

Личная безопасность. Правила безопасного поведения.

26 ноября на практическом занятии по теме «Личная безопасность» мы встретились с психологом научно-исследовательского отдела (психологической подготовки) Уральского филиала ФКУ ЦЭПП МЧС России - Мельник Юлией Евгеньевной.



Юлия Евгеньевна рассказывала нам о том, как мы должны вести себя в экстремальных ситуациях. А потом и мы сами на жизненных ситуациях проговаривали правила безопасного поведения.



В любой экстремальной ситуации необходимо подумать о собственной безопасности, затем реально оценивать свое состояние и собственные силы. А если ты не уверен в своих силах, то не нужно оказывать помощь самому, а лучше обратиться к профильным специалистам.

Также мы говорили о том, как вести себя при посещении массовых мероприятий, как необходимо одеваться на массовые мероприятия.



При посещении массовых мероприятий необходимо:

- соблюдать и поддерживать общественный порядок
- не допускать действий, способных привести к возникновению экстремальных ситуаций и создающих опасность для окружающих
- при получении информации об эвакуации действовать согласно указаниям, соблюдать спокойствие и не создавать паники

Как одеваться, собираясь на массовые мероприятия:

- Одежда должна быть удобной.
- Необходимо снять с одежды все крупные металлические детали и вынуть всё, что возможно, из карманов. Любой твердый предмет на теле - например, связка ключей, при огромном давлении в середине толпы, - способен нанести серьезную травму.
- Обувь нужно выбирать теплую и надежную, без каблуков, с нескользкой подошвой и крепко застегивающуюся, без шнурков.
- Не нужно надевать то, что может сдавить шею:

галстук, медальон на шнурке, кулон или крест на цепочке, шарф или шейный платок. Не нужно брать с собой сумок на длинном ремне, папок, рюкзачков, острых или бьющихся вещей, которые могут дать осколки. Длинные волосы нужно собрать в аккуратную прическу или спрятать под шапку. Вместо очков лучше надеть линзы.

По итогам беседы с Юлией Евгеньевной мы усвоили главное правило: мы должны всегда контролировать и правильно оценивать окружающую обстановку.

Если сложилась любая рискованная (экстренная) ситуация, угрожающая нашей жизни и нашему здоровью, лучше отойти в сторону от опасного места, при необходимости - покинуть мероприятие.