

Элементарные правила поведения в экстремальных ситуациях, в том числе при пожарах и в задымленных помещениях

Чтобы не попасть в беду... Правила поведения при пожаре в общественном месте предупреждают о том, что, входя в помещение нужно, как это ни странно, представлять, что может случиться возгорание. Входя в незнакомое здание, старайтесь держать в голове дорогу к выходу. Обращайте внимание на расположение табличек с планами эвакуации. Запоминайте, где находятся основные и запасные пожарные выходы. **Если вы с маленьким ребенком, старайтесь держать его за руку.**

Если вы слышали крики "Пожар!", не поддавайтесь панике. Так называют безотчетный страх, состояние психики, которое вызывают экстремальные внешние условия. Выражается все это в виде неконтролируемого острого приступа ужаса, который может охватить как одного человека, так и группу людей, инстинктивно пытающихся покинуть пугающую их ситуацию, избежать ее.

Паника - явление, подобное массовому психозу. Она может появиться там, где трезво размышляющий человек не увидит реальной угрозы. У поддавшихся ей притупляется сознание, теряется способность адекватно оценивать обстановку. Наиболее остро паника проявляется у детей, подростков, пожилых людей: наблюдается вялость, заторможенность, вплоть до полной обездвиженности. Другие же индивиды наоборот начинают быстро, хаотично двигаться.

Как можно быстрее позвоните в противопожарную службу сами или попросите телефон у окружающих. Возможно, рядом с вами будет кнопка пожарной сигнализации. Оцените масштабы возгорания. Если вы можете устранить его самостоятельно, то нужно организовать на поиски огнетушителя и борьбу с пламенем окружающих. Если пожар обширен, а помещение заполняется дымом, самое важное - всем, сохраняя спокойствие, двигаться к пожарному выходу, пропуская вперед детей, женщин и стариков. Приведите в чувство поддавшихся панике - кто-то придет в себя и от пощечины. Других нужно вести к выходу или же сдерживать от хаотичных передвижений.

Запомните:

- если вы оказались в задымленном помещении, то защитить себя от угарного газа вы сможете, если будете дышать через мокрую ткань. И держитесь как можно ближе к полу – там всегда остается прослойка свежего воздуха толщиной 10-15 см;

- также не стоит пользоваться во время пожара лифтом.



КАК ВЫЖИТЬ В ТОЛПЕ



Не терять самообладания,
удерживаться на ногах



Не идти против толпы



Глубоко вдохнуть, сомкнуть
руки в замок и чуть в стороны



Ноги поднимать выше, не
подниматься на цыпочки,
опираться на полную стопу



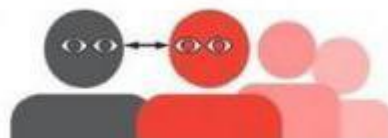
Избавиться от шарфа, сумки,
выкинуть из кармана ключи



Двигаться вместе с массой
людей, постепенно смещаясь
по диагонали к краю массовки



Ребенка посадить на шею, а
женщину вести перед собой



В агрессивной толпе
смотреть ниже уровня глаз
человека, но не в пол



Избегать: крупных людей,
больших сумок, столбов,
колонн, любых выступающих
предметов, узких проемов



В случае падения, свернуться
в клубок, закрыть руками
затылок. Не опираться на руки.
Попытаться встать, сделав рывок
корпусом и оперевшись на колени