

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник курсов  
гражданской защиты  
*Бабкина* А. Л. Бабкина  
20 декабря 2020 г.

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**для проведения занятий с неработающим населением в  
области гражданской обороны и защиты  
от чрезвычайных ситуаций**

**ТЕМА № 4. Действия населения в условиях негативных  
и опасных факторов бытового характера.**

**г. Кострома**

**Цель занятия:** Ознакомить слушателей с правилами поведения по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре, аварии на общественном транспорте, ДТП, на воде, бытовых отравлениях, укусе животными.

**Учебные вопросы:**

1. Возможные негативные факторы бытового характера.
2. Правила действия по обеспечению безопасности населения в условиях негативных и опасных факторов бытового характера.

**Время:** 90 мин

**Место:** помещение У КП

**Учебно-материальная база:**

Нормативные правовые и методические документы:  
Конституция Российской Федерации с комментариями;  
Федеральный закон «Об обороне»;  
Федеральный закон «О гражданской обороне»;  
Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»;  
Федеральный закон «О радиационной безопасности населения»;  
Федеральный закон «О пожарной безопасности»;  
Федеральный закон «О безопасности дорожного движения»;  
Постановление Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2003 г. № 547 «О подготовке населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»;  
Постановление Правительства Российской Федерации от 2 ноября 2000 г. № 841 «Об утверждении положения об организации подготовки населения в области гражданской обороны»;  
Научно-практические комментарии к Федеральному закону «О гражданской обороне»;  
Научно-практические комментарии к Федеральному закону «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»;  
Организационно-методические указания по подготовке населения Российской Федерации в области гражданской обороны, защиты от чрезвычайных ситуаций и безопасности людей на водных объектах на 2016 - 2020 годы;  
Методические рекомендации по организации первоочередного жизнеобеспечения населения в чрезвычайных ситуациях;  
Рекомендации по составу и содержанию учебно-материальной базы субъекта Российской Федерации для подготовки населения в области гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций;  
Рекомендации по обеспечению связи при проведении работ в зонах чрезвычайных ситуаций;  
Положение о дозиметрическом и химическом контроле в ГО;  
Руководство по эвакуации населения в чрезвычайных ситуациях природного и

техногенного характера;

Руководство по организации планирования, обеспечения и проведения эвакуации населения в военное время;

#### **Учебная литература:**

Организация и ведение гражданской обороны и защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера: Учебное пособие/Под общ. ред. Г.Н. Кириллова. - 8-е изд. - М.: Институт риска и безопасности, 2013. - 536 с;

Владимиров В.А., Измалков В.И., Измалков А.В. Радиационная и химическая безопасность населения. - М.: Деловой экспресс, 2005;

Камышанский М.И. и др. Оповещение и информирование в системе мер гражданской обороны, защиты от чрезвычайных ситуаций и пожарной безопасности. Действия должностных лиц и населения. - М.: ИРБ, 2008. - 320 с;

Защита от чрезвычайных ситуаций. - М.: Военные знания, 2013.

Основы организации оповещения и информирования органов управления по делам ГОЧС и населения о ЧС природного, техногенного и военного характера. Методическое пособие. - М., 1998.

#### **Визуальные средства обучения**

##### **Плакаты:**

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС);

Гражданская оборона Российской Федерации;

Виды ЧС, причины их возникновения, основные характеристики, поражающие факторы. Характерные особенности экологической и техногенной обстановки в регионе и на территории;

Опасности, возникающие при ведении военных действий или вследствие этих действий, способы защиты от них;

Действия населения при авариях и катастрофах;

Аварии на газонефтепроводах;

Аварии на радиационно опасных объектах;

Аварии на химически опасных объектах;

Действия населения при стихийных бедствиях;

Аварийно-спасательные и другие неотложные работы;

Тушение пожаров. Приемы и способы спасения людей при пожарах;

Первая помощь при чрезвычайных ситуациях;

Лечебно-эвакуационное обеспечение населения в чрезвычайных ситуациях;

Охрана труда на объекте;

Радиация вокруг нас;

Радиационная и химическая защита;

Защитные сооружения гражданской обороны;

Средства защиты органов дыхания;

Средства радиационного и химического контроля;

Средства дезактивации и дегазации;

Средства индивидуальной защиты;

Умей действовать при пожаре;

Меры пожарной безопасности в сельском населенном пункте;

Пожарная безопасность на объекте;

Добровольная пожарная дружина;

Уголок гражданской защиты;  
Основы безопасности жизнедеятельности.

