**БЕЗОПАСНОСТЬ В ГОРОДЕ, В БЫТУ И НА ОТДЫХЕ**

При неблагоприятном стечении обстоятельств современный город становится небезопасным для человека. Угрозу здоровью и жизни граждан могут представлять: общественный транспорт, посещение кинотеатров, развлечения в позднее время. Большое скопление народа также облегчает злоумышленникам исполнение преступных намерений.

В городе при скученности населения и довольно тесной застройке природные ненастья и стихийные бедствия много опаснее, чем в сельской местности.

*Для того чтобы избежать экстремальных ситуаций в городе, придерживайтесь следующих правил:*

•избегайте плохо освещенных и малолюдных мест;

•держите деньги или драгоценности во внутреннем кармане, не показывайте их посторонним;

•не открывайте свой кошелек на глазах у незнакомых людей;

•при необходимости ночных передвижений по городу пользуйтесь такси, не останавливайте попутные машины;

•при поиске необходимого адреса обращайтесь к разным людям, так как единственный ответ может быть неправильным;

•избегайте большого скопления людей;

•не приближайтесь из любопытства к месту, где происходит какое-либо собрание или что-то случилось;

•будьте внимательны на дороге, вне зависимости от того, пешеход вы или водитель.

**Безопасное поведение в городе**

**Безопасность в местах массового скопления людей**

Помните, что если митинг запрещен, то он превращается в экстремальную ситуацию еще до начала. Соблюдайте следующие правила безопасности:

•оставьте детей дома;

•не берите с собой колющие и режущие предметы, а также сумку;

•не надевайте галстук, шарф;

•без крайней необходимости не берите плакаты на шестах и палках;

•снимите различные знаки и символику со своей одежды;

•если вы не корреспондент, не берите с собой фотоаппарат и камеру;

•возьмите с собой удостоверение личности;

•держитесь подальше от полиции;

•не приближайтесь к агрессивно настроенным группам;

•не старайтесь попасть ближе к трибуне или микрофону;

•если возник конфликт с полицией, не теряйте самообладания, не делайте резких движений, не кричите, не бегите;

•если вас задержали, не пытайтесь на месте спорить и доказывать, что вы здесь случайно;

•если при разгоне демонстрации применяется слезоточивый газ, защитите рот и нос платком, смоченным в любой жидкости, часто моргайте глазами.

142



*Глава 9. Безопасность в городе, в быту и на отдыхе*

При возникновении опасной ситуации в местах массового скопления людей (на стадионе, в концертном зале, в аудитории и т.д.) возможны паника и бегство толпы.

***Особенно важно:***

•ни в коем случае не идти против толпы;

•стараться избегать центра толпы и края;

•избегать заторов, а особенно тех мест, где движение ограничивают острые углы, перила, решетки, ограды, стеклянные витрины или столики: в таких местах можно быть прижатым, раздавленным или серьезно травмированным;

•уклоняться от всего неподвижного на пути — столбов, тумб, стен и деревьев, иначе вас могут просто раздавить;

•стараться не упасть: толпа затаптывает упавшего человека насмерть;

•при движении в плотной толпе не напирайте на впереди идущего, соблюдайте дистанцию: желание ускорить движение может закончиться созданием пробки;

•если на концерте или на футбольном матче присутствует много пьяных или сильно возбужденных зрителей, постарайтесь уйти либо раньше окончания зрелища, либо значительно позже; оказаться в первых рядах такой публики

опасно.

При падении следует защитить голову руками, быстро подтянуть к себе ноги, сгруппироваться и рывком встать. С колен подняться в плотной толпе сложно. Поэтому одной ногой надо упереться (полностью всей стопой) в землю и резко разогнуться, используя движение толпы.

В спрессованной толпе важно защитить грудную клетку сцепленными в замок руками, сложив их на груди, или упруго согнуть руки в локтях и прижать их к корпусу. Толчки сзади надо принимать на локти.

Основное правило самоспасения в толпе — сохранение индивидуальности. Необходимо знать некоторые ***простейшие приемы***, позволяющие оказать психологическое сопротивление массовому психозу, панике:

•Нельзя принимать на веру слухи, которые муссируются в толпе.

•Не подчиняться слепо мнению толпы: принимать решение, исходя из принципа — верю только тому, что вижу!

•Если ваше мнение отличается от мнения толпы, не следует его высказывать публично: не проявлять внутреннюю позицию внешне.

•Необходимо сосредоточиться на действии: оно важнее слов.

•Сопротивляться массовому психозу: бурные массовые чувства, будь то страх, ненависть или радость, очень заразительны.

•Важная задача — сосредоточиться на близких людях и защитить их. Это возможно, если человек контролирует ситуацию и свое психическое состояние.

•Не поддаваться всеобщему настроению. Среди тысяч людей, возможно, также найдутся здравомыслящие. Их можно узнать по выражению глаз, по мимике, по действию, по отношению к происходящим событиям. Можно находиться рядом с ними, объединить разум и физическую силу.

•Если удалось противостоять отрицательному влиянию толпы, значит, наполовину выигран бой за выживание. Физические действия, непосредственно направленные на спасение, в условиях паники вторичны. Если удалось защитить

143



*Основы безопасности жизнедеятельности*

сознание, это значит, удастся спасти тело и найти способ, как выбраться живым

и невредимым.

•Лучше всего избегать митингов и демонстраций.

