



# Здоровый образ жизни: режим дня



Образ жизни, поведение и мышление человека, направленные на охрану и укрепление здоровья, называют здоровым образом жизни. Здоровый образ жизни включает в себя:

- правильное планирование своей деятельности;
- рациональное питание и соблюдение норм личной гигиены;
- двигательную активность: занятия физической культурой и закаливание;
- отказ от вредных привычек.

## Режим дня школьника: как успевать все без усталости



### Внимание

Если после отдыха утомление нарастает, значит, его недостаточно, и вам необходимо пересмотреть режим дня, иначе это может привести к переутомлению и даже заболеванию. Любая нагрузка, умственная или физическая, должна соответствовать индивидуальным возможностям человека. Если задание превышает ваши возможности, то вы можете почувствовать перенапряжение, потрясение. Для профилактики таких состояний есть два пути: или снизить нагрузку, либо попытаться увеличить свои возможности путем тренировок.

### Важно

Пятиминутки отдыха делайте не тогда, когда почувствовали усталость и потеряли работоспособность, а слегка предупреждая утомление. Утомленный организм требует больше времени для отдыха и восстановления.



### Подготовка уроков

- Проветрите помещение, уберите лишние предметы, мешающие работе
- Готовьте домашнее задание с 15.00 до 17.00 часов
- Начинайте с письменных заданий средней трудности, затем переходите к более сложным
- Не откладывайте домашнее задание на потом, на поздний вечер
- Во время занятий каждые 30 – 40 минут делайте перерыв для отдыха. Так как работа умственная, то в перерывы делайте легкую гимнастику

### Отдых

После занятий отдохните 1 – 1,5 часа (без чтения книг и просмотра телевизора). Спортивные игры, танцы повышают работоспособность организма. Активный отдых в выходные дни по возможности планируйте заранее (поездки в парк, на концерт, участие в соревнованиях и т. д.)

### Сон

Спите не менее 7 – 8 часов и не засиживайтесь до полуночи: лучшее время для сна - с 22.00 до 6.00 часов

### Полноценное питание

Правильный и регулярный прием пищи обеспечивает рост, нормальное развитие и профилактику заболеваний. Не игнорируйте приемы пищи!

### Досуг

Интересуйтесь искусством, литературой, техникой, спортом и многим другим. Не забывайте про активные действия. Занимайтесь спортом не менее 2 – 3 часов два раза в неделю. Полтора-два часа свободного времени в день посвятите своим интересам (чтение, рисование, игра, просмотр телепередач и др.)



### Признаки переутомления

- отсутствие желания взяться за работу
- ...
- ухудшение или отсутствие аппетита
- ...
- появление бессонницы или повышенной сонливости, беспокойного сна

### профилактика переутомления

- постоянно чередуйте умственную и физическую работу
- используйте активный отдых для восстановления работоспособности



Деятельность человека многообразна и включает в себя и умственную, и физическую активность, творческие занятия, а также время на отдых. Для того чтобы правильно построить свой день и обеспечить высокую работоспособность, избегая при этом переутомления, необходимо предусмотреть чередование разных видов деятельности, а именно четко распланировать свое время. Ничто так не утомляет человека, как бесплановая и бессистемная работа, поминутное перескакивание от одного дела к другому. Для выполнения намеченных планов необходимо соблюдать режим дня.







## Здоровый образ жизни: режим дня

Сон – это один из биологических ритмов жизни человека, во время которого снижается деятельность физиологических систем организма. Младшие школьники должны спать до 10 часов каждую ночь, школьники среднего возраста – до 9 часов и подростки – минимум 8 часов. Лучшее время для сна – с 22.00 до 6.00 часов.



### РАССЛАБЛЯЮЩИЕ РИТУАЛЫ ДЛЯ СНА:

1. Читать книгу или журнал при мягком свете.
2. Принять перед сном теплую ванну.
3. Слушать приятную музыку.
4. Сделать несколько простых расслабляющих упражнений.
5. Заняться любимым хобби.
6. Слушать аудиокниги.



Последствия дефицита нормального сна - это и расстройства настроения, внимания и памяти, поведенческие нарушения, ухудшение качества жизни, низкая успеваемость и снижение мотивации к обучению, повышенный риск лишнего веса, пассивного образа жизни и применения стимуляторов.







## Здоровый образ жизни: режим дня



Рациональное питание играет важную роль в сохранении здоровья детей и подростков. При правильном и регулярном приеме пищи питание обеспечивает рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, профилактику заболеваний, способствует улучшению здоровья. Современный школьник, по мнению диетологов, должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо.



Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день. Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр - не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2 - 3 раза обязательно (если нет пищевых аллергий). Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.







## Здоровый образ жизни: режим дня



Организм детей школьного возраста стремительно меняется, поэтому важно помочь ему, чтобы преобразование закончилось успешно. Правильное питание играет ключевую роль в этом процессе и оказывает немаловажную роль в развитии взрослеющего детского организма. Для нормального развития организма нужно потреблять необходимое количество белков, жиров, витаминов, углеводов и микроэлементов. Соотношение белков, жиров и углеводов примерно равно 1:1:4.



Нежелательно перебивать аппетит бутербродами, чипсами, сладостями. Большое количество выпечки, сладостей, газировок приводит к нарушению обмена веществ. Организм привыкает к тому, что ему нужно перерабатывать много сладкого, в связи с чем инсулина выделяется больше, чем надо. Это чревато повышением риска сахарного диабета. В случае отсутствия пищевой аллергии сахар, конфеты и пирожные старайтесь заменять медом и сухофруктами. Важно, чтобы пища была свежеприготовленной, не содержала консервантов, красителей, ароматизаторов и других вредных добавок, принималась в хорошем настроении.







