Правила поведения в ситуациях

1. Давка

- Попытайтесь оставаться на ногах – это ключ к выживанию. Как только вас собьют с ног, ваши шансы существенно уменьшаются.
  В этом случае, если вы не можете сразу встать, примите защитную позу, подобрав ноги и прикрыв голову руками. Направьте голову в направлении движения толпы, чтобы вас не ударили и постарайтесь встать обратно на ноги.
  В случае огня, нужно оставаться внизу, чтобы избежать дыма и дышать через влажную ткань.

2. Нападение собак

- Сохраняйте спокойствие, попытайтесь не кричать, не смотреть в глаза собаке, не показывать страх или тревогу. Убедившись в вашей безопасности, она может потерять к вам интерес.
  Не позволяйте собаке находиться позади вас. Если она начинает кружиться вокруг вас, что является признаком надвигающегося нападения, поворачивайтесь вместе с ней. Если у вас с собой есть какой-то предмет, например, зонт, поместите его перед собой, чтобы казаться больше и лучше управлять своим пространством.
  Во всех случаях помните, что нужно защищать лицо, грудь и горло. Держите руки в кулаках, чтобы защитить пальцы.

3. Авиакатастрофа

- Во-первых, прежде чем сесть в самолет, одевайтесь соответствующе на случай аварийной ситуации. Джинсы и длинные рукава могут в какой-то степени защитить вас от ожогов и острых предметов. Пассажиры в задней части самолета чаще выживают, чем в передней. Самым опасным временем являются первые 3 минуты после взлета и 8 минут перед приземлением. В это время лучше всего не снимать обуви, поднять столик, и обратить внимание на ближайшие выходы. Держите ручную кладь под сидением впереди, чтобы ноги не ударились об сидение. Если удар неизбежен, примите правильное положение. Первые 90 секунд после крушения важны. В это время нужно сохранять спокойствие и выбираться из самолета, как можно быстрее.

Опасные ситуации природного характера

4. Снежная лавина

- Не пытайтесь ее перегнать. Лавина будет быстрее вас, даже если вы на лыжах. У вас гораздо больше шансов, если вы будете двигаться горизонтально от нее.
Если это невозможно, закройте рот и поместите руки перед лицом, чтобы создать воздушный карман, который понадобиться вам, когда упадет снег.
Не пытайтесь кричать, так как это расходует нужный вам кислород. И наконец, можете помочиться (серьезно!), чтобы поисковые собаки легче вас нашли.

5. Поведение во время грозы

- Попытайтесь найти низменное место и присядьте на корточки. Нужно находиться, как можно ниже, но чтобы ваше тело как можно меньше касалось земли. Теперь прикройте уши. Если вы действительно оказались посреди грозы, гром может повредить барабанные перепонки.

6. Торнадо

- Самое главное в этой ситуации – найти укрытие. Если вы не можете его найти, попытайтесь определить направление смерча.
  Выбирайтесь из машины и бегите в обратном направлении. Смерч может двигаться со скоростью до 100 км в час, поэтому стоит поторопиться. Если ничего не помогает, ложитесь на землю, прикройте голову и держитесь

7. Большая волна

- Лучше всего попытаться переплыть волну, пока она не разбилась. Если это невозможно, нужно вытянуть руки и ноги, чтобы распределить удар и удержать себя от глубокого погружения в воду.

Самые смертельно опасные места для плавания

- Сделайте глубокий вдох и подождите, пока волнение не утихнет. Вас будет бросать из стороны в строну, но попробуйте сохранять ориентировку и не паникуйте. Постарайтесь вернуться на поверхность как можно быстрее, дышите и попытайтесь пересмотреть ситуацию, так как можете снова в нее попасть.

8. Падение с горного склона

- Не старайтесь дотянуться до какой-то опоры, это вам не поможет. Прижмите подбородок к груди и постарайтесь использовать свои ноги в качестве тормозов.

9. Укус медузы

- Постарайтесь быстрее добраться до берега и распределите песок на остатки щупальцев медузы.
Горячая вода – лучшее средство при лечении укусов медузы
Как только они высохли, воспользуйтесь предметом, типа кредитной карты, чтобы счистить их одним движением. Не трите это место, так как это может привести к дальнейшему выпусканию токсинов в кожу.

10. Вы провалились под лед

- Выбирайтесь в том же направлении, откуда вы пришли, так как вы знаете, что там лед смог вас выдержать.
Если рядом нет никого, кто мог бы вам помочь, вам придется использовать свои предплечья, чтобы вытолкнуть себя.
Обопритесь широко расставленными руками о край льдины и подтянитесь, вытаскивая по очереди туловище и ноги.
Не становитесь на ноги, а ползите к берегу.

11. Заблудился в лесу: что делать?

- Используйте ветки и листья, чтобы вы могли вернуться по пройденному пути. Взберитесь на возвышенность, чтобы понять, сможете ли вы сориентироваться.
Теперь двигайтесь по спуску, пока не найдете реку или другую движущуюся массу воды. Следуйте в направлении потока, это обычно приводит к городу или деревне.
Если вы его не обнаруживаете, продолжайте двигаться прямо и ориентируйтесь по солнцу.