**Безопасное поведение при выходе из помещения**

Если убегать, то стараться быть первым, пока еще проходы свободны и основная масса людей выбирается из рядов кресел. Главная задача — не оказаться в набравшей мощь «приливной волне», образовавшейся пробке.

*Перед броском необходимо:*

•избавиться от вещей, способных причинить боль — колющих, режущих, стеклянных и просто объемных, выступающих из карманов предметов;

•снять очки, сережки, избавится от громоздкой, длинной, слишком свободной одежды;

•обязательно снять галстуки, шарфы, декоративные косынки, цепочки, бусы, нательные крестики на крепкой цепочке;

•накрепко завязать шнурки обуви, сбросить заплечные сумки.

Самое опасное место в толпе, покидающей здание через узкие двери, — с краю. Людей, оказавшихся там, иногда в прямом смысле слова размазывают по стенам и косякам дверей. Любой выступ, розетка, выключатель, случайный шуруп или гвоздь могут причинить человеку серьезные травмы. Поэтому основная задача человека, вливающегося в толпу, — как можно дальше уйти от ее края.

Впостепенно уплотняющейся толпе родители должны попытаться, повернувшись лицом к лицу и упершись друг в друга, согнутыми в локтях и прижатыми к корпусу руками, поместить ребенка между собой. По мере приближения к выходной двери давление (из-за эффекта воронки) нарастает, и руки могут оказаться намертво прижаты к телу. Все, что можно предпринять для своего спасения в толпе, необходимо предпринять до возникновения опасных ее проявлений.

Находясь в кинотеатре, дворце спорта или на стадионе, следует заранее наметить пути возможного отхода. Обратить внимание на встретившиеся на пути двери, над которыми висит табличка или горит плафон зеленого цвета с надписью «Выход» или «Запасный выход». Большинство людей в случае опасности пытаются выбраться тем же путем, что пришли. В результате у входных дверей образуется давка, в то время как подходы к запасным выходам довольно свободны.

Вцелях безопасности следует избегать пространств возле сцены, где фанаты могут устроить стихийную давку.

Необходимо быть внимательным при подходе к гардеробам, куда «наперегонки» устремляются после представления толпы зрителей. Лучше выйти на улицу и сесть

вавтобус чуть позже, чем в первых рядах, но с испорченным настроением и внешним видом. В такой ситуации лучше переждать, пока схлынет основной поток людей. В большинстве случаев толкотня массы людей в узких проходах много опасней самой угрозы, вызвавшей панику.

**Обеспечение безопасности в уличной толпе**

Любая уличная толпа опасна изначально. В дни социальной напряженности или даже массовых гуляний не выходите лишний раз на улицу. Если в силу каких-то

144



*Глава 9. Безопасность в городе, в быту и на отдыхе*

обстоятельств избежать участия в массовых шествиях не удается, ***вспомните о профилактических мерах личной безопасности***.

•При приближающейся толпе немедленно уходите в сторону — в боковые улицы, переулки, проходные дворы.

•Убегать от толпы в направлении ее движения нельзя.

•При невозможности эвакуации в боковые улицы допустимо уходить в подъезды.

•Можно подниматься на верхние этажи, просить убежища у жильцов или, забравшись через чердачные люки, пережидать события на крыше.

•Можно проходить через входы в магазины и по их внутренним помещениям к служебным выходам, обычно расположенным с противоположной стороны от парадного входа, а от них по проходным дворам — на другие улицы.

•Как самое крайнее средство при приближении толпы — взбираться на козырьки магазинов, крыши низких зданий, капитальных киосков и даже трамвайных вагонов (но опасайтесь токонесущего провода), вскарабкиваться на уличные фонари, т.е. любым способом стремиться избежать контакта с толпой.

•Обращайте внимание, чтобы сооружения, на которые вы забираетесь, были прочны и надежно стояли на земле.

•В движущейся толпе нельзя оказывать физическое сопротивление, пытаться сдерживать соседей, хвататься за случайные неподвижные предметы, любые выступы на стенах, декоративные решетки, водосточные трубы, фонарные столбы, киоски, афишные тумбы, деревья, тормозить общее движение.

•Десяток хорошо организованных, согласованно действующих людей остановить толпу, конечно, не могут, а защитить своими телами детей и женщин — смогут. «Клин», состоящий из десяти пар упирающихся в одну сторону ног и десяти пар раздвигающих толпу рук, хоть и медленно, но может дрейфовать в «теле» толпы, по ходу движения, постепенно забирая вбок. Для этого надо сцепиться руками друг с другом, выставив сжатые в кулаки руки вперед, и по команде одновременно качаться в избранном направлении. При этом в острие клина должны располагаться наиболее сильные мужчины, а в центре — защищаемые дети и женщины. Втыкаясь в монолит толпы, клин перекатывает вдоль своих сторон людей, ее образующих.

•Хорошее отрезвляющее действие на окружающих могут иметь громко скандируемые команды. Если этот островок сопротивления не будет сразу смят, то он начнет обрастать новыми, зацепившимися за него «бойцами». А это уже реальная заявка на усмирение паники и выход из толпы. Сдерживание давления толпы в подобных клиньях происходит, кроме сцепления рук, еще и за счет упора внешней цепи в плечи друг друга и в тела стоящих внутри людей. Если в толпе объявился паникер, который эмоционально заражает окружающих людей, нужно найти способ осадить его. Один его истеричный выкрик способен сдвинуть ситуацию в сторону катастрофы. В самой категоричной форме прикажите ему замолчать, обвините его в злонамеренной лжи, скажите, что вы знаете истину, знаете, что делать, пусть даже растеряны, как и все остальные. Говорите с толпой в тональностях, к которым она предрасположена, — твердо, уверенно, безапелляционно. В этих обстоятельствах всякие меры, направленные на стабилизацию настроения, допустимы и даже обязательны.

