

## **Методические рекомендации Главного управления Министерства по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий и стихийных бедствий по Республике Татарстан.**

### **Профилактика безвестного исчезновения граждан в природной среде**

Безвестное исчезновение людей в природной среде- сезонное явление, которое начинается весной и заканчивается поздней осенью. Самая горячая пора длится с июля по сентябрь. В этот период многие граждане выезжают в леса и на водоемы отдыхать, купаться, рыбачить, собирать ягоды и грибы. Слабое здоровье, нахождение в одиночестве в малознакомых лесных массивах, удаленных на значительное расстояние от населенных пунктов, алкогольное опьянение служат причиной того, что отдых оборачивается трагедией.

Самая многочисленная категория граждан, пропадающих в лесу пенсионеры. Пожилые люди непривычны к современным вещам типа мобильного телефона или тем более навигатора, вдобавок ко всему всецело надеются на свой жизненный опыт. «Да я тут каждое дерево знаю!» скажет любой грибник-ветеран. Но окружающий мир имеет свойство меняться: появляются новые дороги, вырубки, рощи, а старые, привычные ориентиры исчезают.

Причины, по которым люди не могут выйти из леса:

- Излишняя самоуверенность в собственных силах и навыках
- Отсутствие средств ориентирования
- Отсутствие запаса медикаментов
- Отсутствие запаса воды
- Отсутствие средств связи
- Не знание элементарных правил поведения и действий при возникновении критической ситуации.

Чтобы не стать жертвой подобной ситуации, перед походом в лес необходимо выполнить некоторые меры предосторожности:

- Если Вы себя неважно чувствуете, имеются жалобы на здоровье, то лучше отказаться от похода в лес.

- Сообщите своим родным, знакомым или соседям, куда именно вы собираетесь идти и по какому маршруту, когда планируете вернуться, по возможности берите с собой попутчика.

- Возьмите с собой запас питьевой воды и продуктов на несколько дней, спички (несколько коробков, упакованные в полиэтиленовые пакеты, желательно положить в разные и предпочтительно внутренние карманы, для предотвращения намокания в случае дождя), нож, медикаменты, компас, теплую одежду, даже если не планируете надолго оставаться в лесу.

- В обязательном порядке возьмите мобильный телефон (или несколько), с полностью заряженным аккумулятором и достаточным количеством средств на счете, электронный навигатор (если имеются), так же с заряженным аккумулятором и постоянно поддерживайте связь с родственниками и близкими.

- Запомните и сохраните в памяти телефона номера экстренных служб (02 со стационарного телефона, 102 с мобильного или 112 - ЕДДС).

- Одежда и кузова-рюкзак (корзины) должны быть яркого, неестественного для леса цвета, одежда должна защищать от укусов насекомых, змей и другой живности.

- В лесу, во время рыбалки, отдыха на природе не злоупотребляйте спиртными напитками, особенно в жаркую погоду.

- Гражданам, чьи родственники ушли в лес и не вернулись к планируемому времени, следует незамедлительно сообщить о случившемся в полицию (102 с мобильного или 112 - ЕДДС). Помните, чем раньше поступит информация в правоохранительные органы, тем больше шансов найти вашего родственника живым. Постоянно поддерживайте связь с родственниками и близкими.

Если вы все же заблудились:

- Главное, как и в любой критической ситуации, не паникуйте, обозначьте для себя план действий и строго ему следуйте.

- Определите одно направление, в котором собираетесь идти. Для этого ориентируйтесь либо по солнцу, в нашем полушарии в час дня солнце всегда на юге. Исходя из этого, можно легко определить стороны света.

- Старайтесь выходить на вышки операторов сотовой связи и при появлении на телефоне сигнала от антенны сотового оператора, сразу сообщите о возникших проблемах родным и в полицию.

- Двигаясь по лесу, оставляйте за собой следы - привязывайте кусочки яркой материи или пакета к ветвям деревьев, обламывайте ветви и т.д.

- Прислушивайтесь, возможно, недалеко проходит железнодорожное полотно либо автодорога, слушайте голоса людей, зовущих Вас.

- Если блуждания привели вас к реке, обязательно идите вниз по течению. В противном случае упретесь в болото - лесные реки берут начало именно там. Двигаясь вниз по течению, велика вероятность прийти в деревню или поселок - населенные пункты обычно стоят вдоль рек. Лесная речушка может вывести и к более крупной реке, вдоль которой тоже надо двигаться вышеописанным методом.

- Если вы набрали на рыбацкую или охотничью избу, лучше ее не покидать поисковые группы обследуют их в первую очередь наряду с дорогами и другими ориентирами.

