

Выходит с 15 августа 1994 года

ГАЗЕТА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

Издание Нижегородского института развития образования

16+

**Уважаемые читатели!**

В нашей размеренной и, казалось бы, предсказуемой жизни иногда случаются чрезвычайные ситуации, к которым мы не готовы: авария, опасное природное явление, катастрофа, стихийное бедствие или просто внезапный обморок, заставший нас врасплох... В обществе зреет понимание того, что необходимы меры, которые смогли бы защитить человека от этих опасностей и свести вред к минимуму. Элементарные знания правил поведения в тех или иных обстоятельствах, навыки оказания первой помощи себе и окружающим, способность правильно оценивать ситуацию и действовать могут не только оградить нас от опасности, но и сохранить жизнь и здоровье. Этот спецвыпуск газеты «Школа», созданный совместно с кафедрой теории и методики физического воспитания и ОБЖ Нижегородского института развития образования в рамках участия во *Всероссийском конкурсе медиапроектов «Человеческий фактор»*, организованном МЧС России, посвящен теме оказания первой помощи, воспитанию культуры безопасного поведения учащихся и деятельности НИРО в данном направлении.

Методика обучения оказанию первой помощи в курсе образовательных программ по ОБЖ

В образовательных организациях особенно остро стоят вопросы охраны жизни и здоровья учащихся, обеспечения их безопасности и профилактики несчастных случаев во время пребывания детей в школах. О курсовой подготовке педагогов, которую осуществляет кафедра теории и методики физического воспитания и ОБЖ Нижегородского института развития образования, рассказывают Елена ФОМИЧЕВА, кандидат педагогических наук, заведующая кафедрой, Анна ЛЕКОМЦЕВА, кандидат биологических наук, доцент, и Виктор ПИЧЕНЕНКО, кандидат военных наук, профессор.

Квалифицированные специалисты

В процессе изучения учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» учащиеся должны приобрести теоретические знания и практические навыки, необходимые для создания безопасных условий жизнедеятельности, умения прогнозировать и принимать грамотные решения в условиях чрезвычайных ситуаций по защите населения от возможных последствий аварий, катастроф и стихийных бедствий, выявлять опасные и вредные факторы среды обитания, иметь представление об основных признаках травматических повреждений, особо опасных инфекциях, острых заболеваниях, здоровом образе жизни и уметь оказывать первую помощь.

Ключевой фигурой, организующей успешное освоение основной образовательной программы по основам безопасности жизнедеятельности, формирование необходимых теоретических знаний и практических умений, навыков учащихся на всех ступенях обучения, является преподаватель-организатор или учитель ОБЖ.



Следует отметить, что введение Федерального государственного образовательного стандарта и профессионального стандарта педагога, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 года № 544-н (ред. от 05.08.2016) «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»», в практику образовательной деятельности повышает требования к учителям ОБЖ в во-

просах применения современных педагогических технологий.

Перед педагогами стоит задача побудить учащихся к познанию основ безопасности жизнедеятельности, а потому актуальным становится выбор образовательных технологий, способствующих оптимизации процесса обучения.

Предполагается, что высокий уровень владения данными профессиональными компетенциями в педагогической деятельности поможет в воспитании активной гражданской позиции и культуры безопасного типа поведения учащихся, в достижении школьниками планируемых образовательных результатов, закреплении межпредметных связей и формировании единой картины мира.

Использование современных образовательных технологий позволит учащимся применять полученные знания в реальной жизни, научит ориентироваться в окружающей социальной и природной средах, сформировать логические умения, систематизировать и анализировать информацию.

(Окончание на с. 2)

Методика обучения оказанию первой помощи в курсе образовательных программ по ОБЖ

(Окончание. Начало на с. 1)

Изменения, внесенные в ст. 41 Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», по обучению педагогических работников навыкам оказания первой помощи (п. 11 ФЗ-313 от 03.07.2016), актуализировали задачи по разработке и внедрению учебных модулей, связанных с оказанием первой помощи пострадавшим.

Системное обучение

Образовательный модуль «Организация первой помощи при травмах и некоторых неотложных состояниях» реализуется кафедрой теории и методики физического воспитания и ОБЖ НИРО в рамках модульной программы «Современные подходы к преподаванию ОБЖ в условиях реализации ФГОС» и предназначена для преподавателей-организаторов и учителей ОБЖ. Модульный подход программы позволяет:

- ✓ достичь целей обучения через самостоятельную деятельность слушателей;
- ✓ учесть уровень подготовленности каждого педагога, его индивидуальные особенности;
- ✓ гибко изменять при необходимости содержание учебного материала, добиваясь осознанности его усвоения педагогами.

Содержание модуля включает: представления о нормативно-правовых аспектах оказания первой помощи пострадавшим, понятия о неотложных и острых стрессовых ситуациях, вопросы формирования навыков оказания первой помощи



при ранах и кровотечениях, травмах опорно-двигательного аппарата (ушибах, вывихах, растяжениях и разрывах связок и мышц, переломах костей конечностей и грудной клетки, травмах позвоночника и черепно-мозговых травмах), знания десмургии и технику наложения разных видов повязок, понятие об иммобилизации и технике транспортировки, оказание первой помощи при поражении электрическим током и молнии, при ожогах и обморожении, при отравлении, при утоплении, при укусах, а также признаки клинической и биологической смерти, технику проведения реанимации.

В рамках реализации учебного курса изучается методика преподавания раздела «Первая помощь». На занятиях используются методы проблемного изложения, мини-дискуссии, элементы деловой игры, наглядные средства обучения, решение ситуационных задач (элементы кейс-метода), технологии развития критического мышления через такие приемы, как кластер, инсерт, попс, синквейн, эссе и др.

Темы курса

1. *Нормативное и организационное обеспечение первой помощи:*

- ✓ законодательство об ответственности за неоказание помощи;
- ✓ права и обязанности преподавателя и пострадавшего;
- ✓ понятия о неотложных и острых стрессовых ситуациях.

2. *Понятие о ранах, травмах, их виды, профилактика и неотложная помощь:*

- ✓ формирование навыков оказания первой помощи при ранах и кровотечениях, признаки наружных и внутренних кровотечений, способы временной остановки кровотечений (возвышенное положение конечности, прямое давление на рану, пальцевое прижатие артерии на протяжении, наложение давящей повязки, жгута, закрутки);
- ✓ травмы опорно-двигательного аппарата (ушибы, вывихи, растяжения и разрывы связок и мышц, переломы костей конечностей и грудной клетки, травмы позвоночника);
- ✓ черепно-мозговые травмы;
- ✓ знания десмургии и техника наложения разных видов повязок, правила иммобилизации и проблемы транспортировки;

- ✓ травматический шок, его стадии;
- ✓ оказание первой помощи при поражении электрическим током и молнии, ожогах и обморожении, отравлении, утоплении, укусах.

3. *Первая помощь при отсутствии жизненно важных функций (реанимация):*

- ✓ оценка тяжести состояния пострадавшего;
- ✓ представление о симптомах клинической и биологической смерти; обморок, коллапс, кома;
- ✓ показания к началу реанимационных мероприятий, техника проведения (искусственная вентиляция легких, непрямой массаж сердца) и признаки их эффективности.

Кафедрой также реализуется программа «Обучение педагогических работников навыкам оказания первой помощи», содержание которой ориентировано на педагогических работников образовательных организаций и других специалистов. Преимуществом является возможность ее ре-

ализации в рамках различных форм обучения: очной, заочной и очно-заочной с использованием дистанционных технологий.

Указанная программа модуля является актуальной, так как согласно пункту 11 статьи 41 Федерального закона от 3 июля 2016 года № 313-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»» педагогические работники обязаны проходить обучение «навыкам оказания первой помощи».



Преподавателями модуля в рамках указанного курса используются современные образовательные технологии и наглядные средства обучения, что в совокупности способствует развитию умственных, творческих способностей слушателей, их самостоятельности и активности.

Содержание образовательной программы предусматривает формирование необходимых и достаточных специальных теоретико-методических знаний, практических навыков и профессиональных компетенций, связанных с оказанием первой помощи.