145



*Основы безопасности жизнедеятельности*

***Как предотвратить кражу из кармана, сумки или пакета:***

•Не носите бумажник, ценные вещи поверх содержимого сумки, постарайтесь положить их так, чтобы между оболочкой сумки и кошельком находились другие вещи: они помешают извлечь ваш кошелек, если вор разрежет сумку.

•Старайтесь не носить бумажник в карманах брюк, особенно задних. Пользуйтесь для этого внутренними карманами пиджака, куртки.

•Без нужды не вынимайте кошелек в людных местах; доставайте деньги так, чтобы это не было заметно окружающим.

•Старайтесь во время поездки в общественном транспорте стоять так, чтобы никто не находился к вам вплотную.

•Внимательно следите за своими вещами. Если почувствовали, что ваши вещи кто-то задел, внимательно посмотрите на этого человека. Не можете определить, кто это сделал, — посмотрите на всех, кто стоит рядом. Затем отойдите в сторону и усильте внимание.

•Если входите в общественный транспорт в числе последних, а в дверях толкотня — держите свою сумку впереди себя, на уровне груди.

***Правила поведения, уменьшающие риск похищения:***

•Хорошо знайте местность, где живете; замечайте изменения, необычные и странные явления.

•Обращайте внимание на людей, пристально наблюдающих за вами.

•Передвигаясь пешком, всегда выбирайте оживленные и хорошо освещенные улицы.

•Всегда избегайте кратчайших путей, если они проходят через парки и другие безлюдные места.

•Держите определенную дистанцию с людьми, проходя мимо подъездов и подворотен.

•Будьте готовы изменить направление движения, если заметите что-то подозрительное, угрожающее.

•В безлюдных и малоосвещенных местах не ходите по возможности одни.

•Не приближайтесь слишком близко к остановившемуся автотранспорту: в машине могут быть похитители.

•Если вы подверглись нападению с целью похищения, создавайте как можно больше шума, отбивайтесь чем-нибудь от нападающих.

**Безопасность в быту**

Научно-технический прогресс существенно изменил и улучшил наш быт. Централизованное тепло- и водоснабжение, газификация жилых зданий, электроприборы, бытовая химия, полимерные отделочные материалы и многое другое сделало жизнь комфортной. Вместе с комфортом это привело к повышению риска, поскольку быт приобрел целый комплекс опасных и вредных факторов: электрический ток, повышенный уровень радиации, токсические вещества, пожароопасные материалы и т.д.

**Бытовые электроприборы**

В домашнем хозяйстве находят широкое применение различные электроприборы, питающиеся от сети 220 В, которую часто называют «низковольтной» и ошибоч-

146



*Глава 9. Безопасность в городе, в быту и на отдыхе*

но считают безопасной. Неумелое или небрежное обращение с бытовой электротехникой представляет серьезную угрозу здоровью и жизни людей.

Электрический ток поражает внезапно, в тот момент, когда человек оказывается включенным в цепь прохождения тока. Смертельно опасная ситуация возникает, если человек одновременно касается неизолированного провода (проводки с нарушенной изоляцией, металлического корпуса электроприбора с неисправной изоляцией или металлического предмета, находящегося под напряжением) и земли, заземленных предметов, труб и т.п. Воздействие электрического тока на человека в первую очередь зависит от силы тока и времени его прохождения через тело человека и может вызвать неприятные ощущения, ожоги, обморок, судороги, прекращение дыхания и смерть.

Пороговым (ощутимым) является ток силой около 1 мА. При силе тока 2–3 мА возникает болевое ощущение, появляется легкое дрожание пальцев, а при токе 12– 15 мА человек уже не может управлять своей мышечной системой и не может самостоятельно оторваться от источника тока. Такой ток называют *неотпускающим.*Действие тока свыше 25 мА на мышечные ткани ведет к параличу дыхательных мышц и остановке дыхания. При дальнейшем увеличении тока может наступить фибрилляция (судорожное сокращение) сердца, при этом кровообращение прекращается. Ток 100 мА считают смертельным. Помните, что ток, протекающий в бытовой электросети, составляет 5–10 А и намного превышает смертельный. Переменный ток более опасен, чем постоянный.

*Причины бытового электротравматизма: несовершенство документации на бытовые электроприборы и машины; отсутствие в бытовых сетях эффективных мер защиты; недостаточная надежность бытовой техники; отсутствие квалифицированного контроля и надзора за эксплуатацией бытовых электроприборов и сетей; недостаточное представление об опасности действия тока и необходимости соблюдения элементарных правил пользования электроэнергией в быту; безграмотное пользование бытовыми электроприборами.*

Для того чтобы избежать трагедии при обращении с бытовыми электроприборами, соблюдайте ***основные меры безопасности***:

•когда вы моете холодильник, другие бытовые электроприборы, меняете лампочку или предохранитель, отключите общий выключатель электричества в квартире;

•розетки располагайте как можно дальше от воды (раковины, ванной комнаты);

•не держите во время купания в ванной комнате включенные бытовые электроприборы, поскольку они могут упасть в воду и вызвать тяжелые последствия;

