

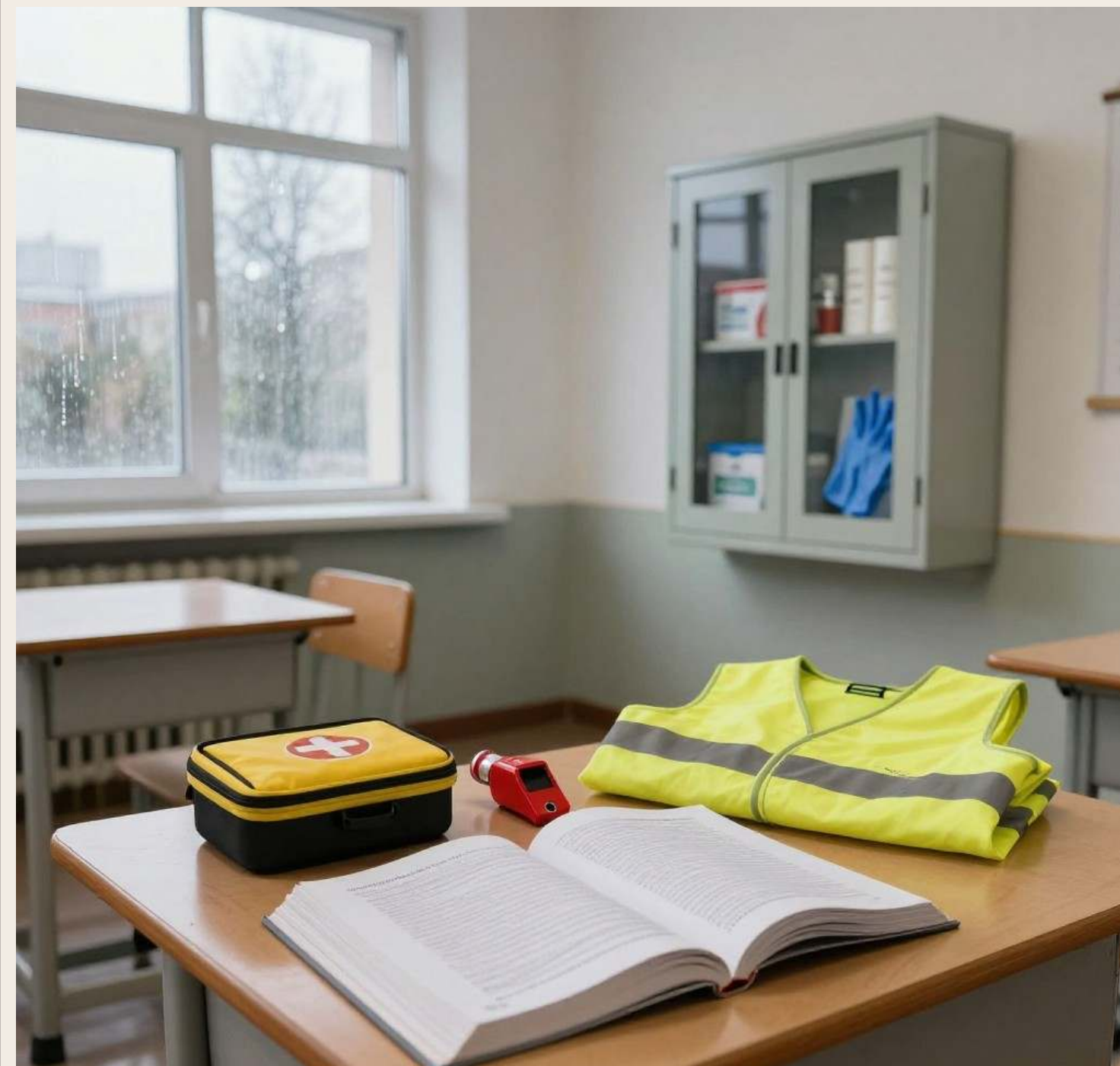


Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях

Как действовать грамотно, когда счёт идёт на минуты

Почему вопросы безопасности изучаются в школе

Подростки ежедневно сталкиваются с дорогой, техникой, спортом и бытовыми рисками. Школьный курс учит вовремя распознавать угрозу, правильно вызывать помощь, безопасно эвакуироваться и оказывать первую помощь до прибытия специалистов.



