

Экстремальные ситуации и безопасность человека

Понимание опасности помогает
действовать быстро, спокойно и без
ошибок.



Почему безопасность особенно важна в 10 классе

В 15–16 лет возрастает самостоятельность, а вместе с ней — бытовые, дорожные и поведенческие риски. Знание правил помогает вовремя оценить угрозу, не поддаваться панике и защитить себя и окружающих.



Что относится к экстремальным ситуациям

Экстремальная ситуация возникает, когда привычные условия резко нарушаются и человек сталкивается с непосредственной угрозой жизни, здоровью или возможности действовать нормально.

К таким ситуациям относят пожар, наводнение, землетрясение, транспортную аварию, обрушение здания, нападение, массовую панику и потерю ориентации в незнакомом месте.

Их объединяют нехватка времени, ограниченные ресурсы, высокая цена ошибки и необходимость принимать решения быстро, опираясь на чёткий алгоритм действий.

Основные группы угроз и их признаки

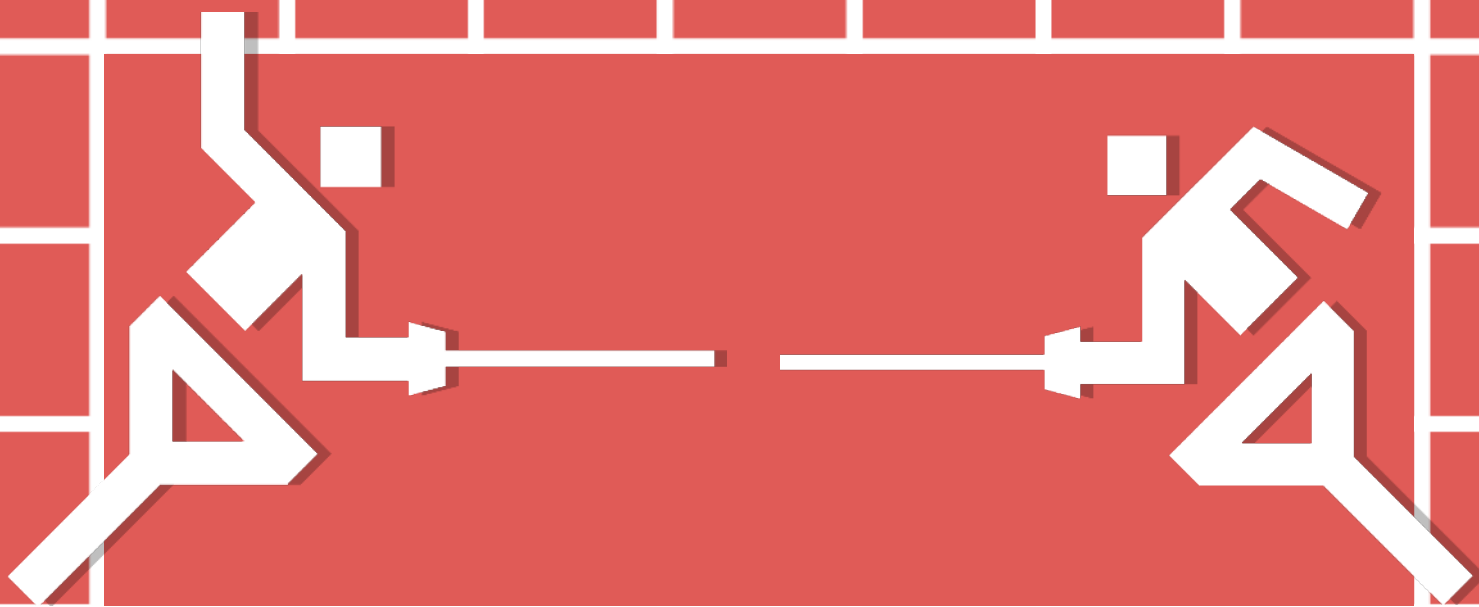


Классификация помогает понять, какую опасность человек видит и как выстраивать защиту.

Тип угрозы определяет порядок действий, безопасный маршрут и способ защиты. Чем раньше распознана категория опасности, тем меньше риск ошибки.