•никогда не пользуйтесь феном или электробритвой, если они мокрые или имеют оголенные токопроводящие концы и детали;

•не вынимайте вилку из розетки за шнур, он может оборваться, оголив проводники, находящиеся под напряжением;

•не ремонтируйте вилки электроприборов с помощью изоленты, меняйте их полностью, если они сломались;

•не беритесь за утюг мокрыми руками и не гладьте, стоя на полу босиком;

•не оставляйте включенный утюг без присмотра и не накручивайте шнур вокруг горячего утюга;

147



*Основы безопасности жизнедеятельности*

•прежде чем налить воду в емкость отпаривателя утюга, вытащите вилку из розетки;

•закончив пользоваться удлинителем, сначала выдерните вилку из розетки, а затем сворачивайте его;

•обнаруженные оголенные места и обрывы электропроводов надо немедленно ремонтировать, не делайте временных соединений проводов, предоставьте выполнение всех работ квалифицированным специалистам;

•следите за тем, чтобы не перекручивались и не завязывались в узел провода, не защемляйте их дверьми (оконными форточками), не закладывайте провода за газовые (водопроводные) трубы, батареи отопления;

•не вставляйте шпильки в розетки, храните их в недоступном для детей месте;

•чайник с автоотключением закрывайте плотно, для того чтобы сработало от-

ключение; если чайник не стоит на платформе, то она должна быть выключена из розетки.

***Первая помощь человеку, пораженному электротоком. Человека, попавшего под напряжение, следует немедленно освободить от тока. Сделать это можно с помощью выключателя, рубильника, штепсельного разъема, путем вывертывания пробок, отключения пакетных или автоматических выключателей в щитке. Если это невозможно — перережьте (перерубите) каждый провод в отдельности ножницами или другими режущими инструментами с рукоятками из изолирующего материала.***

При невозможности быстрого разрыва цепи электрического тока оттяните пострадавшего от провода за одежду одной рукой, обернутой сухой материей, или отбросьте оборвавшийся кусок провода от пострадавшего сухой палкой. Затем вызовите «скорую помощь». Положите пострадавшего на спину на ровную поверхность, приведите в сознание (обрызгать водой, использовать нашатырный спирт), при отсутствии пульса и дыхания приступите к реанимации.

**Электромагнитные поля и их воздействие на организм человека**

Электромагнитное поле (ЭМП) представляет собой особую форму материи. Всякая электрически заряженная частица окружена электромагнитным полем, составляющим с ней единое целое. Движущиеся ЭМП представляют собой электромагнитное излучение (ЭМИ). Источниками ЭМП являются линии электропередачи, персональные электронно-вычислительные машины и видеодисплейные терминалы (ВДТ) на электронно-лучевых трубках, используемые как в промышленности, научных исследованиях, так и в быту. Главную опасность для пользователей представляют ЭМИ монитора в диапазоне частот 5 Гц – 400 кГц и статический электрический заряд на экране.

Источником повышенной опасности в быту с точки зрения ЭМИ являются также микроволновые печи, телевизоры любых модификаций, мобильные телефоны. В настоящее время признаются источниками риска в связи с данными о воздействии магнитных полей промышленной частоты: электроплиты с электропроводкой, электрогрили, утюги, холодильники (при работающем компрессоре) и другие бытовые электроприборы, включая электробритвы и электрочайники.

ЭМП оказывают на организм человека тепловое и биологическое воздействие. Переменное электрическое поле вызывает нагрев диэлектриков (хрящей, сухожилий

148



*Глава 9. Безопасность в городе, в быту и на отдыхе*

идр.). Выделение теплоты может приводить к перегреванию, особенно тех тканей

иорганов, которые недостаточно хорошо снабжены кровеносными сосудами (хрусталик глаза, желчный пузырь, мочевой пузырь). Наиболее чувствительны к биологическому воздействию ЭМИ центральная нервная и сердечно-сосудистая системы. При длительном воздействии ЭМИ не слишком большой интенсивности (порядка 10 Вт/м²) появляются головные боли, быстрая утомляемость, изменения давления и пульса, нервно-психические расстройства. Может наблюдаться похудение, выпадение волос, изменение состава крови.

Отрицательное воздействие ЭМП вызывает обратимые и необратимые изменения в организме: торможение рефлексов, понижение давления (гипотония), замедление сокращения сердца (брадикардия), изменение состава крови в сторону увеличения числа лейкоцитов и уменьшения эритроцитов, помутнение хрусталика (катаракта), способствует возникновению злокачественных заболеваний. Ученые Швеции обнаружили, что у детей в возрасте до 15 лет, проживающих вблизи линий электропередачи, в 2,7 раза чаще развивается лейкемия, чем в контрольной группе.

***Средства защиты от ЭМП.***Люди, страдающие от нарушений сна и головных болей, должны перед сном убирать и отключать от сети электрические приборы, генерирующие электромагнитные поля. Работающие электроприборы должны располагаться друг от друга на расстоянии 3 м. Нельзя находиться около работающей микроволновой печи.

***Факторы риска при работе с компьютером. Компьютеры заняли прочное место в современной жизни человека. К сожалению, не все пользователи представляют себе, какие многочисленные опасности заключены в нем, особенно если неправильно его эксплуатировать. Отрицательное влияние компьютера на человека является комплексным:***

1)монитор персонального компьютера — является источником электромагнитных, рентгеновских, ультрафиолетовых и инфракрасных лучей;

2)статическая нагрузка — приводит к усталости и возникновению болей в шее, позвоночнике и плечевых суставах;

3)работа с клавиатурой — вызывает болевые ощущения в суставах рук и ки-

стей;

4)повышенное зрительное утомление.

