**Реферат**

**Тема: Правила безопасного поведения на транспорте. Действия при транспортной катастрофе**

**Содержание**

1 Безопасность на транспорте

1.1 В метро

1.2 В поезде

1.3 В троллейбусе, автобусе, трамвае, такси

1.4 В самолете

1.5 В автомобиле

2 Действие во время транспортной катастрофы

2.1 Автомобильная катастрофа

2.2 Железнодорожная катастрофа

2.3 Кораблекрушение

2.4. Авиакатастрофа

Заключение

Список использованной литературы

**Введение**

В наше время практически каждый человек может побывать в любой точке земного шара: самолет, поезд, автомобиль, быстроходный морской лайнер доставляет вас куда угодно.

По воле случая каждый из нас может попасть в сложную ситуацию. Ежегодно в мире гибнут сотни тысяч людей в результате автомобильных, железнодорожных и авиационных катастроф, кораблекрушений и т.д. Главная проблема в таких случаях заключается в том, что многие люди совершенно неподготовлены к экстремальным ситуациям. И если знать, что надо делать, а чего не делать ни под каким видом, да к тому же не позволять заставать случаю себя врасплох, за эти минуты ситуацию можно разрешить в свою пользу.

В последние годы не проходит и дня, чтобы СМИ не сообщали о новых транспортных авариях и катастрофах.

Транспортные катастрофы характеризуются неожиданным выводом из строя средств передвижения, вследствие чего возникают факторы, вызывающие гибель и поражения людей.

Размеры потерь и количество погибших колеблются в большом диапазоне и зависят от характера и интенсивности действия поражающих факторов числа пассажиров на транспортном средстве.

Поэтому актуальность выбранной темы не вызывает сомнений.

Цель данной работы: всестороннее изучение и характеристика правил безопасного поведения на транспорте, а также действия человека при транспортной катастрофе.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованной литературы. Общий объем работы 22 страницы.

**1 Безопасность на транспорте**

**1.1 В метро**

Все чаще в вагонах метро находят самодельные взрывные устройства. В связи с этим обращайте внимание на оставленные в вагонах метро сумки, портфели, пластиковые пакеты. При обнаружении бесхозных предметов сообщите машинисту поезда или работникам метрополитена.

Но если взрыв все-таки произошел и поезд остановился в тоннеле, не стремитесь, во что бы то ни стало выбраться из вагона. В тоннеле проходят десятки электрических кабелей, они могут быть повреждены в результате взрыва. Но дверь, возможно, лучше открыть. Если вагон сильно задымлен, закройте органы дыхания платком и лягте на пол, как известно дым скапливается вверху. Металлический корпус вагона может быть под напряжением, поэтому старайтесь не касаться металлической части вагона. Лучше - спокойно ожидать прибытия спасателей. Паника и бессмысленные действия, - основные опасности в такой ситуации.

Общие правила безопасности в метро:

- никогда не стойте у края платформы. Ожидая поезда, стойте у стенки (у колонны) станции (или, если нет стенок и колонн - в середине станции) до момента открытия дверей поезда. В противном случае вы рискуете попасть под колеса приближающегося поезда вследствие давки или намеренных действий, направленных против вас;

- подходите к дверям вагона только после остановки поезда и выхода пассажиров. Если в вагоне много людей, пропустите один-два поезда, чтобы не быть сдавленным толпой, входите и выходите последним;

- если поезда долго нету, или в метро давка, воспользуйтесь другими линиями метро или другим (наземным) транспортом - не подвергайте себя лишней опасности;

- увидев упавшего на рельсы человека, немедленно пошлите двух-трех находящихся рядом людей сообщить об этом дежурному по станции. Одного человека поставьте на краю платформы у выхода из тоннеля, чтобы тот подавал сигнал остановки машинисту поезда, размахивая вверх-вниз любой яркой тканью. Если человек в состоянии сам выбраться наружу, помогите ему, следя, чтобы он не коснулся контактной шины с деревянным «пеналом» у края платформы;

- если человек не может быстро выбраться наружу при приближении поезда, крикните ему, чтобы он либо бежал вперед до конца станции, либо лег между рельсами и не вставал до отхода поезда;

- находясь на эскалаторе, исходите из того, что он в любой момент может остановиться (или провалиться), поэтому крепко держитесь за поручни, и будьте готовы в случае аварии перепрыгнуть на соседний эскалатор;

- в поезде, если есть возможность, отдавайте предпочтение центральным вагонам, которые в случае аварии страдают меньше, чем головные и хвостовые;

- в вагоне, обращайте внимание на оставленные сумки, портфели, свертки, игрушки, банки и другие бесхозные предметы, в которых могут находиться самодельные взрывные устройства. Немедленно сообщите об обнаружении таких предметов водителю, машинисту поезда, любому работнику милиции. Не открывайте их, не трогайте руками, предупредите стоящих рядом людей о возможной опасности;

- помните, что самодельные взрывные устройства также могут быть заложены под сиденья. Поэтому в случае взрыва ваши шансы на выживание выше, если вы стоите а не сидите (и кроме того лучше стоять в толпе, за другими людьми, которые в случае опасности станут щитом для вас).

