

## **Безопасность на транспорте**

- I. Классификация видов опасностей на транспорте (наземный, железнодорожный, водный, воздушный транспорт).
- II. Правила дорожного движения для: пешехода, пассажира, велосипедиста.
- III. Распознавание ситуаций криминогенного характера, ситуаций угрозы террористического акта на транспорте.
- IV. Предупреждение возникновения сложных и опасных ситуаций.
- V. Оказание первой помощи (элементы первой помощи) при неотложных состояниях.
- VI. Вызов экстренной службы.

### **В соответствии с ПООП ООО**

#### **Выпускник научится:**

- адекватно оценивать ситуацию дорожного движения;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пешехода;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения велосипедиста;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пассажира транспортного средства правила поведения на транспорте (наземном, в том числе железнодорожном, воздушном и водном);
- оповещать (вызывать) экстренные службы при чрезвычайной ситуации.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- безопасно использовать средства индивидуальной защиты велосипедиста;
- использовать для решения коммуникативных задач в области безопасности жизнедеятельности различные источники информации, включая Интернет-ресурсы и другие базы данных;
- усваивать приемы действий в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- исследовать различные ситуации в повседневной жизнедеятельности, опасные и чрезвычайные ситуации, выдвигать предположения и проводить несложные эксперименты для доказательства предположений обеспечения личной безопасности;
- творчески решать моделируемые ситуации и практические задачи в области безопасности жизнедеятельности.

## **I. Классификация видов опасностей на транспорте (наземный, железнодорожный, водный, воздушный транспорт)**

Единая транспортная система Российской Федерации включает различные виды транспорта: железнодорожный, морской, речной, автомобильный, воздушный, трубопроводный, городской пассажирский, ведомственный (промышленный), которые обеспечивают перевозку грузов и людей.

Используя разные виды транспорта 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 не подготовлены к экстремальным ситуациям. И если знать, что надо делать, а чего не делать ни под каким видом, да к тому же не позволять заставить 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.

## **II. Правила дорожного движения для: пешехода, пассажира, велосипедиста**

### **Обязанности пешеходов**

1. Передвижение людей возможно по предназначенным для них полосам, тротуарам и дорожкам для велосипедистов. Когда специально выделенного пространства нет, человек может идти по обочине. Если и ее нет, перемещаться можно по правому краю автомобильной дороги. Согласно ПДД, несколько людей обязаны идти в один ряд, один за другим.

2. Идя по дороге, пешеходам требуется двигаться навстречу автомобильному движению. Это нужно для того, чтобы не терять бдительности.
3. Если люди передвигаются вечером, ночью и в условиях недостаточной видимости, ПДД для пешеходов рекомендует иметь на одежде участки, отражающие и возвращающие свет, чтобы водитель вовремя увидел человека впереди себя.
4. Переходить дорогу люди могут: по пешеходным переходам, которые могут находиться над и под землей. На дорожном полотне они обычно выделяются специальной разметкой («зебра»); на перекрестках по линии тротуаров (если оборудованный переход отсутствует в пределах видимости). В последнем случае это можно делать тогда, когда дорога не разделена полосой разметки, и по обе стороны нет приближающихся автомобилей. Если движение на перекрестке регулируется и нанесена особая разметка, то пешеход может пересечь дорогу по диагонали.
5. Колонны пешеходов обязаны двигаться следующим образом: люди вправе идти ближе к правому краю дороги навстречу движению автомашин по четыре человека в одном ряду. Слева, впереди и позади колонны, согласно ПДД, должны находиться люди с яркими красными флажками или горящими фонариками белого и красного цвета (соответственно). Вариант с фонарями используется при плохой видимости.
6. С группами маленьких детей должен идти взрослый, перемещаться можно по тротуарам и только днем. Говоря про детей, правила дорожного движения предписывают: вблизи от автомобильных дорог их всегда должен сопровождать пешеход старше 18-ти лет.
7. Во время пересечения дороги люди должны руководствоваться сигналами светофора (пешеходного, транспортного) или специального регулировщика. Если переход никак не регулируется, ПДД разрешают человеку пересечь дорогу, когда тот поймет, что автомобиль движется далеко и не представляет угрозы, а сам он не затормозит движение и не создаст проблем на проезжей части.

8. Если обзору пешехода мешает какое-либо ограничение (автобус и т.д.), перед пересечением ему нужно осторожно выглянуть и удостовериться в возможности передвижения.
9. Будучи на проезжей части, пешеход обязан пересечь ее, не останавливаясь (только если задержка не нужна, чтобы пропустить автомашину и т.д.). Для тех пешеходов, кто не успел пересечь дорогу до начала автомобильного движения, существуют выделенные пространства – островки безопасности. При его отсутствии встать нужно прямо на разделительную линию между встречными потоками. Согласно ПДД, перед пересечением остатка дороги пешеход обязан убедиться в безопасности перехода.
10. Если пешеходы заметят синий или сине-красный свет проблескового маячка вместе с особым звуковым сигналом, ПДД обязывают их немедленно покинуть дорогу или, при намерении перейти её, временно воздержаться от этого.
11. Для ожидания общественного транспорта оборудованы особые посадочные площадки (на небольшом возвышении) – на них людям и нужно находиться. Если такого места нет, то стоять можно на тротуаре (обочине), а выходить на дорогу для посадки в транспорт нужно после его остановки. А после выхода пешеход обязан немедленно покинуть автомобильную дорогу.

