

«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ КУЛЬТУРЫ»

# «ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ»

ВЫПОЛНИЛ: СТУДЕНТКА ПЕРВОГО КУРСА  
ГРУППЫ БИФ-БО/110-1/1 РУБАН  
ЕКАТЕРИНА ПАВЛОВНА

ПРОВЕРИЛ: ДОЦЕНТ КАМАЧЕВА  
ЕКАТЕРИНА АЛЕКСАНДРОВНА

Санкт-Петербурге  
2017 г.

*Экстремальными называются ситуации, которые ставят перед человеком большие объективные и психологические трудности, обязывают его к полному напряжению сил и наилучшему использованию личных возможностей для достижения успеха и обеспечения безопасности.*

Экстремальные ситуации многочисленны и разнообразны. Они отличаются по трудности, степени и характеру угроз, опасностям, возможным последствиям, требованиям к подготовке и поведению людей.

# КЛАССИФИКАЦИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ: МЕТРО

*Правила безопасности на эскалаторе:*

- 1. Держитесь за поручни и придерживайте свои вещи.*
- 2. Не сидите на ступенях эскалатора.*
- 3. Дождитесь остановки эскалатора, если что-то уронили.*
- 4. Следите за детьми.*
- 5. Не стоит передвигаться по неработающему эскалатору.*

# КЛАССИФИКАЦИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ: МЕТРО

*Если оказались на пути:*

- 1. Не пытайтесь подтянуться за край платформы. Если поезда нет, бегите к «голове» платформы*
- 2. Если на ваших глазах кто-то упал между вагонами, подайте знак машинисту*
- 3. В туннеле укрывайтесь в специальных нишах*
- 4. О забытой в вагоне вещи сообщите дежурному по станции*
- 5. К начальнику станции надо обращаться и если вы уронили что-то во время движения в туннель.*
- 6. Сохраняйте спокойствие и выполняйте все распоряжения работника*

# КЛАССИФИКАЦИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ: ДТП

Главные правила выживания пешеходов:

1. нельзя переходить улицу на красный свет независимо от того, идут или нет машины;
2. на дорогу можно с тротуара только сойти, а не выбежать;
3. опасно выходить на мостовую из-за препятствия.
4. ходить можно только по тротуарам.
5. переходя улицу, сначала нужно посмотреть налево, а на середине — направо.
6. без родителей улицу лучше всего

# КЛАССИФИКАЦИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ: ДТП

*Для тех, кто оказался свидетелем или участником ДТП, есть несколько обязательных правил:*

