

ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫЖИВАНИЮ

Как спастись при лесном пожаре? Что делать, если вас укусила змея? Какие действия предпринять, чтобы выжить в авиакатастрофе? Что делать в разбушевавшейся толпе? Как делать искусственное дыхание? Ответы на эти и многие другие жизненно важные вопросы в инструкции.

Выживает не самый сильный и не самый умный, а тот, кто лучше всех приспосабливается к изменениям.

Чарльз Дарвин

Мир полон опасностей. Чрезвычайные ситуации случаются чуть ли не каждый день. Что делать? Как защитить себя и близких? Правило первое и главное — быть готовым.

Вы должны знать, как себя вести в той или иной экстремальной ситуации. Поэтому мы подготовили для вас инструкцию по выживанию. Эти знания помогут побороть панику и спастись в критический момент.

ДИКАЯ ПРИРОДА



Человек — венец природы. Но, оказавшись в диких условиях, нередко становится слабым и уязвимым.

Спать на земле, нести тяжёлый рюкзак, мокнуть под дождём и терпеть комаров — люди соглашаются на «прелести» походной жизни, чтобы своими глазами увидеть изумрудные водопады и коралловые закаты. Но многим природа кажется слишком негостеприимной. Они не готовы жить по законам флоры и фауны. Поэтому, прежде чем собираться в поход, **нужно подготовиться психологически.**

11 УРОКОВ ВЫЖИВАНИЯ В ДИКИХ УСЛОВИЯХ



Туристический поход – это не просто увлекательное путешествие, в веселой компании с гитарами и палатками. Любой, даже короткий и несложный, поход – это, в первую очередь, испытание. Испытание себя, своих физических и духовных сил.

Если вы любите турпоходы, то эта статья для вас. Из нее вы узнаете 11 *психологических* уроков выживания на природе.

1. Не изолируйся

Вы не супергерой. Вы человек. А человек – существо социальное. В походе самое важное – это плечо друга. На природе, каждый понимает, как он уязвим. И именно это помогает наладить по-настоящему крепкие духовные связи. Даже если вы, решили испытать себя и отправились в лес в одиночку, помните, что никто не поможет вам, если случится беда.

2. Береги природу

Находясь на природе, помните: вы не дома, вы в гостях. Любое ваше действие в той или иной мере наносит урон экологии. Но все, что вы можете сделать, – это минимизировать его. Перво-наперво научитесь обращаться с огнем. Не разводите костры вблизи деревьев,

кустарников, на участках с сухой травой. Перед тем, как соорудить кострище, снимите верхний слой дерна, а после прогорания дров, аккуратно положите его на место.

3. Помогите себе сам

Вы обязаны заботиться о себе. Всегда. При любых обстоятельствах. Устали? Голодны? Промокли? Плевать! Если ставите палатку, то делайте это на совесть – иначе ее сдует даже легкий ветерок. Если вы турист-водник, то всегда тщательно проверяйте, хорошо ли привязан катамаран – иначе дальше пойдете пешком. И не ждите, что кто-то сделает эту работу за вас – у ваших товарищей есть свои походные обязанности.

4. Не будь неженкой

В лесу и в горах никто не сделал для вас душевые кабины и не поставил биотуалеты. Вы не сможете нормально помыться в течение нескольких дней или даже недель. Туалетная бумага может кончиться. Горячая вода будет не всегда. Скорее всего, вы (и все ваши друзья) будете плохо пахнуть. И это нормально. Все иногда «воняют». Но если для вас это неприемлемо, то походная жизнь вам не по зубам.

5. Принимайте факты, как они есть

Если вы попали под дождь и промокли до нитки, просто примите этот факт. Это уже случилось, ничего не поделаешь. Более того, смиритесь и с тем, что вам, возможно, долго не удастся высушить вещи. Просто принимайте такие случаи как данность. И всегда помните: рано или поздно вы просохните. А еще «факты» всегда можно перехитрить – всегда упаковывайте одежду и другие вещи в целлофановые пакеты.

6. Будь налегке

Тяжелый рюкзак = сильное физическое и эмоциональное переутомление. Не берите с собой лишних вещей. Ведь поход – это не навсегда. Конечно, все любят комфорт, но позаботьтесь только о самом необходимом. Если хотите, чтобы путешествие доставило вам удовольствие, отправляйтесь в путь налегке.

7. Играй

Поход – это не только испытание себя на прочность, это еще и приключение. Поэтому используйте любую возможность, чтобы поиграть. Бросайте рюкзак и ныряйте в открывшуюся внезапно за холмом речку. Играйте в прятки. Обьедайтесь ежевикой. Положительные эмоции необходимы, чтобы продолжить трудный путь. НО! Ни на минуту не забывайте о безопасности. К примеру, купайтесь в реке только, если она вам знакома и вы уверены, что вода чистая, нет опасных воронок и слишком сильного течения. Иными словами, играйте, если уверены, что это не принесет вреда вам и вашим товарищам.

8. Будь благодарен

Все относительно. Дома вы ни за что не станете есть плохо приготовленную еду, а после 12-часового перехода, вам и полусырой рис покажется деликатесом. Будьте благодарны за то, что имеете в походе, а также не забывайте говорить «Спасибо» вашим товарищам, разделяющими это с вами.

9. Умей все

Чтобы выжить в условиях дикой природы, вы должны уметь очень многое. Вы должны быть немного плотником, немного поваром, немного врачом и немного психологом. Особенно важно уметь оказывать первую медицинскую помощь: остановить кровь, наложить шину, сделать искусственное дыхание. В том числе, без специальных приспособлений и медикаментов.

10. Верь в себя

Ваш разум и тело могут больше, чем вы думаете. Если вам кажется, что ваши силы на пределе, то помните – вам кажется. Всегда, даже когда вы больны и смертельно устали, ищите в себе силы, чтобы продолжить путь.

11. Будь смелым

Во время похода вам не раз будет страшно. Во время переправы через реку, взбираясь на шаткий утес, просто ночью в лесу. Это нормально. Страх – естественная реакция организма

на экстремальные условия. Быть смелым – не значит не испытывать страх, значит, уметь преодолевать его.

Настроившись морально, можно паковать вещи и прокладывать маршрут. Одежда, укрытие, средства от солнца, средства навигации, аптечка, фонарик, инструменты для разведения огня и мелкого ремонта, еда и вода — вот **минимум, который должен быть в походном рюкзаке**.

Не менее важно тщательно проработать маршрут: изучайте справочники и карты, отслеживайте погоду, читайте отчёты предыдущих путешественников. Быть первопроходцем заманчиво, но лучше знать, какие опасности таит в себе выбранный маршрут. Также обязательно сообщите родным, куда вы отправляетесь.

КАК СХОДИТЬ В ПОХОД И ОСТАТЬСЯ ЖИВЫМ

В этой статье мы привели самые главные и неоспоримые меры безопасности, которые необходимо соблюдать для того, чтобы ваш туристический поход был приятным и спокойным.



Каждый, кто хоть раз побывал в туристическом походе, уже никогда не сможет избавиться от этого увлечения. Каждый, кто этого ещё не сделал, мечтает выбраться на природу с палатками и рюкзаками. Однако далеко не всегда пешие походы состоят из посиделок возле костра и красивых видов. Иногда это может быть сопряжено с настоящими опасностями, особенно если вы собираетесь в довольно отдалённые места. В этой статье вы найдёте список тех мер, которые вам необходимо предпринять, чтобы ваш поход был максимально безопасным.

Возьмите с собой всё необходимое

Если вы думаете, что этот пункт касается только новичков, которые не знают, как собрать рюкзак, то вы глубоко ошибаетесь. Даже матёрые туристы совершают иногда досадные ошибки, забыв положить в рюкзак тот или иной предмет или понадеявшись на товарища, который “вроде должен был взять горелку”.

TEN HIKING ESSENTIALS



Поэтому перед каждым походом составьте на бумаге простой список, состоящий из 10 пунктов:

1. Одежда.
2. Защита от солнца (очки, крем, головной убор).
3. Аптечка.
4. Огонь.
5. Инструменты и материалы для починки (скотч, нитки, иглы, нейлоновый шнур, клей).
6. Средства навигации (карта, компас, GPS).
7. Освещение.
8. Еда.
9. Принадлежности для отдыха (спальник, коврик, тент или палатка).
10. Вода.

Не выходите из дома до тех пор, пока из этого списка не будут вычеркнуты все пункты.

Узнайте свой маршрут

Многие туристы, особенно уже сходившие несколько раз в походы, чувствуют себя чрезвычайно уверенными в своих силах и не слишком беспокоятся о деталях предстоящего маршрута. На все вопросы они пренебрежительно машут рукой и отвечают, что “по ходу дела разберёмся”. А зря, ведь иногда бывают ситуации, когда такая уверенность приносит беду.

Перед походом необходимо обязательно узнать как можно больше подробностей о предстоящей местности. Читайте справочники, изучайте карты, найдите отчёты предыдущих путешественников. Особенное внимание необходимо уделить погоде, местным животным и наличию источников воды.

Одевайтесь правильно

Это просто невероятно, но не менее половины несчастных случаев в пеших походах происходят не из-за диких животных или обвалов, а из-за неправильной одежды участников. Особенно это касается гор, где в один и тот же день вы можете получить солнечный удар и замёрзнуть. Поэтому очень тщательно подходите к выбору одежды и никогда не надейтесь на хорошую погоду.

Оставьте информацию о своём маршруте

В наше время, когда можно в одну секунду позвонить любому человеку и получить любую информацию, этот совет многие упускают из виду. Очень возможно, что в походе у вас не будет связи, сядет батарея или вообще украдут телефон. И именно в этот момент по закону подлости и происходит всё самое плохое. Поэтому перед выходом из дома оставьте сообщение о своём маршруте и предполагаемом времени возвращения хотя бы двум доверенным людям. Ещё лучше, если это будет детальный трек вашего похода.

Знайте свои пределы и возможности

Вы и только вы знаете, на что способно ваше тело. Нет ничего хуже для вас и вашей группы, если вы переоцените свои возможности и в определённый момент почувствуете, что “всё, не могу, заберите-меня-обратно!” Поэтому стоит ещё до выхода из дома чётко оценить предполагаемый темп движения, физическое состояние — своё и остальных участников, трудность маршрута. Стоит прежде всего помнить, что походы — это всё-таки отдых, а не борьба за выживание.

Позаботьтесь о воде!



Самое неприятное и, к сожалению, частое явление в туристических походах — это недостаточное внимание к воде. Мы настолько привыкли, что в кране всегда есть чистая и прозрачная вода, что этот рефлекс у городских жителей начисто атрофировался. Особенно большое значение вода приобретает при жаре и значительных физических нагрузках, когда обезвоживание организма происходит в считанные часы. Поэтому вам обязательно необходимо предварительно узнать о всех источниках воды на маршруте и рассчитать темп своего движения с их учётом. Подумайте также о наличии достаточного количества бутылок или фляг.

Сообщите животным о своём присутствии

На планете осталось не так много мест, где животные представляют реальную угрозу, особенно если вы придерживаетесь известных туристических маршрутов. Однако совсем сбрасывать со счетов эту опасность не стоит. Тем более, если вы решили отправиться в действительно дикие дебри.

Для того чтобы избежать неприятных последствий встреч с дикими животными, стоит помнить всего одно правило: нет зверя опаснее человека. Все жители степей, лесов и рек прекрасно про это знают и сами постараются не попадаться вам на глаза. Поэтому старайтесь побольше разговаривать, петь и шуметь, чтобы сообщить всем о своём присутствии. Как правило, вам уступят дорогу и постараются не попадаться на глаза.

Не расставайтесь!

Если вы путешествуете в составе группы, то ни в коем случае нельзя оставлять никого позади или, наоборот, уходить далеко вперёд. Если один из участников устал и не выдерживает темпа, то подождите его; если же он не может продолжать путь, то не оставляйте спутника до тех пор, пока он не окажется в безопасном месте. Старайтесь держаться вместе и не расходиться в стороны даже в том случае, если вам кажется, что это безопасно.

Мы привели только самые главные и неоспоримые меры безопасности, которые необходимо соблюдать для того, чтобы ваш отдых был приятным и спокойным. Дополняйте этот список своими советами и туристическими историями, а также не забудьте поделиться этой статьёй со всеми друзьями, которые ходят или только собираются идти в поход.

Проработав маршрут, **изучите природные особенности местности**. Водится ли рыба в близлежащем водоёме? Какие птицы и звери там обитают? Нет ли там змей или скорпионов?

Это важно с точки зрения безопасности. Ведь встреча с диким животным или ядовитым насекомым не всегда может закончиться редкими фотками... Что делать, если вас укусила змея или вы подхватили клеща?

КАК ПЕРЕЖИТЬ НАПАДЕНИЕ ДИКИХ ЖИВОТНЫХ

Если вы увлекаетесь походами в дикую местность, стоит узнать несколько правил выживания при встрече с их обитателями. Если вы отправляетесь в поход в дикие места, никто не даст гарантии, что дикая природа не подойдёт к вам слишком близко. Если знать несколько простых правил, шансы на выживание при встрече с диким животным, а также опасными насекомыми и змеями увеличиваются в разы, даже если у вас нет с собой никакого оружия.

Если вы любите походы по местам с девственной природой — как в нашей стране, так и за границей, — стоит узнать несколько правил выживания.

Конечно, далеко не факт, что вы повстречаете дикое животное, оно не обойдёт вас стороной и всё-таки нападёт. Но если такое произойдёт, стоит запомнить, что нужно делать, а чего лучше избегать.

ЛАЙФХАКЕР

ВЫЖИВАНИЕ

Когда дичь животных ведет себя агрессивно, во всем виноват голод. Некоторые существа просто поощряют зима, другие нападают из страха за свою жизнь. В дикой природе не редкость случаи, когда в погоне за едой животные и птицы совершают приключениях вдали от цивилизации.

АПЛИГАТОРЫ
Атакуемые места: тропы, часто встречаются в 2000 годах. Встретить можно в 2-3 случаях. Если вас заметили, не стоит просто стоять на месте, лучше отступить и убежать.

ВУЛКИ
Атакуемые места: чаще всего нападают с ног и толпу. Если вы заметили волка, не стоит бежать, лучше отступить и убежать.

КОЙОТЫ
Атакуемые места: чаще всего нападают с ног и толпу. Если вы заметили койота, не стоит бежать, лучше отступить и убежать.

ПАУКИ
Атакуемые места: чаще всего нападают с ног и толпу. Если вы заметили паука, не стоит бежать, лучше отступить и убежать.

СКОРПИОНЫ
Атакуемые места: чаще всего нападают с ног и толпу. Если вы заметили скорпиона, не стоит бежать, лучше отступить и убежать.

ГОРНЫЕ ЛЬВЫ
Атакуемые места: чаще всего нападают с ног и толпу. Если вы заметили горного льва, не стоит бежать, лучше отступить и убежать.

МЕДВЕДИ
Атакуемые места: чаще всего нападают с ног и толпу. Если вы заметили медведя, не стоит бежать, лучше отступить и убежать.

КАБАНЫ
Атакуемые места: чаще всего нападают с ног и толпу. Если вы заметили кабана, не стоит бежать, лучше отступить и убежать.

ЗМЕИ
Атакуемые места: чаще всего нападают с ног и толпу. Если вы заметили змею, не стоит бежать, лучше отступить и убежать.

КЛЕЩИ
Атакуемые места: чаще всего нападают с ног и толпу. Если вы заметили клеща, не стоит бежать, лучше отступить и убежать.

ЛАЙФХАКЕР

Потеряться в лесу или горах может даже опытный путешественник. Сел навигатор, сломался компас — случается всякое. В такой ситуации легко поддаться панике. Спокойно! Новый компас можно сделать из подручных средств.

КАК СДЕЛАТЬ КОМПАС СВОИМИ РУКАМИ

Сегодня мы хотим рассказать и показать, как за пару минут смастерить компас из подручных средств.



Современный путешественник отправляется в поход, вооружённый техникой до зубов: смартфон, навигатор, портативный зарядник, фотоаппарат — наверное, это ещё не полный список туристических гаджетов. Но, как говорится, на технику надейся, а сам не плошай: знание основ выживания в условиях дикой природы ещё никому не мешало. Поэтому

сегодня мы хотим вам рассказать и показать, как при помощи подручных средств сделать компас.