## Вредные привычки

Продолжительность жизни и здоровье человека зависят от образа его жизни и опасных привычек. Курильщики становятся заядлыми в среднем через 3 - 5 лет после первой затяжки, алкоголиками становятся через 1 - 2 года регулярного употребления спиртных напитков, человек любого возраста становится наркоманом в течение нескольких недель. К некоторым наркотикам (героин) можно привыкнуть в течение нескольких дней

*Средняя продолжительность жизни человека при наличии опасных привычек*

Вредная привычка	Средняя продолжительность жизни
Без опасных привычек	70 лет
Алкоголизм	50 лет
Табакокурение	62 года
Наркомания	35 лет



Никотин сегодня – это один из самых дешевых, легальных и доступных наркотиков в мире. Среди вредных привычек молодежи курение занимает лидирующее место. Ни курение, ни выпивка не сделают вас круче в глазах друзей. Модно быть здоровым и красивым. Следите за влиянием на вас друзей и одноклассников. Если вы знаете, что легко попадаете под влияние окружающих, то попробуйте или сменить компанию, или освоите какой-то вид спорта. Запишитесь в спортивную школу: вращаясь в такой среде, вам не захочется выделяться на фоне других спортсменов, и вы раз и навсегда выберете здоровый образ жизни.

### ВЫ В ЗОНЕ РИСКА ПОЛУЧИТЬ ЗАВИСИМОСТЬ, ЕСЛИ:

- Отсутствует внутренняя дисциплина и чувство ответственности.
- Отсутствует мотивация, четко определенная жизненная цель.
- Постоянно ощущаете себя тревожно и скучно. Эта причина особенно сказывается у людей неуверенных, с низкой самооценкой, которым жизнь кажется беспросветной, а окружающие их якобы не понимают.
- Испытываете трудности общения с родителями, учителями, окружающими.
- Не бойтесь рассказать об этом школьному психологу, авторитетным людям, которым вы доверяете. Вам обязательно помогут!







# Вредные привычки: курение



**Никотин** – один из самых опасных ядов растительного происхождения. Он вызывает быстрое появление зависимости: через короткий промежуток времени люди начинают испытывать тягу к выкуриванию все большего количества сигарет. Некоторым счастливым после ряда неудачных попыток удается бросить, другие курят всю оставшуюся жизнь, медленно убивая себя.

## Курение: как сигареты разрушают здоровье

- Аммоний
- Бумага
- Бутан
- Гексамин
- Кадмий
- Клей
- Краска
- Метан
- Метанол
- Мышьяк
- Никотин
- Угарный газ



### Как страдает организм от сигаретного дыма



#### Внешний вид

преждевременные морщины, сухая, тусклая, сероватая, потерявшая эластичность кожа, впавшие щеки, желтые зубы и ногти, тусклые волосы, неприятный запах изо рта, - типичный портрет хронического курильщика.

Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения. Он вызывает быстрое появление зависимости: через короткий промежуток времени люди начинают испытывать тягу к выкуриванию все большего количества сигарет.

#### Дыхательная система

попадая в легкие, дым способствует развитию пневмонии, астмы, хронического бронхита и других легочных болезней, затрудняющих дыхание.

#### Сердечно-сосудистая система

дым от сигарет приводит к увеличению ритма сердца, повышению давления, сужению сосудов, что вызывает образование тромбов. Вредные вещества снижают уровень кислорода в крови, а значит и во всех органах, в том числе и мозге.

#### Нервная система

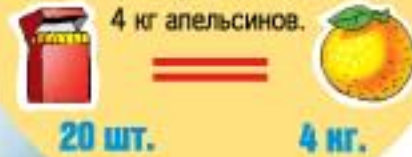
постоянная потребность организма в никотине держит человека на пике нервного напряжения, увеличивая его агрессивность, раздражительность, вспыльчивость, нервозность.

#### Развитие раковых заболеваний

сигаретный дым содержит канцерогены, действующие как стимуляторы роста раковых опухолей легких, полости рта и глотки, гортани, пищевода и желудка, трахеи и бронхов.

#### Важно

Никотин разрушает витамин С, который является очень важным для здоровья человека. Для его восполнения после выкуривания 20 сигарет необходимо съесть 4 кг апельсинов.



20 шт.

4 кг.

#### Факты в цифрах



От употребления табака ежегодно умирает около шести миллионов человек (один человек каждые шесть секунд).



В табачном дыме содержится более 30 ядовитых (никотин, угарный газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и другие) и около 4 тысяч вредных веществ.

Первоначально табак использовался как лечебное средство, но быстро стало понятно его разрушительное и смертоносное воздействие на организм. Сейчас в мире курильщиками являются миллионы людей. Основная причина столь большой распространенности курения – иллюзия безобидности этой пагубной привычки. Люди не отдают себе отчета в том, что курение быстро вызывает привыкание, и не задумываются о серьезной опасности для здоровья – эта «маленькая слабость» только выглядит невинно: от употребления табака ежегодно умирает около шести миллионов человек (один человек каждые шесть секунд).







# Вредные привычки: наркотики



Многие, желая испытать неизвестные ощущения, не осознают того, что один пробный прием становится первым шагом в бездну, именуемую наркоманией. Постепенно, с последующим употреблением, возникает стойкая психическая и физическая зависимость, отказаться от наркотиков становится невозможно, а последствия оказываются катастрофическими.

**Наркотики – химические вещества синтетического или растительного происхождения, употребление которых медленно разрушает не только внутренние органы человека, но его мозг и психику.**

## Чем опасны наркотики для детей и подростков

### Длительная реакция организма

#### Нервная система и головной мозг

Полное разрушение сознания и нервной системы. Хроническое отравление уродует личность людей: изменяется их характер, даже в близких людях они видят врагов, полное безразличие к жизни сменяется периодами злобности, невроза, панического страха и агрессивности.



#### Желудок

У наркоманов уменьшаются все вкусовые и обонятельные ощущения, они не могут в полной мере получать удовольствия от еды, снижается аппетит, пища не в полной мере переваривается и усваивается. Таким образом, наркоман обрекает себя на хроническое голодание.



#### Сердце

Наркотики вызывают истощение сердечной мышцы: одряхлевшее изможденное сердце не может справиться даже с небольшой физической нагрузкой, - наркоман быстро устает и задыхается, функции всех клеток слабеют, весь организм дряхлеет, как в глубокой старости, а небольшая передозировка ведет к смерти.



#### Общее состояние

Наркотики отравляют весь организм они вызывают процессы гниения и разложения в кишечнике, в результате чего образуются токсины, которые всасываются в кровь и разносятся по организму, повреждают клетки, вызывают их старение и гибель.