Таким образом, принятие современных государственных образовательных стандартов, постановка новых целей и задач образования определяют изменения в образовательном пространстве школы, которые требуют от педагогов ОБЖ существенной корректировки профессионально-ценностной позиции, освоения нового содержания образования по предмету, проектирования необходимых изменений в организации образовательного процесса в школе.

Осваивая новые учебные программы, слушатели смогут совершенствовать свои теоретико-методические знания, умения и трудовые действия, связанные с осуществлением профессиональной деятельности в области оказания первой помощи пострадавшим, научатся диагностировать типичные травмы и острые заболевания, овладеют техникой оказания первой помощи при использовании табельных и подручных средств, решать задачи организации безопасности образовательной организации, а также формирования культуры безопасного поведения школьников. 

Железная дорога — зона повышенной опасности, и каждому человеку нужно обязательно знать элементарные правила поведения на ней. Виктор ПИЧЕНЕНКО, кандидат военных наук, профессор кафедры теории и методики физического воспитания и ОБЖ Нижегородского института развития образования, описывает основные возможные несчастные случаи на железной дороге и рассказывает, что делать.

Первая помощь при несчастных случаях на железной дороге

Осторожно, поезд!

Каждому из нас и учащимся общеобразовательных организаций приходится сталкиваться с железной дорогой. Одним чаще, другим реже. Одни слышат гудок поезда вдалеке. Другие вблизи наблюдают за проходящим поездом. Третьим раз в год приходится уезжать в отпуск. А многие из учеников пользуются железнодорожным транспортом или пересекают железнодорожные пути ежедневно при следовании в школу, на тренировку, в кино и т. д.

Как показывают материалы исследований несчастных случаев, основными причинами получения травм являются незнание и грубые нарушения правил безопасности на железнодорожном транспорте. Это хождение по путям в неустановленных местах, неоправданная спешка и беспечность, нежелание пользоваться пешеходными мостами, тоннелями и настилами.

При отсутствии контроля со стороны родителей и недостаточной разъяснительной работе в школах дети забираются на крыши вагонов, бесцельно бродят по железнодорожным путям, катаются на подножках вагонов. Участились случаи травмирования подростков, которые, находясь в зоне повышенной опасности, слушают музыку в наушниках. Как и

в других регионах России, в Нижегородской области распространены такие движения, как «зацепинг» и «руфрайдинг»: молодые люди, в том числе несовершеннолетние, ездят на крышах электропоездов, межвагонных сцепках, записывая себя на видеорекамеры и выкладывая снятые сюжеты в Интернет.

Первая помощь

Первая помощь — это комплекс медицинских мероприятий, выполненных на месте поражения преимущественно в порядке само- и взаимопомощи, а также участниками аварийно-спасательных работ с использованием табельных и подручных средств.

Это оперативная помощь пострадавшему при получении травмы или внезапном приступе заболевания, которая оказывается до тех пор, пока не придет бригада скорой помощи.

Своевременное оказание первой помощи может иметь решающее значение в сохранении жизни и здоровья пострадавшего.

Общий порядок действий при оказании первой помощи следующий:

- ✓ установить необходимость оказания первой помощи;
- ✓ принять решения об оказании первой помощи;
- ✓ вызвать скорую медицинскую помощь;



пострадавший не получит нужную ему медицинскую помощь.

Кровотечения

Интенсивность кровотечения зависит от вида повреждения кровеносного сосуда. Для мелких порезов характерно незначительное кровотечение. При повреждении крупных кровеносных сосудов (артерий или вен) кровь вытекает быстро, и кровотечение может представлять угрозу для жизни пострадавшего.

Признаками артериального кровотечения являются быстрое и обильное кровотечение, сильная боль в поврежденной части тела, ярко-красный цвет крови, кровь бьет из раны фонтаном.

При венозном кровотечении кровь темно-красного или бордового цвета и льется из раны непрерывно и равномерно.

Первая помощь при незначительных ранах:

- ✓ смазать края раны антисептическим средством (спиртовым раствором йода, раствором перекиси водорода, а при их отсутствии этиловым спиртом, водкой или одеколоном);
- ✓ не касаясь поверхности раны, осторожно удалить свобод-

(Окончание на с. 4—5)

На железнодорожных путях и пассажирских платформах нельзя:

- ⊗ подлезать под пассажирскими платформами и железнодорожным подвижным составом;
- ⊗ перелезать через автосцепные устройства между вагонами;
- ⊗ заходить за ограничительную линию у края пассажирской платформы;
- ⊗ бежать по пассажирской платформе рядом с прибывающим или отправляющимся поездом;
- ⊗ устраивать различные подвижные игры;
- ⊗ оставлять детей без присмотра;
- ⊗ прыгать с пассажирской платформы на железнодорожные пути;
- ⊗ проходить по железнодорожному переезду при запрещающем сигнале светофора переездной сигнализации независимо от положения и наличия шлагбаума;
- ⊗ подниматься на опоры и специальные конструкции контактной сети и воздушных линий и искусственных сооружений;
- ⊗ прикасаться к проводам, идущим от опор и специальных конструкций контактной сети и воздушных линий электропередачи;
- ⊗ приближаться к оборванным проводам;
- ⊗ находиться в состоянии алкогольного, токсического или наркотического опьянения;
- ⊗ повреждать объекты инфраструктуры железнодорожного транспорта общего пользования и (или) железнодорожных путей общего пользования;
- ⊗ повреждать, загрязнять, загромождать, снимать, самостоятельно устанавливать знаки, указатели или иные носители информации;
- ⊗ оставлять на железнодорожных путях вещи;
- ⊗ иметь при себе предметы, которые без соответствующей упаковки или чехлов могут травмировать граждан;
- ⊗ иметь при себе огнеопасные, отравляющие, воспламеняющиеся, взрывчатые и токсические вещества.

Первая помощь при несчастных

(Окончание.
Начало на с. 3)

но лежащие на ней обрывки одежды и другие инородные тела;

✓ наложить на рану стерильную (асептическую) повязку или заклеить ее бактерицидным пластырем.



Первая помощь при сильном кровотечении: при любом сильном кровотечении необходимо выполнить следующие действия:

✓ приподнять поврежденную часть тела так, чтобы она по возможности находилась выше уровня сердца;

✓ наложить на рану стерильный тампон-повязку или чистую ткань и прижать их к ране;

✓ наложить давящую повязку, для этого полностью забинтовать поврежденное место; если кровь просачивается через бинт, наложить дополнительные салфетки поверх первой повязки и еще раз забинтовать; накладывая повязку на руку или ногу, надо оставлять пальцы открытыми, по ним можно определить, не туго ли наложена повязка; если пальцы начинают холодеть, неметь или изменять цвет, надо слегка ослабить повязку;

✓ вызвать скорую помощь.

При артериальном кровотечении можно применить метод пальцевого прижатия артерий. Этот метод используется для временной остановки кровотечения на конечностях. Прижатие артерии производится выше повреждения, в том месте, где артерия

лежит не очень глубоко и может быть придавлена к кости. Основными точками пальцевого прижатия являются две: плечевая и бедренная.

Наложение кровоостанавливающего жгута — наиболее эффективный способ полной остановки артериального кровотечения. Жгут накладывают на конечность выше поврежденной части примерно на 5 см. Вместо жгута можно использовать широкую полосу материи, сложенную в несколько раз. Ее оборачивают дважды вокруг конечности и завязывают на один узел. Затем в петлю

вставляют какую-нибудь палку (дощечку, ножницы) и закручивают этот жгут до такой степени, пока кровотечение не прекратится. Палку фиксируют двойным узлом. Под жгут закрепляют записку с указанием времени его наложения. Нельзя оставлять жгут на конечности более двух часов. Рекомендуется через один час распустить жгут на несколько минут, а затем снова его затянуть.

При венозном кровотечении иногда бывает достаточно повысить поднят конечность пострадавшего и наложить давящую повязку.

Запомните, что при сильном кровотечении надо обязательно вызвать скорую помощь. Для этого необходимо позвонить по телефону 03 (мобильный 112) и сообщить диспетчеру следующие сведения:

✓ точный адрес (название улицы, номер дома и квартиры, этаж, характерные ориентиры);

✓ номер телефона, с которого производится вызов;

✓ фамилию, имя и отчество пострадавшего;

✓ что произошло и каково состояние пострадавшего.