Итак, вам понадобятся: ёмкость для воды, иголка и кусочек любого плавучего материала (пенопласт, губка, пробка или простой лист, как в нашем случае).

Далее действия просты. Берём ёмкость и наливаем в неё воду. Затем достаём иголку и намагничиваем один её конец: для этого можно использовать магнит, а при его отсутствии — ткань или даже собственные волосы. Теперь намагниченную иголку устанавливаем на кусочек плавучего материала и опускаем в ёмкость с водой. Через некоторое время наша игла-стрелка перестанет колебаться, и её намагниченная сторона будет указывать с юга на север.

Не менее экстремально потерять зажигалку или промочить спички. **Огонь — это жизнь.** Без него ни обогреться, ни еду приготовить. Если вы по какой-то причине остались без «огнива», знайте: есть альтернативные способы добыть огонь.

КАК РАЗЖЕЧЬ ОГОНЬ. 9 НЕОБЫЧНЫХ СПОСОБОВ РАЗЖЕЧЬ ОГОНЬ



Никогда не знаешь, какие сюрпризы преподнесёт тебе жизнь. Поэтому стоит быть готовым ко всему. Представляем вашему вниманию пост Бориса Зака — любителя путешествий, трейлраннинга и бега в целом (который, кстати, уже рассказывал нам о своём участии в немецком марафоне WiVoLT). Сегодня Борис поведает о 9 способах разжечь огонь. Некоторые из них покажутся вам полезными, а некоторые наверняка удивят.

Немного теории. Что такое огонь?

Огонь является основной фазой процесса горения, который сопровождается выделением света и тепла. Возгорание может произойти по разным причинам: нагрев, химическая реакция, воздействие электричества.

Итак, для разжигания огня нам необходимы горючие материалы, кислород и высокая температура.

Способ 1. Разжигаем огонь при помощи презерватива

Презерватив поистине уникальная вещь, думаю, что все путешественники давно оценили этот многоцелевой предмет. Итак, берём прозрачный презерватив и наполняем его водой.



Разжигаем огонь при помощи презерватива

Используем его как линзу, фокусируем луч на заранее подготовленной сухой траве или бумаге, немного терпения, и вот уже появляется дымок.



Используем презерватив как линзу

Способ 2. Банка из-под пепси

Дно банки полируем и используем как отражатель. Луч направляем на лист бумаги или сухую траву.



Дно банки — отличный отражатель

Способ 3. Рамка для фотографий и пищевая плёнка

Берём рамку для фотографий и оборачиваем её пищевой плёнкой.



Рамка, обёрнутая пищевой плёнкой

Кладём рамку на подставку и наливаем воды.



Аккуратно наливаем воду

Всё, установка для разжигания огня готова.



Готово!

Способ 4. Стальная вата и аккумулятор мобильного телефона

Стальная вата — это сплетение очень тоненького волокна стали, на вид напоминает обычную хлопковую вату из аптеки. Сама сталь состоит на 98% из железа и на 2% из углерода, пропорции могут варьироваться в зависимости от вида стали. Готовим «гнездо» из сухих листьев и травы, вкладываем в него вату и проводим несколько раз контактами аккумулятора по вате.



Разжигаем огонь при помощи стальной ваты и аккумулятора

Один из самых действенных — при помощи пальчиковой батарейки и фольги от жвачки.

Способ 5. Батарейка и фольга от жевательной резинки



Пальчиковая батарейка и фольга от жвачки

Отрезаем полоску фольги, складываем пополам и заостряем ножницами место сгиба.

Прикладываем концы полоски к полюсам батарейки, и тут главное — это не обжечь пальцы.



Берегите пальцы!

Способ 6. Лёд

Этот способ требует терпения. Вы не только разведёте огонь, но и согреетесь. Берём кусок льда и лёгкими движениями ножа придаём ему форму в линзы. Затем полируем поверхность линзы руками.



Гладкий лёд работает как линза

Ну а как разжигать огонь линзой — знает каждый ребёнок.

Способ 7. Химическая реакция

Натрий — серебристо-белый металл, пластичен, даже мягок (легко режется ножом), свежий срез натрия блестит на воздухе и легко окисляется до оксида натрия. Для защиты от кислорода, содержащегося в воздухе, металлический натрий хранят под слоем керосина.

С водой натрий реагирует очень бурно: помещённый в воду кусочек натрия всплывает, из-за выделяющегося тепла плавится, превращаясь в белый шарик, который быстро движется в разных направлениях по поверхности воды; реакция идёт с выделением водорода, который может воспламениться. Этот эксперимент также называют «танцующий огонь».



Натрий + вода

Способ 8. Огниво

С помощью огнива высекаются искры. Инструмент компактный, лёгкий и может быть использован в любую погоду. В Интернете вы можете найти большой ассортимент огнив. Какое из них вы приобретёте — не имеет никакого значения, главное — научиться правильно пользоваться этим гаджетом.

Высечь искры несложно, надо лишь подготовить хороший трут. Для этого используйте сухой легковоспламеняющийся материал.

Способ 9. Fire Piston

Эту пневматическую зажигалку изобрели где-то в 1770 году. Работает она по тому же принципу, что и дизельный двигатель. При сильном сжатии находящийся в цилиндре воздух разогревается до температуры свыше 300 °С, что приводит к возгоранию находящегося в конце поршня трута.



Для того чтобы достичь высокой температуры, нужен сильный удар

В следующий раз, собираясь в поход, не поленитесь взять с собой батарейку, фольгу и немного ваты (в условиях дикой природы её может заменить мох). Много места эти предметы не займут, но зато могут пригодиться в том случае, если имеющиеся у вас спички потеряются или отсыреют.

Когда вам нужно будет развести огонь, достаньте свои запасы и сделайте следующее:

Как видите, пламя разгорается без всяких проблем. Теперь можно разжечь костёр, погреться и приготовить что-нибудь съестное.

Но помните: огонь — это и смерть, если обращаться с ним неосторожно. Непотушенный костёр или небрежно брошенный окурок могут спровоцировать **лесной пожар**. Прыгая по шапкам деревьев, огонь распространяется стремительно — до 80 метров в минуту. Как выбраться из полыхающей западни? Узнайте из нашей статьи.

КАК ВЫЖИТЬ ВО ВРЕМЯ ЛЕСНОГО ПОЖАРА

В жаркую погоду лесные пожары — не редкость. Что делать, если вы оказались на пути лесного пожара? Как спасти свою жизнь и здоровье?



Учитывая, сколько у нас лесных массивов и туристов, обожающих шашлык, о безопасности говорить не приходится. Каждый человек, выезжающий на выходные в лес, может проснуться в очаге возгорания, и что делать в такой ситуации? Вот несколько советов, как выжить, если случился лесной пожар.

В лесах копают противопожарные рвы, чтобы огонь не распространялся (и они быстро заполняются мусором), вводят запрет на костры, но многие не собираются из-за этого отказываться от шашлыков или просто ночных посиделок у костра.

Вы соблюдаете правила безопасности во время разжигания костров? Хорошо, если да, но не многие могут этим похвастаться.

Теперь о главном — что делать, если вы поехали на очередной пикник и попали на путь распространения лесного пожара. Читайте инструкции по выживанию.

Смог и гарь

Вы празднуете в лесу очередные выходные, палатки расставлены, в мангале догорают угли, кто-то играет на гитаре. И тут вы замечаете запах гари. Между деревьев струится смог, в воздухе дымка, которой, судя по погоде, быть не должно. Этих признаков уже хватит, чтобы насторожиться.

Фауна спасается



Даже если вы ещё не чувствуете дыма и гари, а воздух свеж и прозрачен, подступающую беду можно определить по миграции птиц и животных. Если птицы и звери ведут себя странно, например, дружно сваливают в одном направлении, значит, и вам пора сделать то же самое.

Если птицы и звери убегают, пора сделать то же самое.

Откуда ветер дует

Если есть гарь и задымленность, но зарева пока не видно, можно сделать так: подняться на возвышенность или залезть на дерево и увидеть, где находится очаг возгорания, насколько быстро распространяется огонь и в какую сторону.

Жизнь дороже

Если вы не вовремя заметили пожар и оказались под наступающим валом огня, поздно думать о вещах. Чтобы не жалко было бросать вещи, подумайте о том, что низовой пожар (горит трава, корни деревьев, подлесок и кустарник) распространяется со скоростью до 3 метров в минуту, а верховой (полностью все деревья, особенно опасно в хвойных лесах) — 80 метров в минуту. Верховой пожар может распространяться со скоростью 80 м/мин.

Против ветра

Выходить, а точнее, выбегать из пожара, надо против ветра, перпендикулярно кромке огня. Если у вас остались запасы воды, намочите одежду, а синтетические вещи, по возможности, снимите вообще — они могут начать плавиться и прилипнуть к коже.

Спасаемся от пожара перпендикулярно кромке огня.

Намочите лоскут ткани и прижмите к лицу, чтобы не задохнуться в дыму и не обжечь дыхательные пути раскаленным воздухом. Нужно добраться до широкой просеки или опушки леса, то есть, места без деревьев. Если вы отрезаны от дороги, лучше всего выйти к водоему.

Спасаемся на машине

Если вы приехали на машине, правила для спасения те же — уезжаем, по возможности, против ветра и перпендикулярно линии огня. Закройте все окна, перекройте доступ воздуха в салон.

Прячемся в воде



Если вам удалось добраться до водоема, держитесь подальше от зарослей камыша. Лучше не просто намочить одежду, а постоянно находиться в воде. Намочите спальник (если успели его взять или отдыхали рядом с водоемом), завернитесь в него и лежите на мелководье, ожидая помощи. Периодически переворачивайтесь в воде, смачивая высохшие участки.

Звоним спасателям

Если пожар только начинается, вы можете успеть позвонить в экстренную службу — 112, сообщить об очаге возгорания и своем местонахождении. Правда, из-за дыма с вертолета вас вряд ли разглядят, так что звоните уже тогда, когда будете в относительно безопасном месте.

Оказавшись в безопасном месте, сразу же звоните 112.

В конце хочется добавить: **не разжигайте костры, если на это установлен запрет.** Шашлыки можно пожарить и на углях в мангале, или вообще не в лесу, а на даче.

Ну а если вы никак не можете без костра, **соблюдайте правила:**

1. Перед тем как разжечь костер, подготовьте место — лопатой снимите дерн, чтобы от травы до костра было не меньше 30 см со всех сторон.
2. Обложите место кирпичами или снятым дерном.
3. Не оставляйте горящий костер без присмотра ни днем ни ночью.
4. Перед тем как покинуть лагерь, залейте костер водой. Он должен остыть до такой степени, чтобы вы могли потрогать угли рукой. Если почувствуете тепло, залейте его ещё раз.

Ещё одна незаменимая в походе штука — гигиенический тампон. Шутки в сторону! Он не займёт много места, но **выручит во многих экстремальных ситуациях.** Фильтр для воды,

фитиль для свечи, повязка на рану, поплавок — это далеко не все способы использования тампона.

10 СУРОВЫХ СОВЕТОВ, КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТАМПОН



Поговорим о выживании. О трудных походах, нештатных ситуациях, об испытаниях для настоящих мужчин, оказавшихся лицом к лицу с дикой природой. Казалось бы, причём тут тампоны? Нет, мы не ошиблись с заголовком. Сейчас всё расскажем и покажем. Тема сегодняшней статьи — как использовать тампон для выживания в экстремальных условиях. Ханжам доступ запрещён.

Итак, первым делом: забудьте всё, что вы знали о тампонах до сего момента. Это трудно. Но представьте, что вы впервые увидели эту вещь, например, в интернет-магазине гаджетов для выживания. Отнеситесь к нему соответственно. Теперь давайте рассмотрим конкретные примеры: чем же может быть полезен тампон. Вы удивитесь, как много скрытых возможностей он в себе таит.

1. Повязка на рану

Тампоны стерильны. Их упаковка герметична и водонепроницаема. Они разработаны таким образом, чтобы впитывать как можно больше жидкости. Всё это делает тампон отличным материалом для срочной перевязки. Известно, что тампоны использовались даже для первичной обработки пулевых ранений во время боевых действий — если под рукой не было никакого другого медицинского оборудования.



2. Примитивный фильтр для воды

Конечно, тампоновый фильтр не спасёт от тяжёлых металлов и химических загрязнений. Но вот с очисткой воды от примесей и мелких частиц взвеси он справится замечательно. Если вода в единственном доступном источнике грязная, илистая, захламлённая мелким мусором — соорудите нехитрый фильтр из пластиковой бутылки и распотрошённого тампона.



Засовываем тампон в горлышко обрезанной бутылки. В крышке делаем небольшое отверстие, затем заливаем грязную воду.



Вода на выходе получается чистой, прозрачной и вполне пригодной для питья:



Растопка для костра

Не секрет, что хлопок легко воспламеняется. Из одного тампона, если его как следует распушить, получится 3-4 небольших кучки материала для растопки.



А главное, как мы уже говорили, тампон упакован герметично, то есть ваша растопка будет всегда сухая. Если полить его бензином или смесью для костра, то дело пойдёт ещё живее.



Фильтр-трубочка, чтобы пить из ручья

Некоторые тампоны дополнительно упакованы в пластиковый контейнер с трубкой. Не будем уточнять, зачем так делалось изначально, нас интересует, как это можно использовать.



Если у вас нет времени, чтобы как следует отфильтровать воду способом, описанным выше, можно изготовить фильтр-трубочку и пить прямо из водоёма. Помещаем часть распотрошённого тампона в пластиковую коробочку от него же, слегка утрамбовываем и прилаживаем трубочку сверху:



Повторимся: такой способ не очистит воду от химических и биологических загрязнений, но если нет других вариантов — тампон обеспечит хотя бы механическую очистку.

5. Фитиль для свечи

Вытяжной шнур тампона (верёвочка по центру) может послужить фитилём для импровизированной свечи. На фото ниже в качестве наполнителя использован животный жир:



После того как шнур пропитался жиром и был успешно подожжён, свеча горела ещё 20 минут. И часть шнура осталась, просто жир выгорел.

6. Верёвка

Уже упомянутый вытяжной шнур может послужить и в качестве верёвки. Конечно, это не морской канат, тем не менее, прочность у такой верёвки вполне приличная.



На фото шнур был использован для установки ловушки на мелкого зверя. А вообще, случаев, когда нужна небольшая, тонкая, но достаточно прочная верёвка, может быть огромное количество.

7. Дротик

Дротики в течение многих веков служили верой и правдой всем, кому доводилось выживать в тяжёлых условиях дикой природы. В умелых руках это смертельное оружие.



Для изготовления самого простого, лёгкого дротика для охоты на мелких грызунов, ящериц, земноводных и даже птиц изготовьте «оперение» из тампона. Зафиксировать его можно всё тем же вытяжным шнуром-верёвкой.



8. Делаем естественное углубление для воды

Не так-то просто найти в природе контейнер для воды. А иногда это может быть жизненно важно. Вот такую импровизированную кастрюлю можно изготовить с помощью тампона, вернее, его части:



Берём пустой пластиковый аппликатор от тампона, раздуваем угли на куске бревна. Выжигаем подходящего размера ёмкость. У автора ушло около 30 минут на то, чтобы соорудить контейнер, вмещающий 2 чашки воды.



9. Герметичный пакет для спичек

В условиях сырости и повышенной влажности очень важно сохранить спички и растопку сухими. Пакетик, в который упакован тампон, отлично подходит для этих целей, он изготовлен из водонепроницаемого материала и герметичен.



Поместите спички или другие мелкие вещи, которые вы хотите уберечь от влаги, внутрь. Затем плотно перетяните открытый конец шнуром-верёвкой из центра тампона:



10. Поплавок

Тампон сгодится и для рыбалки в экстремальных условиях. Из него можно изготовить поплавок.



Когда под рукой есть верёвка и самодельный крючок, удочка уже почти готова. Осталось соорудить поплавок. Берём упаковку от тампона. Вскрываем, крепко перетягиваем край. Чтобы воздух, находящийся внутри, не выходил, можно добавить внутрь, на место перетяжки, немного ваты из самого тампона. Привязываем к нашей «леске»:



Вот такой вот практичный и функциональный предмет этот тампон. А вы достаточно мужественны, чтобы прихватить с собой упаковку, собираясь в долгое и опасное путешествие?

Примечание: не все тампоны оборудованы пластиковыми аппликаторами. И не все аппликаторы имеют именно такую форму, как на фото выше. Если вы планируете использовать тампоны для выживания, заранее посмотрите в Интернете особенности разных типов и марок.