Исследованиями Центра электромагнитной безопасности установлено, что на нашем рынке преобладают компьютеры, у которых уровень ЭМП в зоне размещения пользователя превышает биологически безопасный уровень. Последствиями регулярной работы за такими компьютерами являются:

•заболевания органов зрения;

•болезни сердечно-сосудистой системы;

•заболевания желудочно-кишечного тракта;

•кожные заболевания;

•различные опухоли, прежде всего мозга.

Особенно опасно электромагнитное излучение для детей и беременных женщин. Установлено, что у беременных женщин, работающих на компьютерах с дисплеями на электронно-лучевых трубках, с 90%-ной вероятностью в 1,5 раза чаще случаются выкидыши и в 2,5 раза чаще появляются на свет дети с врожденными пороками.

149



*Основы безопасности жизнедеятельности*

Работа на компьютере сопровождается напряжением нервно-эмоциональной сферы. Психика детей очень не устойчива, и увлечение работой за компьютером несет опасность возникновения наркотизирующего эффекта. Работа за дисплеем может стать причиной возникновения приступов эпилепсии, поэтому необходимо строго дозировать время работы за компьютером. Эти требования отражены в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Мониторы с маркировкой Low Radiation практически удовлетворяют требованиям СанПиН по уровню ЭМИ. Мониторы с жидкокристаллическим экраном не наводят статического электричества и не имеют источников относительно мощного электромагнитного излучения.

Во всех случаях для снижения уровня облучения монитор рекомендуется располагать на расстоянии вытянутой руки пользователя. Оптимальным считается расстояние до экрана 60–70 см и ни в коем случае не ближе 50 см. Площадь на одно рабочее место с ПЭВМ должна быть не менее 6,0 м2, а освещенность поверхности стола должна быть 300–500 лк.

Чтобы уменьшить негативное влияние компьютера на здоровье и, в частности, на зрение, следует остерегаться бликов на поверхности экрана, располагать его перпендикулярно плоскости окон на достаточном от них расстоянии. Чаще делать кратковременные перерывы (оптимально — по 15 мин через каждые 2 ч непрерывной работы). После работы следует умыться теплой водой с мылом. Фильмы смотреть на компьютере не рекомендуется.

Согласно санитарным правилам и нормам (СанПиН 2.2.2.542-96), для детей длительность непрерывных занятий с компьютером не должна превышать:

–для учащихся 1–4-х классов — 15 мин;

–для учащихся 5–7-х классов — 20 мин;

–для учащихся 8–11-х классов — 25 мин;

Оптимальное количество занятий с использованием компьютера в течение учебного дня для обучающихся в 1–4-х классах составляет 1 урок, в 5–8-х классах — 2 урока, в 9–11-х классах — 3 урока.

Длительность работы преподавателей вузов в дисплейных классах не должна превышать 4 ч в день, а максимальное время занятий первокурсников — 2 ч в день, студентов же старших курсов — 3 академических часа при соблюдении регламентированных перерывов и профилактических мероприятий: упражнений для глаз, физкультминуток и физкультпауз.

***Способы снятия утомления глаз при работе с компьютером:***

•Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы. На счет 1–4 открыть глаза, расслабив глазные мышцы. Посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 4-5 раз.

•Посмотреть на переносицу и задержать взгляд на счет 1–4. Перевести взгляд вдаль на счет 1–6. Повторить 4-5 раз.

•Не поворачивая головы, посмотреть вправо, вверх, влево, вниз и снова посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.

Эффективным приемом для снятия утомления глаз, их расслабления является пальминг. Пальминг выполняется следующим образом:

–вымойте руки теплой водой с мылом;

–несколько раз очень легко, без напряжения, поморгайте;

150



*Глава 9. Безопасность в городе, в быту и на отдыхе*

–энергично разотрите ладони до появления в них тепла и усиления притока энергии к ним;

–продолжая растирать ладони, поднесите руки к глазам;

–положите кисти одна на другую (в любом порядке), пальцы плотно соедините и скрестите их на лбу;

–основания мизинцев, соединенные в одной точке, разместите строго на переносице, в том месте, где обычно находится дужка очков;

–сделайте ладони «чашечкой»; поправьте их так, чтобы свет не проникал внутрь, а ресницы не касались ладоней;

–сомкните веки;

–голову держите в одной плоскости с позвоночником;

–расслабьте веки, лицо; разожмите челюсти, не прижимайте язык;

–плечи опустите, локти разведите в стороны, руки не напрягайте, туловище расслабьте;

–стараясь ни о чем не думать, рассматривайте темноту или любую картинку, которая возникает в сознании;

–побудьте в таком положении 5–10 мин, как бы прогревая глаза, повторяйте пальминг несколько раз в период работы за компьютером, а также в течение дня.

Рекомендуется чередовать пальминг с массажем окологлазных областей, с гимнастикой для глаз, тренингом внутриглазных мышц, а также с общими физическими упражнениями.

Кроме того, рекомендуется ряд упражнений для снятия мышечного утомления рук, плечевого сустава, туловища, нижних конечностей.

**Сотовая связь**

В последние годы все рекорды по части распространения ЭМП бьет сотовая связь. В России более 90 млн пользователей сотовых телефонов и около 80 млн человек контактируют с электромагнитным полем подвижных средств радиосвязи.

