

Антитеррористическая комиссия в Республике Татарстан  
Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Государственное автономное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Институт развития образования Республики Татарстан»

# НАВИГАТОР АНТИТЕРРОРИСТИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ШКОЛЬНИКА

(пособие-памятка для обучающихся 14–17 лет общеобразовательных организаций  
по основным угрозам терроризма и экстремизма,  
способам их своевременного выявления и предотвращения)

Казань  
2017

ББК 66.4(0)  
Н15

Под общей редакцией Бадриевой Р.Р., ректора ГАОУ ДПО ИРО РТ, канд.экон.наук

*Издано на средства п.4.5. Подпрограммы «Профилактика терроризма и экстремизма в Республике Татарстан на 2017–2020 годы» Государственной программы «Обеспечение общественного порядка и противодействие преступности в Республике Татарстан на 2014–2020 годы» (2017 г.)*

**Рецензенты:**

Галиев Ильдар Шамилович, руководитель аппарата Антитеррористической комиссии в Республике Татарстан

Гилемханова Эльвира Нурахматовна, кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогической психологии Института педагогики и психологии Казанского (Приволжского) федерального университета, эксперт республиканского координационного научно-методического совета педагогов-психологов (психологов в сфере образования) при Министерстве образования и науки РТ

**Авторы:**

Герасимова В.В., кандидат психологических наук, проректор по научной и инновационной деятельности ГАОУ ДПО «Институт развития образования Республики Татарстан»

Исланова Н.Н., кандидат философских наук, доцент, научный сотрудник отдела стратегии и программ развития образования ГАОУ ДПО «Институт развития образования Республики Татарстан»

Фролов Ю.А., майор ВС, сертифицированный специалист по программе «Антитеррористическая защищенность для руководителей и специалистов учреждений социального обслуживания», специалист по охране труда ГКУ «Республиканский ресурсный центр Министерства труда, занятости и социальной защиты Республики Татарстан»

Герасимова В.В., Исланова Н.Н., Фролов Ю.А. Основные угрозы терроризма и экстремизма, способы их своевременного выявления и предотвращения / В.В. Герасимова, Н.Н. Исланова, Ю.А. Фролов. – Казань, ГАОУ ДПО ИРО РТ – с.24.

Для каждого человека важно, что бы он и его близкие были в безопасности. Одними из наиболее угрожающих жизни и безопасности миллионов людей на земле явлений стали экстремизм и терроризм. Безусловно, рано или поздно, террор как жестокое и отвратительное явление, будет побежден. Об этом говорит множество успешных действий нашего государства и правительств других стран в борьбе с ним. Об этом свидетельствует и растущее во всем мире негативное отношение граждан к террору и террористам.

В твоих руках – справочник-навигатор, который тебе не только поможет сохранить самое ценное для каждого человека – жизнь, но и научит правильному безопасному поведению в критических ситуациях. Выражаем надежду, что в навигаторе ты найдешь ответы на жизненно важные вопросы, а также получишь объяснения, почему и как следует вести себя в угрожающих жизни ситуациях.

©ГАОУ ДПО ИРО РТ, 2017

## СОДЕРЖАНИЕ

Главное об экстремизме и терроризме	4
Основные угрозы терроризма и экстремизма	6
Государственная система защиты от терроризма	9
Основные правила безопасного поведения в повседневной жизни	12
Действия при обнаружении подозрительных предметов	13
Действия, при нахождении в толпе, ввергнутой в панику после того, как совершен теракт и прогремел взрыв	14
Действия, при нахождении в заложниках, освобождение заложников	15
Вопросы, которые задают твои сверстники сотрудникам Федеральной службы безопасности России	18
Правила оказания первой помощи	19
Телефоны экстренных и специальных служб для сообщений о готовящихся или совершенных терактах и других чрезвычайных ситуациях	22
Видеофильмы по противодействию экстремизма и терроризма	23

## ГЛАВНОЕ ОБ ЭКСТРЕМИЗМЕ И ТЕРРОРИЗМЕ

**Экстремизм** – приверженность к крайним взглядам и мерам. Экстремистская деятельность направлена на:

- насильственное изменение основ конституционного строя страны и ее целостности;
- подрыв безопасности в стране;
- создание незаконных вооруженных формирований; осуществление террористической деятельности;
- возбуждение расовой, национальной или религиозной розни, а также социальной розни, связанной с насилием или призывами к насилию;
- унижение национального достоинства.