- Если вы заблудились уже в темное время суток, то разведите костер и спокойно обдумайте создавшееся положение. Вспоминайте особые приметы вашего маршрута: реки, озера, овраги, необычные деревья. От дальнейшего передвижения лучше отказаться и заночевать у костра, соорудив в качестве укрытия навес из еловых веток. Костер - уникальная вещь. Он не только согревает, но и кормит, позволяет просушить одежду, защищает. Когда рядом костер - создается ощущение, что ты не один.

- Услышав ночью шум машин или поезда, не надо пускаться в погоню за звуком - транспорт не стоит на месте и может заставить бегать по кругу. К тому же в темноте невозможно запомнить путь. Отметьте для себя направление, в котором вы слышали шум, и продолжите движение в этом направлении с рассветом.

## **Рекомендации по предотвращению случаев безвестного исчезновения граждан**

В большинстве случаев в том, что люди теряются, виноват сам человек.

«Невнимательность, пренебрежение личной безопасностью, еще и сопровождаемые алкоголем, зачастую приводят к несчастным случаям.

МЧС рекомендует:

– не «голосуйте» на дорогах, особенно за городом, и сами, будучи водителями, не подбирайте случайных пассажиров;

– старайтесь избегать случайных знакомых и компаний, особенно если это сопровождается распитием спиртных напитков;

– сделки покупки-продажи недвижимости, машин, телефонов и других товаров старайтесь совершать в присутствии друзей, знакомых, а также оповещать о месте и времени своих близких;

– женщинам в темное время, в безлюдных местах не рекомендуется носить откровенную одежду, чтобы не провоцировать преступления сексуального характера.

Особое внимание необходимо уделить безопасности детей.

Так, приучите детей не реагировать на предложения незнакомых людей «прокатиться на машине», «угостить сладостями», «посмотреть котенка или щенка», «помочь пожилому человеку, которому стало плохо».

Нужно понимать, и внушить ребенку, что для помощи нуждающимся нужен взрослый человек, а не ребенок.

Большое место занимают случаи пропажи людей на природе.

«В период, когда татарстанцы устремляются в лес – кто-то просто отдохнуть, а кто-то за сбором грибов и ягод, спасателям чаще всего поступают сообщения о потерявшихся в лесу.

### **Что нужно делать, если вы потерялись в лесу:**

– чтобы избежать неприятностей и не заставлять волноваться родных и близких, необходимо предупредить их заранее, обсудить с ними маршрут и время возвращения из леса. Это поможет спасателям, в случае необходимости, сузить район поиска и сократить время обнаружения заблудившихся;

– перед походом в лес необходимо надеть на шею свисток и пополнить баланс мобильного телефона, а также проверить заряд батареи;

– возьмите с собой компас, спички, нож, небольшой запас воды и продуктов. Тем, кто постоянно пользуется лекарствами, а это, прежде всего, касается пожилых людей, нужно иметь при себе медикаменты;

– одевайтесь ярко, наклейте светоотражающие полоски или рисунки;

– старайтесь запоминать по пути как можно больше предметов – какие-то необычные деревья, скалу, камни.

### **Если вы заблудились:**

– не паникуйте, остановитесь и прислушайтесь. Выйти к людям помогают различные звуки. Если точно знаете, что вас будут искать – оставайтесь на месте, разведите костер – по дыму найти человека легко;

– если ищете дорогу сами – не петляйте, ориентируйтесь по солнцу. Хорошо, если удалось выйти на линию электропередач, железную дорогу, газопровод, реку – идя вдоль этих объектов, всегда выйдете к людям;

– если все же ночь застала вас в лесу, подберите подходящее для ночлега место. Двигаться в темное время не рекомендуется. Место для ночлега выбирайте высокое и сухое, желательно у большого дерева. Расположиться лучше всего спиной к дереву, перед собой разжечь костер и поддерживать его всю ночь.

Самое главное, если есть сотовая связь, – позвоните в службу спасения по телефону: 112, сообщить о том, что вы потерялись, ответить на вопросы диспетчера и ждать помощи.

Основные причины и проблемы вынужденного автономного существования человека в природе.

Нередко случается так, что человек оказывается по воле случая один на один среди дикой природы, «выпадает» из привычных условий проживания, лишается привычного образа жизни. Трудно представить себе, как поведет себя человек вдали от цивилизации, например, в безлюдной местности, непроходимом лесу или тундре, океане или пустыне. В этом случае у него возникает проблема автономного существования (выживания) в природных условиях. Под термином «выживание» понимают активную деятельность человека, направленную на сохранение жизни, здоровья и работоспособности в экстремальных условиях.

