**ЗАХОДИ ПО БЕЗПЕЦІ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ В НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

 **Травень 2015 року.**

 **Життя та безпека дітей – головний напрямок діяльності навчальних закладів.**

Відповідно до спільного листа МОН – ДСНС України від 05.02.2015 року №1/9-55/02-1645/12 «Про заходи безпеки на можливі ризики виникнення НС, терористичних актів, диверсій, мінування обов’язковим є проведення в дошкільних, загальноосвітніх закладах роз’яснювальної роботи з питань:

* про порядок дій в умовах надзвичайних ситуацій, терористичних актів, диверсій, мінування, інших небезпек;
* необхідність посилення пильності та заходів безпеки у разі виявлення підозрілих предметів, транспортних засобів, поведінка яких викликає підозру;
* відпрацювання практичних дій в умовах виникнення надзвичайних ситуацій;
* правила поводження при виявленні вибухонебезпечних предметів;.
* надання першої допомоги травмованим і потерпілім.

 **Дії керівників навчальних закладів при різних надзвичайних ситуаціях та формування навиків захисту здоров’я та життя дітей.**

 **ТЕРОРИЗМ**

**Якщо ви стали жертвою телефонного терориста:**

- покладіть слухавку поряд з телефоном;

-в ході розмови спробуйте з’ясувати стать, вік того, хто телефонує і особливості його мови (голос – гучний, тихий, низький; темп мови – швидкий , повільний; вимова – виразна, виразна із заїканням, з акцентом; манера мови – розв’язна, зі знущанням, з нецензурними виразами);

- обов’язково відзначте звуковий фон (шум автомашин або залізного транспорту);

- зафіксуйте точний час початку розмови та його тривалість;

- спробуйте затягнути розмову за записати її на диктофон, за можливості покличте свідків (сусідів);

- одночасно, з розмовою і записом на диктофон, друга людина телефонує з іншого телефону на вузол зв’язку. А потім у міліцію за телефоном 102 для термінового затримання того, хто телефонував;

- після закінчення розмови у жодному випадку не кладіть слухавку на важіль, а відразу ж з іншого телефону передзвоніть в міліцію, СБУ – співробітники цих служб встановлять, звідки був дзвінок;

- якщо «терорист» неповнолітній, матеріальний збиток доведеться відшкодувати батькам – один телефонний дзвінок дитини може обійтися батькам за «тарифом» - від 1000 до 3000 гривень.

**Якщо ви опинилися в заручниках:**

- не панікуйте, не плачте, не жалійтеся;

- виконуйте вимоги терористів, не створюйте конфліктних ситуацій;

- уникайте дискусій, особливо на політичні та релігійні теми;

- визначте, хто з терористів небезпечний, знервований, агресивний, рішучій;

- не дивіться в очі терористів (сигнал агресії), не апелюйте до їх совісті;

- уникайте співучасті в їх діях, пославшись на слабкість волі, витрату свідомості;

- намагайтеся запам'ятати яку – небудь інформацію про злочинців (імена, прізвиська, вік, зріст, голос, манера розмови, зовнішній вигляд, ступень агресивності);

- запитайте в охоронців, чи можна вам читати, писати, користуватися засобами особистої гігієни і т.д.;

- обов'язково ведіть рахунок часу, відзначаючи за допомогою сірників, камінчиків або рисок на стіні кожну добу;

- будьте готовими врятуватися втечею, якщо впевнені в безпеці такої спроби;

- якщо вам дали можливість поговорити по телефону з родичами, тримайте себе в руках – не плачте, не кричить, говоріть коротко і по суті;

- спробуйте знайти найбільш безпечне місце у приміщенні, де знаходитись і де можна було б захищати себе під час штурму терористів (кімната, стіни і вікна якої виходять не на вулиці – ванна кімната або шафа). У випадку відсутності такого місця – падайте на підлогу за будь – якого шуму або у разі стрільби;

- при застосування силами спеціального призначення сльозогінного газу, дихайте через мокру тканину і часто кліпаючи, викликаючи сльози;

- під час штурму не беріть до рук зброю терористів, щоб не постраждали від штурмуючих, які стріляють по озброєних людях;

- під час звільнення виходьте швидко, речі залишайте там, де вони знаходяться, через ймовірність вибуху або пожежі, беззаперечно виконуйте команди групи захоплення;

- ніколи не втрачайте надію на позитивний результат.