Группа	Примеры	Что важно помнить
Природные	ураган, паводок	следить за обстановкой
Техногенные	пожар, ДТП	искать безопасный выход
Социальные	конфликт, давка	избегать скопления
Бытовые	ожог, отравление	сразу оказать помощь

Наиболее частые риски для подростка



- Бытовые травмы
- ДТП
- Уличные опасности
- Пожары и задымление
- Природные факторы
- Интернет и незнакомцы



Диаграмма показывает, что наибольшую угрозу создают не редкие катастрофы, а привычные бытовые и транспортные ситуации.

Безопасность формируется ежедневными привычками: внимательностью, дисциплиной и соблюдением простых правил.

Схематическая иллюстрация по теме урока; не является статистикой

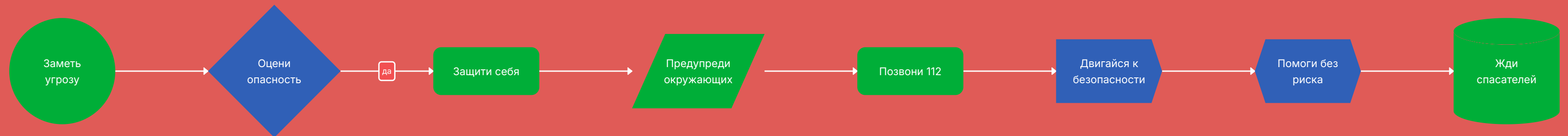
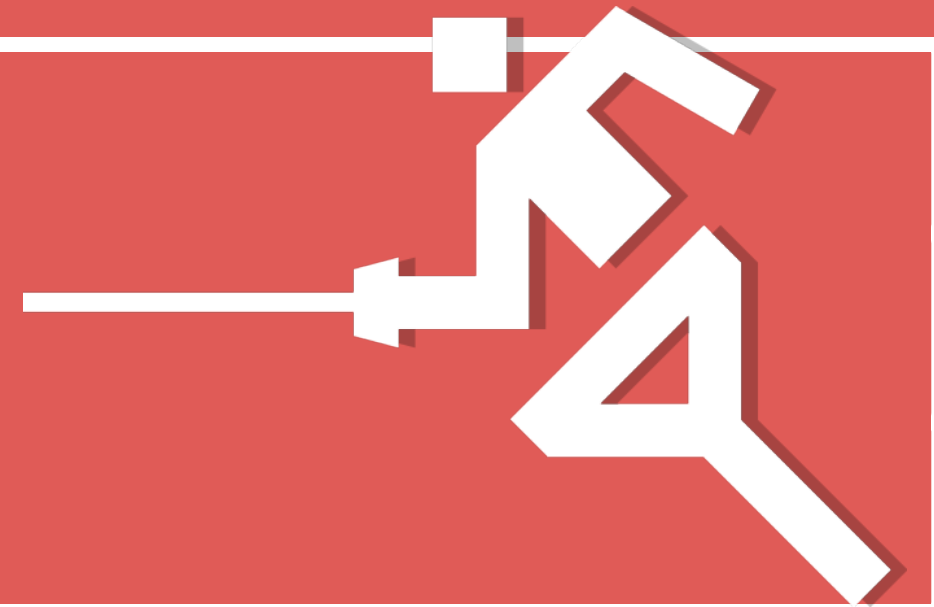
Психологические реакции человека в ЧС

- В опасной обстановке человек может замереть, начать суетиться, отрицать угрозу или действовать импульсивно. Такие реакции естественны, но они мешают быстро оценить ситуацию и выбрать безопасный путь.
- Более надёжное поведение строится на короткой паузе, контроле дыхания, сосредоточении на ближайшей задаче и обращении за помощью к взрослым или экстренным службам.



Алгоритм первых действий при обнаружении опасности

Последовательность основана на принципе: сначала защити себя, затем помогай другим и передавай точную информацию.



