тримайте кремій якомога ближче до трута і вдарити їм по сталевому лезу ножа або по якомусь маленькому бруску сталі. Ударяйте так, щоб іскри потрапляли в центр трута. Коли він почне диміти, злегка подуйте на полум'я. Можете додати на губку трохи палива або ж перенести трут на паливо. Якщо не вдасться висікти іскру з першим каменем, пробуйте з іншим (рисунок 4).



Рисунок 4 – Варіант добування вогню за допомогою підручних засобів.

Тертя дерева об дерево. Враховуючи, що отримання вогню методом тертя досить важко, використовуйте його в якості останнього засобу.

Лук і бурав. Зробіть пружний лук, натягнувши його за допомогою шнура, мотузки або ремня. Використовуйте його для того, щоб прокручувати сухий м'який держак в невеликому отворі, зробленому в сухому, твердому блоці дерева. В результаті отримаєте порошкоподібний чорний пил, в якому, під час подальшого тертя, з'явиться іскра. Треба підняти блок і висипати цей порошок на легкозаймисту речовину (трут).

Боєприпаси і порох. Приготуйте купу із сухого дерева та іншого займистого матеріалу. Покладіть до її основи, під купу, порох (висипати із

декількох патронів). Далі посипати трохи пороху на обрані вами два камені. Вдарте ними один по одному, ближче до основи трута. Від іскор загориться порох і трут.

Види, призначення багаття та способи його розведення в різних погодних умовах. Забезпечення маскуванню багаття.

Вогонь може задовольнити безліч ваших потреб. Він може дати вам тепло, допоможе вам обсушитися, ви можете використовувати його для приготування їжі, очищення води, і в якості сигнального засобу. Він може також створити проблеми для вас, коли ви знаходитесь на ворожій території: він створює дим, який може бути помічений на великому відстані; він дає світло, яке може бути побачене вдень або вночі, — усе це являється ознаками вашої присутності. Пам'ятаєте, ви повинні завжди зважувати вашу потребу у вогні з необхідністю уникати виявлення супротивником. При діях у видалених районах ви повинні завжди мати запас сірників у водонепроникній коробці і тримати їх при собі.

Паливо, трут і визначення місця для багаття.

Маленький вогонь легше розводити і контролювати, ніж великий. Кілька маленьких багать, розведених в холодну погоду навколо вас, дадуть більше тепла, ніж велике багаття. Визначте і чітко обмежте місце розведення вогню, щоб уникнути великої лісової пожежі. Ретельно вибирайте місце для багаття, щоб не загорівся ліс або суха трава. Якщо вогнище доводиться розводити на вологому ґрунті або на снігу, спочатку покладіть прошарок із колод або каменів. Захищайте вогонь від вітру відбивачем. Це дозволить направити тепло в потрібному напрямку.

Вогнище «Дакота». У деяких ситуаціях приховане вогнище якнайкраще задовольнить ваші потреби. Таке вогнище в деякій мірі маскує вогонь і добре підходить для приготування їжі. Щоб робити підземне вогнище або вогнище «Дакота» (Рисунок 5):

- 1) вирити яму в ґрунті.
- 2) на навітряній стороні цієї ями, зробіть один великий сполучний канал для вентиляції.

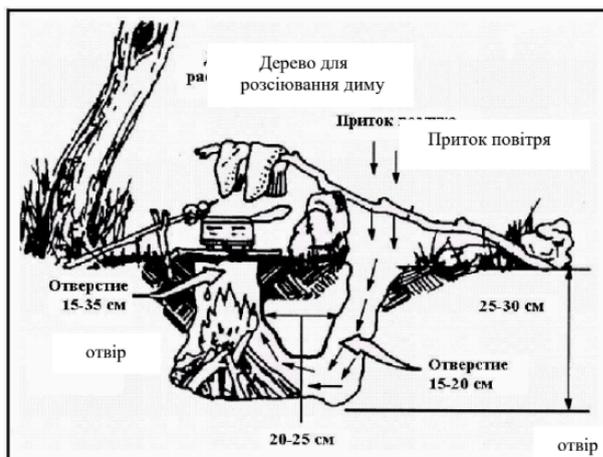


Рисунок 5— Вогнище «Дакота».