### **Обязанности пассажиров**

Пассажиры обязаны:

- при поездке на транспортном средстве, оборудованном ремнями безопасности, быть пристегнутыми ими, а при поездке на мотоцикле быть в застегнутом мотошлеме;
- посадку и высадку производить со стороны тротуара или обочины и только после полной остановки транспортного средства.

Если посадка и высадка невозможна со стороны тротуара или обочины, она может осуществляться со стороны проезжей части при условии, что это будет безопасно и не создаст помех другим участникам движения.

Пассажирам запрещается:

- отвлекать водителя от управления транспортным средством во время его движения;
- при поездке на грузовом автомобиле с бортовой платформой стоять, сидеть на бортах или на грузе выше бортов; открывать двери транспортного средства во время его движения.

### **Обязанности велосипедистов**

Движение велосипедистов в возрасте старше 14 лет должно осуществляться по велосипедной, велопешеходной дорожкам или полосе для велосипедистов.

**Допускается движение велосипедистов в возрасте старше 14 лет по правому краю проезжей части - в следующих случаях:**

- отсутствуют велосипедная и велопешеходная дорожки, полоса для велосипедистов либо отсутствует возможность двигаться по ним;
- габаритная ширина велосипеда, прицепа к нему либо перевозимого груза превышает 1 м;
- движение велосипедистов осуществляется в колоннах;
- по обочине - в случае, если отсутствуют велосипедная и велопешеходная дорожки, полоса для велосипедистов либо отсутствует возможность двигаться по ним или по правому краю проезжей части;

**по тротуару или пешеходной дорожке - в следующих случаях:**

- отсутствуют велосипедная и велопешеходная дорожки, полоса для велосипедистов либо отсутствует возможность двигаться по ним, а также по правому краю проезжей части или обочине;
- велосипедист сопровождает велосипедиста в возрасте до 14 лет либо перевозит ребенка в возрасте до 7 лет на дополнительном сиденье, в велоколяске или в прицепе, предназначенном для эксплуатации с велосипедом.

Движение велосипедистов в возрасте от 7 до 14 лет должно осуществляться только по тротуарам, пешеходным, велосипедным и велопешеходным дорожкам, а также в пределах пешеходных зон.

Движение велосипедистов в возрасте младше 7 лет должно осуществляться только по тротуарам, пешеходным и велопешеходным

дорожкам (на стороне для движения пешеходов), а также в пределах пешеходных зон.

При движении велосипедистов по правому краю проезжей части в случаях, предусмотренных настоящими Правилами, велосипедисты должны двигаться только в один ряд.

Допускается движение колонны велосипедистов в два ряда в случае, если габаритная ширина велосипедов не превышает 0,75 м.

Колонна велосипедистов должна быть разделена на группы по 10 велосипедистов в случае однорядного движения либо на группы по 10 пар в случае двухрядного движения. Для облегчения обгона расстояние между группами должно составлять 80 - 100 м.

Если движение велосипедиста по тротуару, пешеходной дорожке, обочине или в пределах пешеходных зон подвергает опасности или создает помехи для движения иных лиц, велосипедист должен спешиться и руководствоваться требованиями, предусмотренными настоящими Правилами для движения пешеходов.

Водители мопедов должны двигаться по правому краю проезжей части в один ряд либо по полосе для велосипедистов.

Допускается движение водителей мопедов по обочине, если это не создает помех пешеходам.

**Велосипедистам и водителям мопедов запрещается:**

- управлять велосипедом, мопедом, не держась за руль хотя бы одной рукой;
- перевозить груз, который выступает более чем на 0,5 м по длине или ширине за габариты, или груз, мешающий управлению;
- перевозить пассажиров, если это не предусмотрено конструкцией транспортного средства;
- перевозить детей до 7 лет при отсутствии специально оборудованных для них мест;
- поворачивать налево или разворачиваться на дорогах с трамвайным движением и на дорогах, имеющих более одной полосы для движения в данном направлении (кроме случаев, когда из правой полосы разрешен поворот налево, и за исключением дорог, находящихся в велосипедных зонах);

- двигаться по дороге без застегнутого мотошлема (для водителей мопедов);
- пересекать дорогу по пешеходным переходам.

Запрещается буксировка велосипедов и мопедов, а также буксировка велосипедами и мопедами, кроме буксировки прицепа, предназначенного для эксплуатации с велосипедом или мопедом.

При движении в темное время суток или в условиях недостаточной видимости велосипедистам и водителям мопедов рекомендуется иметь при себе предметы со световозвращающими элементами и обеспечивать видимость этих предметов водителями других транспортных средств.

### **III. Распознавание ситуаций криминогенного характера, ситуаций угрозы террористического акта на транспорте**

#### **Безопасность на транспорте**

##### **В метро**

Все чаще в вагонах метро находят самодельные взрывные устройства. В связи с этим обращайтесь 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 вверх. 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 прибытия 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;
- если поезда долго нет, 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, обращайтесь 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 полиции. 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.



## **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;
- не засыпайте, если ваши попутчики вызывают у вас недоверие;
- 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, сумку – 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.

