**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР
ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ ТА БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ
ДОНЕЦЬКОЇ ОБЛАСТІ**

Бахмутські територіальні курси ЦЗ та БЖД (ІІІ категорії)

Як підготуватися до надзвичайних ситуацій

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ НАСЕЛЕННЮ

Розглянуто і схвалено
на засіданні навчально-методичної ради
Бахмутських територіальних курсів
ЦЗ та БЖД (ІІІ категорії)
(протокол № 3 від «09» грудня 2021 р.)
Голова навчально-методичної ради – О.С. Казак

"Як підготуватись до надзвичайних ситуацій", методичні рекомендації населенню, Бахмут, 2021 рік

Упорядник:
Гордєєв О.В. – майстер виробничого навчання

У методичних рекомендаціях висвітлені питання функціонування режимів єдиної державної системи цивільного захисту, загальних правил поведінки при загрозі терористичного акту, проведення евакуації, організації та проведення заходів з цивільного захисту у навчальних закладах, підприємствах, організаціях, установах в режимі підвищеної готовності, надання домедичної допомоги при пораненнях, поведінки під час артобстрілу та захопленні у заручники тощо.

Методичні рекомендації призначені для використання викладачами, майстрами виробничого навчання, методистами Навчально-методичного центру цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Донецької області (надалі – Центр), керівниками суб'єктів господарювання, установ, організацій та навчальних закладів, відповідальними за роботу консультаційних пунктів з питань цивільного захисту при житлово-експлуатаційних організаціях та міських, сільських (селищних) радах (громадах), консультантами мобільних консультаційних пунктів з питань навчання населення діям у надзвичайних ситуаціях при проведенні інформаційно-роз'яснювальної роботи щодо необхідності посилення заходів безпеки, порядку дій на випадок виникнення терористичної загрози та надзвичайних ситуацій.

При упорядкуванні методичних рекомендацій використані матеріали Інституту державного управління у сфері цивільного захисту, м. Київ (лист від 30.01.2015 № 174-0250-23).

ВСТУП

Відомо, що попереджений – значить, озброєний. Щоб чітко і адекватно діяти у надзвичайних ситуаціях, які можуть виникнути будь-де і будь-коли, особливо у цей непростий для нашої України час, треба бути до них готовими. Сподіваємось, що найближчим часом бойові дії на Сході України будуть завершені і нам не доведеться на практиці застосовувати ці знання. Однак, нестандартні ситуації можуть виникати і в повсякденному житті.

Бережіть себе, миру і добра вам!

Відповідно до частини другої статті 8 Кодексу цивільного захисту України постановою Кабінету Міністрів України від 9 січня 2014 р. № 11 затверджено Положення про єдину державну систему цивільного захисту.

Режими функціонування єдиної державної системи цивільного захисту

Єдина державна система залежно від масштабів і особливостей надзвичайної ситуації, що прогнозується або виникла, функціонує у режимах:

- повсякденного функціонування;
- підвищеної готовності;
- надзвичайної ситуації;
- надзвичайного стану.

Режим повсякденного функціонування встановлюється за умов нормальної виробничо-промислової, радіаційної, хімічної, сейсмічної, гідрогеологічної, гідрометеорологічної, техногенної та пожежної обстановки та за відсутності епідемій, епізоотій, епіфітотій.

Заходи, що проводяться:

- спостереження і контроль за обстановкою на потенційно-небезпечних об’єктах і прилеглих до них територіях, а також чергування оперативного персоналу;
- розробка і виконання науково-технічних програм щодо запобігання НС і зменшення можливих втрат;
- здійснення заходів щодо забезпечення безпеки захисту населення під час НС;
- забезпечення підготовки органів управління до дій у надзвичайних, несприятливих побутових або нестандартних ситуаціях, організація навчання населення з поводження із засобами захисту в таких ситуаціях;
- створюють і поновлюють матеріальні резерви для ліквідації наслідків НС;
- проводять постійне прогнозування обстановки щодо її погіршення, яке може призвести до виникнення НС.

Режим підвищеної готовності. У разі загрози виникнення надзвичайної ситуації за рішенням відповідно Кабінету Міністрів України, обласних, Київської міської державної адміністрації для єдиної державної системи цивільного захисту у повному обсязі або частково для окремих її територіальних підсистем **тимчасово встановлюється** режим підвищеної готовності.

Заходи, що проводяться:

- надання оперативної допомоги органам і структурам, причетним до забезпечення ЦЗ, в разі виникнення несприятливих побутових або нестандартних ситуацій;
- формування комісії для виявлення причин погіршення обстановки безпосередньо в районі можливого виникнення НС;
- підготовка пропозицій щодо її нормалізації;
- посилення спостереження і контроль за ситуацією на потенційно небезпечних об'єктах і прилеглих до них територій, здійснення прогнозування можливості виникнення НС та їх масштабів;
- розроблення заходів із захисту населення і територій в умовах НС;
- приводять у стан підвищеної готовності наявні сили і засоби реагування, залучають додаткові сили і засоби, уточнюють плани їх дій та направляють їх у разі потреби в район загрози виникнення НС;
- здійснення заходів із запобігання виникнення НС.

Режим надзвичайної ситуації. У разі виникнення надзвичайної ситуації за рішенням відповідно Кабінету Міністрів України, Кабінету Міністрів України, обласних, Київської міської державної адміністрації для єдиної державної системи цивільного захисту у повному обсязі або частково для окремих її територіальних підсистем **тимчасово встановлюється** режим надзвичайної ситуації.

Заходи, що проводяться:

- визначення меж територій. на яких виникла НС;
- організація захисту населення і територій в умовах НС;
- організація робіт з локалізації або ліквідації наслідків НС, залучення необхідних сил і засобів;
- здійснення безперервного контролю за розвитком НС, становища на аварійних об'єктах і прилеглих до них територій;
- оперативна доповідь вищим органам управління про розвиток НС, заходи, які виконуються, та оповіщають населення.

Режим надзвичайного стану тимчасово вводитися в Україні чи в окремих її місцевостях при виникненні надзвичайних ситуацій техногенного або природного характеру не нижче загальнодержавного рівня, що призвели чи можуть призвести до людських і матеріальних втрат, створюють загрозу життю і здоров'ю громадян, або при спробі захоплення державної влади чи зміни конституційного ладу України шляхом насильства і передбачає надання

відповідним органам державної влади, військовому командуванню та органам місцевого самоврядування відповідно до цього Закону повноважень, необхідних для відвернення загрози та забезпечення безпеки і здоров'я громадян, нормального функціонування національної економіки, органів державної влади та органів місцевого самоврядування, захисту конституційного ладу, а також допускає тимчасове, обумовлене загрозою, обмеження у здійсненні конституційних прав і свобод людини і громадянина та прав і законних інтересів юридичних осіб із зазначенням строку дії цих обмежень.

Заходи, що проводяться, запроваджуються Указом Президента України:

- встановлення особливого режиму в'їзду і виїзду, а також обмеження свободи пересування територією, де вводиться надзвичайний стан;
- обмеження руху транспортних засобів та їх огляд;
- посилення охорони громадського порядку та об'єктів, що забезпечують життєдіяльність населення і народного господарства;
- заборона проведення масових заходів, крім заходів, заборона на проведення яких встановлюється судом;
- заборона страйків.