Вогнища на землі. Якщо ви знаходитесь в снігових або вологих районах, для виготовлення сухої основи для вашого вогнища, ви можете використовувати зелені стволи дерев. Дерева із стволами завтовшки в руку легко ламаються на сильному морозі.

Зрізуйте або зламайте декілька зелених дерев і покладіть їх поруч один з одним на сніг. Додайте один або два шари колод, кладучи верхній шар перпендикулярно нижньому.

Існує декілька способів складання вогнища для швидкого розведення вогнища. Трьома порівняно легкими способами є типи, навіс і хрестоподібний.

Типи (рисунок 6). Складете трут і декілька невеликих суччя і колод у формі піраміди. Підпаліть її в центрі. Коли піраміда горить, зовнішні колоди будуть падати всередину, підживлюючи вогонь. Цей вид вогнища добре горить навіть при вологому дереві.

Навіс (рисунок 6). Увіткніть ствол або гілку свіжозрубаного дерева в землю під кутом 30 градусів так, щоб верхній кінець був по напрямку вітру. Помістите труть (як мінімум жменя) глибоко всередину цього навісу. Підпаліть трут. Як тільки трут розгорівся, додайте дров на навіс для отримання більшого полум'я.

Хрестоподібний (рисунок 6). Розчистите на землі ділянку у формі хреста розміром близько 30 см. Викопайте хрест завглибшки 8-10 см. Посередині помістите горючий матеріал (шматок труту). Побудуйте над трутом піраміду з дров. Невелика канава дозволяє повітрю підходити до вогню, забезпечуючи тягу.

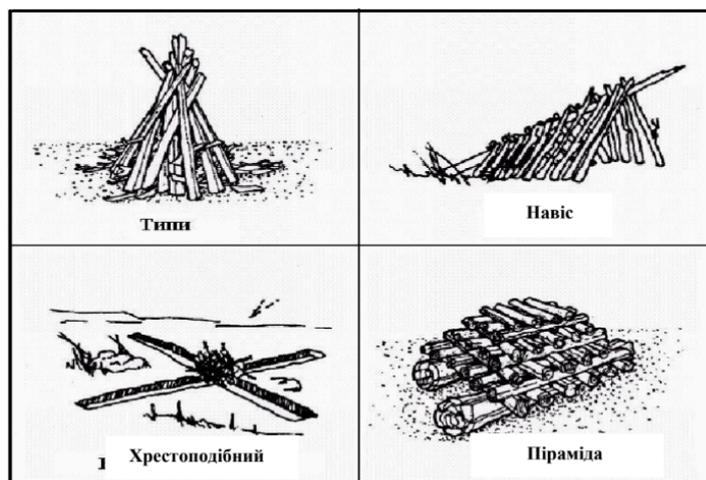


Рисунок 6 – Способи складання вогнища.

Основні способи приготування та добування їжі військовослужбовцями при виконанні бойового завдання. Полювання на тварин, птахів з використанням безшумної зброї. Ловля тварин і птахів за допомогою капкана, пастки, сіток та іншими способами.

Рослинна їжа.

Перед перевіркою рослини на їстівність переконаєтеся в тому, що воно росте в достатній кількості для того, щоб виправдати ваш час і зусилля. Щоб застосувати тест, описаний нижче, вам знадобитися більше 24 годин:

- 1) за один раз спробуйте тільки одну частину потенційно їстівної рослини.
- 2) розділіть рослину на основні компоненти: листя, стволи, коріння, бруньки і суцвіття.
- 3) понюхайте рослину для виявлення сильних або кислотних запахів. Запам'ятаєте цей запах, оскільки він не є єдиною ознакою того, чи являється ця рослина їстівним.
- 4) не їжте перед перевіркою протягом 8 годин.

5) протягом 8 годин, під час яких ви утримуєтеся від їжі, перевірте рослину на наявність отрути, помістивши його шматочок на внутрішній стороні вашого ліктя чи зап'ястя. Звичайно 15 хвилин вистачає, щоб виявити реакцію.

6) протягом періоду перевірки, не беріть нічого в рот окрім чистої води і такої, що перевіряється рослини.