Макеты и манекены:

Манекены в полный рост;

Манекены головы.

Тренажеры:

Манекен-тренажер «Максим»;

Аудио-, видео-, проекционная аппаратура:

Телевизор с видеомagneтофоном;

Ноутбук;

Экран настенный;

Фильмы:

Действия работников организаций при угрозе и возникновении на территории региона (муниципального образования) чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и биолого-социального характера, 2016;

Средства коллективной и индивидуальной защиты, а также первичные средства пожаротушения. Порядок и правила их применения и использования, 2015;

Чрезвычайные ситуации, характерные для региона, присущие им опасности для населения и возможные способы защиты от них работников организации, 2015;

Деятельность УМЦ ГО ЧС субъектов РФ по обучению должностных лиц и специалистов в области ГО;

Стихийные бедствия;

Безопасность при землетрясениях;

Безопасность при ураганах и смерчах;

Пожарная безопасность;

Промышленная безопасность;

В зоне затопления;

Средства индивидуальной защиты;

Средства и способы защиты населения;

Лавинная опасность;

Действия населения при химически опасных авариях;

Действия населения в зоне радиоактивного загрязнения;

Химическая опасность и эвакуация населения;

Травматизм. Оказание первой помощи;

Пожарная безопасность России;

Использование современных технических средств и робототехники в ходе ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;

Меры безопасности при проведении АСДНР;

Подготовка и проведение комплексных учений и тренировок по гражданской обороне;

Гражданская оборона в современных условиях. Природные чрезвычайные ситуации. Техногенные чрезвычайные ситуации. Опасности в быту;

Гражданская оборона современной России;

Гражданская оборона и защита от чрезвычайных ситуаций;

Обеспечение безопасности личного состава при тушении пожаров;

Защита населения от чрезвычайных ситуаций;

Гражданская оборона на новом этапе;

## Введение

Объявить тему, цель занятия и учебные вопросы. Обучаемые записывают тему и учебные вопросы в свои тетради. Перейти к изложению материала первого учебного вопроса.

### **Вопрос 1. Возможные негативные факторы бытового характера.**

Жилая (бытовая) сфера (фаза) – это, прежде всего совокупность условий и факторов, позволяющих человеку на территории проживания осуществлять непродуцирующую деятельность

Для бытовой (жилой) сферы характерны:

искусственность, поскольку определяющую роль в создании бытовой сферы имеет целенаправленная деятельность человека;

расширение числа потребностей удовлетворяющих в данной сфере (культурное развитие, общение, развлечение, оздоровительный и спортивный отдых, личный транспорт, домашние животные, загородный дом и т. д.);

создание новых коммуникаций, насыщения жилья электробытовыми приборами для удовлетворения современных и будущих потребностей;

непрерывная изменчивость среды, её динамизм, порождающий новые проблемы.