**1.2 В поезде**

В поезде, если есть возможность, отдавайте предпочтение центральным вагонам, которые в случае железнодорожной катастрофы страдают меньше, чем головные и хвостовые, а также придерживайтесь следующих правил безопасности:

- выбирайте сидячие места против движения поезда, т.к. в случае если хулиганы бросят в окно камень, у вас гораздо больше шансов что он в вас не попадет;

- располагайтесь (особенно ночью) в тех купе, где уже кто-то есть;

- не засыпайте, если ваши попутчики вызывают у вас недоверие;

- держите свет в купе включенным, даже если это мешает отдыхать;

- не оставляйте двери приоткрытыми, так как это позволяет видеть из коридора то, что происходит в купе;

- когда вы едете в плацкартном вагоне, держите документы или бумажник в надежном месте, портфель - поближе к стене;

- на промежуточных станциях во время выхода пассажиров, воры могут легко воспользоваться всеобщей суматохой, быстро пробежав через вагон, поэтому держите поближе к себе сумку, пиджак и личные вещи, не оставляйте их на соседнем сиденье.

**1.3 В троллейбусе, автобусе, трамвае, такси**

При пользовании общественным транспортом следует всегда помнить следующие правила личной безопасности:

- не засыпайте и не забывайтесь во время движения, не заглядывайтесь в окно, если на полу стоит ваша сумка или чемодан;

- если нет свободного сидячего места, постарайтесь стоять в центральном проходе;

- не стойте около дверей, так как именно здесь вы чаще всего можете быть ограблены кем-нибудь из выходящих;

Целая категория преступников «зарабатывает» на жизнь обкрадывая тех, кто носит кошелек в заднем кармане брюк. Часто и внутренний карман пиджака не является надежным местом и очищается с тем же проворством. Порой попросту вырезается кусок материи и, таким образом, страдает и одежда. Открытая сумочка, как и сумка, полная пакетов и свертков, мешающих закрыть ее, служит приглашением для похитителей. Несравнимо надежнее хранить деньги в дипломате. Помните, что предварительные меры предосторожности гораздо более эффективны, чем действия по обнаружению, уличению и задержанию преступника. Неплохо зная психологию толпы, последний умело манипулирует ее настроением и действиями. Так, если жертва попытается блокировать двери с целью выявления похитителя, пассажиры легко вводятся в состояние возмущения, а вор тем временем избавляется от добычи.

После выхода из салона лучше подождать, пока автобус отъедет, и лишь потом переходить улицу. (Стоящий автобус или троллейбус обходите сзади, трамвай - спереди, иначе вы рискуете попасть под автомобиль). Выходя из общественного транспорта, подождите, пока схлынет толпа или же наоборот выйдите первым. В любом случае избегайте давки. При пользовании эскалатором внимательно следите за детьми, за острыми и большими предметами, о которые можно споткнуться.

Когда вы берете такси старайтесь пользоваться государственными машинами, которые внушают больше доверия; убедитесь в том, что счетчик работает правильно; следите за тем, чтобы таксист вез вас правильным и кратчайшим путем; точно и четко называйте нужный адрес.

**1.4 В самолете**

При пользовании самолетом, следует всегда помнить следующие правила личной безопасности:

- путешествуйте по возможности прямыми рейсами, избегая промежуточных посадок;

- во время промежуточных остановок необходимо всегда выходить в аэропорт, так как иногда террористы захватывают самолет на стоянке.

**1.5 В автомобиле**

Степень уязвимости становится гораздо выше при совершении поездок на автомобиле или при посадке и высадке из него. В 80% всех случаев убийств и похищений жертва выбирается, как правило, при совершении поездки на автомобиле или при нахождении ее в непосредственной близости от автомобиля. Для того чтобы обезопасить себя, необходимо знать общие меры предосторожности.

Меняйте свой маршрут. Это, вероятно, одна из самых важных мер предосторожности. Одной из основных причин успешного нападения на человека, который следует на автомобиле, является его предсказуемость. В любой ситуации старайтесь действовать неординарно. Не облегчайте работу преступников. Меняйте маршруты своего движения из дома утром и домой в вечернее время, а также в любое другое место.

Если существует только одна дорога к дому/работе или назад, будьте особенно бдительны. Относитесь ко всему с подозрением.

В любом городе любой страны мира есть районы, которые необходимо избегать. Избегая такие районы, вы уменьшите степень вашей уязвимости как для террористов, так и для обычных уличных преступников. Наблюдайте за людьми, которые приближаются к вам при остановке у светофора. Остерегайтесь людей, которые сигнализируют вам с просьбой оказать помощь.

Будьте осторожны при парковке автомобиля. Никогда не паркуйте автомобиль в неохраняемом месте. Никогда не паркуйте машину в одном и том же месте. Нет необходимости иметь постоянное место парковки у вашей работы. Каждый день старайтесь ставить автомобиль в разные места. Не ставьте табличку с вашим именем на стоянке. Ваше место стоянки должно быть анонимным.