СТИХИЯ



Октябрь 2012 года жителям Кубы, Гаити, северо-востока США и востока Канады запомнился надолго. Обычный тропический циклон всего за шесть часов превратился в мощный ураган, сметающий всё на своём пути. Порывы ветра достигали 150 км/ч.

Стихия бушевала восемь дней. За это время только в Соединённых Штатах затопило семь тоннелей метро, сгорело более 50 зданий, произошла остановка реактора на атомной электростанции. Были обесточены миллионы домов, отменены тысячи рейсов. Ураган «Сэнди» принёс ущерб в размере более чем 68 миллиардов долларов и забрал жизни 185 человек.

Люди не могут предотвратить или остановить стихию. Но обязаны в ней выжить. **Природные катаклизмы, подобные «Сэнди», — настоящая школа жизни.**

УРОКИ, КОТОРЫЕ ПРЕПОДНОСИТ УРАГАН И ДРУГИЕ КАТАКЛИЗМЫ



Мы с вами смотрим много фильмов о концах света, глобальных потопах и других напастях, но никто из нас никогда на себя не примеряет участь потерпевших. Как показали события в США, да и в России, быть готовым к таким катастрофам не так и сложно. А в случае, если вы все-таки будете готовы, ваши шансы перенести потрясения или хотя бы просто выжить серьезно возрастают!

Предлагаем вам несколько уроков, очень простых советов, как быть готовым к ураганам в наших краях.

Старые технологии рулят

Первое, что перестало работать, когда ураган «Сэнди» ударил по Восточному побережью, — мобильная связь. Разумеется, операторы делали все, что было в их силах, но работала она крайне нестабильно. Представьте, что число коннектов каждой станции уменьшается из-за пробоев узлов сети, а люди хотят звонить все больше и больше. Если в вашей квартире или доме есть стационарная связь, то она, возможно, устоит немного дольше и сохранит для вас связь с внешним миром. А ещё можно пользоваться SMS, часто они продолжают работать дольше.

Кстати, если вы когда-то были на стадионе, то знаете о том, что часто невозможно набрать кого-то во время матча. Зато SMS ходят часто.

Сохраните все важные интернет-странички, которые могут вам понадобиться во время катастрофы, но будут недоступны. Это займет не много времени, но может очень помочь.

Приготовьте свой дом заранее

Конечно, вы не можете построить новый прочный дом, но вы можете подготовить свой к ненастью. Поставить ветроустойчивые окна, сделать засовы на дверях и проверить, выдержит ли ваша крыша падение дерева.

Социальные сети — не лучший источник информации

Социальные сети были переполнены неверной информацией, оценочными суждениями и просто мусором. Полагаться на эту информацию было порой опасно. Если вы уж и полагаетесь на твиты и посты, то доверяйте только проверенным источникам — газетам или людям, к которым у вас есть полное персональное доверие.

Электроэнергии не будет очень долго

Вы помните, когда последний раз сидели несколько дней без электричества у себя дома? Если да, то вы понимаете, как много мы отдали на откуп электроприборам — водонагреватели, холодильники, гаджеты, свет в темных частях дома (кладовые, ванная и туалет). Если у вас есть внешняя зарядка для телефона, то держите ее заряженной. Помните, что можно использовать автомобильный аккумулятор и просто авто, которое заводится для зарядки телефона. Также существуют зарядки для гаджетов, которые работают от огня и дров :)

И не лишними будут свечи. Купите коробку и положите рядом спички — однажды мы не смогли зажечь припасенные свечи, так как в доме не было зажигалок и спичек.

Приготовьтесь к очередям

Я ненавижу очереди и готов на все, что в моих силах, чтобы их избежать. Если вы попадете в зону стихийного бедствия, то готовьтесь к многочасовым очередям. Они будут за всем — за водой, едой, на транспорт... Просто не создавайте проблем таким же пострадавшим, как и вы.

Знайте, что можно есть, а что нет

Как только пропадет электрика, ваш холодильник станет «умирать». По нашему опыту, морозилка хорошего холодильника 3-4 дня держит продукты в состоянии, пригодном для еды и готовки, потом они начнут портиться. С холодильной камерой все скоростижнее. Если вы попали в зону наводнения и вода у вас дома, то не прикасайтесь к продуктам, которых коснулась вода. Она всегда загрязнена химикатами и нечистотами.

Тут находится таблица, в которой приводится перечень продуктов, которые можно и нельзя есть при условии, что они были при температуре более 5°C более 2 часов.

Позаботьтесь о своих данных

Рано или поздно проблемы с потопом и ураганом минуют, и на вас навалятся новые проблемы — сохранность ваших данных на затопленных водой компьютерах, которые вы оставили дома. Ну что тут добавить — сохраняйте важное в Dropbox (облачно хранилище данных) и его аналоги, следите за адекватностью и свежестью этих апдейтов (обновление программ).

Имейте экстренный набор

Ну будьте честны, у вас нет экстренного рюкзака или чемодана? Собрать его стоит не дорого и займет не больше половины дня. Вот тут список всего необходимого, а вот гаджеты, которые помогут быть вообще королем ситуации. Ну и не забывайте про мультитулы! Бывают они такие: к примеру, знаете ли вы, что на время тайфуна необходимо закрыть все двери и окна? Так у вашего дома больше шансов выстоять перед ударом стихии. В буран не следует покидать машину (даже если она безнадежно увязла в снегу), а при землетрясении — стоять в дверных проёмах.

ДЛЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ

Мы настолько привыкли к комфорту, что не знаем, как себя вести, случись нечто действительно экстремальное в нашей жизни. Давайте попробуем это исправить. Вдруг эта подборка полезных советов спасёт вам жизнь или здоровье.



Мы привыкли к комфорту. Сколь многие из нас каждое лето мучаются во время планового отключения горячей воды? В такое время я слышу своего соседа сверху. Он принимает холодный душ и издаёт такие звуки, будто растирается снегом. Для него такой душ — это уже экстремальные условия.

Мы смотрим на ураганы и землетрясения на экранах, в новостях или кино. Мы боимся стихии и радуемся, что это происходит не с нами.

Полезные советы:

1. **Стальная вата загорается от батарейки.** Стальная вата — это распространённый материал для полировки и затирки. Если вы не занимаетесь стройкой, то в вашем доме его можно будет найти в губках для мытья посуды. Прикосновения батарейки на 9 В будет достаточно, чтобы от ваты полетели искры.

2. **Часы могут заменить компас.** В солнечную погоду стороны света можно определить при наличии часов. Для этого необходимо расположить часы так, чтобы часовая стрелка указывала на солнце. Угол между часовой стрелкой и 12 часами следует разделить пополам. Линия, разделяющая этот угол, и будет указывать на юг. Причём юг до 12 часов будет с правой стороны от солнца, а после 12 часов — с левой. Этот способ годится для определения направления днём, а именно с 6 часов утра и до 6 часов вечера.

3. **Женские тампоны останавливают кровотечение.** В случае отсутствия бинта или ваты для остановки крови можно использовать обычный тампон. Если рана небольшая, то можно просто положить его туда и зажать руками. Иначе не забудьте наложить жгут. Без шуток, кровотечение из носа отлично останавливается тампоном.

4. **Поведение в машине во время снежной бури.** Не бросайте автомобиль до тех пор, пока снежная буря не стихнет. В авто ваши шансы на выживание значительно выше. Запускайте двигатель на 10 минут каждый час. Так вы сэкономите бензин, не дадите вашему аккумулятору разрядиться, а двигателю — остыть. Если вы находитесь в темноте, то светите чем-либо, чтобы вас было легче найти.

5. **Колготки — это женский мультитул.** Обычные женские колготки можно использовать как верёвку. Ещё из них получится фильтр от пыли. С помощью колготок легко накладывается жгут.

6. **Хлопок опасен на природе.** Хлопковая одежда отлично дышит и греет. Однако стоит ей намокнуть, и вы легко подхватите воспаление. По статистике большинство переохлаждений на природе были именно у любителей хлопка. Одежда из синтетики или шерсти лишена этой проблемы.

7. **Поведение во время грозы.** Известный факт: не стоит прятаться от грозы под большими деревьями. Они притягивают удары молний. Низменности несмотря на воду, безопаснее, чем возвышенности.

8. **Пищевая фольга может заменить посуду.** Если у вас нет посуды для приготовления на костре, то воспользуйтесь фольгой. Естественно, нам необходима пищевая фольга из алюминия, а не целлофан от шоколадки. Еду следует завернуть и положить на угли или прямо в пламя.

9. **Держите несколько спичек в фонарике.** Спички легко могут отсыреть или просто намокнуть. Фонарики лучше защищены от влаги, чем коробки. В отсеке для батареек найдётся место для нескольких спичек и бумаги на растопку.

10. **Не ешьте снег, чтобы утолить жажду.** Снег или лёд не подходят для питья. Одно из двух: или количество воды будет недостаточным, или вы нанесёте вред своим внутренностям низкой температурой. Если у вас нет возможности напиться другим образом, то сначала растопите снег или лёд, можно даже во рту. Воду можно отправлять внутрь себя только в жидком виде!

11. **В случае бури закрывайте всё.** Сильный ветер легко повреждает дома с открытыми окнами или дверьми. Поэтому обязательно закрывайте их во время штормового предупреждения. Одного резкого порыва будет достаточно, чтобы незаметный сквозняк стал причиной трагедии.

12. **Во время землетрясения не стойте в дверных проёмах.** Последние исследования катастроф показывают, что прятаться надо рядом с массивными высокими объектами. Подойдут кровать, шкаф, холодильник. Желательно принять позу эмбриона.

13. **Используйте презервативы.** Военные всего мира надевают презервативы на своё оружие во время речных переправ. При необходимости изделие номер два позволит вам сохранить сухим не только ваш АКМ, но и ваши документы, мобильный, спички, деньги. Надетый на руку презерватив станет резиновой перчаткой. В нём вы легко перенесёте 2–3 литра воды. Я уверен, вы легко найдёте ему ещё массу нестандартных применений.

Разгул стихии, как правило, приводит к **разрушению инфраструктуры**. Как выжить без тепла и питьевой воды? Как сохранить пищевые продукты? И чем заменить севшие батарейки? Вопросы, ответы на которые собраны в следующей.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ

В этой инфографике вы найдёте простые, но очень действенные советы, которые вам пригодятся в случае техногенных аварий или природных бедствий. С их помощью вы сможете получить воду, сделать обогреватель, освещение из подручных средств.



Мы не собираемся слишком пугать вас картинками ужасного будущего, но хотим в очередной раз обратить ваше внимание на то, как зависима жизнь современного горожанина от окружающей среды. Для начала локального личного апокалипсиса совсем не обязательно должна начаться Третья мировая война, случиться нашествие марсиан или воскрешение мертвецов. Вполне достаточно прорыва магистрального водопровода, аварии линии электропередач или отключения газа.

Для того чтобы вы были готовы к любым катаклизмам, мы постоянно публикуем подборки полезных советов и приемов.

Отдельного внимания заслуживает обесточивание жилища. На электричестве завязано много важных моментов: начиная от обогрева и приготовления пищи и заканчивая связью с внешним миром. Но если обогреватель можно сделать из подручных средств (смотри инфографику выше), а еду сварить на костре, то с гаджетами дело обстоит сложнее. У многих в домах нет стационарных телефонов, и **мобильник является единственным способом вызвать скорую** или спасателей. Только бы он не разрядился...

КАК ЗАРЯДИТЬ СВОИ ГАДЖЕТЫ ПРИ ОТСУТСТВИИ ЭЛЕКТРИЧЕСТВА



На фоне катаклизмов, происходящим в мире многие люди обеспокоились своей подготовленностью к подобным шуткам природы. Очевидно, что без электричества посмотреть новости по телевизору будет уже не так просто, и такая информационная изоляция на самом деле может вогнать человека в тоску и уныние. К счастью, у нас есть наши любимые мобильные гаджеты, но сколько они проработают без подзарядки?



Если у вас свой собственный дом и вы настолько предусмотрительны, что позаботились об установке независимого источника питания в виде генератора, то читать дальше особого смысла нет. Вы и так круты и в экстренной ситуации все соседи будут на вас молиться и приносить дары и жертвы в надежде присосаться к вашей розетке.



Однако, если генератора нет, и устанавливать его вы по тем или иным причинам не планируете, то нужно подумать об альтернативных вариантах, как зарядить телефон.

Портативная USB-батарея

При выборе подобного аксессуара обращайте внимание на его ёмкость. К примеру, вот такая батарея на 6000 mAh полностью зарядит ваш айфон 4 раза, прежде чем сама исчерпает собственный запас.



Автомобиль

Отличный друг и помощник при отсутствии электричества в доме! Сейчас практически каждый автовладелец уже обзавёлся автомобильным зарядником, ну а в качестве более продуманной альтернативы можно приобрести вот такую зарядку сразу на 2 порта.



Ещё более крутой способ: подключаться напрямую к аккумулятору автомобиля с помощью преобразователя.



Как известно, человек сам является отличным источником энергии, и для этого не обязательно залезать в капсулу в мире машин и утыкиваться проводами. Достаточно приобрести механическое зарядное устройство и крутить-крутить-крутить.



Велосипед

Механический генератор для работы фонарика на велосипеде известен давно и всем, а вот такой девайс сможет ещё и заряжать ваш айфон во время поездки. Совмещайте полезное с необходимым.



Солнечная батарея

Если погода ясная, то можно заряжать мобильные устройства сидя во дворике на солнышке.



Кушаем и заряжаемся

Если плиты в доме электрические и газа нет, то останется лишь выйти во двор, развести костёр и сварить вкусный супчик. А если кастрюлька вот такая, то от неё можно ещё и попутно зарядить мобильный гаджет.



ТЕХНОГЕННЫЕ КАТАСТРОФЫ



Техногенная катастрофа — это случайная авария, влекущая массовую гибель людей, панику и экологический резонанс. Чрезвычайные ситуации техногенного характера подразделяются на **промышленные и транспортные**.

Самая страшная промышленная катастрофа, которую только можно представить, — взрыв на АЭС.

В результате взрыва на Чернобыльской АЭС четвёртый энергоблок был полностью разрушен — мир столкнулся с самой крупной и тяжёлой ядерной катастрофой.

КАК ВЫЖИТЬ ПРИ ЯДЕРНОМ ВЗРЫВЕ



Гуманность, демократия и разоружение — всё прекрасно, но ядерное оружие никто не отменял, так что у каждого есть шанс увидеть на своём веку потрясающе яркий гриб. Правда, в большинстве случаев это будет последним зрелищным моментом в вашей жизни.

Любовь к жизни в любом случае заставит вас бороться до последнего, и лучше заранее знать, как это делать. Так, на всякий случай, чтобы ядерный взрыв не застал вас врасплох.



Всем под землю

После того, как через рупоры начали передавать увлекательную лекцию, у вас, при самом плохом раскладе, остается минут десять. Можете успеть помолиться, мысленно всех простить или добежать до метро. Бежать придется быстро — через пять минут после сигнала метро закроется. Работающие бомбоубежища, оставшиеся с советского времени — это роскошь, которую вы обязательно оцените, если повезет оказаться рядом с ним в такой знаменательный момент. Если рядом бомбоубежище — не бегите в метро. Во всех остальных случаях подойдут подвалы, например, подвал вашего дома или тот, в который вас пустят. Главное — не смотрите на гриб. Без сомнения, просто невероятное зрелище и достойное воспоминание на все оставшиеся дни или день, но глаза от него слепнут. Так что прячьтесь в тень во время взрыва и по крайней мере две недели вы еще проживете. Не переживайте — острых впечатлений вам хватит и так.



Где безопаснее, когда нигде не безопасно?

В шестидесятые годы у нас строили убежища пятого класса - на 0,05 МПа, четвертого - на 0,1 МПа и третьего - на 0,4-0,5 МПа. Еще строили убежища второго и первого классов в метро и особых бункерах. Станции метро на глубине около 20 метров — это второй класс, и они выдерживают не только воздушный взрыв, но и наземный до 10-15 килотонн, даже если он рядом. Станции и туннели на глубине до 30 метров — самый первый класс, который выдерживает взрывы мощностью до 100 килотонн. Взрываться должно не прямо над убежищем, а где-то в сотне метров от него на поверхности земли. И еще — даже если вы спрятались в первоклассное убежище на самой глубокой станции метро, не факт, что всё у вас будет хорошо. От взрыва по земле расходятся сейсмические волны и все подземные строения основательно встряхивает. Так что люди в подземке могут больно удариться об стены, оборудование и прочие твердые поверхности.



