

Азбука выживания в экстремальных ситуациях

Введение.

Выбрав для своего реферата эту тему, я ставила перед собой цель

создать, прежде всего, для себя, нечто, вроде самоучителя, справочника, настольного пособия для жизни в современном российском обществе. Очень часто в сложных и порой самых неожиданных ситуациях нам приходится рассчитывать в первую очередь на самих себя.

Каждая из минут в экстремальных обстоятельствах - решающая. И если знать, что надо делать, а чего не делать ни под каким видом, да к тому же не позволять заставить случаю себя врасплох, за эти минуты ситуацию можно разрешить в свою пользу. Такое умение выживать, я думаю, можно легко назвать "личным иммунитетом безопасности". По некоторым сведениям в России этот иммунитет в несколько раз выше, чем в развитых европейских странах. Однако любым самоучителем, любым пособием, нужно в первую очередь правильно пользоваться. В первую очередь, знать и помнить, что любой заочный совет, это в первую очередь информация к размышлению, а никак не безапелляционное руководство к действию. Экстремальные ситуации слишком

разнообразны, и, несмотря на все сведения и рекомендации, решения всякий раз приходится принимать самостоятельно.

Очень важно, не только знать о вариантах поведения в экстремальных ситуациях и способах первой медицинской помощи, но и знать описание этих ситуаций, а так же рекомендации, как тех или иных ситуаций избежать! И в медицине, и в пожарной безопасности и в антикриминальной защите такое понятие, как “профилактика”, остаётся самым надежным средством, как бы это не показалось кому-то банальным.

Конечно, “профилактический” взгляд на опасность не означает, что правильно всего бояться. В некоторых случаях способность человека пойти на риск повышает возможность выживания. Однако, при этом необходимо делать разницу между подлинной отвагой и бездумной готовностью встретиться с опасностью лицом к лицу.

Древние называли чувство меры матерью всех чувств; личное искусство выживания тоже держится на чувстве меры. Ну и ещё, разумеется, на понимании общей методики безопасности. Известный путешественник и человек специалист по выживанию человека Яцек Паокевич (Италия) сформулировал эту методику следующим образом:

Предвидеть безопасность.

По возможности, избегать её.

При необходимости – действовать.

Азартная игра.

Средства массовой информации не устают предупреждать нас о широком распространении всякого рода мошенничества. Один из его видов азартная игра. Явление это и само по себе рассчитано на разжигание в человеке страсти к лёгкой наживе, к увеличению содержимого своего кошелька без вложения какого-либо труда. В наши же дни усугубляется всё ещё и тем, что такая игра идёт не на равных, в ней, по сути, отсутствует элемент случайности, потому что затевают её шарлатаны, с заведомой целью обмануть, оставить без рубля в кармане простодушных граждан, попавших к ним на крючок. Я так же хочу внести свою лепту в антипропаганду подобных “лохотронов”. Я ставлю своей целью сконцентрировать внимание на психологических приемах, которые в данном случае составляют механизм манипуляции человеком.

Действительно, уличные мошенники используют определённый набор средств, чтобы завлечь неискушенного человека.

Первый приём, работающий в таких случаях, безобидное начало, то есть, незаметное вовлечение человека в игру, где он обязательно будет обманут.

Так на улице вас могут остановить якобы на секунду, крутануть барабан “экспресс-лото”, бросить игральные кости, “поднять” игральную колоду, рассудить спор – срочно нужен-де кто-то справедливый и незаинтересованный. Напёрсточники предлагают просто так, без денег, ради спортивного интереса угадать, где находится шарик. В зале ожидания аэропорта, в купе поезда, на пляже вас могу пригласить сыграть в самого примитивного “дурака” – вроде бы просто для приятного времяпрепровождения.

Самые общие признаки такой экстремальной ситуации – видимое отсутствие опасности, хорошо разыгранная случайность. Человеку кажется, он полностью контролирует события и в любой момент может из них выйти.

Следующая сцена этого спектакля призвана заинтересовать жертву, убедить в близкой удаче, побудить принять участие в действе, чтобы заставить её увязнуть в паутине.