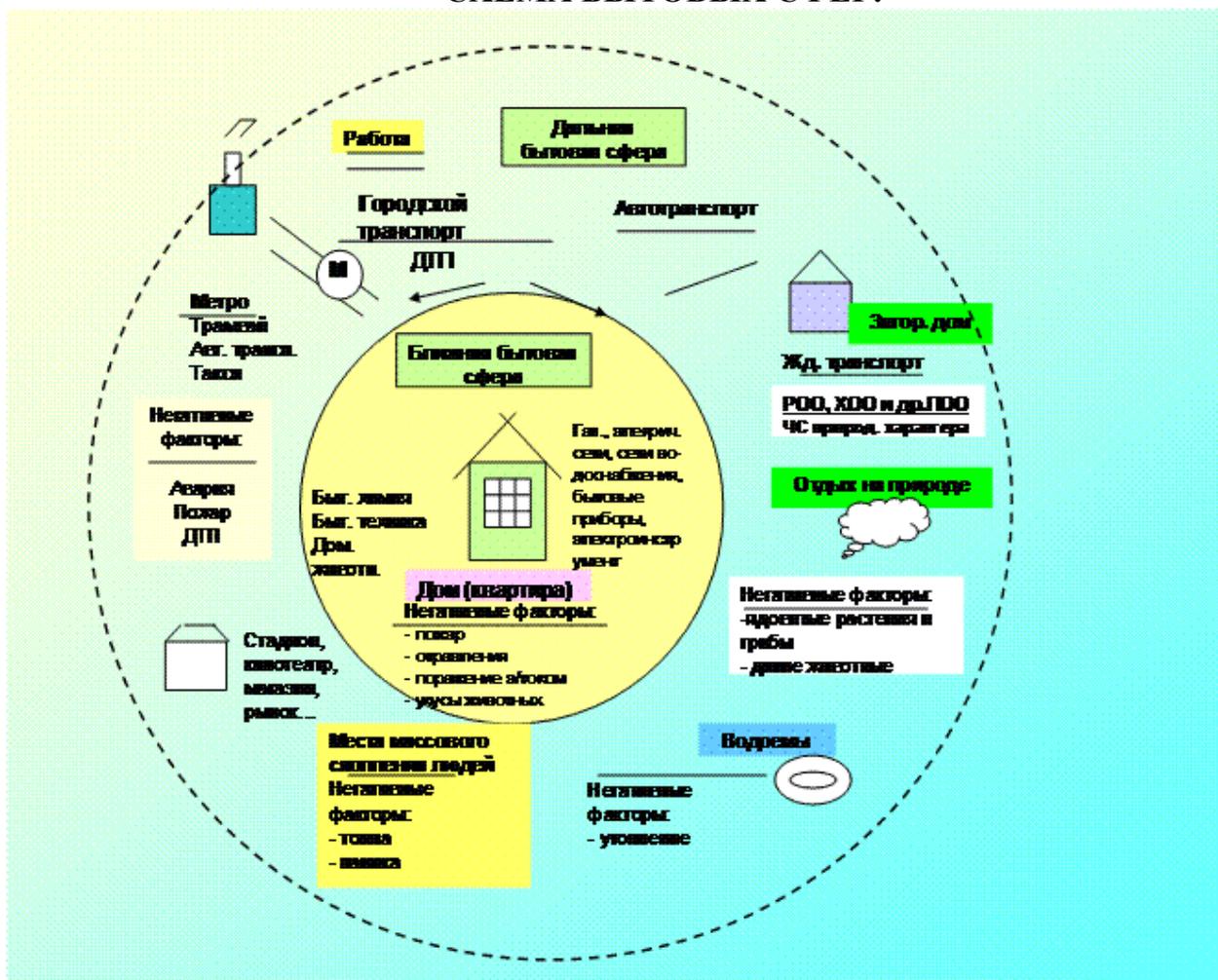
Жилую сферу в современном виде можно представить в виде взаимосвязанных уровней (иерархического дерева) разделив при этом на ближнюю и дальнюю.

Ближняя бытовая сфера представлена квартирой, где проживает человек и его семья. В самой квартире существует множество уровней и подуровней, которые в той или иной степени между собой взаимодействуют, а зачастую включены один в другой. Это системы энергообеспечения, водоснабжения, техника и приборы, обеспечивающие жизнь человека.

Дальняя бытовая сфера включает все виды транспорта, на которых человек перемещается к месту производственной деятельности, учебы, отдыха и многое другое.

Рассмотрим эту сложную систему в виде директории, связав её с возможными негативными факторами, которые может дать тот или иной уровень (подуровень) бытовой сферы.

## СХЕМА БЫТОВЫХ СФЕР:



**БЛИЖНЯЯ БЫТОВАЯ СФЕРА:** уровень: дом (квартира);

– подуровни: электрическая система (проводка), электроприборы (бытовая техника); система горячего и холодного водоснабжения; опасные вещества и средства бытовой химии; домашние животные, система газоснабжения – центральная и локальная.

Дом (городская квартира) – сложная система, обеспечивающая проживающему человеку и его семье определенный комфорт, досуг, отдых, восстановление сил перед производственной деятельностью. Включает пять основных подуровней:

Подуровень номер один – представляет повышенную опасность и связан с эксплуатацией электрических систем квартиры и электрических бытовых приборов. Современное жилье человека в зависимости от достатка и других особенностей может включать от 5 до 30 различных бытовых приборов и приспособлений. Возможные негативы и риски, которые может вызвать этот подуровень:

- поражение человека электротоком;
- возникновение пожара в результате «короткого» замыкания.