До того, как бежать...

В первые сутки после взрыва больше всего повезет стройным и спортивным — им будет легче удирать подальше от эпицентра. Помните: от вашей скорости зависит остаток вашей жизни, его количество и качество. Но если уж вам посчастливилось пережить сам взрыв, не стоит удирать без оглядки, в домашних тапочках и с кошкой в руках. Обязательно возьмите с собой все важные документы, будет что показать милиции, военным, чиновникам и всем, кто еще выжил в вашем городе или приехал из другого. Лица без документов начнут свою жизнь беженца с фильтрационного лагеря, и если вас не привлекает эта перспектива, не забудьте в

панике захватить паспорт. Деньги, кстати, тоже лишними не будут, доставайте последние закладки, вряд ли вы скоро вернетесь домой.



Когда выходить из-под земли?

Когда взрывов больше не слышно, земля не трясется и ничего не падает, встает выбор — выходить или еще посидеть. Если вы в бомбоубежище, не разрушенном и не разграбленном, у вас есть еда и воздух, можете сидеть, пока все это не закончится. В первые сутки после ядерного взрыва на поверхности уровень радиации такой, что белковые тела в нем не живут. Полураспад - не шутка, он работает, и работает на вас. Чем дольше посидите в подвале, тем безопаснее будет вылезать. Так что если перед взрывом или сразу после него у вас нет машины или хотя бы велосипеда, но есть бункер с едой, выбирайте последнее.



Беги

Если у вас не получается отсидеться в подвале — никакой еды нет и воздух кончается, придется быстро бегать, пока вы еще можете это делать. Если в доме есть газ, придется выбираться еще быстрее, чтобы не поджариться. Впрочем, газ тут не решающий фактор — город в огне, а смерть от него значительно быстрее, чем от радиации. Если подвал совсем завален, скоро станет трудно дышать, если наоборот - развален, он не спасет от радиации. Самые ужасные дозы радиации рядом с эпицентром, а если вы еще живы, значит, вы достаточно далеко от него. Первое время радиация будет болтаться высоко в атмосфере, так что у вас есть все шансы оперативно среагировать и убраться из опасной зоны как можно дальше.



Вышли, и что дальше?

Первое, что надо сделать — определить по расположению завалов, откуда шла взрывная волна. После этого со всей возможной скоростью удаляйтесь в другую сторону. Не идите по ветру — в первые несколько суток после взрыва особую угрозу будет представлять пыль, распространяемая ветром. В это время в ней содержатся первичные продукты распада и вторичные источники, так что если она попадет в дыхательные или пищеварительные органы, это будет иметь фатальные последствия — радиация проникнет в жизненно важные органы. Сразу подумайте о защите для органов дыхания, если нет респиратора, закройте рот и нос тряпкой, и ни в коем случае не дышите ртом. Ничего не ешьте. Нельзя есть продукты питания, воду можно пить только водопроводную, в крайнем случае — проточную, но только если она не течет со стороны взрыва. Вообще, чем быстрее пойдете, тем больше шансов выжить, так что лучше вообще не отдыхать. Но если силы кончились по крайней мере нельзя садиться и ложиться на землю, и желательно избегать низменностей. И последнее — если пойдет дождь, прячьтесь куда угодно, только бы он на вас не попал.



И снова слушайте

Когда (если) вы выбрались из города так, что он скрылся из виду, включайте радио и слушайте, что хорошего скажут. Как только скажут о пунктах обслуживания населения, отправляйтесь туда. Когда (если) вы добредете до места, пройдете контроль и покажете свои предусмотрительно захваченные документы, можете поздравить себя — вы выжили. Вы съедите все выданные препараты, выбросите верхнюю одежду, и будете надеяться на лучшее.



Слушайте!

Когда возникнет реальная угроза, рупоры, висящие на перекрестках и домах, оживут, доказывая, что они — не бессмысленная декорация, а работающие устройства. После чего через них скажут ВНИМАНИЕ ВСЕМ, и дальше про угрозу, например, про ракетно-ядерное нападение. Так что, если вы слышите странные звуки, призывающие к вниманию, или старайтесь понять, что передают через рупоры или включайте радио и телевизор. По всем каналам гарантировано будет то же самое. Голос из рупора заодно скажет, куда бежать и что делать, чтобы выжить. Услышите, сколько успеете.

В Чернобыле облучились тысячи человек. По данным международной организации «Врачи против ядерной войны», умерли десятки тысяч ликвидаторов аварии, зафиксировано более 10 тысяч уродств у новорождённых и случаев рака щитовидной железы. Возможно, эти последствия были бы не столь масштабными, если бы люди знали, **как укрываться от радиации**. Но многие даже не знали о чернобыльском взрыве и спустя неделю вышли на первомайские демонстрации.

КАК УКРЫТЬСЯ ВО ВРЕМЯ ЯДЕРНОЙ КАТАСТРОФЫ

Что делать, если в вашем городе взорвалась средняя по величине ядерная бомба? Вы вполне можете выжить и избежать лучевой болезни, только надо знать, куда бежать прятаться и когда можно выходить наружу.



Итак, допустим, в вашем городе взорвалась ядерная бомба малой мощности. Как долго вам придется скрываться и где это делать, чтобы избежать последствий в виде радиоактивных осадков?

Михаэль Диллон, ученый из Лаверморской национальной лаборатории, рассказал о радиоактивных осадках и способах выживания. После многочисленных исследований радиоактивных осадков, анализа многих факторов и возможного развития событий, он разработал план действий в случае катастрофы.

При этом план Диллона направлен на простых граждан, у которых нет возможности определить, куда будет дуть ветер и какая была величина взрыва.

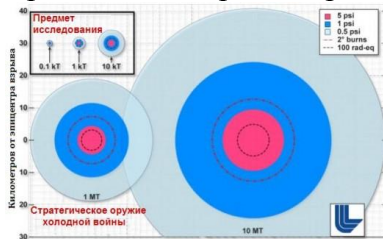
Маленькие бомбы

Методика Диллона по защите от радиоактивных осадков пока разработана только в теории. Дело в том, что она рассчитана на небольшие ядерные бомбы от 1 до 10 килотонн.

Диллон утверждает, что сейчас ядерные бомбы ассоциируются у всех с невероятной мощностью и разрушениями, которые могли бы произойти во время холодной войны. Однако такая угроза кажется менее вероятной, чем террористические атаки с применением небольших ядерных бомб, в несколько раз меньше тех, что упали на Хиросиму, и просто несравнимо меньше тех, что могли бы уничтожить всё, случись глобальная война между странами.

План Диллона основан на том предположении, что после небольшой ядерной бомбы город выжил, и теперь его жителям надо спастись от радиоактивных осадков.

На схеме ниже видна разница между радиусом поражения от бомбы в ситуации, которую исследует Диллон, и радиусом бомбы из арсенала холодной войны. Самая опасная зона обозначена темно-синим цветом (стандарт psi – это фунт/дюйм², который используется для измерения силы взрыва, 1 psi = 720 кг/м²).



Люди, находящиеся в километре от этой зоны взрыва, рискуют получить дозы радиации и ожоги. Диапазон радиационной опасности после взрыва небольшой ядерной бомбы гораздо меньше, чем от термоядерного оружия холодной войны.

Например, боеголовка на 10 килотонн создаст радиационную угрозу на 1 километр от эпицентра, а радиоактивные осадки могут пройти ещё на 10-20 миль. Так что получается, что ядерная атака сегодня — это не мгновенная смерть для всего живого. Может быть, ваш город даже оправится после неё.

Что делать, если бомба взорвалась

Если вы видите яркую вспышку, не подходите к окну — вы можете пострадать, пока оглядываетесь. Как в случае с громом и молнией, взрывная волна передвигается гораздо медленнее, чем взрыв.

Теперь вам придется позаботиться о защите от радиоактивных осадков, но в случае небольшого взрыва, вам не нужно искать специальное изолированное убежище. Для защиты можно будет укрыться в обычном здании, только надо знать, в каком.

Через 30 минут после взрыва вы должны найти подходящее убежище. За 30 минут вся начальная радиация от взрыва исчезнет, и главной опасностью станут радиоактивные частички, размером с песчинку, которые осядут вокруг вас.

Диллон объясняет:

Если во время катастрофы вы находитесь в ненадежном убежище, которое не может обеспечить сносную защиту, и вы знаете, что поблизости нет ни одного такого здания в пределах 15 минут, вам придется подождать полчаса, а затем идти его искать. Убедитесь, что прежде чем вы зайдете в убежище, на вас не будет радиоактивных веществ размером с частички песка.

Но какие здания могут стать нормальным убежищем? Диллон рассказывает следующее:

Между вами и последствиями взрыва должно быть как можно больше препятствий и дистанции. Здания с толстыми бетонными стенами и крышей, большое количество земли, например, когда вы сидите в подвале, со всех сторон окруженном землей. Также можно уйти вглубь больших зданий, чтобы как можно дальше находиться от открытого воздуха с последствиями катастрофы.

Подумайте, где можно найти такое здание в вашем городе, и как далеко оно находится от вас.

Может быть, это подвал вашего дома или здание с большим количеством внутренних помещений и стен, библиотека со стеллажами книг и бетонными стенами или что-нибудь другое. Только выбирайте здания, до которых вы можете добраться в течение получаса, и не надейтесь на транспорт — многие будут бежать из города, и дороги будут полностью забиты.



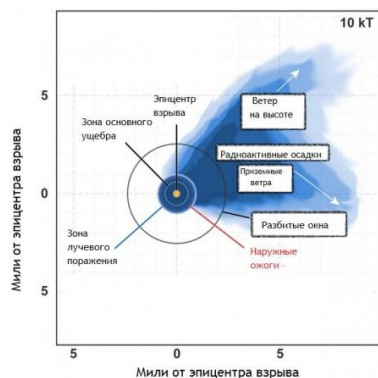
Допустим, вы добрались до своего убежища, и теперь встает вопрос: как долго сидеть в нем, пока угроза не минует? В фильмах показывают разные развития событий, начиная от нескольких минут в убежище и заканчивая несколькими поколениями в бункере. Диллон утверждает, что все они очень далеки от истины.

Лучше всего оставаться в убежище, пока не придет помощь.

Учитывая то, что мы говорим о небольшой бомбе, радиус поражения которой меньше мили, спасатели должны оперативно среагировать и начать эвакуацию. В том случае, если никто не придет на помощь, в убежище нужно провести не меньше суток, но всё-таки лучше подождать, пока придут спасатели — они укажут нужный маршрут эвакуации, чтобы вы не выскочили в места с высоким уровнем радиации.

Принцип действия радиоактивных осадков

Может показаться странным, что достаточно безопасно будет выходить из убежища через сутки, но Диллон объясняет, что самая большая опасность после взрыва исходит от ранних радиоактивных осадков, а они достаточно тяжелые, чтобы осесть уже через несколько часов после взрыва. Как правило, они покрывают зону в непосредственной близости от взрыва, в зависимости от направления ветра.



Эти крупные частицы наиболее опасны из-за высокого уровня радиации, который обеспечит немедленное наступление лучевой болезни. Этим они отличаются от меньших доз радиации, которые могут вызвать рак через много лет после происшествия.

Если вы укроетесь в убежище, это не спасет вас от перспективы рака в будущем, но зато предотвратит скорую смерть от лучевой болезни.

Стоит также помнить, что радиоактивное загрязнение — это не магическая субстанция, которая летает повсюду и проникает в любое место. Там будет ограниченный регион с высоким уровнем радиации, и после того, как вы покинете убежище, надо будет как можно скорее из него выбраться.

Вот здесь вам и нужны спасатели, которые скажут, где находится граница опасной зоны, и как далеко надо уехать. Конечно, помимо самых опасных больших частиц, в воздухе сохранится много более легких, но они не способны вызвать немедленную лучевую болезнь — то, чего вы пытаетесь избежать после взрыва.

Диллон также отметил, что радиоактивные частицы распадаются очень быстро, так что **находиться вне убежища спустя 24 часа после взрыва гораздо безопаснее, чем сразу после него.**

Доза облучения от ранних радиационных осадков в разные периоды времени после ядерного взрыва

Время, ч	Доза радиации, Р/ч	Время, ч	Доза радиации, Р/ч
1	1,000	36	15
1.5	610	48 (2 days)	10
2	400	72 (3 days)	6.2
3	230	100 (~ 4days)	4.0
5	130	200 (~ 8 days)	1.7
6	100	400 (~ 17 days)	0.69
10	63	600 (~ 25 days)	0.40
15	40	800 (~ 33 days)	0.31
24	23	1,000 (~ 42 days)	0.24

Наша поп-культура продолжает смаковать тему ядерного апокалипсиса, когда на планете остаются только немногие выжившие, укрывшиеся в подземных бункерах, но ядерная атака может оказаться не такой разрушительной и масштабной.

Так что стоит подумать о своем городе и прикинуть, куда бежать в случае чего. Может, какое-то уродливое здание из бетона, которое всегда казалось вам выкидышем архитектуры, когда-нибудь спасет вам жизнь

Что касается транспортных техногенных катастроф, самая пугающая из них — крушение самолёта. Многие считают, что, упав с неба, выжить невозможно. Но в истории есть примеры, когда **люди оставались живы** и практически невредимы.

КАК ВЫЖИТЬ В АВИАКАТАСТРОФЕ: 5 ВАЖНЫХ ФАКТОВ



Многие люди уверены, что авиакатастрофа практически не оставляет шансов выжить. Поэтому не считают нужным внимательно изучать инструкцию по безопасности. Хотя, например, крушение Boeing 777 южнокорейской авиакомпании Asiana Airlines доказывает: при соблюдении правил эвакуации количество жертв удаётся существенно сократить. В произошедшей в международном аэропорту Сан-Франциско аварии удалось спасти 305 из 307 человек на борту!

1. Продумайте дорожный костюм

Отправляясь в путешествие, выбирайте одежду так, чтобы в ней вам было максимально удобно в случае возникновения экстренной ситуации.

Представьте, что выбегаете из горящего самолёта. Например, не стоит надевать туфли на высоком каблуке или лёгкие шлёпанцы — в них неудобно бегать. Важно, чтобы во время внештатных ситуаций обувь не сваливалась с ваших ног, а открытые поверхности тела были защищены плотной тканью, наподобие джинсовой.

Длинные рукава и штаны могут защитить от осколков и ожогов: по данным экспертов Национального совета по транспортной безопасности (NTSB) 68% жертв приходится на пожары, возникающие после аварий.

2. Выбирайте место в салоне при покупке билета

Согласно исследованиям, самые безопасные места располагаются в хвостовой части салона. Проанализировав авиакатастрофы с летальным исходом, произошедшие за последние 40 лет, специалисты приводят такую статистику: в среднем, у сидящих в задней части салона на 40% больше шансов выжить. Также старайтесь расположиться недалеко от аварийного выхода и поближе к проходу между рядами.

Профессор Эд Галеа, специалист по противопожарной безопасности из Гринвичского университета в Англии, выяснил, что выжившие пассажиры обычно сидят в пределах пяти рядов от аварийных выходов:

Во время возникновения экстренной ситуации лучше сидеть ближе к проходу, чем у иллюминатора или посередине.

3. Взлёт и посадка

Эксперты утверждают, что самое опасное время — первые три минуты после взлёта и восемь минут перед посадкой: форс-мажор чаще возникает именно на этих этапах полёта — в это время лучше не снимать обувь и не терять из виду два ближайших аварийных выхода. Ручную кладь расположите под сиденьем сидящего впереди пассажира — она поможет избежать травм, так как не позволит вам проскользнуть под кресло спереди, ведь переломы ног среди жертв авиакатастроф достаточно распространены.

Если крушения или аварийной посадки не избежать, ведите себя спокойно, не поддавайтесь панике. Примите так называемую «позу выживания»: скрестив ладони, положите их на спинку сидения спереди, затем прижмите лоб к ладоням — так больше шансов уцелеть при аварии, если же сиденья спереди нет, наклонитесь вперёд и обнимите руками колени.

Также выньте из карманов все острые и угловатые предметы вроде авторучек и ключей: в экстренных условиях даже обычная расчёска может причинить вред.

