

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

ПОВЕДЕНИЕ ПРИ СТРЕЛЬБЕ

РУКОВОДСТВУЙТЕСЬ ПРИНЦИПОМ: БЕРЕГИ СЕБЯ

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

ЧЕГО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ?

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

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

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ТОРГОВОМ ЦЕНТРЕ ПРИ ПОЖАРЕ

ВЫ ВИДИТЕ И СЛЫШИТЕ:

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

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Осмотреться и установить, началась ли паника.
2. Если паники еще нет:

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

ЕСЛИ ПАНИКА НАЧАЛАСЬ

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

ВЫХОДЫ В ЗОНУ ПАРКОВКИ (!)

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

ТУАЛЕТЫ

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

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

ОКНА

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

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

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

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

Дети, пожилые люди, беременные женщины к такому прыжку не готовы. Нельзя им помогать выпрыгивать. Такого падения они не переживут. Если Вы собрались выпрыгивать, лучше всего сократить расстояние до земли и повиснуть на откосе перед прыжком на вытянутых руках, ноги держать в полусгибе и постараться после соприкосновения с землей завалиться на бок.

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

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

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

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

ПОВЕДЕНИЕ В ТОЛПЕ И ДАВКЕ

Толпа – большое скопление людей. Опасна не толпа, а давка, которая может быть спровоцирована чем-то. Давка - гибель людей в результате движения толпы.

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

ВАЖНО ПОМНИТЬ, ЧТО В ДАВКЕ:

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

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

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ В ТОЛПЕ, КОГДА ЕСТЬ РИСК ДАВКИ

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

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ:

1. В ограниченном пространстве старайтесь держаться дальше от стен и столбов, заборов. У стены могут придавить, а острые и выступающие части стен и дверей могут вас поранить, так как их просто не обойдешь. На улице не залезайте на деревья, столбы, машины, козырьки, народ ползет за вами, сорвет вас и придавит.
2. В неограниченном пространстве (улица) двигайтесь по направлению с толпой и в ее темпе.
3. Твердо держитесь на ногах, чтобы не запнуться, старайтесь не шаркать, не волочить ноги уверенно ставить шаг.
4. Если же вы упали, то можно быстро встать – хватайтесь за людей рядом, не бойтесь прижаться за них, не стесняйтесь, делайте все, чтобы взобраться вверх по тем, все люди вокруг вам в помощь

5. Если встать не получилось - лечь в позу эмбриона, закрыть голову руками. Но такой вариант крайний, в давке даже такая поза может не спасти.

5. Вы важнее, чем ваши вещи, избавляйтесь в давке от сумок, рюкзаков, курток, пакетов в руках итд, что упало - пусть лежит. И детям напомните!

6. Держите ребёнка перед собой или на себе.

7. Если вы разминутесь с ребёнком, не пытайтесь пройти к нему, встретитесь позже. Заранее сообщите о таком поведении ребёнку, чтобы он не боролся с толпой.

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

В связи с произошедшей трагедией в Крокус Сити Холле, мы с командой Академии безопасности открываем бесплатный доступ к [важной лекции](#):

КАК ВЫЖИТЬ И НЕ СОЙТИ С УМА?

Психологическая помощь и алгоритмы спасения в экстренных ситуациях: от скулшутинга до ядерной угрозы.

Нажмите на синий текст. Ссылка в электронном формате КЛИКАБЕЛЬНА

Внутри лекции психологическая поддержка от Ольги Бочковой и практические рекомендации спасателя 1 класса Сергея Карпушина.

- ✓ как сохранить трезвый рассудок: оставаясь в курсе событий и не впадая в панику?
- ✓ как справиться с чувством вины?
- ✓ как эмоционально поддержать детей?
- ✓ как правильно действовать при: стрельбе, нападении террористов и попытке захвата заложников; обстреле; подрыве взрывного устройства.

Эти и другие вопросы детально изложены в нашей онлайн-лекции.

Познакомиться с ее полным описанием и принять участие можно по ссылке:

https://course.bochkova.academy/forma_15oct_free

Участие: БЕСПЛАТНО

Продолжительность — 2,5 часа.

*Берегите себя, остаемся на связи ❤️
Ваша Академия безопасности Ольги Бочковой*