Травмы опорно-двигательного аппарата

Специалисты выделяют четыре основных вида травм опорно-двигательного аппарата: переломы, вывихи, растяжения (разрывы) связок, растяжения (разрывы) мышц и сухожилий.

Первая помощь при всех травмах опорно-двигательного аппарата должна быть направлена на уменьшение боли и предотвращение дальнейших повреждений. Надо помочь пострадавшему принять удобное положение, обеспечить ему покой и неподвижность поврежденной части тела. К травмированному месту можно приложить холод. Перемещать пострадавшего следует только в том случае, если его жизни и здоровью угрожает опасность или есть необходимость его транспортировки к дороге (посадочной площадке).

При открытом переломе надо прежде всего остановить кровотечение, а затем проводить остальные мероприятия первой помощи.

Отравление

Отравление человека токсическим веществом может произойти через дыхательные пути, при попадании в желудок, на кожу, при укусе насекомыми и животными, а также в результате инъекции с использованием шприца.

Прежде всего необходимо определить ядовитое вещество, в результате воздействия которого произошло отравление. Затем надо немедленно принять меры по выведению яда из организма или обезвреживанию его при помощи противоядий. Следует постоянно поддерживать основные жизненные функции организма

пострадавшего и вызвать скорую медицинскую помощь.

Удаление яда производят следующими способами. При попадании через кожу кожные покровы промывают большим количеством воды, слабым раствором питьевой соды или раствором лимонной кислоты (в зависимости от вида ядовитого вещества).

Из желудка ядовитое вещество удаляют, вызывая у пострадавшего рвоту. Перед этим ему надо дать выпить 5—6 стаканов теплой кипяченой воды температуры 36—37°C.

Способностью обезвреживать ядовитые вещества обладают активированный уголь, кисель, молоко, яичные белки. Наиболее высокой поглощающей способностью обладает активированный уголь. Принимают его внутрь в виде водной кашицы (не менее 10 таблеток на 1—2 стакана воды).

Отравление угарным газом

Угарный газ, или окись углерода, представляет собой бесцветный высокотоксичный газ, иногда имеющий запах гари. Его токсичность очень высока: вдыха-



ние воздуха, содержащего всего 0,15—0,2 % окиси углерода, в течение 1—2 часов может привести к тяжелому отравлению, в результате которого наступает острое кислородное голодание. При дальнейшем вдыхании угарного газа кислородное голодание может привести к гибели пострадавшего.

Действия при нахождении на железнодорожных путях и пассажирских платформах:

Ⓢ не создавать помех для движения железнодорожного подвижного состава;

Ⓢ принимать все возможные меры для устранения помех;

Ⓢ обеспечивать информирование о помехах работников инфраструктуры железнодорожного транспорта общего пользования и (или) железнодорожных путей необщего пользования;

Ⓢ отходить на расстояние, при котором исключается воздействие воздушного потока, возникающего при приближении железнодорожного подвижного состава;

Ⓢ подать сигнал возможным способом в случаях возникновения ситуации, требующей экстренной остановки железнодорожного подвижного состава;

Ⓢ держать детей за руку или на руках;

Ⓢ информировать о посторонних и (или) забытых предметах, при возможности, работников инфраструктуры железнодорожного транспорта общего пользования и (или) железнодорожных путей необщего пользования.

СЛУЧАЯХ НА ЖЕЛЕЗНОЙ ДОРОГЕ

Отравление угарным газом обычно развивается постепенно. Его начальными признаками являются ощущение общей слабости, головная боль в области лба и висков, тяжесть в голове, ускоренное сердцебиение, покраснение кожи. Затем к этим симптомам присоединяются головокружение, шум в ушах, рвота, сонливость.

Первая помощь при отравлении угарным газом заключается в следующем. Надо немедленно вывести пострадавшего из отравленной атмосферы на свежий воздух, а если возможно, то дать ему подышать чистым кислородом. Пострадавшему следует освободить от стягивающей и препятствующей свободному дыханию одежды — снять галстук, расстегнуть пояс, воротник рубашки и т. д. При серьезных расстройствах дыхания или его остановке надо сразу же начать делать искусственное дыхание и вызвать скорую помощь.

Термические ожоги

Термический ожог приводит к повреждению тканей вследствие действия высокой температуры (пламя костра, кипяток). На практике чаще всего наблюдаются ожоги рук и ног.

При оказании первой помощи прежде всего необходимо погасить на пострадавшем одежду (водой, снегом, накинув на него то, что имеется под рукой). Прилипшее к телу белье срезать ножницами. Делать это надо очень осторожно, чтобы грубыми движениями не повредить кожные покровы и не усилить у пострадавшего болевых ощущений. Затем на поверхность следует наложить сухую асептическую ватно-марлевую повязку

без удаления с ожоговой поверхности прилипшей обгоревшей ткани, так как в этом случае возможен разрыв пузырей, внесение инфекции и усиление боли. После этого пострадавшего можно напоить горячим сладким чаем и как можно быстрее доставить его в ближайшее лечебное учреждение.

При ожоге значительной части поверхности тела пострадавшего надо обернуть чистой простыней, тепло укутать с целью предупреждения переохлаждения и направить в больницу.

Итак, первым действием при оказании первой помощи пострадавшему должны быть мероприятия по обеспечению безопасности всем участникам ситуации, затем диагностика повреждений и только после этого, по выявленным показаниям, конкретные мероприятия.



Особое внимание следует обращать не только на безопасность пострадавшего и окружающих людей, но и на вызов помощи, недопустимость сокрытия информации. Так, физически крепкий взрослый человек не в состоянии проводить эффективную реанимацию более 4—5 минут, тем более ограничены возможности детей и подростков. Учеников начальных классов общеобразовательных организаций следует в первую очередь научить вызывать взрослых, не скрывать пострадавшего, обращать внимание на состояние окружающих. Объяс-

нить, что обращение за помощью к взрослым необходимо и может спасти жизнь пострадавшему, а нежелание «ябедничать» само по себе является опасным и неоправданным в экстренной ситуации.

Ученики среднего школьного возраста способны оказать первую помощь, остановить кровотечение, наложить повязку и т. п. Однако и они еще физически не готовы к оказанию эффективной реанимации. При их подготовке следует акцентировать внимание на необходимости посторонней помощи и психологической готовности к активному участию в ее оказании.

В полной мере участвовать в оказании первой помощи способны учащиеся старших классов школы, подростки старше 14 лет. Но они должны быть психологически подготовлены к этой деятельности, знать необходимые технологии первой помощи. Подробнее с приемами первой помощи можно ознакомиться на сайте <http://www.allssafety.ru>.

Действия при железнодорожной аварии

При крушении или экстренном торможении закрепитесь, чтобы не упасть. Для этого схватитесь за поручни и упритесь в стену или сиденье ногами. Безопаснее всего опуститься на пол вагона. После первого удара не расслабляйтесь и держите все мышцы напряженными, пока не станет окончательно ясно, что движения больше не будет.

Сразу после аварии быстро выбирайтесь из вагона через дверь или окна — аварийные выходы (в зависимости от обстановки), так как высока вероятность



пожара. При необходимости разбивайте окно купе только тяжелыми подручными предметами. При покидании вагона через аварийный выход выбирайтесь только на полевую сторону железнодорожного пути, взяв с собой документы, деньги, одежду или одеяла. При пожаре в вагоне закройте окна, чтобы ветер не раздувал пламя, и уходите от пожара в передние вагоны. Если невозможно — идите в конец поезда, плотно закрывая за собой все двери. Прежде чем выйти в коридор, подготовьте защиту для дыхания: шапки, шарфы, куски ткани, смоченные водой. Помните о том, что при пожаре материал, которым облицованы стены вагонов, выделяет токсичный газ, опасный для жизни.

Оказавшись снаружи, немедленно включайтесь в спасательные работы: при необходимости помогите пассажирам других купе разбить окна, вытаскивайте пострадавших и т. д.

Если при аварии разлилось топливо, отойдите от поезда на безопасное расстояние, так как возможны пожар и взрыв.

Если токоведущий провод оборван и касается земли, удаляйтесь от него прыжками или короткими шажками, чтобы обезопасить себя от шагового напряжения. Расстояние, на которое растекается электроток по земле, может быть от двух (по сухой земле) до 30 метров (по влажной земле). 