Автономное существование — наиболее опасная экстремальная или аварийная ситуация, так как положение человека, оказавшегося один на один с природной средой, обычно возникает неожиданно и вынужденно, причем помощь извне проблематична.

Аварийная ситуация обычно возникает внезапно, и ее развитие не всегда можно предсказать заранее. В связи с этим обстоятельством порядок действий в таких ситуациях зависит от конкретной обстановки.

Опыт многих людей, оказавшихся в экстремальных ситуациях, связанных, например, с авариями транспортных средств (самолета, поезда, судна, автотранспорта и т.п.), позволил специалистам выявить общую схему первоочередных действий в целях спасения жизни.

Что надо сделать в первую очередь человеку, потерпевшему бедствие при аварии транспортных средств?

Необходимо воспользоваться следующими практическими рекомендациями:

- перебраться самим и помочь перебраться пострадавшим в безопасное место;
- покидая транспортное средство, необходимо взять с собой имущество, которое может пригодиться для автономного существования;
- оказать пострадавшим первую медицинскую помощь;
- сориентироваться на местности и уточнить свое местонахождение;
- при неблагоприятных климатических условиях соорудить временное укрытие.

После выхода из опасной ситуации, непосредственно угрожающей жизни и здоровью, необходимо решить, что делать дальше: ждать помощи на месте или попытаться добраться до ближайшего населенного пункта.

Решение оставаться на месте аварии принимают при следующих обстоятельствах:

- сигнал бедствия или сообщение о месте происшествия переданы при помощи аварийной радиостанции;

- место происшествия точно не определено, местность незнакомая и труднопроходимая (например, горы, леса, болота, глубокие овраги, толстый слой снежного покрова и т.п.);

- направление на ближайший населенный пункт и расстояние до него неизвестны;

- большая часть людей не может самостоятельно передвигаться из-за болезни и полученных травм.

Приняв решение оставаться на месте аварии, следует придерживаться основных правил безопасного поведения в окружающей природной среде, которые позволят выжить и дождаться помощи спасателей.

Решение об уходе с места аварии принимается в следующих ситуациях:

- точно известно местонахождение ближайшего населенного пункта, расстояние до него невелико и состояние здоровья людей позволяет преодолеть его;

- возникла непосредственная угроза жизни: лесной пожар, разлом ледяного поля, наводнение, селевой поток и т.п.;

- люди не могут быть обнаружены спасателями на этом месте из-за окружающей их густой растительности;

- в течение трех суток нет связи и помощи.

На месте происшествия необходимо обозначить направления своего ухода, например, выложить стрелку, сделать зарубки на деревьях, связать пучки травы и т.п.

Для правильного перемещения в природной среде необходимо знать, как ориентироваться на местности. Чтобы прожить в природных условиях хотя бы один день, необходимы умения обеспечить себя пищей и водой, соорудить временное укрытие от непогоды, а также позаботиться о личной безопасности. При этом необходимо знать особенности того места, где планируется отдых (горы, равнина, лес, вода); соблюдать правила безопасного поведения; уметь оказывать первую доврачебную помощь человеку, попавшему в беду.

Человек, оказавшись в условиях автономного существования в природе, должен решить многочисленные и сложные проблемы, связанные со своим выживанием. Такая ситуация накладывает определенный отпечаток на состояние и поведение человека. Он попадает в условия, к которым специально не готовился, его жизнь и здоровье зависят только от него самого. Безопасность человека в этих условиях полностью зависит от его духовных и физических качеств, его общей подготовки к пребыванию в природной среде и способности мобилизовать все свои знания, жизненный опыт и умения для достижения единственной цели: выжить и выйти к людям в привычную для человека окружающую социоприродную среду.

Опыт свидетельствует о том, что люди, оказавшиеся в силу различных обстоятельств один на один с природой, могут в течение достаточно длительного времени сохранять свои силы, надежно и безопасно осуществлять свою жизнедеятельность, защищать себя от неблагоприятных факторов. При встрече в пути с неожиданными препятствиями не следует спешить, необходимо постараться найти наименее рискованный способ их преодоления. Нельзя впадать в панику, нужно победить в себе страх, контролировать свои эмоции и действия. Следует помнить, что человек, умеющий сохранять самообладание, имеет больше шансов выжить в экстремальной ситуации.