Додатково можуть здійснюватися такі заходи:

- тимчасова чи безповоротна евакуація людей з місць, небезпечних для проживання, з обов'язковим наданням їм стаціонарних або тимчасових жилих приміщень;
- встановлення карантину та проведення інших обов'язкових санітарних і протиепідемічних заходів;
- мобілізація та використання ресурсів підприємств, установ і організацій, незалежно від форми власності, для відвернення небезпеки та ліквідації надзвичайних ситуацій з обов'язковою компенсацією зазнаних втрат та ін.
- запровадження комендантської години (заборона перебування на вулицях та в інших громадських місцях без спеціально виданих перепусток і посвідчень особи у встановлені години доби);
- перевірка документів у громадян, а за необхідності – проведення особистого огляду, огляду речей, транспортних засобів, багажу і вантажів, службових приміщень та житла громадян;
- обмеження або тимчасова заборона продажу зброї, отруйних і сильнодіючих хімічних речовин, а також алкогольних напоїв і речовин, вироблених на спиртовій основі, та ін.

Забезпечення громадського порядку, охорона життя, здоров'я, прав, свобод і законних інтересів громадян в умовах надзвичайного стану здійснюються силами і засобами органів МВС України, в тому числі внутрішніх військ, СБУ відповідно до їх повноважень, встановлених законом, а в деяких випадках, передбачених законом, можуть залучатися також військові частини Збройних Сил України та Прикордонних військ України.

Порушення вимог або невиконання заходів правового режиму надзвичайного стану тягнуть за собою відповідальність, встановлену законом.

Воєнний стан – особливий правовий режим, що вводиться в Україні або в окремих її місцевостях у разі збройної агресії чи загрози нападу, небезпеки державній незалежності України, її територіальній цілісності та передбачає надання відповідним органам державної влади, військовому командуванню й органам місцевого самоврядування повноважень, необхідних для відвернення загрози та забезпечення національної безпеки, а також тимчасове, обумовлене загрозою, обмеження конституційних прав і свобод людини й громадянина та прав і законних інтересів юридичних осіб із зазначенням строку дії цих обмежень.

Загальні заходи правового режиму воєнного стану:

- запроваджувати трудову повинність для працездатного населення, не залученого до роботи в оборонній сфері та сфері його життєзабезпечення і незабронюваного за підприємствами, установами та організаціями на період мобілізації та воєнного часу, з метою залучення до виконання робіт, які мають оборонний характер;
- вилучати для тимчасового використання необхідне для потреб оборони майно міністерств, інших центральних та місцевих органів виконавчої влади, територіальних громад, підприємств, установ і організацій усіх форм власності та громадян;
- встановлювати охорону важливих об’єктів національної економіки України, які забезпечують життєдіяльність населення;
- запроваджувати комендантську годину та встановлювати спеціальний режим світломаскування;
- встановлювати особливий режим в’їзду і виїзду, обмежувати свободу пересування громадян, іноземців та осіб без громадянства, а також рух транспортних засобів;
- перевіряти документи у громадян ,а в разі потреби проводити огляд речей, транспортних засобів, багажу та вантажів, службових приміщень і житла громадян, за винятком обмежень, встановлених Конституцією України;
- порушувати питання про заборону діяльності політичних партій, громадських організацій, якщо вона загрожує суверенітету, національній безпеці України, її державній незалежності і територіальній цілісності, життю громадян;
- здійснювати контроль за роботою підприємств зв’язку, поліграфічних підприємств, видавництв, телерадіоорганізацій,театральних, концертно-видовищних та інших підприємств, установ і організацій культури, використовувати місцеві радіостанції, телевізійні центри та друкарні для військових потреб і проведення роз’яснювальної роботи серед військ і населення;
- забороняти торгівлю зброєю, сильнодіючими хімічними
- і отруйними речовинами, а також алкогольними напоями та речовинами, виробленими на спиртовій основі;
- вилучати у громадян вогнепальну зброю та боєприпаси, холодну зброю, а у підприємств, установ і організацій також навчальну та бойову техніку, вибухові, радіоактивні речовини і матеріали, сильнодіючі хімічні та отруйні речовини;

- встановлювати для фізичних та юридичних осіб військово-квартирну повинність із розквартирування військовослужбовців та розміщення військових частин, підрозділів і установ;
- проводити евакуацію населення з місць і районів, небезпечних для проживання.

Різниця між режимами надзвичайного та воєнного стану

Кардинальна різниця полягає в тому, що законодавство прописує різну роль Збройних сил у цих двох правових режимах. В умовах надзвичайного стану армія відіграє роль підтримки порядку і не має повноважень на ведення бойових дій. В умовах воєнного стану їм відводять головну роль.

Воєнний стан пов'язаний суто з військовими діями у разі збройної агресії проти України, **надзвичайний** – з низкою інших обставин, як-то:

- аварії природного і техногенного характеру;
- захоплення важливих державних об'єктів чи установ;
- спроба захопити владу;
- масові теракти;
- потреба відновити конституційний лад на певній території.

Спільне між режимами надзвичайного та воєнного стану

Воєнний стан, як і надзвичайний, можуть запроваджувати або на всій території країни, або в окремих її регіонах – це має бути чітко зазначено в президентському указі. На відміну від надзвичайного стану, який, за законодавством, **не може тривати довше як 60 днів,** закон не встановлює максимальної тривалості воєнного стану. Однак в указі про його запровадження має бути вказано, на який саме час цей стан вводять.

Обидва правові режими передбачають низку спеціальних заходів, а саме:

- запровадження комендантської години на відповідній території;
- обмеження пересування (наприклад, перекриття доріг і закриття аеропортів);
- особливий режим в'їзду й виїзду з міст;
- організація блокпостів з перевіркою документів у громадян;
- заборона проведення будь-яких виборів, референдумів, страйків та масових акцій.

ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ПРИ ЗАГРОЗІ ТЕРОРИСТИЧНОГО АКТУ

До терористичного акту неможливо підготуватися заздалегідь, тому слід завжди бути насторожі.

- Слід проявляти особливу обережність на багатолюдних заходах з тисячами учасників, в популярних розважальних закладах, гіпермаркетах.

- Звертайте увагу на підозрілих людей, предмети, на будь-які підозрілі дрібниці. Повідомляйте про все підозріле співробітників правоохоронних органів.
- Ніколи не приймайте від незнайомців пакети і сумки, не залишайте свій багаж без нагляду.
- У сім'ї має бути план дій в надзвичайних обставинах, в усіх членів сім'ї мають бути записані номери телефонів, адреси електронної пошти.
- Необхідно заздалегідь призначити місце, де ви зможете зустрітися з членами вашої родини в екстреній ситуації.
- У разі евакуації візьміть з собою набір предметів першої необхідності і документи.
- У кишеню (особливо це стосується дітей) покладіть записку з іменем дитини, номером телефону та іншими вашими координатами за зразком:

ПАМ'ЯТКА З ОСОБИСТИМИ ДАНИМИ ДИТИНИ

Прізвище:	
Ім'я:	
По батькові:	
Домашня адреса:	
Домашній телефон:	
Група крові:	
Телефон рідних:	

- Завжди дізнавайтеся, де знаходяться запасні виходи з приміщення.
- У будинку необхідно зміцнити і опечатати входи в підвали і на горища, встановити домофон, звільнити сходові клітки і коридори від захаращень.
- Потрібно організувати чергування мешканців вашого будинку, які регулярно обходитимуть будівлю, спостерігаючи, чи все у порядку, звертаючи особливу увагу на появу незнайомих облич і автомобілів, розвантаження мішків і ящиків.
- У випадках якщо стався вибух, пожежа або землетрус, ніколи не користуйтеся ліфтом.
- Намагайтеся не піддаватися паніці. І за будь-яких обставин що б не сталося, пам'ятайте, що паніка може спровокувати терористів і прискорити теракт, а також перешкодити владі запобігти злочину або зменшити його наслідки.