Действия, которые не допускаются при пользовании железнодорожным подвижным составом:

- ⊗ подходить к вагонам до полной остановки поезда;
- ⊗ прислоняться к стоящим вагонам;
- ⊗ оставлять детей без присмотра при посадке в вагоны и (или) высадке из вагонов;
- ⊗ осуществлять посадку и (или) высадку во время движения;
- ⊗ стоять на подножках и переходных площадках;
- ⊗ задерживать открытие и закрытие автоматических дверей вагонов;
- ⊗ высовываться из окон вагонов и дверей тамбуров;
- ⊗ проезжать в местах, не приспособленных для проезда;
- ⊗ повреждать железнодорожный подвижной состав;
- ⊗ подлезать под железнодорожным подвижным составом и перелезать через автосцепные устройства между вагонами;
- ⊗ подниматься на крыши железнодорожного подвижного состава;
- ⊗ курить в вагонах пригородных поездов;
- ⊗ курить в местах, не предназначенных для курения, в пассажирских поездах.

Игры по правилам

В Нижегородском институте развития образования работа по созданию программ и методических комплексов по здоровьесбережению сначала велась в лаборатории проблем здоровья в образовании, а затем продолжилась на кафедре здоровьесбережения в образовании. Одной из первых была построена и апробирована интегрированная программа для начальной школы «Уроки здоровья и ОБЖ», которая созда-



Устройство содержания программ использует линейный и концентрический принципы. Линейное изложение затрагивает основные правила здорового и безопасного образа жизни, а концентрическая организация касается разделов, связанных с формированием ценностных установок, общих принципов поведения и принятия решений в сложных жизненных ситуациях. А также каждый год изучения заканчивается практикоприменением полученных

Уроки здоровья и ОБЖ

Среди современных проблем российской действительности одной из наиболее насущных является проблема здоровья населения и подрастающего поколения в частности. Педагоги, которые ежедневно в своей практической деятельности сталкиваются с ухудшением здоровья детей, ростом среди них наркомании, а также увеличением асоциального поведения, могут взять на себя решение этих проблем в той части, которая им доступна. Многие педагоги уже подключились к решению этих профилактических задач путем организации учебно-воспитательной работы по формированию у детей мировоззрения, направленного на осознание здоровья человека и природы как наивысших жизненных ценностных ориентиров. В этой ситуации достаточно важным для педагогов является наличие соответствующих учебно-методических материалов. Ольга ГЛАДЫШЕВА, заведующая кафедрой здоровьесбережения в образовании НИРО, доктор биологических наук, профессор, рассказывает об основных аспектах воспитания и развития детей и школьников в рамках изучения интегрированных программ «Уроки здоровья и ОБЖ».

вала единое образовательное пространство как с предметами естественнонаучного цикла, так и с предметом ОБЖ.

В качестве основных идей, вокруг которых формируется содержание программы, — идеи «основных свойств жизни» и идеи взаимосвязи человека и природы, человека и общества, мерой которой является безопасность. Этот подход позволяет реализовать не только системно-интегральные представления о здоровье человека, принципы единства биологического, психического и социального в человеке, решая как мировоззренческие, так и образовательные и воспитательные задачи, но и обеспечивать усвоение безопасных правил поведения. При этом соблюдены возрастные рамки в подаче содержания, а в качестве технологических приемов предложено использовать только деятельностный подход с широким набором интерактивных методик обучения, что позволяет в результате сформировать у детей и подростков важные социальные компетентности, определяющие социально-позитивный характер их поведения. В настоящее время обеспечена преемственность в формировании установок на культуру

здорового и безопасного образа жизни, как для детей дошкольного возраста, так и для учащихся начального, среднего и старшего звеньев.

Особенности программ

Создан кластер программ и методических материалов для педагогов, работающих в образовательных организациях. Это парциальная программа для дошкольников «Разговор о здоровье: начало», «Уроки здоровья и ОБЖ» (1—4 классы), «Уроки здоровья и ОБЖ» (5—7 классы) и «Вектор» — программа формирования социально-позитивного поведения у старших подростков (8—9 классы).

Все эти программы базируются на единых методологических подходах, в основе которых лежат аксиологический и компетентностный подходы. У них общие идеи, определяющие содержание и методы работы. Однако содержательное наполнение зависит от возрастных особенностей детей. Возраст также определяет меру интеграции с ОБЖ, которая значительно выше для подростков по сравнению с младшими школьниками, а для старших учащихся усиливаются модули, посвященные профилактической направленности.



знаний по сохранению здоровья и безопасному поведению, что способствует созданию у учащихся активной жизненной позиции и готовности проявлять себя в роли волонтеров.

Еще одной важной особенностью этих программ является созданный нами диагностический аппарат, который позволяет адекватно оценить не только результаты проведенной с учащимися и воспитанниками работы по программе, но и более отдаленные социальные эффекты, которые свидетельствуют об изменениях в мировоззренческих позициях и поведенческом выборе.

Молодежь за здоровый образ жизни

Министерство образования, науки и молодежной политики Нижегородской области совместно с ГБУДО ДООЦ НО «Дети против наркотиков» проводит областной конкурс детских и молодежных проектов по формированию здорового жизненного стиля.

Целью конкурса является выявление и распространение опыта деятельности волонтерских объединений, направленных на пропаганду здорового жизненного стиля и ценностного отношения к

своему здоровью. К участию приглашаются детские и молодежные общественные организации, творческие объединения детей и молодежи, клубов, любительские группы, кружки, студии и учащиеся образовательных организаций. Заочный этап проходит до октября 2018 года. С методическими рекомендациями по оформлению работ, а также подробной информацией о конкурсе, номинациях и критериях оценки проектов можно ознакомиться на сайте www.proktivnarkotikov.ru.

Они всегда готовы прийти на помощь

Невозможно предугадать, когда могут пригодиться навыки оказания первой помощи. В экстренной ситуации главное — сохранять спокойствие, оценить ситуацию и сделать все необходимое, чтобы помочь пострадавшему до приезда врачей. Именно ваши знания доврачебной первой помощи могут спасти кому-то жизнь. Педагоги Нижегородской области поделились своими историями, когда эти знания помогли им в несчастных случаях.

Первая помощь во время эпилептического приступа



Михаил БАЛТУШКИН,
преподаватель-организатор ОБЖ
Сеченовской средней школы

Был солнечный апрельский день 2013 года. Начался 6-й урок — урок ОБЖ в 11-м классе по теме «Альтернативная гражданская служба». Проверив присутствие учащихся по списку и проведя опрос по правам и ответственности военнослужащих, я перешел к ознакомлению с основными положениями Федерального закона «Об альтернативной гражданской службе». В классе было жарко, и я обратил внимание на девочку, которая сидела у окна под прямыми солнечными лучами. У нее были испарина и вялая реакция. Посчитав, что это последствия воздействия температуры и солнца, я спросил о ее самочувствии и предложил ей в случае необходимости выйти и охладиться, а также всем, сидящим на солнечной стороне, пересесть на другие свободные места. Она ответила, что все нормально.

Только я присел за учительский стол и начал ознакомление с материалами ФЗ, как девочка встала и все же решила выйти из клас-

са. Боковым зрением я увидел, что она теряет равновесие и начинает падать. Быстро встав со стула и повернувшись боком к девочке, я подхватил ее, но сам равновесия не удержал, так как ученица падала головой на угол учительского стола, и я вынужден был сместить центр тяжести и завалиться на пол, при этом контролируя ее падение. Все было похоже на тепловой удар. Переместив ее ближе к двери, я попросил ребят принести воды, открыть дверь и обеспечить приток воздуха, позвать медицинскую сестру. Расстегнув ворот блузки ученицы, опрыснув ее принесенной водой, я посмотрел на лицо и понял, что что-то не так. Мимика была неестественной, голова запрокидывалась назад, верхние конечности начали хаотичные движения, появились пена изо рта и судороги. Эпилепсия... Я крепко прижал голову и туловище к полу и держал, пока судороги не закончатся. Короткие мгновения показались очень долгими. Приступ прошел, и девочка пришла в себя. Приехала скорая помощь. Моя миссия закончилась. Мы продолжили урок. В голове у меня прокрутилось огромное количество вариантов развития события: «А если бы она упала головой на угол стола, или это произошло бы в туалете, или я не имел знаний по оказанию первой помощи...» Завершался учебный год. Близилось лето. Один учебный год сменялся другим. Но этот случай остался в моей памяти.