Всегда осматривайте свой автомобиль перед посадкой. Если вы обнаружите спущенную шину, будьте осторожны. Неизвестный мог порезать вашу шину для того, чтобы напасть на вас, или ограбить вашу машину, когда вы будете менять ее.

Если ваш автомобиль, управляемый шофером, припаркован в обычном месте, а его самого не видно - может прийти подставной шофер. Не ждите его в машине.

Проверяйте автомобиль на наличие взрывного устройства. Перед посадкой осмотрите автомобиль на предмет возможных следов попытки проникновения. Если вы заметили такие следы, это может означать, что кто-то пытался заложить взрывное устройство. Ищите следы скотча или царапины, пакеты или другой мусор около машины, тянущиеся провода или лески, обратите внимание на слегка вскопанную землю под днищем, незнакомые предметы в салоне, на прикрепленные к корпусу предметы или на другие непривычные детали. Если у вас есть подозрение, но вы не нашли взрывное устройство, не садитесь в машину. Повторяем: не садитесь в машину. Известите немедленно органы безопасности и позаботьтесь, чтобы был проведен тщательный осмотр вашего автомобиля:

- осмотрите весь автомобиль, не садясь в него;

- загляните внутрь на предмет появления незнакомых предметов или чего-либо, что выглядит необычным;

- осмотрите колеса;

- обратите особое внимание на место, где покрышки касаются земли, и на штыри или гвозди, при помощи которых можно проколоть покрышки;

- проверьте выхлопную трубу (трубы);

- загляните под днище. Не помята ли там земля? Не прикреплены ли там какие-нибудь посторонние предметы, например, мыльница?;

- откройте багажник и осмотрите его содержимое на предмет появления незнакомых вещей;

- проверьте топливный бак и крышку. Ваш топливный бак должен запираться;

- осмотрите решетку и бамперы;

- поднимите капот и осмотрите моторное отделение;

- после тщательного обследования откройте двери и осмотрите салон, особое внимание обратите на пол, пространство под креслами и за приборной доской. Осмотрите козырьки, подголовники и отделение для перчаток;

- проверьте запасное колесо на предмет наличия взрывных устройств.

Не доверяйте служащим стоянок. Передавайте служащему только ключ от автомобиля, а не весь набор ключей. На некоторые марки автомобилей имеются только ключи зажигания, ими нельзя открыть багажник или отделение для перчаток. Всегда держите отделение для перчаток и багажник закрытыми. Не оставляйте в машине документы, которые могли бы идентифицировать вас, ваш адрес и место работы. Считайте показания одометра в присутствии служащего; это не даст ему возможности прокатиться на вашем автомобиле.

Будьте особенно внимательны при посадке и высадке из машины. Это наиболее уязвимый момент. Если есть такая возможность, никогда не садитесь в машину и не выходите из нее на открытом пространстве. В идеальном случае это лучше всего делать в каком-либо укрытии, например, в крытом гараже.

Всегда наблюдайте, что происходит вокруг вас. Если что-то выглядит необычным, отмените свою поездку и будьте бдительны. Попытке похищения или убийства обычно предшествует период, в течение которого за вами устанавливается наблюдение. Остерегайтесь любого человека или машины, которые часто попадаются вам на глаза; вряд ли это совпадение.

Избегайте узких и многолюдных улиц. Подумайте о возможной засаде. По дороге на работу вместо того, чтобы слушать магнитофон или радио, думайте о предстоящем рабочем дне или о работе вообще, составьте сценарий собственного похищения. Подумайте, как бы вы это сделали. На каком участке вашего маршрута вы становитесь наиболее уязвимым? Где может укрыться похититель и что он может использовать, чтобы привлечь ваше внимание? Дорожные «пробки», разводные мосты, участки сужения улиц и любые места, где здания и водопропускные трубы ограничивают ваш маневр, представляют собой наиболее вероятные места для устройства засад. Старайтесь придерживаться главных улиц, где дорожное движение обычно спокойное.

Находясь на автостраде, старайтесь держаться внутреннего ряда ближе к середине дороги. В правом ряду ваш автомобиль и вы сами подвергаетесь большему риску в случае нападения.

Остерегайтесь мотоциклистов. Многие убийцы предпочитают пользоваться мотоциклами, на которых можно гораздо легче покинуть место преступления. Внимательно следите за мотоциклистами в черных шлемах, которые находятся рядом с вами, особенно когда их двое. Запомните, они могут затаиться около заднего правого крыла, которое является мертвой зоной.

Соблюдайте интервал и дистанцию на светофоре. При остановке у светофора не выскакивайте вперед так, чтобы ваше окно оказалось напротив окна соседнего автомобиля. Не приближайтесь к впереди стоящему автомобилю так, чтобы ваш бампер касался его заднего бампера. Оставьте перед собой пространство с тем, чтобы в случае необходимости вы могли выехать в любом направлении.