4. Правило 90 секунд

Помните, если после падения самолёта вы сможете покинуть салон в течение 90 секунд, шансы спастись значительно увеличиваются: некоторые пассажиры в состоянии паники не способны даже расстегнуть ремень безопасности — их тела потом так и находят, сидящими в креслах.

Важно знать, как следует себя вести в экстренных условиях, даже если не поступает никаких указаний со стороны экипажа: бывает такое, что люди просто сидят и ждут, когда им скажут, что надо делать, а ситуация тем временем усугубляется.

Не пытайтесь разыскать и собрать свой багаж, на это может уйти драгоценное время.

5. Не опаснее, чем на эскалаторе в метро

Эксперты по транспортной безопасности обнадеживают: согласно статистике NTSB (National Transportation Safety Board — Национальный совет по безопасности на транспорте), лишь один из 1,2 млн коммерческих рейсов попадает в аварию. Экипажи воздушных судов тщательно отработывают меры по предотвращению различных экстренных ситуаций, создаются новые безопасные нетоксичные материалы и более совершенные противопожарные системы крылатых машин.

Шанс погибнуть в авиакатастрофе составляет 1 к 11 000 000, тогда как, например, в автокатастрофе — 1 к 5000, поэтому сейчас для человека гораздо безопаснее летать, чем водить машину.

Находясь на борту авиалайнера, вы рискуете не больше, чем спускаясь в метро на эскалаторе.

Путешествия по воздуху — самый безопасный способ передвижения. Но во время полёта мы не должны забывать о технике безопасности и правилах поведения на борту. Не бойтесь летать, просто чётко следуйте инструкции

КАМЕННЫЕ ДЖУНГЛИ



Современный мегаполис не менее (а порой и более) опасен, чем лес или пустыня. Здесь нужны особые навыки, чтобы выжить.

Во-первых, нужно **уметь вести себя в толпе** (в метро, на концерте, на митинге). Любое массовое скопление людей может перерасти в давку. Чтобы выбраться из неё, важно знать такие правила, как:

- не теряйте равновесия;
- не идите против толпы;
- не двигайтесь «по течению» — смещайтесь по диагонали к краю.

Подробнее в статье

КАК ВЫЖИТЬ В ТОЛПЕ



Скопление людей вызывает дискомфорт, и это вполне нормально. Теперь представьте, что толпу внезапно охватывает паника. Это может произойти мгновенно, буквально от одного звука или незначительного действия. Стоит запаниковать одному, и тут же сходят с ума все остальные. Может быть ещё хуже — в толпе есть провокаторы либо агрессивно настроенные люди. Накладываем сюда самое ужасное из возможных обстоятельств — вы, крепкий мужик, но с вами ваша жена и ребёнок. В такой ситуации от ваших своевременных действий зависит не только ваше здоровье, но и жизнь близких. Вы обязательно должны знать, что делать, оказавшись в неконтролируемой либо скатывающейся в панику или агрессию толпе.

Последние события в Киеве, вызвавшие остановку работы метрополитена, повлекли за собой многочисленные давки на остановках — люди во что бы то ни стало пытаются попасть в транспорт, а мы все прекрасно знаем, во что превращается группа вполне мирных людей в ситуации, когда места, очевидно, на всех не хватит. По этой причине украинская АиФ подготовила инфографику-инструкцию, как вести себя в толпе, и такие знания должны быть в голове у каждого человека.



Для того чтобы лучше понять суть советов, мы добавили к каждому правилу текстовое пояснение.

Не терять самообладания, удерживаться на ногах

Это самое сложное, но и самое важное к выполнению предписание. До тех пор, пока вы контролируете себя и свои действия, у вас есть шанс на хороший исход. То есть вы можете помочь себе и родным выбраться из этого ада. Запаниковали сами — и всё пропало. Человеку крайне сложно сохранять самообладание в экстремальной ситуации, с которой он раньше не сталкивался. Вряд ли вы сможете искусственно вогнать себя в те чувства и эмоции, которые предположительно будете испытывать там, в реальной опасности, но зачастую паника начинается из-за отсутствия понимания того, что вообще делать. Именно поэтому теоретическая подготовка так важна. Вместо панического «что же делать» в вашей голове всплывёт то, чему вы научились.

Про вертикальное положение, наверное, объяснять не нужно. Упали — потеряли мобильность, контроль, вас растопчут. У некоторых людей есть инстинктивное «сесть на корточки и закрыть голову руками» в случае паники и отчаяния. В толпе так делать не нужно — в таком положении ваше равновесие нарушится малейшим толчком, и вы упадёте.

Не идти против толпы, двигаться вместе с массой людей, постепенно смещаясь по диагонали к краю массовки

Вы — один, а их много. Даже если вас двое или трое мужчин, что вы противопоставите массе и инерции десятков людей, движущихся в одном векторе? Будь в вас хоть 100+ кг, вас повалят и растопчут. Двигайтесь по сходному с толпой направлению, стараясь аккуратно смещаться из центра к краю массовки. По чуть-чуть, не допуская столкновения и не преграждая путь другим идущим. В противном случае, если вы постараетесь поскорее выйти из толпы перпендикулярно её движению, вас с большой вероятностью толкнут в бок и повалят.

Глубоко вдохнуть, сомкнуть руки в замок и чуть в стороны

Такое положение нужно принять, когда вас начинают сдавливать окружающие люди. Толпа упёрлась в тупик либо по каким-то другим причинам не может двигаться дальше, а ведь люди сзади продолжают наседавать, плотность человеческой биомассы возрастает, и вот

вам уже буквально нечем дышать. Если поймать вас в такой момент «на выходе» с чьей-то тушкой, сильно прижатой к вашей груди, то вы, при достаточной плотности толпы, не сможете даже нормально дышать. Добавьте сюда стресс, учащённое сердцебиение. Воздуха нужно больше, и поэтому вашей главной задачей становится защита грудной клетки от сдавливания. Руки в замке вполне справятся с такой задачей. Сцеплять пальцы нужно для того, чтобы чья-либо рука не оттащила вашу руку от корпуса. Вообще, вытянутая в сторону рука в давке может обернуться серьёзным переломом или вывихом.

Ноги поднимать выше, не подниматься на цыпочки, опираться на полную стопу

Ваша скорость движения в толпе может быть низкой, но остановиться вы не сможете. Будете волочить ноги — и чья-то брошенная сумка или любая другая вещь, оказавшаяся на вашем пути, станет причиной вашего падения. Вы попросту споткнётесь.

Подниматься на цыпочки, стараясь разглядеть, что там впереди, — плохая идея. Ваше равновесие в таком положении куда проще нарушить. Стойте твёрдо, шагайте уверенно, опираясь на полную стопу.

Избавиться от шарфа, сумки, выкинуть из кармана ключи

Милый тёплый шарф, так хорошо защищающий от ветра, в давке может превратиться в удавку. Кто-то из окружающих непреднамеренно схватится за конец шарфа либо шарф зацепится за что-то — а вы не можете остановиться, толпа несёт вас.

Это же относится к сумкам (висящим через плечо или на плече) и любым другим вещам, способным стеснить ваши движения, зацепиться за что-то или быть ухваченными кем-то.

Ключи — это отдельный разговор. Некоторые таскают с собой такую массивную связку ключей, включая большие, чуть ли не гаражные «штыки» (в ДРУГИХ экстремальных ситуациях это может помочь, не поспоришь). Однажды ваш покорный слуга ехал в особо переполненном автобусе, в куртке. Так вот, один ключ, неудачно расположившийся в кармане, очень жёстко упёрся мне бок. Прямо до боли. Это крайне неприятно, а при толчке со стороны может реально привести к ранениям и травмам.

Ребёнка посадить на шею, а женщину вести перед собой

С точки зрения вашего равновесия дополнительные несколько килограмм в верхней части тела будут плохой идеей. Но пытаться вести ребёнка за руку в давке — ещё хуже. Один момент — и вот уже ваша рука и рука ребёнка расцепились. Мелкий в такой ситуации может повести себя как угодно, а повалить и растоптать его становится делом одной секунды.

Многие могут возразить, что женщину надо вести за руку ЗА собой. Вроде как ваши широкие плечи и чёткий ориентир для следования помогут ей выбраться из толпы целой и невредимой. Но это не так. Помните, вы в толпе, и толпа перемещается. В одно мгновение женщина может споткнуться — и её тут же замнут. А вас понесёт дальше. Ведя женщину перед собой, вы всегда имеете возможность подхватить её, уберечь от падения, поставить на ноги. В крайнем случае — взять к себе на руки. К тому же, вы всегда держите её в поле зрения.

В агрессивной толпе смотреть ниже уровня глаз человека, но не в пол

Тут работает психология и наши инстинкты. Контакт глаз в стрессовой ситуации может быть воспринят как угроза и спровоцирует агрессию. Смотреть чуть ниже лиц окружающих в такие моменты — это ещё и удобно. Беглым взглядом и периферическим зрением вы будете контролировать происходящее вокруг. Этим же вы облегчаете себе задачу по обнаружению в руках близстоящих агрессивных личностей оружия и предметов, способных причинить вред.

В пол смотреть нельзя. Человек, бредущий с опущенным вниз взглядом, выглядит жертвой. То есть слабым и беззащитным, не уверенным в себе и не способным дать отпор. При определённых обстоятельствах агрессоры воспользуются этим.

Избегать: крупных людей, больших сумок, столбов, колонн, любых выступающих предметов, узких проёмов

Если идущий рядом кабанчик внушает вам некоторое чувство защищённости, то вы обманываете себя. Он, как и вы, преследует цель собственного спасения, и при

необходимости воспользуется преимуществом в массе против любого, кто помешает ему, в том числе и против вас, если попадёте ему под руку.

Большая сумка, равно как и урна, и любой другой габаритный предмет, превращается в идеальное средство для того, чтобы вы об него споткнулись. Корректируйте свой маршрут, стараясь избегать столкновений с такими предметами.

Столб, колонна — с виду они круглые и безобидные, но наседающая со всех сторон толпа может легко расплющить вас о любой недвижимый объект. Один толчок, и вы входите головой в бетон. Дальше объяснять не нужно.

Ещё опаснее становятся более мелкие, выступающие предметы. В подобной ситуации каждый из них меняет свою функцию, превращаясь в безжалостную и смертельную пику или копьё. Толпа насадит вас на такую штуку и не заметит.

Узкие проёмы — это то самое горлышко. Пропускная способность падает, но люди не в состоянии остановиться. Те, кто сзади, вминают в стены и пол тех, кому не посчастливилось оказаться в первых рядах.

В случае падения свернуться в клубок, закрыть руками затылок. Не опираться на руки. Попытаться встать, сделав рывок корпусом и опершись на колено

Правильная поза при падении в толпе поможет защитить часть важных внутренних органов. Прикрыть затылок — значит снизить шанс получить удар, неминуемо дезориентирующий вас и способный вызвать потерю сознания. Очень важно следить за своими руками. Не пытайтесь выставить руку, вам её могут сломать. То же самое относится к попыткам встать, опершись на руки. Результат может быть тем же.

Сохраняя максимально компактную и защищённую позу, вы должны использовать рывок корпусом, чтобы попытаться приподняться на ноги. Перед рывком точкой опоры для баланса будет колено, а приподняв вторую ногу и опершись на стопу, вы получите возможность совершить рывок с целью подняться на ноги. При этом следите, чтобы рывок был по направлению движения толпы. Глупо будет тратить силы на попытки встать, чтобы в следующий момент снова очутиться на земле от встречного толчка.

Мы искренне желаем, чтобы вам никогда не понадобились эти знания, но если уж так получилось — действуйте правильно. Это сохранит ваше здоровье и спасёт жизнь.

Во-вторых, следует знать, что такое погром и что делать, если оказался в его эпицентре. Не обязательно быть бунтарём — массовые **беспорядки часто стихийны**. Вы можете мирно гулять по городу с семьёй и увидеть, как футбольные фанаты вымещают злость из-за проигрыша любимой команды на витринах и прохожих. Что делать в такой ситуации? Совет № 1: не паниковать.

КАК ВЫЖИТЬ В ПОГРОМАХ



Итак, вот основные знания, которые нужны вам, если вы оказались в зоне восстания или попали в погром.



Будьте готовы

Если вы осознали, что попали в зону беспорядков, но никак не можете ее пока покинуть, вот несколько главных вещей: не стоит недооценивать потенциал толпы к разрушениям, если даже собрание людей выглядит мирным и ничто не предвещает беды. Даже самая мирная толпа может таковой быть перестать.

- Разберитесь с местом, в котором вы оказались. Даже, если вы первый раз в месте митинга, то стоит немедленно понять строение площади и улиц вокруг. Всегда изучайте карту места, где вы работаете, отдыхаете или просто посещаете во время отпуска. Это должно стать привычкой.

- Привыкните проигрывать ситуацию как бы вы повели себя в том или ином месте, если бы его нужно было бы немедленно покинуть. Очень хорошо, если рядом есть много пересекающихся улиц, которые позволят вам избежать столкновения полиции или армии с протестующими.

- Подумайте о нескольких путях, которые позволят вам покинуть место работы, отель или дом.

- Всегда имейте при себе немного денег, которые позволят вам воспользоваться транспортом, откупиться от безумствующих погромщиков или купить то, что может неожиданно понадобиться.



Не впадайте в панику

Во время массовых беспорядков трудно сохранять спокойствие, но стоит сделать это во что бы то ни стало. Выжить и остаться невредимым проще в осознанном и рациональном состоянии.

- Смотрите в землю, чтобы избежать столкновение взглядом с бунтующими.

- Передвигайтесь быстрым шагом и постарайтесь не бежать — это вызывает к себе ненужное внимание.



Держитесь с дорогими вам людьми рядом

Если в зону восстания вы попали не одни, то нужно крепко взяться за руки или сцепиться локтями. Если вы с ребенком, то возьмите его на руки — так вы не позволите его раздавить в толпе. Остаться вместе — ваша самая главная задача! Донесите до людей с вами, что ваше преимущество в единстве и что им нужно держаться друг дружки.



Не ввязывайтесь в бунт

Попав на территорию протестов, не нужно принимать ничью сторону, не нужно никого поддерживать или на кого-то нападать. Главная ваша задача не соприкасаться ни с одной из сторон и покинуть зону протестов. Постарайтесь быть ближе к стенам и другим недвижимым элементам города. Избегайте «бутылочных горлышек» — сужений потока толпы.



Аккуратно передвигайтесь в толпе, если вы на машине

Игнорируйте тот факт, что ваша машина — объект внимания и ненависти беснующейся толпы. Ехать надо аккуратно и теряйте самообладания. Постарайтесь попасть на улицы с меньшим числом протестующих. Не останавливайтесь и не останавливайтесь что бы ни происходило на улице. Если кто-то пытается заблокировать вам проезд, то библикайте и продолжайте движение игнорируя его. Двигайтесь со средней скоростью, чтобы человек мог отойти с вашего пути и не снижайте ее — все должны понимать, что вы четко знаете что делаете.

- Помните, что вы в позиции сильного, если вы в машине. Не позволяйте нескольким разгневанным бунтарям вас остановить и продолжайте движение.

- В основном протестующие опасаются автомашин, а потому ведите себя уверенно, но не нагло.

Чем радикальнее противостояние, тем серьезнее оружие бунтарей. Большую **опасность** представляют так называемые коктейли Молотова, то есть бутылки с зажигательной смесью.

КАК ВЫЖИТЬ ПОСЛЕ КОКТЕЙЛЯ МОЛОТОВА И НЕ СИЛЬНО ОБГОРЕТЬ

Что делать, если рядом с вами разбилась бутылка с коктейлем Молотова? Простые правила помогут вам избежать сильных ожогов, слепоты и летального исхода.



Если вы вдруг попадете в уличную потасовку с использованием зажигательных смесей, ваши шансы выжить и не получить серьезных ожогов сильно зависят от того, что именно вы будете делать. Может быть, что-то из этих знаний пробьется сквозь панику и поможет вам спастись или спасти своего пылающего друга.

Для начала давайте разберемся, что такое коктейль Молотова.

Рецептура бывает разная, но основным компонентом традиционно является бензин, который в разных пропорциях смешивают с маслом, этиловым спиртом, керосином, ацетоном и другими горючими веществами. Всё это заливается в бутылку, из горлышка которой торчит запал.

Так вот, если эта бутылка разбилась рядом с вами и пламя перекинулось на вашу одежду, помните несколько моментов.