К экстремизму относится осуществление:

- массовых беспорядков, хулиганских действий и актов вандализма по мотивам идеологической, политической, расовой, национальной или религиозной ненависти либо вражды в отношении какой-либо социальной группы;
- пропаганда и публичное демонстрирование нацистской атрибутики или символики;
- финансирование экстремистской деятельности либо иное содействие ее осуществлению.

Экстремизм представляет собой склонность к политическому насилию, а также осуществление политики, направленной на насильственное изменение существующего государственного строя или на захват власти, установление фашизма или иной диктаторской формы правления.

К проявлениям экстремизма могут быть отнесены призывы к систематическим нарушениям прав человека, дискриминации людей по шовинистическому, национальному, расовому или религиозному признаку.

Экстремисты нетерпимы к тем гражданам, которые принадлежат к другим социальным группам, этносам и придерживаются иных политических, правовых, экономических, моральных, эстетических и религиозных идей.

**Терроризм** – представляет собой одно из самых опасных и преступных явлений современности, приобретающее все более угрожающие масштабы. Его проявления:

- влекут массовые человеческие жертвы;
- разрушают материальные и духовные ценности, не поддающиеся порой восстановлению;
- порождает недоверие и ненависть между социальными и национальными группами, которые иногда невозможно преодолеть в течение жизни целого поколения.

Терроризм относится к тем видам преступного насилия, жертвами которого становятся невинные люди, каждый, кто не имеет никакого отношения к конфликту.

Террористы – это крайне жестокие люди, которые любыми способами хотят запугать нас. Все они – преступники, хотя очень часто «прячутся» за красивыми словами. Но этим словам верить нельзя. Выделить их из толпы совсем не просто. Террористам не важно против кого они совершают свои преступления. Им все равно кого убивать – детей, взрослых, стариков.

Экстремизм и терроризм относится к формам деструктивного поведения.

Деструктивное поведение – это поведение, которое не соответствует общечеловеческим нормам и ценностям, направленно на радикальное неприятие альтернативных точек зрения. Существует мнение, что деструктивными могут быть не только действия, но и идеи (взгляды).

## ОСНОВНЫЕ УГРОЗЫ ТЕРРОРИЗМА И ЭКСТРЕМИЗМА

Помни! Для обеспечения своей безопасности необходимо знать о том, что может ей угрожать.

Посмотри внимательно на рисунок, на нем приведены основные виды угроз личной безопасности. Они бывают внешние и внутренние.



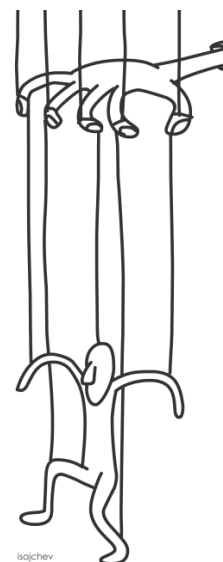
Конкретизируем эти угрозы в отношении терроризма и экстремизма.

Внешние угрозы терроризма и экстремизма могут исходить из различных источников, таких как Интернет, телевидение, телефонная (мобильная) связь, от подозрительных людей.



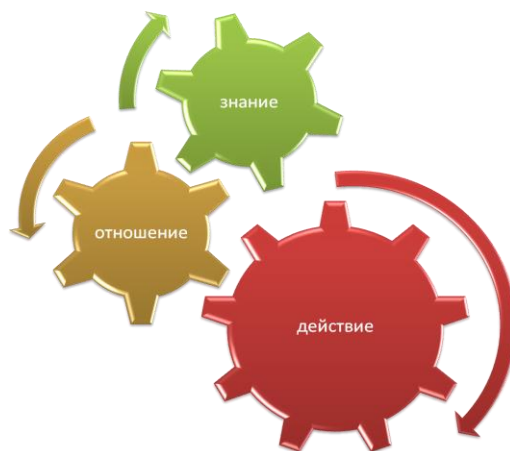
Источники внутренней угрозы – это особенности твоего поведения:

- невнимательность;
- безответственность;
- недооценка или переоценка своих возможностей;
- неумение контролировать свое поведение;
- не умение распознать реальную и мнимую опасности;
- слабая физическая и психологическая выносливость;
- обидчивость;
- замкнутость и одиночество.