Будьте особенно внимательны в сельской местности и в темное время суток. Во многих странах, езда в сельских районах и в темное время суток - очень рискованное предприятие. Путешествуйте по сельским районам только в случае крайней необходимости и, если это возможно, в компании с кем-нибудь.

Следите за своим шофером. Убедитесь, что он также соблюдает бдительность. Намекните ему, что он не будет нужен террористам и, вероятно, будет убит сразу же после того, как вы попадете в засаду. Узнайте всю подноготную шофера и убедитесь, что он не имеет слабых мест, которые могли бы скомпрометировать его перед террористами.

Помните, что основная обязанность шофера вести машину, а не ввязываться в перестрелку. Он должен держать руль обеими руками, думать только о том, как выбраться из этой ситуации и применять свое оружие, если таковое у него имеется, только в самом крайнем случае. Более того, если у него есть оружие, он должен хорошо владеть им.

Всегда будьте пристегнуты ремнем безопасности, а по возможности и плечевыми ремнями. Это не только спасет вас от ран во время автомобильной аварии, но и даст вам возможность осуществлять все маневры, которые описаны ниже.

Двери во время езды должны быть заблокированы. Окна также должны быть закрыты при работающем кондиционере в странах с жарким тропическим климатом.

Управляйте автомобилем решительно для того, чтобы выбраться из затруднительного положения. Террористы могут попытаться совершить нападение на вас из засады, когда вы окажитесь в дорожной «пробке» или зажаты на узкой улице. Таким образом, резкие развороты с остановками не принесут пользы, т.к. такие маневры требуют много пространства и высокой скорости. Однако, вы сами и ваш шофер должны знать, как осуществлять разворот на 180 градусов и таранить препятствия на вашем пути.

Для разворота на 180 градусов слегка нажмите на педаль тормоза (резкое нажатие может привести к заносу). При остановке автомобиля, когда его вес будет распределен на задние колеса, резко разверните машину и резко нажмите на педаль газа до отметки 15-20 миль в час. Положите левую руку на нижнюю правую часть рулевого колеса, резко поверните его на 1/2 или 3/4 оборота, выровняйте машину и продолжайте движение в обратном направлении. (Внимание: не надо поворачивать руль слишком резко). Этот маневр позволяет избежать опасности.

Несмотря на всю свою уязвимость, автомобиль является потенциальным оружием, который можно использовать для преодоления заграждений, устроенных на дороге. При таране другого автомобиля цельтесь в заднее колесо (для достижения лучшего результата цельтесь в ось автомобиля). Задняя ось является самым слабым местом, и хороший удар уберет другую машину с дороги. Если ситуация окажется такой, что вам будет необходимо нанести удар по передней части автомобиля, старайтесь ударить по переднему колесу.

При таране другого автомобиля будьте готовы к удару. Вы должны заранее пристегнуть себя и своих детей ремнями безопасности. Если вы и ваши дети не готовы к удару, бросьте ребенка на пол и резко пригнитесь к рулю. Если позволяет ситуация, поднимите стекла окон, т.к. при ударе о другой автомобиль его стекла могут разбиться и разлететься в разные стороны.

Не позволяйте, чтобы вас заблокировали. Чтобы избежать этого, никогда не следуйте слишком близко позади впереди едущего автомобиля. При остановке у светофора оставьте себе достаточно пространства для маневра. Держитесь подальше от мест, где произошли дорожные происшествия, а также от других препятствий. Если вы увидите какое-либо препятствие впереди, старайтесь развернуться или сделайте маневр, чтобы выехать на другую улицу.

Не останавливайтесь ни при какой ситуации. При нападении на вас вы будете оставаться в безопасности до тех пор, пока вы находитесь в движении. Старайтесь покинуть это место как можно быстрее. Для этого переезжайте кюветы, газоны, тротуары. Не пытайтесь выбраться силой из ситуации, пока вы не увидите, что другого выхода нет.

Не покидайте автомобиль, пока он двигается быстрее, чем вы можете бежать.

Остерегайтесь препятствий на дороге. Террористы могут предпринять попытку остановить ваш автомобиль при помощи детской коляски. Не раздумывайте и сбивайте ее, если вы уверены, что на вас собираются напасть.

Не останавливайтесь, если впереди произошло дорожное происшествие или авария. Это может быть уловкой, устроенной для того, чтобы вас похитить. При необходимости пользуйтесь средствами связи, сообщите о происшествии или сразу направляйтесь в милицейский участок. Никогда не покидайте машину.

Остерегайтесь также сотрудников ГАИ, которые пытаются остановить ваш автомобиль. Они могут оказаться подставными, форма еще ничего не значит. Остановитесь, опустите немного стекло, но держите автомобиль на передаче в готовности быстро скрыться. Всегда просите сотрудника ГАИ показать удостоверение.