#### Важно

Деление наркотиков на «легкие» и «тяжелые» - миф. Степень влияния на организм одинаково разрушающая, просто отличается продолжительностью.

#### Легкие

Под воздействием наркотиков неизбежно снижается, а затем и угнетается активность дыхательного центра. Наркоман уже никогда не сможет дышать досыта, он обрекает себя на пожизненное кислородное голодание. Наркоман превращает свои органы дыхания в переполненную «плевательницу»: в них накапливаются мокрота, слизь, грязь, гной, пыль.



Существует распространенный миф о том, что некоторые наркотики практически безвредны. Однако «легкие» наркотики отличаются от остальных только более медленным и более слабым действием: они также убивают человека, но делают это за более продолжительный период времени. Практически во всех странах мира предусмотрены жесткие наказания за производство, перевозку и распространение наркотических средств. Единственное разрешенное применение наркотических веществ в России – снятие чувства боли при различных травмах, инфарктах, злокачественных опухолях. Употребление же наркотиков в немедицинских целях полностью разрушает организм человека.







# Вредные привычки: алкоголь



Алкоголизм – тяжелое хроническое заболевание, вызываемое систематическим употреблением спиртных напитков, характеризующееся непреодолимым влечением к ним, развитием психической и физической зависимости, деградацией человека как личности. Это заболевание никогда не начинается внезапно – оно подкрадывается незаметно, постепенно опутывая волю и разум человека.

## Кратковременная реакция организма



### через несколько минут

После употребления спиртных напитков появляется ощущение тепла, прилив сил



### через 30 минут

Увеличиваются ритм сердца и давление, нарушается скорость реакции, координация движений



### через несколько часов

Состояние резко ухудшается: появляются слабость, головокружение, тошнота и рвота, боли в сердце и во всем теле, отсутствие аппетита, дрожь в руках, жажда - развивается «похмельный синдром»

## Внимание

Этиловый спирт, из которого делают алкогольные напитки, используют для получения синтетического каучука - основного компонента автомобильных шин.



## Как алкоголь влияет на здоровье

Даже небольшие дозы алкоголя у детей и подростков вызывают бурную реакцию и тяжелейшие симптомы отравления. По мере возрастания алкогольного «стажа» многие болезни возникают чаще и в более тяжелой, неизлечимой форме: в теле человека нет таких органов и тканей, которые не поразились бы алкоголем.



## Длительная реакция организма

### Мозг

Алкоголь приводит к постоянному кислородному голоданию клеток мозга. В результате ухудшаются умственные способности, ослабевает память, утрачивается способность приобретать новые знания, снижаются эмоциональные реакции, нарушается координация движений, прогрессирует распад личности.

### Печень

Под воздействием печени перестает выполнять свою функцию по обеззараживанию токсичных продуктов обмена, выработке белка крови и другие не менее важные функции, что приводит к смерти человека.

### Почки

Хронически отравляясь алкоголем, они становятся не способными спасать организм от отравления ядами, попавшими извне, и веществами, образовавшимися в самом организме.

### Пищеварительная система

Алкоголь приводит к нарушению процессов всасывания питательных веществ, угнетению выделения пищеварительных ферментов, застою пищи в желудке, что может привести к резким болям в животе, проблемам с пищеварением, гастритам, сахарному диабету, панкреатиту, раку пищевода и желудка.

### Кожа

Кожа пьющего человека очень быстро теряет свою эластичность и стареет раньше времени.

### Сердечно-сосудистая система

Алкоголь способствует разрушению эритроцитов - клеток крови человека. Это приводит к ишемической болезни, атеросклерозу, аритмии, а ненормальная работа сердца, перекачивающего по кровеносным сосудам огромное количество крови, приводит к разрастанию сердечной мышцы. В результате сердцу становится трудно выполнять свои функции - приходит момент, когда оно не выдерживает и останавливается.

Нередко подростки приобщаются к спиртному, когда попадают в новую компанию, в которой употребление алкоголя является «нормой». Ребята, желая быть такими, «как все» и не быть белыми воронами, начинают выпивать. Через некоторое время алкоголь становится необходимой частью отдыха и встреч. Затем дозы потребляемого возрастают – первоначальный объем выпитого кажется недостаточным. В результате алкоголь становится неотъемлемой частью жизни и разрушает молодой организм. Не попадайтесь на эту удочку! Алкоголь вызывает поражение всех органов человеческого организма уже на ранних этапах, но поначалу эти недуги могут протекать незаметно. По мере возрастания алкогольного «стажа» многие болезни возникают чаще и в более тяжелой, неизлечимой форме: в теле человека нет таких органов и тканей, которые не поразились бы алкоголем.







**Дорожно-транспортное происшествие (ДТП)** – авария, возникшая в процессе движения по дороге транспортного средства и с его участием, при котором погибли или ранены люди, повреждены транспортные средства, сооружения, грузы либо причинен иной материальный ущерб.

Значительное увеличение опасности чрезвычайных ситуаций, связанных с ДТП, происходит в периоды резких изменений погодных условий - понижения температуры, образования гололеда, сильных осадков и туманов. Самые опасные ДТП происходят из-за превышения водителями скоростного режима движения. Лобовое столкновение автомобилей на скорости более 115 км/ч приводит к неминуемой гибели водителей и пассажиров.



**Если вы стали свидетелем ДТП:**

- вызовите экстренные оперативные службы по телефону 112 или по стационарному телефону (с АЗС, из местного кафе и т. п.) ГИБДД (телефон 02), спасателей (телефон 01) и скорую медицинскую помощь (телефон 03). При этом необходимо сообщить точный адрес происшествия в городе или ориентиры места ДТП на загородной трассе (какое шоссе, ближайший населенный пункт или АЗС, кафе и т. п.), время происшествия, количество пострадавших и их состояние, наличие детей;
- оставайтесь на месте до прибытия вызванных служб.