Теперь Ты имеешь представление об основных видах угроз терроризма и экстремизма. Конечно, вероятность Тебе стать участником экстремистской группы или теракта не велика, но об этом должен знать, иметь негативное отношение к данному явлению, а самое главное – быть готовым *правильно* себя вести в критической ситуации.

Основные составные элементы сохранения твоей жизни приведены на схеме.



Именно истинные знания об опасности экстремизма и терроризма формируют осознанное неприятие этих явлений, способствуют тому, чтобы каждый из нас был готов в проблемной ситуации действовать грамотно и ответственно. Все эти навыки и знания помогут тебе чувствовать себя более уверенно в случае опасности.

Каждый человек хотя бы раз слышал о терактах. Многие жители нашей страны помнят события, происходившие 1 – 3 сентября 2004 года в школе № 1 г. Беслан, когда праздник превратился в трагедию, потому что ученики, их родители, учителя оказались заложниками... В заложники были взяты 1128 человек: дети, родители, сотрудники школы. Три дня террористы удержива-

ли их в здании школы, отказывая им в самом необходимом. В результате террористического акта погибли 334 человека – среди них были и дети.

Конечно, *нельзя не бояться, когда есть угроза теракта*. Глупо отрицать свой страх, надо прислушиваться к своим чувствам и стараться ими управлять.

Кроме того, важно, чтобы ты понял, что практически **из любого сложного положения есть выход**: это знание придаст тебе силы.

Когда что-то угрожающее рядом с нами происходит, у нас порой нет времени думать, исходит угроза от террористов или нет. Главное – действовать и действовать правильно!



## ГОСУДАРСТВЕННАЯ СИСТЕМА ЗАЩИТЫ ОТ ТЕРРОРИЗМА

В Российской Федерации в целях обеспечения и защиты основополагающих прав и свобод человека и гражданина функционирует общегосударственная система противодействия терроризму, правовую основу которой составляют Конституция Российской Федерации, общепризнанные принципы и нормы международного права и национальное законодательство России.

6 марта 2006 года, Президент РФ Владимир Владимирович Путин подписал Федеральный закон «О противодействии терроризму». Документ заменил Федеральный закон «О борьбе с терроризмом» от 1998 года и был направлен не только на пресечение, но и на предупреждение терроризма во всех его формах и проявлениях.

Закон дает понимание, что противодействие терроризму это не только деятельность спецслужб, а целый комплекс мер, реализация которых возлагается на многие федеральные органы исполнительной власти, органы государственной власти субъектов РФ и органы местного самоуправления в пределах их полномочий.

Впервые прописан конкретный правовой механизм, позволяющий привлекать Вооруженные силы РФ для борьбы с терроризмом, в том числе и за пределами страны.

Четко установлена персональная ответственность должностных лиц за принятие решений, связанных с осуществлением мер по противодействию терроризму.

Кроме того, в 2006 году была создана координационная межведомственная структура Национальный антитеррористический комитет (НАК) – коллегиальный орган, координирующий и организующий антитеррористическую деятельность органов государственной власти на федеральном уровне, на уровне субъектов Российской Федерации и органов местного самоуправления. Председателем Комитета является директор Федеральной службы безопасности Российской Федерации.

Основными задачами Комитета являются: разработка мер по противодействию терроризму, участие в международном сотрудничестве, подготовка предложений Президенту России по формированию государственной политики и совершенствованию законодательства в этой области, а также организация информирования населения о возникновении и нейтрализации угроз террористической направленности.

Подробнее узнать об этой организации ты можешь на ее официальном сайте <http://nac.gov.ru>.

В субъектах Российской Федерации координацию деятельности территориальных органов государственной власти по профилактике терроризма, минимизации и ликвидации последствий его проявлений осуществляют антитеррористические комиссии, возглавляемые высшими должностными лицами соответствующих субъектов.

В Республике Татарстан эту работу ведет региональная Антитеррористическая комиссия.

Антитеррористическая комиссия в Республике Татарстан учреждена Указом Президента Республики Татарстан от 4 апреля 2006 г. № УП-128 в соответствии с Федеральным законом «О противодействии терроризму» от 6 марта 2006 г. №35-ФЗ, Указом Президента Российской Федерации от 15 февраля 2006 года №116 «О мерах по противодействию терроризму». Больше узнать об этой организации вы сможете на ее официальном сайте <http://tatarstan.ru/rus/atk>.