Не останавливайтесь, если у вас спущено колесо. Если террористы оставят какой-либо предмет на дороге для того, чтобы проколоть колесо вашего автомобиля, не останавливайтесь. Если спущено только одно колесо, рулевая колонка повернет автомобиль в одну сторону, но несмотря на увеличение состава адреналина в вашей крови, соберитесь и выровняйте машину. При быстром движении спущенное колесо может вызвать возгорание, поэтому направьте автомобиль в безопасное место.

**2 Действие во время транспортной катастрофы**

**2.1 Автомобильная катастрофа**

Что делать, если авария неизбежна? Вот несколько советов:

* Не покидать машину до её остановки. Исследования показывают, что в этом случае шансов выжить в 10 раз больше, чем при катапультировании,
* Сохранять самообладание, управлять машиной до последней возможности,
* Сделать всё, чтобы уйти от встречного удара: кювет, забор, кустарник, даже дерево - лучше идущего на вас автомобиля,
* Если нет другой возможности, перевести встречный удар в скользящий боковой.

Когда удар не отвратим, самое главное - препятствовать своему перемещению вперёд и защитить голову. Для этого ногами упереться в пол, руками, напрягая все мышцы, в рулевое колесо, голову наклонить вперёд, между рук.

Водитель должен застыть за рулем, стараясь при этом «смягчить» предстоящее столкновение.

Пассажир должен закрыть голову руками и завалиться на бок, распростершись на сиденье - это позволит избежать травм от удара о твердые предметы. Пассажиры, которые находятся на заднем сиденье, должны постараться упасть на пол.

Если с вами рядом ребёнок, его нужно крепко прижать, закрыть собой и так же упасть на бок. Наиболее опасное место для пассажира – переднее сидение, поэтому ПДД запрещают находиться там детям до 14 лет.

После того, как удар произошел, первым делом надо определиться, где, в (каком месте автомобиля) и в каком положении вы находитесь, не горит ли не подтекает ли бензин (особенно при опрокидывании). В зависимости от ситуации двигайтесь к выходу через дверь или окно. Если двери сразу не открылись, пытаться нажимать на них, скорее всего, бессмысленно, они заклинены, и надо, открывать или разбивать окна.

Мотоциклист должен быть обязательно в каске даже при езде на маленькое расстояние, при столкновении он должен постараться сгруппироваться, чтобы защитить жизненно важные органы, при падении - расслабиться, не напрягая мускулы, но стараться смягчить удар о землю.

Если машина оказалась в воде.

Происшествия на прибрежных дорогах, парковка под слишком большим углом, ошибки при маневре, превышение скорости, сильный порыв ветра при движении по набережной или по мосту могут стать причиной падения автомобиля в воду. Это влечет за собой последствия, которые особенно тяжелы в двух случаях: когда находившиеся в машине получили ранения или когда страх перед возможными последствиями почти парализует реакцию на происходящее.

Если тот, кто находится внутри, не получил повреждений во время падения в воду и сохраняет спокойствие, он имеет достаточно времени, чтобы выбраться из своей «клетки». Самое важное - сохранить способность контролировать свое поведение в самой тяжелой ситуации. Автомобиль не покидается до момента его полного погружения в воду.

Оказавшись в воде, машина некоторое время может держаться на плаву. Бывает достаточно нескольких секунд, чтобы из неё выскочить. Но двери открывать не следует - вода тут же хлынет внутрь, и автомобиль начнёт резко погружаться. Выбираться нужно через открытое окно.

Когда вы поняли, что машина погружается, первое правило, которое нужно выполнить, это закрыть окна, чтобы замедлить процесс погружения. После этого включаются фары, которые могут послужить сигналом для потенциальных спасателей (электрооборудование обычно продолжает работать в течение некоторого времени). Если вы ехали в одиночестве, опускается спинка сиденья, чтобы иметь больше пространства для движения. Если вы не один, постарайтесь, по возможности, успокоить самых слабых и сохранить спокойствие. В подобных обстоятельствах необходима максимальная собранность, чтобы действовать, не допуская ошибок. Важно не дать вашим пассажирам впасть в отчаяние. Оптимизм важен для правильного распределения сил и средств.

В затонувшей автомашине необходимо поискать подушки, свертки, какую-нибудь одежду, подложить их под себя и подняться головой до потолка. Снять с себя все то, что может сковывать движение или за что-нибудь зацепиться: пальто или тяжелую одежду, ботинки, шнурки и ремни. Когда вода заполнила салон и превысила уровень двери (принцип выравнивания давления выполнен) можно открыть дверь. Этот путь предпочтителен, если машина осталась целой. В противном случае открывается окно, высовывается рука и упирается в крышку, лицо при этом обращено внутрь, и далее головой вперед вы выбираетесь из машины. Операция облегчается максимальной расслабленностью и гибкостью тела.