Як виявити терориста

❖ Терористи, як правило, діють таємно, намагаючись не попадатися на очі ні правоохоронним органам, ні простим громадянам.

❖ Але їх діяльність цілком може здатися незвичайною або підозрілою.

❖ Якщо ознаки такої дивної поведінки не знаходять природного пояснення, негайно повідомте про це в силові структури.

❖ Будьте уважні. Постарайтеся запам'ятати прикмети цих людей риси обличчя, одяг, імена, клички, можливі шрами і татуювання, особливості мови і манери поведінки, тематику розмов тощо.

❖ Не намагайтеся їх зупиняти самі. Інакше ви можете стати їх першою жертвою.

На що необхідно звертати увагу

- На підозрілих осіб, як правило непримітних, таких, що не виділяються, але дивних.
- На невеликі групи людей, що зібралися з певною метою, можливо агресивно налаштовані.
- На квартири, що здаються або знімаються, підвали, підсобні приміщення, склади, навколо яких спостерігається дивна активність.
- На підозрілі телефонні розмови.
- У разі, якщо ви помітили підозріле, проявіть наполегливість у виясненні ситуації, при необхідності притягніть близьких і знайомих, сусідів.

Деякі безтурботні громадяни можуть сказати, що це параноя. Ні, це пильність, характерна громадянам усіх розвинених країнах.

Рекомендації фахівців служб безпеки

- Будьте особливо пильними і остерігайтесь людей, одягнених не по сезону. Якщо ви бачите влітку людину, одягнену в плащ або товсту куртку, – будьте особливо обережні – під таким одягом терористи найчастіше ховають вибухонебезпечні вироби.
- Краще всього триматися від неї чимдалі і звернути на нього увагу співробітників правоохоронних органів.
- Остерігайтеся людей з великими сумками, баулами і валізами, особливо, якщо вони знаходяться в незвичному місці (наприклад, з баулом в кінотеатрі або на святі).
- Попри те, що ця людина, швидше за все, виявиться туристом або торговцем, все ж зайва обережність не пошкодить.
- Намагайтеся віддалитися на максимальну відстань від тих, хто поводиться неадекватно, знервовано, перелякано, озираючись, перевіряючи щось в одязі або у багажі.
- Якщо ви не можете віддалитися від підозрілої людини, стежте за мімікою його обличчя.

- Фахівці повідомляють, що смертник, який готується до теракту, зазвичай виглядає надзвичайно зосереджено, губи щільно стиснуті, або повільно рухаються, як ніби читаючи молитву.

І, насамперед, стандартні рекомендації, якими, на жаль, найчастіше нехтують:

- ні в якому разі не піднімайте забуті речі: сумки, мобільні телефони, гаманці;
- ні в якому разі не приймайте від незнайомих осіб ніяких подарунків, не беріть речей з проханням передати іншій людині.

Поведінка в натовпі

Терористи часто вибирають для атак місця масового скупчення народу. Окрім від вражаючого чинника терористичного акту, люди гинуть і отримують травми ще і в результаті тисняви,яка виникає внаслідок паніки.

Тому необхідно пам'ятати наступні правила поведінки в натовпі:

- Виберіть найбільш безпечне місце.
- Воно має бути якнайдалі від середини натовпу, трибун, сміттєвих контейнерів, ящиків, залишених пакетів, сумок, скляних вітрин, огорож.
- У разі виникнення паніки обов'язково зніміть з себе краватку, шарф.
- При тисняві потрібно звільнити руки від усіх предметів, зігнути їх в ліктях, защепнути одяг на усі ґудзики.
- Не можна хапатися за дерева, стовпи, огорожу. Потрібно старатися усіма силами утриматися на ногах.
- У разі падіння необхідно згорнутися клубком на боці, різко підтягнути ноги та постаратися піднятися по ходу руху натовпу.
- Не привертайте до себе увагу провокуючими висловлюваннями і викрикуванням гасел.
- Не наближайтеся до агресивно налаштованих осіб і груп осіб.
- Не втручайтеся в сутички, що відбуваються.
- Намагайтеся покинути натовп.

ЕВАКУАЦІЯ

Повідомлення про евакуацію може надійти не лише у разі виявлення вибухового пристрою та ліквідації наслідків терористичного акту, але й при пожежі, стихійному лиху тощо.

Отримавши повідомлення від представників влади або правоохоронних органів про початок евакуації, дотримуйтеся спокою і чітко виконуйте їх команди.

Якщо ви знаходитеся в квартирі, виконайте наступні дії:

- візьміть особисті документи, гроші і цінності.
- відключіть електрику, воду і газ.
- надайте допомогу в евакуації літніх і важко хворих людей.

- обов'язково закрийте вхідні двері на замок – це захистить квартиру від можливого проникнення мародерів.
- не допускайте паніки, істерик і поспіху.
- приміщення покидайте організовано.
- повертайтеся в покинуте приміщення тільки після дозволу відповідальних осіб. Пам’ятайте, що від узгодженості і чіткості дій залежить ваше здоров’я і життя.

Припинення газопостачання

- негайно виключіть газові прилади;
- перекрийте газовий кран. Це потрібно для того, щоб під час вашої відсутності при включенні газопостачання не стався вибух.

Відключення водопостачання

У цьому випадку не працюватиме і каналізація.

≈ припиніть користуватись каналізацією. Користуйтесь лише громадськими вбиральнями, які в найкоротший термін будуть облаштовані комунальними службами у вашому дворі;

≈ введіть **економний режим** використання ваших запасів води;

≈ уточніть на дошці оголошень чи у сусідів **пункт роздачі питної води** у вашому районі, щоденно поповнюйте запас води;

≈ намагайтесь завжди **кип'ятити воду** перед вживанням.

Знеструмлення електромереж міста

∇ знеструміть всі електроприлади (витягніть вилки з розеток), щоб при раптовому включенні електрики не виникла пожежа;

∇ у разі серйозної аварії, ліквідація якої триватиме не один день, бажано виїхати за межі міста.

Викид хімічно-небезпечних речовин

Про таку загрозу свідчить **безперервний сигнал сирени.**

У більшості випадків небезпечних викидів головна небезпека – це перші кілька годин. З часом концентрація шкідливих речовин в повітрі зменшується і відноситься вітром. Для збереження життя та здоров'я важливе швидке реагування.

☣ Якщо ви перебуваєте на вулиці, **негайно зайдіть у найближче приміщення.**

Надягніть засоби індивідуального захисту органів дихання (протигаз чи ватно-марлева пов’язка, якщо вони є під рукою) або найпростіші засоби захисту (хустка чи інша тканина, складені у кілька шарів).

Надійно **герметизуйте приміщення** – це зменшить проникнення шкідливих речовин: щільно закрийте вікна та двері, димоходи, вентиляційні люки, затуліть щілини в рамах вікон та дверей.

Якщо ви вдома, **вимкніть газ і електропостачання,** а також **попередьте сусідів,** надайте допомогу інвалідам, дітям та людям похилого віку.

Чекайте повідомлень органів влади через радіо та телебачення.