Позволив кому-то остановить себя на улице (чтобы, например, бросить за кого-то игральную кость, или крутануть барабан), прохожий тут же оказывается свидетелем того, как такой же как он, случайный человек, за здорово живёшь получает немалую сумму. Обезумев от радости тот предлагает поставить за нашего прохожего деньги на кон. Всё происходит стремительно : прохожий ещё раздумывает о том, принять ли это предложение, а выигравший уже отдаёт деньги “старшему” и исчезает – его роль закончена. Другие участники, вдруг, случившиеся рядом, подсовывают прохожему карточку с цифрами или кубики, торопят его сделать бросок, и он оказывается удачным: выпадает счастливое число. Если речь идёт о карточной игре, у прохожего выигрыш следует за выигрышем.

Человек слаб, страсти разгораются, наш прохожий входит в раж, и, как правило, теряет контроль над собой. Деньги у него почти в руках.... Но вот здесь-то и разыгрывается новая мизансцена.

Один из игроков сообщает, что у него выпало счастливое число. “Старший” или “ведущий”, делает вид, что несказанно удивлён. “ Это очень редкий случай”, говорит он. И затем сообщает, что для такого варианта есть определенное правило - надо добавить денег на кон и продолжить игру.

Если прохожего судьба свела с “напёрстачниками”, здесь может появиться сторонний “правдоискатель” : он, якобы, видел, что выигравший подсмотрел куда был спрятан шарик, и необходимо переиграть. В любом случае здесь наступает знаменательный момент: на сцене появляются реальные деньги жертвы. Деньги пока небольшие, в картах это может быть всего на всего символический рубль, в напёрсточной игре – половина тоже вполне маленькой ставки. В “эксперсс-лото” неожиданно может быть объявлено новое правило, например, выкупить жетон и так далее. Действия уличный психологов в этот момент как раз и направлены на то, чтобы усыпить бдительность

жертвы и перейти к полному её “потрошению”.

Итак, наш прохожий и другой игрок, которому “выпало” такое же счастливое число, должны повышать ставки (“бороться деньгами”, пока у одного из них не кончится их запас) или “заровнять” ставки, а потом ещё раз крутануть барабан. Повышение ставок – тонкий спектакль, в котором прохожему каждую минуту должно казаться, что соперник вот-вот поставит последний рубль. Если жертва начнёт колебаться, организатор игр одним из многочисленных способов качнет колесо фортуны в сторону сомневающегося.

Наконец наступает минута, когда прохожий замечает, что в игре завязло немало его собственных денег. Главная задача мошенников в этой фазе, максимально оттянуть момент, когда клиент догадается о безвыходности ситуации, и выбить из него не только все деньги, но и всё, что при нём имеется ценного, часы, обручальное кольцо и т.д. Жертве всё время должно казаться, что ей вот-вот удастся отыграть хотя бы часть. В особенно критическую минуту из “зрителей” может появиться помощник, готовый разделить с прохожим тяжесть борьбы. Однако, конец игры не за горами, и её организаторы к нему готовы. Для них не будут неожиданностью угрозы или какие-либо активные действия жертвы. Последние кубики (шар, карты, наперсток) падают на стол, и выигравший сразу исчезает с деньгами. Если прохожий пытается его задержать, его могут мгновенно и сурово привести в чувство. Но чаще всего, пока он осмысливает происходящее, исчезают игроки и зрители, карты и игровой стол. Только тут прохожий окончательно понимает, что его попросту обокрали...

Разумеется, схема может быть иной. Но в одном надо быть уверенным: Позволяя

вовлечь себя в подобного рода действие, вы добровольно выбираете роль жертвы!

Арест.

С таким событием, как арест, Слава Богу, приходится сталкиваться далеко не каждому. Однако известно “от сумы и от тюрьмы - не зарекайся”. А в нашей непредсказуемой, буквально по всем пунктам реальности, вряд ли найдётся человек, который, леденея от ужаса, не представлял бы себя жертвой чудовищной несправедливости даже и такого рода. Можно ли подготовить себя психологически к подобному, пусть и очень маловероятному событию!?