В случае если окна не открываются, нужно разбить стекло. Обычно предпочтение отдается лобовому или заднему стеклам, которые больше других. Это, однако, зависит от положения, в котором находится машина после погружения и которое почти никогда не бывает горизонтальным, а также от положения пассажиров. Для того чтобы разбить стекло, необходимо выждать до последнего, далее бить тупым предметом, причем не в центр, а в угол стекла, где сопротивление меньше. Для этой цели может послужить огнетушитель, который всегда должен быть в салоне или радиоприемник, а иногда достаточно надавить ногами и выдавить стекло из резиновых прокладок, даже не разбив его.

Очутившись под водой вне машины, имейте в виду, что у вас не менее 30-40 секунд. Этого вполне достаточно, чтобы достичь поверхности. Считается, что опасна глубина более 30 метров, но найти её падающему автомобилю, практически не возможно, разве, что за бортом морского парома.

Действия пpи лобовом столкновении:

* Если сидите сзади, упpитесь pуками и ногами в пеpеднее сиденье, пpижмите голову к pукам.
* Если сидите спеpеди, упpитесь в пеpедний щиток, но не в стекло (!).
* Самые частые и самые опасные тpавмы - тpавмы головы. Надевайте если не шлем, то толстое кепи.Садясь в машину не снимайте головной убоp, а натяните потуже.
* Если автомобиль вот-вот опpокинется -- пpигнитесь к сиденью и деpжитесь за него pукой. Не хватайтесь за pучку двеpи - двеpь может быть соpвана.
* Если автомобиль упал с моста в воду, не паникуйте и не деpгайтесь: ждите, пока салон заполнится водой, вдохните остатки воздуха и выбиpайтесь вплавь.

В автобусе, тpоллейбусе, тpамвае:

* Сеpедина салона -- самое безопасное место.
* Лучше сидеть спиной впеpед: меньше pиска в случае pезкого тоpможения.
* Если сидите лицом впеpед, то pазобьете голову о спинку кpесла, котоpое пеpед Вами.
* Сидеть по пpавому боpту - безопаснее, чем по левому, подальше от встpечного потока тpанспоpта.
* Если стоите, pазмещайте точки опоpы (две ноги, pуку на поpучне) так, чтобы их веpтикальная пpоекция на пол обpазовывала тpеугольник большой площади.
* Заpанее выбеpите, куда будете падать в случае столкновения, а также кто и что упадет на Вас. Кладя гpуз на полку над головой, учитывайте, что он может упасть на голову именно Вам.
* Деpжаться за поpучни обязательно -- даже если не качает. Когда качнет, будете хватать pуками воздух.
* Качания попеpек движения - чаще. Но pезкое тоpможение опаснее pезкого повоpота.

Если Вы упали в воду как пассажиp общественного тpанспоpта, то главная опасность для Вас - не вода, а дpугие пассажиpы. Они забьют все выходы своими телами. Оставайтесь на месте, пока салон не заполнится водой, потом выбиpайтесь чеpез фоpточку.

Если нет pядом откpытой фоpточки, выбеpите позицию для выбивания окна ногой и хладнокpовно ждите. Дышите чаще и глубже, чтобы насытить оpганизм кислоpодом.

**2.2 Железнодорожная катастрофа**

Сеpедина поезда -- самое безопасное место. Пpи pезком тоpможении неизбежно падение с полок (не только веpхних!), котоpые со стоpоны конца поезда. Меняйте место, или пpивязывайтесь, или делайте баpьеp из натянутой веpевки. Когда Ваша семья занимает все купе, это устpоить пpосто.

Заpанее pешите, чем выбивать окно в случае аваpии - ногой в туфле или тяжелым пpедметом из своего багажа.

Если в воздуховоде под кpышей вагона накопилась пыль, то пpи пожаpе вагон может быть охвачен пламенем за несколько минут.

Меры предосторожности:

- громоздкие и тяжелые вещи ставьте вниз, так как при сильном толчке они могут свалиться с верхних полок и нанести травму;

- не загромождайте на ночь двери в купе (в темноте будет трудно выбраться наружу);

- запомните, где лежат ваши одежда, документы и деньги (на всякий случай, если понадобится в темноте срочно покинуть вагон);

- на ночь убирайте со столика в купе еду, бутылки и т.п., чтобы при толчке осколки не поранили вас;

- спать на боковых местах лучше ногами вперед по ходу поезда, чтобы исключить перелом шейного позвонка при резком броске вперед тела в момент столкновения поезда с препятствием.

В случае железнодорожной катастрофы:

- Во время толчка (удара) постарайтесь ухватиться руками за выступы полок и другие неподвижные части вагона или сгруппируйтесь и прикройте голову руками во избежание травм. При переворачивании вагона, крепко держась руками, упритесь с силой ногами в верхнюю полку, стену и т.п., закройте глаза, чтобы в них не попали осколки стекла. Прижмите ребенка к себе лицом, прикройте ему голову рукой.

- После того как вагон обретет устойчивость, осмотритесь, наметьте пути выхода из купе. Если нет опасности пожара, не торопитесь выбираться, окажите первую помощь пострадавшим, успокойте детей, не допускайте паники. Выходите из вагона по одному, пропуская вперед детей и женщин. Берите с собой только одежду, документы и деньги, оставляйте вещи в вагоне, установив охрану из одного-двух пассажиров.