## Если вы – пассажир авто, попавшего в ДТП:

- действуйте так, как советуют взрослые в машине;
- если водитель и другие пассажиры без сознания, действуйте самостоятельно;
- принохайтесь: не подтекает ли бензин (особенно при опрокидывании);
- если двери заклинены, покиньте салон через окно, открыв его или разбив тяжелыми подручными предметами, выбив ногами;
- выбравшись из машины, отойдите от нее как можно дальше – возможен взрыв;
- выбравшись наружу, постарайтесь помочь выбраться остальным;
- извлекая пострадавшего, нельзя применять силовые приемы: вытягивать, дергать или сгибать, так как у пострадавшего могут быть множественные травмы, сложные переломы конечностей, позвоночника, головы и т. д.;
- ждите приезда врачей и спасателей.

### Правила безопасности в автомобиле

- пристегивайтесь ремнями безопасности
- если вам нет 12 лет, то садитесь в автомобиль в специальное детское кресло
- во время движения автомобиля не высовывайтесь и не выставляйте руки из окон, люков
- выходите из машины со стороны тротуара или обочины и только после полной остановки транспорта
- не отвлекайте водителя от управления, а также не открывайте двери авто во время его движения

## Как действовать во время ДТП

автомобильный транспорт - самый опасный из всех видов транспорта. Ежегодно на дорогах гибнет людей намного больше, чем при авиационных, железнодорожных и морских (речных) авариях вместе взятых

### Факты в цифрах

Автовладельцем является каждый третий гражданин России

в России около **37 млн.** автомобилей

из них **26 млн.** легковые

70,3%

### В случае неизбежного столкновения

- 1 упритесь ногами в пол, защитите голову руками
- 2 при нахождении на заднем сиденье лягте на бок, если позволяет место

Внимание

### После столкновения

- постарайтесь быстро покинуть машину
- если выбраться через двери невозможно, сделайте это, выдавив лобовое или заднее стекло ногами
- выбравшись наружу, постарайтесь помочь выбраться остальным

### При возгарании

немедленно покиньте загоревшийся автомобиль. Если двери заклинило, откройте или разбейте окна (твердым предметом, либо ногами) и выбирайтесь через них

### Помните

человек может находиться в загоревшемся автомобиле не более полутора минут, а салон выгорает примерно за 4 минуты

### Причины ДТП в России

81%	нарушение правил дорожного движения
17%	неудовлетворительное состояние автомобильных дорог
1%	опасные природные или погодные явления
1%	технические неисправности и износ транспортных средств

## Если авто падает в воду:

- выбирайтесь через открытое окно, т. к. при открывании двери машина резко начнет тонуть;
- включите фары (чтобы машину было легче искать), активно проветилируйте легкие (глубокие вдохи и выдохи позволяют наполнить кровь кислородом «впрок»), избавьтесь от лишней одежды;
- при необходимости разбейте лобовое стекло тяжелыми подручными предметами;
- протиснитесь наружу, взявшись руками за крышу машины, а затем резко плывите вверх.







# Авиакатастрофы



С момента возникновения авиации безопасность полетов является ее основной задачей. Обеспечение безопасности зависит прежде всего от надежности самолетов, профессионализма экипажа и слаженной, четкой работы служб аэропортов. Несмотря на все предпринимаемые меры, ежегодно в мире происходит в среднем 60 авиакатастроф, из которых более половины связаны с гибелью людей. В любой аварийной ситуации на авиатранспорте действуйте без паники и решительно, слушайте и четко выполняйте команды членов экипажа, это поможет вашему спасению, уменьшит риск травмирования.

## Как вести себя на борту самолета



### при взлете и посадке

- проверьте, чтобы полка для багажа была плотно закрыта, оттуда могут выпасть тяжелые вещи и нанести травму
- займите свое место, пристегните ремень безопасности, подготовьтесь к взлету/посадке



- перед взлетом внимательно прослушайте инструктаж о правилах поведения в салоне и неукоснительно их выполняйте, запомните, где в самолете расположены аварийные выходы, как пользоваться кислородными масками и спасательными жилетами, какую фиксированную позу нужно занять при аварийной посадке

### во время аварийной посадки

- слушайте команды бортпроводника
- немедленно освободите проходы от вещей и займите место в своем кресле, пристегните ремень безопасности. Спинку кресла приведите в вертикальное положение
- обязательно снимите очки, украшения, выньте из карманов все твердые предметы, расстегните воротник
- положите на колени мягкие вещи для защиты головы и туловища
- по команде бортпроводника **«Внимание, посадка!»** примите безопасную позу: согнитесь, плотно сцепите руки под коленями, голову положите на колени. Ноги уприте в пол, выдвинув их как можно дальше, но не под переднее кресло. В момент посадки максимально сгруппируйтесь и подготовьтесь к значительной перегрузке
- оставайтесь в такой позе до полной остановки самолета. После остановки самолета расстегните ремень безопасности и подготовьтесь к эвакуации

### при аварийной посадке на воду

- используйте надувные лодки с аварийным запасом питания, питьевой воды, медикаментов, средств сигнализации. Основным индивидуальным средством спасения на воде является **спасательный жилет**



### при пожаре в самолете

- старайтесь делать вдохи реже, дышите только через хлопчатобумажные или шерстяные ткани, по возможности смоченные водой
- защититесь от возможных ожогов, закрыв открытые участки тела имеющейся одеждой, пледом и т. п.
- пробирайтесь к выходу, ориентируйтесь по креслам и двигайтесь, пригнувшись или на четвереньках, т. к. внизу салона задымленность меньше. Если проход завален, пробирайтесь через кресла, опуская их спинки
- после выхода из самолета удалитесь от него как можно дальше, так как возможен взрыв

Авиационная катастрофа – опасное происшествие на воздушном судне, в полете или на земле в процессе руления самолета по взлетно-посадочной полосе, приведшее к гибели людей, его разрушению или повреждению.

Причины авиакатастроф	% варий
Человеческий фактор (ошибки пилотов, других членов экипажа и ошибки авиадиспетчеров)	57
Технические неисправности (неполадки, отказы техники, ошибки при техническом обслуживании)	21
Неблагоприятные погодные условия	12
Саботаж (терроризм, боевые действия)	9
Другие причины (роковые случайности, столкновение с птицами и т. д.)	1







# Аварии на общественном транспорте



Аварийные ситуации при проезде в автобусах, троллейбусах и трамваях чаще всего возникают в результате:

- столкновения,
- резкого торможения,
- падения с высоты,
- затопления салона и пожаров.