Убедительно доказано, что пользование GSM-мобильными телефонами приводит к электромагнитному облучению, которое может вызвать генетические изменения в живых клетках, образование онкологических заболеваний, особенно в головном мозге, ухудшить качество спермы. При этом не обязательно много говорить по нему, достаточно носить его с собой в кармане брюк или на ремне. ВОЗ признала сотовую связь фактором риска развития опухолей.

Дети более чувствительны к вредным факторам, поскольку у них еще не сформированы системы физиологической защиты, идет процесс становления мозговой деятельности. В связи с этим принимаются различные меры по ограничению влияния ЭМП мобильников на здоровье детей.

Например, немецкая междисциплинарная ассоциация экологической медицины огласила меморандум, призывающий к запрещению использования сотовых телефонов маленькими детьми и введению ограничений на использование их молодежью.

Российский национальный комитет по защите от неионизирующего излучения выпустил сообщение для средств массовой информации «Электромагнитное поле сотовой связи и предупредительные меры по охране здоровья». В нем рекомендуется не использовать часто сотовые телефоны следующим категориям лиц:

151



*Основы безопасности жизнедеятельности*

•детям и подросткам до 16 лет;

•беременным женщинам, начиная с момента установления факта беременности;

•лицам, страдающим заболеваниями неврологического характера. Рекомендуется ограничить продолжительность разговоров 3 минутами, а период

между двумя разговорами должен составлять не менее 15 мин.

**Безопасность в лифте**

Несмотря на удобства, связанные с использованием лифта, он может превращаться в источник опасности для жизни и здоровья человека. Опасность может быть вызвана падением лифта, его неисправностью; актом нападения или насилия.

Чтобы избежать какой-либо опасности, связанной с лифтом, следует знать несколько правил:

•При входе в лифт убедитесь, что перед вами лифт, а не пустота шахты.

•Категорически запрещается пользоваться лифтом при пожаре и землетрясении. Во время пожара концентрация дыма в кабине может быть опасной для человека, а остановка лифта из-за аварийного отключения электричества — роковой.

•Взрослые не должны перевозить в лифте ребенка в коляске: нужно взять его на руки, чтобы при необходимости защитить от травм.

•Нельзя курить в лифте.

•При обрыве троса остановка кабины будет резкой, поэтому следует держаться как можно дальше от зеркал, которые могут находиться в лифте.

•Родители должны объяснить своим детям, что проникать внутрь шахты лифта и

кататься на крыше кабины лифта запрещено и опасно для жизни.

***Как действовать при нападении на вас в лифте:***

•Не входите в лифт с незнакомцем; если вошли, то нажмите на кнопку ближайшего этажа.

•Если вам что-то не понравилось в поведении попутчика — повернитесь спиной к панели с кнопками и нажмите кнопку вызова диспетчера.

•Если все-таки на вас напали в лифте, не паникуйте: резко ударьте лбом в нос нападающего, а затем — коленом в пах, одновременно рванув его руки вниз; главное внезапность и напор. Защищайтесь, решительно используя все подручные средства.

•В крайнем случае подпрыгните и ударьте ногами об пол кабины. В этом случае кабина застрянет, и злоумышленник окажется перед выбором — замять конфликт или иметь дело с механиком, без которого из лифта не выбраться.

**Правила поведения с собаками**

Собаки на протяжении многих веков являются спутниками и помощниками человека. Однако многие люди становятся жертвами их нападения.

***Действия человека при нападении собаки:***

•Для того чтобы побороть страх и волнение, собаку воспринимайте не как животное, а как человека маленького роста, у которого есть острые зубы.

•Примите устойчивую позу, максимально прикрыв от укусов паховую область.

•Уверенным голосом дайте животному команду: «Стоять!», «Сидеть!», «Лежать!», «Место!» и т.п.

152



*Глава 9. Безопасность в городе, в быту и на отдыхе*

•Помните: собака не любит, когда на нее кричат, бегут, что-нибудь в нее бросают или когда резко меняется поза человека, на которого она нападает.

•Чтобы выиграть время, бросьте в сторону собаки любой предмет, не поднимая руку высоко.

•Защищайтесь с помощью палки, камней, песка.

•Если вблизи имеется укрытие или дерево, медленно отступайте к нему спиной, не делайте резких движений.

•Некоторые собаки ведут себя неуверенно, когда теряют хозяина из виду. Поэтому есть смысл отвлечь собаку в подъезд дома, за угол и т.п., где ее проще нейтрализовать.

•Помните, что особенно опасна приседающая собака — она готовится прыгнуть; для защиты горла необходимо прижать подбородок к груди и выставить вперед руку.

•Знайте уязвимые точки собаки: кончик носа (самое слабое место; сильный удар по носу палкой, кулаком или чем угодно может убить даже крупного пса), переносица, пах, середина спины, основание черепа, солнечное сплетение, живот, язык. Удар в эти места вынудит животное отказаться от агрессивных выпадов.

•Руки при защите от собаки должны быть готовы к действию. Предплечья желательно обмотать одеждой. Движения руками должны быть круговыми и желательно в плоскости, перпендикулярной линии атаки собаки. Исходное положение предплечий должно быть вертикальным.

•Если вы сбиты и упали на землю, не допускайте животное к своей шее. В такие моменты не опирайтесь руками о землю. Для этого необходимо научиться вставать на ноги очень быстро и без помощи рук.