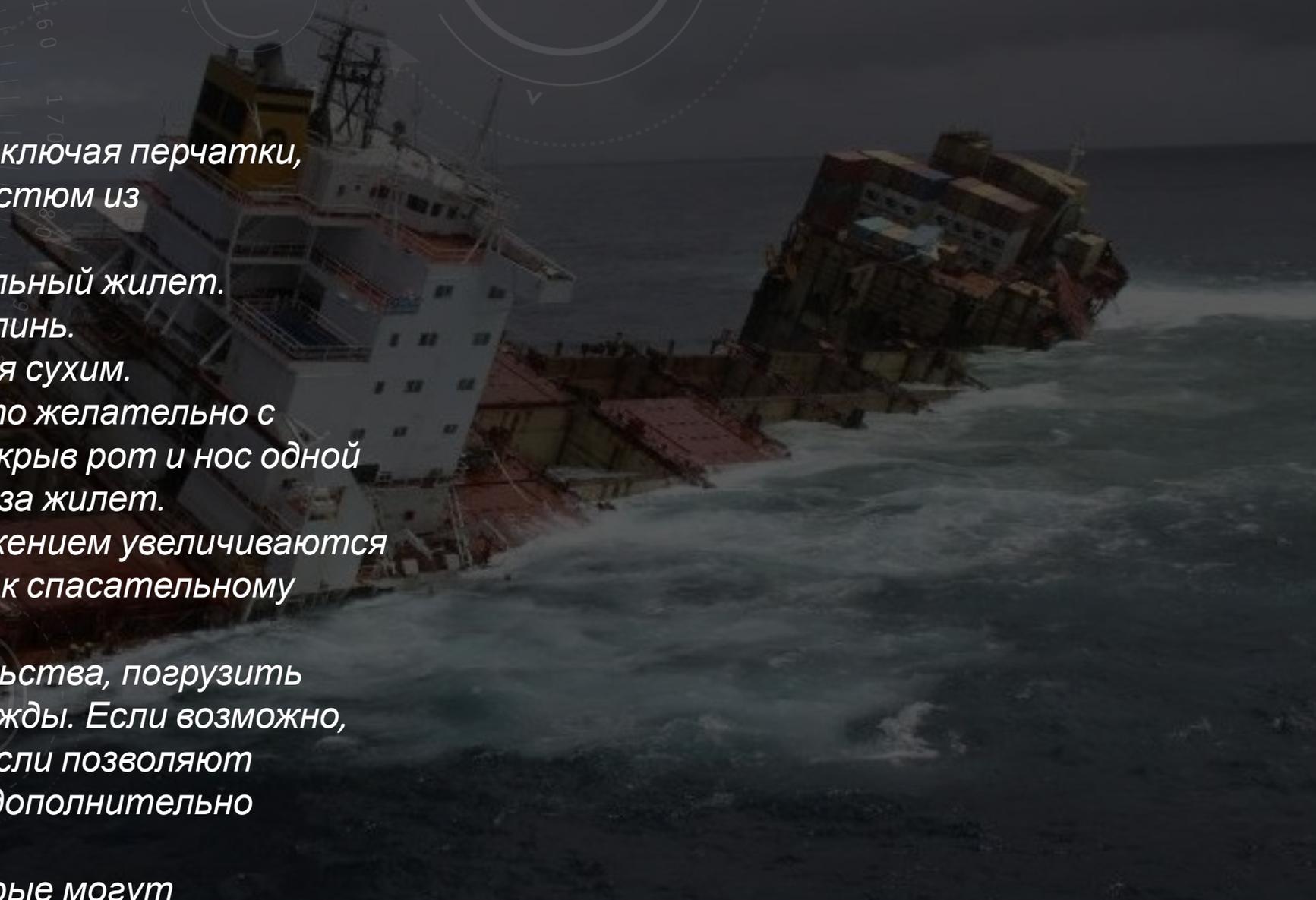
- 1. Ни при каких обстоятельствах не оставлять пострадавшего без помощи.*
- 2. Немедленно сообщить о происшествии в ГАИ.*
- 3. Максимально сохранить все следы происшествия.*
- 4. Став свидетелем наезда или аварии, при которой водитель скрылся, необходимо запомнить и тут же записать номер, марку, цвет и любые приметы машины и водителя; оказав помощь пострадавшим, передать сведения в ГАИ.*



# КЛАССИФИКАЦИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ: КОРАБЛЕКРУШЕНИЕ

## **Высадка с судна**

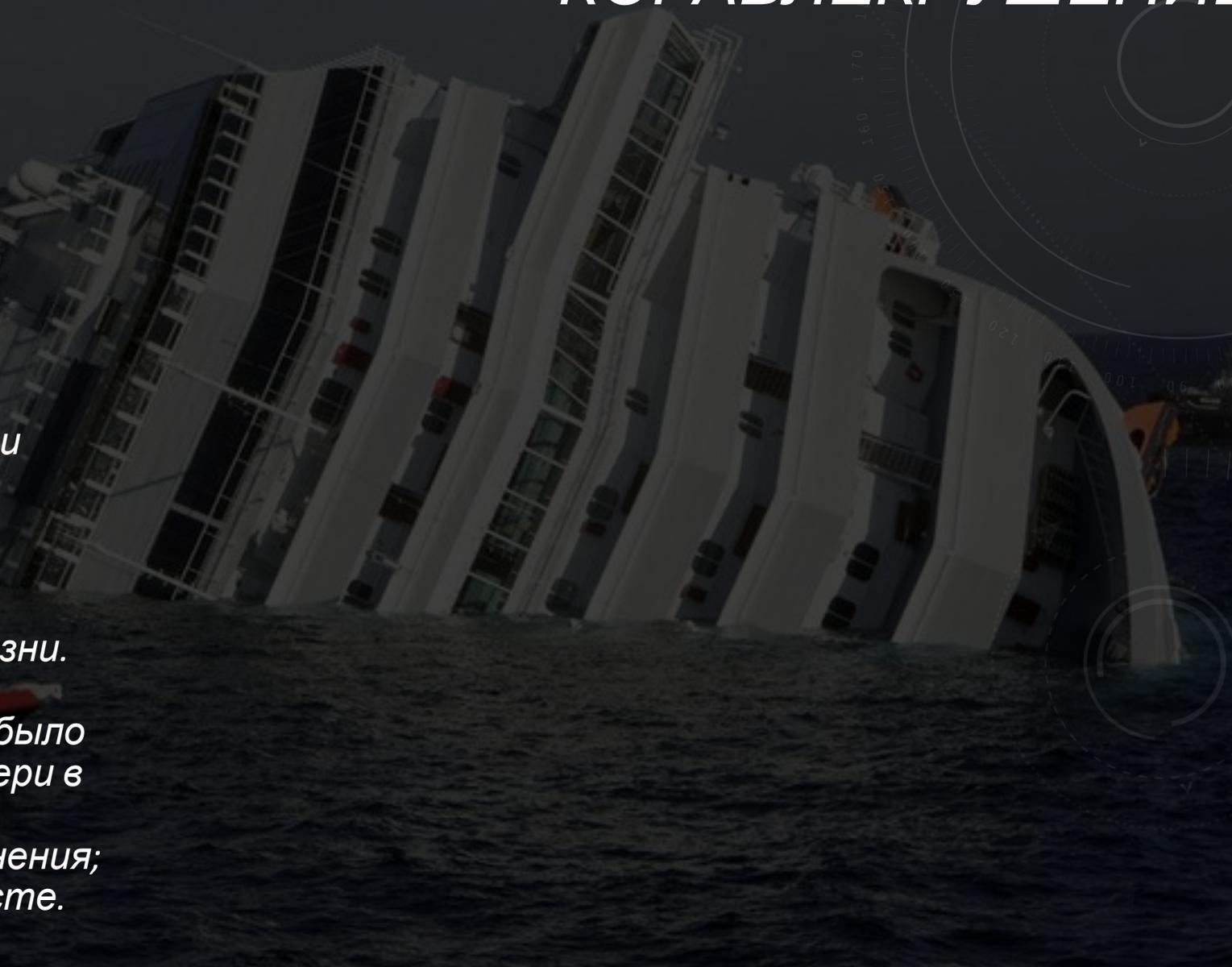
1. Надеть побольше одежды, включая перчатки, берет, сверху — защитный костюм из водонепроницаемой ткани.
2. Правильно надеть спасательный жилет.
3. Бросить плот и вытянуть лить.
4. По возможности высадиться сухим.
5. Если вынуждены прыгать, то желательно с высоты не более 5 метров, закрыв рот и нос одной рукой, второй крепко держась за жилет.
6. Так как в воде с каждым движением увеличиваются потери тепла, плыть только к спасательному средству.
7. Если позволяют обстоятельства, погрузить одеяла и дополнительные одежды. Если возможно, погрузить аварийное радио. Если позволяют обстоятельства, погрузить дополнительно питьевую воду.
8. Собрать все обломки, которые могут



# КЛАССИФИКАЦИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ: КОРАБЛЕКРУШЕНИЕ

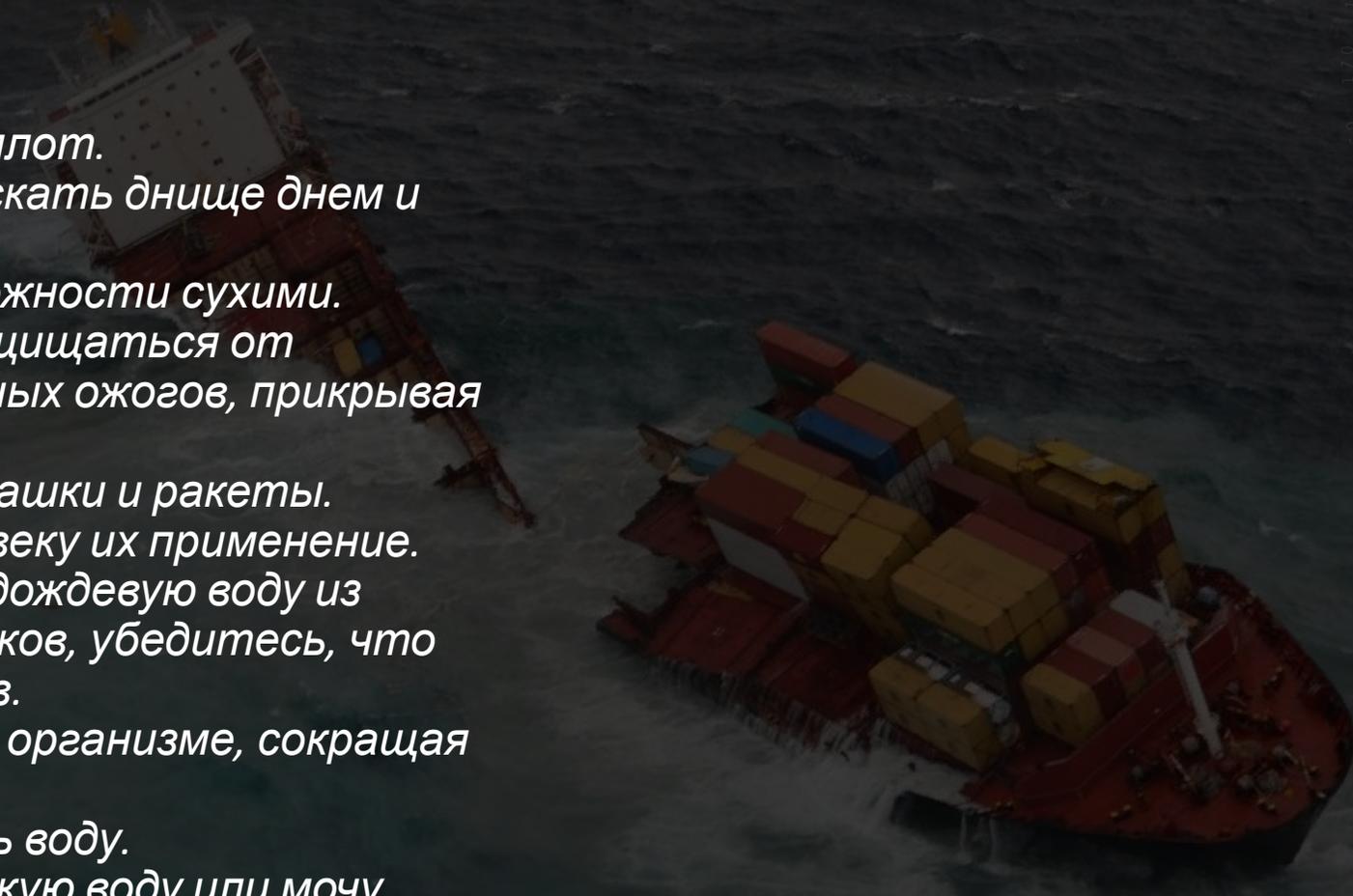
## **Погрузка и первые 24 часа**

1. Помочь потерпевшим при погрузке.
2. Перерезать лить.
3. Спустить плавучий якорь.
4. Обеспечить связь с другими плавсредствами.
5. Закрывать входные отверстия спасательного плота, если холодно или бурное море.
6. Надуть днище плота.
7. Проверить, нет ли утечек. Закрывать пробками.
8. Принять таблетки от морской болезни.
9. Собрать воду.
10. Проверить, чтобы все снаряжение было надежно закреплено во избежание потери в случае опрокидывания.
11. В холодном климате делать упражнения; чтобы сбросить тепло, держаться вместе.



# КЛАССИФИКАЦИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ: КОРАБЛЕКРУШЕНИЕ

## Спустя первые 24 часа

1. Часто проветривать плот.
  2. В жарком климате спускать днище днем и надувать ночью.
  3. Держать ноги по возможности сухими.
  4. Вахтенные должны защищаться от обморожения или солнечных ожогов, прикрывая все участки кожи.
  5. Сохранять дымовые шашки и ракеты.
  6. Поручить одному человеку их применение.
  7. Прежде чем собирать дождевую воду из соответствующих отсеков, убедитесь, что там нет солевых осадков.
  8. Сохранять жидкость в организме, сокращая бесполезные движения.
  9. Строго рационировать воду.
  10. Никогда не пить морскую воду или мочу.
  11. Есть только аварийный запас.
  12. В холодном климате одежда с умерших снимается и делится между выжившими.
- 

# КЛАССИФИКАЦИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ: МИТИНГ

Необходимо соблюдать правила безопасности:

1. оставить детей дома;
2. не брать с собой колющих и режущих предметов, обойтись без галстука, шарфа, сумки, стеклянной посуды;
3. без крайней необходимости не брать плакаты на шестах и палках;
4. снять различные знаки и символику со своей одежды;
5. взять с собой удостоверение личности;
6. застегнуть все пуговицы.