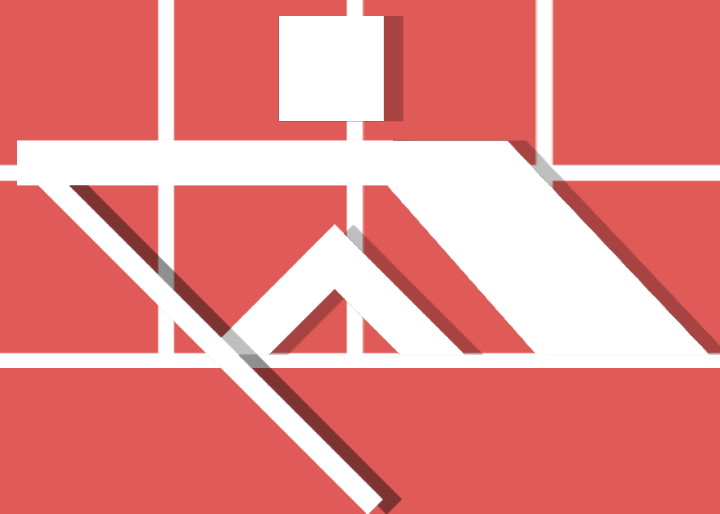
При пожаре важно не терять время: дым, высокая температура и быстрое распространение огня опаснее самого пламени.

112

Немедленный вызов экстренной помощи помогает сократить время до прибытия пожарных и повысить шансы на безопасную эвакуацию.

Единый номер вызова экстренных служб в России

Наводнение и паводок: основные опасности



Опасность усиливают быстрое течение, холодная вода и затопление низин, подвалов и подземных помещений. В такой ситуации особенно важно заранее подняться на возвышенность.

При возможности следует отключить электричество и газ, взять документы, воду, аптечку и тёплую одежду, чтобы быстро перейти к автономному режиму на несколько часов или суток.

Нельзя переходить поток пешком, пытаться проехать по затопленной дороге или заходить в подвалы: там возможны обрыв проводов, загрязнение воды и внезапное повышение уровня воды.

После сигнала об опасности следует действовать без спешки, но без промедления: сохранить ориентиры, сообщить близким о своём местоположении и ждать официальных указаний.

Землетрясение и обрушение конструкций

Во время толчков опасны падение мебели, стекла, осветительных приборов и элементов отделки. Поэтому нужно сразу уходить от окон, зеркал и тяжёлых предметов.

Более безопасны места у несущих стен и под прочной мебелью. После основных толчков передвижение должно быть осторожным, потому что возможны повторные сотрясения и ослабление конструкций.

Лифт и лестничные пролёты особенно опасны в момент землетрясения. Если есть возможность, следует сохранять спокойствие, защитить голову и дождаться окончания толчков в безопасной зоне.

Тревожный набор на 24–72 часа



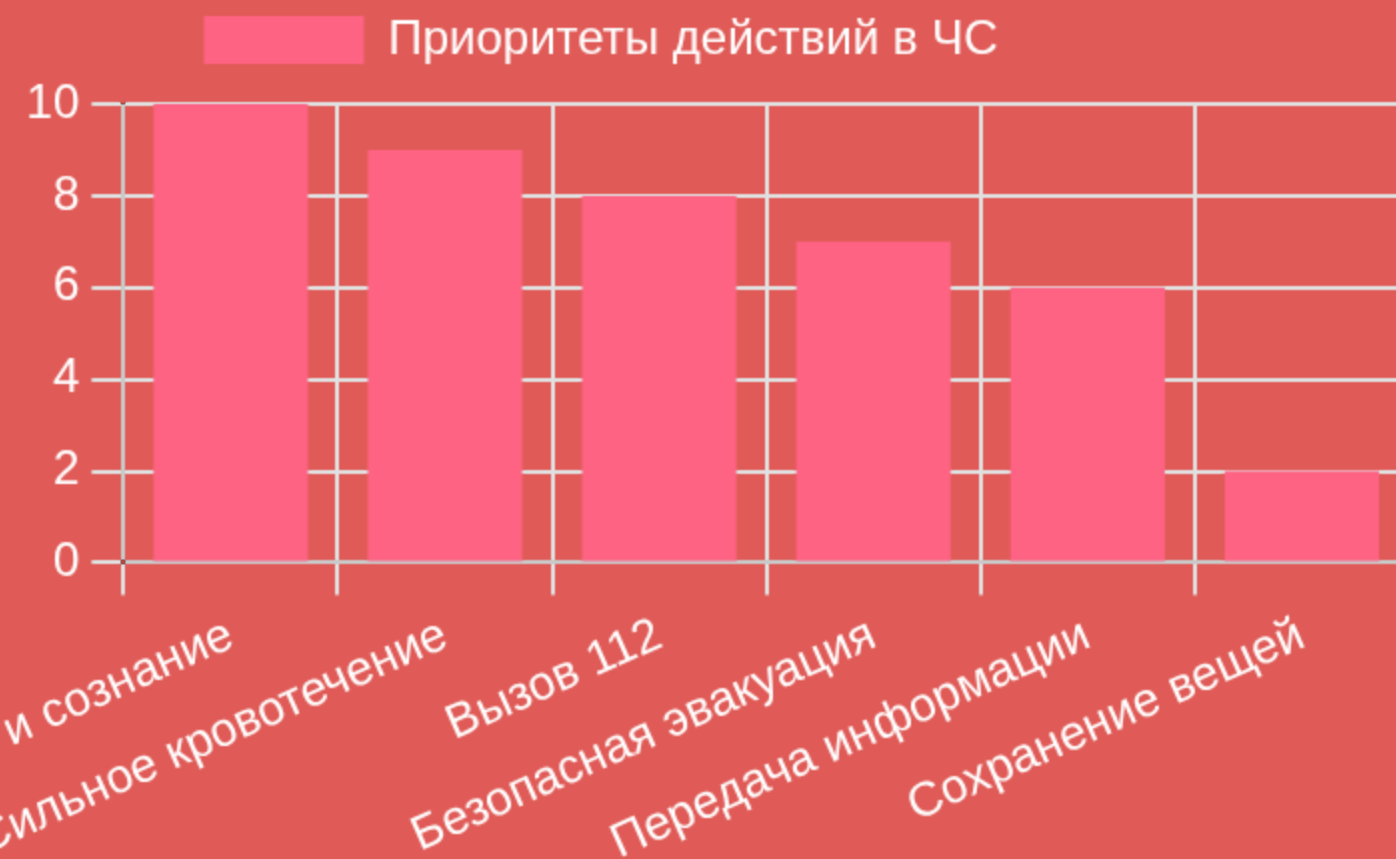
Предмет	Зачем нужен
Вода, еда	Питьё и энергия
Фонарь, связь	Свет и заряд
Аптечка, документы	Помощь и идентификация
Одежда, гигиена	Тепло и минимум быта