Почувши з повідомлень, що небезпека минула, зніміть верхній одяг і провітріть його на вулиці, умийтесь з милом, ретельно вимийте очі і прополощіть рота.

Набір для виживання

В кожній сім’ї необхідно мати готовий і упакований набір предметів першої необхідності. Він може істотно допомогти виживанню у разі екстреної евакуації або забезпечити виживання сім’ї, якщо лихо застало її у будинку.

Можливо він ніколи не знадобиться вашій сім’ї. Але краще бути готовим до будь-яких несподіванок.

Для пакування речей скористайтеся сумками, які застібаються на "блискавки", найкраще водонепроникними.

Комплект повинен бути максимально компактним, щоб його легко можна було захопити з собою.

Типовий набір речей, які можуть забезпечити виживання, щонайменше впродовж 72 годин:

- документи, кредитні картки та готівка, невеликий запас грошей;
- засоби особистого захисту: протигази з додатковими фільтрами, дитячі протигази, киснева маска, респіратори;
- **Аптечка, в якій мають бути:**

Анальгін, ацетилсаліцилова кислота, гіпотермічний (що охолоджує) пакет, сульфацил натрію, джгут кровоспинний, бинт стерильний, бинт нестерильний, атравматична пов'язка, лейкопластир бактерицидний серветки кровоспинні, розчин діамантового зеленого, лейкопластир, бинт еластичний трубчастий, вата, нітрогліцерин, валідол, пристрій для проведення штучного дихання, аміаку розчин, вугілля активоване, корвалол,ножиці;

- невеликий запас їжі на 2-3 дні, мультивітаміни;
- казанок;
- запас води;
- туалетне приладдя;

- бензинова і газова запальнички, а також сірники у водонепроникній упаковці;
- два ліхтарі з додатковими батареями і лампочками;
- міцний довгий мотузок;
- два ножі (з викидним і звичайним лезами);
- комплект столового приладдя;
- монтировка;
- набір інструментів;
- намет;
- радіо з ручним живленням;
- дощовики, брезентовий костюм, нижня білизна, шкарпетки, капелюхи, сонцезахисні окуляри, рукавички, високі чоботи (краще, гумові);
- свічки;
- голки, нитки;
- гачки для рибного лову і жилка;
- сухий спирт.

Сімейний план дій при надзвичайних ситуаціях

В сім’ї потрібно розробити план дій при надзвичайних обставинах. В усіх членів сім'ї мають бути номери телефонів, адреси електронної пошти, номера мобільних телефонів один одного для термінового зв’язку.

Ці ж номери і адреси мають бути у вчителів школи, де вчаться ваші діти, на роботі, у ваших родичів і близьких знайомих тощо.

Необхідно домовитися про те, кому телефонувати в екстреній ситуації. Краще всього вибрати родича, що живе в іншому кінці міста, тому що при теракті або при НС в районі часто пропадає зв’язок, внаслідок чого додзвонитися один до одного неможливо.

Родичам, що живуть в іншому районі, у разі лиха потрібно повідомити, де ви знаходитесь, чи все з вами в порядку. Він передасть це членам вашої родини.

Також необхідно призначити місце зустрічі, де ви зможете зустрітися з членами вашої родини в екстреній ситуації.

У разі евакуації, обов’язково візьміть з собою ваш набір предметів першої необхідності та документи.

ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ПОРАНЕННІ

У разі, якщо ви **отримали поранення**, постарайтеся самі собі перев’язати рану хусткою, рушником, шарфом, шматком тканини.

Зупиніть кровотечу притисканням вени до кісткового виступу або накладіть тісну пов’язку, використовуючи для цього ремінь, хустку, косинку, смугу міцної тканини.

Надайте допомогу тому, хто поряд з вами, але в ще гіршому становищі. Рани бувають різані, колоті, вогнепальні, опікові, вкушені. Як правило,

поранення супроводжується кровотечею. Тому, надаючи першу допомогу, слід зупинити кровотечу.

При артеріальній кровотечі кров яскрава, яскраво-червона, витікає з артерії фонтаном.

У разі сильної кровотечі на кисті або передпліччі, необхідно максимально зігнути ліктьовий суглоб.

При кровотечі на стопі і гомілці – зігнути ногу в колінному суглобі.

При артеріальній кровотечі на стегні – накласти джгут (закручування) на ногу нижче паху; на плечі – джгут трохи нижче плечового суглоба.

При венозній кровотечі кров витікає рівномірним струменем темного або майже чорного кольору.

Для зупинки цієї кровотечі досить максимально підняти кінцівку і накласти тугу пов'язку.

Після зупинки кровотечі краї рани потрібно змастити розчином йоду або зеленкою, прикрити рану марлевою серветкою або чистою ганчірочкою і накласти пов'язку бинтом або шматком матерії.

Біль при пораненні може призвести до шокового стану потерпілого.

У цьому випадку, крім зупинки кровотечі необхідно:

- покласти або посадити потерпілого так, щоб його руки і ноги були трохи підняті;
- використати знеболюючі засоби;
- закутати потерпілого, щоб забезпечити максимальне тепло.

При наданні першої допомоги у випадках поранення категорично не можна:

- промивати рану;
- витягати будь-які сторонні предмети;
- класти в рану вату, змочену йодом.
- У екстрених випадках можна просто взяти шматок відносно чистої матерії (носова хустка, шматок сорочки тощо), покласти його в рану і міцно притиснути рукою, тримаючи так увесь час транспортування до лікувальної закладу.

На невеликі опікові рани слід накладати тришарову пов'язку, якщо можливо, змочену розчином фурациліну.

Пов'язку необхідно прибинтовувати до ураженого місця. Вона присохне, але відривати її не можна, вона сама відходитиме від рани у міру загоювання.

У випадку поранення в голову, потерпілого укладають горизонтально, забезпечують спокій.

Потрібно враховувати, що поранення в голову зазвичай супроводить струс мозку.

Рану голови (виключаючи поранення особи) краще не чіпати.

У разі отримання поранення в обличчя слід затиснути рану стерильним тампоном, серветкою або хусткою.

Для рятування життя того, що отримав поранення в голову потрібна кваліфікована медична допомога.

При пораненнях хребта потерпілого необхідно знерухомити і укласти. Після цього потерпілого не слід чіпати до прибуття медиків.

У разі зупинки дихання і серця потерпілому треба зробити непрямий масаж серця і штучне дихання.

Самостійне транспортування такого пораненого **не рекомендується.**

Надзвичайно небезпечні є поранення в шию. Вони можуть ускладнюватися ушкодженням гортані й ушкодженнями хребта, а також сонних артерій. У першому випадку постраждалого мобілізують, а в другому – негайно проводять зупинку кровотечі. Смерть від крововтрати при пораненні сонної артерії може наступити протягом **10-12 секунд**. Тому артерію перетискають пальцями, а рану негайно туго тампонують стерильним бинтом. Транспортування такого потерпілого повинно здійснюватися як можна більш обережно.

При пораненнях в груди і живіт з метою уникнення потрапляння повітря в плевральну і черевну порожнині необхідно накласти на рану повітронепроникну пов'язку, марлеву серветку що обмазала борною маззю або вазеліном, шматок поліетилену, в крайньому випадку, щільно затиснути рану долонею.

Потерпілого саджають в напівсидячи положення. Потрібно враховувати, що зупинка кровотечі ускладнена.