**Дії при звільненні:**

- ставтеся з увагою до наказів, які дають вам терористи, виконуйте їх без зволікань;

- не робіть різких або несподіваних рухів;

- будьте на сторожі: якщо щось піде не так, то, можливо, доведеться рятуватися втечею;

- якщо вас звільняють, то ваш обов’язок допомогти тим, хто залишається, таким чином:

\*повідомте групу по боротьбі з тероризмом якомога більше і точніше про те, що відбувається;

\*число терористів та вид їхнього озброєння;

\*в якій частині будівлі, транспортного засобу вони знаходиться;

\*число заручників і де вони знаходяться;

\*моральний та фізичний стан терористів.

**Правила поведінки в місті при загрозі терористичного акту:**

- завжди контролюйте ситуацію навколо себе, особливо коли ви знаходитися на вокзалі, в аеропорту, культурних осередках, торгівельних центрах тощо;

- якщо в поле вашого зору потрапила забута валіза, то про знахідку негайно сповістить правоохоронні органи, адже байдужість може обернутися великою бідою;

- ніколи не намагайтеся подивитися, що знаходиться в підозрілому пакеті – це можуть робити тільки фахівці спецслужб;

- вибухові пристрої часто маскують під іграшки, відеокасети, газові балончики, вогнегасники, книги, корпус пилесмока чи настільні лампи, картонну або металеву коробку, портфель, згорток – все залежить від фантазії та кваліфікації виробника;

- якщо раптом почалася активізація діяльності сил безпеки, то не слід виявляти цікавість, а треба йти в інший бік, але не бігти (!) – співробітники спецгрупи можуть визнати вас за терориста;

 коли стався вибух або почалася стрілянина, негайно падайте на землю, краще під прикриття: бордюр, торговельний намет, машину тощо, а для більшої безпеки накрийте голову руками;

-якщо поведінка якої-небудь людини здається вам підозрілою (свідчіть, на ваш погляд, про підготовку теракту), не соромтеся повідомити в міліцію, тел. 102, СБУ – пильність ніколи не перешкодить;

-випадково дізнавшись про теракт, що готується, негайно повідомте в СБУ.

**SOS: ПСИХОЛГІЧНА ДОПОМОГА**

**Екстремальні ситуації** викликають у людей сильний стрес, страх та паніку, а це призводить до значної нервової напруги та порушення не лише фізичного, а й психічного здоров’я.

**ПЛАЧ**

**Психологічна допомога:**

- не залишайте постраждалого наодинці;

- встановіть фізичний контакт із постраждалим: візьміть за руку, покладіть свою руку йому на плече чи спину, погладьте його по голові – дайте йому відчути, що ви поруч;

- застосовуйте прийоми «активного слухання», які допоможуть постраждалому скинути негативну інформацію: періодично вимовляйте «ага», «так», кивайте головою, тобто підтверджуйте, що слухаєте та співчуваєте; повторюйте за постраждалим уривки фраз, у яких виражає свої почуття; говоріть про свої почуття і почуття постраждалого;

- не намагайтеся заспокоїти постраждалого, а дайте йому можливість виплакатися і виговоритися, «виплеснути» із себе горе, страх, образу;

- не ставте запитань і не давайте порад: ваше завдання – вислухати.

**ПАНІКА**

**Невідкладні дії для подолання паніки:**

- відволікайте увагу людей від джерел страху або збудника паніки;

- переключайте увагу з дій панікера на людину мислячу, холоднокровну, носія спокою та розважливості;

- віддавайте панікерам владні й голосні команди, чіткі, обґрунтовані розпорядження;

- використовуйте підвищену активність людей, яка виникає після спаду паніки, для рятувальних або ліквідаційних робіт.

**СТРЕС**

Стрес – це неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію і складні важкі умови.