7) перед тим, як покласти підготовлену частину рослини в рот, доторкніться нею ((щіпкою) до зовнішньої поверхні губ, щоб перевірити, чи немає паління або корости.

8) якщо після цього немає реакції, обережно пожуйте щіпку і потримайте її в роті протягом 15 хвилин. НЕ КОВТАЙТЕ.

9) якщо протягом 15 хвилин немає роздратування – проковтніть їжу.

10) почекайте 8 годин. Якщо протягом цього часу виникнуть будь-які хворобливі симптоми, викличте блювоту і випийте велику кількість води.

13) якщо ніяких хворобливих симптомів не виникло, з'їжте ще трохи той же рослини, підготовлену так само. Чекайте ще 8 годин. Якщо симптоми відсутні, ця рослина є безпечною для людини.

НЕ ЇЖТЕ невідомі рослини, які мають наступні особливості:

1) мають молочний сік або сік, який темніє на повітрі.

2) нагадують гриби.

3) нагадують цибулини або часник.

4) нагадують петрушку, пастернак, або кріп.

5) мають схожі на морквяне коріння або бульби.

Їстівними є багато рослин, що, зазвичай, не вживаються в їжу. Їстівні листя і молоді пагони: ожина; цикорій; щавель, їстівне молоде листя: подорожник; смородина чорна; шипшина; липа дрібнолиста; лопух великий; кульбаба; конюшина луговий; снить звичайна мати-й-мачуха; первоцвіт весняний; їстівні коріння, що вживаються сирими: іван-чай, очерет озерний, айр, лопух великий, пирій повзучий. Їстівні коріння, що вживаються у вигляді борошна: кульбаба, очерет озерний, горець зміїний, пирій повзучий, рогіз широколистий.

Тваринна їжа.

Тваринна їжа містить найбільшу кількість поживних речовин на одиницю ваги. Усе що ходить, повзає, плаває чи літає є можливим джерелом їжі, проте спочатку ви повинні це упіймати, убити і обробити.

Зазвичай, не вживаються в їжу, але, тим не менш, їстівними є наступні тварини: жаби (але їх слиз може бути отруйним), змії, равлики, черепашки, молюски. У деяких країнах світу вважають делікатесом коників, гладких гусениць, личинок і лялечок жуків-короїдів, павуків і мурах, равликів. Всі ці комахи, гусениці і личинки не тільки їстівні, але і досить калорійні, оскільки містять поживні речовини та вітаміни. Може настати такий час, коли не буде вибору, і доведеться їсти подібних комах. У цьому випадку врахуйте, що вони будуть набагато смачніше, якщо їх підсушити над вогнем або приготувати в смаженому, тушкованому та запеченому вигляді. Їдять, в основному черевце, і груди, видаливши крила, ніжки, голову. Не рекомендується використовувати в їжу волохатих гусениць, дорослих метеликів, жуків, а також земних молюсків, позбавлених раковин.

Комахи багаті білками, вуглеводами та жирами. Однак часто людина, навіть дуже голодна, відмовляється від такої їжі через її неприємний вигляд. У такому разі необхідно побороти почуття огиди.

Личинки комах та жуків теж багаті на білки і вуглеводи. Шукати їх потрібно на деревах з відслоєною корою та в старих порохнявих пнях. Краще збирати живі та здорові личинки. Їсти їх можна як сирі, так і варені та запечені.

Споживаючи їх, потрібно пам'ятати, що в багатьох народів ця їжа вважається делікатесом.

В їжу вживають сарану та коники, їхні личинки, гладкі (волохаті) гусениці (всі волохаті гусениці – отруйні). У жуків необхідно видалити хітинові панцирі, крила та лапки – вони подразнюють стравохід. Мурашки можна вживати, проваривши шість-вісім хвилин (час, необхідний для зруйнування мурашиної кислоти).

Особливо багаті білками хробаки. Всі види земних хробаків їстівні. Зібрані хробаки необхідно деякий час протримати без їжі (протягом 12 годин), після чого пальцями з них видавити нутроці, промити та висушити під сонцем або на гарячому камінні. Суха маса, розтерта в порошок додається до іншої їжі.

