

Академия безопасности Ольги Бочковой подготовила для вас **важную информацию по поведению в экстренных ситуациях**. Изучайте памятки и делитесь с друзьями. Это поможет сохранить жизнь.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ТОРГОВОМ ЦЕНТРЕ ПРИ ПОЖАРЕ

ВЫ ВИДИТЕ И СЛЫШИТЕ:

- Сработала система оповещения;
- Видите дым, пламя;
- Чувствуете запах гари и дыма;
- Видите эвакуирующихся людей;
- Слышите информацию от очевидцев.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Осмотреться и установить, началась ли паника.

2. Если паники еще нет:

- Быстро выходите из здания ближайшим **ИЗВЕСТНЫМ** и **ПРОВЕРЕННЫМ** Вам выходом (центральные выходы из ТЦ, выход через парковку);
- постарайтесь покинуть здание **ДО** массовой эвакуации людей (у вас есть примерно 5-10 минут после появления первых признаков пожара);
- **НИКОГДА** не пользуйтесь лифтами (это очевидно);
- **ПОЛЬЗОВАТЬСЯ** лестничными клетками, в том числе **ЭВАКУАЦИОННЫМИ** можно, если вы уверены, что внизу дверь открыта (часто выход на улицу закрыт на ключ, человек оказывается в западне, через какое-то время туда хлынет поток людей и начнется давка, тем более что лестничная клетка быстро заполняется ядовитыми продуктами горения, шансов выбраться оттуда не будет).

ЕСЛИ ПАНИКА НАЧАЛАСЬ:

- Отойдите на любое свободное место подальше от общего движения людей;
- Понаблюдайте за потоком людей, эвакуирующимся по лестничным клеткам.
- Если большое количество людей смогло пройти внутрь и на ВХОДЕ на лестницу НЕТ ПРОБКИ, значит она открыта, следуйте за людьми.
- Если там пробка, вероятно, внутри давка, и выход закрыт, ищите другой, лучше проверенный.

ВЫХОДЫ В ЗОНУ ПАРКОВКИ (!)

Парковка — это другой пожарный отсек и эвакуационные выходы из нее и выезды для машин ведут непосредственно на улицу и не связаны с надземной частью здания. Автомобилем в этом случае лучше не пользоваться, аккуратно идите по тротуару.

ТУАЛЕТЫ

Только самом крайнем случае, если не один вариант вам не подходит, пройдите в туалет.

ОБЯЗАТЕЛЬНО на ручке двери при входе в туалетную комнату оставьте любую одежду (куртку, шапку, ботинок). Это СИГНАЛ для пожарных о том, что там есть люди. Откройте воду в умывальниках. Намочите всю возможную одежду и любые свободные вещи. Мокрыми вещами обложите дверь. Главное - заткнуть все щели двери. Постоянно смачивайте вещи водой. Ждите пожарных.

ОКНА

Окно - самый крайний путь к спасению. Вы находитесь не выше третьего этажа здания с высотой потолка до 3 метров, т.е. в ТЦ Вы не выше ВТОРОГО ЭТАЖА (согласно гос. нормам).

- **Видно, что открыть окно возможно (есть ручки или стоит обычный стеклопакет).**
- **Если на окнах нет решеток и замков**

Прыгать с высоты более 5 м очень опасно! Принимая решение, прыгать или нет, вы должны оценивать риски. При прыжках с высоты до 9 м вы, вероятно, повредите ноги, но останетесь в живых. При прыжках с высоты выше шансы на благополучный прыжок резко снижаются.

Смысл прыгать из окна третьего этажа (второго в ТЦ) есть, если Вы - взрослый, здоровый человек. С большой вероятностью можно сломать ногу, но остаться в живых.

Дети, пожилые люди, беременные женщины к такому прыжку не готовы. Нельзя им помогать выпрыгивать. Такого падения они не переживут.

Если Вы собрались выпрыгивать, лучше всего сократить расстояние до земли и повиснуть на откосе перед прыжком на вытянутых руках, ноги держать в полусгибе и постараться после соприкосновения с землей завалиться на бок.

Если под Вами вентиляционный короб, сдвиньтесь так, чтобы траектория Вашего полета с ним не пересекалась.

Как использовать окно, если Вы находитесь выше третьего этажа (второго в ТЦ):

1. Максимально возможное, что можно сделать, при наличии широких оконных откосов — это сесть на него снаружи и ждать помощь. Само по себе это не безопасно, но в ЧС может спасти Вас от отравления угарным газом.
2. Если помещение сильно задымлено и отступить некуда, а откоса снаружи нет или он очень узок, высуньтесь в окно насколько это возможно.
3. НЕ ОТКРЫВАЙТЕ окно, если в помещении, где Вы находитесь, без этого можно дышать. Открытое окно провоцирует тягу и, скорее всего, место Вашего нахождения быстро заполняется дымом и продуктами горения. Так же к месту открытых точек пламя тянется быстрее.