Важно отметить, что 31 декабря 2015 года Президент РФ Владимир Владимирович Путин утвердил обновленную Стратегию национальной безопасности РФ, в которой проблема терроризма ставится второй по значению среди основных угроз государственной и общественной безопасности.

Вам полезно знать, что в целях своевременного информирования населения о возникновении угрозы террористического акта определены три уровня террористической угрозы: синий, желтый и красный.

Повышенный уровень опасности – «синий». При объявлении этого уровня надо быть предельно внимательными и осторожными, относиться с пониманием и терпением к работе правоохранительных органов.

Высокий уровень опасности «желтый». При его объявлении необходимо воздержаться от посещения мест массового пребывания людей, хорошо ориентироваться в путях эвакуации из зданий (центров), если вы находитесь в них, иметь в наличии мобильную связь с членами семьи.

Критический уровень опасности «красный». К обязательному выполнению рекомендаций «синего» и «желтого» уровней держать постоянно включенный телевизор, радиоприемник – официальный источник информации, не допускать распространения непроверенной информации, не поддаваться панике.



Своевременное информирование осуществляется через средства массовой информации.

Кроме того, в России есть специальная система информирования населения. Она называется «Общероссийская система информирования и оповещения населения в местах массового пребывания людей» (ОКСИОН). В основном она используется для предупреждения не о террористической угрозе, а о чрезвычайных ситуациях и стихийных бедствиях (например, об ураганах или сильном снегопаде). В случае терактов – уже после того, как они произошли, – на экранах ОКСИОН появляются сообщения о путях эвакуации и телефонах экстренных служб. ОКСИОН запустили в 2006 году, система уже несколько лет работает в аэропортах, на вокзалах и в метро.

В обеспечении Вашей безопасности принимают участие специалисты различных ведомств: пограничники, сотрудники службы федеральной службы безопасности, полицейские, врачи и психологи. Все они профессионалы – работают слаженно, быстро и четко.

## **ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ**

### **Если ты находишься один дома:**

- Ни в коем случае не открывай дверь, если звонит незнакомый человек.
- Ни в коем случае не вступай с ним в разговор.
- Если это случилось, на все вопросы и просьбы незнакомца отвечай «Нет».
- Если в дверь звонит почтальон, монтер, врач или даже милиционер, всё равно не открывай, если ты не знаешь этих людей. Преступники могут переодеться в любую одежду.
- Если незнакомый человек пытается открыть твою дверь, сразу же позвони на единый телефон службы спасения 112 и назови свой точный адрес.
- Если дома нет телефона, зови на помощь из окна или с балкона.
- Не верь, что кто-то придёт или приедет к тебе по просьбе родителей, если родители сами не позвонили тебе или не сообщили об этом заранее.

### **Основные правила безопасности на улице и в общественных местах**

- Никогда не ходи гулять без спросу. Родители всегда должны знать, где ты находишься.
- Не задерживайся на улице допоздна. Происшествия чаще совершаются в тёмное время.
- Не соглашайся идти с незнакомыми сверстниками или взрослыми в чужой подъезд, подвал, на пустырь или другие безлюдные места.
- Никогда не заговаривай на улице с незнакомыми людьми. Также никогда не разговаривай с пьяными.
- Не принимай от незнакомых сверстников и взрослых угощение, подарки.
- Если ты увидел на улице или в общественном транспорте какой-нибудь предмет: коробку, сумку, свёрток, пакет - не трогай его. В нём может оказаться бомба. Сразу предупреди об этом взрослых.
- Надо знать, где находится ближайшие медицинские учреждения: травмпункт, поликлиника или больница.

## ДЕЙСТВИЯ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ПОДОЗРИТЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ

При обнаружении бесхозных вещей на улице или подозрительных предметов в подъезде дома, транспорте и другом общественном месте:

- немедленно отойди на безопасное расстояние;
- сообщи о находке сотруднику полиции или позвони на единый телефон службы спасения – 112, сообщи о месте, где ты находишься.



## **ДЕЙСТВИЯ, ПРИ НАХОЖДЕНИИ В ТОЛПЕ, ВВЕРГНУТОЙ В ПАНИКУ ПОСЛЕ ТОГО, КАК СОВЕРШЕН ТЕРАКТ И ПРОГРЕМЕЛ ВЗРЫВ**

Террористы устраивают взрывы в местах массового скопления людей: в часы пик в метрополитене, в наземном транспорте, на вокзалах, на стадионах, в кинотеатрах, во время митингов и масштабных праздничных мероприятий. Поэтому по возможности избегайте больших скоплений людей. Если вы видите опасно большое количество людей, увлеченных каким-то зрелищем, не присоединяйтесь к толпе, пройдите мимо.