Без паники

Даже перспектива прочувствовать на себе силу и эффективность этого оружия пугает до чертиков — сгореть заживо и не иметь никакой возможности стряхнуть с себя пламя. Потому совет звучит странно, но главное помнить, что **быстрые и правильные действия помогут вам не только выжить, но и практически не получить ущерба для здоровья.** Стоит ради этого постараться.

Никакой воды

Как мы уже говорили выше, в состав коктейля Молотова входит бензин, а про эффективность тушения его водой все наверняка помнят из школьного курса ОБЖ. Горящий бензин только быстрее распространится, и площадь поражения увеличится.

Вместо воды тушить его можно всем, что перекрывает доступ кислорода, необходимого для горения, — песком, землей, снегом, плотной натуральной тканью (брезентом, например). Если по счастливой случайности рядом окажется огнетушитель — просто замечательно, используйте его. Только осторожнее — углекислотный огнетушитель может повредить ткани тела, а если до этого они ещё и обгорели...

Если загорелась рука

Если у вас загорелась кисть руки, как можно быстрее набросьте на неё натуральную ткань, потому что синтетическая может расплавиться и прилипнуть к обожженной руке. Не размахивайте рукой — приток кислорода заставит огонь гореть с удвоенной силой.

От огня не убежишь

Если вы загорелись, бежать бесполезно — кислород только поддержит горение и никак не поможет сбить пламя. Кроме того, если вы находитесь в вертикальном положении, огонь быстрее доберется до головы, а она чаще всего не защищена одеждой. В результате — обезображенное лицо и потеря зрения.

Когда у вас только загорелась одежда, можно попытаться быстро избавиться от неё, например, сбросить горящую шапку или куртку. Ну а если огонь уже распространился на большую площадь, падайте на землю и катайтесь — так вы перекроете доступ кислороду и собьете пламя. Обязательно закройте глаза руками, чтобы не потерять зрение. Если кто-то найдет химический огнетушитель, это действие ещё раз поможет вам избежать слепоты.

Если вы ещё способны что-то кричать, то вместо «Помогите!» можно кричать руководства для окружающих людей, например, подсказать им забросать вас землей или песком, накрыть натуральной тканью. Но это, конечно, высший пилотаж и железное самообладание.

Помоги другому

Если мимо вас пробегает горящий человек, помня прошлый пункт, надо его остановить. Конечно, слова здесь вряд ли помогут, поэтому сбивайте его с ног и накрывайте сверху одеждой. Если она достаточно длинная, чтобы охватить всю горящую область и не синтетическая, это, скорее всего, поможет.

Кроме того, одежду можно тушить водой — бензин уже прогорел, и если рядом есть источник воды, он сильно пригодится. После того как удалось потушить человека, самое время позвать врача. Своевременная помощь может спасти жизнь даже при большой площади ожогов. Главное — не истерично кричать «Врача!», а спокойно позвонить или попросить кого-нибудь позвонить.

В-третьих, в нашем беспокойном мире горожанин всегда должен иметь под рукой тревожный чемоданчик. Кто-то назовёт это маниакальным бредом, но, на наш взгляд, это не более чем **необходимая предосторожность**.

ТРЕВОЖНЫЙ ЧЕМОДАНЧИК: СПИСОК ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ У ВАС НА СЛУЧАЙ ВОЙНЫ

События последних месяцев показали всем нам, что мы живём в мире, о котором мы ничего на самом деле не знаем. Мы не знаем, как вести себя, если банкомат откажется выдавать деньги; что есть, если магазины закроются на неделю; что пить, если в кране не будет воды; куда бежать, если город будет захвачен врагом. Военные люди могут о себе позаботиться: их этому учили. Что делать гражданским людям? Куда бежать? И самое главное — что с собой брать? Последнему вопросу посвящён пост ниже.



Тревожный (экстренный) чемоданчик — это обобщённое название базового набора вещей, которые могут вам понадобиться в любой экстренной ситуации. Гражданский тревожный чемоданчик, как правило, представляет собой укомплектованный рюкзак объёмом от 30 литров, в котором находится минимальный набор одежды, предметы гигиены,

медикаменты, инструменты, предметы самообороны и продукты питания. Все вещи в тревожном рюкзаке должны быть новыми (и периодически обновляемыми) и не должны использоваться в повседневном быту. Гражданский тревожный рюкзак предназначен только для одного — максимально быстрой эвакуации из опасной зоны. Опасной зоной называют землетрясение, потоп, пожар, плохую криминогенную обстановку, эпицентр военных действий и так далее. Тревожный рюкзак должен быть в каждой семье. **Если вы так не считаете, то не читайте дальше.**

Чемоданчик

В первую очередь нужно определиться с самим «чемоданчиком». Для этой цели лучше всего использовать рюкзак. Представьте ситуацию, в которой вам придётся идти пешком, а не ехать на автомобиле. Например, на дорогах может быть затор, и нужно будет продолжать эвакуацию пешком. Накинули рюкзак и пошли. Стоит сказать и про упаковку рюкзака. Небольшие и экспедиционные рюкзаки нужно укладывать не по принципу «тяжёлое внизу», а распределять вес в нём равномерно.

Хорошо, если в вашем рюкзаке будет нижний отдел — «подвал» или клапан. Укладывайте вещи так, чтобы можно было легко найти то, что вам нужно. Хорошо, если рюкзак поставляется с накидкой от дождя. Если её нет, то можно купить её отдельно. И конечно, рюкзак должен быть качественным, чтобы не развалился после 30 минут носки в тяжёлых условиях.

Список вещей

А теперь рассмотрим более подробно список вещей и продуктов, которые должны быть в рюкзаке. Список частично основан на рекомендациях нью-йоркской службы по чрезвычайным положениям. Возможно, в ваших краях или для вашей семьи список придётся сократить или расширить. Например, для людей в возрасте или детей.

Итак, для чрезвычайных ситуаций, описанных выше, у вас должен быть наготове качественный надёжный рюкзак с такими вещами и продуктами.

1. Копии важных документов в непромокаемой упаковке. Заранее сделайте копии паспортов, автомобильных прав, документов, доказывающих ваши права на недвижимость, автомобиль и так далее. Документы уложить нужно так, чтобы их легко можно было достать. Желательно положить с документами фотографии родных и близких.

2. Кредитные карты и наличные деньги. У вас всегда (в любое время) должен быть запас денег.

3. Дубликаты ключей от дома и авто.

4. Карта местности и доведённый до ведома всех членов семьи способ экстренной связи и место встречи.

5. Устройства связи и доступа к информации. Небольшой радиоприёмник с возможностью приёма УКВ- или FM-диапазона. В продаже есть недорогие приёмники с динамо-машинкой для питания. Приёмник позволит быть в курсе происходящего. Запасные батарейки для приёмника. Можно взять недорогой мобильный телефон с зарядным устройством.

6. Фонарик, а лучше несколько, с запасными батарейками и лампочками для него.

7. Компас и часы. Купите водонепроницаемые.

8. Мультирул — многофункциональный инструмент. Обычно он выглядит как складные пассатижи, в ручках которых спрятаны дополнительные инструменты (нож, шило, пила,



отвёртка, ножницы и многое другое).

9. Нож и топорик.



10. Сигнальные средства (свисток, фальшфейер).
11. Пакеты для мусора ёмкостью 120 л. Штук пять. Могут заменить тент, если разрезать.
12. Рулон широкого скотча.
13. Упаковка презервативов (12 штук без коробки, без смазки и ароматизаторов).
Пригодиться может во многих ситуациях.
14. Шнур синтетический, диаметр — 4–5 мм, длина — 20 м.
15. Блокнот и карандаш.
16. Нитки и иголки.
17. Аптечка первой необходимости. Количество лекарств рассчитано на оказание помощи не только себе, но и окружающим:
 - бинты, лейкопластырь, йод, вата;
 - активированный уголь (интоксикация);
 - «Парацетамол» (жаропонижающее);
 - «Супрастин» (аллергия);
 - «Иммодиум» (диарея);
 - «Фталазол» (кишечная инфекция);
 - «Альбуцид» (глазные капли);
 - антибиотики в порошках.
18. Принимаемые вами на постоянной основе лекарства на неделю с указанием дозировки и способа применения. Имена и телефоны ваших докторов. Следите за сроком годности лекарств (при упаковке забейте в календарь дату ревизии препаратов).
19. Одежда. Нижнее бельё (два комплекта). Носки хлопчатобумажные (две пары). Запасные штаны, сорочка или кофта, плащ-дождевик, вязаная шапочка, рукавицы, шарф. Надёжная и удобная обувь.
20. Мини-палатка, коврик-пенка, спальник.
21. Гигиенические средства: зубная щётка и паста, небольшой кусок мыла, полотенце (продаются прессованные в супермаркетах), туалетная бумага, несколько упаковок сухих платков, несколько носовых платков, влажные салфетки. Женщинам — средства личной гигиены. Можно взять бритву и маникюрный набор.
22. Принадлежности для детей.
23. Посуда: казанок, фляга, ложка, кружка (лучше металлическая 0,5 л), раскладной стаканчик.
24. Спички (лучше туристические). Зажигалка.
25. Запас еды на несколько дней. Все, что можно есть без приготовления и что занимает мало места, долго хранится. Питьевая вода на 1–2 дня, которую нужно периодически обновлять. Высококалорийные сладости (очень хорош для этого «Сникерс», который используется до сих пор тактическими военными группами). Пригоршня леденцов.
26. Продукты:
 - 2 банки хорошей тушёнки;
 - галеты;
 - суповые пакеты;
 - мясные или рыбные консервы;
 - если есть место — любая крупа, макароны, сухие овощные полуфабрикаты.
27. Водка или медицинский спирт.
28. Семейные ценности, реликвии, но только после упаковки самого необходимого. Палатка, каремат (туристический коврик), спальник не обязательны, но желательны. Без них объём рюкзака составит не больше 30 л

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ СЕБЕ И ДРУГИМ



Даже ребёнок знает: пожар — звони 01, грабят — 02, заболел — набирай 03. А многие взрослые слышали также, что в России есть **номер вызова экстренных служб** — 112. При этом взрослые по-детски наивно полагают, что это аналог американского 911. Но это пока что не так. К примеру, на 112 не дозвонишься с домашнего телефона.

ЭКСТРЕННЫЙ НОМЕР 112: ЧТО ВАМ НУЖНО О НЁМ ЗНАТЬ



Думаю, что многие слышали про единый номер службы спасения 112. Однако мало кто знает, как это реально работает и в каком состоянии находится система в России в настоящее время. В этой статье я подробно расскажу обо всём, что напрямую связано с работой экстренного телефона: куда лучше звонить, что вам ответят на том «конце провода», кто обслуживает номер 112 и почему знание принципов работы системы может спасти жизнь в опасных ситуациях.

Немного теории

В странах Евросоюза и Северной Америки давно существует единый номер службы спасения. Едва ли кто-то не слышал про номер 911, используемый в США. Каждый американец знает, что по этому телефону необходимо звонить, оказавшись в беде. В России же до появления мобильных телефонов ни о каком едином номере не шло и речи. Каждая экстренная служба вызывалась по одному из номеров — 01, 02 или 03.

На этом месте стоит остановиться и определить важный момент. Если у вас ещё остался стационарный (домашний) телефон, то, скорее всего, с него по номеру 112 вы никуда не дозвонитесь. Дело в том, что в России до сих пор, в связи с бюрократическими и финансовыми проблемами, функционируют только три пилотные зоны (Курская область, республика Татарстан, Астраханская область) и в 22 регионах проведено техническое проектирование системы 112.

Что же касается мобильных телефонов, то тут дела обстоят немного лучше. В стандарт GSM, по которому работает большинство мобильных телефонов в мире, зашита функциональность экстренного номера. Абсолютное большинство производителей телефонов следуют правилам и поддерживают быстрый вызов службы спасения. Как правило, номер можно набрать, даже не разблокировав клавиатуру.

Ближе к делу

Возможно, вы знаете, что по номеру 112 можно позвонить, если в телефоне нет SIM-карты, или не ловит сеть оператора, или у вас отрицательный баланс. Как же это работает? После набора номера телефон пытается отправить сигнал вашему оператору и в случае неудачной попытки переадресовывает его на одну из доступных сетей. Например, если на трассе не ловит сеть вашего МТС, телефон будет звонить через «Билайн», «Мегафон» и так далее.

Имейте в виду, что даже если вы делаете звонок на номер экстренной службы без сим-карты, оператор будет видеть уникальный номер телефона (IMEI) и при необходимости, скорее всего, сможет идентифицировать вашу личность. Будет слишком инфантильным надеяться, что звонок абсолютно анонимен.

Теперь поговорим подробнее об операторах сотовой связи. Каждый из них, в соответствии со статьёй 52 Федерального закона «О связи», обязан иметь службу, отвечающую за работу экстренного номера. Однако не стоит безоговорочно надеяться, что требование выполняется всеми и в полном объёме. Маленькие региональные операторы могут содержать небольшой штат сотрудников обслуживания телефона спасения.

Итак, что же происходит при дозвоне на номер 112. На самом деле всё очень примитивно: оператор службы спасения вашего мобильного провайдера спросит, по какому поводу вы звоните, возможно, узнает адрес и переключит на необходимый номер — 01, 02 или 03. Также есть вариант, что с вами будет говорить не живой человек, а робот, который попросит вас ввести цифру на клавиатуре телефона для переключения на одну из служб.

Необходимо помнить, что такой вызов для вас всегда будет бесплатным.

Альтернатива

Несмотря на все преимущества единого номера службы спасения, не стоит забывать и о некоторых проблемах.

Во-первых, как я уже говорил, оператор сотовой связи может не предоставлять в должном объёме услугу, и номер будет всегда занят.

Во-вторых, несложно заметить, что дозвон до необходимой службы проходит через третью сторону (оператора сотовой связи), что плохо отражается на скорости доведения тревожной информации.

В-третьих, сотрудник оператора сотовой связи, который обслуживает номер 112, может плохо знать город, а в его обязанности обычно входит выяснить точное местоположение происшествия.

Исходя из этого, с учётом всех обстоятельств, может оказаться более правильным звонить напрямую в определённую экстренную службу (МЧС, полицию или скорую помощь). Однако с этим не всё так просто.

По стандартам протокола GSM на номера, которые короче трёх символов, вызовы не осуществляются, а идёт USSD-запрос. Таким образом, чтобы позвонить в одну из служб, нужно использовать номера-заменители, а они у разных операторов различны.

Если вы абонент МТС, Tele-2 или «Мегафона», используйте номера 010, 020, 030, 040, или 001, 002, 003, 004, если вы пользуетесь мобильной связью от «Билайна».

Надеюсь, что вам никогда не доведётся вызывать службу спасения, но в любом случае вы должны знать, как это лучше всего сделать

Приходилось ли вам оказывать первую доврачебную помощь? Надеемся, нет. **Лайфхакер желает здоровья своим читателям** и их близким. Именно поэтому мы хотим, чтобы вы знали алгоритм и технику оказания первой помощи на зубок.

10 БАЗОВЫХ НАВЫКОВ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Статья посвящена базовым навыкам оказания первой помощи. Из нее вы узнаете, что делать, если человек упал в обморок, у него идет кровь или если он обморозил палец

Первая помощь – это комплекс срочных мер, направленных на спасение жизни человека. Несчастный случай, резкий приступ заболевания, отравление – в этих и других чрезвычайных ситуациях необходима грамотная первая помощь.

По Закону, первая помощь не является медицинской – она оказывается до прибытия медиков или доставки пострадавшего в больницу. Первую помощь может оказать любой человек, оказавшийся в критический момент рядом с пострадавшим. Но для некоторых категорий граждан, оказание первой помощи – служебная обязанность. Речь идет о полицейских, сотрудниках ГИБДД и МЧС, военнослужащих, пожарных.

Умение оказать первую помощь – элементарный, но очень важный навык. В экстренной ситуации он может спасти чью-то жизнь. Представляем вашему вниманию 10 базовых навыков оказания первой помощи.

АЛГОРИТМ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Чтобы не растеряться и грамотно оказать первую помощь, важно соблюдать следующую последовательность действий: Обеспечить безопасность себе, пострадавшему и окружающим (например, извлечь пострадавшего из горящего автомобиля).