Подуровень номер два – система горячего и холодного водоснабжения. Обеспечивает квартиру питьевой водой и горячей водой для хозяйственных нужд и отопления. Возможные негативные последствия, в результате нарушения в работе систем водоснабжения могут быть:

- ожоги кожи горячей водой;
- протечки и затопление квартиры.

Подуровень номер три – опасные вещества и средства бытовой химии, используемые для различных нужд семьи – это стирка, ремонт квартиры, средства гигиены и многое другое. Прогнозируемые негативные факторы и последствия:

- химические ожоги кожи и слизистых оболочек;
- различные отравления, в том числе детей и животных;
- возникновение пожаров в результате возгорания бытовых средств на основе бутан-пропанов от смеси (распылителей, баллончиков и др.).

Подуровень номер четыре – домашние животные. Возможные негативные факторы:

- укусы домочадцев, посторонних людей при выгуле домашних животных (в основном собаки). Инфицирование людей бешенством. Создание неудобств и социальной напряженности при коммунальном проживании людей.

Подуровень номер пять – системы централизованного и локального газоснабжения служат для обогрева жилья и приготовления пищи. Возможные негативы в случае нарушения работы систем:

- отравление бытовым газом;
- взрывы с обрушением перекрытий и других конструкций квартиры (дома) с последующим пожаром.

Ближняя бытовая сфера характеризуется концентрацией опасностей возможных рисков на ограниченной площади (дом, квартира). Одновременное суммирование и аппликация одних факторов на другие, что может привести к множественным поражениям человека.

### **ДАЛЬНЯЯ БЫТОВАЯ СФЕРА:**

1) Уровни: транспорт все виды; водные объекты; места массового скопления людей; отдых на природе.

2) Подуровни: автомобильный транспорт, железная дорога, метро, водный транспорт и отдых на воде, посещение гражданами мест совместного отдыха (кинотеатр, театр, стадион), мест общественной торговли (магазин, рынок...), индивидуальный и семейных отдых на природе (поход, пикник и др.).

Дальняя бытовая сфера – область жизнедеятельности человека помимо дома (квартиры), сложная многоуровневая система. Включает все виды поездок к месту работы и обратно, места, где человек отдыхает, приобретает товары и продукты. Как правило, уровни и подуровни этой системы интегрированы друг с другом. Могут использоваться человеком комплексно, что многократно усиливает риски и опасности в случае сбоя и нарушения в работе системы.

Подуровни транспорта – включают наземный, подземный и водный транспорт, которые представляют для человека опасность при ДТП, крушении, аварии. Негативы могут реализоваться при неправильном обращении с видами транспорта, пренебрежения правилами дорожного движения. Невыполнение этих условий может привести к травматизму и, что не исключено, к гибели людей.

Места массового скопления людей (места совместного отдыха, места общественной торговли и пр.) характеризуются наличием большого количества людей на ограниченной площади (пространстве). В случае развития негативных факторов, связанных с другими системами (например, аварии на электро-газо

сетях, сопровождаемых пожаром) могут привести к панике, которая может спровоцировать тяжелые последствия и создать довольно большой очаг поражения.

Подуровень, обозначенный как индивидуальный и семейный отдых на природе (поход, пикник, отдых у водоема и т. д.) включает и несет множество опасностей и негативных факторов. Усиление и наложение друг на друга негативов, прежде всего, связано с затушевыванием чувства (инстинкта) самосохранения человека психологией отдыха. Риски и опасности в основном связаны с отсутствием элементарных навыков при купании в водоемах, разведении костров, контактами с дикими животными и многое другое.

**Вопрос 2. Правила действия по обеспечению безопасности населения в условиях негативных и опасных факторов бытового характера.**

Важную роль в жизни современного человека играет электричество.

**Для исключения поражения электротоком при пользовании электроприборами в квартире необходимо:**

- не прикасаться к оголенному, плохо изолированному проводу;
- не пользоваться неисправными электроприборами;
- не пользоваться электроприборами в ванной;
- не дотрагиваться до электроприборов мокрыми руками;
- не разрешать детям играть с электроприборами.