Набор первой необходимости помогает пережить первые сутки после эвакуации без доступа к привычным ресурсам.

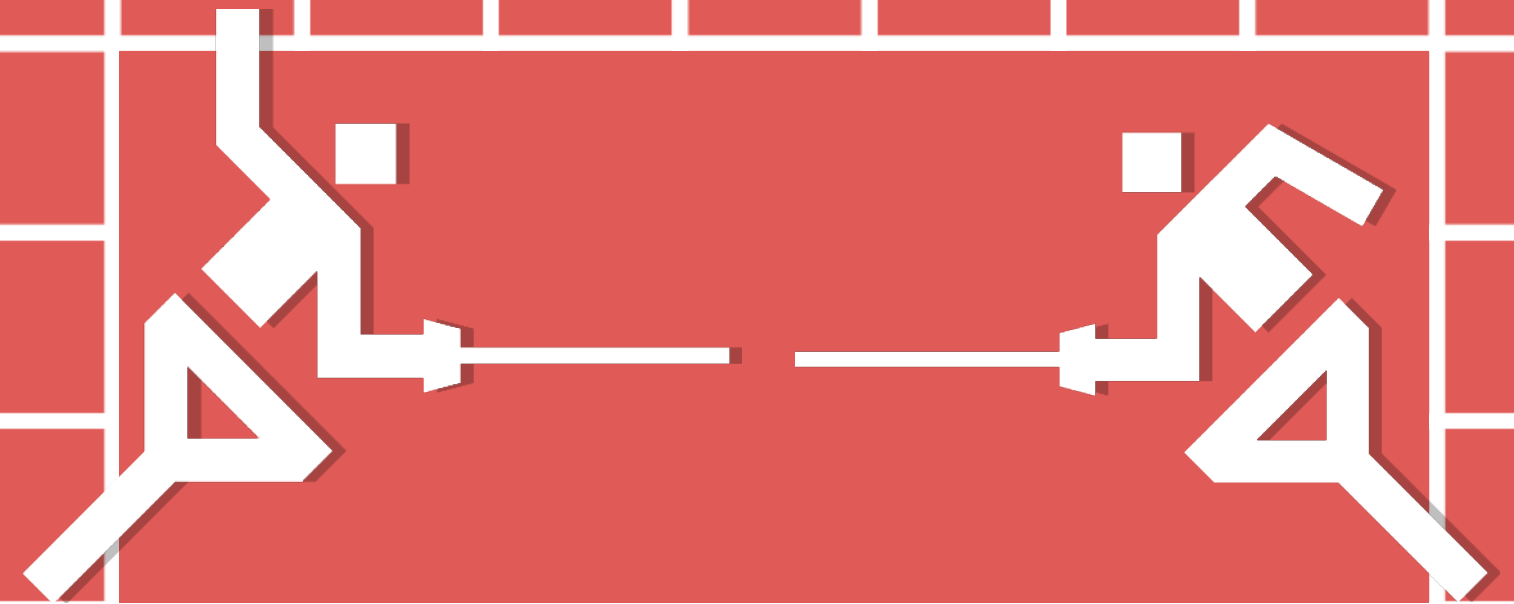
Содержимое набора покрывает базовые потребности: безопасность, связь, тепло, документы и первую помощь. Готовность должна быть заранее, а не в момент угрозы.