Не можна збирати комах та личинок, які проживають на падалі, відходах та екскрементах, бо вони переносять різні інфекції. Не збирайте личинки на спідній частині листя – вони часто виробляють токсини. Яскраві комахи та гусениці здебільшого отруйні.

Існують численні способи лову риби і тварин при виживанні. Ви можете ловити рибу за допомогою мережі через невеликий струмок або шляхом виготовлення пасток і кошиків для риби.

З тваринного світу в їжу можна вживати ракоподібних, жаб, молюсків, пташині яйця. В жаби буває отруйна шкіра (особливо у бородавчастої), тому перед приготуванням шкіру з жаб необхідно знімати. Всі види ящірок та змії є їстівними. Змію спочатку потрібно вбити і тільки переконавшись, що вона мертва, її можна брати руками. У змії обов'язково відрубують голову (щоб уникнути отруєння) та знімають шкіру. М'ясо змії можна варити та запікати на вогні.

Всі птахи їстівні. Найлегше вполювати куріпку – вона не літає, і тому в неї легко влучити палицею. М'ясо хижих птахів потрібно готувати довше. З пташиних гнізд легко добувати яйця.

Водозабезпечення.

Кам'янистий ґрунт. Відшукайте джерела або місця, де просочується вода. Вапняки насичені багатьма джерелами води, в усякому разі, в них води більше, ніж в будь-яких інших кам'янистих ґрунтах. Оскільки вапняки легко розкладаються, в них є багато великих глибоких тріщин, з яких виходять на поверхню підземні води. Шукайте джерела води, насамперед, у цих місцях. Просочування води маються на місцях, де сухі каньйони перетинаються пористими піщаними ґрунтами. У місцевостях із гранітними ґрунтами воду можна виявити на зелених схилах гір. Зробіть дамбу біля підніжжя схилів, покритих зеленою травою, і почекайте, поки вона не наповниться водами, що просочуються.

Пухкі ґрунти. Вода більш багата і доступна в пухких ґрунтах, ніж в кам'янистих. Розвідайте джерела води на дні долин або на їх схилах, оскільки

тут рівень підземних вод ближче до поверхні. Джерела води можна знайти нижче рівня висохлих річок. Перш ніж почати копати колодязь, переконайтеся, що є всі ознаки води. Копайте на дні долин, під схилами гір або через зелений дерен в період вологого сезону. У лісистій місцевості біля узбережжя, у рівнинних річок рівень підземних вод близький до поверхні. Навіть неглибокий колодязь забезпечить вас достатньою кількістю води. Дошову воду можна знайти над рівнем ґрунтових вод в річках, застоєних водоймах, болотах. Вважайте цю воду зараженою і небезпечною для життя, навіть якщо поблизу немає людського житла.

Вода з рослин. Якщо ваші пошуки дошовою або підземної води не увінчалися успіхом, або якщо у вас немає часу для очищення води, кращим засобом її добування є рослини. Чистий, свіжий сік багатьох рослин легко доступний вам. У разі крайньої необхідності, здобуйте воду (сік) із виноградної лози. Не всі види виноградної лози містять смачну рідину, але спробуйте знайти і це джерело. Скористайтеся наступними порадами, щоб видавити сік із деяких видів лози:

- зробіть глибоку зарубку на лозі якомога вище;
- зробіть іншу зарубку ближче до землі і підставте ємність, де капає рідина;
- якщо вона перестає текти, повторіть цей прийом з іншого боку лози і так до тих пір, поки з неї не буде зібрана вся волога.

Способи очищення та знезараження води. Створення і підтримання запасів води. Дотримання питного та підтримання водно-сольового режиму.

Засоби добування води, її знезараження та вживання.

Відомо, що людський організм майже на 65% складається із води. Вода входить до складу тканин, без неї неможливе нормальне функціонування організму, здійснення процесу обміну, підтримка теплового балансу, видалення продуктів метаболізму і т.д. Зневоднення організму всього на кілька відсотків веде до порушення його життєдіяльності. Відсутність води протягом доби (особливо в жарких районах) вже негативно позначається на моральному стані людини, знижує його боєздатність, вольові якості, викликає швидку стомлюваність. Втрата організмом великої кількості води небезпечна для життя людини. У жарких районах без води людина може загинути через 5-7 доби, а без їжі, за наявності води, людина може жити тривалий час. Навіть у холодних поясах для збереження нормальної працездатності людині потрібно близько 1,5-2,5 літрів води на добу.