**При поражении электротоком следует:**

- ✓ освободить пострадавшего от воздействия электрического тока;
- ✓ при отсутствии признаков жизни провести реанимационные мероприятия;
- ✓ при наличии раны наложить повязку;
- ✓ вызвать скорую помощь.

## **При пользовании системой водоснабжения.**

### **Во избежание затопления в квартире:**

- не бросайте в канализацию предметы;
- не засоряйте раковину отходами продуктов питания;
- уходя из дома, проверяйте все ли краны закрыты;
- следите за состоянием труб для своевременного устранения протечек.

### **При обнаружении протечек или затопления:**

- ✓ позвоните диспетчеру жилищных органов и вызовите сантехника;
- ✓ отключите электричество и перекройте воду;
- ✓ в местах протечек поставьте ёмкости и убирайте скопившуюся воду.

При пользовании опасными веществами и средствами бытовой химии. К этим средствам относятся моющие, чистящие, дезинфицирующие средства, средства борьбы с бытовыми насекомыми и защиты растений, клеи, лакокрасочные материалы.

### **При пользовании опасными веществами и средствами бытовой химии:**

- моющие, чистящие, дезинфицирующие средства,
- средства борьбы с бытовыми насекомыми и защиты растений,
- клеи,
- лакокрасочные материалы

### **Чтобы избежать отравления препаратами бытовой химии:**

- ✓ не пользуйтесь неизвестными препаратами бытовой химии;
- ✓ не пейте жидкости из неизвестных бутылок и банок, особенно если они испачканы, стоят на полу или в «укромном месте»;
- ✓ не пользуйтесь спичками и открытым огнем рядом с банками или бутылками с резким запахом;
- ✓ храните химические вещества в недоступных для детей местах;
- ✓ перелив краску или лак в другую бутылку, сделайте на ней предупредительную надпись;
- ✓ храните аэрозольные баллончики в вертикальном положении в прохладном месте;
- ✓ не распыляйте их содержимое вблизи открытого огня.

При пользовании бытовым газом нужно следовать основным правилам:

### **При пользовании бытовым газом :**

- не оставляйте газовую плиту без присмотра;
- уходя из квартиры, перекройте газ;
- не отдыхайте в помещении где установлена газовая плита;
- не используйте газовые плиты для отопления помещения;
- не применяйте огонь для обнаружения утечек газа;
- по окончании пользования газом выключите конфорку и перекройте газ.

### **При обнаружении запаха газа в квартире**

- немедленно выключите газовую плиту;
- перекройте газовый кран;
- откройте окно или форточку для проветривания;
- выйдите из загазованного помещения;
- вызовите аварийную службу.

### **При встрече с собакой:**

- не подходите к собаке на привязи;
- не трогайте и не гладьте чужих собак;
- не пугайтесь и не кричите, если к вам бежит собака. Остановитесь. Собака чаще нападает на движущегося человека. Станьте боком, отдайте команды («Фу!», «Нельзя!», «Сидеть!»);
- не делайте резких движений, позовите хозяина;
- если некому помочь уходите от собаки медленно, не ускоряя шаг;
- не пыгайтесь кричать, махать руками или палкой кидать что-либо в собаку, убежать от неё;
- не смотрите собаке в глаза – это может спровоцировать её действия. Если собака приседает – она готовится прыгнуть. Защитите горло (прижмите подбородок к груди и выставьте вперед локти).

**Если вас укусила собака, немедленно обратитесь к врачу.**

### **Правила поведения на общественном транспорте:**

- **ожидайте транспорт только на остановках, которые обозначены указателями;**
- **не выходите на проезжую часть;**
- **садитесь на транспорт только после его остановки;**
- **не прыгайте на ходу;**
- **не стойте на выступающих частях и подножках.**

### **При аварии:**

- **используйте для выхода двери, аварийные выходы, вентиляционные люки.**
- **оцените обстановку и только тогда двигайтесь к выходу.**

**Автомобиль:** – сев в автомобиль пристегнитесь ремнем безопасности; запомните, где в автомобиле находится огнетушитель и аптечка; во время движения не будьте пассивны, следите за дорогой. Если столкновение неизбежно упритесь ногами в пол, обхватите голову руками и натяните ремень безопасности. Находясь на заднем сиденье, ложитесь набок. Если выбраться наружу после столкновения невозможно: - выдавите переднее или заднее стекло ногами, разбейте тяжелым предметом; выбравшись наружу, помогите выбраться остальным. Достаньте из машины аптечку и огнетушитель.