Несчастный случай на выезде в воинскую часть



Александр КОНОВАЛОВ,
преподаватель-организатор
ОБЖ школы № 41 Канавинского
района Нижнего Новгорода

В кадетской школе-интернате в дни летних каникул проводятся ежегодные выезды в воинские части для ознакомления с организацией службы военнослужащих, их бытом и распорядком дня. В процессе этих сборов все отобранные кадеты проходят подготовку, а сдавшие соответствующие зачеты совершают свой первый самостоятельный прыжок с парашютом.

В августе 2017 года сборы проходили на базе Ивановской дивизии ВДВ. Во время одного из тренировочных занятий по рукопашному бою на спортивной площадке кадет Александр провел бросок кадета Романа, который при приземлении не сгруппировался должным образом и, ударившись об поверхность, получил перелом ключицы. От резкой боли и наступившего шока кадет не мог передвигаться самостоятельно. Александр вместе с товарищем, находившимся рядом, на руках доставили Романа в медпункт воинской части, где ему был сделан обезболивающий укол и наложена тугая фиксирующая повязка. На прибывшей машине скорой помощи кадет был доставлен в местную больницу.

Случай на перемене



Алексей КОТОВ,
преподаватель-организатор ОБЖ
Выездновской средней школы
Арзамасского района

В перемену, поднимаясь по лестнице, я услышал несильный удар, а потом крик детей. Войдя в холл второго этажа, увидел лежащего на полу в бессознательном состоянии девятиклассника, которого уже начал поворачивать на бок ученик 11-го класса. Я подошел, услышал легкий хрип пострадавшего, начались небольшие судороги, из нижней губы текла кровь, пульс уверенно прощупывался. Вместе с одиннадцатиклассником я придал пострадавшему боковое охранительное положение, расстегнул воротник рубашки и попросил принести аптечку, позвать на помощь преподавателей. В течение минуты хрип пропал, и пострадавший открыл глаза. Он испытывал тошноту, головокружение, сильную головную боль, цвет кожи был бледным. Подоспевшие учителя вызвали скорую помощь и принесли аптечку. Сначала на запах нашатырного спирта ученик не реагировал, внимание было рассеянное. Через некоторое время появилась реакция на запах, и мы усадили пострадавшего. После этого обработали рану и остановили кровотечение из губы, кожа начала краснеть. В течение 10 минут приехала скорая помощь, пострадавшего отвезли в больницу.

А случилось вот что: в перемену ученик бежал и столкнулся с другим учащимся, который, выставив руки вперед, нанес ему удар в солнечное сплетение. В результате произошли потеря сознания и удар головой о деревянный пол при падении.

(Окончание на с. 8)

Они всегда готовы прийти на помощь

(Окончание. Начало на с. 7)

Переохлаждение



Александр КУРАГИН,
преподаватель-
организатор ОБЖ
Большемурашкинской
средней школы

Работая преподавателем-организатором ОБЖ и руководителем военно-патриотического клуба, я провожу практические занятия, во время которых возможность возникновения несчастных случаев возрастает.

Один из таких случаев произошел во время тактических занятий на местности в одном из оборонно-спортивных лагерей нашей области, где я работал воспитателем-инструктором. На улице стояла глубокая осень, конец ноября, холодный пронизывающий ветер, непрекращающийся дождь, переходящий в снег, а мы проводим четырехчасовые тактические занятия на свежем лесном воздухе. Во время этих учений худощавый мальчик лет двенадцати стал отставать от остальных, упал около дерева и при обнаружении его замыкающим колонны имел явные признаки переохлаждения. Мы с напарником оперативно доставили его в теплое помещение, используя плащ-палатку, сняли с него одежду, растерли конечности спиртом, укрыли теплым одеялом, напоили горячим чаем и вызвали врача, который оказал ему дальнейшую помощь.

Близко к сердцу



Андрей ФРОЛОВ,
преподаватель-
организатор ОБЖ
школы № 14 Арзамаса

Во время урока ОБЖ в 11-м классе по теме «Оказание первой помощи при артериальном кровотечении» один из учеников потерял сознание при просмотре обучающего видеофрагмента. Как позже выяснилось, при виде крови ему всегда становилось плохо. Я оказал ученику первую помощь при обмороке: незамедлительно отправил одного ученика из класса за медицинским работником, другого — вызвать скорую помощь, третьего — оповестить администрацию о случившемся; уложил пострадавшего в охранительное положение (лежа на спине с приподнятыми ногами и слегка опущенной головой); обеспечил приток свежего воздуха; надавил на мочки ушей, потом на среднюю часть верхней губы и поднес ватку с нашатырным спиртом к носу. До прибытия медицинского работника следил за состоянием пострадавшего. Не прошло и минуты, как ученик пришел в сознание. После этого мы напоили его сладким чаем и оповестили родителей.

Спортивная травма



Светлана МИНЕЕВА,
преподаватель-организатор ОБЖ
Филинской средней школы
Вачского района

Этот случай произошел несколько лет назад. Ребята утром в выходной день поехали кататься на лыжах с горы, без взрослых. Я проснулась от телефонного звонка. Звонили мои ученики и сообщили, что они находятся в лесу, и у них серьезная травма. Я сразу вызвала скорую помощь и пошла в лес, искать ребят. Травма оказалась тяжелой: перелом бедренной кости левой ноги. Из лыж мы соорудили санки, положили на них пострадавшего, провели иммобилизацию поврежденной конечности. Как могли дорогой развлекали пострадавшего, ему было очень больно. Когда мы вышли из леса, нас уже ждала машина скорой помощи. Мальчику наложили стандартную шину, провели обезболивание и доставили в больницу. Мальчик выздоровел и продолжает заниматься спортом.

В походе по реке Пьяно



Светлана МИЧАСОВА,
преподаватель-организатор ОБЖ
школы № 44 Советского района
Нижнего Новгорода

Группа следовала на рафте и байдарках. Был сложный участок на реке. До населенного пункта далеко. Переход до последней дневки. Инструктор с моими ребятами-школьниками переправлял рафт и байдарки на сложном участке с множеством препятствий. Ребята вышли на берег, а у одного из мальчиков оказалась повреждена сандалия для водного похода, надеть ее на ногу было невозможно. Песчаный пляж. Вроде бы ничего не предвещало угрозы. Он шел в колонне последним и наступил на плоскую железку в песке, распорол пятку. До меня, руководителя группы, дошел самостоятельно с кровотечением, на сильную боль не жаловался, инструктор был далеко. Кровотечение уже на тот момент хорошо промыло рану.

Я уложила на туристический коврик пострадавшего, ногу приподняла, подложив под нее спальник в пакете. Затем обработала рану: промыла перекисью водорода, кровотечение не останавливалось, кровь сочилась достаточно медленно, но по всем признакам кровотечение было капиллярным и должно было остановиться, просто рана глубокая. Далее приложила к ране кровоостанавливающую губку, кровотечение остановилось, обработала края раны йодом и поверх нее наложила стерильную повязку до вечера. Пострадавшему мальчику помогли забраться на рафт, освободили от нагрузки, полиэтиленовым пакетом прикрыли повязку так, чтобы не намочла. Вечером, прибыв на последнюю стоянку, я сняла повязку, еще раз обработала перекисью водорода, отмыла кровоостанавливающую губку.

Пообщавшись с ребенком, я узнала, что три месяца назад у него была травма и от столбняка он прививался. Рана была глубокой, но никаких покраснений вокруг не было. Я очень переживала, что она глубокая, постоянно спрашивала мальчика о его самочувствии, следила за температурой тела и состоянием раны, регулярно меняла повязку. По приезду в город я рекомендовала родителям отнести ребенка в травмпункт. Врачи осмотрели рану и удивились: «Зачем пришли!» Вот так благополучно закончилась эта история.

В чрезвычайных ситуациях каждая потерянная минута или одно неверное действие могут стать роковыми, потому в этих обстоятельствах особенно важно не поддаваться панике и точно знать, как следует себя вести. Мы приводим основные правила и алгоритмы, которых следует придерживаться, находясь в опасной ситуации.