Не у всіх районах є природні джерела води (ріки, озера, ставки) і не всіма цими джерелами можна користуватися. Треба знати, яким чином і де слід шукати ґрунтові води. В умовах автономного існування, за умов наявності обмежених запасів води або за умов їх відсутності, забезпечення водою стає проблемою першорядної важливості.

Необхідно відшукати джерело, очистити, за необхідності воду, від органічних і неорганічних домішок або опріснити її; якщо вона містить велику кількість солей, забезпечити її зберігання. Природні джерела можна умовно розділити на декілька груп: відкриті водойми (річки, озера, струмки); ґрунтові

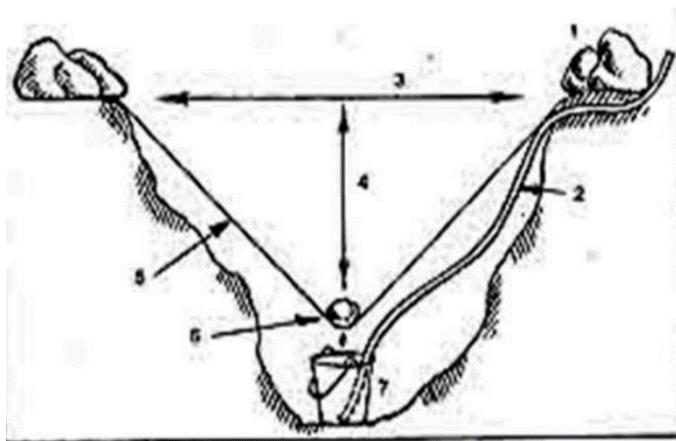
водойми (ключі, джерела, скупчення води в підземних резервуарах); біологічні джерела (рослини-водоноси); атмосферна вода (дощ, сніг, роса, опріснений лід).

У районах із помірним і холодним кліматом пошук джерел води не становить труднощі. Велика кількість відкритих водойм, сніговий настил дозволяють своєчасно забезпечувати потреби організму у воді, створювати необхідні запаси води для пиття і приготування їжі. Лише в окремих випадках доводиться користуватися природними показниками для виходу до джерела води (прокладені тваринами стежки, зазвичай, ведуть до води і вологого ґрунту низин).

Щоб зібрати дощову воду, викопайте ямку і викладіть її великим листям, щоб зібрана вода не вбралася у землю. Коли йде дощ, обв'яжіть тканиною дерево. Вода, що стікає вздовж стовбура, буде затримуватися, і капати в ємність, поставлену внизу. Воду із ключів і джерел гірських та лісових річок і струмків можна пити сирого, але, перш ніж втамувати спрагу водою із стоячих або слабопроточних водойм, її очищають від домішок і знезаражують.

Створення запасу води під час переходів доцільно лише в умовах, коли джерела води розташовані на великій відстані один від одного. Зберігати воду можливо в будь-яких ємностях. В умовах обмежених запасів води, особливо в жаркому кліматі, де організм втрачає з потінням багато рідини, зневоднюється, дуже важливо знизити потовиділення. Цього можна досягти, захистивши себе від прямої сонячної радіації за допомогою найпростішого сонцезахисного тенту, обмеживши фізичне навантаження в жарку пору доби, зволожуючі одяг.

“Перегінний” пристрій (рисунок 7) може стати також джерелом їжі. Відро з водою привертає змій і дрібних тварин, які заповзають на пластик і не можуть вибратись звідти.



Умовні позначки: 1 - вантаж, що притискає пластик; 2 - трубка для пиття води; 3 - діаметр ями близько 1 м; 4-висота близько 0,5 м; 5 – пластик; 6 - камінь; 7 - відро. Рисунок 7 – схема “Перегінного” пристрою.

Очищення води. Перед вживанням очищайте будь-яку воду :

1) за допомогою кип'ятіння в течію як мінімум однієї хвилини (плюс 1 хвилина на кожні додаткові 300 метрів над рівнем моря) або кип'ятіння в течію 10 хвилин незалежно від того, де ви знаходитесь.