Опасная ситуация и чрезвычайная ситуация: различия

1

Опасная ситуация возникает тогда, когда жизни, здоровью или имуществу человека уже что-то угрожает, даже если события ещё не приобрели массовый характер.

2

Чрезвычайная ситуация связана с аварией, катастрофой или бедствием и нарушает обычные условия жизни, требуя немедленного реагирования служб и людей на месте.

3

Источники опасности бывают природными, техногенными, биологическими и социальными: от пожара и наводнения до инфекции, транспортной аварии или противоправных действий.

Основные виды угроз и их характерные признаки

Вид	Пример	Признак
Природные	шторм	резкая погода
Техногенные	пожар	запах гари

У каждой группы угроз есть ранние признаки, по которым опасность можно заметить заранее и снизить риск.

Раннее распознавание признаков помогает принять меры до развития опасной ситуации.

Средства индивидуальной защиты и предметы первой готовности



Телефон, который не подведёт

Заряженный мобильный телефон, фонарик и знание номера 112 часто важнее любой импровизации. В первые минуты ЧС именно связь позволяет быстро вызвать помощь, сообщить адрес и не потерять время на поиски нужных контактов.



Набор для выхода без суеты

Документы, вода, лекарства, зарядное устройство и простая аптечка должны лежать в доступном месте. Такой комплект особенно важен при эвакуации, когда каждая минута уходит на сбор самого необходимого и спокойный выход.

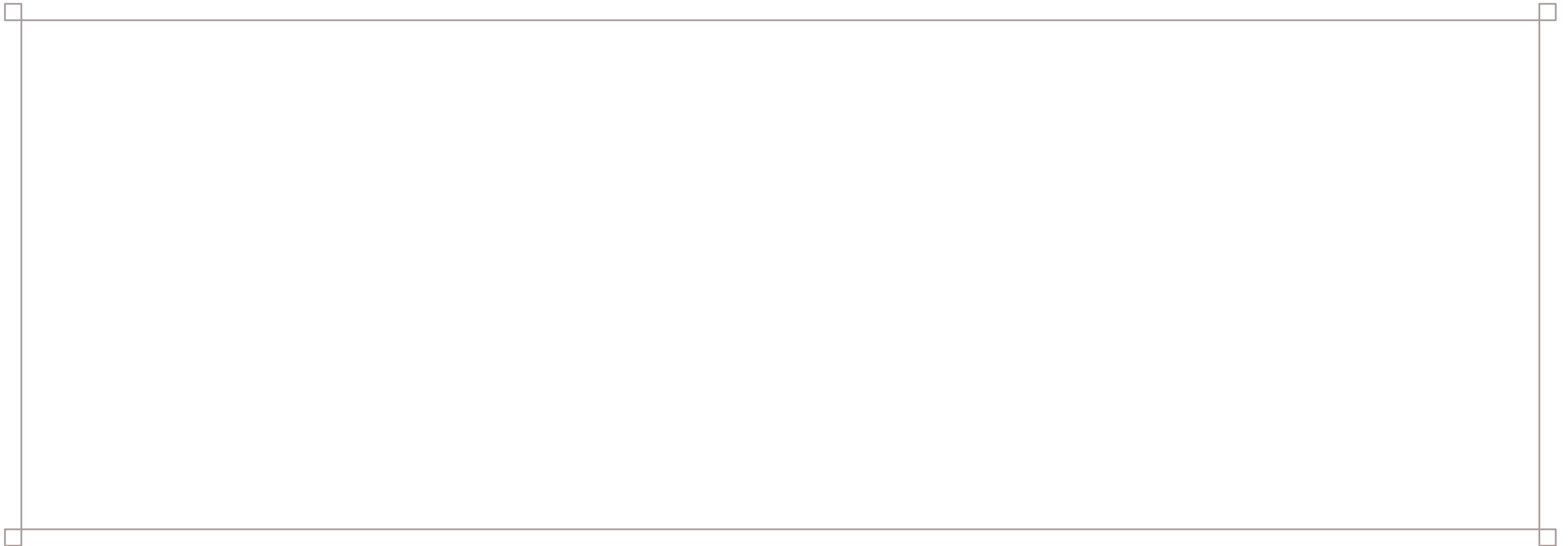


Дом и школа как точки опоры

Исправный огнетушитель, схема эвакуации и список контактов близких создают базовую готовность к неожиданностям. Когда предметы первой необходимости заранее собраны, человек действует увереннее и реже теряется в стрессовой обстановке.