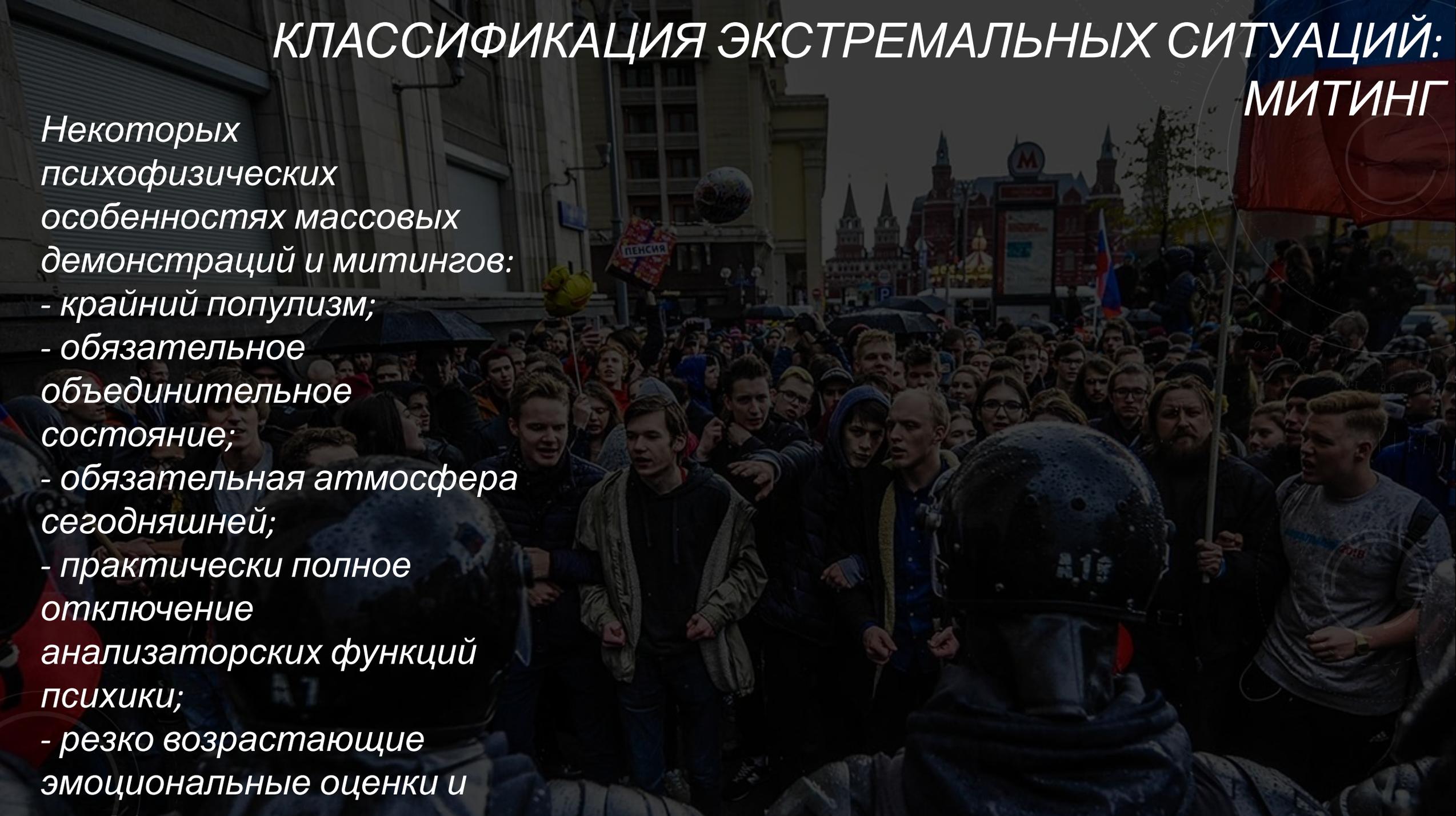
Попав на митинг, нужно постоянно пользоваться важнейшим инструментом личной безопасности — прогнозом событий. Не теряйте из виду состояние толпы, положение на флангах, маневры сил охраны порядка.