Подготовлено по общим рекомендациям по комплектованию тревожного набора для эвакуации и автономного пребывания в течение 24–72 часов.

Приоритеты в экстремальной ситуации



Учебные принципы первой помощи и безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.



Чем быстрее выполнены критические действия, тем выше шанс стабилизировать состояние пострадавшего до прибытия помощи.

Наивысший приоритет имеют дыхание, сознание и остановка кровотечения. Имущество и личные вещи не должны отвлекать от спасения жизни.

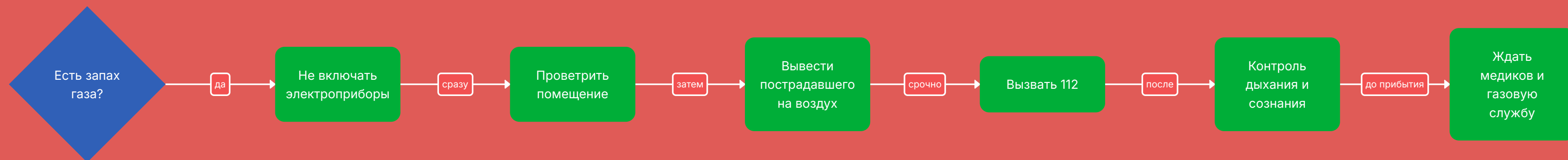
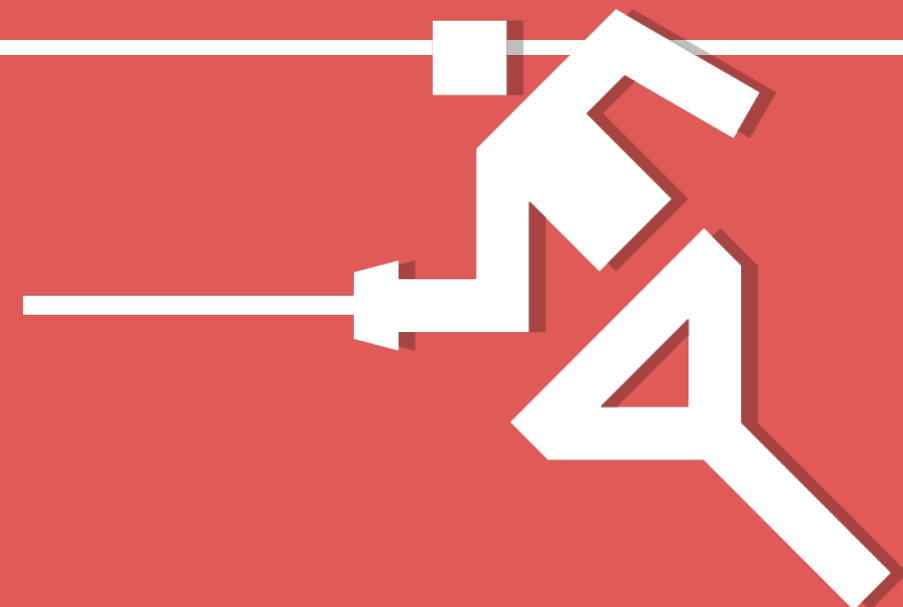
Первая помощь до прибытия врачей

- 1 Сначала быстро оцените, отвечает ли человек и есть ли дыхание. Затем вызовите 112, при необходимости остановите сильное кровотечение давящей повязкой и обеспечьте безопасность места происшествия.
- 2 Если человек без сознания, но дышит, уложите его в устойчивое боковое положение. При ожоге охлаждайте повреждённый участок прохладной водой 10–20 минут и наблюдайте за состоянием до приезда медиков.