Алгоритм действий при любой угрозе

Последовательность действий при обнаружении опасности и вызове помощи



Наиболее частые причины несчастных случаев у подростков

Бытовые травмы ДТП Падения
Пожары Отравления Природа

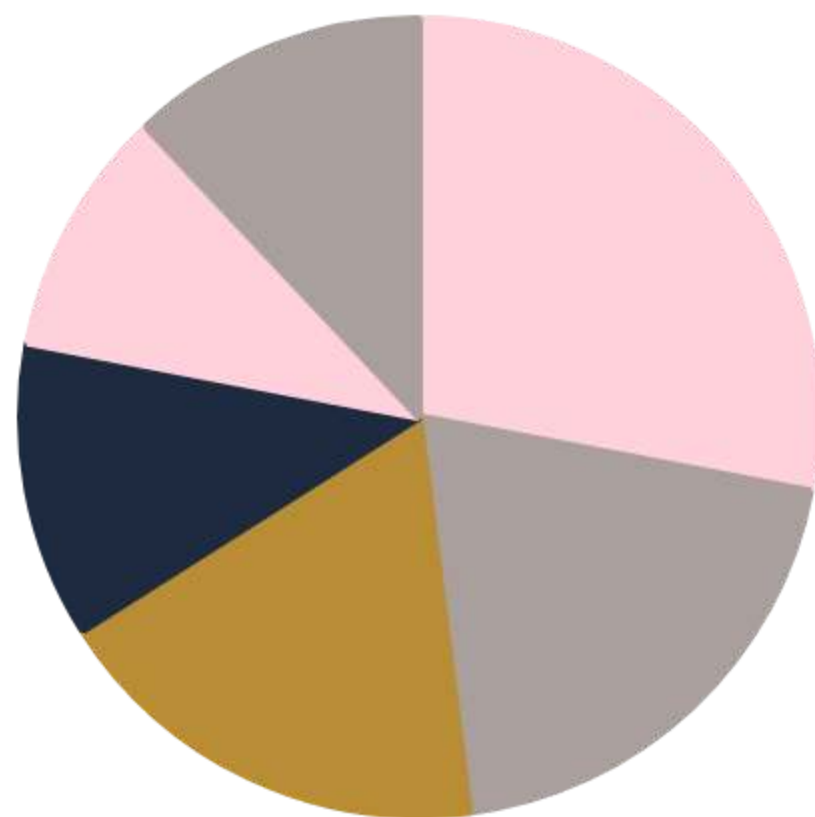
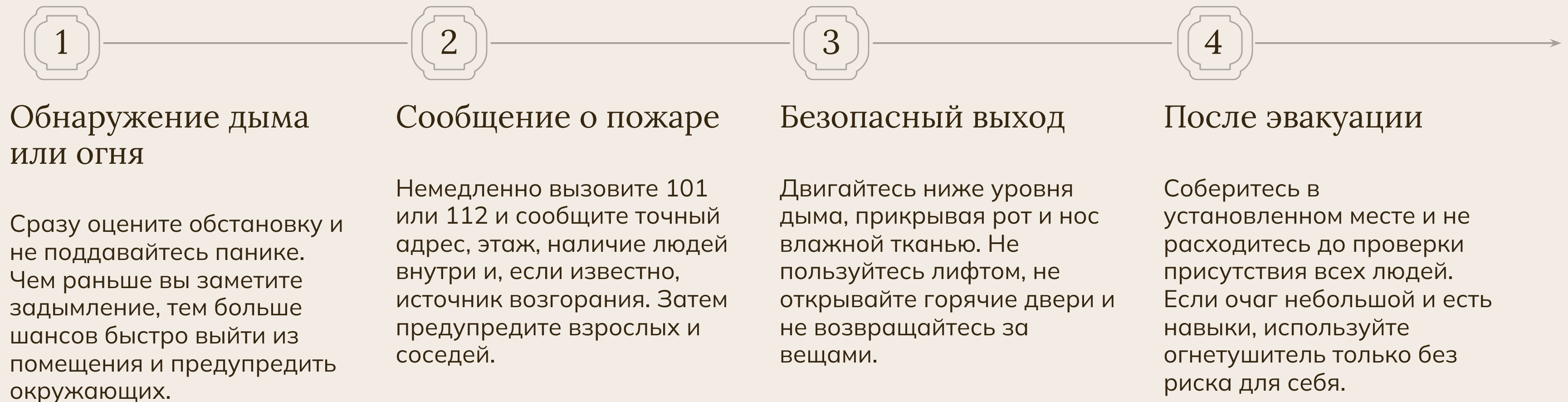


Диаграмма показывает, что значительная часть рисков связана с повседневной средой и транспортом.