Как в любой экстремальной ситуации здесь пагубны паника и противоположенное ей состояние - ступор, оцепенение.

Тот, кто лишь теоретически допускает для себя возможность ареста, должен твёрдо настроиться на разумное сопротивление, экономию и расчёт сил, на выдачу только той информации, которая может быть использована в его пользу. И раз, навсегда продумав это, больше не позволять растрачивать себя на то, что не имеет под собой никакой почвы.

Иное дело, если есть для этого какие-либо основания. Если вы почувствовали, что тучи сгущаются, нужно без промедления найти адвоката и начать с ним консультации о ваших правах и наиболее разумном поведении при аресте, допросе, обыске. Не лишние почитать и специальную литературу.

Подготовьте к возможному событию родных и с ними и с адвокатом договоритесь о совместных действиях и системе условных знаков (в том числе письменных: грамматическая ошибка, отсутствие запятой, ключевое слово сигнала SOS и т.д.). Более полная информация дает возможность более точных действий и вам, и тем, кто вам помогает.

Готовьтесь к защите и одновременно примиряйтесь к возможности оказаться лишенным свободы: поговорите с бывалыми людьми, узнайте как можно больше о жизни в заключении; не откладывайте самых важных дел- с кем-то повидаться, помириться, оставить письменные распоряжения и так далее. Готовьтесь к совершенно иному образу жизни морально и физически, даже заряжаюсь впрок витаминами или проводя курс лечения зубов у хорошего стоматолога. Чтобы в эти дни, когда буквально “ день год кормит”, не сбиваться, составьте список дел по убывающей срочности.

Заранее надо подготовить и вещи, как “ тревожный чемодан у офицера”. Однако это должен быть не чемодан или портфель (это запрещено), а сумка или вещмешок. Положите туда свитер, спортивный костюм, рубашку, лучше байковую, тапочки, две смены белья (трусы, майку, теплое белье, носки, простые и теплые), носовые платки, мыло в мыльнице, расчёску, зубную щётку, эмалированную кружку, деревянную ложку, несколько конвертов, 2-3 шариковые ручки, тетрадку, мочалку, кипятильник, шарф.... Не забудьте пару пачек чая, сахар, сигареты без фильтра, (даже если вы не курите),

запасную пару очков. Попробуйте взять книжку или журналы, какие не жалко. В карман пары коробок спичек, лекарства, которыми пользуетесь.

Порядки в каждом изоляторе временного содержания (ИВС) свои : что-то могут пропустить, что-то нет. Надо учитывать и сезон, разумеется. Все вещи д.б. не броскими, поношенными. Хорошо бы пронести с собой до обыска хоть сколько-то денег. При обыске их отберут, но положат на ваш счёт, и уже с первых дней можно будет что-то покупать в ларьке. Тщательно соберитесь, попрощайтесь, возьмите свой “тревожный рюкзак”, даже если приехавшие за вами говорят, что это на пол часа...

Впрочем, всё это возможно лишь, если вас арестовывают дома. Надо иметь в виду и ситуацию ареста в другом месте, а так же ареста после задержания.

Если в камеру вас помещают по единоличному постановлению судьи, как административно арестованного (например, из-за нарушения общественного порядка), то в милиции составляют протокол, берут объяснения у свидетелей. Перед тем, как отправить в камеру, вас обыскивают, изымают вещи, составляют опись – всё это в присутствии понятых. Если вы считаете, что по отношению к вас допускается произвол, сообщите об этом понятым, и запомните их адреса и фамилии.

При сопровождении в камеру предупредите, чтобы вас поместили с административно арестованными, а не с подсудимыми и с ранее судимыми. Потребуйте ознакомить

вас с положением об административно арестованных: надо знать свои права и обязанности.

Милиция в течении суток должна поставить в известность о вашем задержании родственников или других лиц, кого вы назовете. Вам могут передать с разрешения дежурного: сахар, сухари, сало, табак. Кормить должны 3 раза в день: 2 раза чай с хлебом, 2 раз – первое, второе, чай. При побеге против вас не могут применять оружие.