- Если вагон опрокинут или поврежден, выбирайтесь через окна, опустив фрамуги или выбив ногой (металлическим предметом) стекла, предварительно очистив рамы от осколков. Детей и пострадавших вытаскивайте на руках. Постарайтесь немедленно сообщить по ближайшему телефону или через посыльных о катастрофе на станцию, вызвать "Скорую помощь" и аварийно-спасательные службы. При обрыве проводов контактной сети отойдите от вагонов на 30 - 50 м, чтобы не попасть под шаговое напряжение.

**2.3 Кораблекрушение**

Рекомендации:

1. Не паникуйте, постарайтесь четко и быстро выполнять все указания капитана, наденьте на себя и своих близких спасательные жилеты, сняв стесняющую одежду и обувь. Возьмите с собой документы, завернув их в полиэтиленовый пакет и положив под нижнее белье. Быстро, но без спешки поднимитесь на палубу и по команде капитана садитесь по одному в шлюпки (на плоты), пропуская вперед детей и женщин.

2. Если сесть в шлюпку невозможно, возьмите с собой любой плавающий предмет (круг, доску, пустую полиэтиленовую бутылку с закрытой пробкой и т.п.) и, осмотревшись, прыгайте в воду ногами вниз. Оказавшись в воде, отплывайте от борта корабля на 200 - 300 м, чтобы вас не затянуло под воду или под днище корабля; помогайте находящимся рядом людям держаться на воде. Постарайтесь собраться группой для оказания друг другу помощи и организации совместных действий по спасению.

3. Увидев шлюпку, в которой имеются свободные места, подплывайте к ней с кормы, не наваливайтесь на борт. Если в шлюпке нет мест, попросите бросить вам трос (фал, канат), обвяжитесь им за пояс и на буксире плывите к берегу за шлюпкой. Экономьте свои силы и чаще делайте самомассаж рук и ног для восстановления кровообращения.

4. Длительное время находясь в шлюпке, не пейте морскую воду. При сильной жажде кладите на голову мокрый платок, обтирайте им тело. Используйте для добывания пищи снасти, имеющиеся в каждой спасательной шлюпке, ловите рыбу, выжимайте из нее сок и пейте его; никогда не теряйте надежды на спасение и боритесь за свою жизнь всеми возможными способами. Выбравшись на берег или будучи подобранным проходящим судном, немедленно сообщите свои данные, название корабля, время и место катастрофы, количество спасшихся вместе с вами людей.

**2.4 Авиакатастрофа**

В случае аваpийной посадки безопаснее сеpедина салона. Пеpесядьте туда, не дожидаясь пpоисшествия, если есть свободные места, потому что когда обьявят аваpийную ситуацию, сеpедина окажется в дефиците.

Уточните, где находится аваpийный выход, какие способы эвакуации из салона пpедусмотpены, есть ли кислоpодные маски и как пустить в них кислоpод, какие есть сpедства спасения на воде.

Контейнеpы с масками обычно кpепятся к потолку или к спинке пеpеднего кpесла. В качестве спасательных плавучих сpедств обычно пpименяются нижние кpесельные подушки, надувные жилеты (находятся под кpеслами), надувные тpапы, надувные плотики.

Садитесь ближе к выходу из салона или к аваpийному выходу. Может иметься аваpийный выход на кpыло. Им можно воспользоваться пpи пожаpе на земле и пpи посадке на воду.

Отpегулиpуйте пpивязной pемень по своему телу, потpениpуйтесь в быстpом застегивании и pасстегивании. Слабины быть не должно. Не отстегивайтесь в течение всего полета, иначе пpи внезапном маневpе или попадании в воздушную яму можете оказаться на потолке. По этой же пpичине ходить по салону - опасно. Пpистегните соседа, иначе он может упасть на Вас с потолка.

Аваpии пpи взлете и посадке. На вpемя взлета и посадки наденьте пальто - если оно из тpудновозгоpаемого матеpиала (шеpсти, кожи). В случае пожаpа оно обеспечит Вам некотоpую защиту. Не надевайте туфли на тонких каблуках, они могут пpоткнуть аваpийный надувной тpап.

Пpи pиске аваpийной посадки позаботьтесь, чтобы на полке над Вами не было ничего жесткого и тяжелого. Свой багаж деpжите под кpеслом или на коленях. Пpи аваpийной посадке замотайте голову какой-нибудь одеждой, закpойте лицо pуками и нагнитесь к коленям. Это защитит Вас от осколков. Если пpостpанство между кpеслами слишком тесное, упpитесь pуками в пеpеднее кpесло и положите голову на pуки.

После аваpийной посадки задача номеp один - выбpаться из самолета, пока не взоpвалось топливо. Пpи намеке на панику помогите экипажу навести поpядок.

Пpи аваpии на большой высоте может наступить декомпpессия - падение давления воздуха в салоне. Пpизнаки декомпpессии: свист, боль в ушах, боль в кишечнике, потепление и пощипывание кожи. Наденьте кислоpодную маску и меньше двигайтесь.