Если вы оказались в переполненном помещении, прежде всего внимательно осмотритесь. Определите: если возникнет паника, в какие места вам ни в коем случае нельзя попадать. На стадионах это проходы между секторами на стадионе, в концертных залах – стеклянные двери и перегородки и прочее. Найдите взглядом аварийные выходы, подумайте, как будете к ним пробираться.

**Если все-таки началась паника, и вы оказались в толпе:**

– Выбирайтесь из нее по ходу движения. То есть, позвольте толпе нести вас, но старайтесь продвигаться к периферии потока.

– Чтобы грудную клетку не сдавили, глубоко вдохните и разведите согнутые в локтях руки чуть в стороны.

– Держитесь подальше от крупных людей, а также от тех, кто несет громоздкий багаж или большие сумки, предметы, вещи.

– Высвободите руки из карманов.

– Не теряйте равновесия: ставьте ногу на полную стопу, не семените, не вставляйте на цыпочки.

– Держитесь на ногах! Если упали, быстро поднимайтесь. На руки не опирайтесь – вам могут сломать или отдавить пальцы. Постарайтесь хоть на мгновение встать на подошвы или на носки – и тогда резко отталкивайтесь от пола ногами.

– Если вам не дадут встать, свернитесь клубком и обхватите руками голову так, чтобы предплечья закрывали виски, а ладони – затылок.

– Если давка приняла угрожающий характер, немедленно скиньте с себя любую ношу. Не жалейте вещи – жизнь дороже. Прежде всего освободитесь от сумки на длинном ремне и длинного шарфа.

– Если вы что-то уронили, ни в коем случае не наклоняйтесь, чтобы поднять – вас собьют с ног, сомнут.

– Держитесь подальше от стен и углов – оттуда трудно выбраться.

– Старайтесь сохранить спокойствие и способность трезво оценивать ситуацию.

## ДЕЙСТВИЯ, ПРИ НАХОЖДЕНИИ В ЗАЛОЖНИКАХ, ОСВОБОЖДЕНИЕ ЗАЛОЖНИКОВ

К сожалению, никто из нас не защищен от ситуации, когда мы можем оказаться в заложниках у террористов.

### Захват в заложники

Если ты оказался в заложниках, знай – ты не один. Помни: опытные люди уже спешат к тебе на помощь. Не пытайся убежать, вырваться самостоятельно - террористы могут отреагировать агрессивно.

Постарайся успокоиться и жди освобождения.

1) Настройся на долгое ожидание. Специалистам требуется время, чтобы освободить тебя. Они не теряют ни минуты, но должны всё предусмотреть.

2) Постарайся мысленно отвлечься от происходящего: вспоминай содержание книг, художественных фильмов, мультфильмов, решай в уме задачи. Если веришь в Бога, молись.

3) Старайся не раздражать террористов: не кричи, не плачь, не возмущайся. Не требуй также немедленного освобождения – это невозможно.

4) Не вступай в споры с террористами, выполняй все их требования. Помни: это вынужденная мера, ты спасаешь себя и окружающих.

5) Помни, что, возможно, тебе придётся долгое время провести без воды и пищи – экономь свои силы.

6) Если в помещении душно, постарайся меньше двигаться, чтобы экономнее расходовать кислород.

7) Если воздуха достаточно, а по зданию передвигаться запрещают, делай нехитрые физические упражнения – напрягай и расслабляй мышцы рук, ног, спины. Не делай резких движений.

8) **Помни:** если заложник проводит много времени с террористами, ему может показаться, что они вместе, а весь мир – против них. Это очень опасная ошибка!

Знай: в любой ситуации террорист – это преступник, а заложник – его жертва! У них не может быть общих целей!