Соберись и действуй

Пожары в песках и на торфяниках

Правила безопасного поведения в лесу

✓ Не бросать в сухую траву горящие спички и окурки.

✓ Не разводить костров в местах с сухой травой, в хвойных молодняках.

✓ Не зажигать траву под деревьями, на лесных полянах.

✓ Не оставлять в лесу бутылки и осколки стекла.

✓ Не оставлять в лесу легко воспламеняющийся промасленный обтирочный материал.

✓ Не использовать в лесу автомашину или мотоцикл с неисправной системой питания.

✓ При необходимости развести в лесу костер примите меры пожарной безопасности, исключая попадание искр на сухую траву.

✓ Возникший небольшой низовой пожар в лесу постарайтесь сбить ветками или забросать грунтом.

✓ Если вы попали в зону пожара, выходите из опасной зоны перпендикулярно направлению движения огня навстречу ветру.

✓ Если воздух сильно задымлен, дышите через мокрый платок, шарф. Помните: у земли задымление меньше.

✓ Нельзя бежать в загоревшейся одежде. Лучше сбросить ее или загасить огонь, катаясь по земле.

Если вы оказались вблизи очага пожара:

✓ немедленно предупредите всех находящихся поблизости людей о необходимости выхода из опасной зоны;

✓ организуйте их выход на дорогу или просеку, широкую поляну, к берегу реки или водоема, в поле;

✓ выходите из опасной зоны быстро, перпендикулярно к направлению движения огня;

✓ если невозможно уйти от пожара, войдите в водоем или накройтесь мокрой одеждой;

✓ выйдя на открытое пространство или поляну дышите воздухом возле земли — там он менее задымлен, рот и нос при этом прикройте ватно-марлевой повязкой или тряпкой;

✓ после выхода из зоны пожара сообщите о месте, размерах и характере пожара в администрацию населенного пункта, лесничество или противопожарную службу, а также местному населению;

✓ знайте сигналы оповещения о приближении зоны пожара к населенному пункту и принимайте участие в организации тушения пожаров;



✓ пламя небольших низовых пожаров можно сбивать, захлестывая его ветками лиственных пород, заливая водой, забрасывая влажным грунтом, затаптывая ногами;

✓ торфяные пожары тушат перекапыванием горящего торфа с поливкой водой;

✓ при тушении пожара действуйте осмотрительно, не уходите далеко от дорог и просек, не теряйте из виду других участников, поддерживайте с ними зрительную и звуковую связь;

✓ при тушении торфяного пожара учитывайте, что в зоне горения могут образовываться глубокие воронки, поэтому передвигаться следует осторожно, предварительно проверив глубину выгоревшего слоя.

Ураган, буря, смерч

Как действовать:

✓ если ураган (буря, смерч) застал вас в здании, отойдите от окон и займите безопасное место у стен внутренних помещений, в коридоре, у встроенных шкафов, в ваннных комнатах, туалете, кладовых, в прочных шкафах, под столами. Погасите огонь в печах, отключите электроэнергию, закройте краны на газовых сетях;

✓ в темное время суток используйте фонари, лампы, свечи; включите радиоприемник для получения информации управления ГО и ЧС и комиссии по чрезвычайным ситуациям; по возможности, находитесь в заглубленном укрытии, в убежищах, погребах и т. п.;

✓ если ураган, буря или смерч застали вас на улицах населенного пункта, держитесь как можно дальше от легких построек, зданий, мостов, эстакад, линий электропередачи, мачт, деревьев, рек, озер и промышленных объектов;

✓ для защиты от летящих обломков и осколков стекла используйте листы фанеры, картонные и пластмассовые ящики, доски и другие подручные средства;

✓ старайтесь быстрее укрыться в подвалах, погребах и противорадиационных укрытиях, имеющихся в населенных пунктах;

✓ не заходите в поврежденные здания, так как они могут обрушиться при новых порывах ветра;

✓ при снежной буре укрывайтесь в зданиях. Если вы оказались в поле или на проселочной дороге, выходите на магистральные дороги, которые периодически расчищаются и где большая вероятность оказания вам помощи;

✓ при пыльной буре закройте лицо марлевой повязкой, платком, куском ткани, а глаза очками;

✓ при поступлении сигнала о приближении смерча необходимо немедленно спуститься в укрытие, подвал дома или погреб либо укрыться под кроватью и другой прочной мебелью;

✓ если смерч застает вас на открытой местности, укрывайтесь в дне дорожного кювета, в ямах, рвах, узких оврагах, плотно прижимаясь к земле, закрыв голову одеждой или ветками деревьев;

✓ не оставайтесь в автомобиле, выходите из него и укрывайтесь, как указано выше.

Безопасное поведение на воде

Лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах, купальнях; обязательно предварительно пройти медицинское освидетельствование и ознакомиться с правилами поведения в местах для купания.

В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2 м), нет сильного течения (до 0,5 м/с).

Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17—19°C, воздуха 20—25°C. В воде следует находиться 10—15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.

При переохлаждении тела пловца в воде могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги. При судорогах надо немедленно выйти из воды. Если нет этой возможности, то необходимо действовать следующим образом:

✓ изменить стиль плавания — плыть на спине;

✓ при ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак;

✓ при судороге икроножной мышцы необходимо двумя руками обхватить сто-

(Продолжение на с. 10—11)

Соберись и действуй

(Продолжение. Начало на с. 9)

пу пострадавшей ноги и с силой подтянуть стопу к себе;

✓ при судорогах мышц бедра необходимо обхватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колени, потянуть рукой с силой назад к спине;

✓ уколоть любым острым подручным предметом (булавкой, иголкой и т. п.);

✓ уставший пловец должен помнить, что лучшим способом для отдыха на воде является положение «лежа на спине».

Правила безопасного поведения на льду

✓ Нельзя кататься и собираться группами на тонком, еще не окрепшем льду, особенно во время оттепели.

✓ Опасно выбегать и прыгать с берега на лед, когда неизвестна его прочность.

✓ Во время движения по льду следует обходить места и участки, покрытые толстым слоем снега. Особую осторожность необходимо проявлять в местах, где быстрое течение, выход родниковых вод, вы-



ступают на поверхность кусты, трава, воды промышленных предприятий.

✓ При движении по водоему группами необходимо следовать друг за другом на расстоянии 5—6 метров и быть готовым оказать помощь впереди идущему.

✓ При переходе водоема по льду на лыжах рекомендуется пользоваться проложенной лыжней, а при ее отсутствии, прежде чем двигаться по целине, следует отстегнуть крепления лыж и снять петли лыжных палок с кистей рук. Рюкзак или ранец необходимо взять на одно плечо. Первым идет инструктор или тренер. Интервал между лыжниками должен быть 5—6 метров. Идущий первым ударами палок проверяет прочность льда и следит за его состоянием.

✓ Во время рыбной ловли нельзя пробивать много лунок на ограниченной площади и собираться большими группами. Помните, что под снегом даже в сплошном окрепшем льду можно встретить прорубь, полынью, промоину. Каждому любителю подледного лова жизненно необходимо иметь наготове к применению элементарные средства спасения: ве-

ревку длиной не менее 5 метров, шест или длинную палку не менее 3 метров.

Что делать, если вы провалились в холодную воду:

✓ не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание, позуйте на помощь окружающих;

✓ держите голову над водой;

✓ раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения;

✓ попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а затем и другую ногу на лед;

✓ если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу;

✓ ползите в ту сторону, откуда пришли, ведь лед здесь уже проверен на прочность.

Если нужна ваша помощь:

✓ вооружитесь любой длинной палкой, доской, шестом или веревкой;

✓ можно связать воедино шарфы, ремни или одежду;

✓ следует ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собой спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье;

✓ остановитесь от находящегося в воде человека в нескольких метрах, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку или шест;

✓ осторожно вытащите пострадавшего на лед и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны;

✓ ползите в ту сторону, откуда пришли, ведь лед там уже проверен;

✓ доставьте пострадавшего в теплое место. Окажите ему помощь: снимите с него мокрую одежду, энергично разотрите тело (до покраснения кожи) смоченными в спирте или водке руками, напоите пострадавшего горячим чаем. Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь: в подобных случаях это может привести к летальному исходу.