Наибольший эффект дают профилактика быта, соблюдение ПДД и отказ от рискованного поведения.

Учебная схема по ОБЗР, 10 класс

Пожар: первые действия и правила эвакуации



Утечка газа и опасные химические вещества



Признаки утечки

Запах газа, шипение, слабость и головокружение — сигналы, требующие немедленной реакции. В такой ситуации нельзя включать свет, пользоваться электроприборами или создавать источник искры.



Никакого открытого огня

Спички, зажигалки и даже краткое включение плиты могут спровоцировать взрыв. Нужно сохранять спокойствие, прекратить любые действия с электрооборудованием и быстро вывести людей из опасной зоны.



Защита от химических паров

При воздействии химических веществ пригодятся влажная повязка, закрытые окна и герметизация помещения. Если нужно покинуть зону заражения, двигайтесь с учётом направления ветра и вызовите экстренные службы.



Связь со службами

После выхода на безопасное расстояние сообщите о происшествии взрослым и по номеру 112. Точный адрес, характер запаха и число пострадавших помогают спасателям действовать быстрее.

Наводнение, шторм и сильный ветер: правила поведения



1

Если есть угроза паводка

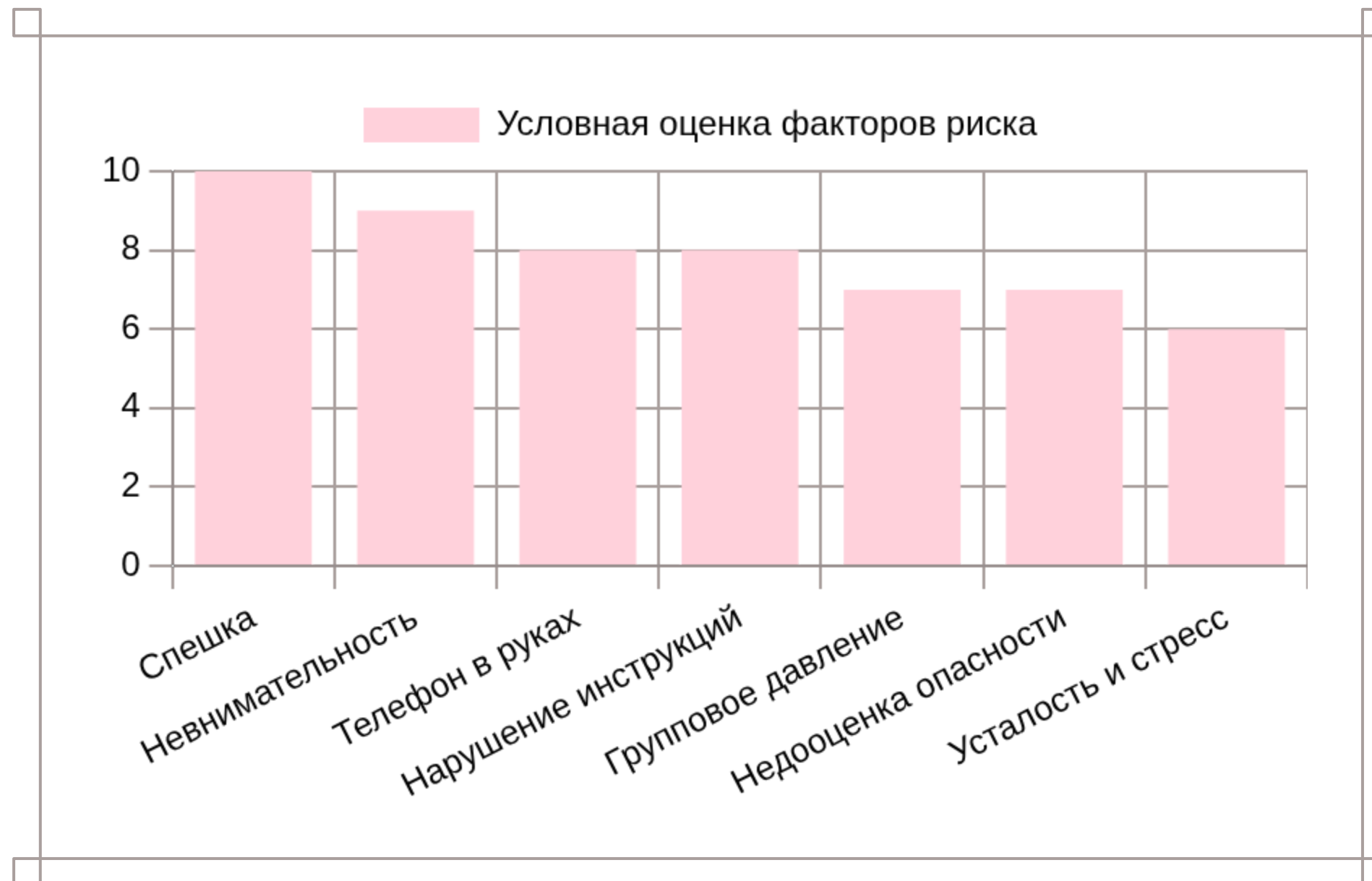
Соберите документы, лекарства, воду и тёплые вещи заранее. Отключите электричество и газ, затем перейдите на безопасную высоту или в заранее определённое место.