# Поведение в чрезвычайных ситуациях, вызванных действиями террористов

Как вести себя при угрозе взрыва, в случае захвата заложников и во время стрельбы

## Что делать, если вы оказались заложником



Не привлекать  
внимания  
преступников



Не смотреть  
преступникам  
в глаза



Не вставать,  
не пытаться  
вырваться



Не отвечать  
на провокации



Постараться  
успокоиться,  
взять себя  
в руки



Незаметно  
снять  
украшения,  
часы



Отметить  
места укрытия  
на случай  
стрельбы



Лечь на пол  
в случае  
штурма силами  
правопорядка

## Признаки возможного взрыва и действия в случае их обнаружения

1 Письма или бандероль,  
пришедшая с непонятным  
обратным адресом или  
от неизвестного лица



a Не трогать предметы,  
вызвавшие подозрение,  
не пытаться открыть их

2 Проволока или шнур,  
натянутые в неожиданном  
месте



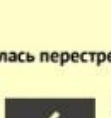
b Не вызывать панику

3 Свежая засыпанная яма  
на обочине (вблизи  
оживлённой трассы)



c Отойти от предмета  
на несколько метров

4 Свёрток или другой  
подозрительный предмет  
(в автобусе, на станции  
метро, у входа в здание)



d Немедленно сообщить  
о находке водителю  
автобуса, машинисту  
поезда, полицейскому,  
позвонить в полицию  
или МЧС

## Что делать, если на улице началась перестрелка



Пригнуться  
и добраться  
до ближайшего  
укрытия



Передвигаться  
быстро  
и зигзагами



Если бежать  
некуда – лечь  
на землю



Сообщить  
о перестрелке  
в полицию

## Куда звонить в чрезвычайной ситуации



Спасательная  
служба МЧС  
(пожарная  
охрана)



Полиция



Скорая  
медицинская  
помощь



Телефоны  
экстренного  
вызова службы  
спасения\*

**(499) 449-99-99** Единый телефон  
доверия МЧС России

\* Звонок с мобильного телефона, даже с неработающей SIM-картой



## **Освобождение заложников (штурм)**

Не всегда переговоры с террористами заканчиваются успешно. Иногда твоё освобождение требует штурма. Помни: для бойцов спецназа главное – жизнь заложников, а не их собственная жизнь. Они сделают всё возможное, чтобы освободить людей без потерь.

1) После начала штурма старайся держаться подальше от террористов.

2) По возможности, спрячься подальше от окон и дверных проёмов.

3) При штурме могут использоваться свето-шумовые гранаты: яркий свет бьёт в глаза, звук ударяет по ушам или чувствуется резкий запах дыма. В этом случае падай на пол, закрой глаза (ни в коем случае не три их), накрой голову руками и жди, когда сотрудники спецназа выведут тебя из здания.

## **Дополнительные рекомендации**

Если вы оказались в заложниках:

- старайтесь фиксировать все события, которые сопровождают захват;
- запомните, о чем переговариваются террористы между собой, как выглядят, кто у них лидер, какие их планы, какое у них распределение ролей.

Данная информация в дальнейшем будет очень важна для Ваших освободителей. Часто террористы пытаются скрыться, поэтому они переодеваются в одежду заложников, пытаясь сохранить свои жизни.

## **После освобождения**

Не спеши сразу уйти домой. Сначала надо связаться с сотрудниками специальных служб и врачами. Врачи помогут выйти из шока и, если нужно, по их совету получить необходимое лечение. Помни: после того, как тебя спасли, тебе необходима медицинская помощь.

**ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ ЗАДАЮТ  
ТВОИ СВЕРСТНИКИ СОТРУДНИКАМ  
ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ БЕЗОПАСНОСТИ РОССИИ**

<b>Вопрос</b>	<b>Ответ</b>
Если у меня есть газовый баллончик, как его лучше использовать против террористов?	Детям не стоит применять газовые баллончики, электрошокеры и другие средства против террористов. Это взрослые и очень злые люди, которым ребёнок не в силах оказать сопротивление.
Может ли такими средствами воспользоваться взрослый?	Нет, если он не имеет специальной подготовки.
Что нужно делать, если на кого-то (заложника) повесили бомбу?	Если на человеке находится бомба и он не прикован наручниками, ему нужно без паники голосом или движением руки дать знать об этом сотрудникам спецслужб. При планировании спецопераций осуществляется контроль мест содержания заложников, поэтому если человек регулярно будет повторять, что на нем «бомба», то те, кому надо, это услышат, увидят и поймут.
Что делать если кому то из заложников угрожают пистолетом?	Только одно: выполнять требования террориста и ждать, когда его обезвредят. Главная цель заложника в такой ситуации – спасти собственную жизнь.
Что делать, если в помещение попала газовая шашка?	Упасть на пол. Если есть какая-нибудь влажная ткань, накрыть ею лицо, чтобы было легче дышать.
Что делать, если ты оказался под завалом?	Если произошёл внезапный взрыв, и человек оказался засыпанным, ему нужно: 1) найти свободное место, куда он мог бы переместиться; 2) если под рукой есть обломки стола, парты – постараться укрепить то, что находится над его головой; 3) ждать, когда его обнаружат, не предпринимая попыток самостоятельно выбраться из-под завала; 4) громко давать о себе знать, когда в ходе спасательных работ, согласно общему правилу, каждый час перестают работать механизмы и устанавливается минута молчания – для обнаружения пострадавших.

## ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

**ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ** – это простейшие срочные меры, необходимые для спасения жизни и здоровья пострадавшим.

Следует помнить, что от своевременности и качества оказания первой помощи в значительной степени зависит дальнейшее состояние здоровья пострадавшего и даже его жизнь. Первая помощь очень важна, но никогда не заменит квалифицированной (специализированной) медицинской помощи, если в ней нуждается пострадавший.

### 1. КРОВОТЕЧЕНИЕ.

Кровотечением называют излияние крови из поврежденных кровеносных сосудов. Оно является одним из частых и опасных последствий ранений, травм и ожогов. В зависимости от вида поврежденного сосуда различают: артериальное, капиллярное и венозное кровотечения.

Порядок наложения кровоостанавливающего жгута:

Жгут накладывают при повреждении крупных артерий конечностей выше раны, чтобы он полностью пережимал артерию.

Жгут накладывают при приподнятой конечности, подложив под него мягкую ткань (бинт, одежду и др.), делают несколько витков до полной остановки кровотечения. Витки должны ложиться вплотную один к другому, чтобы между ними не попадали складки одежды.

Концы жгута надежно фиксируют (завязывают или скрепляют с помощью цепочки и крючка).

Правильно затянутый жгут должен привести к остановке кровотечения и исчезновению периферического пульса.

К жгуту обязательно прикрепляется записка с указанием времени наложения жгута.

Жгут накладывается не более чем на 1,5–2 часа, а в холодное время года продолжительность пребывания жгута сокращается до 1 часа.

При крайней необходимости более продолжительного пребывания жгута на конечности его ослабляют на 5-10 минут (до восстановления кровоснабжения конечности), производя на это время пальцевое прижатие поврежденного сосуда. Такую манипуляцию можно повторять несколько раз, но при этом каждый раз сокращая продолжительность времени между манипуляциями в 1,5–2 раза по сравнению с предыдущей. Жгут должен лежать так, чтобы он был виден.

Пострадавший с наложенным жгутом немедленно направляется в лечебное учреждение для окончательной остановки кровотечения.

**2. ПЕРЕЛОМ** – это нарушение целостности кости, вызванное насилием или патологическим процессом. Открытые переломы характеризуются наличием в области перелома раны, а закрытые характеризуются отсутствием нарушения целостности покровов (кожи или слизистой оболочки). Следует пом-

нить, что перелом может сопровождаться осложнениями: повреждением острыми концами отломков кости крупных кровеносных сосудов, что приводит к наружному кровотечению (при наличии открытой раны) или внутритканевому кровоизлиянию (при закрытом переломе); повреждением нервных стволов, вызывающим шок или паралич; инфицированием раны и развитием флегмоны, возникновением остеомиелита или общей гнойной инфекции; повреждением внутренних органов (мозга, легких, печени, почек, селезенки и др.)

**ПРИЗНАКИ:** сильные боли, деформация и нарушение двигательной функции конечности, укорочение конечности, своеобразный костный хруст.

**ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ** заключается в обеспечении неподвижности отломков кости (транспортной иммобилизации) поврежденной конечности шинами или имеющимися под рукой палками, дощечками и т.п. Если под рукой нет никаких предметов для иммобилизации, то следует прибинтовать поврежденную руку к туловищу, поврежденную ногу – к здоровой. При переломе позвоночника пострадавший транспортируется на щите. При открытом переломе, сопровождающимся обильным кровотечением, накладывается давящая асептическая повязка и, по показаниям, кровоостанавливающий жгут. При этом следует учитывать, что наложение жгута ограничивается минимально возможным сроком. Пораженному даются обезболивающие препараты: баралгин, седелгин, анальгин, амидопирин, димедрол, дозировка в зависимости от возраста пострадавшего.