## **В троллейбусе, автобусе, трамвае, такси**

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

- не засыпайте 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. Помните,

что предварительные меры предосторожности гораздо более эффективны, чем действия по обнаружению, уличению и задержанию преступника. Неплохо зная психологию толпы, преступник умело манипулирует ее настроением и действиями. Так, если жертва попытается заблокировать 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. 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 службами, которые внушают больше доверия; следите за тем, чтобы таксист вез вас правильным и кратчайшим путем; точно и четко называйте нужный адрес.

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. Незнакомый 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 взломать машину с целью кражи или 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. 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 запирается; 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 попадают на глаза; вряд ли это совпадение.

Избегайте узких и многолюдных улиц. Подумайте о возможной засаде. 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.

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 регионах с жарким тропическим климатом.

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 движется 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 полицию. Никогда не покидайте машину.

#### **IV. Предупреждение возникновения сложных и опасных ситуаций**

##### **Действие во время транспортной катастрофы**

##### **Автомобильная катастрофа**

Что делать:

- 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 неотвратим, самое главное – препятствовать своему перемещению вперед и защитить голову. Для этого ногами упереться в пол, руками, напрягая все мышцы, в рулевое колесо, голову наклонить вперед, между рук.

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

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 произошёл, 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.

#### **Действия при лобовом столкновении:**

- 1) Если сидите сзади, упритесь руками и ногами в переднее сиденье, прижмите голову к рукам.
- 2) Если сидите спереди, упритесь в передний щиток, но не в стекло.
- 3) Самые частые и самые опасные травмы головы.
- 4) Если автомобиль вот-вот опрокинется – пригнитесь к сиденью и держитесь за него рукой. Не хватайтесь за ручку двери – дверь может быть сорвана.
- 5) Если автомобиль упал с моста в воду, не паникуйте и не дергайтесь: ждите, пока салон заполнится водой, вдохните остатки воздуха и выбирайтесь вплавь.

#### **В автобусе, троллейбусе, трамвае:**

- 6) Середина салона – самое безопасное место.
- 7) Лучше сидеть спиной вперед: меньше риска в случае резкого торможения.
- 8) Если сидите лицом вперед, то при торможении можете разбить голову о спинку кресла, которое перед вами.

- 9) Сидеть по правому борту – безопаснее, чем по левому, подальше от встречного потока транспорта.
- 10) Если стоите, размещайте точки опоры (две ноги, руку на поручне) так, чтобы их вертикальная проекция на пол образовывала треугольник большой площади.
- 11) Заранее выберите, куда будете падать в случае столкновения, а также кто и что упадет на Вас. Размещая багаж на полку над головой, учитывайте, что он может упасть на голову именно Вам.
- 12) Держаться за поручни обязательно – даже если не качает. Когда качнет, будете хватать руками воздух.
- 13) Качания поперек движения – чаще бывают. Но резкое торможение опаснее резкого поворота.
- 14) Если Вы упали в воду как пассажир общественного транспорта, то главная опасность для Вас – не вода, а другие пассажиры. Они могут перекрыть все выходы собой. Оставайтесь на месте, пока салон не заполнится водой, потом выбирайтесь через форточку.
- 15) Если нет рядом открытой форточки, выберите позицию для выбивания окна ногой и хладнокровно ждите. Дышите чаще и глубже, чтобы насытить организм кислородом.

### **Железнодорожная катастрофа**

Середина поезда - самое безопасное место. При резком торможении неизбежно падение с полок (не только верхних!), которые со стороны конца поезда.

Заранее решите, чем выбивать окно в случае аварии – ногой в туфле или тяжелым предметом из своего багажа.

Если в воздуховоде под крышей вагона накопилась пыль, то при пожаре 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:**

1. 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.
2. 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.
3. Выходите из вагона по одному, пропуская вперед детей и женщин.
4. Берите с собой только одежду, документы и деньги, оставляйте вещи в вагоне, установив охрану из одного-двух пассажиров.
5. 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.
6. Постарайтесь немедленно сообщить по ближайшему телефону или через посыльных о катастрофе на станцию, вызвать «Скорую помощь» и аварийно-спасательные службы.
7. При обрыве проводов контактной сети отойдите от вагонов на 30 - 50 м, чтобы не попасть под шаговое напряжение.

### **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.

### **Авиакатастрофа**

В случае аварийной посадки безопаснее середина салона. Пересядьте туда, не дожидаясь происшествия, если есть свободные места, потому что когда объявят аварийную ситуацию, середина окажется в дефиците.

Уточните, где находится аварийный выход, какие способы эвакуации из салона предусмотрены, есть ли кислородные маски и как пустить в них кислород, какие есть средства спасения на воде.

Контейнеры с масками обычно крепятся к потолку или к спинке переднего кресла. В качестве спасательных плавучих средств обычно применяются нижние кресельные подушки, надувные жилеты (находятся под креслами), надувные трапы, надувные плотики.

Садитесь ближе к выходу из салона или к аварийному выходу. Может иметься аварийный выход на крыло. Им можно воспользоваться при пожаре на земле и при посадке на воду.