Если вам предлагаю прыгать на материю, то материя должна быть специальной и люди подготовленные и, что самое главное, прыгать на растянутое спасательное полотно нужно плашмя на спину, прыжок солдатиком даже на специальное полотно не поможет.

ПОВЕДЕНИЕ ПРИ СТРЕЛЬБЕ

РУКОВОДСТВУЙТЕСЬ ПРИНЦИПОМ: БЕРЕГИ СЕБЯ

- По возможности определите, что и где произошло. Это доли секунды.
- Постарайтесь уйти, если вы в зоне огня и рядом: держитесь как можно ближе к земле/полу, прячьтесь в укрытие. Важно не бежать в полный рост, так как попасть в бегущего в полный рост человека значительно легче. Бегите, пригнувшись и зигзагами, а не по прямой.
- Если же укрытий нет или здание, вдоль которого вы бежите, очень длинное и до угла далеко, то нужно лечь на землю и оставаться неподвижным там. Первое – падаете на землю, затем вертите головой на 360. Не делайте этого на или близко к проезжей части, лучше на обочине, даже вдоль здания. Не двигайтесь и не привлекайте к себе внимания.
- Если вы еще в поле зрения стрелка, притворитесь мертвыми, не шевелитесь, молчите, не привлекайте внимание. Чем меньше вы «отсвечиваете», тем лучше для вас. Если вы в коридоре или на пересечении коридоров, нужно пятиться назад за угол, прятаться за любые предметы, которые скрывают – стол, шкаф, тумба, все, что угодно, прятаться за них, не создавать шум, не привлекать внимание.
- Только из укрытия связывайся со службой спасения.
- Если с тобой ребенок, прикрывай его собой, постарайся его успокоить насколько это возможно, любыми способами, также чтобы не привлекать внимание.
- Конечно, маловероятно, что вы за рулем увидите и определите, что идет стрельба и откуда она. Принцип спасения тот же – ваша безопасность прежде всего. Если вы смогли определить, откуда идет стрельба, скажите пассажирам немедленно спрятаться ниже уровня стекол. А сами, и возможно это прозвучит эгоистично, но принцип спасения себя не отменить, заезжайте за другую машину, с целью прикрыть себя. Но конечно, лучше всего там не быть.

ЧЕГО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ?

- ❌ **Договариваться.** Человек, который ходит с оружием, уже ищет конфликта, он не собирается договариваться. Отбросьте все попытки заболтать.
- ❌ **Не геройствуйте.** Никаких нападений или попыток обезвредить стрелка, это только спровоцирует дополнительную агрессию, а у него оружие. Все попытки обезвреживать преступника оставьте полиции.

Ваша безопасность прежде всего, и это главное, ваши действия должны быть руководствованы именно этим принципом.

ПОВЕДЕНИЕ В ТОЛПЕ И ДАВКЕ

Толпа – большое скопление людей. Опасна не толпа, а давка, которая может быть спровоцирована чем-то.

Давка - гибель людей в результате движения толпы.

В давке возникают бессознательные реакции и даже инстинкты, отсюда контролировать свое или чужое поведение довольно сложно, особенно если нет навыков реагирования.

ВАЖНО ПОМНИТЬ, ЧТО В ДАВКЕ:

- Человек заряжается эмоциями от людей вокруг
- Человек верит тому, что слышит, даже если в словах отсутствует логика
- Чувство ответственности подавляется
- Появляется чувство анонимности и силы
- Люди реагируют немедленно - кто-то крикнул бежим, и все уже бегут.
- Есть ядро – там, где что-то происходит. По возможности, необходимо от этого места уходить подальше

Самое опасное в давке - паника. Вот почему важно контролировать, считать, фокусироваться на себе, не реагировать на заряды вокруг. Паника начинается с одного. Он один, но заражает остальных в геометрической прогрессии.

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ В ТОЛПЕ, КОГДА ЕСТЬ РИСК ДАВКИ:

- Убрать волосы, снять шарфы, завязки, проводные наушники, заправить шнурки, расправить капюшон внутрь, застегнуть молнию, то есть все, что может зацепиться и тянуть или душить вас
- Сбросить каблуки, босиком безопаснее
- Выбросить из карманов острые предметы, которые при плотном сжатии могут нанести увечье вам: карандаши, ручки, палочки, ножи, пилки, ножнички и тд

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ:

1. В ограниченном пространстве старайтесь держаться дальше от стен и столбов, заборов. У стены могут придавить, а острые и выступающие части стен и дверей могут вас поранить, так как их просто не обойдешь. На улице не залезайте на деревья, столбы, машины, козырьки, народ ползет за вами, сорвет вас и придавит.
2. В неограниченном пространстве (улица) двигайтесь по направлению с толпой и в ее темпе.
3. Твердо держитесь на ногах, чтобы не запнуться, старайтесь не шаркать, не волочить ноги уверенно ставить шаг.
4. Если же вы упали, то можно быстро встать – хватайтесь за людей рядом, не бойтесь прижаться за них, не стесняйтесь, делайте все, чтобы взобраться вверх по тем, все люди вокруг вам в помощь.
5. Если встать не получилось - лечь в позу эмбриона, закрыть голову руками. Но такой вариант крайний, в давке даже такая поза может не спасти.
6. Держите ребёнка перед собой или на себе.
7. Если вы разминулись с ребёнком, не пытайтесь пройти к нему, встретитесь позже. заранее сообщите о таком поведении ребенку, чтобы он не боролся с толпой.