2

Когда усиливается ветер

Опасность создают деревья, стекло, кровля и плохо закреплённые предметы. Надёжнее всего находиться в капитальном здании, подальше от окон и открытых участков улицы.

Факторы, повышающие риск травм у подростков



Опаснее всего сочетание нескольких факторов: спешки, отвлечения и уверенности, что «ничего не случится».

Чем выше самоконтроль и внимательность, тем ниже вероятность травмы даже в сложной обстановке.

Составлено по материалам курса ОБЗР для 10 класса; ранжирование факторов — для учебной визуализации.

Первая помощь: базовые приёмы до прибытия врачей

1

Сначала быстро оцените сознание и дыхание пострадавшего, затем вызовите 112 и кратко сообщите адрес, число пострадавших и вид угрозы, чтобы помощь прибыла без задержки.

3

Если человек дышит, но без сознания, осторожно переведите его в устойчивое боковое положение. При подозрении на перелом или травму позвоночника избегайте лишних перемещений.

2

При наружном кровотечении действуйте сразу: прижмите рану чистой салфеткой или повязкой, удерживайте давление и не снимайте пропитанные слои, если кровь продолжает идти.

4

Ожог охлаждайте прохладной проточной водой 10–20 минут. Не наносите масла, кремы и не вскрывайте пузыри: задача первой помощи — не усугубить повреждение.

Экстренные службы и их номера

Служба	Номер	Функция
Пожарные	101	Пожар, спасение
Полиция	102	Порядок, защита
Скорая	103	Медпомощь
Газовая служба	104	Утечка газа

Номера служб нужно знать заранее, чтобы не тратить время в критической ситуации.

Знание номера 112 и профильных служб ускоряет обращение за помощью и уменьшает потери времени при ЧС.

Единые номера экстренных служб в РФ; справочные материалы ОБЗР.

Безопасность в школе, дома и на улице

1

В школе безопасное поведение начинается с дисциплины: нужно знать маршрут эвакуации, слушать указания взрослых, участвовать в тренировках и сохранять спокойствие при тревоге, не создавая давки.