Зато первый выстрел вверх, второй- на поражение конвоиром разрешаются, если пытается убежать подследственный. Здесь всё гораздо серьезнее. Обвиняемого или подозреваемого помещают в следственный изолятор (СИЗО). По постановлению органа дознания (расследования) и с санкцией прокурора. В Москве 3 следственных изолятора, Бутырка, Матросская тишина, Лефортово (тюрьма ФСБ) и пересыльная Красная пресня. А вообще в России 13 тюрем и 165 следственных изоляторов.

Подозреваемый может быть арестован не более чем на 10 суток, затем должно быть предъявлено обвинение. Обвиняемый может содержаться в СИЗО до 2-ух месяцев, но различные должностные лица прокуратуры формально в праве продлить этот срок до полутора лет. Бывают случаи, когда и после этого дело лежит без движения уже в суде, а обвиняемый (но не осуждённый) находится в камере. По возможности с этим следует бороться, но не стоит подвергать себя слишком большому риску, ведь силы не равны.

К сожалению, объём моей работы не позволяет рассказать об особенностях жизни в заключении. Приведу лишь несколько наиболее часто встречающихся в различных источниках советов по поведению следственных изоляторов.

Меньше говорить, больше слушать. Не вступать в чужой разговор. Не выворачивать душу, не доверяться. Можно рассказать пару анекдотов, но нельзя ругаться матом, и вообще, необходимо следить за своей речью. Например, Табу слова “козел”, “стукач”, “петух” - за слово, вполне безобидное с точки зрения тех, кто не знает жаргона, здесь можно поплатиться жизнью. Никогда не врать. На вопрос: “за что попал?” назвать номер статьи.

Не играть в карты или домино на “интерес”, или “на просто так”. Самый безобидный проигрыш для “первоходочника” непредсказуем. Не меняться вещами.

Не трогать ничего чужого. Даже спички из чужого кармана, даже с разрешения владельца взять нельзя. Только из рук в руки. В камере есть немало приёмов провокационно использовать этот закон. За “крысятничество” - воровство у своих – можно заплатить жизнью.

Соблюдать чистоту. Следить за своим внешним видом. Мыть руки после туалета. Не пользоваться парашей, когда кто-то в камере ест, когда все слушают радио. Убирать за собой и в камере не унижительно. Унижительно кого-то обслуживать просто так или за

плату.

Увидев на полу или возле параши человека, с которым никто не разговаривает, не подходить к нему: скорее всего это “петух”, или опущенный. Не прикасаться к его вещам, не садиться на его “шконку” (кровать) и т.д. - это тюремная каста неприкасаемых, и в неё можно попасть случайно.

Больше присматриваться к тому, что происходит и что делают другие. Делать то же, что и все, пусть это кажется странным. Не жадничать, не угодничать, и ничего не бояться.

Как уже упоминалось, арест и содержание под стражей, требуют от человека умения пересилить внутреннюю панику и приспособливаться порой к кажущимся невыносимым обстоятельствам. Нужна самодисциплина, обострённое внимание и чутьё, умение анализировать, а так же хорошая физическая форма, которую важно поддерживать.

И ещё. Арест – трагедия обычно сразу для нескольких человек. Однако у родственников и друзей арестованного есть возможность активно ему помогать разными способами. От жалоб прокурору до посылок и свиданий Они должны хорошо себе представлять, что для заключенного любая весточка из дома – праздник.

Поэтому тот, кто хочет по настоящему помочь арестованному, должен отнестись к этому как к важнейшему своему делу. Необходимо постоянно давать понять ему и следствию, что вы ни на минуту не оставите близкого человека без помощи и употребите все свои силы.

Толпа.

Ряд исследователей считают, что толпа – это особый биологический организм. Он действует по своим законам и не всегда учитывает интересы отдельных составляющих, в том числе и их сохранность. Какие рекомендации можно дать тем, кто оказался в толпе, когда её движение обрело неуправляемый характер?