Самый эффективный способ спастись в давке – избегать толпы, особенно с детьми!

КАК ГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ О ТРАГЕДИИ? И НАДО ЛИ?

1. Оцените необходимость говорить

Какую цель вы преследуете? Иногда родителям сложно справиться со своей тревогой, и они решают вынести тревогу на ребенка. Пользы от такого мало. Детям дошкольного и младшего школьного возраста, если они не были свидетелями, нет необходимости рассказывать о случившемся. Если они были свидетелями чрезвычайной ситуации, скорее всего, им нужна психологическая помощь.

2. Постарайтесь не обсуждать при детях ситуацию

3. Если ребенок уже узнал от вас или от других детей о случившемся, прежде чем что-то рассказывать детально, подготовьтесь к разговору

- Признайте свои чувства, какими бы они ни были. Любые ваши чувства по отношению к происходящему нормальны. Люди реагируют на угрозы жизни и безопасности по-разному, но нормальна каждая реакция, если она в рамках закона. Да, то, что кто-то нарушает закон и законы бытия, это не повод нарушать закон вам.
- Если не справляетесь с сильными чувствами, используйте практики работы с тревогой, обратитесь к психологу (сейчас многие специалисты дают и бесплатные консультации).
- Выберите время, когда вы чувствуете себя относительно спокойно, стабильно, уверенно. Насколько это возможно, конечно.

4. Если вам трудно войти в это состояние, пусть разговор проведет тот, кто сейчас стабильнее

5. Подберите слова, которые будут соответствовать возрасту ребенка

6. Не выливайте свои чувства (злость, ненависть, тревогу, страх, нарочитое равнодушие) на детей. У детей могут быть свои чувства, которые не совпадают с вашими.

И это тоже нормально

7. Разговаривайте так, как у вас обычно принято говорить в семье — резкая смена тона и атмосферы, особенно ваши волнение, страх и слезы напрягут ребенка больше, чем конкретные слова

КАК ПОСТРОИТЬ РАЗГОВОР С РЕБЕНКОМ?

Помните, что реакции детей на ваш рассказ будут разными, чувства ребенка могут отличаться от ваших. Ребенок может выслушать и безэмоционально отреагировать, может обесценить, может сказать «ну и что», не пытайтесь выдавливать из него других чувств.

Если ребенок, наоборот, излишне испугался, боится выходить из дома, бесконечно спрашивать про случившееся – будьте готовы. Такая реакция тоже возможна!

- **Признайте чувства ребенка.** Это нормально — бояться в такой ситуации. Это нормально — злиться. И так далее. Любые чувства ребенка естественны.
- **Признания чувств недостаточно.** Вам надо вывести ребенка на ощущение, что жизнь продолжается. Как? Словами, что вы вместе, аргументами, что вы предпринимаете, чтобы защищать себя. Что, если придется отменить какие-то планы, никуда не выходить, или куда-то уехать, что есть люди, которые помогают. Найдите подходящее в вашей ситуации.
- **Обсудите план безопасности.** Что делаете для того, чтобы не попасть в такую ситуацию, что сделать, если вы вдруг окажетесь в похожей ситуации, оговорите действия, потренируйтесь.

- **Заканчивайте разговор чем-то хорошим** — обнимитесь, почитайте книгу, поиграйте немного, посмотрите мультфильм, прогуляйте, если можете, составьте планы на вечер, на завтра... Ребенку важно видеть, что жизнь продолжается.
- **Повседневные занятия, режим дня, рутина** — это рамки жизни, которые помогают держаться даже в самых сильных стрессах.
- **Одного разговора может не хватить.** Не раздражайтесь. Говорите. В том числе говорите о своей любви к ребенку. С маленькими детьми можно увеличить количество обнимашек, тактильного контакта.
- **С подростками можно говорить более откровенно и серьезно:** опирайтесь на факты, никаких домыслов и догадок, наоборот учите критически относиться к тому, что сейчас появляется в новостной ленте. Но все равно помните, для них точно так же важна ваша собственная стабильность и временная перспектива – что впереди есть то, ради чего жить.

Берегите себя!

Ваша Академия безопасности

Ольги Бочковой

www.bochkova.academy