**3. РАНЫ** (ранения) – являются из наиболее частых поводов для оказания первой помощи. Раной называется механическое повреждение покровов тела, нередко сопровождающиеся нарушением целостности мышц, нервов, крупных сосудов, костей, внутренних органов, полостей и суставов. В зависимости от характера повреждения и вида ранящего предмета различают раны резаные, колотые, рубленые, ушибленные, размозженные, огнестрельные, рваные и укушенные. Раны могут быть поверхностными, глубокими и проникающими в полость тела.

**ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ.** На любую рану должна быть наложена повязка, по возможности асептическая (стерильная). Средством наложения асептической повязки в большинстве случаев служит пакет перевязочный медицинский, а при его отсутствии – стерильный бинт, вата, лигнин и, в крайнем случае, чистая ткань. Если ранение сопровождается значительным кровотечением, необходимо остановить его любым подходящим способом. При обширных ранениях мягких тканей, при переломах костей и ранениях крупных кровеносных сосудов и нервных стволов необходима иммобилизация конечности табельными или подручными средствами. Пострадавшему необходимо ввести обезболивающий препарат и дать антибиотики. Пострадавшему необходимо как можно быстрее доставить в лечебное учреждение.

**4. ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ** – неотложная мера первой помощи при утоплении, удушении, поражении электрическим током, тепловом и

солнечном ударах. Осуществляется до тех пор, пока у пострадавшего полностью не восстановится дыхание.

**МЕХАНИЗМ ИСКУССТВЕННОГО ДЫХАНИЯ** следующий: пострадавшего положить на горизонтальную поверхность; очистить рот и глотку пострадавшего от слюны, слизи, земли и других посторонних предметов, если челюсти плотно сжаты – раздвинуть их; запрокинуть голову пострадавшего назад, положив одну руку на лоб, а другую на затылок; сделать глубокий вдох, нагнувшись к пострадавшему, герметизировать своими губами область его рта и сделать выдох. Выдох должен длиться около 1 секунды и способствовать подъему грудной клетки пострадавшего. При этом ноздри пострадавшего должны быть закрыты, а рот накрыт марлей или носовым платком, из соображений гигиены; частота искусственного дыхания – 16–18 раз в минуту; периодически освобождать желудок пострадавшего от воздуха, надавливая на подложечную область.



**ТЕЛЕФОНЫ ЭКСТРЕННЫХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ СЛУЖБ  
ДЛЯ СООБЩЕНИЙ О ГОТОВЯЩИХСЯ ИЛИ СОВЕРШЕННЫХ  
ТЕРАКТАХ И ДРУГИХ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ**

<b>Наименование экстренных и специальных служб</b>	<b>Телефоны</b>
Дежурная часть Управления Федеральной службы безопасности Российской Федерации по Республике Татарстан	231-45-55
Телефон доверия Управления Федеральной службы безопасности Российской Федерации по Республике Татарстан	231-45-45
Телефон доверия Министерства внутренних дел Республики Татарстан (круглосуточно)	291-20-02
Телефон доверия Следственного управления Следственного комитета Российской Федерации по Республике Татарстан	221-74-58
Единая служба спасения (МЧС), пожарная охрана	01
Полиция	02
Скорая помощь	03
Экстренный канал помощи с мобильных телефонов	112

**Говорить по телефону следует, по возможности,  
спокойно, четко, ясно и кратко назвав себя,  
сказав, где находишься, объяснить что происходит!**

**ВИДЕОФИЛЬМЫ ПО ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ  
ЭКСТРЕМИЗМА И ТЕРРОРИЗМА  
[HTTP://WWW.FSB.RU/FSB/MEDIA/VIDEO](http://www.fsb.ru/fsb/media/video)**

1. «Как вести себя при контакте с подозрительными лицами?» (13 мин.)
2. «Как не стать жертвой террориста?» (13 мин.)
3. «Если вы обнаружили взрывное устройство» (13 мин.)
4. «Как предотвратить теракт?» (13 мин.)
5. «Как уберечься при теракте на транспорте?» (1) , 13 мин.
6. «Как уберечься при теракте на транспорте?» (2), 13 мин.
7. «Как выжить при взрыве?» (13 мин.)
8. «Как вести себя, если вы – заложник?» (13 мин.)
9. «Как вести себя при похищении?» (12 мин.)