Отрегулируйте привязной ремень по своему телу, потренируйтесь в быстром застегивании и расстегивании. Слабины быть не должно. Не отстегивайтесь в течение всего полета, иначе при внезапном маневре или попадании в воздушную яму можете получить травму. По этой же причине ходить по салону - опасно.

### **Аварии при взлете и посадке**

На время взлета и посадки наденьте пальто – если оно из трудновозгораемого материала (шерсти, кожи). В случае пожара оно обеспечит Вам некоторую защиту. Не надевайте туфли на тонких каблуках, они могут проткнуть аварийный надувной трап.

При риске аварийной посадки позаботьтесь, чтобы на полке над Вами не было ничего жесткого и тяжелого. Свой багаж держите под креслом или на коленях. При аварийной посадке замотайте голову какой-нибудь одеждой, закройте лицо руками и нагнитесь к коленям. Это защитит Вас от осколков. Если пространство между креслами слишком тесное, упритесь руками в переднее кресло и положите голову на руки.

После аварийной посадки задача номер один – выбраться из самолета, пока не взорвалось топливо. При намеке на панику помогите экипажу навести порядок.

При аварии на большой высоте может наступить декомпрессия – падение давления воздуха в салоне. Признаки декомпрессии: свист, боль в ушах, боль в кишечнике, потепление и пощипывание кожи. Наденьте кислородную маску и меньше двигайтесь.

При быстрой декомпрессии на большой высоте у Вас на надевание кислородной маски будет только 15 секунд. Запоздав, Вы потеряете сознание. Сначала наденьте маску сами, и только потом помогайте окружающим. Кислород не начнет поступать, пока Вы не включите его подачу. Обычно надо дернуть за шнурок, тянущийся от маски к предохранителю.

Если перед Вами (или над Вами) внезапно открылся отсек с кислородными масками, надевайте маску немедленно. Не оглядывайтесь на других и не задавайте вопросов. Дело в том, что при падении давления этот отсек открывается автоматически. По ощущениям трудно определить, поступает кислород или нет, так как он не имеет запаха. Закрепите маску на голове, потому что еще есть опасность потерять сознание.

В случае пожара на земле судьбой отпущено всего 5 минут на эвакуацию. Чем ближе к полу, тем меньше задымленность. Ползите на четвереньках. Если есть время, лучше прикройте кожу: наденьте перчатки, шляпу и т.д. Выбравшись из самолета, быстро уходите от него на расстояние не меньше 1,5 км.

### **Правила поведения на водном транспорте**

Необходимо внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности, который проводится капитаном судна. Следует обратить внимание на то, где находятся спасательные шлюпки и жилеты.

Прочитать инструкцию или поинтересоваться у капитана, как пользоваться спасательными жилетами, как правильно спускать шлюпку и садиться в неё.

Не поддаваться панике. Потому, как часто во время паники люди оказываются попросту задавленные другими пассажирами. К тому же все действия по эвакуации пассажиров будут проводиться под чётким контролем капитана и его команды.

Если была объявлена массовая эвакуация, следует делать следующее: пропустить к шлюпкам детей и женщин; надеть спасательный жилет (если на улице зима, то следует надеть с начала тёплую одежду и только потом жилет); взять с собой только самые необходимые вещи (деньги, документы, одеяло, спички, аптечку, еду и воду); не спеша опускаться в шлюпку.

В случае если пассажирам не хватило плавательных средств, нужно прыгать в воду, но перед этим: подбородок с силой прижать к груди (голову стараться во время прыжка не отклонять назад) напрячь свой затылок; сделать глубокий вдох; закрыть правой рукой одновременно нос и рот; левой рукой держаться за спасательный жилет.

После того, как приземление в воду прошло успешно, нужно вынырнуть раскрыв широко глаза и посмотреть по сторонам (это необходимо сделать, чтобы не попасть под винт корабля). Затем нужно отплыть от тонущего корабля как можно дальше. Известно, что тонущее судно во время своего погружения под воду, создаёт своеобразную воронку, в которую и может затянуть близко находящиеся предметы и людей.

После того, как пассажир отплыл на безопасное расстояние, ему нужно обязательно зацепиться за какой-либо проплывающий рядом предмет (это может быть мебель, багаж). Если крушение корабля произошло в ночное время суток, то следует помнить о том, что плавательные жилеты оснащены специальными лампочками, зеркалом и свистком. При помощи этих вещей можно издавать сигналы о помощи.

Пассажирам категорически запрещается: начинать самостоятельную высадку или посадку до полной подачи трапа или при отсутствии швартовки; двигаться вдоль борта судна на причал или с него подниматься на борт корабля не по специальному трапу; выходить и находиться на площадке, не имеющей ограждения; курить в не отведённом для этого месте; самостоятельно заходить в служебные помещения и открывать технические помещения; перевешиваться за борта судна; провозить с собой и использовать огнеопасные вещества (петарды, фейерверки).

### **Правила безопасности на станции и вокзале**

Для пассажиров поездов истории путешествий начинаются и заканчиваются на вокзале или на станции. Скопление людей и вещей, шум, суета и многочисленные табло, магазины, ларьки, переходы и залы – большой вокзал или станция сами по себе являются приключением. Но как бы ни кружила вас вокзальная суета, необходимо помнить и соблюдать основные правила безопасности.

Не подходите к движущемуся составу ближе, чем на 2 метра, даже если скорость его небольшая.