Действия при отравлении и утечке газа

Последовательность основана на правилах безопасного поведения при подозрении на угарный газ, бытовой газ или продукты горения.



Поведение в толпе и при массовой панике

1. Возникновение опасности

Появляются шум, движение и давление людей. В этот момент важно не поддаваться панике и сразу оценить направление потока, выходы и свободное пространство рядом.

2. Движение в потоке

Нужно сохранять равновесие, двигаться по краю толпы и держать согнутые руки перед грудью, чтобы защитить грудную клетку и не потерять дыхание.

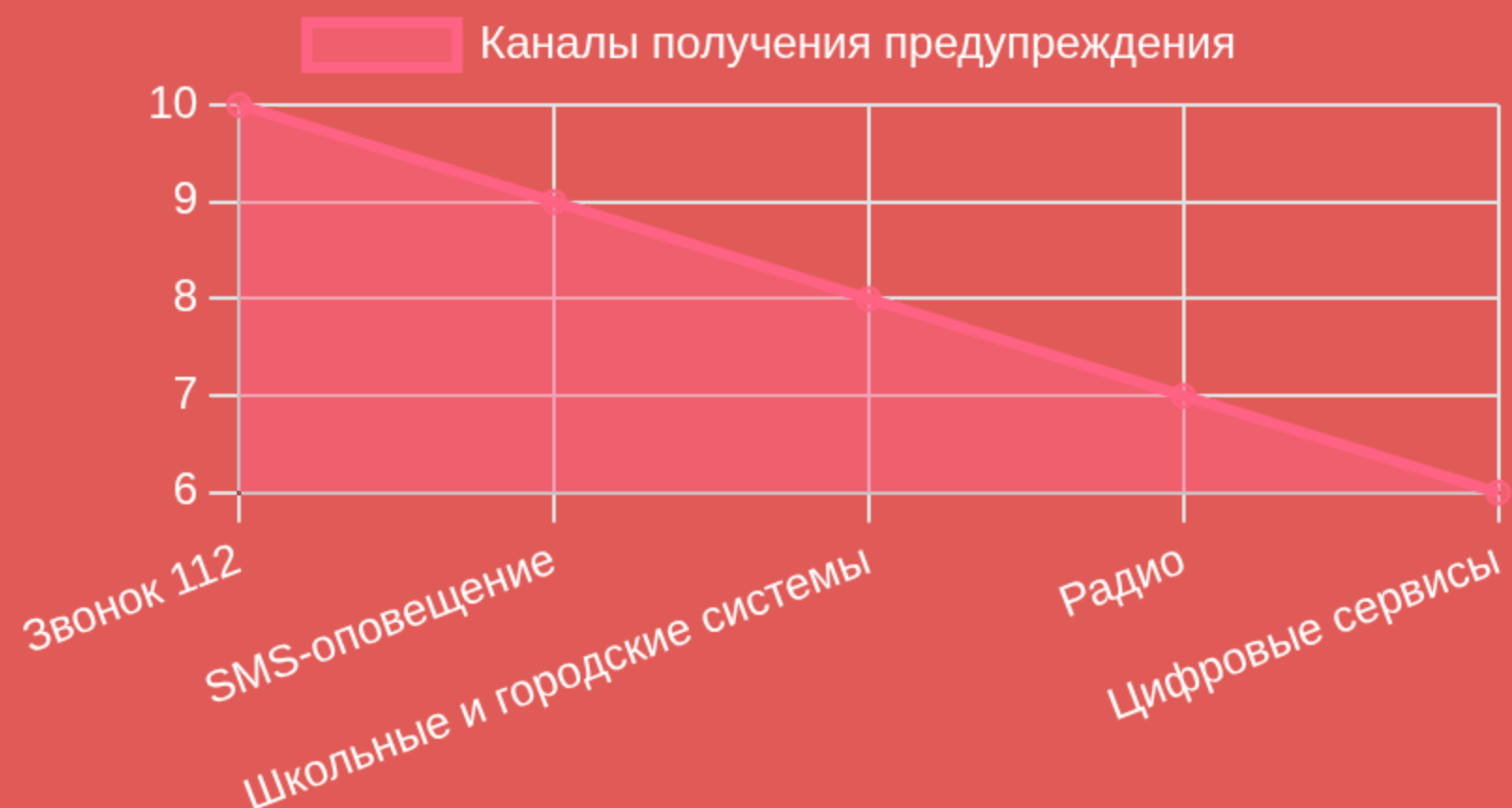
3. Избежание ошибок

Нельзя останавливаться резко, разворачиваться против потока или пытаться проталкиваться силой. Падение и столкновение в плотной массе людей особенно опасны.