**Железная дорога.** Не ходите по железнодорожным путям, особенно в районе стрелок; не подлезайте под вагоны, пользуйтесь переходами и пешеходными мостами; не подходите к вагону до полной остановки поезда; не высовывайтесь из окон во время движения поезда; не открывайте наружные двери тамбуров и не выпрыгивайте во время движения поезда.

**При возникновении пожара:** – сообщите проводнику о пожаре; разбудите спящих пассажиров; эвакуируйтесь в передние вагоны. Если это невозможно уходите в последние вагоны, плотно закрывая за собой двери. Если огнем отрезало от выхода: - укройтесь в купе или туалете; плотно закройте дверь и откройте окно; дождитесь помощи, привлекая к себе внимание.

**При крушении поезда:** – попробуйте выбраться через окно в своем купе; выпрыгивайте из движущегося поезда только в случае опасности для жизни, при этом наденьте побольше одежды, прыгайте по ходу движения со стороны, где нет столбов. Старайтесь приземлиться на обе ноги, сведенные вместе, дальше перекатывайтесь.

**Водный транспорт:** – если вы оказались за бортом – не паникуйте, осмотритесь. Сбросьте одежду, которая мешает; не делайте много движений, экономьте силы; кричите, если есть шанс, чтобы вас услышали. Подплывая к спасательному средству, машите рукой, чтобы привлечь внимание; переверните спасательный круг на себя, держитесь за него.

## **Правила поведения на природе.**

### **Если вы заблудились в лесу:**

- **остановитесь, осмотритесь вокруг, прислушайтесь к звукам (выходить нужно на звуки и шум).**
- **определите, сколько времени вы двигались, вспомните свой путь;**
- **ищите тропу, дорогу, ручей, реку – они выведут к жилью.**
- **при выходе на тропу, дорогу двигайтесь по направлению следов. При выходе к реке, ручью – вниз по течению.**

### **Правила поведения на воде:**

- **не ныряйте в незнакомых местах;**
- **не заплывайте за буйки;**
- **не выплывайте на судовой ход и не приближайтесь к судам;**
- **не хватайте друг друга за руки и ноги во время игр в воде;**
- **не плавайте на надувных матрацах или камерах;**
- **не умеющие плавать купаются только в специально оборудованных местах.**

**Ядовитые грибы и растения:** – необходимо знать внешние признаки и отличия съедобных грибов и ягод от ядовитых. Не пробуйте грибы и ягоды на вкус, если не уверены. Собирайте грибы и ягоды с опытными «грибниками», не храните долго собранные грибы и ягоды; при отравлении обратитесь к врачу.

**Ядовитая змея:** – при встрече со змеёй отойдите в сторону; не садитесь в местах обитания змей – пень, трухлявое дерево, камень, копна сена. При укусе змеи: удалите яд, промойте ранку и перевяжите. Обратитесь к врачу.

**Правила поведения на воде:** – не ныряйте в незнакомых местах; не заплывайте за буйки; не выплывайте на судовой ход и не приближайтесь к судам. Не хватайте друг друга за руки и ноги во время игр в воде. Не плавайте на надувных матрацах или камерах; не умеющие плавать купаются только в специально оборудованных местах.

**При пользовании лодкой запрещается:** - отплывать далеко от берега; вставать; переходить и раскачиваться в лодке; нырять с лодки; залезать в лодку через борт.

**Если тонет человек:** – громко позовите на помощь «Человек тонет!». Попросите вызвать спасателей и «скорую помощь»; бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце; если хорошо плаваете, доберитесь до тонущего; подплывайте к тонущему сзади, хватайте за шею или волосы и плывите с ним к берегу; не давайте схватить себя утопающему; если утопающий ушел под воду – запомните ориентиры.