## **Выживание в природной среде**

Способность человека успешно преодолевать суровые условия природной среды – одно из древнейших его качеств. Ещё в незапамятные времена он научился защищать себя от холода и зноя, строить себе жилище из снега и ветвей деревьев, добывать огонь трением, отыскивая съедобные плоды и корни, охотиться на птиц и зверей и т. п. Но прошли столетия, и человек, вкусив блага цивилизации, стал постепенно отдаляться от природы и утрачивать навыки, приобретённые многими поколениями предков. Являясь членом общества, он привык к мысли, что многие его потребности обеспечивают окружающие люди, что кто-то постоянно заботится об удовлетворении его нужд, что в той или иной неблагоприятной ситуации он всегда может рассчитывать на чью-то помощь. И действительно, в повседневной жизни человеку не приходится ломать себе голову над тем, как укрыться от жары или холода, чем и где утолить жажду и голод. Заблудившись в незнакомом городе, он без труда получает нужную информацию. Заболев, обратиться за помощью к врачам.

Однако и в наши дни нередки случаи, когда человек, в результате сложившихся обстоятельств, попадает в условия автономного существования, благоприятный исход которого во многом зависит от его психофизиологических качеств, прочных знаний основ выживания и других факторов.

При кратковременной внешней угрозе человек действует на чувственном уровне, подчиняясь инстинкту самосохранения: отскакивает от падающего дерева, цепляется при падении за недвижимые предметы, пытается держаться на поверхности воды при угрозе утопления. О какой-то воле к жизни в таких случаях говорить не приходится.

Другое дело – долговременное выживание. В условиях автономного существования рано или поздно наступает критический момент, когда непомерные физические и психические нагрузки, кажущаяся бессмысленность дальнейшего сопротивления подавляют волю. Человеком овладевают пассивность, безразличие. Его уже не пугают возможные трагические последствия непродуманных ночевок, рискованных переправ. Он не верит в возможность спасения и поэтому гибнет, не исчерпав до конца запасов сил, не использовав запасы продовольствия.

Выживание, основанное только на биологических законах самосохранения, кратковременно. Для него характерны быстро развивающиеся психические расстройства и истерические поведенческие реакции. Желание выжить должно быть осознанным и целенаправленным и должно диктоваться не инстинктом, а сознательной необходимостью.

Важное значение для жизнедеятельности человека имеет и природная среда, её физико-географические условия. Активно воздействуя на организм человека, она увеличивает или сокращает сроки автономного существования, способствует или препятствует успеху выживания. Каждая из природных зон обуславливает специфику жизнедеятельности человека: режим поведения, способы добывания пищи, строительство убежищ, характер заболеваний и меры их предупреждения и т.п.

Как вести себя человеку, оказавшемуся в экстремальных условиях природной среды? Если нет твёрдой уверенности в возможности быстро выйти из создавшейся

ситуации, а обстановка не требует немедленного ухода с места происшествия, лучше остаться на месте, развести костёр, построить укрытие из подручных материалов. Это поможет хорошо защититься от непогоды и в течение длительного времени сохранять силы. Кроме того, в условиях стоянки значительно легче добывать пищу. В ряде случаев эта тактика облегчит действия поисково-спасательной службы, получившей информацию о происшествии в конкретном районе.

Приняв решение «остаться на месте», нужно составить план дальнейших действий, в котором предусмотреть следующие мероприятия:

определение своего местонахождения; защиту от неблагоприятного воздействия факторов окружающей природной среды; разведение костра; подачу сигналов бедствия; добывание пищи и воды; оказание самопомощи и профилактики заболеваний.

### **Ориентирование**

Ориентирование на местности – это определение своего положения относительно сторон горизонта и местных предметов. В зависимости от характера местности, наличия технических средств и видимости стороны горизонта можно определить по положению Солнца, Полярной звезды, по признакам местных предметов и др.

В северном полушарии направление на север можно определить, став в местный полдень спиной к Солнцу. Тень укажет направление на север, слева будет запад, справа – восток. Местный полдень определяют с помощью вертикального шеста длиной 0,5 – 1,0 м по наименьшему значению длины тени от него на поверхности Земли. Момент, когда тень была самой короткой по отметкам на Земле, соответствует прохождению Солнца через данный меридиан.

Определение сторон света с помощью часов: часы необходимо положить горизонтально и поворачивать их так, чтобы часовая стрелка указала на Солнце. Через центр циферблата мысленно проводится биссектриса угла, образовавшегося между этой линией и часовой стрелкой, показывает направление север-юг, причем юг до 12 часов находится справа от Солнца, а после 12 часов – слева.

В ночное время в северном полушарии направление на север можно определить с помощью Полярной звезды, расположенной примерно над Северным полюсом. Для этого необходимо найти созвездие Большой Медведицы с характерным расположением звезд в виде ковша с ручкой. Через крайние две звезды ковша проводится воображаемая линия, и на ней откладывается расстояние между этими звездами 5 раз. На конце пятого отрезка будет находиться яркая звезда – Полярная. Направление на нее будет соответствовать направлению на север.