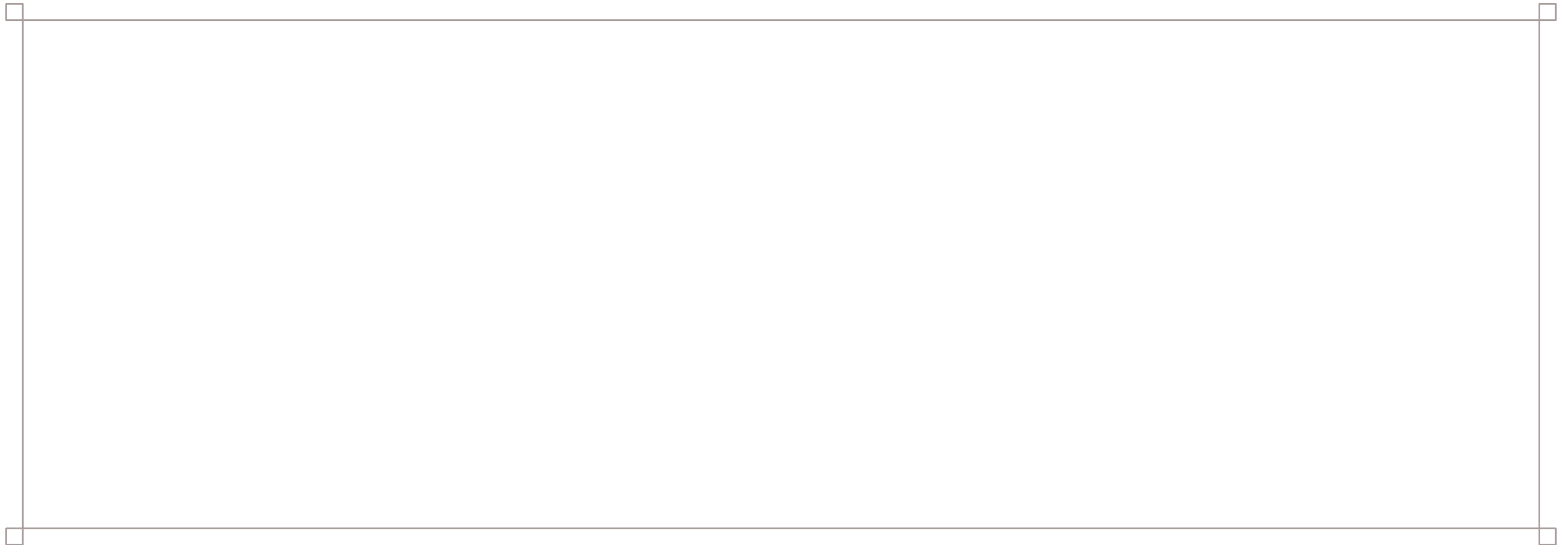
2

Дома и на улице важны ежедневные привычки: аккуратное обращение с электричеством, плитой и химикатами, переход дороги только по правилам, а в темноте — использование световозвращающих элементов.