1. Проверить наличие у пострадавшего признаков жизни (пульс, дыхание, реакция зрачков на свет) и сознания. Для проверки дыхания необходимо запрокинуть голову пострадавшего, наклониться к его рту и носу и попытаться услышать или почувствовать дыхание; для «прослушивания» пульса необходимо приложить подушечки пальцев к сонной артерии пострадавшего; для оценки сознания необходимо (по возможности) взять пострадавшего за плечи, аккуратно встряхнуть и задать какой-либо вопрос.

2. Вызвать специалистов (112 – с мобильного телефона, с городского – 03 (скорая) или 01 (спасатели)).

3. Оказать неотложную первую помощь. В зависимости от ситуации это может быть:

- восстановление проходимости дыхательных путей;
- сердечно-легочная реанимация;
- остановка кровотечения и другие мероприятия.

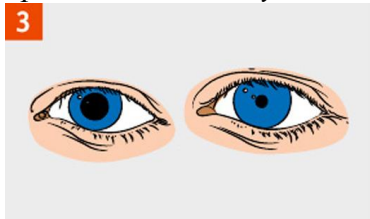
4. Обеспечить пострадавшему физический и психологический комфорт, дождаться прибытия специалистов.



Признаки жизни: дыхание



Признаки жизни: пульс



Признаки жизни: реакция зрачков на свет

ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ

Искусственная вентиляция легких (ИВЛ) – это введение воздуха (либо кислорода) в дыхательные пути человека с целью восстановления естественной вентиляции легких. Относится к элементарным реанимационным мероприятиям.

Типичные ситуации, требующие ИВЛ:

- автомобильная авария;
- происшествие на воде;
- удар током и другие.

Существуют различные способы ИВЛ. Наиболее эффективным, при оказании первой помощи не специалистом, считается искусственное дыхание «рот-в-рот» и «рот-в-нос».

Если при осмотре пострадавшего естественное дыхание не обнаружено, необходимо немедленно провести искусственную вентиляцию легких.

Искусственное дыхание рот-в-рот:

1. Обеспечьте проходимость верхних дыхательных путей. Поверните голову пострадавшего на бок и пальцем удалите из полости рта слизь, кровь, инородные предметы. Проверить носовые ходы пострадавшего; при необходимости очистите их.

2. Запрокиньте голову пострадавшего, удерживая шею одной рукой.

Не меняйте положение головы пострадавшего при травме позвоночника!

3. Зажмите нос пострадавшего большим и указательным пальцем. Глубоко вдохните, плотно прижмитесь губами ко рту пострадавшего. Сделайте выдох в легкие пострадавшего.

Первые 5-10 выдохов должны быть быстрыми (за 20-30 секунд), затем – 12-15 выдохов в минуту.

4. Следите за движением грудной клетки пострадавшего. Если грудь пострадавшего при вдохе воздуха поднимается, значит, вы все делаете правильно.



Очистите верхние дыхательные пути



Запрокиньте голову пострадавшего назад



Сделайте искусственное дыхание

НЕПРЯМОЙ МАССАЖ СЕРДЦА

Если вместе с дыханием отсутствует пульс, необходимо сделать непрямой массаж сердца.

Непрямой (закрытый) массаж сердца или компрессия грудной клетки – это сжатие мышц сердца между грудиной и позвоночником в целях поддержания кровообращения человека при остановке сердца. Относится к элементарным реанимационным мероприятиям.

Внимание! Нельзя проводить закрытый массаж сердца при наличии пульса.

Техника непрямого массажа сердца:

1. Уложите пострадавшего на плоскую твердую поверхность. На кровати и других мягких поверхностях проводить компрессию грудной клетки нельзя.

2. Определите расположение у пострадавшего мечевидного отростка. Мечевидный отросток – это самая короткая и узкая часть грудины, её окончание.

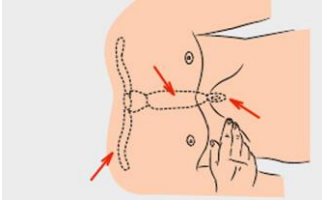
3. Отмерьте 2-4 см вверх от мечевидного отростка – это точка компрессии.

4. Положите основание ладони на точку компрессии. При этом большой палец должен указывать либо на подбородок либо на живот пострадавшего, в зависимости от местоположения лица, осуществляющего реанимацию. Поверх одной руки положите вторую ладонь. Надавливания проводятся строго основанием ладони – ваши пальцы не должны соприкасаться с грудиной пострадавшего.

5. Осуществляйте ритмичные толчки грудной клетки сильно, плавно, строго вертикально, тяжестью верхней половины вашего тела. Частота – 100-110 надавливаний в минуту. При этом грудная клетка должна прогибаться на 3-4 см.

Грудным детям не прямой массаж сердца производится указательным и средним пальцем одной руки. Подросткам – ладонью одной руки.

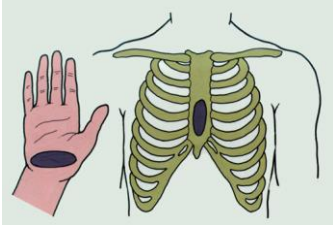
Если одновременно с закрытым массажем сердца проводится ИВЛ, каждые два вдоха должны чередоваться с 15 надавливаниями на грудную клетку.



Мечевидный отросток



Найдите мечевидный отросток



Установите ладонь на точку компрессии



Положение рук



Осуществляйте ритмичные толчки грудной клетки



Непрямой массаж сердца младенцу, подростку, взрослому

ПРИЕМ ГЕЙМЛИХА

При попадании пищи или инородных тел в трахею, она закупоривается (полностью или частично) – человек задыхается.

Признаки закупоривания дыхательных путей:

- Отсутствие полноценного дыхания. Если дыхательное горло закупорено не полностью, человек кашляет; если полностью – держится за горло.

- Неспособность говорить.
- Посинение кожи лица, набухание сосудов шеи.

Очистку дыхательных путей чаще всего проводят по методу Геймлиха:

1. Встаньте позади пострадавшего.
2. Обхватите его руками, сцепив их в «замок», чуть выше пупка, под реберной дугой.
3. Сильно надавите на живот пострадавшего, резко сгибая руки в локтях.

Не сдавливайте грудь пострадавшего, за исключением беременных женщин, которым надавливания осуществляются в нижнем отделе грудной клетки.

4. Повторите прием несколько раз, пока дыхательные пути не освободятся.

Если пострадавший потерял сознание и упал, положите его на спину, сядьте ему на бедра и обеими руками надавите на реберные дуги.

Для удаления инородных тел из дыхательных путей ребенка, необходимо повернуть его на живот и похлопать ему 2-3 раза между лопатками. Будьте очень осторожны. Даже если малыш быстро откашлялся, обратитесь к врачу для медицинского осмотра.



Обхватите пострадавшего сзади под реберной дугой



Сильно надавите на живот пострадавшего



Если человек без сознания, сядьте ему на бедра и обеими руками надавите на реберные дуги

Кровотечение

Остановка кровотечения – это меры, направленные на остановку потери крови. При оказании первой помощи речь идет об остановке наружного кровотечения. В зависимости от типа сосуда, выделяют капиллярное, венозное и артериальное кровотечения.

Остановка капиллярного кровотечения осуществляется путем наложения асептической повязки, а также, если ранены руки или ноги, поднятием конечностей выше уровня туловища.

При венозном кровотечении накладывается давящая повязка. Для этого выполняется тампонада раны: на рану накладывается марля, поверх нее укладывается несколько слоев ваты (если нет – чистое полотенце), туго бинтуется. Сдавленные такой повязкой вены быстро тромбируются – кровотечение прекращается.

Если давящая повязка промокает, сильно надавите на нее ладонью.

Чтобы остановить артериальное кровотечение, артерию необходимо пережать.



Точки прижатия артерий

Техника пережатия артерии: сильно прижмите артерию пальцами или кулаком к подлежащим костным образованиям.

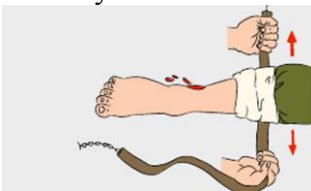
Артерии легко доступны для пальпации, поэтому данный способ весьма эффективен. Однако требует от лица, оказывающего первую помощь, физической силы.

При повреждениях конечностей, лучшим способом остановки кровотечения является жгут.

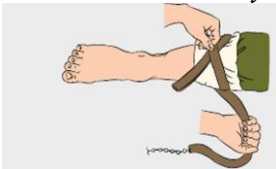
Техника наложения кровоостанавливающего жгута:

1. Наложите жгут на одежду или мягкую подкладку чуть выше раны.
2. Затяните жгут и проверьте пульсацию сосудов – кровотечение должно прекратиться, а кожа ниже жгута побледнеть.
3. Наложите повязку на рану.
4. Запишите точное время, когда наложен жгут.

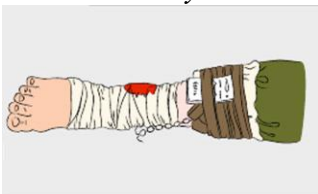
Жгут на конечности можно накладывать максимум на 1 час. По его истечении жгут необходимо ослабить на 10-15 минут. При необходимости затянуть вновь, но не более, чем на 20 минут.



Накладывайте жгут через одежду или мягкую подкладку



Затяните жгут



Забинтуйте рану

Переломы

Перелом – нарушение целостности кости. Перелом сопровождается сильной болью, иногда – обмороком или шоком, кровотечением. Различают открытые и закрытые переломы. Первый сопровождается ранением мягких тканей, в ране иногда заметны отломки кости.

Первая помощь при переломе:

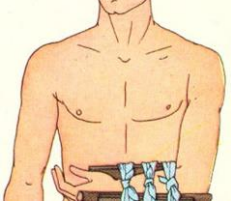
1. Оцените тяжесть состояния пострадавшего, определите локализацию перелома.
2. При наличии кровотечения, остановите его.
3. Определите, возможно ли перемещение пострадавшего до прибытия специалистов.

Не переносите пострадавшего и не меняйте его положения при травмах позвоночника!

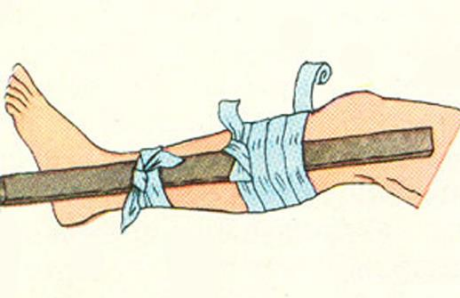
4. Обеспечьте неподвижность кости в области перелома – иммобилизация. Для этого необходимо обездвижить суставы, расположенные выше и ниже перелома.

5. Наложите шину. В качестве шины можно использовать плоские палки, доски, линейки, прутья и прочее. Шину необходимо плотно, но не туго, зафиксировать бинтами или пластырем.

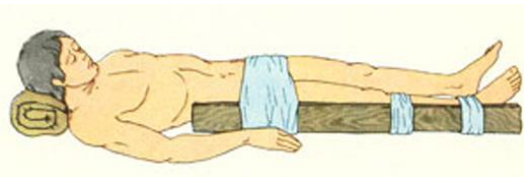
При закрытом переломе иммобилизация производится поверх одежды; при открытом нельзя прикладывать шину к местам, где кость выступает наружу.



Наложение шины на предплечье



Наложение шины на голень



Наложение шины при переломе бедра

Ожоги

Ожог – это повреждение тканей организма под действием высоких температур или химических веществ. Ожоги различаются по степеням, а также типам повреждения. По последнему основанию выделяются:

- термические (пламя, жидкость, пар, раскаленные предметы);
- химические (щелочи, кислоты);
- электрические;
- лучевые (световое и ионизирующее излучение);
- и комбинированные ожоги.



Градации ожогов по глубине поражения

При ожогах первым делом необходимо устранить действие поражающего фактора (огня, электрического тока, кипятка и т.д.).

Затем, при термических ожогах, пораженный участок следует освободить от одежды (аккуратно, не отдирая, а обрезаая вокруг раны прилипшую ткань) и в целях дезинфекции и обезболевания оросить его водоспиртовым раствором (1 к 1) или водкой.

Не используйте масляные мази и жирные кремы – жиры и масла не уменьшают боль, не дезинфицируют ожог и не способствуют заживлению.

После оросите рану холодной водой, наложите стерильную повязку и приложите холод. Кроме того, дайте пострадавшему теплой подсоленной воды.

ОБМОРОК

Обморок – это внезапная потеря сознания, обусловленная временным нарушением мозгового кровотока. Иными словами, это сигнал мозга о том, что ему не хватает кислорода.

Важно отличать обычный и эпилептический обморок. Первому, как правило, предшествуют тошнота и головокружение.

Предобморочное состояние характеризуется тем, что человек закатывает глаза, покрывается холодным потом, у него слабеет пульс, холодеют конечности.

Типичные ситуации наступления обморока:

- испуг;
- волнение;
- духота и другие.

Если человек упал в обморок, придайте ему удобное горизонтальное положение и обеспечьте приток свежего воздуха (расстегните одежду, ослабьте ремень, откройте окна и двери). Брызните на лицо пострадавшего холодной водой, похлопайте его по щекам. При наличии под рукой аптечки, дайте понюхать ватный тампон, смоченный нашатырным спиртом.

Если сознание не возвращается 3-5 минут, немедленно вызывайте скорую.

Когда пострадавший придет в себя, дайте ему крепкого чая или кофе.

УТОПЛЕНИЕ И СОЛНЕЧНЫЙ УДАР

Утопление – это проникновении воды в легкие и дыхательные пути, которое может привести к смерти.

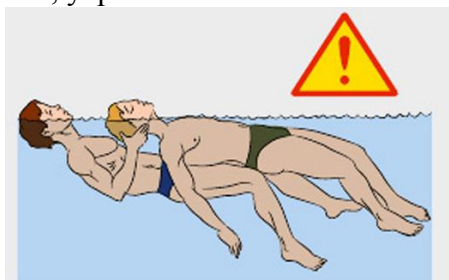
Первая помощь при утоплении:

1. Извлеките пострадавшего из воды.

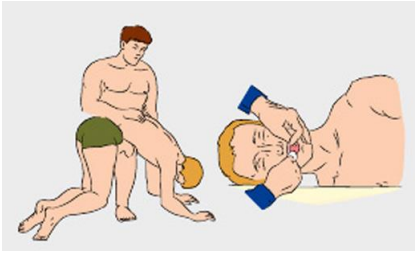
Тонущий человек хватается за все, что попадется под руку. Будьте осторожны – подплывайте к нему сзади, держите за волосы или подмышки, держа лицо над поверхностью воды.

2. Положите пострадавшего животом на колено, чтобы голова была внизу.
3. Очистите ротовую полость от инородных тел (слизь, рвотные массы, водоросли).
4. Проверьте наличие признаков жизни.
5. При отсутствии пульса и дыхания немедленно приступайте к ИВЛ и непрямому массажу сердца.

6. После восстановления дыхания и сердечной деятельности, положите пострадавшего на бок, укройте его и обеспечивайте комфорт до прибытия медиков.



Извлеките пострадавшего из воды



Проведите реанимационные мероприятия



Уложите пострадавшего на бок, дождитесь специалистов

В летний период опасность представляют также солнечные удары. Солнечный удар – это расстройство работы головного мозга, вызванное длительным пребыванием на солнце.

Симптомы:

- головная боль;
- слабость;
- шум в ушах;
- тошнота;
- рвота.

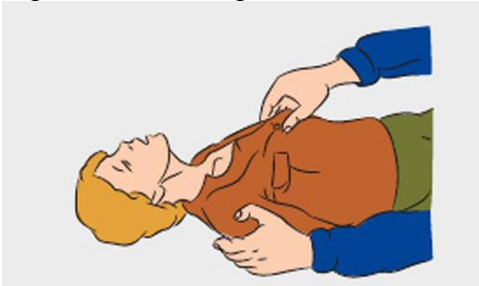
Если пострадавший по-прежнему остается на солнце, у него поднимается температура, появляется одышка, иногда он даже теряет сознание.

Поэтому, при оказании первой помощи, прежде всего, необходимо перенести пострадавшего в прохладное, проветриваемое место. Затем освободите его от одежды, ослабьте ремень, разуйте. Положите ему на голову и шею холодное мокрое полотенце. Дайте понюхать нашатырный спирт. При необходимости сделайте искусственное дыхание.

При солнечном ударе пострадавшего необходимо обильно поить прохладной, слегка подсоленной водой (пить часто, но маленькими глотками).