Аварии на автомобильном транспорте

Около 75 % всех аварий на автомобильном транспорте происходит из-за нарушения водителями правил дорожного движения. Наиболее опасными видами нарушений по-прежнему остаются превышение скорости, игнорирование дорожных знаков, выезд на полосу встречного движения и управление автомобилем в нетрезвом состоянии. Очень часто приводят к авариям плохие дороги (главным образом скользкие), неисправность машин (на первом месте — тормоза, на втором — рулевое управление, на третьем — колеса и шины).

Особенность автомобильных аварий состоит в том, что 80 % раненых погибают в первые три часа из-за обильных кровопотерь.

Если столкновение неизбежно, сохраните самообладание — это позволит управлять машиной до последней возможности. До предела напрягите все мышцы, не расслабляйтесь до полной остановки. Сделайте все, чтобы уйти от встречного удара: кювет, забор, кустарник, даже дерево лучше мчащегося на вас автомобиля. Помните о том, что при столкновении с неподвижным предметом удар левым или правым крылом хуже, чем всем бампером. При неизбежности удара защитите голову. Если автомашина идет на малой скорости, вдавитесь в сиденье спиной и, напрягая все мышцы, упритесь руками в рулевое колесо. Если же скорость превышает 60 км/ч и вы не пристегнуты ремнем безопасности, прижмитесь грудью к рулевой колонке.

Если вы сидите на переднем месте пассажира, закройте голову руками и завалитесь на бок, распростершись на сидении. Сидя на заднем сидении, постарайтесь упасть на пол. Если рядом с вами ребенок — накройте его собой.

Определитесь, в каком месте автомобиля и в каком положении вы находитесь, не горит ли автомобиль и не подтекает ли бензин (особенно при опрокидывании). Если двери заклинены, покиньте салон автомобиля через окна, открыв их или разбив тяжелыми подручными предметами. Выбравшись из машины, отойдите от нее как можно дальше — возможен взрыв.

При падении в воду машина может держаться на плаву некоторое время, достаточное для того, чтобы покинуть ее. Выбирайтесь через открытое окно, так как при открывании двери машина резко начнет тонуть.

При погружении на дно с закрытыми окнами и дверьми воздух в салоне автомобиля держится несколько минут. Включите фары (чтобы машину было легче искать), активно провентилируйте легкие (глубокие вдохи и выдохи позволяют наполнить кровь кислородом «впрок»), избавьтесь от лишней одежды, захватите документы и деньги. Выбирайтесь из машины через дверь или окно при заполнении машины водой наполовину, иначе вам помешает поток воды, идущей в салон. При необходимости разбейте лобовое стекло тяжелыми подручными предметами. Протиснитесь наружу, взявшись руками за крышу машины, а затем резко плывите вверх.

Внезапное обрушение здания

Внезапное обрушение здания — это чрезвычайная ситуация, возникающая по причине ошибок, допущенных при проектировании здания, отступлении от проекта при ведении строительных работ, нарушении правил монтажа, при вводе в эксплуатацию здания или его отдельных частей с крупными дефектами, при нарушении правил эксплуатации здания, а также вследствие природной или техногенной чрезвычайной ситуации.

Обрушению часто может способствовать взрыв, являющийся следствием террористического акта, неправильной эксплуатации бытовых газопроводов, неосторожного обращения с огнем, хранения в зданиях легковоспламеняющихся и взрывоопасных веществ.

Заранее продумайте план действий в случае обрушения здания и ознакомьте с ним всех членов своей семьи. Разъясните им порядок действий при внезапном обрушении и правила оказания первой помощи.

Обязательно имейте и храните в доступном месте укомплектованную медицинскую аптечку и огнетушитель. Ядохимикаты, легковоспламеняющиеся жидкости и другие опасные вещества держите в надежном, хорошо изолированном месте. Не допускайте нахождения в квартире без надобности газовых баллонов. Знайте расположение электрических рубильников, магистральных газовых и водопроводных кранов для экстренного отключения электричества, газа и воды.

При малейших признаках утечки газа перекройте его доступ в квартиру, проветрите помещение и сообщите в службу «Горгаз» по телефону 104. Категорически запрещается пользоваться открытыми источниками огня, выключателями и электробытовыми приборами до полного выветривания газа.

Не загромождайте коридоры здания, лестничные площадки, аварийные и пожарные выходы посторонними предметами. Держите в удобном месте документы, деньги, карманный фонарик и запасные батарейки.

Услышав взрыв или обнаружив, что здание теряет свою устойчивость, постарайтесь как можно быстрее покинуть его, взяв документы, деньги и предметы первой необходимости. Покидая помещение, спускайтесь по лестнице, а не на лифте, так как он в любой момент может выйти из строя.

Пресекайте панику, давку в дверях при эвакуации, останавливайте тех, кто собирается прыгать с балконов и окон из этажей выше первого, а также через застекленные окна.

Оказавшись на улице, не стойте вблизи зданий, а перейдите на открытое пространство.

Если вы находитесь в здании и при этом отсутствует возможность покинуть его, то займите самое безопасное место: проемы капитальных внутренних стен, углы, образованные капитальными внутренними стенами, под балками каркаса. Если возможно, спрячьтесь под стол — он защитит вас от падающих предметов и обломков. Если с вами дети, укройте их собой.

Откройте дверь из квартиры, чтобы обеспечить себе выход в случае необходимости. Не поддавайтесь панике и сохраняйте спокойствие, ободряйте присутствующих.

Держитесь подальше от окон, элект-

роприборов, немедленно отключите воду, электричество и газ. Если возник пожар, сразу же попытайтесь потушить его.

Используйте телефон только для вызова представителей органов правопорядка, пожарных, врачей, спасателей.

Не выходите на балкон.

Не пользуйтесь спичками, потому что может существовать опасность утечки газа.

Как действовать в завале

Дышите глубоко, не поддавайтесь панике и не падайте духом, сосредоточьтесь на самом важном, попытайтесь выжить любой ценой, верьте, что помощь придет обязательно. По возможности окажите себе первую помощь.

Попытайтесь приспособиться к обстановке и осмотреться, поискать возможный выход. Постарайтесь определить, где вы находитесь, нет ли рядом других людей: прислушайтесь, подайте голос.

Помните, что человек способен выдержать жажду и особенно голод в течение длительного времени, если не будет бесполезно расходовать энергию.

Поищите в карманах или поблизости предметы, которые могли бы помочь подать световые или звуковые сигналы (например, фонарик, зеркальце, а также металлические предметы, которыми можно постучать по трубе или стене и тем самым привлечь внимания).

Если единственным путем выхода является узкий лаз — протиснитесь через него. Для этого необходимо расслабить мышцы и двигаться, прижав локти к телу.

Алгоритм действий при террористическом акте

Помните, что правильные и грамотные действия помогут сохранить вашу жизнь.

Террористы могут установить взрывные устройства в самых неожиданных местах: на дорогах, жилых домах, на транспорте, в общественных местах, припаркованных автомобилях. В настоящее время могут использоваться как боевые, так и самодельные взрывные устройства, замаскированные под любые предметы.

Меры безопасности при угрозе проведения теракта:

- ✓ будьте предельно внимательны, доброжелательны к окружающим;
- ✓ ни при каких условиях не допускайте паники;
- ✓ если есть возможность, отправьтесь с детьми на несколько дней на дачу, в деревню, к родственникам за город.
- Обезопасьте свое жилище:
 - ✓ уберите пожароопасные предметы: старые запасы красок, лаков, бензина и т. п.;
 - ✓ уберите с окон горшки с цветами (поставьте их на пол);
 - ✓ задерните шторы на окнах, это защитит вас от повреждения осколками стекла.
- Сложите в сумку необходимые документы, вещи, деньги для случая экстренной эвакуации. По возможности реже пользуйтесь общественным транспортом. Отложите посещение общественных мест.

Окажите психологическую поддержку старикам, больным, детям.

Заметив взрывоопасный предмет (гранату, снаряд, бомбу и т. п.), не подходите близко к нему, позовите находящихся поблизости людей и попросите немедленно сообщить о находке в полицию. Не позволяйте случайным людям прикасаться к опасному предмету или пытаться обезвредить его.