РУКИ ПРОЧЬ  
ОТ  
ТОВАРИЩЕЙ

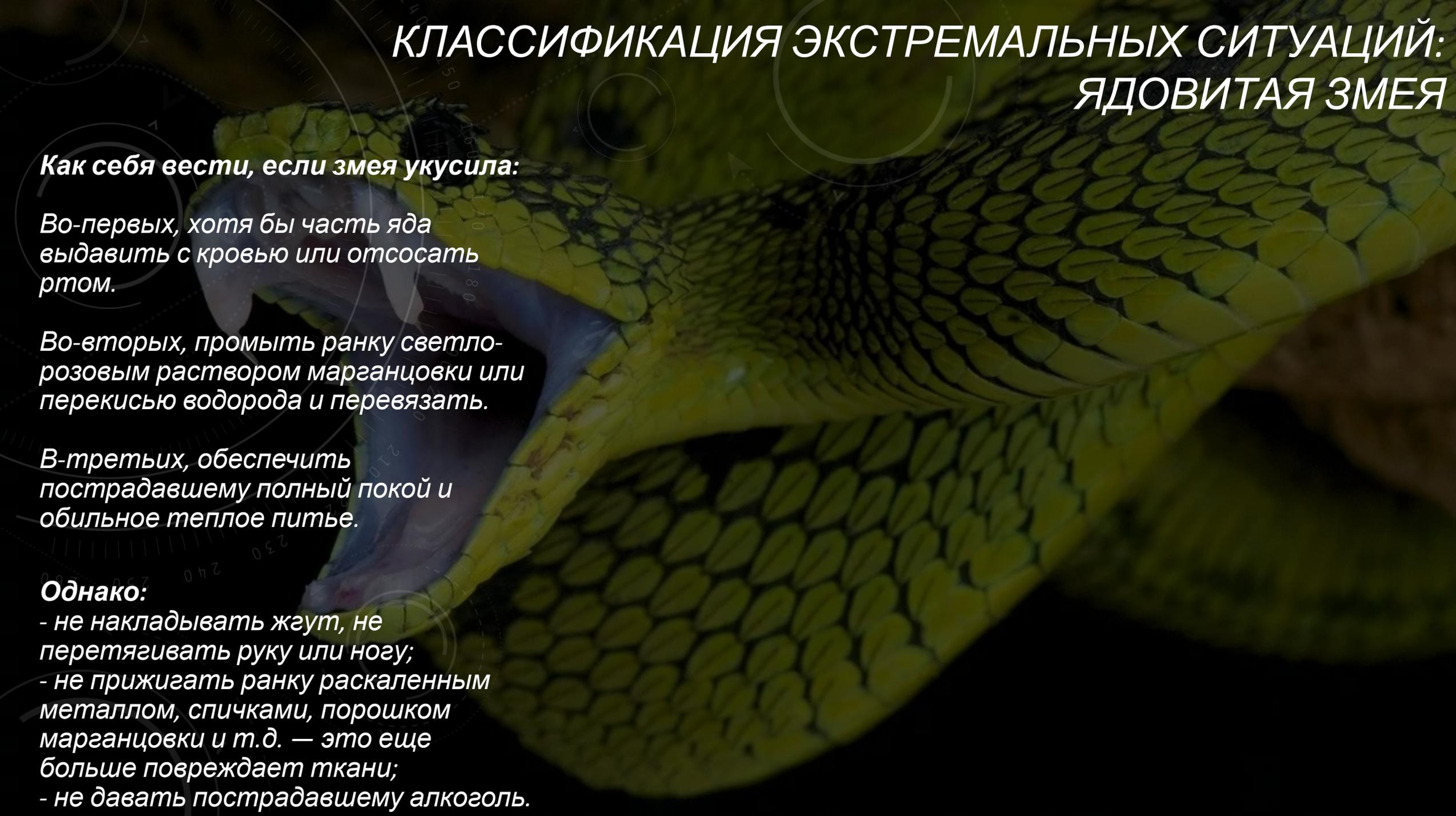
# КЛАССИФИКАЦИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ: МИТИНГ

*Некоторых психофизических особенностях массовых демонстраций и митингов:*

- крайний популизм;*
- обязательное объединительное состояние;*
- обязательная атмосфера сегодняшней;*
- практически полное отключение анализаторских функций психики;*
- резко возрастающие эмоциональные оценки и*



# КЛАССИФИКАЦИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ: ЯДОВИТАЯ ЗМЕЯ



## **Как себя вести, если змея укусила:**

Во-первых, хотя бы часть яда выдавить с кровью или отсосать ртом.

