

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	5
1. Правила поведения при начале боевых действий	7
Резервы организма: правило трех	9
Правила военного времени	12
2. Куда бежать при обстреле, где прятаться?	15
Идеальное укрытие	19
3. Как вести себя при ядерном взрыве ..	22
Если вы в автомобиле	30
Если вы в здании	30
Убежища	31
Что делать, если у вас нет противогаза	40
Средства защиты кожи	44
Правила поведения после взрыва	45
Что еще можно сделать, чтобы спастись от радиации?	48
Что необходимо иметь в аптечке на случай ядерного взрыва?	49

4. «Тревожный чемоданчик» на случай быстрого отъезда	53
Как правильно укладывать вещи	55
Выбор «тревожного чемоданчика»	57
Возможный базовый набор для «тревожного чемоданчика»	59
5. Неотложная помощь при ранениях, ожогах и травмах.....	66
Артериальное кровотечение	66
Нарушение проходимости верхних дыхательных путей	73
Фиксация травмированной связки	74
Перевязка руки.....	75
Наложение шины.....	76
Инородный предмет в теле	77
Пневмоторакс	78
Ранение грудной клетки	78
Переломы	84
Ранения головы	85
Ранения живота	88
Термические ожоги	89
Что нельзя делать	91
Как справиться со стрессом	92

ВСТУПЛЕНИЕ

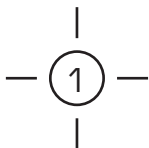
Хотелось бы верить, что эти советы никогда никому из нас не пригодятся. Но в сложившейся ситуации, когда мы ежедневно слышим по телевизору и радио угрозы военного характера в адрес различных стран, разумно изучить правила выживания. Лучше знать, чем не знать.

Никто не будет обучать мирных граждан, как себя вести во время военных действий, так как чаще всего они развиваются внезапно. Подготовиться к экстренным ситуациям заранее практически невозможно. Но при чрезвычайных обстоятельствах нужно уметь трезво оценить ситуацию. А этому обычно

мешают страх и отчаяние. И иногда неверие: вон, в соседнем городе стреляют — и ничего, значит, и с нами ничего не случится. Успокаивая себя таким образом, можно потерять драгоценное время.

Запомним главное — спасение заключается в прагматичном подходе и умении анализировать информацию. Сравните данные из разных источников, но помните, что война не ограничивается только физическими проявлениями. Внимательно анализируйте все, что говорят, и, главное, больше всего доверяйте своим глазам, чем чувствам и эмоциям.

Если наступление уже началось, надо оценить возможности выжить на территории, где вы находитесь, и принять решение либо об укреплении позиций, либо о смене локации, пока еще не поздно.



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ НАЧАЛЕ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ

Если ваш город оказался на линии огня, первое, о чем нужно задуматься, это о возможности покинуть его, особенно в холодное время года. Как только будет выведена из строя инфраструктура — отопление, канализация, электричество, даже в неразрушенном доме выжить уже не удастся. Выбираться нужно пешком, потому что любой транспорт на 100% будет обстрелян. Если населенный пункт взят в кольцо, идею

о том, чтобы проскочить незаметно, следует отбросить. Каждое непонятное движение во время боев — это автоматная очередь без предупреждения.

На рюкзак или спину нужно повесить белую простыню — знак того, что идет сугубо гражданский житель. Передвигаться надо спокойно и, желательно, молча.

Продвигайтесь к ближайшему КПП или посту.

Находясь в зоне военных действий, человек начинает метаться: где проще выжить — в селе или в городе? Смотря

Белая простыня
на рюкзаке —
«индикатор»
мирного жителя.

что вы планируете делать. Пересидеть в тепле и не умереть с голоду, безусловно, проще в селе. Зимой, когда в городе отключат отопление, уже через сутки

квартира станет невыносимо холодной. То же касается и водных ресурсов. Однако при штурме или обстреле больше шансов выжить в городе — тут есть закрытые пространства, где можно спрятаться.

Очень важно объединиться с близкими. Это надежная опора, от которой зависит ваше выживание. Но предсказать поведение человека в экстремальной ситуации невозможно. Одно дело — военные действия по телевизору, а другое — в реальности.

