**Если возникнет чрезвычайная ситуация: алгоритмы поведения учащихся и студентов**

Н.Бурмистрова, кандидат педагогических наук, доцент, преподаватель основ безопасности жизни, Коломенский государственный педагогический университет, г. Коломна Московской области ОБЖ № 4 2005

Каждый человек должен заботиться о собственной безопасности, чтобы сохранить жизнь себе и окружающим.

К сожалению, в последние годы трагические события в нашей стране происходят с незавидной регулярностью и со всё более изощренным разнообразием: пожары в школах Якутии и Дагестана, обрушение «Трансвааль-парка» и взрывы в метро и у метро в Москве, теракты на представлении мюзикла «Норд-Ост» и в школе Беслана...

Всё это лишний раз подтверждает острую необходимость усиления в школах и вузах подготовки учащихся и студентов по основам безопасности жизни. Практика показала, что эффективность такой подготовки довольно высока при использовании в учебном процессе специальных алгоритмов поведения в ЧС, разработанных нами на основе известных учебников и пособий. Алгоритмы относительно легко запоминаются и воспроизводятся. Применение их в ходе проводимых нами учебных игр помогает достаточно быстро выработать стереотип поведения, необходимый для той или иной экстремальной ситуации. Некоторые алгоритмы поведения приводятся ниже.

В случае обнаружения подозрительного предмета:

• не трогать, не вскрывать, не передвигать его;

• попросить, чтобы окружающие отошли как можно дальше в безопасную зону;

• помнить, что зона безопасности для гранаты Ф-1 составляет не меньше 400 метров; тротиловой шашки весом 200 граммов – 45 метров; кейса - 230 метров;

• не пользоваться мобильным телефоном вблизи подозрительного предмета, отключить его;

• немедленно сообщить о находке охране учебного или другого объекта, а они, в свою очередь, должны информировать администрацию вуза, объекта, вызвать милицию;

• запомнить время обнаружения подозрительного предмета;

• при явной опасности (взрыв) немедленно приступить к эвакуации себя и людей из помещения через запасные выходы.

• Если вы оказались в помещении в момент взрыва:

• резко падайте на пол, задержите дыхание, максимально напрягите мышцы тела, закройте глаза, обхватите голову руками, плотно

прижмите предплечья к ушным раковинам (сгруппируйтесь);

• если загорелась одежда, тушите ее известными способами или быстро сбросьте;

• попытайтесь срочно покинуть здание и по возможности помогите это сделать пострадавшим;

• если взрыв в помещении произошел от вас относительно далеко (конструкции здания начали медленно рушиться), постарайтесь укрыться у главных несущих стен, закрыв голову рука-ми и тем самым уменьшив травмирующий фактор;

• если этаж здания сильно тряхнуло, не пытайтесь эвакуироваться через центральную лестницу, а без паники, не создавая давки, используйте имеющуюся схему запасных выходов;

• не пользуйтесь лифтом;

• не зажигайте спички или зажигалки;

• опасайтесь поврежденных конструкций с оголенными проводами;

• пробираясь по запасной лестнице после взрыва, прижимайтесь спиной к стене (если уверены, что она устойчива и безопасна для жизни), прикройте голову руками (сверху могут сыпаться стекла и обломки);

• в сильно задымленном помещении обязательно защитите органы дыхания при помощи платка, шарфа или смоченного водой полотенца;

• в дыму двигайтесь, пригнувшись низко к полу;

• на улице отойдите подальше от дома (карнизы и стены мо-гут в любой момент рухнуть);

• убедитесь в том, что вы не получили серьезных травм и вам не нужна первая медицинская помощь;

• окажите посильную экстренную первую помощь пострадавшим, вызовите «скорую».

Оказание экстренной само- и взаимопомощи:

• не паниковать, взять себя в руки, сконцентрировать силу воли, оценить степень полученных повреждений и их опасность для жизни;

• начать оказывать самопомощь с наиболее угрожающих для вашей жизни клинических проявлений (артериальное кровотечение, шок, открытый перелом и др.);

• если ощущаете, что теряете сознание, приподнять ноги выше туловища: лежа на спине, упереть их о ближайшую стену или положить на возвышающуюся поверхность (создать приток крови к мозгу), растереть ушные раковины, нажать ногтем на точку реанимации (она находится в носогубной складке на верхней челюсти);

• собраться с силами и громко позвать на помощь; при наличии сотового телефона набрать «01», вызвать «скорую помощь»;

• при артериальном кровотечении до приезда «скорой» или сотрудников МЧС сильно зажать артерию пальцами непосредственно в ране или в точке ее прижатия выше раны (необходимо вспомнить практические навыки оказания ПМП);

• если у вас кровь бьет фонтаном, алого цвета, срочно соберитесь с силами и наложите себе жгут-закрутку, используя пояс, ремень, шарф, галстук, кусок материи (правильно пережатая артерия сигнализирует прекращением кровотечения из раны);

• следует наложить на рану бинт или кусок чистой хлопчатобумажной материи (асептика);

• при переломе верхней конечности согните ее в локтевом суставе и зафиксируйте, прижав к туловищу и придерживая ее здоровой рукой (иммобилизация);

• при переломе нижней конечности прибинтуйте ее в двух-трех местах к здоровой ноге; можете попытаться удалиться из опасной зоны, лежа на боку со стороны здоровой нижней конечности, используя силу рук;

• возможно, в сумочке у вас есть обезболивающий анальгетик (анальгин, пенталгин, солпадеин), примите его, это уменьшит боль;

• оказывая помощь другому человеку, действуйте по обстоятельствам;

• определите состояние пострадавшего (в сознании или нет), степень повреждений - опасны они для жизни или средней тяжести;

• окажите посильную ПМП, вызовите «скорую помощь»;

• визуально и по пульсу контролируйте состояние пострадавшего до прибытия медицинских работников, психологически поддерживайте его.

Помните: помощь, оказанная в первые минуты, спасала жизнь многим людям, пострадавшим в ЧС!