Не заходите за ограничительную линию на платформе.

Не входите в вагон и не выходите из него, пока поезд движется. Выход разрешается только на сторону посадочной платформы при полной остановке состава.

Не переходите пути, подлезая под вагонами стоящего поезда. Транспорт может тронуться в любой момент.

Не теряйте из вида детей. Держите ребенка за руку все время, пока находитесь на вокзале или до того момента, пока не сядете в поезд. Не играйте на посадочной платформе – третья часть от общего числа пострадавших на железной дороге – дети и подростки. Забудьте о мячах, самокатах, гироскутерах, роликах и велосипедах на посадочной платформе.

Не прыгайте с пассажирской платформы на железнодорожные пути.

Не отвлекайтесь. Не стоит листать ленту друзей в телефоне, читать переписку, слушать музыку или беседовать по телефону, когда вы входите в вагон или выходите из него. На несколько минут сосредоточьтесь только на своих действиях.

Не бегите вдоль вагона движущегося поезда.

Не фотографируйте и не делайте селфи с выходом на железнодорожные пути.

Не теряйте вещи, документы и деньги.

Не разговаривайте с незнакомыми, тем более не пейте с ними спиртные напитки. О подозрительных людях, бесхозных сумках и странных пакетах сразу же сообщайте сотрудникам вокзала или правоохранительных органов. Лучше проявить излишнюю бдительность, чем роковую беспечность.

Снабдите детей и престарелых членов семьи контактной информацией. Можно положить им в карманы записки с именами и вашим номером телефона. Для домашних питомцев тоже сделайте информационную капсулу и вложите ее в ошейник или клетку.

### **Правила безопасности на железнодорожных путях**

Не переходите и не пересекайте пути в неустановленных местах. Для этого существуют специально оборудованные переходы, мосты и настилы.

Не пытайтесь перебежать через пути перед проходящим поездом, даже если состав движется медленно. Тормозной путь поезда от 30 до 1 000 метров.

Не пересекайте пути через стрелочный переход. Стрелка может сработать в любой момент.

Не переходите пути при запрещающем сигнале семафора – остановитесь, даже если шлагбаум открыт.

Не залезайте на крыши вагонов, чтобы не получить поражения электрическим током.

Не забирайтесь на железнодорожные опоры и другие служебные конструкции. Не трогайте токоведущее оборудование под вагонами. Никогда не подлезайте под вагонами и платформами стоящих поездов. В контактной сети высокое напряжение – до 27 500 вольт. Поражение током может случиться на расстоянии до 2 метров от контактного провода.

Не надевайте наушники и не разговаривайте по телефону, если идете вдоль железнодорожного полотна. Будьте внимательны к звуковым и световым сигналам. Держитесь на расстоянии не менее 5 м от ближнего к вам рельса.

Не ходите рядом с железнодорожными путями в состоянии алкогольного опьянения. В этом состоянии человек не может адекватно оценить уровень опасности и быстро отреагировать.

Не ходите по путям. Железнодорожная колея – техническое сооружение специального назначения, а не прогулочная аллея.

Не ходите рядом с высокоскоростными магистралями. Из-за высоких скоростей движения возле состава образуется сильный воздушный поток, из-за которого вы можете потерять равновесие и упасть.

Не кладите на рельсы посторонние предметы и не позволяйте делать это детям. Подобные развлечения могут привести к трагическим последствиям.

Нельзя стоять, бегать, ходить и играть на железнодорожных рельсах

### **Методические рекомендации**

Как известно любое знание присваивается, если оно будет основано на собственном опыте. Если соблюдение правил дорожного движения будет пережито эмоционально, то запомнится учащимся лучше. Для этого

необходимо приводить примеры ДТП своего региона, разбирая каждую ситуацию с точки зрения соблюдения правил.

Правила поведения по предотвращению опасных ситуаций в общественном транспорте необходимо проигрывать в сюжетно-ролевых играх, решать ситуационные задачи, объясняя каждый пункт правил, каждый раз отвечая на вопрос «почему» и «зачем».

## **V. Оказание первой помощи (элементы первой помощи) при неотложных состояниях**

### **Организационно-правовой аспект оказания первой медицинской помощи пострадавшим при ДТП**

В п.п. 2.5 Правил дорожного движения, сказано, что «При дорожно-транспортном происшествии водитель, причастный к нему, обязан: ... принять возможные меры для оказания доврачебной медицинской помощи пострадавшим, вызвать «Скорую медицинскую помощь», а в экстренных случаях отправить пострадавших на попутном, а если это невозможно, доставить на своем транспортном средстве в ближайшее лечебное учреждение...»

Более того, статья 125 Уголовного кодекса РФ предупреждает, что заведомое оставление без помощи лица, находящегося в опасном для жизни или здоровья состоянии и лишенного возможности принять меры к самосохранению по малолетству, старости, болезни или вследствие своей беспомощности, в случаях, если виновный имел возможность оказать помощь этому лицу и был обязан иметь о нем заботу либо сам поставил его в опасное для жизни или здоровья состояние, наказывается штрафом в размере до восьмидесяти тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до шести месяцев, либо обязательными работами на срок до трехсот шестидесяти часов, либо исправительными работами на срок до одного года, либо принудительными работами на срок до одного года, либо арестом на срок до трех месяцев, либо лишением свободы на срок до одного года.