В троллейбусах и трамваях, кроме того, существует опасность поражения электрическим током.

## Как избежать аварий в общественном транспорте



- 1 немедленно сообщите об этом водителю и пассажирам
- 2 как можно быстрее покиньте транспорт, используя для этого двери или запасные выходы, расположенные, как правило, в боковых окнах (при необходимости разбивайте стекло ногами или любыми металлическими предметами)

### Если вы стали свидетелем пожара

- 3 в троллейбусе и трамвае металлические части могут оказаться под напряжением, поэтому, покидая салон, избегайте соприкосновения с ними
- 4 не паникуйте, выполняйте указания водителя
- 5 выбравшись из салона, отойдите подальше от транспортного средства, так как при пожаре возможна вероятность взрыва



### основные правила поведения



входите/выходите только после полной остановки транспортного средства



во время движения держитесь за поручни или спинки сидений



не ездите на подножках и других выступающих частях общественного транспорта, не предназначенных для проезда



не высовывайтесь из окон, не находитесь в дверном проеме кабины или в самой кабине водителя и не отвлекайте его во время движения



не приводите в действие механизмы для открытия дверей, средства пожаротушения, механизмы для открывания аварийных люков, не открывайте аварийные выходы, а также не препятствуйте закрытию или открытию дверей, кроме необходимости предотвращения несчастных случаев



не провозите огнеопасные, взрывчатые, легковоспламеняющиеся вещества, громоздкий багаж, мешающий другим пассажирам



при обнаружении в трамвае, троллейбусе, автобусе забытых предметов, вещей, документов или каких-либо ценностей, а также почувствовав в салоне запах гари, дыма или увидев возгорание, незамедлительно сообщите об этом водителю



### Если вы стали очевидцем ДТП



вызовите по мобильному (номер **112**) или стационарному телефону (с АЗС, кафе и т. п.) спасателей (тел. **01**) и скорую медицинскую помощь (тел. **03**). При этом сообщите точный адрес происшествия в городе или ориентиры места ДТП на загородной трассе (какое шоссе, ближайший населенный пункт или АЗС, кафе и т. п.), время происшествия, количество пострадавших и их состояние, наличие детей

Из-за сравнительно небольшой скорости и малой маневренности троллейбус и трамвай – наиболее безопасные виды транспорта. Вместе с тем надо помнить, что электропитание тяговых двигателей этих видов городского транспорта осуществляется от подвесной контактной сети высокого напряжения. Такое обстоятельство значительно повышает опасность поражения электрическим током, когда токонесущие провода могут замкнуться на корпус машины.







## Аварии на общественном транспорте



К сожалению, в наше время общественный транспорт не только может столкнуться с другими автомобилями на дороге, но и стать объектом для террористов. Взрывное устройство может прогреметь в любой момент, и поэтому очень важно обращать внимание на все оставленные без присмотра чужие вещи.

Помните, внешний вид предмета может скрывать его настоящее назначение. В качестве камуфляжа для взрывных устройств используются обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, свертки, коробки, игрушки и т. п.



Не проявляйте любопытства: не заглядывайте в пакеты, не разворачивайте свертки и коробки! Не предпринимайте самостоятельно никаких действий со взрывными устройствами или предметами, похожими на взрывное устройство, - это может привести к их взрыву, многочисленным жертвам и разрушениям! Немедленно сообщите о своих подозрениях знакомым взрослым людям или водителю. Теракты в общественном транспорте уносят сотни жизней: вы своей бдительностью можете предотвратить эту потерю.







## Аварии на речном и морском транспорте



Ежегодно в нашей стране суда перевозят около 30 млн. пассажиров и более 120 млн. т грузов. Несмотря на развитие кораблестроения, техническое усовершенствование судов и навигационных систем, ежегодно только в России происходит около 40 серьезных аварий на морях и 30 – на реках.



Авария морского (речного) объекта – опасное техногенное происшествие на морском (речном) объекте, представляющее угрозу жизни и здоровью людей, приводящее к повреждению или к потере мореходности судна, загрязнению окружающей природной среды. Как правило, для ликвидации аварии требуется помощь поисково-спасательных и других специальных сил и средств. Кораблекрушение – авария морского (речного) объекта, в результате которой произошла его гибель, полное разрушение. К кораблекрушению относят затопление судна, нарушение его плавучести.







# Аварии на речном и морском транспорте



Большинство крупных аварий и катастроф на судах происходит не под воздействием сил стихии, а по вине людей.

Наибольшей проблемой при кораблекрушении является паника, когда люди толкают друг друга, устраивают давку, прыгают за борт. Необходимо помнить, что вероятность спасения при организованном оставлении судна возрастает в несколько раз. У пассажиров, оказавшихся на спасательном плоту или в шлюпке, шанс выжить примерно в 10 раз выше, чем у тех, кто попадает в воду.



## Как вести себя при аварии на судне

### при пожаре

- ▶ немедленно сообщите капитану или любому члену команды о возгорании
- ▶ используйте для тушения огнетушитель или подручные средства
- ▶ при сильном задымлении закройте нос и рот смоченным водой платком, салфеткой, полотенцем, куском одежды
- ▶ при сильном пожаре двигайтесь к спасательным средствам. Слушайте указания капитана

### если вы потерпели крушение в открытом море

- если нет возможности достичь берега, старайтесь держаться вместе с другими шлюпками вблизи места гибели судна
- чтобы сберечь тепло, на шлюпке держитесь ближе к другим людям
- не пейте морскую воду. Питьевую воду употребляйте в день не более 500 - 600 мл, разделив ее на многочисленные малые дозы. Сохраняйте жидкость в организме, сокращая бесполезные движения
- держите ноги по возможности сухими, регулярно двигайте ими для снятия отечности

### при оставлении судна

при высадке с судна четко выполняйте указания членов экипажа и соблюдайте следующие правила:

- ▶ в первую очередь в шлюпках предоставляются места женщинам, детям и старикам
- ▶ перед посадкой в шлюпку или на спасательный плот наденьте на себя побольше одежды, а сверху - спасательный жилет
- ▶ если есть возможность, возьмите в шлюпку одеяла, дополнительную одежду, питьевую воду и еду
- ▶ при вынужденном прыжке с борта корабля в воду закройте рот и нос одной рукой, второй крепко держитесь за жилет. Старайтесь прыгать поближе к спасательному средству, чтобы быстро забраться на него
- ▶ на спасательном средстве необходимо отплыть на безопасное расстояние (150 - 200 м) от тонущего судна, так как шлюпку (плот) может затянуть в водоворот

