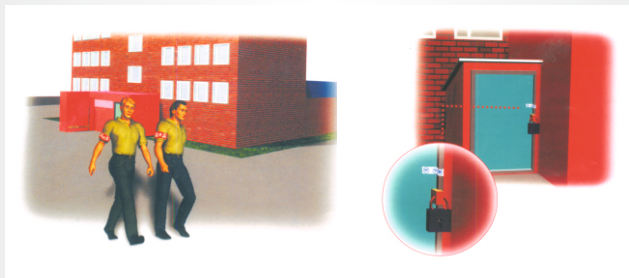


Будьте наблюдательны! Только вы способны своевременно обнаружить предметы и людей, посторонних в вашем подъезде, дворе, улиц.

Будьте бдительны! Обращайте внимание на поведение окружающих, наличие бесхозных и не соответствующих обстановке предметов.

Наведите порядок в собственном доме: установите железную дверь с домофоном в подъезде, ежедневно проверяйте закрытие подвалов, чердаков и технических зданий.



Организуите соседей на дежурство вблизи дома и оказание помощи правоохранительным органам в охране общественного порядка.

Не делайте вид, что ничего не замечаете при опасном поведении попутчиков в транспорте! Вы имеете полное право защищать свой временный дом.

Никогда не принимайте на хранение или для передачи другому лицу предметы, даже самые безопасные.

Не приближайтесь к подозрительному предмету: это может стоить вам жизни.

Научите своих детей мерам безопасности: не разговаривать на улице и не открывать дверь незнакомым, не подбирать бесхозные игрушки, не прикасаться к находкам и т. п.

**Для экстренного
реагирования
обращайтесь:**

**Единая служба
спасения 112**

**ЕДДС муниципального
образования**

**Дежурные службы:
МВД
ФСБ
МЧС**

ГКУ «Ямалспас»

**Филиал ГУ ДПО
«УМЦ ГОЧС и ПБ ЯНАО»**

**ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ
КАЖДЫЙ!**

**ТЕРРОРИЗМ -
УГРОЗА ОБЩЕСТВУ**

**ПАМЯТКА
жителю Ямало-Ненецкого
автономного округа**

г. Ноябрьск

УК РФ Статья 205. Терроризм

1. Терроризм, то есть совершение взрыва, поджога или иных действий, создающих опасность гибели людей, причинения значительного имущественного ущерба либо наступления иных общественно опасных последствий, если эти действия совершены в целях нарушения общественной безопасности, устрашения населения либо оказания воздействия на принятие решений органами власти, а также угроза совершения указанных действий в тех же целях **-наказываются лишением свобод на срок от пяти до десяти лет.**



Если Вы обнаружили подозрительный предмет.

- Заметив взрывоопасный предмет (гранату, снаряд, бомбу и т.п.), а также подозрительные предметы (оставленный пакет, коробку) не подходите близко к ним, позовите людей и попросите немедленно сообщить о находке в милицию.
- Организуйте охрану, оцепление этого предмета, не допускайте людей, не позволяйте им прикасаться к опасному предмету или пытаться обезвредить его.
- Исключите использование средств радиосвязи, мобильных телефонов, других радиосредств, способных вызвать срабатывание взрывателя.

Внимание! Обезвреживание взрывоопасного предмета на месте его обнаружения производится только специалистами МВД, ФСБ, МЧС.

Если произошел взрыв.

Не поддавайтесь панике, уточните обстановку: степень повреждения здания, состояние проходов или масштабы завалов, наличие задымленности, загазованности или огня, искрение электропроводки, потоки воды, освещенность проходов.

- В случае необходимой эвакуации возьмите документы и предметы первой необходимости и начните продвигаться к выходу (не трогайте поврежденные конструкции и провода).
- Не пользуйтесь открытым огнем из-за возможности наличия газов.
- При задымлении защитите органы дыхания смоченным полотенцем.

Если произошел взрыв и Вас завалило обломками стен.

- Дышите глубоко и ровно, голосом и стуком привлекайте внимание людей.
- Если вы находитесь глубоко от поверхности земли (завала), перемещайте влево, вправо любой металлический предмет (кольцо, ключи и т.п.) для обнаружения Вас металл олокаторм.
- Если пространство около Вас относительно свободно, не зажигайте спички, свечи, берегите кислород.
- Продвигайтесь осторожно, стараясь не вызывать нового обвала, ориентируйтесь по движению воздуха, поступающего снаружи. Если есть возможность, с помощью подручных предметов (доски, кирпича) укрепите потолок от обрушения и дожидайтесь помощи.
- При сильной жажде положите в рот небольшой гладкий камешек или обрывок носового платка и сосите его, дыша носом.

Если Вас захватили в заложники.

- Возьмите себя в руки, успокойтесь, не паникуйте.
- Разговаривайте спокойным голосом.
- Не выражайте ненависть и пренебрежение к похитителям.
- Выполняйте все указания бандитов.
- Не привлекайте внимания террористов своим поведением, не оказывайте активного сопротивления. Это может усугубить ваше положение.
- Запомните как можно больше информации о террористах (количество, вооружение, как выглядят, особенности внешности, телосложения, акцента, тематика разговора, темп, манера поведения).
- Постарайтесь определить место своего нахождения (заточения).
- Сохраняйте умственную и физическую активность.
- Помните, правоохранительные органы делают все, чтобы Вас вызволить.
- Не пренебрегайте пищей. Это поможет сохранить силы и здоровье.
- Расположитесь подальше от окон, дверей и самих террористов. Это необходимо для обеспечения вашей безопасности в случае штурма помещения, стрельбы снайперов на поражение преступников.
- При штурме здания ложитесь на пол лицом вниз, сложив руки на затылке.