Очень часто толпа становится опаснее стихийного бедствия или аварии, которые её образовали. Исследования Карантелли (США) показывают следующие характерные черты паники:

Паническое бегство всегда направлено в сторону от опасности (не делаю никаких попыток противодействия)

Направление бегства при панике не является случайным (выбор за знакомой дорогой или той по которой бегут остальные)

По своему характеру паническое бегство – асоциально (самые сильные связи могут быть прерваны: мать может бросить ребёнка, муж – жену и т.д.), а люди становятся неожиданным источником опасности друг для друга.

Человек, охваченный паникой, всегда верит, что обстановка крайне опасна (паническое бегство прекращается, когда человек думает, что оказался вне опасной зоны)

Человек, охваченный паникой, плохо соображает, хотя полностью его действия логики не лишены. Проблема скорее в том, что он не ищет альтернативных решений и не видит последствий своего решения, иногда главных, как в типичном для пожаров случае: прыжке с обреченно большой высоты.

Всё сказанное свидетельствует: остановить толпу может лишь сильнейший эмоциональный тормоз, или чудо. Именно к чудесам следует отнести случаи, когда сильному волевому человеку, пользующемуся доверием собравшихся, удавалось предотвратить драматическое развитие событий. Другие средства – категорические команды, горячее убеждение в отсутствии опасности и даже угроза расстрела

паникёров.

Многие специальные памятки решительно рекомендуют физическое подавление зачинщика паники. Потому что пресечь начинающийся психологический пожар (как, впрочем, и всякий другой) неизмеримо проще, чем потому остановить пришедшую в движение толпу. Сделать это, разумеется, не легко, к тому же лидер подвержен двум стрессам сразу, он осознаёт, как саму опасность ситуации, так и свою ответственность за жизнь людей.

Лидеру немедленно необходимо найти себе помощников, которые должны “рассекать толпу” иногда и буквально – взявшись за руки и скандируя.

Основная психологическая картина толпы выглядит так:

Снижение интеллектуального начала и повышение эмоционального.

Резкий рост внушаемости и снижение способности к индивидуальному мышлению (Гитлер отметил это афоризмом: “заприте своё сердце, а ключ отдайте мне”).

Толпе требуется лидер или объект ненависти. Она с наслаждением будет подчиняться или громить. Толпа способна как на страшную жестокость, так и на самопожертвование, в том числе и по отношению к самому лидеру.

Толпа быстро выдыхается, добившись чего-то. Разделённые на группы люди быстро приходят в себя и меняют своё поведение и оценку происходящего.

В жизни уличной (особенно политико-социальной) толпы очень важны такие элементы как первый камень в витрину и первая кровь. Эти ступени могут вывести толпу на принципиально другой уровень опасности, где коллективная безответственность превращает каждого члена толпы в преступника. Из такой толпы нужно немедленно уходить.

Как уцелеть в толпе? Лучшее правило - далеко её обойти!!! Если это невозможно, ни в коем случае не идти против толпы. Если толпа вас увлекла, старайтесь избежать и её центра, и края – опасного соседства витрин, решёток, оград набережной и так далее. Уклоняйтесь от всего неподвижного на пути: столбов, Тумб, стен и деревьев, иначе вас могут просто раздавить, размазать. Не цепляйтесь ни за что руками, их могут сломать. Если есть возможность – застегнитесь. Высокие каблуки могут стоить вам жизни, как и

развязанный шнурок. Выбросите сумку, зонтик и т.д. Если у вас что-то упало (что угодно), ни в коем случае не пытайтесь поднять – жизнь дороже. В плотной толпе при правильном поведении вероятность упасть не так велика, как вероятность сдавливания. Поэтому защитите диафрагму сцепленными в замок руками, сложив их на груди. Ещё один приём - упруго сжать руки в локтях и прижать их к корпусу. Толчки сзади нужно принимать на локти, диафрагму защищать напряжением рук.