Во-вторых, промыть ранку светлорозовым раствором марганцовки или перекисью водорода и перевязать.

В-третьих, обеспечить пострадавшему полный покой и обильное теплое питье.

## **Однако:**

- не накладывать жгут, не перетягивать руку или ногу;
- не прижигать ранку раскаленным металлом, спичками, порошком марганцовки и т.д. — это еще больше повреждает ткани;
- не давать пострадавшему алкоголь.

# «НЕОБЫЧНЫЕ» ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ: ПОЛТЕРГЕЙСТ

Как объяснить феномен, исследователи до сих пор не могут договориться.

Существует не меньше ста гипотез, из которых десятка два разработаны на уровне теорий.

Игорь Винокуров: носитель этого явления — семья или один из членов семьи, страдающей от полтергейста. Семья эта, как правило, живет не очень дружно.

П. Родионов считает аномальное явление энергетической игрой подсознания

Алексей Прийма объясняет полтергейст проказами духов умерших детей, а средством борьбы против него называет старинные заговоры.

# «НЕОБЫЧНЫЕ» ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ: ПОЛТЕРГЕЙСТ

*Как избавиться от полтергейста:*

- переезжая в новый дом, впереди хозяев пускать кошку;
- при очень сильных шалостях домового — зарыть под порогом череп или голову козла;
- во время обеда класть на стол лишнюю ложку и кусок хлеба;
- поискать в закутках — нет ли ничьей куколки, куколку сжечь в печи;
- сильно обругать духа «нехорошими словами»;
- подарить ему игрушку и сказать: «Бери и уходи» (этот способ А. Прийма практикует с картами: рассказав, как ими пользоваться, высыпать колоду куда-нибудь за холодильник или шкаф);
- окропить комнаты святой водой и окурить ладаном, внести чудотворную икону;
- посыпать маком наличники окон и порог с наружной стороны;
- вызвать милицию.

# «НЕОБЫЧНЫЕ» ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ: НЛО

Владимир Ажажа называет четыре основных типа контакта человека с АЯ (аномальными явлениями):

- 1) твердые НЛО, напоминающие корпус ракетных кораблей,
- 2) призрачные НЛО-фантомы,
- 3) квазиголографические НЛО,
- 4) «голоса из Космоса». Способы похищения людей таковы: левитация (полет), всасывание (как пылесосом) с помощью тонкой энергетической сетки и уговор.

Президент Уфологического союза Рэм Варламов считает, что для большинства людей контакты с аномальными явлениями вредны, даже если в начале был положительный эффект

# «НЕОБЫЧНЫЕ» ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ: НЛО

*Итак, собрав различные мнения, можно предложить такую схему отношений с НЛО:*

- Не становиться самому причиной экстремальной ситуации.*
- Не вступать в переговоры с внезапно появившимися голосами, образами и «инопланетянами».*
- Обратиться к тысячелетнему опыту Церкви.*
- Если вы занимались какими-либо психофизическими упражнениями, немедленно их прекратите.*
- Если вы заметили НЛО голубого или синего свечения — берегите глаза.*
- Не приближайтесь к месту посадки НЛО, не пытайтесь выступить в роли «представителя человечества».*
- Сообщите о случившемся в милицию или службе ГО.*
- Наконец, просто на всякий случай — прием, который психиатры рекомендуют своим пациентам.*

# «НЕОБЫЧНЫЕ» ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ: ЭКЗАМЕН

Советы по подготовке к экзамену:

- Организуйте подготовку по четкому плану.
- Наметьте, какими темами вы будете заниматься в часы подъема, а какими — в часы спада;
- Если вы чувствуете себя «не в настроении», начинайте занятия с наиболее интересного для вас предмета или темы, это поможет войти в рабочую форму;
- Если вдруг возникает страх перед предметом, надо резко встать, отвернуться от стола, сделать несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов и только затем опять приступить к делу;
- Обязательно делайте короткие, но регулярные перерывы;
- Обойдитесь без стимуляторов;
- Вечером перед экзаменом надо заняться любым отвлекающим делом.

Лучшие специалисты по сдаче экзаменов сходятся на том, что шпаргалки полезны. **Правда, если соблюдаются два условия:**

- 1) шпаргалки должны быть написаны лично;
- 2) доставать шпаргалку есть смысл только тогда, когда вы не знаете вообще ничего.