**Первая медицинская помощь** – это оперативная помощь на месте ДТП и ее задачей является сохранение и поддержание жизненно важных



функций организма пострадавшего до момента прибытия квалифицированной медицинской помощи.

Вы можете оказаться единственным человеком на месте происшествия, который способен оказать помощь. Эта помощь, своевременно и правильно предоставленная, зачастую определяет, будет ли жить пострадавший, выздоровеет он полностью или останется на всю жизнь инвалидом.

Разумеется, спасающего может беспокоить вопрос о юридической ответственности, связанной с оказанием первой медицинской помощи. Особенно это касается помощи, при неотложных состояниях, связанных с комплексом реанимационных мероприятий – непрямой массаж сердца и искусственная вентиляция легких. Однако, при условии, что действия спасающего будут целесообразны и осторожны, его не должны волновать правовые вопросы.

В соответствии с мнением специалистов в области первой помощи целесообразными являются следующие действия:

- вызов скорой медицинской помощи;
- проверка наличия пульса, сознания и дыхания;
- обеспечение проходимости дыхательных путей пострадавшего, начало реанимационных мероприятий;
- при наличии обильного внешнего артериального кровотечения произвести его временную остановку, любым известным способом (сгибанием конечности, наложением жгута и т. п.);
- передвижение пострадавшего должно осуществляться лишь в том случае, если его жизни угрожает опасность;
- до прибытия скорой помощи не прекращать оказание первой помощи пострадавшему, если он находится в критическом состоянии.

Далее, следует помнить, что если пострадавший находится в сознании, необходимо сначала получить его разрешение на оказание первой медицинской помощи. Исключение делается лишь в случае с детьми, если рядом нет их родителей или сопровождающих. Если пострадавший отказался от помощи, не следует пытаться оказывать ее насильно. Если пострадавший находится без сознания или не в состоянии дать адекватный

ответ из-за тяжелой травмы, стресса или шока, можно приступить к оказанию помощи.

При любых обстоятельствах следует руководствоваться здравым смыслом и полученными навыками, проявлять заботу и осторожность. От водителя-спасателя не требуется творить чудеса или подвергать свою жизнь опасности. Любая травма может вызвать у спасающего человека, не имеющего медицинского образования или навыков обращения с тяжелыми больными, очень неприятные ощущения из-за присутствия крови, рвотных масс, отталкивающих запахов. При необходимости следует отвернуться от пострадавшего на короткое время и сделать несколько глубоких вдохов.

Надо помнить, что если состояние пострадавшего критическое, то спасение его жизни исключительно в руках оказывающего первую помощь. Спасателю надо постараться отнестись к пострадавшему также как он хотел бы, чтобы отнеслись к нему, случись с ним подобное несчастье.

### **Виды и формы поражения пострадавших при ДТП, приемы первой медицинской помощи**

**Экстренная помощь при кратковременной потере сознания (обмороке).**

**Первое**, что нужно сделать, - это убедиться в наличие пульса на сонной артерии. При наличии пульса на сонной артерии требуется как можно быстрее увеличить приток крови к головному мозгу.

Для этого больного кладут на спину и приподнимают ему ноги, подложив под голени валик, свернутую одежду, или сгибают ноги в коленях. Одновременно обязательно расслабляют поясной ремень, галстук и расстегивают сорочки, т.е. устраняют возможные препятствия быстрого притока крови к головному мозгу.

**Следующие действия** должны быть направлены на повышение тонуса сосудов, а точнее, необходимо спровоцировать централизацию кровообращения. Сделать это очень просто: достаточно поднести к носу больного ватку с нашатырным спиртом, результат не заставит себя долго ждать: веки мелко задрожат, человек глубоко вздохнет и придет в сознание. Действие нашатырного спирта объясняется тем, что его пары сильно раздражают обонятельные рецепторы носа настолько, что вызывают сильнейшую боль, которая приводит к выбросу адреналина, а это

провоцирует кратковременную централизацию кровообращения и очень быстро возвращает прекапиллярам нормальный тонус.

Подобного эффекта можно добиться, воздействуя и на так называемые болевые точки. Самая эффективная и доступная из них располагается в складке между перегородкой носа и верхней губой.

При обмороке следует, как можно сильнее нажать на эту точку. Помните: если в течение трех минут больной не приходит в сознание, его следует повернуть на живот или на бок и приложить к голове холод.

### **Экстренная помощь при мозговой коме**

Если человек при наличии пульса и дыхания не приходит в сознание более трех минут, на голове у него имеются следы ушиба, ссадины и т.п. это дает основание заподозрить у него черепно-мозговую травму – ушиб или сотрясение головного мозга, внутричерепное кровоизлияние из поврежденных мозговых сосудов или повреждение мозговой ткани обломками костей черепа.

Как правило, черепно-мозговая травма сопровождается потерей сознания, или так называемой мозговой комой.

Внешне кома напоминает глубокий сон. В зависимости от глубины комы резко снижается тонус подъязычных мышц и мягкого неба – вот главная опасность бессознательного состояния.