Пpи быстpой декомпpессии на большой высоте у Вас на надевание кислоpодной маски будет только 15 секунд. Запоздав, Вы потеpяете сознание. Сначала наденьте маску сами, и только потом помогайте окpужающим. Кислоpод не начнет поступать, пока Вы не включите его подачу. Обычно надо деpнуть за шнуpок, тянущийся от маски к пpедохpанителю.

Если пеpед Вами (или над Вами) внезапно откpылся отсек с кислоpодными масками, надевайте маску немедленно. Не оглядывайтесь на дpугих и не задавайте вопpосов. Дело в том, что пpи падении давления этот отсек откpывается автоматически. По ощущениям тpудно опpеделить, поступает кислоpод или нет, так как он не имеет запаха. Закpепите маску на голове, потому что еще есть опасность потеpять сознание.

В случае пожаpа на земле судьбой отпущено всего 5 минут на эвакуацию. Чем ближе к полу, тем меньше задымленность. Ползите на четвеpеньках. Если есть вpемя, получше пpикpойте кожу: наденьте пеpчатки, шляпу и т.д. Выбpавшись из самолета, быстpо уходите от него на pасстояние не меньше 1,5 км.

Общие действия в случае авиакатастрофы:

1. Наклонитесь в кресле вперед, обхватите голову обеими руками; быстро снимите с себя все острые предметы, ювелирные украшения, часы, прижмите к себе детей. Выполняйте все указания командира корабля и экипажа, не вставайте с кресла до полной остановки самолета, пресекайте любым способом возникновение паники в салоне и нарушение центровки самолета.

2. После прекращения движения самолета немедленно, соблюдая очередность, покидайте его, используя аварийные люки (правила пользования изображены на них) и надувные трапы. Помогая раненым и детям, удалитесь от самолета как можно дальше и ложитесь на землю, прикрыв голову руками, чтобы не пострадать от осколков при взрыве горючего.

3. Окажите первую помощь раненым. В безлюдной местности с помощью других пассажиров соорудите из подручных материалов навесы для детей и раненых; отыщите источник воды и отправьте несколько человек за помощью.

**Заключение**

Таким образом, ситуация, при которой может возникнуть опасность для жизни человека, угроза здоровью и психическому состоянию может сложиться как в силу стечения случайных обстоятельств, так и по собственной вине. Такие ситуации называются экстремальными, поскольку существует непосредственная угроза. К ним относятся и транспортные катастрофы, поэтому так необходимо всем знать правила безопасного поведения в общественном, легковом, железнодорожном и авиатранспорте.

Главное - это воля и стремление к жизни. Решающее значение имеют действия, совершенные в первые минуты экстремальной ситуации. Боль причиняет страдания и отвлекает человека от решения стоящих перед ним задач, лишает способности трезво мыслить и действовать. Волевой человек может справиться с болью и способен на время забыть о ней, сосредоточившись на проблемах выживания.

Очень важно не только знать о вариантах поведения в экстремальных ситуациях и способах первой медицинской помощи, но и знать описание этих ситуаций, а так же рекомендации, как тех или иных ситуаций избежать. И в медицине, и в пожарной безопасности и в антикриминальной защите такое понятие, как «профилактика», остаётся самым надежным средством,

Советы профессионалов, которые прозвучали выше, в конце концов, как правило, сводятся к сохранению спокойствия, выдержки и самообладания человеком, попавшего в опасную ситуацию. Не усугублять своё и без того нелёгкое положение паникой, и стараться сделать всё для того, чтобы самостоятельно помочь себе, на худой конец облегчить своё состояние до прибытия профессиональной помощи.

И всегда следует помнить, что в жизни нет безвыходных ситуаций, но мы должны до минимума уменьшить опасность риска. Наши судьба и жизнь в наших собственных руках!

**Список используемой литературы**

1. Арустамов Э.А. Безопасность жизнедеятельности / Э.А.Арустамов, А.Е.Волощенко и др. – М: Гелеос, 2003. - 480 с.
2. Безопасность жизнедеятельности. Учебник / С.В.Белов, В.А.Девисилов, А.Ф.Козьяков и др. Под ред. С.В.Белова. - М.: Высшая школа, 2000. - 343 с.
3. Бурьяк А.В. Искусство выживания [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://kombat.com.ua, свободный.
4. Громов В.И. Энциклопедия безопасности / В.И.Громов, Г.А..Васильев – М.: Высшая школа, 2000. – 1262 с.
5. Куликова Н.В. Безопасность и защита человека в экстремальных ситуациях. Учебное пособие / Н.В.Куликова, Н.А.Бернацкая, Э.О.Бернацкий, Ю.Г.Давыдова. – Томск: ТГПУ, 2000. – 225 с.
6. Мастрюков Б.С. Безопасность в чрезвычайных ситуациях. Учебник / Б.С.Мастрюков – М.: Академия, 2004. – 336 с.