ПОРАДИ ПСИХОЛОГА ПРИ ПОВЕДІНЦІ У ЕКСТРЕМАЛЬНІЙ СИТУАЦІЇ

Буває, що страх перед терористичним насильством може бути перебільшеним, який може і не відповідати реальному ризику у випадку нападу.

У результаті з'являється постійне почуття тривоги, яке може у відповідний момент перерости в жах, який у свою чергу проявиться фізичною слабкістю, нерухомістю або панічною втечею.

Такий пригнічений стан утрудняє пошук виходу з екстремальної ситуації, викликає почуття безнадійності, веде до відмови від активного опору, і навіть від боротьби за власне життя.

Проаналізуйте свою поведінку в екстремальній ситуації. Можливо, воно характеризується однією з наступних ознак:

Дезорганізація поведінки може проявитися в несподіваній втраті раніше придбаних навичок, які, здавалося, були доведені до автоматизму.

Деякі люди у звичайних умовах проявляють чудеса володіння різними прийомами самооборони, але в екстремальній ситуації раптом, геть забувають про них.

Гальмування дій характеризується тим, що екстремальна ситуація може викликати стан ступору (заціпеніння).

Підвищення швидкості виражається в мобілізації усіх ресурсів організму на подолання екстремальної ситуації.

При цьому спостерігається чіткість сприйняття та оцінки того, що відбувається, здійснюються адекватні ситуації дії.

Ця форма реагування, звичайно ж, найбажаніша, проте вона з'являється, як правило, тільки за наявності певних навичок і спеціальної підготовки.

Щоб діяти адекватно в екстремальній ситуації, намагайтеся по можливості слідувати наступному плану дій:

- перш, ніж приймати якесь рішення, проаналізуйте ситуацію, в якій ви опинилися;
- спробуйте, наскільки це буде можливо, оцінити людину, що протистоїть вам, звернувши увагу на його фізичні та психічні дані, його настрій і можливі особливості в поведінці;
- приведіть себе в стан, який дозволить вам не тільки діяти, але і думати;
- визначте тактику своєї поведінки в залежності від усього обсягу інформації, що надійшла до вас, і ведіть себе відповідно до неї.
- **Багато хто допускає одну з двох помилок** – переоцінюють свої можливості або сильно їх занижують. І те, і інше робить вас потенційною жертвою.
- Отже, необхідно уміти розрізняти небезпеки дійсні і уявні, правильно оцінювати людей і контролювати себе.
- Нарешті, сумна порада, але психологічно потрібно бути завжди готовим до застосування насильства, що вже саме по собі є ефективним засобом захисту.
- **Головне правило** – зрозуміти, в яку ситуацію ви потрапили, наскільки реальна загроза фізичного насильства, і чи можна її уникнути.
- Ваше сприйняття буде, передусім, залежати від того, де вам погрожують. Наприклад, якщо це ваша квартира, пам'ятайте, що той, хто погрожує, набагато гірше орієнтується в обстановці, яка вам добре знайома.
- Якщо це приміщення, в якому господарем становища є той, що погрожує, то саме по собі незнання обстановки, може сковувати ваші дії.
- Екстремальна ситуація може по-різному сприйматися і на вулиці. У темний час доби будь-яка загроза сприймається серйозніше, ніж вдень.
- Важлива оцінка кількості людей, які реально загрожують вам. Характер взаємовідносин між ними може підказати, хто в групі головний, чи уперше ці люди здійснюють напад, або вони діють як злагоджена злочинна група.
- При безпосередньому нападі слід враховувати власні фізичні можливості.
- Не намагайтесь миттєво реагувати на напад насильницькими діями, особливо якщо злочинці озброєні.
- У такому випадку краще не чинити опір, хоча це і не здається гідним виходом з ситуації.
- Практика показує, що той хто піддався нападу має більше шансів вижити, якщо визнає за злочинцем його перевагу.
- Перш, ніж що-небудь робити, слід зважити свої реальні можливості та можливі наслідки.
- Намагайтеся не допустити паніки. Для цього необхідно змусити себе деяке час зберігати спокій, вільно і глибоко дихати.
- Якщо паніка виникла на вулиці, і немає інших загрозливих чинників, спокійно поясніть ситуацію і виведіть людей з небезпечного місця.

ЯК ПОВОДИТИСЯ ПРИ ТЕРАКТАХ

При захопленні в заручники

- На жаль, ніхто з нас не захищений від ситуації, коли ми можемо опинитися в заручниках у терористів. Але все таки є декілька універсальних правил.
- Намагайтеся дотримуватися спокою і не показувати свого страху.
- Не чиніть терористам опору, не намагайтеся вступати з ними у бесіду, не прагнете розжалобити їх або відмовити від виконання наміченого ними плану. Виконуйте їх вимоги та не реагуйте на їх дії відносно інших заручників.
- Не порушуйте встановлених терористами правил, щоб не спровокувати погіршення умов вашого становища
- Не варто, наприклад, пробувати зв'язатися з рідними, або правоохоронними органами. Якщо про це стане відомо вашим викрадачам, вони сприймуть це як непокору і, як мінімум, зроблять режим вашого утримання жорсткішим.
- Може настати такий момент, коли переживання про стан власного духу і тіла стане здаватися вам безглуздою.
- Проте, в такій ситуації дуже важливо не забувати про особисту гігієну, робити фізичні вправи.
- Не можна дозволяти собі зосереджуватись на переживаннях.
- Способів відволіктися існує немало: намагайтеся придумати собі яку-небудь гру, згадувати напівзабуті вірші, анекдоти тощо. Для віруючих великою підмогою є молитва.
- Перебування в заручниках завдає психічної травми навіть дуже стійким людям. Звільнених нерідко обтяжують відчуття провини і сорому, втрата самоповаги, різного роду страхи.
- Пам'ятайте, що це нормальна для колишніх заручників реакція. Для повернення до нормального життя потрібно досить тривалий період.
- Заручники зазвичай знаходяться в умовах різкого обмеження свободи переміщення і відсутності засобів зв’язку.
- Вони не мають в розпорядженні інформації про те, що відбувається у зовнішньому світі, як розвиваються події навколо захоплення. Це ускладнює ухвалення рішень.
- Якщо заручникові дозволили вступити в контакт з рідними, слід заспокоїти близьких і попросити прикласти максимум зусиль для свого звільнення.
- Також при розмові з родичами потрібно пояснити, якщо ви маєте таку інформацію, які вимоги викрадачів.

Рекомендації до дій при захопленні

Коли відбувається захоплення заручників слід пам'ятати, що

- В цей момент є реальна можливість утекти з місця події.
- Налаштуйтесь психологічно, що моментально вас не звільнять, але пам'ятайте, що звільнять вас обов'язково.

- Ні в якому разі не можна кричати, висловлювати своє невдоволення.
- Якщо почався штурм, необхідно впасти на підлогу і закрити голову руками, намагайтеся при цьому зайняти позицію чимдалі від вікон і дверних отворів.
- Тримайтеся чимдалі від терористів, тому що при штурмі по них стрілятимуть снайпери.
- Якщо ви отримали поранення, головне – постаратися зупинити кровотечу, перев'язавши рану.
- Надайте допомогу тому, хто поруч, але в скрутнішому становищі.
- Не слід брати в руки зброю, щоб вас не переплутали з терористами.
- Не намагайтеся самостійно чинити опір терористам.
- Якщо на вас повісили бомбу, треба без паніки голосом або рухом руки дати зрозуміти про це співробітникам спецслужб.
- Фіксуйте в пам'яті усі події, які супроводжують захоплення. Ця інформація буде дуже важлива для правоохоронних органів.