## ВНИМАНИЕ

### если вы оказались в воде

- подавайте сигналы свистком или поднятием руки
- двигайтесь как можно меньше, чтобы сохранить тепло
- в спасательном жилете для сохранения тепла сгруппируйтесь, обхватите руками с боков грудную клетку и поднимите бедра повыше, чтобы вода меньше омывала область паха. Этот способ увеличивает шансы выжить в холодной воде почти на 50 %
- если нет спасательного жилета, поищите глазами любой плавающий предмет и ухватитесь за него, чтобы было легче держаться на плаву до прибытия спасателей

Причины аварий	% аварий
Человеческий фактор (посадка на мель, столкновение с другими судами либо с неподвижными предметами, перегрузка судна, неправильное расположение грузов, неудачная швартовка)	74
Неблагоприятные погодные (природные) явления (ураган, шторм, туман, плавающие льдины, метели, приливо-отливные явления, низкие температуры воздуха)	13
Технические неисправности (дефекты корпуса, просчеты и ошибки при проектировании и строительстве судов, некачественный ремонт, старение судов)	8
Пожары и взрывы на борту	5





# Аварии на железнодорожном транспорте



Чрезвычайные ситуации на железнодорожном транспорте разделяют на аварии и крушения. Железнодорожная авария – авария на железной дороге, повлекшая за собой повреждение подвижного состава и (или) гибель одного или нескольких человек. Крушение поезда – столкновение поездов или сход подвижного состава с рельсов, в результате чего погибли или получили травмы люди, а локомотив или вагоны не подлежат восстановлению.

## правила, которые спасут вам жизнь



возьмите документы и необходимые вещи. Громоздкий багаж (сумки, тележки, чемоданы) оставьте на местах, они помешают эвакуации



прежде чем выйти в коридор, подготовьте простейшие средства защиты органов дыхания (платок, полотенце или наволочку, смоченные водой)



на случай защиты от пламени и осколков стекла используйте одеяло, верхнюю одежду (пальто, куртку и т. п.) или плотную ткань



если из-за дыма стало трудно дышать, то постарайтесь открыть окно и дышать набегающим свежим воздухом. Если такой возможности нет, то передвигайтесь, пригнувшись к полу, - там дыма меньше



не выпрыгивайте из движущегося поезда, если нет прямой опасности для жизни. Если это единственный способ спастись, то прыгайте по ходу движения с той стороны вагона, где нет столбов. Старайтесь приземлиться на соединенные вместе ноги, далее перекатами и кувырками гасите скорость падения. По возможности предварительно наденьте на себя как можно больше одежды, защитите голову



при остановке поезда, выбравшись из опасной зоны, будьте рядом со взрослыми людьми недалеко от места аварии



самое главное - не паникуйте, действуйте четко и решительно, окажите посильную помощь пострадавшим

## Как вести себя при пожаре в поезде

## как избежать травм



по возможности выбирайте наиболее безопасные места: центральные вагоны, купе с аварийным выходом или расположенное ближе к выходу из вагона, нижние полки



тщательно укладывайте багаж на верхних полках, не перевозите с собой легковоспламеняющиеся и взрывчатые вещества

стоп-кран в вагоне поезда предназначен для экстренной остановки и используется только в крайних случаях для предотвращения столкновения, аварии, при возникновении опасной ситуации, угрожающей жизни людей



при запахе гари или появлении дыма в вагоне немедленно сообщите взрослым соседям по купе/вагону или проводнику



при экстренном торможении поезда схватитесь за поручни или другие закрепленные предметы, сгруппируйтесь

## Основные причины аварий на ж/д транспорте:

- неисправности железнодорожных путей и подвижного состава;
- наезд поезда на различные препятствия (транспорт, дрезины, посторонние предметы), людей, крупных животных;
- человеческий фактор (ошибки машинистов, диспетчеров);
- воздействие неблагоприятных погодных условий и опасных природных явлений (землетрясения, оползни, наводнения, обильный снегопад и т. д.);
- террористические акты.







## Первая помощь

Умение оказать первую помощь – это гражданский долг каждого человека. Может случиться так, что кроме вас некому будет помочь пострадавшему. Следует помнить, что от своевременности и качества оказания первой помощи в значительной степени зависит дальнейшее состояние здоровья пострадавшего и даже его жизнь. Вовремя оказанная помощь может предупредить возникновение таких осложнений, как травматический шок, большая потеря крови, развитие инфекции, дополнительное травмирование поврежденных органов.



**Первая помощь** – это простейшие срочные меры, необходимые для спасения жизни и здоровья пострадавших при повреждениях, несчастных случаях и внезапных заболеваниях. Она оказывается на месте происшествия до прибытия врача или доставки пострадавшего в больницу. К основным средствам оказания первой помощи относятся: обезболивающие препараты, дезинфицирующие средства и перевязочные материалы.

**Перевязочные материалы** включают: стерильные и нестерильные бинты, марлю, тампоны, салфетки, бактерицидный лейкопластырь и др.

**Антисептик** (анти – против, гр. *se-ptikos* – гнилостный) – средство для уничтожения микробов, попавших в рану, и предотвращения вторичной инфекции. Антисептические средства, уничтожающие или задерживающие развитие микроорганизмов, используются для обработки кожных покровов тела. Наиболее распространенные антисептические средства:

- бриллиантовый зеленый («зеленка») используется для обработки кожи при неглубоких ранах, порезах, царапинах, гнойниках;
- спиртовая йодная настойка («йод») применяется для обработки кожи вокруг ран перед наложением повязок, в том числе при укусах насекомых.







## Первая помощь: раны

Раны бывают мелкие, их можно залечить самостоятельно, но случаются и серьезные ранения, опасные для жизни человека, при которых требуется врачебная помощь. Рана – травма, сопровождающаяся нарушением целостности кожных покровов, кровотечением. При этом могут повреждаться мышцы, нервы и внутренние органы человека, происходит инфицирование (попадание микробов внутрь).