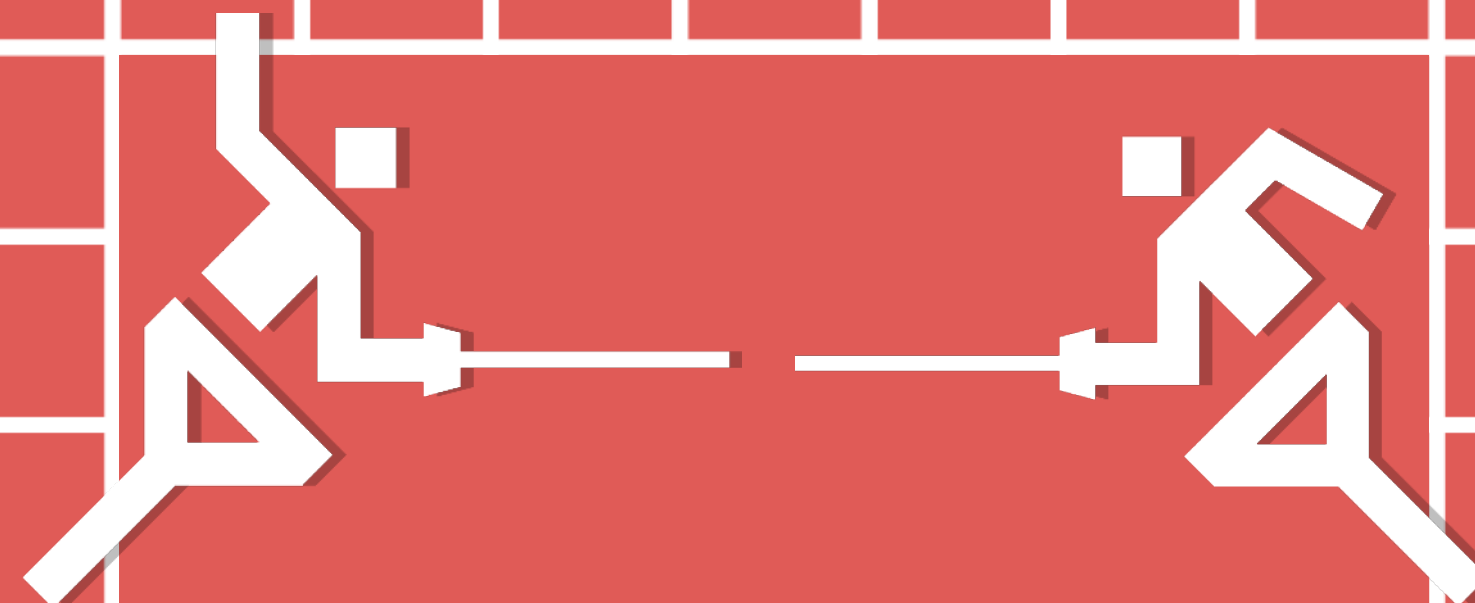
4. Выход в безопасную зону

После освобождения из толпы следует отойти в сторону, проверить состояние, при необходимости помочь другим и сообщить взрослым или службам о происшествии.

Каналы предупреждения и способы получения сигнала



Каналы экстренного оповещения и информирования населения;
учебные материалы по безопасности.



Надёжный сигнал важен не только для эвакуации, но и для проверки информации через несколько официальных источников.

Чем раньше получено предупреждение, тем больше времени остаётся на защитные действия. Заряженный телефон и доступ к связи повышают готовность.

Безопасность в школе, дома и на улице



Школа

Заранее знать пути эвакуации, запасные выходы и порядок действий при тревоге. При любой угрозе сразу обращаться к учителю или дежурному взрослому, не создавая суеты.