Якщо в заручниках ваш родич

- У разі, якщо ви дізналися про захоплення близької людини, негайно телефонуйте до поліції.
- До звільнення заручників підходять дуже серйозно, залучаючи професіоналів МВС з їх унікальними технічними засобами.
- Попередня підготовка до операції триває від декількох годин до декількох днів.
- Це залежить від тієї швидкості, з якою бандити висувають свої вимоги, і від родичів жертви – наскільки швидко вони звернуться до поліції і як поведуть себе надалі.
- Справа ускладнюється, якщо родичі самостійно намагаються відкупитися від бандитів або ведуть "подвійну гру".
- Коли шантажисти висунуть які-небудь вимоги, передусім, переконайтеся, що заручник живий і неушкоджений.
- Побачитися із захопленим вам навряд чи дозволять, але поговорити з ним по телефону необхідно.
- При цьому злочинцям треба твердо дати зрозуміти, що ні про які переговори не може йти мова, поки ви не переговорите з родичем.
- Під час розмови необхідно переконатися, що на іншому кінці дроту дійсно та людина, про яку йде мова.
- Можливо, зв'язок буде неякісним, але вам треба отримати інформацію від того, з ким ви говорите, яка доведе, що це дійсно ваш близький.
- Це також важливо, щоб переконатися, що ви розмовляєте з людиною, а не з магнітофонним записом.
- **Пам'ятайте**, що під час бесіди не можна навіть натяками намагатися отримати інформацію про того, хто захопив родича, і де його тримають. Ця непотрібна цікавість може коштувати заручникові життя.

- Вам потрібно заспокоїти заручника, пообіцявши зробити усі можливі заходи, щоб звільнити його в найкоротші терміни.
- Поцікавтеся, як з ним поводяться, чи все в порядку з його здоров'ям. Переконайте родича в тому, що не варто робити самостійних активних дій, щоб не загострити ситуацію.
- Після того, як ви переконалися в тому, що говорите дійсно зі своїм близьким, уважно вислухайте вимоги загарбників.
- Незалежно від того, якими будуть ці вимоги, постарайтеся попросити про тимчасову відстрочку.
- Мотивуйте це прохання, наприклад, відсутністю в даний час фінансових коштів, або можливості виконати платіж. Якщо переговори йдуть при особистій зустрічі, попросите повторити її, якщо по телефону – передзвонити.
- Врахуйте, що отримана вами відстрочка буде зовсім незначною. За цей час вам слід терміново вирішити, що робити: або виконати умови шантажистів, або звертатися в правоохоронні органи.
- **Якщо ви наважилися звернутися по допомогу до фахівців**, необхідно робити це відразу, оскільки і розробка плану операції, і узгодження ваших дій із спецслужбами, і підготовка групи захоплення потребує часу.
- Краще всього повідомити спецслужби по телефону, оскільки злочинці можуть в цей час спостерігати за вами.
- Проте для страховки використайте не той телефон, на який вам дзвонили шантажисти.
- Морально приготуйтеся, що при повторному дзвінку загарбники можуть заявити вам, про впевненість у тому, що ви дзвонили у правоохоронні органи по допомогу.
- Найчастіше злочинці лише намагаються вас залякати і змусити відмовитися від звільнення вашого близького за допомогою спецслужб.
- У цьому випадку відповідати "не дзвонили" потрібно чітко і ясно, щоб у загарбників не було й тіні сумніву відносно щирості вашої відповіді.
- При підключенні до операції спецслужб виконуйте їх вказівки, намагайтеся мінімально проявляти ініціативу.
- Дійте за розробленою та затвердженою схемою. І намагайтеся виграти додатковий час.
- Це дозволить якісніше підготуватися до звільнення заручника. Якщо ви вимушені зустрітися із злочинцями, щоб передати їм те, що вони вимагають, домагайтеся гарантій того, що заручникові нічого не загрожуватиме. Часто, отримавши бажане, терористи розправляються із заручником, щоб той не видав їх.
- Краще всього, щоб під час передачі обіцяного терористам, ви змогли переконатися, що заручник вже доставлений у безпечне місце і йому нічого не загрожує.
- В крайньому випадку, це має бути взаємообмін.
- Зрозуміло, що саме викрадачі володіють ініціативою, проте ваша тверда поведінка в цьому питанні тільки підвищить шанси на те, що ситуація вирішиться благополучно.

➡ Як тільки ви передали потрібне шантажистам, намагайтесь швидше залишити місце зустрічі і відірватися від злочинців.

ПСИХОЛОГІЯ ЗАРУЧНИКА

❖ Людина, яка опинилася в заручниках, спочатку не може повірити в те, що це сталося.

❖ Те, що сталося здається їй поганим сном, проте, незважаючи на це, треба відразу починати чітко дотримуватися правил, які дозволять вам зберегти життя і здоров'я, – і своє, і чуже.

❖ Під час захоплення важливо не втратити розум.

❖ У деяких людей, що стали заручниками, може виникнути некерована реакція протесту проти здійснюваного насильства.

❖ У такому випадку людина кидається бігти, навіть коли це безглуздо, кидається на терористів, бореться, намагається вихопити у бойовиків зброю. Заручника, що збунтувався, терористи, як правило, вбивають, навіть якщо не планували вбивств і розраховували тільки шантажувати владу.

❖ Після першого такого вбивства ситуація змінюється.

❖ Провина терористів перед законом зростає – вони вже почувають себе приреченими і робляться жорстокими. У свою чергу заручники, побачивши свою цілком вірогідну долю, отримують найсильнішу психічну травму. Їх психіку починає руйнувати жах.

❖ У випадку, якщо ви вже захоплені, і можливість втекти, яка, як правило, є тільки в перший момент, пропала, не треба проявляти ніякої активності.

❖ Терористи, як правило, знаходяться в стані найсильнішого стресу.

❖ Нерідко, багато з них уперше опиняється в такій ситуації, їх нервова система перенапружена, а психіка працює на межі.

○ Вони теж бояться, і їх страх виливається в агресію.

❖ Активна поведінка заручників може злякати терористів, і у відповідь вони проявлять жорстокість.

❖ Чим менше у них страху, тим менше буде і агресії.

❖ На кожен значний рух, який ви збираєтеся зробити, слід просити дозволу.

❖ Якщо хтось із заручників, навіть з кращих мотивів, проявляє активність, його необхідно заспокоїти, утримувати, не давати кричати і лаятися.

❖ З перших днів у заручників починається процес адаптації – пристосування до абсолютно ненормальних умов існування.

❖ Проте дається це ціною психологічних і тілесних порушень. Швидко притупляються гострота почуттів і переживань, таким чином, психіка захищає себе.

❖ Те, що обурювало або приводило у відчай, сприймається, як повсякденність. Головне при цьому остаточно не втратити людський вигляд. Як утриматися?

❖ Багато експертів відмічають, що ті нещасні люди, з якими в заручниках опинилися їх діти, як правило, виявляються позбавлені від розладу особистості і втрати людської гідності.

❖ По можливості не замикайтеся в собі, постарайтеся придивитися до інших людей, з'ясувати, чи не потрібна комусь допомога.

❖ Навіть дрібниця – розуміючий погляд, слово підтримки – сприятиме тому, що між вами виникне контакт.