Резервы организма: правило трех

Как и в любой другой серьезной ситуации, при обстреле территории наш организм включает программу для выживания — самосохранение. Для всех живых организмов боль и страх являются неотъемлемыми

частями этого механизма. Боль заставляет избегать опасных ситуаций, защищать поврежденную часть тела, пока она заживает, и не испытывать подобные переживания в будущем. В большинстве случаев боль проходит быстро, как только раздражитель устранен и тело исцелено, но иногда она сохраняется, несмотря на выздоровление. А страх требует от организма искать спасения и может вызвать выброс адреналина, который приводит к увеличению силы и обострению чувств, таких как слух, обоняние и зрение. Именно поэтому в некоторых случаях позвоночник, например, может выдержать нагрузку в 10 тонн. Мозг в спокойное и мирное время функционирует лишь на 5% своих возможностей, а в ситуации стресса использует куда больше резервных ресурсов. Подтверждений тому множество. Например, советский сержант Петр Голубев за 9 часов смог проплыть в ледяной воде 20 км и успешно выполнил боевое задание во время Великой Отечественной войны.

Так каковы же скрытые резервы организма? Ученые предлагают ориентироваться на «правило трех»: **в среднем человек способен пробыть три недели без питания, три дня без жидкости, три часа без укрытия в суровых климатических условиях и три минуты без воздуха.** Но это лишь общие положения, поскольку физиологические возможности у каждого свои. К тому же всегда есть различные нюансы и исключения. К примеру, в теплых условиях продержаться можно гораздо дольше, чем в холодных, а в воде, — когда она прохладная, а не горячая.

Длительность жизни человека в экстремальных условиях зависит от разных причин: от состояния здоровья, возраста и объема жира в теле. Ученые утверждают, что люди среднего возраста способны голодать от 7 до 12 недель. Есть и официально подтвержденный случай, когда человек выжил после 25 недель без питания.

Правила военного времени

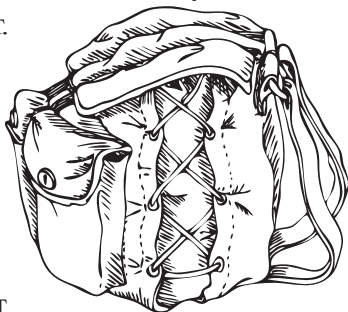
Но вернемся к нашим военным условиям. Как только начались военные действия, забудьте про свою собственность — недвижимость, автомобиль, антикварную мебель. Вам прежде всего нужны документы, медикаменты, теплая одежда в суровую погоду, а также еда и вода. Ради всего остального умирать точно не стоит.

Если в вашу квартиру вваливаются вооруженные люди и говорят, что у них тут будет пулеметный расчет, говорите — хорошо! И спокойно уходите. Будете спорить или кричать — все может закончиться для вас трагически, потому что поведение нападающих непредсказуемо.

В момент начала боевых действий могут изымать транспорт. Пытаясь покинуть город, соберите два рюкзака — большой, где лежит запас еды и воды на два дня, а также маленькую

сумочку с запасом на 1 день. Рюкзак могут отобрать, а сумочку оставят.

Держитесь подальше от объектов инфраструктуры — фабрик, складов, телецентров, универмагов. Рядом с больницами тоже находиться не стоит.



Туда обычно постоянно подвозят раненых. При этом конфликтные стороны будут пытаться отвоевать себе это место, что может быть небезопасно для вас.

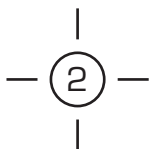
Не шутите с военными. Люди они разные и с разными особенностями характера. В условиях войны проще убить незнакомого спорящего человека, чем разбираться — кто вы и зачем куда-то идете... Поэтому на все приказы людей с оружием отвечайте согласием. Попросят что-то отдать — отдайте.

Повнимательнее будьте с друзьями и приятелями. Неизвестно, как человека меняет война.

Да и вы уже не тот, что раньше. Многое из человеческого характера — плохое и хорошее — война безжалостно перетасует.

Выжить во время военных действий в изоляции невозможно. Общаться нужно и важно, но постарайтесь прежде понять, что стоит за этим общением. Дай бог, чтоб человек пришел к вам с добрыми намерениями. Ведь может случиться, что, открыв дверь, вы получите пулю в лоб.

Чаще, чем паника и страх, встречается апатия — это первый шаг к смерти. Когда погружаешься в воображаемый мир, в прошлое, перестаешь адекватно реагировать на изменяющиеся обстоятельства. Как говорили когда-то в ГУЛАГе, «плывешь». Апатия так же опасна, как и страх. В этом состоянии и допускают роковые ошибки. Именно поэтому в перерывах между активными боевыми действиями необходимо, как это ни парадоксально, возвращаться к рутинным занятиям — они спасают.



КУДА БЕЖАТЬ ПРИ ОБСТРЕЛЕ, ГДЕ ПРЯТАТЬСЯ?

В боевых действиях 95% ранений и гибели происходит от осколков, а потому от умения вести себя при обстрелах зависит очень многое.

На открытом месте нужно лечь на землю и ползти к ближайшему укрытию.

- Ползти следует, прижимаясь к земле, поочередно отталкиваясь ногами и подтягиваясь на руках.