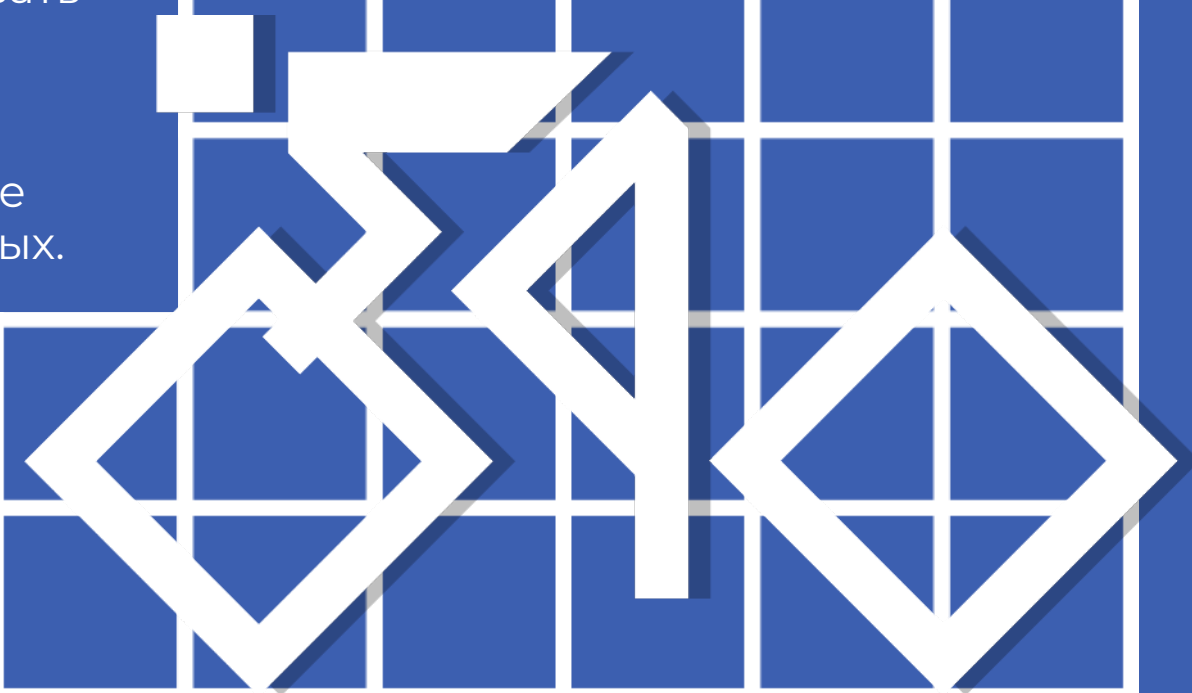
Дом

Следить за исправностью проводки, осторожно пользоваться газом и не оставлять без присмотра огонь, лекарства и бытовую химию. Домашняя безопасность начинается с дисциплины и порядка.



Улица

Выбирать освещённые маршруты, соблюдать правила перехода дороги, не вступать в конфликт и внимательно оценивать транспорт и окружающих. Внимательность снижает риск там, где нет контроля взрослых.



Ответственность и взаимопомощь

- Ответственное поведение начинается с защиты собственной жизни: оценить обстановку, вызвать взрослых и экстренные службы, сообщить точный адрес или ориентир и не брать на себя неподъёмный риск.
- Помощь окружающим важна, но она должна быть разумной. Поддержка младших, пожилых и растерянных людей особенно ценна, если она не создаёт новой опасности для самого помощника.



Ошибки, которые усиливают последствия ЧС



Таблица показывает типичные действия, которые мешают эвакуации и увеличивают риск травм.

Неверные решения часто усугубляют ЧС сильнее самой угрозы. Ключ к безопасности — действовать по алгоритму и опираться только на проверенную информацию.

Ошибка	Чем опасна
Лифт при пожаре	Застревание
Возврат за вещами	Потеря времени
Спуск в подвал	Затопление
Оборванные провода	Удар током
Слухи вместо фактов	Паника

Учебные правила безопасности и типичные ошибки поведения в чрезвычайных ситуациях.

Безопасность — это привычка, а не случайность

Экстремальная ситуация требует не героизма, а подготовленности: умения оценить риск, сохранять спокойствие, действовать по алгоритму и своевременно помогать себе и другим.

