

Екстремальні ситуації дуже часто стають причиною паніки

Паніка – це прояв розгубленості, переляку, страху, жаху перед реальною або уявною загрозою, який охоплює людину.

Цей стан супроводжується різким ослабленням волевого самоконтролю, коли інстинкт самозбереження пригнічує почуття здорового глузду і можливість адекватної оцінки ситуації та своїх дій.

“Не панікувати!” – перший принцип порятунку.

Що робити, якщо охопила паніка:

- Головне ваше завдання – знайти раціональний вихід із ситуації, що призвела до виникнення паніки. Якщо існує загроза життю, ви повинні вжити заходів, спрямованих на власне виживання та виживання оточуючих вас людей;
- Для того, щоб оволодіти собою, зробіть спочатку кілька повільних вдихів-видихів тривалістю приблизно 3 секунди кожний. Це допоможе позбутися наростання панічного стану;
- Будьте готові діяти спокійно та цілеспрямовано:
 - «Я розумію, де я опинився і що зі мною відбувається»
 - «Я не розгублюся і не злякаюся»
 - «Я згадаю все, що знаю і чого мене вчили. Я буду терплячим, уважним і спостережливим».
- Намагайтесь уникнути великих скупчень людей – натовпу. Як правило, натовп набагато небезпечніший за події, які його утворили.

Користування вогнегасником



© ОКЗ «ХАРКІВСЬКА ОБЛАСНА БІБЛІОТЕКА ДЛЯ ДІТЕЙ»
<http://www.bibl.kharkiv.com>
www.bibliomiste4ko.kharkiv.ua



ХАРКІВСЬКА ОБЛАСНА
БІБЛІОТЕКА ДЛЯ ДІТЕЙ

Рекомендації щодо дій учнів та викладачів у разі виявлення пожежі в школі



ХАРКІВ - 2015

- Отримавши сигнал про пожежу під час уроку, швидко, але без паніки і метушні, евакуювати учнів з будівлі школи згідно зі схемою евакуації.
- Учні встають біля своїх парт і за вказівкою вчителя залишають по одному класну кімнату та йдуть розмірним кроком до місця збору. Замикає хід учитель із класним журналом.
- **Залишаючи приміщення:**
 - перевірити відсутність людей;
 - відключити всі електроприлади, вимкнути світло;
 - щільно зачинити (але не замика-ти!) за собою всі двері, вікна і кватирки, щоб уникнути поширення вогню і диму до суміжних приміщень.
 - дітям з одного класу спускатися сходами тільки з одного боку, залишаючи інший бік для проходу інших класів.



- Якщо в приміщенні багато диму, потрібно захистити органи дихання мокрою ганчіркою.
- **Залишивши будівлю школи:**
 - привести учнів до місця збору;
 - перевірити наявність учнів за класним журналом;
 - доповісти директору школи чи особі, що його заміщує, про наявність учнів.
- Усі відсутні в класі під час сигналу тривоги, повинні негайно йти до місця збору і приєднатися до свого класу чи групи.
- У разі потреби організуються пошуки людей, яких не виявилось на місці збору.
- Нікому не дозволяється повертатися до приміщення, (наприклад, за одягом, книгами тощо) доки не буде розпорядження працівника пожежної частини чи директора школи.
- Для дітей-інвалідів і дітей з неврівноваженою психікою повинен бути заздалегідь розроблений план евакуації.

- Розмови під час евакуації заборонені, щоб було чути вказівки.
- До прибуття пожежної охорони вже необхідно знати, де саме, у якому приміщенні пожежа і чи всі евакуйовані. **У наявності повинен бути план пожежної евакуації школи.** Начальника групи прибулої пожежної охорони зустрічають з повною інформацією.