«ЛЕВИТАЦИЯ РУК». Руки опущены. Внутренне представьте, что рука стала легкой и поднимается, всплывает. Прием получается легче после двух предыдущих. И, когда рука начинает всплывать, приходят приятные ощущения. Главное - не прервать внутреннюю связь между волей и рукой. Когда рука начнет подниматься, всплывать, как у космонавта в невесомости, вам в первый раз трудно будет удержаться от улыбки: там где есть воля, там есть и путь.

«ПОЛЕТ». Если одна рука начинает всплывать, позвольте сделать, это и второй руке. Представьте, что вы летите. Старайтесь дышать свободно полной грудью. Вспоминайте приятные ощущения, доставлявшие вам радость. "Полет" - главное упражнение, ибо развивает у человека умение тренировать в себе чувство внутренней свободы..

«ПОКАЧИВАНИЕ». При правильном выполнении названных упражнений наступает релаксация, возникает явление покачивания тела. Качайтесь и не бойтесь - никогда не упадете. Это упражнение является уникальным приемом для быстрого развития координации и способности управлять своим состоянием. Все упражнения на развитие координации формируют устойчивость к стрессу.

ПОМНИТЕ!

Если Вы находитесь с человеком, получившим психическую травму в результате воздействия экстремальных факторов (при теракте, аварии, катастрофе, трагическом известии...):

Не теряйте самообладания.

Поведение пострадавшего не должно Вас пугать, раздражать или удивлять.

Его состояние, поступки, эмоции - это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.

Позаботьтесь о своей психологической безопасности.

Не оказывайте психологическую помощь в том случае, если Вы этого не хотите (неприятно или другие причины).

Найдите того, кто может это сделать.

Придерживайтесь принципа «Не навреди».

Не делайте того, в пользу чего Вы не уверены.



Филиал ГУ ДПО «УМЦ
ГОЧС и ПБ ЯНАО»

ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ
КАЖДЫЙ!

**СИЛЬНЕЕ ВСЕХ –
ВЛАДЕЮЩИЙ
СОБОЮ**

**ПАМЯТКА
жителю Ямало-Ненецкого
автономного округа**

г. Ноябрьск

ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

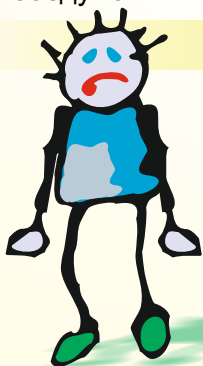
*у психологически неподготовленных
людей в экстремальных ситуациях
могут возникнуть:*

СТРАХ, ИСПУГ, БОЯЗНЬ, УЖАС.

*Эти эмоции можно свести
в две разновидности:*

СТЕНИЧЕСКИЕ

повышают активность и энергию, вызывают подъем, возбуждение, бодрость, ярко вспыхивает гнев и ненависть - это побуждает человека к активным действиям, что и нужно, казалось бы, в экстремальных условиях, но чрезмерное перевозбуждение может привести к необдуманным поступкам.



АСТЕНИЧЕСКИЕ

ослабляют энергию человека. Страх подчиняет себе все мысли и поступки - все это приводит к катастрофическим последствиям.

**Обе эти разновидности ОПАСНЫ,
так как в основе их лежит
СТРАХ и ПАНИКА.**

ПОМНИТЕ ИСТИНУ:

*«Если человек не умеет управлять
собой, им управляет ситуация».*

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

- Проводится аутогенная тренировка МЕДЛЕННО.
- Используя воображение, создайте себе «страшную» экстремальную ситуацию, постарайтесь во всех деталях представить «случившееся», а затем начинайте решать триединую задачу.
- Необходимо прочувствовать каждый воображаемый вами шаг, чтобы подробнее представить все трудности, которые придется преодолеть.
- Научившись преодолевать страх в своем воображении, вы победите его и в действительности, не поддадитесь аффекту.
- Чем больше тренировок проведете, тем лучше закалится нервная система, появится психологическая устойчивость.
- Не надо готовить себя к таким событиям, которые в нашей жизни просто невозможны.
- После тренировки надо научиться переключать себя на другие более приятные темы.
- Недопустимо поддаваться стрессу ожидания.
- Очень важно уметь расслабляться после стрессового момента, уметь сбрасывать напряжение.



ПРИЕМЫ, СНИЖАЮЩИЕ СТРЕСС АВТОМАТИЧЕСКИ

«ДВИЖЕНИЕ ГОЛОВОЙ». Сидя или стоя, начинайте вращать головой и ищите приемлемый, приятный ритм, а также амплитуду поворота. Вы как бы выполняете лечебное упражнение для мышц шеи. Но обязательно с поиском именно приятного ритма. Через некоторое время человек отключается от проблем, его нервная система успокаивается, становится легче дышать.

«РАСХОЖДЕНИЕ РУК». Встаньте и вытяните расслабленные руки перед собой. Настройтесь мысленно на то, что они начинают расходиться в стороны. Не ждите немедленного результата, не спешите, сосредоточьтесь. Установите свой «образ» расхождения рук. Например, представьте, что они отталкиваются друг от друга, как однополюсные магниты. Когда руки начинают расходиться, возникают приятные ощущения. Их важно запомнить и не утерять «ниточку» внутренней связи. В конечном счете, пользуясь таким установившимся внутренним контактом можно управлять не только движением рук, но снимать головную боль, регулировать артериальное давление, улучшать настроение.

«СХОЖДЕНИЕ РУК». Разведите руки в стороны и настройтесь на их автоматическое движение друг к другу. Если в процессе такого движения возникает ощущение, будто руки тянет какая-то сила, значит наступает расслабление.