Совершая поездки в общественном транспорте (особенно в метро), обращайтесь внимание на оставленные сумки, порт-



фель, свертки, игрушки и другие бесхозные предметы, в которых могут находиться взрывные устройства. Немедленно сообщите об этом водителю, машинисту поезда, работнику полиции. Не открывайте их, не трогайте руками, предупредите стоящих рядом людей о возможной опасности.

Заходя в подъезд, обращайтесь внимание на посторонних людей и незнакомые предметы. Как правило, взрывное устройство в здании закладывается в подвалах, на первых этажах, около мусоропроводов, под лестницами. Будьте бдительны и внимательны!

Заметив подозрительные предметы, запретите окружающим прикасаться к ним и сообщите в полицию.

В помещении — опасайтесь падения штукатурки, арматуры, шкафов, полок. Держитесь в стороне от окон, зеркал, светильников. На улице — отбегите от зданий, сооружений, столбов и ЛЭП.

При заблаговременном оповещении об угрозе покиньте здание, отключив электричество и газ, взяв необходимое (вещи, документы, продукты и медикаменты).

Признаки взрывного устройства:

- ✓ натянутые проволока, шнур;
- ✓ провода или изолирующая лента, свисающая из-под машины;
- ✓ «бесхозные» сумка, портфель, коробка, сверток и т. п.

Если вдруг произошел взрыв:

- ✓ спокойно уточните обстановку;
- ✓ в случае эвакуации возьмите документы и предметы первой необходимости;
- ✓ продвигайтесь осторожно, не трогайте поврежденные конструкции и оголившиеся провода;
- ✓ в разрушенном или поврежденном помещении из-за опасности взрыва скопившихся газов нельзя пользоваться открытым пламенем (спичками, свечами, факелами и т. п.);

(Окончание на с. 12)

Соберись и действуй

(Окончание. Начало на с. 9—11)

✓ действуйте в строгом соответствии с указаниями должностных лиц.

Завалило помещение:

✓ отключите электричество, газ, воду;
✓ убедитесь, что рядом нет пострадавших;

✓ если есть раненые, окажите им посылную помощь;

✓ сообщите о случившемся «наружу» по телефонам: 101, 102, 103, 104, 112, а также голосом, громким частым стуком;

✓ если нет угрозы обрушения или пожара — устройтесь в относительно безопасном месте (дверном проеме в несущих стенах, ванной, рядом с массивной деревянной мебелью).

Завалило вас:

✓ дышите глубоко и ровно; осмотрите и осторожно ощупайте себя;

✓ постарайтесь остановить кровотечение (платком, ремнем, поясом перетяните, но не очень сильно, артерию на руке / ноге выше раны; «жгут» можно оставить не более чем на час);

✓ расчистите вокруг себя пространство. Отодвиньте твердые и острые предметы;

✓ отползайте в безопасное место;

✓ придавило чем-то тяжелым руку / ногу — постарайтесь наложить жгут выше места сдавления;

✓ если есть возможность пить — пейте любую жидкость и побольше;

✓ голосом и стуком привлекайте внимание людей;

✓ находясь под обломками здания, перемещайтесь влево-вправо любой металлический предмет (кольцо, ключи и т. п.) для обнаружения вас эхопеленгатором;

✓ не зажигайте огонь;

✓ иногда можно самому выбраться из завала. Делать это надо осторожно, стараясь не вызвать нового обвала. Если выбраться удалось — обязательно найдите штаб спасательных работ и зарегистрируйтесь.

Вас украл, взяла в заложники:

✓ не конфликтуйте с похитителями и террористами;

✓ постарайтесь установить с ними нормальные отношения;

✓ не делайте резких движений. На всякое действие спрашивайте разрешение;

✓ при угрозе применения оружия ложитесь на живот, защищая голову руками, дальше от окон, застекленных дверей, проходов, лестниц;

✓ при ранении меньше двигайтесь, это уменьшит кровопотерю;

✓ в присутствии террористов не выражайте неудовольствие, воздержитесь от крика и стонов;

✓ используйте любую возможность для спасения;



✓ если произошел взрыв, примите меры к недопущению пожара и паники, окажите первую помощь пострадавшим;

✓ запомните приметы террористов (лица, одежду, оружие — все, что может помочь спецслужбам);

✓ во время освобождения выберите место за укрытием, не высовывайтесь до окончания стрельбы, выполняйте требования работников спецслужб.

Захватили ваш самолет (автобус):

✓ не привлекайте к себе внимание террористов;

✓ осмотрите салон, отметьте места возможного укрытия в случае стрельбы;

✓ успокойтесь, попытайтесь отвлечься от происходящего, если возможно, читайте;

✓ снимите ювелирные украшения. Не смотрите в глаза террористам, не передвигайтесь по салону и не открывайте сумки без их разрешения;

✓ не реагируйте на провокационное или вызывающее поведение;

✓ женщинами в мини-юбках желательнее прикрыть ноги;

✓ при попытке штурма ложитесь на пол между креслами и оставайтесь там до его окончания;

✓ после освобождения немедленно

покиньте самолет (автобус): не исключены его минирование и взрыв.

При перестрелке

Вы на улице:

✓ сразу же лягте и осмотритесь, выберите ближайшее укрытие и проберитесь к нему, не поднимаясь в полный рост (автомобиль — не лучшая защита во время перестрелки; его металл тонок, а горячее взрывоопасно);

✓ при первой возможности спрячьтесь в подъезде жилого дома, подземном переходе и т. д.;

✓ примите меры по спасению детей, прикройте их собой;

✓ по возможности сообщите о происшедшем сотрудникам полиции.

Вы в доме:

✓ немедленно отойдите от окна;

✓ задерните шторы (палкой, шваброй или за нижний край, сидя на корточках);

✓ укройте домашних в ванной комнате;

✓ передвигайтесь по квартире, пригнувшись или ползком.

Будьте наблюдательны! Только вы способны своевременно обнаружить предметы и посторонних людей в вашем подъезде, дворе, улице.

Будьте бдительны! Обращайте внимание на поведение окружающих, наличие бесхозных предметов.

Никогда не принимайте на хранение или для передачи другому лицу предметы, даже самые безопасные.

Обнаружение подозрительного предмета в неподходящем (безлюдном) месте не должно ослабить вашу осторожность. Злоумышленник мог попросту бросить его, испугавшись чего-либо.

Даже если у вас имеется личный опыт общения с взрывчатыми веществами, не пытайтесь манипулировать ими. Самодельные взрыватели бывают сверхчувствительными и изощренно хитроумны.

Не приближайтесь, а тем более не прикасайтесь к подозрительному предмету: это может стоить вам жизни.

Научите детей мерам безопасности: не разговаривать на улице и не открывать дверь незнакомым, не подбирать бесхозные игрушки, не прикасаться к на-

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи и массовых коммуникаций по Нижегородской области 5 ноября 2008 г. Регистрационное свидетельство ПИ № ТУ 52-0075.

Издается при поддержке Министерства образования, науки и молодежной политики Нижегородской области.

Выходит 11 раз в год. Распространяется бесплатно.

Перепечатка допускается только по согласованию с редакцией, ссылка на «Школу» обязательна.

Учредитель: ГБОУ ДПО НИРО. Адрес: 603122, Нижний Новгород, ул. Ванеева, 203. Тел. (831) 417-75-49, факс (831) 417-54-35.

Точка зрения автора может не совпадать с позицией редакции.

© ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования», 2018

Главный редактор Д.С. СУФЛИДИ.

Выпускающий редактор С.М. ЛЕДРОВ.

Адрес редакции, издателя и типографии: 603122,

Нижний Новгород, ул. Ванеева, д. 203, ГБОУ ДПО

«Нижегородский институт развития образования».

Телефон (831) 468-08-03. E-mail: shkola1994@niro.nnov.ru

Номер подписан в печать 16 марта 2018 года.

Верстка О.Н. БАРАБАШ.

Тираж 300 экз. Заказ № 2453.

Отпечатано в издательском центре учебной и учебно-методической литературы ГБОУ ДПО НИРО.

Дата выхода в свет 21 марта 2018 года.

16+