# «НЕОБЫЧНЫЕ» ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ: ЭКЗАМЕН

Впрочем, случается, к счастью, и такое, что вы знаете выпавший билет. Не торопитесь. **Здесь тоже есть своя наилучшая тактика:**

- прочитать весь билет до конца;
- оценить, какой пункт для вас самый легкий;
- наметьте себе последовательность;
- если задача оказалась сложнее, чем вы думали, не бросайте сразу;
- следите по часам за временем, отведенным вами на каждый пункт;
- если остается лишнее время, не торопитесь вставать.

Обычно преподаватель не «заваливает» абитуриента, особенно если тот умело пользуется описанным выше «методом зеркала». **Но если начинается вопиющая несправедливость, воспользуйтесь советами:**

- 1) во время устного экзамена пользуйтесь;
- 2) не ввязывайтесь в игру «вопрос-ответ, вопрос-ответ»;
- 3) чувствуя, что эмоциональная напряженность разговора растет, сбивайте темп;
- 4) экзаменатор не имеет права вас подгонять;
- 5) знайте свои права, если преподаватель их нарушил, подавайте апелляцию;

# «НЕОБЫЧНЫЕ» ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ: КОНЕЦ СВЕТА

*Священная иранская книга Авеста, рассказывающая о пророке Заратуштре, — древнейший свод предсказаний о конце света, — описывает начало конца появлением на небе нескольких светил. О двух солнца повествует и индийский эпос «Махабхарата». Скандинавские викинги говорили о «сумерках богов» и конце старого света.*

*Иудеи называли день космических катастроф днем Яхве, когда на Землю возвратится Моисей. Нострадамус писал о том, что с неба сойдет сеющий гнев монах и на земле пройдут катастрофы, в результате которых вода скроет все материки.*

*Священное Писание во многих местах описывает светопреставление: Евангелие от Матфея (24 гл.), Откровение св. Иоанна, Второе Послание св. ап. Павла к Фессалоникийцам, Второе Послание св. ап. Петра (3 гл.), несколько глав из книги Даниила и другие места. Основываясь на этих пророчествах, известный православный богослов иеромонах Серафим (Роуз) описывает конец света следующим образом:*

# «НЕОБЫЧНЫЕ» ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ: КОНЕЦ СВЕТА

**Во-первых**, при известии о наступающем конце света внимательно следите за сохранностью своих карманов. Со странной закономерностью предсказатели любят делать упор на то, что материальные богатства скоро больше будут не нужны, а потому нужно как можно скорее отдать все им, предсказателям.

**Во-вторых**, защитите психику — свою и детей. События вокруг корейских проповедников, а особенно вокруг «Белого братства» и «Богородичного центра» показывают, что лжепророки настолько подавляют психику людей, что те превращаются в больных. Особенно опасно доверять сектантам детей.

# «НЕОБЫЧНЫЕ» ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ: ЧРЕЗВЫЧАЙНАЯ ЗАСТЕНЧИВОСТЬ

*Психологи предлагают действовать одновременно по нескольким направлениям:*

- *Останьтесь наедине с зеркалом и мысленно опишите себя, будто видите в первый раз.*
- *Выходите навстречу своим проблемам.*
- *Предварительные репетиции.*
- *Присмотритесь к людям, которые вам нравятся и, как вам кажется, пользуются успехом*
- *Научитесь, как когда-то арифметике, основам общения.*
- *Пользуйтесь преимуществами знакомой обстановки.*
- *Избавьтесь от скованности при прикосновениях других людей.*

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гостюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. М., 1994.
2. Правила пожарной безопасности на метрополитене. М., «Транспорт», 1989.
3. Правила дорожного движения РФ. — «За рулем», 1993 (п. 4 — Обязанности пешеходов).
4. - Конопелько Г. и др. Охрана жизни на море. М., «Транспорт», 1990.
5. Павловский Е. Ядовитые животные и значение их для человека. Берлин — СПб. — М., Изд-во Гржебина, 1923.
6. Буянов В. Первая медицинская помощь. М., Медицина, 1978.
7. Фомин Ю. Энциклопедия аномальных явлений. М., «Импульс», 1993.
8. Сухов П. и др. Учимся учиться. Л., Лениздат, 1990.
9. Карнеги Д. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей. Как выработать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично. М., Прогресс, 1989.