❖ Якщо людина відчуває підтримку, і йому, і усім, хто поряд з ним, легшає. Це перший крок до вашого порятунку.

❖ Зверніть увагу на людей, які впали в ступор: не намагайтеся вивести їх з цього стану – краще, якщо буде можливість, нагодувати їх, напоїти, допомогти влаштуватися зручніше.

❖ Тим не менш, заручникам, як правило, не можливо уникнути апатії і агресивності, що виникають у них досить скоро.

❖ Якщо умови утримання суворі, то вже через декілька годин хтось із заручників зривається і починає злісно лаятися з сусідами, іноді навіть зі своїми близькими.

❖ Така агресія допомагає зняти емоційне перенапруження, але в той же час виснажує людину.

❖ **Апатія –** це захисна реакція організму. Але й апатія нерідко уривається спалахами безпорадної агресивності. Повністю цього не уникнути.

❖ Проте, можна і необхідно уникати пробудження садизму – прагнення в "праведному гніві" покарати будь-кого слабкого, безглуздого, хворого зі своєї вини, або що робить щось не те, або не так.

❖ **Остерігайтеся** приєднуватися до проявів садизму своєрідних лідерів, які можуть виділитися з числа заручників, – психологічні наслідки цього можуть переслідувати вас довгі роки.

❖ Заручники іноді можуть зробити ще одну серйозну помилку.

❖ У свідомості людини може виникнути уявлення, що все не так жахливо, і потрібно тільки, з одного боку, зрозуміти терористів, а з іншої – сльозами викликати в них співчуття.

❖ Про те це хибна ілюзія. Симпатії до терористів можуть стати вашим першим кроком до зради по відношенню до інших заручників **і розладу особистості.**

❖ Не думайте, що хоч на хвилину бойовики при цьому стануть сприймати вас якось по-новому. Ситуація, в якій ви опинитеся, стане ще більш жахливішою.

❖ Постійна загроза життю і усвідомлення своєї безпорадності можуть призвести до розвитку і інших явищ.

❖ Може здаватися, що ви чуєте звуки штурму, що начебто почався, голоси відсутніх людей, бачите щось дивне у темряві.

❖ Проте це не ознака божевілля, а розлад, який пройде не пізніше ніж через два тижні після звільнення.

Після звільнення

Як відмічають фахівці, іноді не лише люди, що побували в заручниках, але і свідки терористичних атак потребують допомоги психологів.

Щоб полегшити повернення до нормального життя родичам і знайомим рекомендується дотримуватися **наступних правил.**

☝ Не можна робити вигляд, що нічого не сталося, але не слід і докучати розпитуванням.

☝ Не слід намагатися швидко переключити увагу потерпілого на щось інше. Людина повинна усвідомлювати те, що з нею дійсно щось трапилося, повинна виразити свою реакцію.

☝ Навіть якщо людина каже, що вона у повному порядку, це може означати, що нерозв'язана психологічна проблема просто йде вглиб і потім обов'язково проявиться знову.

☝ Не заважайте людині "виговоритися". Не треба її зупиняти, навіть якщо вона знову і знову розповідає свою історію почергово усім членам сім'ї і знайомим. Під час розповіді заохочуйте виражати свої почуття. Якщо оповідач починає плакати не зупиняйте його, дайте йому виплакатися.

☝ При цьому краще обійняти людину, дати їй фізично відчути, що поруч з нею – близькі люди.

☝ Чоловіки в таких випадках часто виражають свою реакцію у вигляді гніву.

☝ Не заважайте виплеснути цей гнів. У такому разі дуже корисно, якщо людина жестикулює, тупає, або б'є кулаками подушку.

☝ Не можна надовго залишати потерпілого одного, дозволяючи йому замикатися в собі.

ЯК ПОВОДИТИСЯ ПІД ЧАС РАПТОВОГО АРТОБСТРІЛУ

✈ Якщо ви почули свист снаряда (він схожий більше на шелест), а через 2-3 секунди – вибух, відразу падайте на землю.

✈ **Не панікуйте**: вже те, що ви почули сам звук польоту, означає, що снаряд пролетів досить далеко від вас, а ті секунди перед вибухом лише підтвердили досить безпечну відстань.

✈ Проте наступний снаряд полетить ближче до вас, тому замість самозаспокоєння швидко і уважно озирніться навкруги: де можна сховатися надійніше?

✈ **У разі, якщо обстріл застав вас в маршрутці**, тролейбусі або трамваї – слід негайно зупинити транспорт, відбігти від дороги в напрямі від будівель і споруд і залягти на землю.

✈ Озирніться і очима пошукайте надійніше укриття неподалік.

✈ Перебігати слід короткими швидкими кроками відразу після наступного вибуху.

✈ **Якщо перші вибухи застали вас в дорозі на власному автомобілі** – не розраховуйте, що на авто ви зможете швидко втекти від обстрілу: ви ніколи не знатимете, в яку сторону перенесеться вогонь, і чи не почнеться далі обстріл, скажімо, з мінометів.

✈ Крім того, бензобак вашого авто додає небезпечного ризику вибуху. Тому, знову-таки: негайно зупиняйте машину і швидше шукайте укриття.

Не підходять для укриття:

✈ Під'їзди будь-яких будівель, навіть невеликі прибудовані споруди. Від багатоповерхових і багатоквартирних будинків взагалі слід відбігти хоч би на 30-50 метрів.

✈ Місця під різною технікою (скажімо, під вантажівкою або під автобусом).

✈ Звичайні ЖЭКівські підвали будинків. Вони абсолютно не пристосовані для укриття під час авіанальотів або ракетно-артилерійського обстрілу (йдеться про слабкі перекриття, відсутність запасних виходів, вентиляції і так далі).

✈ Є великий ризик опинитися під масивними завалами. Все, що захаращує підвали тягне ризик моментальної пожежі або задимленості.

✈ Ніколи не слід ховатися зовні під стінами сучасних будівель!

✈ Нинішні бетонні "коробки" не мають якнайменшого запасу міцності і легко розсипаються не лише від прямого попадання, але і навіть від сильної вибухової хвилі: є великий ризик зсувів і завалів.

✈ Не можна також ховатися під стінами офісів і магазинів: від вибухової хвилі згори падатиме багато скла; це не менш небезпечно, чим металеві осколки снарядів.

✈ Іноді люди інстинктивно ховаються серед будь-яких штабелів, в місцях, закладених контейнерами, заставлених ящиками, будматеріалами і тому подібне (вступає в справу підсвідомий рефлекс: сховатися так, щоб не бачити нічого). Ця помилка небезпечна тим, що навколо вас можуть бути легкозаймисті предмети і речовини: виникає ризик виявитися серед раптової пожежі.

✈ Часом люди із страху стрибали в річку, в ставок, фонтан і так далі.

✈ Вибух бомби або снаряда у воді навіть на значній відстані дуже небезпечні: сильний гідроудар і – як наслідок – важка контузія.

Можна сховатися в наступних місцях:

➔ У спеціально обладнаному бомбосховищі (якщо повезе).

➔ Від звичайного ЖЕКівського підвалу справжнє бомбосховище відрізняється товстим надійним перекриттям над головою, системою вентиляції і наявністю двох (і більше) виходів на поверхню.

➔ У підземному переході.