•Используйте фиксирующие захваты. К их числу относятся: захват под челю-

стью в районе скулы, захват за нижнюю челюсть с прижатием языка собаки пальцами, захват за уши собаки спереди двумя руками, захват за горло собаки спереди двумя руками.

*Помните, что при общении с собакой НЕЛЬЗЯ:*

•заигрывать с незнакомой собакой, даже если она кажется дружелюбной;

•показывать свою боязнь;

•пытаться убежать от собаки;

•поворачиваться к собаке спиной.

В любом укусе различают три стадии: хват, сжатие и трепок. Трепок следует спустя полсекунды-секунду после хвата. Это самое опасное действие собаки, так как именно при трепке травмируются мышцы и связки. Поэтому лучше не давать ей возможность трепать. С этой целью спровоцируйте собаку на укус двух кулаков или двух предплечий, проталкивая их во время укуса глубоко внутрь пасти. Чем глубже хват и толще захваченный предмет, тем слабее сжатие и тем скорее собака начинает выплевывать то, что захватила зубами.

При нападении на упавшего противника собака получает определенные преимущества: ей открывается доступ к любой части человеческого тела. Используйте для защиты от собаки любые предметы, оказавшиеся под рукой: от камней и земли до ножей и лопат.

153



*Основы безопасности жизнедеятельности*

*Если собака все-таки укусила, необходимо:*

•промыть рану, обработать края йодом, наложить чистую повязку;

•обратиться в травмпункт.

Помните, укус собаки опасен заражением вирусом бешенства. Бешенство, или водобоязнь, — смертельная болезнь человека и животных. Бешенством болеют не только собаки, но и волки, кошки, крысы, вороны и другие животные. Единственное надежное средство против бешенства — это прививки. Первая прививка против бешенства была сделана Л. Пастером в 1885 г. Скрытый (инкубационный) период длится от 8 дней до года. После появления первых признаков болезни летальный исход наступает через 7 дней. Поэтому при любом укусе животного необходимо обращаться к врачу.

**Аварии с утечкой газа**

Многие природные газы представляют опасность для человека. Наиболее опасными считаются используемые в быту метан (городской магистральный газ) и сжиженный нефтяной газ в баллонах. Их утечка может вызвать удушье, отравление и привести к взрыву, поэтому необходимо знать и неукоснительно соблюдать правила пользования газовыми приборами, колонками, печами и т.д.

***Действия при утечке магистрального газа:***

•Почувствовав в помещении запах газа, немедленно перекройте его подачу к плите. При этом не курите, не зажигайте спичек, не включайте свет и электроприборы. Лучше всего отключить электропитание на распределительном щитке, чтобы искра не смогла воспламенить накопившийся в квартире газ и вызвать взрыв.

•Тщательно проветрите всю квартиру, а не только загазованную комнату, — откройте все окна и двери. Покиньте помещение и не заходите в него до полного исчезновения запаха газа. Если запах газа не исчезает, срочно вызовите аварийную газовую службу (телефон 04), работающую круглосуточно.

•При появлении у окружающих признаков отравления вынесите их на свежий

воздух и положите так, чтобы голова находилась выше ног. Вызовите «скорую помощь».

***Правила обращения с газовыми приборами:***

•Вне дома газовый баллон храните в проветриваемом помещении в вертикальном положении, не закапывайте его и не ставьте в подвал. Примите меры по защите баллона и газовой трубки от воздействия тепла и прямых солнечных лучей.

•Воздержитесь от замены газового баллона при наличии рядом открытого огня, горячих углей, включенных электроприборов. Перед заменой убедитесь, что краны нового и отработанного баллонов закрыты. После замены проверьте герметичность соединений с помощью мыльного раствора.

•Для соединения баллона с газовой плитой используйте специальный гибкий резиновый шланг с маркировкой длиной не более 1 м, зафиксированный с помощью зажимов безопасности. Не допускайте его растяжения или пережатия. Доверяйте проверку газового оборудования только квалифицированному специалисту. Неиспользуемые (заправленные и пустые) баллоны храните вне помещения.

154



*Глава 9. Безопасность в городе, в быту и на отдыхе*

•В ходе приготовления пищи следите за тем, чтобы кипящая жидкость не залила огонь и не стала причиной утечки газа. По окончании работ кран баллона закройте. Регулярно чистите горелки, так как их засоренность может стать причиной беды.

**Безопасность на воде**

Как показывает статистика, в кораблекрушениях гибнет людей меньше, чем во время купания. Умение плавать — еще не гарантия безопасности на воде. Открытый водоем всегда представляет риск. Можно оказаться в воде, не умея плавать; или заплыть далеко от берега и устать. Во время плавания вас может подхватить сильное течение или вы можете оказаться на пути движения судов. Зимой замерзший водоем также таит в себе опасность — можно провалиться под лед.

Вы сможете избежать этих непредвиденных ситуаций, соблюдая меры безопасности:

•учитесь плавать с детства;

•если плаваете плохо, не доверяйте надувным матрасам и кругам;

•паника — основная причина трагедий на воде, поэтому не поддавайтесь ей никогда; достаточно лечь на спину и сделать один вдох, слегка шевеля ногами и руками, чтобы убедиться, что спокойный человек действительно не тонет;

•обращайте внимание на первые признаки усталости во время своего пребывания в воде;

•не купайтесь и тем более не ныряйте в незнакомых местах, не заплывайте за буйки;

•не выплывайте на судовой путь и не приближайтесь к судам;

•не купайтесь, не катайтесь на лодке в нетрезвом виде и в шторм.