 За допомогою стресу організм мобілізує себе цілком на самозахист, на пристосування до нової ситуації, приводить у дію захисні механізми, що забезпечують опір впливу стресу.

**Ознаки стресу:**

- уповільнення розумових операцій, розсіювання уваги, ослаблення пам’яті, зменшення сенсорної чутливості тощо;

- особистісні: придушення волі, зниження самоконтролю, пасивність поводження, підвищена сугестивність, страх, тривожність, невмотивоване занепокоєння;

- медична підвищена нервозність, наявність істеричних реакцій, непритомності,афекти, головні болі, безсоння.

**Поради як вийти зі стану стресу:**

**-** повільно виконуйте глибокий вдих через ніс – на піку вдиху на мить затримайте дихання, після чого зробіть видих як можна повільніше;

- встаньте, поставте ноги на ширині плечей, нахилиться вперед і розслабте голову, куточки рота. Плечі і руки вільно опустіть донизу, дихання спокійне. Фіксуйте це положення 1-2 хвилини, після чого дуже повільно піднімайте голову (так, щоб вона не закрутилася);

- уважно огляньте приміщення, в якому ви перебуваєте, подумки «переберіть» усі предмети в кімнаті і промовте про себе їх назви (коричневий стіл, червона ваза і т.д.) – зосередившись на кожному окремому предметі, ви скинете стресову напругу;

-займіться будь – якою діяльністю (попрасуйте білизну, помийте посуд, зробіть прибирання), адже зміна діяльності, і особливо фізична праця, у стресовій ситуації виконує роль громовідводу – допомагає відволікатися від внутрішнього напруження;

-поговорить на абстрактну тему з оточуючими, якщо ж поряд нікого немає, зателефонуйте друзям – це свого роду відволікаюча діяльність, яка здійснюється «тут і зараз» і покликана витіснити з вашої свідомості внутрішній діалог, насичений стресом;

-увімкніть заспокійливу музику, вслухайтеся в неї, сконцентруйтеся на ній – концентрація на чомусь одному сприяє повній релаксації, яка викликає позитивні емоції.

**СТРАХ**

 Основні ознаки страху: напруга м’язів (особливо обличчя), сильне серцебиття, прискорене поверхневе дихання, знижений контроль над власною поведінкою; зменшення слиновиділення (пересихання в роті).

**Психологічна допомога:**

-покладіть руку постраждалого собі на зап’ястя, щоб він відчув ваш спокійний пульс. Це буде для нього сигналом «Зі мною хтось поруч, я не один»;

-дихайте глибоко і рівно – спонукайте постраждалого дихати в одному з вами ритмі (психологічне під лаштування під спокійне дихання людини, яка надає допомогу);

-виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття до постраждалого, говоріть з ним, слухайте його;

-зробіть постраждалому легкий масаж найбільш напружених м’язів тіла, якщо це в даній ситуації доцільно.

**ВИЖИТИ** **В УМОВАХ ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ**

***1.Не одягайте військовий одяг.***

 Не можна, щоб вас сприймали за військових – будь – який військовий або людина в камуфляжі головна мішень на війні.

***2.Не одягайте дорогі, яскраві речі.***

 Одягнувши на себе дорогу річ чи прикраси, ви наражаєте себе на небезпеку.

***3.Не ховайтеся від куль під найвищою будівлею.***

 Ці будівлі помітні і можуть бути орієнтиром для стрільби, також уникати бензозаправок, торгових центрів тощо.

***4.Не беріть зайвого.***

 Багаж не повинен важити більше 1 кг на людину. Найголовніше в багажі, це аптечка, яка містить необхідний набір медикаментів, засоби для зупинки кровотечі (джгут), знеболювальне. Потрібно завжди тримати біля виходу «тривожну валізу».

***5.Не ходіть без документів.***

 Відсутність документів викликає багато запитань. Напишіть у своєму паспорті на будь – якій сторонці групу крові – це значно збільшить шанси на порятунок при пораненні. Дітям повісьте «амулет» на зап'ясток або на шию з позначенням групи крові, інших даних.

