

Правила поведения в экстремальной ситуации



Шкоркина
Е.И.

Основные правила поведения в экстремальных ситуациях:

- уметь предвидеть опасность;
- уметь контролировать своё поведение;
- быть самостоятельным;
- уметь думать, анализировать, находить выход из создавшейся ситуации;
- быстро принимать решения;
- быть настойчивым и упрямым, когда это потребуется;
- уметь подчиниться, если это нужно;
- не отчаиваться, если нет больше сил бороться за жизнь;
- искать другие пути, прежде чем сдаться;
- ...и даже в этом случае не сдаваться.

Авария самолёта (или автомобиля),

- надо немедленно покинуть его, вынести раненых и по возможности — снаряжение, отойти на безопасное расстояние. При аварии возможна утечка топлива. Достаточно маленькой искры — и произойдёт взрыв.



Стихийное бедствие (сход лавины, наводнение, лесной пожар)



**Алгоритм
действий в
экстремаль
ной
ситуации**

1

успокоиться и обдумать сложившуюся обстановку;



2

оценить собственное состояние (общее самочувствие, степень усталости, жажда, голод), если это необходимо, оказать себе или товарищу неотложную помощь;



3

осмотреть имеющееся в распоряжении снаряжение (аптечка, компас, одежда, продукты питания), принять меры к его спасению, если это необходимо;



4

определить, безопасно ли местонахождение (отсутствие возможности камнепадов, лавин, оползней, затопления, поражение молнией, наличие укрытия, дров, воды)



5

спланировать свои дальнейшие действия и решить: готовится ли к ночлегу или наметить маршрут выхода в населенную местность;



6

начать действовать по плану;



7

попробовать подать сигналы бедствия

Что нужно знать, попав в экстремальную ситуацию



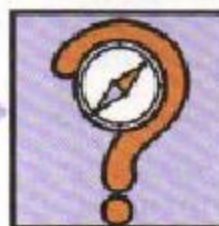
Есть ли пострадавшие?



Есть ли уставшие и ослабленные?



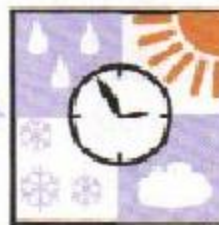
Сколько в наличии пищи, тёплых вещей?



Можете ли определить своё месторасположение?



Есть ли спички, нож?

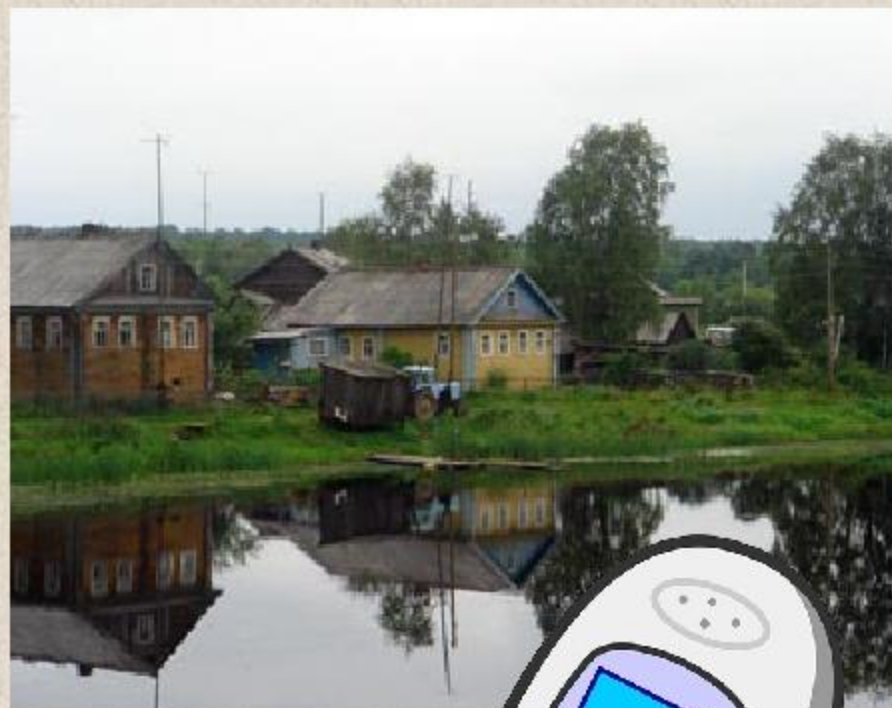


Какая может быть погода в ближайшее время?