**Если тонете вы:** – не паникуйте, снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричите и зовите на помощь; лягте на спину, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов; если зацепились, постарайтесь освободиться от того, что мешает. При судороге: – задержите дыхание и ущипните сведенную мышцу; расслабьте сведенную конечность.

**Движение по льду:** – не выходите на тонкий лед; расстегните пояс рюкзака (других вещей), чтобы быстро его сбросить в случае опасности; двигайтесь по натоптаным следам и тропинкам; имейте в руках палку, прощупывайте перед собой путь. Если лед начал трескаться, осторожно ложитесь и ползите по своим следам обратно; при движении группой следуйте друг за другом на расстоянии, вперед пропустите самого опытного.

**Если человек провалился под лед:** – вызовите «скорую помощь» и спасателей; найдите длинный шест, лыжу, веревку или длинный шарф; завяжите на конце веревки узел; постарайтесь приблизиться к полынье, последние 10-15 метров передвигайтесь ползком, не доползая до края, подайте шест пострадавшему. Вытащив человека из полыньи, помогите ему добраться до теплого помещения, переодеться; окажите первую помощь до приезда врачей.

**Если под лед провалились вы:** – не паникуйте, постарайтесь не нырять и не мочить голову; придерживайтесь за край льда; зовите на помощь; выбирайтесь на ту сторону льда, откуда пришли; выталкивайте своё тело на лед, помогая ногами, опираясь на согнутые в локтях руки; если лед ломается не оставляйте попыток выбраться; закиньте одну ногу на край льда, перекатывайтесь, отползите на 2-3 метра, встаньте и бегите к ближайшему жилью; не останавливайтесь – выжать одежду и отдохнуть можно только в теплом помещении, двигайтесь и делайте силовые упражнения, пока не разогреетесь, показано теплый чай и 50 мл алкоголя, растирания сухим полотенцем.

**В местах массового скопления людей одной из опасностей для человека является толпа.**

**Правила поведения человека в толпе:**

- **оцените ситуацию и выберите план поведения;**
- **если толпа увлекла, застегнитесь на все пуговицы, спрячьте лишние предметы и бросьте сумку, зонтик и т. п.,**
- **не цепляйтесь руками ни за какие предметы;**
- **старайтесь не упасть, держите руки сцепленными на уровне груди с расставленными локтями, создавая пространство перед собой, отклоните корпус назад, сдерживайте напор идущих вслед за вами;**
- **если вы упали – поднимайтесь любой ценой (подожмите ноги под себя и рывком вставайте вперед по ходу движения);**
- **если встать нельзя, прижмите колени к груди и закройте голову руками;**
- **избегайте в толпе центра и его краев, заграждений по пути движения, особенно стеклянных витрин.**

Характерные черты паники: паническое бегство всегда направлено в сторону от опасности; направление бегства при панике не является случайным; по своему характеру паническое бегство асоциально, люди становятся неожиданным источником опасности друг для друга, человек охваченный паникой всегда верит, что обстановка крайне опасна; человек, охваченный паникой плохо соображает, он не ищет альтернативных решений, не видит деталей своего решения.

Для преодоления паники существуют различные приемы. Например: взгляните вверх, сделав полный вдох и, опуская глаза до уровня горизонта, плавно выдохните воздух, максимально освободив легкие и расслабив все мышцы. Ровное дыхание помогает ровному поведению. Сделайте несколько вдохов и выдохов; посмотрите на что-то голубое или представьте себе насыщенный голубой фон. Задумайтесь об этом на секунду; произнесите про себя очень твердо и уверенно – «Не два!». Это поможет сбить начинающийся эмоциональный сумбур. Также можно спросить себя, назвав по имени (лучше громко вслух): «...ты здесь?» И уверенно себе ответить: «Да, я здесь!»; представьте себя телевизионной камерой, которая на вас смотрит чуть сбоку и с высоты, подумайте, что бы вы посоветовали другому человеку, оказавшемуся в подобной ситуации?; измените чувство масштаба. Взгляните на вечные облака. Улыбнитесь через силу, сбейте страх неожиданной мыслью или воспоминанием.

Преподаватель курсов гражданской защиты  В. В. Голубев  
Методическая разработка обсуждена на методическом совещании курсов гражданской защиты

Протокол № 10 от 21 октября 2019 г.