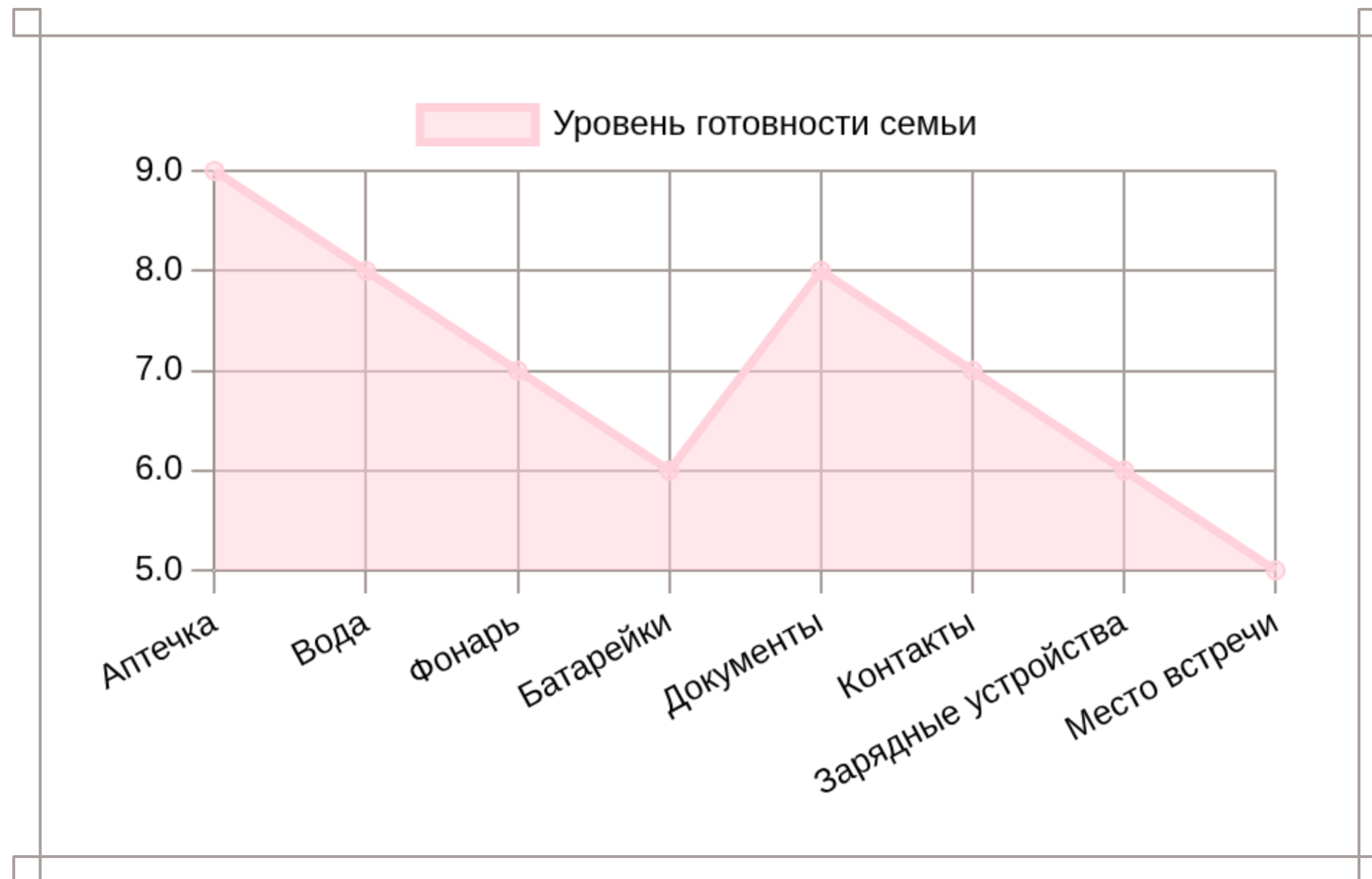


Как действовать при возникновении опасности

Алгоритм принятия решения в ЧС для школьника: от распознавания угрозы до вызова помощи и выбора безопасного действия.



Подготовленность семьи к чрезвычайной ситуации



Полезно заранее обсудить, кто что берёт, чтобы сборы шли без суеты и дублирования вещей.

Чем полнее набор и чем понятнее распределение обязанностей, тем быстрее семья действует в первые минуты ЧС.

Составлено по учебным рекомендациям ОБЗР; показатели отражают структуру семейной готовности.

Что помогает сохранять спокойствие



Контроль дыхания

Короткие вдохи и выдохи помогают снизить паническую реакцию и вернуть внимание к ближайшему безопасному действию, а не к общей тревоге.



Обращение к взрослому

Чёткое сообщение учителю, родителю или спасателю сокращает время на поиск решения и помогает быстрее организовать помощь и эвакуацию.



Фокус на маршруте

Когда человек выбирает ближайший безопасный выход и действует по шагам, он меньше поддаётся растерянности и реже совершает ошибку.



Спокойствие для группы

Уравновешенное поведение одного подростка часто снижает напряжение вокруг него и помогает окружающим перестроиться с паники на организованные действия.

Типичные ошибки и их последствия

Возврат в задымлённое помещение, прикосновение к оборванному проводу или попытка самостоятельно устранить серьёзную аварию часто приводят к новым травмам и задерживают спасение.

1

Опасны и неверные решения на воде, льду, дороге или в транспорте: они создают угрозу не только для самого человека, но и для тех, кто пытается помочь.

2

Ложные сообщения о происшествии и попытки скрыть ЧС мешают работе служб, усиливают панику и могут стоить драгоценных минут, когда счёт идёт на жизнь.

3

Цикл профилактики безопасности



Профилактика работает лучше всего, когда правила не только изучены, но и регулярно отрабатываются в школе и дома.

Без системной профилактики риск повторяется; с ней опасность распознаётся раньше, а ошибки становятся менее вероятными.

Составлено по материалам ОБЗР; этапы представлены как учебная модель профилактического цикла.



Безопасность — это навык, который формируется заранее

Только сочетание знаний, тренировки и дисциплины делает поведение в ЧС надёжным. Если правила отработаны заранее, даже в сложной ситуации легче сохранить спокойствие и помочь другим.