В положении лежа на спине происходит западание языка, который настолько плотно прилипает к задней стенке глотки, что полностью блокирует доступ воздуха в легкие. В подавляющем большинстве случаев пострадавшие погибают от удушья собственным языком. Резко сниженный тонус мягкого неба и небной занавески заставляет их вибрировать при дыхании и издавать звуки знакомого всем храпа. Вот почему коме так часто сопутствует так называемое захрапывающее дыхание с различными по тембру хрипами и сипом на вдохе. Подобный тип дыхания называют стридорозным.

Другая опасность коматозного состояния заключается в угнетении кашлевого и глотательного рефлексов, защищающих дыхательные пути от попадания инородных тел и слюны. Если человек в состоянии комы лежит на спине, то слюна, мокрота, кровь из носа и разбитых губ, а также рвотные массы будут обязательно затекать в дыхательные пути.

## **Практическое оказание первой медицинской помощи при ДТП**

Использование медикаментов, находящихся в автомобильной аптечке.

**При попадании в глаза инородных тел или химических веществ** глаза необходимо срочно промыть водой. Особенно быстро нужно действовать при попадании агрессивных химических веществ. В этом случае приступать к промыванию глаз нужно немедленно, так как от этого часто зависит спасение зрения. После промывания с целью предотвращения развития инфекции необходимо закапать в глаза раствор сульфацила натрия (альбуцида). Для этого нужно положить больного, попросить его посмотреть вверх, оттянуть нижнее веко и капнуть две капли раствора. Нельзя касаться пипеткой или тубиком-капельницей век и ресниц.

**При возникновении болей в сердце** используют валидол. Одну таблетку валидола кладут под язык и сосут до полного растворения. При сильных болях за грудиной необходимо использовать нитроглицерин. Таблетку или капсулу нитроглицерина кладут под язык до полного рассасывания. Необходимо помнить, что при приеме нитроглицерина возможно появление головных болей, стука в висках, шума в ушах. При сохраняющихся сильных болях за грудиной прием нитроглицерина необходимо повторять каждые 15 минут до прибытия врача или доставки больного в больницу. Эти действия могут предотвратить развитие инфаркта миокарда или значительно снизить размеры омертвевшего участка в сердце.

**При обмороке** больного необходимо уложить с приподнятыми ногами и дать понюхать раствор аммиака (нашатырный спирт) на ватке. Ватку, смоченную раствором аммиака, нельзя подносить слишком близко к носу больного, так как это может вызвать рефлекторную остановку дыхания.

**При стрессовых ситуациях**, возникших на дороге, особенно если необходимо продолжить движение, необходимо применить корвалол. Для этого 15-20 капель корвалола разводят в небольшом количестве воды, выпивают и запивают водой. Необходимо помнить, что корвалол наряду с успокаивающим действием может вызвать сонливость и снижение реакции.

Поэтому необходимо соблюдать меры предосторожности при движении и при возможности – отдохнуть.

### **Помощь при кровотечении**

Диагностика артериального, венозного, капиллярного и внутреннего кровотечений.

По источнику, кровотечения делятся на:

1. **Артериальное** (кровь вытекает алой, пульсирующей струей). Если пострадавшему немедленно не остановить кровотечение, то возможна быстрая гибель.
2. **Венозное** (кровь вытекает медленной струей темного цвета). Кровотечение часто бывает опасным при повреждении крупного сосуда.
3. **Капиллярное** (кровь, как правило, алая, вытекает диффузно из всей поверхности раны, крупные артерии и вены не повреждены).

Признаки кровопотери:

- слабость или обморок,
- головокружение,
- мелькание мушек перед глазами,
- тошнота,
- бледная, влажная и холодная кожа,
- частый слабый пульс,
- одышка,
- понижение артериального давления.

При этих признаках необходимо заподозрить у больного внутреннее или скрытое кровотечение и срочно вызвать «скорую помощь» или доставить больного в больницу.

Все эти признаки могут быть как при продолжающемся, так и остановившемся кровотечении и свидетельствуют о кровопотере.

Для остановки кровотечения при **оказании первой помощи** применяются следующие методы:

1. Пальцевое прижатие артерии.

Самый быстрый по времени метод. Позволяет остановить кровотечение для того, чтобы оценить ситуацию, осмотреть рану, выбрать более подходящий метод остановки кровотечения.

Пальцевое прижатие артерии производится либо в ране, либо на протяжении (выше раны в специальных точках). Как вариант возможно сдавление самой раны через салфетку или бинт с последующим тугим бинтованием.

Прижатие, на протяжении, производится в следующих точках: на шее – к позвоночнику в бороздке между кивательной мышцей и гортанью (кадыком).

На верхней конечности – плечевая артерия прижимается к плечевой кости по внутренней поверхности между крупными мышцами (бицепсом и трицепсом), в верхней трети плеча. При этом большой палец находится снаружи, а остальные пальцы по внутренней поверхности прижимают артерию.

На нижней конечности – бедренная артерия прижимается к бедренной кости ниже паховой связки. Больного для этого нужно уложить на твердую поверхность и производить прижатие кулаком. Рука оказывающего помощь при этом должна быть выпрямлена в локтевом суставе. При массивном кровотечении из нижних отделов живота или промежности – в этой ситуации необходимо попытаться прижать брюшную аорту к позвоночнику. Для этого больному, лежащему на спине, производится давление кулаком в области пупка.