2) за допомогою пігулок для очищення води.

3) добавкою 8 крапель 2,5% розчину йоду на кварту води (повна фляга, 1,13 л) і наступним відстоюванням її протягом 10 хвилин перед вживанням.

Дощова вода, зібрана безпосередньо в чисті резервуари або на рослинах, є досить безпечною для того, щоб пити її без очищення. Не пийте сечу або морську воду, там занадто високий вміст солі. Для здобичі води може використовуватися старий блакитнуватий морський лід, проте новий, сіруватий лід може містити сіль.

Висновки

На цьому занятті ми розглянули важливі аспекти вибору місця для укриття, його облаштування та забезпечення основних потреб людини в екстремальних умовах. Вибір місця для укриття має враховувати безпеку, доступність ресурсів (вода, їжа, матеріали) та захист від погодних умов. Облаштування укриття передбачає використання природних або штучних матеріалів для збереження тепла та захисту від зовнішніх загроз. Життєзабезпечення в укритті вимагає навичок розведення вогню, очищення та добування води, пошуку та збереження їжі, а також надання першої медичної допомоги.

Вживання в екстремальних умовах залежить не тільки від знань і навичок, а й від психологічної стійкості, взаємодопомоги та вміння приймати зважені рішення.

Пам'ятайте: підготовка та знання – ключ до безпеки та виживання!

Додаткова література до опрацювання модуля:

1. Лекція "Поняття надзвичайні ситуації та їх класифікація" – Режим доступу: pf.udu.edu.ua
2. Реферат "Надзвичайні ситуації та їх класифікація" – Режим доступу: zr.edu.ua
3. Стаття «Дії населення в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру» – Режим доступу: <https://dsns.gov.ua/abetka-bezpeki/diyi-naselennya-v-umovax-nadzvicainix-situacii-vojenno-go-harakteru>
4. Стаття «Цивільна оборона та захист у надзвичайних ситуаціях» – Режим доступу: [Новини || Цивільна оборона та захист у надзвичайних ситуаціях](#)
5. Стаття «Рекомендації населенню на період воєнних дій» – Режим доступу: dept.khmnu.edu.ua
6. Стаття «Рекомендації щодо гуманітарних евакуацій цивільного населення» – Режим доступу: globalprotectioncluster.org
7. Стаття «Дії населення в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру» – Режим доступу: [Дії населення в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру - Коростень - міський інформаційний портал](#)
8. Стаття «Дії населення під час ракетного та артилерійського обстрілу» – Режим доступу: [Дніпропетровська обласна бібліотека](#)
9. Стаття «Що робити під час обстрілу стрілецькою зброєю?» – Режим доступу: [Кропивницька міська рада](#)

10. Стаття «Рецепти психологічної стійкості» – Режим доступу: vchytel.com.ua
11. Відео-матеріали «Дії з формування психологічної стійкості» – Режим доступу: <https://youtu.be/NhxWeogAENo>
12. Постанова Кабінету Міністрів України від 11 грудня 1999 р. № 2294 «Про упорядкування робіт з виявлення, знешкодження та знищення вибухонебезпечних предметів».
13. Стаття «Характеристика ядерної зброї і порядок захисту» – Режим доступу: <https://bar-city.gov.ua/article/kharakterystyka-yadernoyi-zbroyi-i-poryadok-zakhystu/>
14. Стаття «Ядерна зброя: характеристика, види вибухів, медична допомога» – Режим доступу: <https://osvita.ua/vnz/reports/dpju/24403/>
15. Стаття – Режим доступу:
16. Стаття – Режим доступу:
17. Стаття «Хімічна атака: що важливо знати та як захиститися» – Режим доступу: <https://berezhy-sebe.com/khimichna-ataka/>
18. Стаття «Як діяти під час атаки із застосуванням хімічної зброї» – Режим доступу: <https://dovidka.info/yak-diyaty-pid-chas-ataky-iz-zastosuvannyam-himichnoyi-zbroyi/>
19. Офіційні документи ДСНС України – <https://dsns.gov.ua/>
20. Стаття «Війна і тероризм» – Режим доступу: [Війна і тероризм - Посібник з освіти в області прав людини за участі молоді](#)