***6.Не біжіть від військових.***

 Беззаперечно виконуйте накази будь – яких озброєних людей у камуфляжній формі. Дайте зрозуміти, що ви не учасник бойових дій, а мирний житель. Руки повинні бути завжди видно, тому не тримайте їх у кишені, щоб зайвий раз ніхто не подумав, що ви ховаєте зброю.

***7.Не їздіть територією бойових дій на джипах, вантажівках або мікроавтобусах.***

 За правилами війни, всі подібні транспортні засоби конфіскуються.

***8.Не пересувайтеся вночі.***

 Вночі стріляють по всіх без розбору. Будь – який підозрілий шум можуть прийняти за дії противника і відкрити огонь на поразку.

***9.Не цурайтеся контактів з людьми, які вас оточують.***

 Взаємовиручка – це обов’язкове явище на війні та запорука вашої безпеки.

***10.Не нехтуйте знання мови.***

 Обов’язково потрібно знати мовою вашого супротивника мінімальний набір фраз, який врятує ваше життя. Наприклад «я мирний житель», «у мене немає зброї» тощо.

***Дотримання цих порад може врятувати вам життя!***

 **На особливий період:**

1.Повітряна тривога.

2.Закінчення повітряної тривоги.

3.Загроза хімічного зараження.

4.Загроза радіоактивного зараження.

 *Сирени і переривисті гудки інших сигнальних засобів означають сигнал цивільного захисту «УВАГА ВСІМ».*

 **Що робити, якщо ви почулили сирену:**

- негайно увімкніть гучномовець, радіоприймач або телевізор;

- уважно слухайте інформацію з відповідними вказівками щодо дій, яка передається протягом 5 хвилин після подачі звукових сигналів;

- вислухавши повідомлення, дійте без паніки і метушні у відповідності з отриманими вказівками.

 **Інформація органів управління цивільного захисту включає:**

- вид, місце і час виникнення надзвичайної ситуації;

- розміри та масштаби надзвичайної ситуації;

- тривалість дії факторів ураження;

- територія (райони, масиви, вулиці, будинки і т.д.), яка потрапляє в осередки (зони) ураження;

- порядок дій при надзвичайних ситуаціях;

- інша інформація.

 **Якщо ви опинились у зоні обстрілу**

 **на вулиці:**

- відразу падайте на землю, якщо почули свист снаряда, а через 2-3 секунди – вибух;

- не панікуйте: вже те що ви чуєте сам звук польоту, означає, що снаряд пролетів досить далеко від вас, а ті секунди перед вибухом лише підтвердили достатньо безпечну відстань;

- уважно озирніться навколо і спробуйте знайти місце, де можна сховатися надійніше, адже наступний снаряд може впасти ближче.

 **У маршрутці, тролейбусі або трамваї:**

-негайно зупиняйте транспорт;

-біжіть від дороги в напрямку «від будівель і споруд» і лягайте на землю;

-уважно озирніться навколо і спробуйте знайти місце, де можна сховатися надійніше;

-перебігайте короткими швидкими перебіжками відразу після наступного вибуху.

 **У дорозі на власному автомобілі:**

 **-**не розраховуйте, що на авто ви зможете швидко виїхати із зони артобстрілу – ви ніколи не будете знати, в якій бік перенесеться вогонь і як швидко вибухне ваш бензобак негайно зупиняйте машину і швидше шукайте надійне укриття.

**Де можна сховатися:**

**-**у спеціально обладнаній захисній споруді цивільного захисту (про її місцезнаходження заздалегідь дізнайтесь у начальника дільниці КП «Жилкомсервіс» за місцем проживання);

-у підземному переході;

-в метро (підходить ідеально);

-в будь – якій канаві, траншеї або ямі;

-в широкій трубі водостоку під дорогою;

- вздовж високого бордюру;

-в глибокому підвалі під капітальними будинками старої забудови (бажано, щоб він мав 2 виходи);

-в каналізаційних люках поряд з вашим будинком;

-у воронках, що залишилися від попередніх обстрілів.

Сховавшись в укритті, лягайте, охоплюйте голову руками, відкрийте рота – це вбереже вас від контузії при близькому розриві снаряда чи бомби. *НЕ ПАНІКУЙТЕ*.