Любая рана опасна для человека тем, что через нее в организм проникают болезнетворные микробы, это следует помнить при оказании помощи пострадавшему. Песок, земля, обрывки грязной испачкавшейся одежды могут стать источниками дополнительного инфицирования. Промойте и обработайте края раны ватным или марлевым тампоном, смоченным антисептическим раствором (йода, марганцовки, бриллиантовой зелени или спирта). Кожу протирают от края раны к неповрежденному участку. Не протирайте саму рану, так как это усилит боль и может повредить ткани внутри раны.







# Первая помощь: раны



Основным способом оказания первой помощи при любых ранах является наложение повязки. Она служит для защиты раневой поверхности от инфицирования. При помощи повязок также осуществляют фиксацию поврежденной конечности в необходимом положении. Правильно наложенная повязка не должна беспокоить травмированного, причинять дополнительную боль и нарушать кровообращение, соскальзывать и распускаться.

## Как правильно наложить повязку на рану

### Повязка «чепец» при травмах головы и шеи

**1** Оторвите от бинта кусок размером до 1 метра и положите его серединой поверх стерильной салфетки, закрывающей рану, на область темени. Концы спустите вертикально вниз впереди ушей и удерживайте в натянутом состоянии.

**2** Сделайте вокруг головы закрепляющий ход, затем, дойдя до завязки, оберните бинт вокруг нее и ведите косо на затылок.

**3** Чередуйте ходы бинта через затылок и лоб, каждый раз направляя его более вертикально, закройте всю волосистую часть головы. Завяжите концы бантом под подбородком.



### Крестообразная повязка для шеи, гортани или затылка

**1** Укрепите бинт вокруг головы круговыми оборотами, а затем выше и позади левого уха спустите его в косом направлении вниз на шею.

**2** Направьте бинт по правой боковой поверхности шеи, закройте ее переднюю поверхность и вернитесь на затылок, пройдя выше правого и левого уха и повторив сделанные ходы.

**3** Закрепите повязку оборотами бинта вокруг головы.



### Спиральная повязка на палец и плечевой сустав

**повязка на палец**  
Ведите бинт вокруг запястья, перемещая по тылу кисти к ногтевой фаланге, и сделайте спиральные ходы бинта от конца до основания и обратным ходом по тылу кисти, закрепив бинт на запястье.

**повязка на плечевой сустав**  
Начните от здоровой стороны из подмышечной впадины по груди и наружной поверхности поврежденного плеча сзади через подмышечную впадину плеча, по спине через здоровую подмышечную впадину на грудь и, повторяя ходы бинта, пока не закроете весь сустав, закрепив конец на груди булавкой.



### Повязки на нижние конечности



### Общие правила наложения бинтовых повязок

1. Чтобы повязка лежала правильно и равномерно, употребляйте бинты соответствующей ширины в зависимости от площади бинтуемой области. Бинты делятся на узкие (3 - 7 см), средние (10 - 12 см) и широкие (14 - 18 см).
2. Повязку накладывайте так, чтобы она не причиняла неприятных ощущений, но надежно фиксировала перевязочный материал.
3. Бинтование начинайте с узкой части тела, каждый последующий тур бинта должен прикрывать половину предыдущего. Бинт надо катить, не отрывая от бинтуемой части тела, и не растягивать его в воздухе.
4. При завершении бинтования конец бинта разорвите (разрежьте) на две полосы и завяжите узлом (но не над раной и не на сгибательных и опорных поверхностях). В отдельных случаях допустимо подогнуть конец бинта за последний тур.







# Первая помощь: раны

**Кровотечением называют истечение крови из поврежденных кровеносных сосудов.** Оно является одним из частых и опасных последствий ранений и травм. Различают наружные и внутренние кровотечения. При наружном кровотечении кровь изливается из поврежденных сосудов непосредственно во внешнюю среду. Внутреннее кровотечение происходит в полости организма. Оно может возникнуть при травме грудной клетки, живота, головы. При внутреннем кровотечении кровь скапливается в каком-либо органе (желудке, кишечнике, головном мозге и др.) или в полости (брюшной, плевральной и др.).

## КАК ОКАЗАТЬ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ КРОВОТЕЧЕНИЯХ

**При носовом кровотечении:**

- Постарайтесь успокоить пострадавшего: при волнении сердце начинает биться чаще, а это лишь усиливает кровоток.
- Посадите человека так, чтобы голова была выше туловища, сохранив при этом вертикальное положение.
- Слегка наклоните голову вперед, чтобы кровь не попадала в носоглотку и рот. Не запрокидывайте пострадавшему голову назад, так как кровь может попасть в пищевод и вызвать рвоту.
- Прижмите крыло носа к перегородке на 5 - 10 минут. Пострадавший при этом должен дышать ртом.
- Если кровотечение сильное, аккуратно введите в ноздри ватные тампоны, смоченные 3%-ным раствором перекиси водорода или нафтизином 0,1% (тампоны готовятся из ваты в виде кокона длиной 2,5 - 3 см и толщиной 1-1,5 см, детям - толщиной не более 0,5 см). Чтобы вновь не повредить кровоточивший сосуд, вату из носа можно убирать не ранее чем через час.
- Приложите к затылку и переносице холод (держите 3 - 4 минуты, сделайте такой же перерыв и снова приложите холод), а к ногам - тепло.
- Не закапывайте в нос никакие капли: кровь вместе с лекарством может попасть из носовой полости в слуховые трубы и вызвать воспаление уха.

**При кровотечении из уха:**

- Не закупоривайте ухо! Нельзя останавливать кровотечение путем введения тампона в ушную раковину.
- Придите пострадавшему полусидячее положение с наклоном головы в сторону повреждения, чтобы кровь свободно вытекала из уха.
- Наложите на ухо стерильную повязку, не используя тугих тампонов.
- Вызовите «скорую помощь» или доставьте пострадавшего в лечебное учреждение.

**При кровотечении в грудную полость:**

**Признаки** - состояние больного быстро ухудшается, дыхание учащается, становится поверхностным, кожные покровы и губы приобретает синюшный оттенок.