Главная задача в толпе - не упасть. Но если вы всё же упали, то необходимо защитить голову руками, и немедленно встать. Это очень трудно, но может получиться, если вы примените такую технику: быстро подтянете к себе ноги, сгруппируетесь и рывком попытаетесь встать. С колен в плотной толпе подняться вряд ли удастся - вас будут постоянно сбивать. Поэтому одной ногой нужно упереться (полной подошвой) в землю и резко разогнуться используя движение толпы. Но тем не менее встать очень сложно, всегда эффективнее предварительные меры защиты.

Это универсальное правило, кстати, полностью относится и к началу самой ситуации “толпа”. На концерте, стадионе заранее прикиньте, как вы будете выходить (вовсе не обязательно тем же путём, что вошли). Старайтесь не оказываться у сцены, раздевалки и т.д. - в “центре событий”. Избегайте стен (особенно стеклянных), перегородок, сетки. Трагедия на стадионе, в Шеффилде (Англия) показала: большинство погибших было раздавлено толпой на заградительных стенках.

Если паника началась из-за террористического акта, не спешите своим движением усугублять беспорядок: не лишайте себя возможности оценить обстановку и принять правильное решение.

Для этого используйте приёмы аутотренинга (если вы ими владеете, это никогда не помешает) и экспресс-релаксация. Вот простые приемы, из которых надо выбрать себе наиболее близкий.

Взгляните вверх, сделав при этом полный вдох и опустив глаза до уровня горизонта, плавно выдохните воздух, максимально освободим лёгкие 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 твёрдо и уверенно: “ не два!” Это поможет сбить начинающийся эмоциональный сумбур. Так же можно спросить себя, назвав по имени (лучше громко вслух), к примеру: “Коля, ты здесь?” И уверенно себе ответить:” Да, я здесь!!!”.

Представьте себя телевизионной камерой, которая смотрит на всё чуть сбоку и с высоты. Оцените свою ситуацию как постороннюю - чтобы вы делали на месте этого человека?

Измените чувство масштаба. Взгляните на вечные облака. Улыбнитесь через силу, сбейте страх неожиданной мыслью или воспоминанием.

Если толпа плотная, но неподвижная, из неё можно попробовать выбраться, используя психо-социальные приемы, например, притворится больным, пьяным, сумасшедшим, сделать вид, что вас тошнит и так далее. Короче говоря, нужно заставить себя сохранять самообладание, быть информированным и импровизировать.

Автомобильная авария.

Не проходит и дня чтобы СМИ не сообщали о новых автомобильных авариях и катастрофах. Поскольку в недавнем прошлом я сама оказалась в этой неприятной ситуации, считаю своим долгом рассказать о причинах, возможностях избежать трагедии, и о том, как надо действовать, если вы всё-таки стали участником ДТП. Каковы главные причины происшествий на дорогах?

Согласно статистике, это:

* Различные нарушения правил дорожного движения.

* Превышение скорости.

* Управление автомобилем в нетрезвом состоянии (в России - 25% случаев)

* Плохие дороги (главным образом скользкие).

* Неисправности машин (на первом месте тормоза, на втором- рулевое управление, на третьем – колеса и шины).

Ещё один важнейший пункт в этом ряду – недостаточное активное использование информации. Ведь и в приведённом списке вряд ли есть что-то новое для водителя! Однако, всегда ли мы строго следуем Хорошо известным нам правилам? Так, многие

пренебрегают пристяжными ремнями, а между тем, подголовники и ремни безопасности уменьшают вероятность гибели при лобовом столкновении в 2-3 раза, а при опрокидывании в 5 раз. Столкнувшись с неподвижным препятствием даже на скорости в 20 км/ч, без ремней безопасности водитель, скорее всего, получит травму; та же ситуация при скорости в 50 км/ч равносильна прыжку лицом в низ с четвёртого этажа.

Любой работник ГИБДД подтвердит, что беспечность, самонадеянность, невоспитанность – в других условиях всего лишь неприятные черты характера – на дороге чреваты смертельной опасностью. И это не частный вопрос. Один из иностранных гостей г. Москвы летом 1993 года сказал, что в нашем городе его не покидало ощущение нависшей социальной катастрофы: “Я видел, как машины проезжали на красный свет...!”