➔ У метро (ідеально підходить).
➔ У будь-якій канаві, траншеї або ямі.
➔ У широкій трубі водостоку під дорогою (не варто лізти занадто глибоко, максимум на 3-4 м).
➔ Уздовж високого бордюру або фундаменту огорожі;
➔ У дуже глибокому підвалі під капітальними будинками старої забудови (бажано, щоб він мав 2 виходи).
➔ У підземному овочесховищі, силосній ямі тощо.
➔ У оглядовій ямі відкритого (на повітрі) гаража або станції технічного обслуговування.
➔ У каналізаційних люках поряд з вашим будинком, це дуже хороша схованка (але чи вистачить у вас сил швидко відкрити важку залізяку?)
➔ Важливо також, щоб це була саме каналізація або водопостачання – ні в якому разі не газова магістраль!).
➔ У ямах-"воронках", що залишилися від попереднього обстрілу або авіанальотів.

➔ **У гіршому випадку** – коли в полі зору немає укриття, куди можна перебігти одним швидким кидком – просто лягайте на землю і лежіть, закривши голову руками!
➔ Переважна більшість снарядів і бомб розриваються у верхньому шарі ґрунту або асфальту, тому осколки у момент вибуху розлітаються на висоті не менше 30-50 см над поверхнею.
➔ **Отже, загальне правило**: ваше укриття має бути хоч мінімально поглибленим і, в той же час, повинен знаходитися чимдалі від споруд, які можуть обрушитися на вас згори при прямому попаданні, або можуть загорітися.
➔ **Ідеальний захист дає** траншея або канава (подібна до окопу) глибиною 1-2 м, на відкритому місці.
➔ Сховавшись в укритті, лягайте і обхопіть голову руками. Трохи відкрийте рот – це убереже від контузії при близькому розриві снаряда або бомби.
➔ **Не панікуйте**. Займіть свою психіку чимось. Можна рахувати вибухи: знайте, що максимум після 100-го вибуху обстріл точно закінчиться. Можна спробувати подумки рахувати хвилини.
➔ По-перше, це відволікає. По-друге, так ви зможете орієнтуватися в ситуації: артилерійський обстріл не триває вічно, максимум – двадцять хвилин; авіаційний наліт – значно менше.
➔ У наш час не буває довгих бомбардувань, великі групи бомбардувальників не застосовуються.
➔ Після закінчення обстрілу (бомбардування), залишаючи місце схованки, не давайте собі розслабитися.
➔ Тепер уся ваша увага має бути сконцентрована собі під ноги!
➔ **Не піднімайте** із землі ніяких незнайомих вам предметів: авіабомба, ракета або снаряд могли бути касетними!
➔ Бойові елементи часто **розриваються** при падінні, але можуть вибухнути пізніше, в руках – від щонайменшого руху або дотику.

➡ **Уся увага – дітям і підліткам**: не дозволяйте їм підняти будь-який предмет з землі, з-під ніг!

Методичні рекомендації для керівників навчальних закладів щодо організації та проведення заходів з цивільного захисту у режимі підвищеної готовності

☝ У цей період керівникам навчальних закладів треба бути особливо пильними. Під виглядом різного виду угрупувань до закладу можуть потрапити терористичні елементи, що становить загрозу для життя та здоров'я дітей.

☝ Керівники закладів освіти щоранку повинні розпочинати свою роботу з огляду приміщення закладу на цілісність (віконні та дверні блоки, дахи), підвальних приміщень (на виявлення сторонніх предметів, вогненебезпечних та вибухонебезпечних предметів), територій та приміщень котелень та тепло генераторних.

☝ Не допускати перекриття шляхів евакуації людей і транспорту.

З метою здійснення заходів безпеки у місцях перебування дітей дошкільного віку, учнів, вихованців та недопущення на територіях навчальних закладів терористичних або диверсійних актів керівникам закладів освіти:

➡ Розробити та довести до відома працівників закладах дошкільної, загальних закладах середньої, позашкільних закладів освіти заходи щодо забезпечення безпеки під час навчального процесу, організації і забезпечення збереження життя та здоров'я усіх учасників навчально-виховного процесу у закладах освіти.

➡ Систематично проводити роз'яснювальну роботу з вихованцями, учнями, працівниками навчальних закладів та батьківською громадськістю за участю працівників НМЦ ЦЗ та БЖД Донецької області, УДСНС у Донецькій області, правоохоронних органів, учасників бойових дій у зоні АТО, волонтерів щодо правил поведінки у випадку виявлення вибухонебезпечних та підозрілих предметів, незнайомих людей на території закладу.

➡ Ознайомити працівників закладів освіти з пам'яткою першочергових дій працівників закладів освіти у разі загрози виникнення терористичних або диверсійних актів.

➡ Обмежити доступ на територію закладів освіти осіб, які не задіяні в проведенні навчального процесу та посилити контроль за недопущенням внесення до приміщень навчальних закладів вибухонебезпечних та інших предметів, що можуть становити загрозу здоров'ю і життю дітей та працівників.

➡ Забезпечити оперативне інформування силових та інших структур у разі виявлення у навчальних закладах та на прилеглих до них територіях зброї, боєприпасів, вибухових речовин.

- Уточнити та відкоригувати плани евакуації. Перевірити евакуаційні виходи. Вхід до приміщення повинен бути лише один, додаткові евакуаційні виходи закриті з зазначенням місця зберігання ключів.
- Провести інструктивні заняття з працівниками про порядок дій при виявленні підозри на виникнення терористичного чи диверсійного акту та позачергові тренування з залученням відповідальних осіб з цивільного захисту.
- Уточнити з керівниками органів місцевого самоврядування наявність безпечних місць, придатних для розосередження учасників навчального процесу під час локальної евакуації в разі виникнення надзвичайних ситуацій.
- Здійснити заходи щодо підготовки цокольних поверхів, підвальних приміщень до використання як засобів колективного захисту учасників навчально-виховного процесу.
- Забезпечити цілодобову охорону приміщення навчальних закладів та чергування біля телефону, у навчальний час – чергування здійснює відповідальна особа.
- Об’єктові комісії з НС повинні перевірити приміщення закладу, додаткові та підсобні, підвальні приміщення, територію закладів на наявність пожеже-, вибухонебезпечних та інших предметів, що можуть становити загрозу здоров'ю і життю дітей та працівників, особливу увагу слід звертати на наявність пошкоджень підземних комунікацій (водопроводів, газових мереж) та скласти протокол.
- Перевірити системи оповіщення та зв’язку, наявність посильних для передачі сигналів цивільного захисту, відповідальних осіб з цивільного захисту – на можливість виконувати обов’язки, що на них покладені.
- Діти ні в якому разі не повинні залишатись без нагляду, біля дітей завжди повинен бути черговий учитель, вихователь.
- Керівники навчальних закладів повинні провести роз’яснювальну роботу з працівниками та батьками.

Використана література:

1. Кодекс цивільного захисту України, К., 2012
2. Постанова Кабінету Міністрів України від 9 січня 2014 р. № 11 "Про затвердження Положення про єдину державну систему цивільного захисту"

ТЕЛЕФОНИ АВАРІЙНИХ ТА ІНФОРМАЦІЙНО-ДОВІДКОВИХ СЛУЖБ

Управління ДСНС України у Донецькій області	**101**
Черговий УМВС області	**102**
Швидка медична допомога	**103**
Черговий _____	**104**
Черговий СБУ	
Черговий Управління НС ОДА	
Психологічна допомога	
Відділ з питань цивільного захисту населення, мобілізаційної та оборонної роботи _____ міської ради	