**Після закінчення обстрілу:**

* не розслабляйтеся, залишаючи місце притулку;
* сконцентруйте увагу собі під ноги;
* не піднімайте з землі ніяких незнайомих предметів: боєприпаси можуть бути касетними і вибухнути пізніше чи в руках від найменшого руху або дотику;
* слідкуйте за дітьми і підлітками та не дозволяйте їм піднімати також будь – що з –під ніг.

**ВИБУОНЕБЕЗПЕЧНІ ПРЕДМЕТИ**

**Перебуваючи у громадському транспорті:**

* звертайте увагу на залишені кимось сумки, портфелі, згортки, іграшки чи інші предмети, у яких можуть знаходитися саморобні вибухові пристрої;
* негайно за допомогою кнопки виклику водія, переговорного пристрою чи іншим

способом повідомте про знахідку водія транспортного засобу або будь – якого правоохоронця;

* у жодному разі не відкривайте знайдені пакети чи сумки, не торкайтеся до них і попередьте людей про можливу небезпеку.

**Якщо стався вибух, дуже важливо не втратити контроль та не піддавайтеся**

**паніці:**

- спробуйте заспокоїтеся та уточнити ситуацію;

- ні в якому разі не користуйтеся відкритим вогнем;

 - зі зруйнованого приміщення слід виходити обережно, не торкаючись пошкоджених конструкцій та дротів;

- при задимленні обов’язково захистить органи дихання змоченою хусткою, шматком тканини чи рушником;

- по можливості та наявності необхідних знань і навичок надайте першу домедичну допомогу постраждалим;

 - дочекайтеся прибуття представників аварійно – рятувальних служб та в подальшому дійте за їх вказівками;

 - якщо вибух стався у громадському транспорті вам необхідно, насамперед, виконуючи всі команди водія чи команди, які оголошуються дистанційно.

**Якщо ви побачили підозрілий предмет на вулиці:**

- зателефонуйте за номером рятувальної служби 101, міліції 102 або СБУ;

- попередьте перехожих про можливу небезпеку;

- очікуючи на прибуття рятувальників, огородіть чимось небезпечне місце. Для огородження скористайтеся будь – якими підручними матеріалами: гілками, мотузками, шматками тканини, камінням тощо;

- відійдіть від знахідки на безпечну відстань. Якщо виявлений підозрілий предмет – пакунок розміром 100х200х300 мм – відійти на безпечну відстань від нього – 50м, від посилки -300м, від дипломата – 500м.

**Категорично забороняється:**

* чіпати чи переміщувати підозрілій предмет та інші предмети, що знаходяться поряд із ним;
* заливати його рідинами, засипати ґрунтом або чимось його накрити;

 -вмикати поблизу знайденого предмета електро-, радіоапаратуру, переговорні пристрої, мобільні телефони чи рацію;

 -торкатися підозрілого предмета, здійснювати на нього звуковий, світловий, тепловий чи механічний вплив.

* **Як розпізнавати вибухонебезпечні предмети (характерні ознаки ВНП):**
* предмети є незнайомими або незвичними для цієї обстановки чи території;
* наявність звуків, що лунають від предмета (цокання годинника, сигнали через певний проміжок часу), миготіння індикаторної лампочки;
* наявність джерел живлення на механізмі або поряд з ним (батарейки, акумулятори тощо);
* наявність розтяжки дротів, що тягнуться від механізму на велику відстань;
* предмет може бути підвішений на дереві або залишений на лавці.

**Бомби – сувеніри** маскуються під яку – небудь привабливу річ: гаманець, портсигар, косметичка, мобільний телефон, дипломат, дитяча іграшка, авторучка тощо.

Спрацьовує така бомба, коли ви ії піднімаєте або відкриваєте, знімаєте ковпачок з ручки тощо.

Частіше за все на такі «сюрпризи» звертають увагу діти.

**Виходячи з цього:**

-привчайте дітей не піднімати на вулиці предмети, навіть коли це буде дуже приваблива іграшка;

-не дозволяйте дітям приносити додому підозрілі предмети, навчайте їх, який вигляд мають вибухонебезпечні предмети і якої біди вони можуть принести всім.