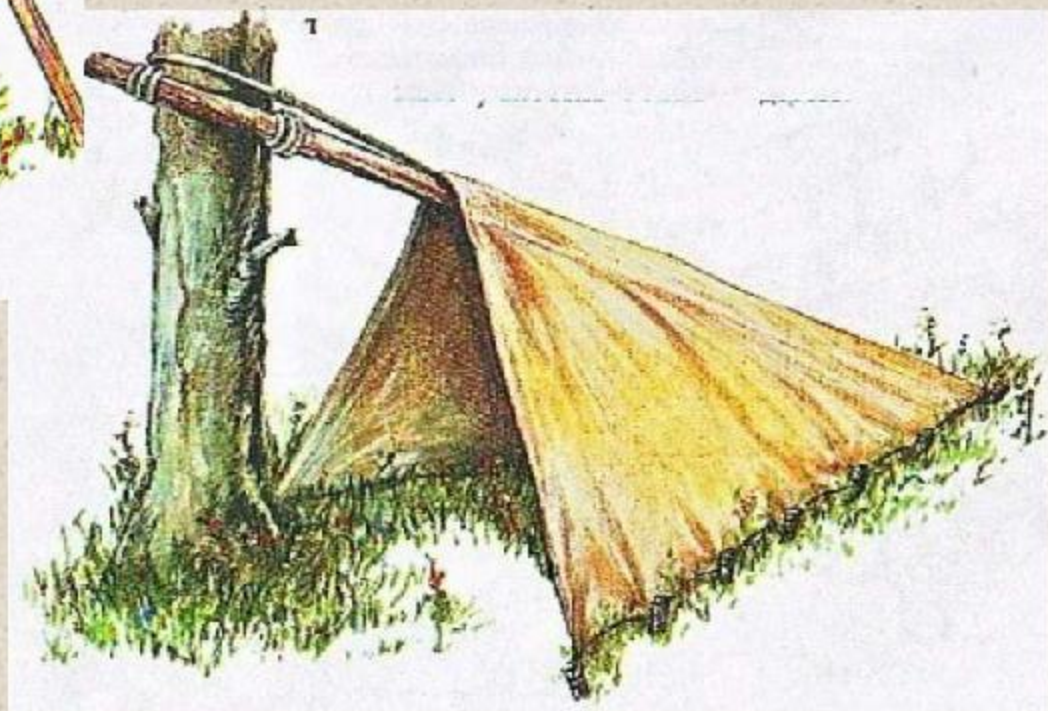
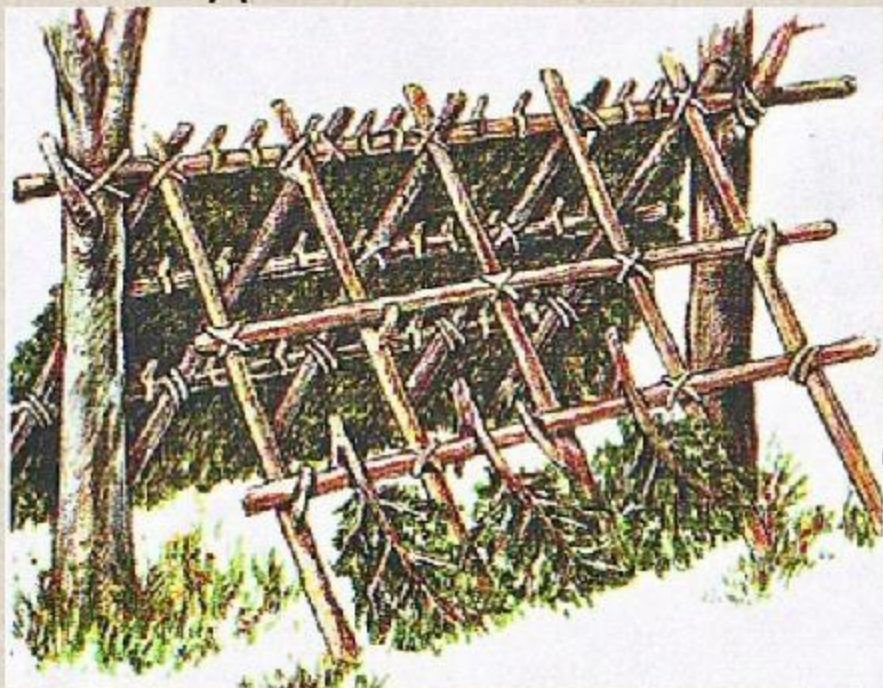
Что нужно знать, попав в экстремальную ситуацию



- **Выход к населённому пункту** нужно предпринять, **если никто из взрослых не знает вашего предполагаемого местонахождения, а у вас нет средств радиосвязи, сотового телефона**, т. е. вы не уверены, что скоро придёт помощь к месту вашего нахождения. При этом нужно оценить свои силы, состояние ослабленных, больных и их количество.



Если же есть уверенность в том, что помощь скоро придёт, или нет возможности двигаться, то надо остаться на месте и готовиться к ночлегу.



Условия для оборудования аварийного лагеря

- возможность укрыться от осадков, ветра и солнца;
- возможность сосредоточить в одном месте все необходимые вещи и продукты питания;
- возможность установить охрану, назначив одного или двух дежурных;
- определить место для устройства временного жилища, места для приготовления пищи и хранения продуктов;
- распределить обязанности между членами группы.



Запомните:

- выдержка, самообладание, дисциплинированность, физическая подготовка, а главное, стремление и умение выжить — вот определяющие качества, которые помогут победить.

Запомните:

- в экстремальной ситуации нельзя конфликтовать, ведь в конфликте не бывает победителей и побеждённых — проигрывают и конфликтующие, и вся группа в целом.



Что мы усвоили?

- Назовите первые действия человека, оказавшегося в экстремальной ситуации

Что мы усвоили?

- Какие решения нужно выбрать, оказавшись в экстремальной ситуации?

Что мы усвоили?

- Что надо сделать, если вы приняли решение самостоятельно искать путь к спасению?

Что мы усвоили?

- Что надо сделать, если вы приняли решение оставаться на месте, ожидая помощи?