Проверьте наличие спасательных средств и выясните, легко ли будет воспользоваться ими в случае необходимости. Лодка, спасательный круг, веревка или длинный шест могут спасти жизнь тонущего и избавить неподготовленного человека от опасных для него попыток оказать помощь в воде.

Не старайтесь проплыть как можно дольше под водой. Люди, увлекающиеся плаванием под водой, перед тем как нырнуть, делают несколько глубоких вдохов для насыщения крови кислородом, что позволяет человеку дольше задерживать дыхание. Но иногда данный прием приводит к обратному эффекту: человек внезапно теряет сознание и оказывается в критической ситуации.

Домовладельцы, имеющие бассейны, обязаны соблюдать меры безопасности, даже если у них нет собственных детей.

Любой бассейн должен иметь со всех четырех сторон ограждение высотой не менее 1,5 м. Двери или окна, которые выходят из дома прямо в бассейн, необходимо держать запертыми, когда поблизости находятся дети.

Владельцам бассейнов, у которых есть маленькие дети, следует подумать об установке сигнального устройства, срабатывающего, когда кто-нибудь прыгает (или падает) в воду. Взрослым нужно выработать правила пользования бассейном и строго соблюдать их, что в первую очередь касается надзора за купающимися и играющими в бассейне детьми.

155



*Основы безопасности жизнедеятельности*

Не стоит полагаться на детские надувные приспособления для плавания: они создают ложное ощущение безопасности. Маленькие дети иногда вываливаются из них или оказываются перевернутыми вниз головой.

Воды глубиной в несколько сантиметров достаточно, чтобы произошла трагедия. Среди ежегодно тонущих в ваннах в России — около 200 человек — немало детей в возрасте до 2 лет.

***Действия в экстремальной ситуации на воде:***

•Если вы не умеете плавать и оказались в воде, лягте на воду лицом вверх, широко раскиньте руки и дышите как можно глубже и реже. Находясь в вертикальном положении, двигайте ногами так, как будто крутите педали.

•Если вы устали, то отдыхайте на воде, лежа на спине. Для этого расправьте руки и ноги, лягте головой на воду и расслабьтесь.

•Другой способ — поплавок: вдохните, погрузите лицо в воду, обнимите колени руками и прижмите их к телу, медленно выдохните в воду, затем — опять быстрый вдох над водой и снова «поплавок».

•Если вы замерзли, согревайтесь, по очереди напрягая руки и ноги. Отдохнув, снова плывите к берегу.

•Если вас подхватило течение реки, двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу. Для преодоления морского прибоя отдыхайте при движении волны от берега и активно плывите при ее движении к берегу.

•Если у вас свело ногу, погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, с силой

рукой потяните на себя ступню за большой палец.

***Помощь утопающему:***

•Прежде всего, спасатель сам должен уметь хорошо плавать. Используйте для спасения лодку, веревку, спасательный круг или подручные средства. Успокойте и ободрите пловца, убедите или заставьте его держаться за плечи спасателя.

•Если он не контролирует свои действия, то, подплыв к утопающему, поднырните под него и, взяв сзади одним из приемов захвата (классическим — за волосы; или обхватив его грудную клетку своей ведущей рукой так, чтобы руки утопающего оказались сверху вашей руки, а голова — над поверхностью воды), транспортируйте его к берегу.

•Если утопающему удалось схватить вас за руку, шею или ноги, немедленно ныряйте — инстинкт самосохранения заставит потерпевшего вас отпустить. Если утопающий находится без сознания, транспортируйте его к берегу, взяв рукой под подбородок, чтобы его лицо постоянно находилось над поверхностью воды.

•Если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни.

•Доставив пострадавшего на берег, освободите его легкие от ила и воды — положите его на свое согнутое колено, ваше колено должно при этом упираться в солнечное сплетение пострадавшего. Таким образом вы вызовете рвоту. Затем положите пострадавшего на спину, освободите его ротовую и носовую полости от рвотных масс и — при необходимости — приступайте к реанимационным мероприятиям (см. главу 14).

•После проведенных мероприятий тепло укутайте пострадавшего и доставьте его в медицинское учреждение.

156



*Глава 9. Безопасность в городе, в быту и на отдыхе*

***Действия при проваливании под лед. Если вы вынуждены переходить реку или озеро, покрытые льдом, помните следующее:***

•лед может быть непрочным около стока вод, например, с фермы или фабрики;

•лед всегда тоньше под слоем снега, в тех местах, где быстрое течение, бьют ключи или в реку впадает ручей;

•около берега лед может неплотно соединяться с берегом;

•ни в коем случае не проверяйте прочность льда ударом ноги.

Если под вами провалился лед, удерживайтесь от погружения с головой, широко раскинув руки. Выбирайтесь на лед, наползая грудью и поочередно вытаскивая на поверхность ноги. Выбравшись, откатитесь, а затем ползите в сторону.

Оказывая помощь провалившемуся человеку, приближайтесь к полынье ползком, широко раскинув руки. Подложите под себя лыжи, доску, фанеру. За 3–4 м до полыньи бросьте пострадавшему спасательное средство — лестницу, веревку, спасательный шест, связанные ремни или шарфы, доски и т.д. Вытащив пострадавшего, выбирайтесь из опасной зоны ползком.