- Придите пострадавшему полусидячее положение, нижние конечности согните в коленях, под спину подложите валик, на который он может опереться.
- Приложите холод к грудной клетке.
- Срочно доставьте в лечебное учреждение.

**Важно!**  
При таком кровотечении пострадавшему запрещено говорить и двигаться.

**При кровотечении в брюшной полости:**

**Признаки:** боли в животе, вплоть до развития шокового состояния, частые тошнота и рвота, пострадавший бледен, не может стоять, иногда происходит кратковременная потеря сознания, на лбу выступает холодный липкий пот, дыхание и пульс ускорены, зрачки расширены.

- Вызовите «скорую помощь».
- Уложите пострадавшего: ему необходим полный покой.
- На брюшную область положите холодный компресс, пузырь со льдом.
- Пострадавшему нельзя ни пить, ни есть!
- Если вы решили сами довести пострадавшего в лечебное учреждение, то он должен находиться в положении лежа на спине.

**При легочном кровотечении:**

**Признаки:** обильное выделение крови через дыхательные пути, которое может появиться при кашле или без такового. Без кашля кровь может вытекать струей в полость рта. У больного наблюдается бледность, выделение холодного пота, частый, малый и мягкий пульс, снижение давления.

- Вызовите «скорую помощь».
- Уложите пострадавшего в удобное для него полусидячее положение.
- Если есть открытая рана грудной клетки, то быстро наложите повязку, не пропускающую воздух, используя, например, прорезиненную оболочку индивидуального перевязочного пакета или чистый целлофановый пакет. Повязка закрепляется лейкопластырем или прибинтовывается.
- На грудь положите пузырь со льдом.
- Можно давать поплотать кусочки льда пострадавшему, это позволит снизить наполнение кровью сосудов легких.
- Дайте пострадавшему таблетки против кашля.
- Пострадавшему нельзя двигаться и разговаривать.
- В помещении должно быть много свежего воздуха.
- Пострадавшему необходимо сдерживать кашель и глубоко дышать.



### Правила наложения жгута

1. Жгут следует накладывать только на одежду или подложенную ткань.
2. Первый виток жгута накладывают с натяжением, последующие витки делаются с меньшим усилием.
3. Жгут не должен спадать, он должен быть на виду, закрывать его не следует.
4. Под жгут подкладывается записка с обозначением времени наложения. Максимальное время наложения жгута зимой - до 0,5 часа, летом - до 1 часа.
5. По истечении срока максимального наложения жгута его необходимо ослабить или снять, предварительно пережав пальцем сосуд выше жгута. Это делается для возобновления притока крови к пострадавшей конечности. Через 8 - 10 минут жгут можно наложить вновь.







# Травмы конечностей



Такие травмы, как переломы конечностей, вывихи и растяжения связок в основном происходят при несчастных случаях, ДТП (до 88% травм – переломы рук и ног), при значительных физических нагрузках или занятиях спортом, неловких движениях, падениях при катании на коньках, лыжах, велосипеде, скейтборде и т. п.

**Перелом – это нарушение целостности кости.**

Несмотря на то, что кости человека являются прочными и способны выдерживать большие нагрузки, в некоторых условиях (при падениях, ударах и т. п.) они могут сломаться. Сломанная кость может повредить находящиеся рядом кровеносные сосуды, нервы, мышцы и другие мягкие ткани. Если перелом вызывает сильное кровотечение, в том числе внутреннее, болевой шок и т. п. – это может угрожать жизни человека.

## Как оказать первую помощь при травмах и переломах

**ВНИМАНИЕ**

### основные признаки перелома

- сильная боль, особенно при нагрузке на конечность
- нарушение функций поврежденной конечности, ее укорочение и деформация, искривление, неестественный сгиб вне сустава
- необычная подвижность конечности в тех местах, где ее не бывает
- торчащие из раны костные отломки

### первая помощь при растяжениях

- 1 туго забинтуйте поврежденный сустав, обеспечьте его неподвижность
- 2 наложите на место травмы холод для уменьшения кровоизлияния и боли
- 3 обратитесь в травмпункт

### первая помощь при вывихах

- создайте максимальный покой для поврежденного сустава
- не вправляйте вывих самостоятельно - неумелыми действиями можно повредить кости, ткани, сухожилия
- зафиксируйте поврежденный сустав в том положении, которое возникло после вывиха
- для уменьшения боли и отека на поврежденный сустав положите холод
- без промедлений обратитесь в травмпункт

### при переломе конечностей

- при открытом переломе: не перемещая конечность, остановите кровотечение, осторожно обработайте рану, наложите стерильную повязку
- не вытаскивайте из раны отломки костей (возникает угроза сильного кровотечения)
- приготовьте шину (подручный материал): по длине и форме она должна соответствовать поврежденной конечности («примерку» делайте на здоровой конечности)
- наложение шины проводите щадяще, не двигая поврежденную конечность, при этом фиксируйте несколько суставов. Повязки не должны оказывать давление на место перелома
- после наложения шины напоите пострадавшего теплым чаем или водой и успокойте его в ожидании прибытия скорой медицинской помощи



- в подмышечную область пострадавшего вложите тугой валик из ваты, руку согните в локтевом суставе, подвесьте ее на косынке к шее и прибинтуйте к телу
- не вправляйте выступающие костные отломки ключицы
- транспортируйте пострадавшего в травмпункт в положении сидя

### Виды переломов:

закрытый (рана отсутствует) или открытый (при наличии раны в области перелома);  
 полный (кость переломана) или неполный (в кости трещина, небольшой надлом);  
 единичный или множественный.  
 На месте происшествия зачастую бывает сложно определить наличие перелома или других повреждений кости. Основные признаки, по которым можно это сделать:

- сильная боль, особенно при нагрузке на конечность;
- нарушение функций поврежденной конечности, ее укорочение и деформация, искривление, неестественный сгиб вне сустава;
- необычная подвижность конечности в тех местах, где ее не бывает;
- торчащие из раны костные отломки.

Помощь при переломе костей заключается в обездвиживании конечности с помощью шины или подручного материала, им может быть любой вытянутый прочный предмет (палка, рейка, доска и т. п.). При открытом переломе в первую очередь обрабатывают рану и только затем проводят иммобилизацию.