Перенесите пострадавшего в тень



Освободите его от одежды



Сделайте охлаждающие компрессы

ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ И ОБМОРОЖЕНИЕ

Переохлаждение (гипотермия) – это понижение температуры тела человека ниже нормы, необходимой для поддержания нормального обмена веществ.

Первая помощь при гипотермии:

1. Заведите (занесите) пострадавшего в теплое помещение или укутайте теплой одеждой.

2. Разотрите тело пострадавшего сначала руками, а затем мягкой тканью, пока кожа не порозовеет и не вернется чувствительность.

3. Дайте горячее питье и еду.

Не используйте алкоголь!



Занесите пострадавшего в тепло



Согрейте его



Дайте пострадавшему горячее питье

Переохлаждение нередко сопровождается обморожением, то есть повреждением и омертвением тканей организма под воздействием низких температур. Особенно часто встречается обморожение пальцев рук и ног, носа и ушей – части тела с пониженным кровоснабжением.

Причины обморожения – высокая влажность, мороз, ветер, неподвижное положение. Усугубляет состояние пострадавшего, как правило, алкогольное опьянение.

Симптомы:

- чувство холода;
- покалывание в обмораживаемой части тела;
- затем – онемение и потеря чувствительности.

Первая помощь при обморожении:

1. Поместите пострадавшего в тепло.
2. Снимите с него промерзшую или мокрую одежду.
3. При легком обморожении разотрите поврежденные участки тела. В тяжелых случаях (обморожение II-IV степени) растирание делать не следует.

Используйте для растирания масло или вазелин. Не растирайте пострадавшего снегом.

4. Укутайте отмороженный участок тела.
5. Дайте пострадавшему горячее сладкое питье или горячую пищу.



Поместите пострадавшего в тепло



Снимите с него промерзшую одежду



При легком обморожении разотрите поврежденные участки тела. Укутайте его

ОТРАВЛЕНИЕ

Отравление – это расстройство жизнедеятельности организма, возникшее из-за попадания в него яда или токсина. В зависимости от вида токсина, различают отравления:

- угарным газом;
- ядохимикатами;
- алкоголем;
- лекарствами;
- пищей и другие.

От характера отравления зависят меры оказания первой помощи. Наиболее распространены пищевые отравления, сопровождаемые тошнотой, рвотой, поносом и болями в желудке. Пострадавшему в этом случае рекомендуется принимать по 3-5 граммов активированного угля через каждые 15 минут в течение часа, пить много воды, воздержаться от приема пищи и обязательно обратиться к врачу.

Кроме того, распространены случайное или намеренное отравление лекарственными препаратами, а также алкогольные интоксикации.

В этих случаях первая помощь состоит из следующих шагов:

1. Промойте пострадавшему желудок. Для этого заставьте его выпить несколько стаканов подсоленной воды (на 1 литр 10 грамм соли и 5 грамм соды). После 2-3 стаканов вызовите у пострадавшего рвоту. Повторяйте эти действия, пока рвотные массы не станут «чистыми».

Промывание желудка возможно только, если пострадавший в сознании.

2. Растворите в стакане воды 10-20 таблеток активированного угля, дайте выпить это пострадавшему.
3. Дождитесь приезда специалистов.

Не лишними будут также навыки тактической медицины, когда первая помощь оказывается в условиях боевых действий.

ТАКТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА (ТСЗ): КАК МЫ ЕЁ ОСВОИЛИ И ЧТО ЭТО ТАКОЕ НА САМОМ ДЕЛЕ



Это не по-настоящему, но учиться лучше сейчас

Недавно мне удалось побывать на занятии по тактической медицине ТСЗ (или TCCC — Tactical Combat Casualty Care). Если в двух словах, то ТСЗ — это оказание первой медицинской помощи в условиях боевых действий. По статистике, от кровотечения гибнет около **60%** всех раненых, ещё **33%** смертей приходится на проблемы с дыханием и ушибы грудной клетки. Человек может «вытечь» за 2 минуты, поэтому очень важно уметь делать быстрое наложение жгута и остановку кровотечения даже под обстрелом.

Практика показывает, что даже тот человек, который хорошо подкован в вопросах оказания первой помощи, как-то быстро теряется, когда вокруг гремят взрывы и выстрелы. Тактическая медицина не только берёт во внимание экстремальные условия, в которых оказывается первая помощь, но и делает отдельный упор на **эвакуацию** раненого из-под огня.

На момент начала тренинга я умел лишь неуверенно накладывать жгут и делать перевязку, чему меня накануне научил друг-милитарист, чтобы я не казался совсем уж «зелёным».

Перед курсом мне было не по себе. Я не люблю экстремальные ситуации, когда нужно быстро принимать решения. Не люблю, когда на меня кричат, и даже настоящее оружие вызывает во мне противоречивые чувства интереса и страха. Мне было страшно, что я не буду успевать, не буду схватывать и буду лажать. Где-то оно так и было, но реальность всё равно оказалась интереснее.



В начале занятия инструкторы собрали всех участников — около дюжины человек — и провели короткий инструктаж. То и дело “прилетала” дробь с соседнего полигона, поэтому пришлось сразу же надеть баллистические очки.



Теоретическая часть

1. Для парамедика на поле боя есть три вида зон: красная (самая опасная), жёлтая (за углом), зелёная (безопасная).

Красная зона — это там, где непосредственно стреляют. Если раненый находится в красной зоне, ему не делают перевязок, но проводят первичный осмотр всего тела на предмет пулевых ранений и накладывают жгуты. Далее следует эвакуация в жёлтую зону.

Жёлтая зона — это та зона, где не ведутся активные боестолкновения. Грубо говоря, это зона “за углом”, или “за укрытием”. Здесь проводится вторичный осмотр раненого: человека перевязывают, жгуты ослабляют, готовится дальнейшая транспортировка в зелёную зону.

Зелёная зона — это то место, где происходит эвакуация раненого и где заканчивается зона ответственности парамедика — дальше раненым будут заниматься врачи в полевых госпиталях.

2. Независимо от того, где на руке ранение, жгут накладывается максимально высоко. То же самое касается и ранений ног.

3. Правильно наложенный на руку жгут вызывает ощутимую боль руки в месте сжатия. Правильно наложенный жгут на ногу не позволяет стоять на этой ноге и также вызывает боль и дискомфорт.

4. В красной зоне разве что накладывают жгуты. Перевязка, заваленные языки, очищение дыхательного канала и всё остальное — это для жёлтой зоны. И даже если кажется, что можно не накладывать жгут, а схватить раненого бойца и перетащить за холмик или в укрытие, от этой затеи лучше отказаться: в любой момент может открыться новая огневая позиция противника, которая будет по вам “работать”, и вы застрянете на часок-другой.

5. Бинты для перевязки бывают 4” и 6”. Предпочтение лучше отдать 6-дюймовым, потому что они, в отличие от 4-дюймовых, позволяют забинтовать оторванную конечность, например кисть.



6. Любые жгуты — одноразовые. Это касается как резиновых советских, так и современных израильских и американских.

7. У каждого бойца должно быть **минимум два жгута**: один для себя, второй для товарища. Когда происходит оказание первой медицинской помощи раненому бойцу, всегда в первую очередь используется его личный жгут. По этой причине, чтоб знать, где искать у комрада жгут, имеет смысл унифицировать расположение аптечек и их содержимое для всех бойцов взвода.

8. Перед эвакуацией бойца из красной зоны, если он без сознания, стоит сначала забрать у него всё огнестрельное оружие. Бывали случаи, когда контуженный боец внезапно приходил в себя и, не разобравшись в ситуации, начинал в горячке стрелять по сторонам.

9. Броня всегда должна оставаться на эвакуируемом бойце. Если бронежилет с бойца слетел, имеет смысл положить его сверху на бойца — это даст дополнительную защиту на случай шальных пуль и осколков.

10. Первая помощь себе при ранении шеи — зажатие рукой артерии. К счастью, сосуды, ведущие к голове, дублируются, поэтому на шею тоже можно наложить повязку. Но, чтобы не задушить себя, перевязку нужно делать через дальнюю руку.

11. Очередность остановки кровотечения чем-то напоминает ремонт протекающей трубы: жгут (перекрыть кровь) → перевязка (заделать пробоину) → отпустить жгут (если кровь уже не течёт).

Вначале мы учились в спокойных “академических” условиях накладывать себе жгуты на руки и на ноги. Кстати, на сегодняшний день лучшие жгуты, бинты и другие средства для оказания первой помощи на поле боя производятся в Израиле и США. Преимущество современных жгутов в том, что их можно накладывать одной рукой, то есть, например, самому себе.



В открытом виде



Современный жгут в сложенном виде

После короткой вводной теоретической и практической части с наложением жгутов и перевязками мы начали проводить все эти манипуляции уже лёжа и на скорость. После этого инструкторы закинули нескольких “раненых” под машину, а рядом бросили дымовую шашку: мы тренировались осматривать потерпевших и оказывать им первую помощь в стеснённых условиях с ограниченной видимостью. Ощущение не из приятных, когда едкий дым затыкает глаза и душит, обжигая горло и ноздри.

Далее мы учились проводить эвакуацию — как голыми руками, так и с помощью специальных средств вроде складных или каркасных носилок, а также тесьмы с карабином и верёвки. Уже тогда каждый из нас почувствовал, как нелегко в одиночку оттащить человека в полной экипировке хотя бы на 20 метров. Кроме одиночных способов эвакуации, мы отработывали эвакуацию вдвоём, троём, вчетвером. И даже когда вас четыре человека, носилки со 100-килограммовым бойцом — это очень нелегко.

Экзамен

Самое “вкусное” было припасено напоследок. Нас поделили на две группы по шесть

человек, и я оказался командиром одной из них (чего откровенно не хотел). Нашей задачей было оперативное реагирование на меняющуюся картинку условного боя и отработка на практике всего того, чему мы научились за время тренинга.

Мы выдвинулись двумя группами за пределы зелёной зоны, и тут началось: взрывы гранат (с пластмассовыми пульками, которые разлетались во все стороны, для пущей реалистичности), дымовые шашки, крики, кровь (пищевой краситель + сироп). В какой-то момент подбегали инструкторы, обливали кого-то кровью, и ситуация полностью менялась: нужно было осматривать раненых, оказывать им первую помощь и эвакуировать.

Поначалу было много лажи: например, мы только с третьей попытки смогли эвакуировать самого тяжёлого нашего бойца — предыдущие две попытки продеть под него ляжки для подъёма ничем не увенчались. Не была поставлена оборона и прикрытие группы. Постоянные взрывы шумовых гранат мешали концентрироваться, то и дело закладывало уши. Я был откровенно не в теме того, как нужно организовывать прикрытие и эвакуацию, поэтому по факту спасением нашего отряда заправлял самый опытный наш боец.

Дистанция в **600 метров** (туда и обратно) по ухабистым дорогам и вокруг препятствий заняла **1 час 43 минуты(!)**, или 6 метров в минуту. Впервые я попробовал бегать в полной экипировке — с 8-килограммовым бронежилетом, 1,5-килограммовым шлемом и 3,5-килограммовым автоматом. Должен сказать, что это реально адское занятие, особенно если нужно тащить носилки или раненого, да ещё бегом, и это без веса боекомплекта и без реального расхода нервов на боевую ситуацию.



После первого часа, когда мы добрались в перевалочную зону и начали проводить плановый осмотр раненых, мне потребовалось приложить недюжинные усилия, чтоб сплюнуть загустевшую от дегидратации слюну. Именно в такие моменты начинаешь хоть сколько-нибудь отдалённо понимать слова бойца одной из бригад, которой удалось вырваться из окружения: «Последние три дня у нас не было ни еды, ни воды».

Что касается физической подготовки, то для меня настоящим открытием стало то, что не только бегом едины, но и становая тяга — наше всё. После часа активных действий в зоне эвакуации становится трудным даже обычное ровное удержание автомата по линии огня. А постоянные подъёмы и опускание раненых выматывают так сильно, что любое поднятие оружия с земли или стягивание раненого с носилок на землю превращается в серьёзное испытание для мышц спины. Так что, по моим ощущениям, бег и становая тяга — это мастхэв для любого бойца

Напоследок ещё восемь советов, которые **могут спасти жизнь**. К примеру, как не растеряться, если поперхнулся и кусок пищи попал вместо пищевода в трахею.

8 СОВЕТОВ, КОТОРЫЕ ОДНАЖДЫ МОГУТ СПАСТИ ЖИЗНЬ

Нельзя быть уверенным в том, что с вами не произойдёт ничего плохого. Лучшие быть готовым ко всему. Мы выбрали восемь советов, которые однажды смогут спасти вам жизнь.



Мы на 100% уверены, что с нами никогда не произойдёт ничего плохого. Что мы не станем свидетелями аварии или сами не попадём в неё, что никогда не заблудимся в лесу или не схватим сердечный приступ.

Но реальность такова, что случиться может абсолютно всё, и лучше быть к этому готовым. Вы можете по-прежнему думать, что всё плохое обойдёт вас стороной, однако прочитайте и запомните эти советы, о которых мы расскажем ниже. Возможно, они когда-нибудь помогут спасти жизнь.

Этими советами поделились пользователи Quora в этой теме.

Как помочь другому человеку, когда вокруг собралась толпа

Эффект безучастия (*англ. bystander effect*) — это правило, которое гласит: чем больше вокруг случайных свидетелей, тем меньше вероятность того, что кто-то всё же окажет помощь. Каждый всегда будет надеяться на другого. Как действовать в такой ситуации:

1. Определите человека, который будет вам помогать. Вы наверняка не будете знать его имени, поэтому укажите на него и опишите:

Вы, в красной футболке и шортах, пожалуйста, подойдите ко мне и помогите мне держать / бинтовать / перенести человека.

2. Обратитесь к другому человеку и попросите его вызвать скорую. Не думайте, что кто-то уже это делает. Все будут думать так же.

Ваша цель — сделать нескольких людей ответственными, иначе они просто будут стоять и пялиться на человека в беде.

Как вести себя с подозрительным водителем такси

Прежде всего, перед тем, как садиться в такси, всегда запоминайте номер машины. Если вы видите, что таксист ведёт себя подозрительно, позвоните любому знакомому (или сделайте вид, что звоните) и по ходу беседы (вымышленной) скажите собеседнику, что уже едете в такси и назовите номер машины.

Водитель не будет знать цели вашего звонка. Единственное, что теперь для него важно, — это то, что номер его машины знает кто-то ещё, а как следствие, он не сможет ничего сделать, даже если и хотел.

Что делать, если вы поперхнулись

Если вы поперхнулись и не можете дышать, немедленно встаньте в упор лёжа на колени и руки. После этого резко выбросьте руки вперёд и упадите на грудь и живот. Довольно неприятно, однако вам должно быть всё равно, если вы хотите спасти себе жизнь.



Примите эту позицию, если вы поперхнулись

Вот видео, в котором показывается, что нужно сделать.

Что делать, если вы застряли под снегом

Скорее всего, если это произошло, вы альпинист, и поэтому уже знаете, что делать, но всё же. Если вы застряли под снежным сугробом и не знаете, в какую сторону нужно выбираться, расчистите небольшую ямку перед ртом и плюньте туда. Под силой земного притяжения слюна будет течь к центру Земли, это значит, что вам нужно двигаться в противоположную сторону.

Если вы заблудились в лесу

Обходите деревья с одной стороны. Если вы правша, то слева, если левша — справа. Таким образом вы не сможете идти по кругу.

Если ваш друг выпил и говорит, что он трезв, и садится за руль

Ударьте его.

Сердечный приступ

Если вы чувствуете резкую боль в области сердца, то до приезда скорой помощи и приёма таблеток дышите так глубоко и сильно, как только можете. Это поможет выкачать кровь из сердца.

Если вы упали в воду на машине

Не пытайтесь сразу же открыть дверь. Резкий поток воды ударит вас и сметёт в глубь салона. Вместо этого подождите, пока машина погрузится в воду, и откройте окно или приоткройте дверь, чтобы вода медленно вливалась в салон. После того как он почти наполнится, вы сможете выплыть.

Бонус

Всегда пристёгивайте грёбаный ремень в машине.

Уверен, что у вас тоже есть советы, которые однажды могут спасти кому-то жизнь. Делитесь ими в комментариях

Мир полон опасностей. Но не становится от этого менее прекрасным. Старик Дарвин прав: выживает не сильнейший и не умнейший. Надеемся, что наша инструкция по выживанию научила вас главному — **будь готов и ничего не бойся!**