12. Машина упала в реку

- Если вы случайно заехали в какой-то водоем, у вас есть примерно 90 секунд, прежде чем кабину полностью зальет водой. К сожалению, при погружении нижнего края двери, открыть ее становиться невозможным, поэтому нужно открыть окно и отстегнуть ремни безопасности. Если вы не можете открыть окна, попытаетесь выбить их ногами.

13. Действия при пожаре

- Как правило, убивает людей не огонь, а дым. Нужно находиться как можно ниже, так как нагретые газы поднимаются вверх.
Оставайтесь возле стены и пройдите по ней, пока не найдете выход. Что бы вы не делали, старайтесь не вдыхать газ. Если чувствуете, что теряете сознание, ложитесь пластом на пол напротив стены. Это поможет пожарным легче вас найти.

14. Судорога в ноге: что делать?

- Судорога в воде может быть очень опасной. Первое, что нужно сделать – это перевернуться и плыть на спине, чтобы вода не попала в легкие. Затем растяните место, где возникла судорога, например, потянув стопу на себя, или подождите, пока она не пройдет.

15. Нога увязла в водорослях

- Если это возможно, плывите на спине, как и в случае с судорогой. Если ваша голова находится под водой, постарайтесь не паниковать и сохраняйте кислород. С помощью руки спустите водоросли с ноги, пока не освободитесь.
Не пытайся активно двигаться, так как это может ухудшить ваше положение.

16. Что делать, если подавился?

- Если вы находитесь в общественном месте, лучше там и оставаться. В этом случае у вас больше шансов, что кто-то придет на помощь. Если рядом никого нет, вам придется проделать прием Геймлиха самому. Это значит, что вам нужно совершить резкий удар по животу (между пупком и реберными дугами) об твердый предмет, например стул. Цель состоит в том, чтобы сжать воздух в диафрагме и вытолкнуть объект из горла.

17. Случай нападения в лифте

- Самое худшее, что можно сделать и что большинство жертв инстинктивно делают – это отодвигаться к дальней стене лифта.
  Лучше всего находиться в углу возле двери рядом с панелью управления лифтом. По крайней мере, так вы лучше контролируете ситуацию.

18. Падение с высоты

- Как бы ни была безнадежна эта ситуация, были случаи, когда люди выживали. Есть несколько факторов, которые повышают ваши шансы.
Во-первых, примите положение прогнувшись (известный в парашютизме термин). По сути, нужно вытянуться как можно сильнее, чтобы создать сопротивление.
Во-вторых, наметьте приземление, избегая бетонной поверхности (в идеале приземлиться в воду). Можно попробовать передвинуться вправо, например, опустив правое плечо и наоборот.
И наконец, расслабьтесь, согните колени, ступнями вперед и попытайтесь перекатиться. Так, по крайней мере, вы увеличите свои шансы на счастливый конец.

Опасные и чрезвычайные ситуации

19. Ядерный взрыв

- В этой ситуации можно выжить, если вы находитесь вне радиуса ударной волны. Само собой, если есть предупредительные знаки, нужно найти укрытие, желательно под землей. Если вы находитесь в пораженной области, падайте на землю и закройте голову, как только увидите взрыв, так как может потребоваться до 30 секунд, чтобы ударная волна вас достигла.
  Не смотрите на вспышку, это сразу вас ослепит. Если у вас есть хорошее укрытие, лучше всего сидеть там и ждать спасения.

20. Стрельба в школе и других помещениях

- Американские исследования по случаям стрельбы в школе показали, что есть 4 фактора, которые увеличивают ваши шансы на выживание. Первое, что нужно сделать – это убежать (желательно зигзагом).
Однако это не всегда возможно. Второе – это забаррикадировать дверь. Если вы создадите препятствие, вооруженный, скорее всего, не будет на это тратить свое время. Однако если он все-таки решит проникнуть, лучше всего притвориться мертвым. Для этого нужно не паниковать и контролировать свое дыхание. И четвертое, если ничего не помогло, используйте адреналин в своих целях и попытаетесь дать отпор.

21. Вас захватили в заложники

- Если вы планируете сбежать, нужно делать это быстро. Важны первые несколько минут. Вокруг могут быть еще люди, но стоит быть острожным. Если шансы малы, можно усложнить свою ситуацию, и в этом случае лучше вести себя по правилам. Наблюдайте за всем, что происходит и попытайтесь понять, почему вас похитили. Возможно, это поможет вам узнать, что планируют делать похитители.
Хотя многие заложники выживают, может потребоваться несколько лет, прежде чем придет спасение. Что бы ни произошло, не теряйте надежду и взвесьте весь риск и преимущества

22. Перекрестный огонь

- Первое и самое очевидное – это попытаться ускользнуть. Если это невозможно и рядом нет никакого укрытия, ложитесь пластом на землю, закинув руки за голову (по крайней мере, это лучше, чем стоять, задрав руки над головой). Постарайтесь оценить ситуацию и медленно отползите в безопасное место.

Источники информации

- http://zabort.ru/blog/poznavatelno/23991.html
- http://nashol.com/20121029067679/obj-5-klass-smirnov-a-t-hrennikov-b-o-2012.html
- http://festival.1september.ru/articles/578125/