Что делать, если авария неизбежна?

Вот несколько советов опытных водителей:

Не покидать машину до её остановки. Исследования показывают, что в этом случае шансов выжить в 10 раз больше, чем при катапультировании.

Сохранять самообладание, управлять машиной до последней возможности.

Сделать всё, чтобы уйти от встречного удара: кювет, забор, кустарник, даже дерево - лучше идущего на вас автомобиля.

Если нет другой возможности, перевести встречный удар, в скользящий боковой.

Когда удар не отворотим, самое главное - препятствовать своему перемещению вперёд и защитить голову. Для этого ногами упереться в пол, руками, напрягая все мышцы, в рулевое колесо, голову наклонить вперёд, между рук.

Пассажир должен закрыть голову руками и завалиться на бок. Если с вами рядом ребёнок, его нужно крепко прижать, закрыть собой и так же упасть на бок. Наиболее опасное место для пассажира – переднее сидение, поэтому ПДД запрещают находиться там детям до 14 лет.

После того, как удар произошёл, первым делом надо определиться, где, в (каком месте автомобиля) и в каком положении вы находитесь, не горит ли не подтекает ли бензин (особенно при опрокидывании). В зависимости от ситуации двигайтесь к выходу через дверь или окно. Если двери сразу не открылись, пытаться нажимать на них, скорее всего, бессмысленно, они заклинены, и надо, открывать или разбивать окна.

Если машина упала в воду.

Такие аварии гораздо чаще происходят в кино, чем в жизни, однако нужно быть готовым и к ним.

Оказавшись в воде, машина некоторое время может держаться на плаву. Бывает достаточно нескольких секунд, чтобы из неё выскочить. Но двери открывать не следует – вода тут же хлынет внутрь, и автомобиль начнёт резко погружаться. Выбираться нужно через открытое окно.

При погружении на дно с закрытыми окнами и дверьми, воздух в машине держится несколько минут. Это немало. Можно включить фары, чтобы машину легче было искать, оценить ситуацию, активно провентилировать лёгкие, избавиться от лишней одежды, развязать галстук, захватить документы. И самое главное, мысленно, представить себе

путь вверх.

Оказавшись под водой, лучше всего постараться протиснуться сквозь открытое стекло, ухватившись при этом, за крышу машины. Если не удаётся, попытайтесь приоткрыть дверь, ни в коем случае не распахивайте её резко - вам мешает поток воды, которая неизбежно устремиться в салон.

Если дверь заклинило, а окно не опускается, надо разбить лобовое стекло - заранее поищите, чем вы это будете делать. Во всех случаях следует, взять руками за крышу, подтянуться, а затем плыть резко вверх.

Очутившись под водой, вне машины, имейте в виду, что у вас не менее 30-40 секунд. Этого вполне достаточно, чтобы достичь поверхности. Считается, что опасна глубина более 30 метров, но найти её падающему автомобилю, практически не возможно, разве, что за бортом морского парома.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Конечно, список экстремальных ситуаций, которые могут приключиться практически с каждым, можно продолжать и продолжать. Я привела лишь те ситуации, в которых, волей судьбы мне довелось оказаться, и описание которых я нашла в используемых справочниках и пособиях (Азартная игра- косвенный момент). Целью же моей работы было сформулировать, прежде всего для себя, основные положения, которые впоследствии помогут мне избежать попадания в различные чрезвычайные ситуации, какой бы характер они не носили, будь то авария, катастрофа техногенного характера, природная аномалия, криминальная ситуация. Обращаю особое внимание на то, что советы профессионалов, которые прозвучали выше, в конце концов, как правило, сводятся к сохранению спокойствия, выдержки и самообладания человеком, попавшего в опасную ситуацию. Не усугублять своё и без того нелёгкое положение паникой, и стараться сделать всё для того, чтобы самостоятельно помочь себе, на худой конец облегчить своё состояние до прибытия профессиональной помощи.