## 2. Наложение жгута.

Жгут применяется только при артериальном кровотечении из крупных сосудов верхних и нижних конечностей.

При наложении жгута любой конструкции необходимо соблюдать следующие правила:

- жгут накладывается только при артериальном кровотечении из крупных артерий;
- жгут накладывается только выше раны и максимально ближе к ней;
- перед наложением жгута необходимо подложить тканевую подкладку (для избежания излишнего давления и защемления кожных складок);

- усилие наложенного жгута должно быть достаточным для остановки кровотечения, но не чрезмерным, чтобы не раздавить сосуды и нервы;
- после наложения жгута он должен быть надежно зафиксирован;
- жгут не должен быть закрыт повязкой или одеждой больного;
- после наложения жгута под него нужно поместить записку с указанием времени наложения;
- после наложения жгута конечность необходимо иммобилизовать (обездвижить) с целью снижения боли уменьшения потребления тканями конечности кислорода;
- конечность после наложения жгута необходимо укутать для избежания переохлаждения в холодное время года;
- больному нужно дать обезболивающее средство.

Жгут может находиться на конечности не более 2 часов. Если за это время не удалось доставить больного в лечебное учреждение, то необходимо произвести пальцевое прижатие артерии выше раны и на 15-20 минут снять жгут. При этом по мелким артериям кровь попадает в конечность и доставит питательные вещества и кислород в ткани. После этого жгут накладывается заново, по возможности выше места, где он ранее был наложен.

**Внимание! Нельзя накладывать жгут на среднюю треть плеча и нижнюю треть бедра, т.к. при этом очень высока опасность повреждения нервов. Поэтому жгут следует наложить выше этого уровня.**

### 3. Наложение давящей повязки.

Давящая повязка применяется при капиллярном и венозном кровотечении из мелких артерий.

Повязка должна оказывать достаточное давление для остановки кровотечения. Поэтому бинтование должно производиться туго. Для усиления давления в проекции магистральных сосудов или непосредственно на рану необходимо разместить плотную ватно-марлевую салфетку или неразвернутый бинт.

Перед бинтованием на рану необходимо наложить стерильную или антисептическую салфетку.

### 4. Тугая тампонада раны.

Тугая тампонада раны применяется при узких глубоких ранениях или там, где не может быть наложена эффективная давящая повязка (над- и подключичные области, ягодицы, спина, паховые области, шея и др.). Тампонада производится введением тугого стерильного тампона, бинта, марли или других перевязочных средств на всю глубину раны, чтобы прижать все поврежденные сосуды.

После тампонады поверх раны обязательно накладывается повязка.

Нельзя делать тампонаду в межреберных промежутках, т.к. при этом можно повредить плевру.

#### 5. Максимальное сгибание конечности в суставе.

При кровотечении из нижней конечности нога сгибается в коленном суставе или бедро прижимается к груди. Верхняя конечность сгибается в локтевом суставе или при кровотечении из плечевой артерии можно ввести в подмышечную ямку большой плотный тампон и сильно прижать плечо к туловищу. После максимального сгибания конечность фиксируют.

### **Методические рекомендации**

При изучении этой темы необходимо уделить большое внимание отработке практических умений и навыков обучающихся в оказании доврачебной помощи.

1. Работа с Манекен-тренажером (оборудование «Точек роста» ) по отработке навыков проведения сердечно-легочной реанимации.
2. Практические работы с Набором имитаторов ранений и поражений. Для такой практической работы необходимо подготовить алгоритм действий для ученика. Продумать критерии правильно выполненной работы. Возможна само- или взаимопроверка и оценка выполнения практической работы.
3. Практическая работа по отработке навыков наложения повязок.  
*При проведении этих практических работ необходимо иметь схемы повязок на каждую руку, плакат на доске и видеofilмы по правилам наложения повязок.*
4. Практическая работа по наложению шин.
5. Практическая работа по изготовлению средств транспортировки пострадавшего.



6. Стоит особое внимание уделить подручным средствам оказания помощи, чтобы при необходимости, обучающие четко представляли, чем можно заменить бинты, жгут и другие средства оказания помощи.

## **VI. Вызов экстренной службы**

### **Как правильно вызвать службы спасения**

1. Сообщите кратко **причину** вызова. Что случилось, где случилось.
2. Необходимо назвать адрес места, где произошло событие или знаковые объекты рядом, для более четкой и быстрой ориентации спасателям.
3. Представьтесь - назовите имя и фамилию, свой номер телефона.
4. Не вешайте трубку до окончания разговора.

### **Методические рекомендации**

Тема «Вызов служб спасения» изучается в каждом классе в курсе предмета Основ безопасности жизнедеятельности. Для лучшего усвоения этих навыков рекомендуем использовать ролевые игры, где школьники по несколько раз имитируют вызов различных служб в зависимости от игровой ситуации. Необходимо добиться того, чтобы каждый ученик несколько раз проговорил необходимый текст. Создавая игровые ситуации необходимо учесть, что при ДТП с большим количеством пострадавших вызывается не скорая помощь, а служба МЧС.

Очень важно перед такой игрой составить справочник необходимых телефонов, в том числе и различных региональных служб, например «единый телефон диспетчерской службы» своего города и т.д.