Можно сориентироваться по некоторым природным признакам. Так, например, с северной стороны деревья имеют более грубую кору, покрытую лишайником и мхом у подножия, кора березы и сосны на северной стороне темнее, чем на южной, а стволы деревьев, камни или выступы скал гуще покрыты мхом и лишайниками. При оттепелях снег дольше сохраняется на северных склонах возвышенностей. Муравейники обычно чем-нибудь защищены с севера, их северная сторона более крутая. Грибы обычно растут с северной стороны деревьев. На

поверхности ствола хвойных деревьев, обращенной на юг, выделяется больше смоляных капель, чем на северной. Особенно отчетливо эти признаки видны на стоящих отдельно деревьях. На южных склонах трава растет весной быстрее, а многие цветущие кустарники имеют больше цветов.

### **Как организовать ночлег**

Организация ночевки – дело трудоемкое. Сначала необходимо подыскать подходящий участок. В первую очередь оно должно быть сухим. Во-вторых, расположиться лучше всего поблизости от ручья, на открытом месте, чтобы всегда иметь под рукой запас воды.

Простейшее убежище от ветра и дождя изготавливают, связав отдельные элементы основы (рамы) тонкими корнями ели, ветвями ивы, тундровой березы. Естественные полости в обрывистом берегу реки позволяют удобно расположиться на них так, чтобы место сна находилось между костром и вертикальной поверхностью (обрыв, скала), служащей отражателем тепла.

При подготовке места для сна вырывают две ямки – под бедро и под плечо. Можно заночевать на подстилке из елового лапника в глубокой яме, вырытой или оттаянной до земли большим костром. Здесь же, в яме, следует всю ночь поддерживать огонь в костре во избежание серьезной простуды.

В зимнем лесу, где толщина снежного покрова значительна, легче устроить убежище в яме у дерева. В сильный мороз можно построить простейшую снежную хижину в рыхлом снегу. Для этого снег сгребают в кучу, поверхность его уплотняют, поливают водой и дают замерзнуть. Затем снег из кучи выгребают, а в оставшемся куполе проделывают маленькое отверстие для дымохода. Разведенный внутри костер оплавляет стены и делает прочной всю конструкцию. Такая хижина сохраняет тепло. Нельзя забираться под одежду с головой, так как от дыхания материал отсыревает и промерзает. Лучше закрыть лицо предметами одежды, которые в последствии легко высушить. От горящего костра возможно скопление угарного газа и нужно позаботиться о постоянном притоке свежего воздуха к очагу горения.

### **Как добыть огонь**

Костер в условиях автономного существования – это не только тепло, это сухая одежда и обувь, горячая вода и пища, защита от гнуса и отличный сигнал для поискового вертолета. И главное, костер – аккумулятор бодрости, энергии и активной деятельности. Для получения огня надо воспользоваться огнивом, куском кремня. Огнивом может служить любой стальной предмет, в крайнем случае, тот же железный колчедан. Огонь высекают скользящими ударами по кремню так, чтобы искры попадали на трут – сухой мох, измельченные сухие листья, газета, вата, и т.п.

Огонь можно добывать трением. Для этой цели изготавливают лук, сверло и опору: лук – из мертвого ствола молодой березы или орешника толщиной 2 – 3 см и куска веревки в качестве тетивы; сверло – из сосновой палочки длиной 25 – 30 см, толщиной в карандаш, заостренный с одного конца; опору очищают от коры и высверливают ножом лунку глубиной 1 – 1,5 см. Сверло, обернув один раз тетивой, вставляют острым концом в лунку, вокруг которой укладывают трут. Затем,



прижимая сверло ладонью левой руки, правой быстро двигают лук перпендикулярно к сверлу. Чтобы не повредить ладонь, между нею и сверлом кладут прокладку из куска ткани, коры дерева или надевают перчатку. Как только трут затлеет, его надо раздуть и положить в растопку, заготовленную заранее.

Чтобы достигнуть успеха, следует помнить о трех правилах: трут должен быть сухим, действовать надо в строгой последовательности и главное, проявить терпение и упорство.

### **Добывание пищи и воды**

Человеку, оказавшемуся в условиях автономного существования, надо предпринимать самые энергичные меры для обеспечения себя питанием с помощью сбора съедобных дикорастущих растений, рыбалки, охоты, т.е. использовать все, что дает природа.

На территории нашей страны произрастает свыше 2000 растений, частично или полностью пригодных в пищу.

При сборе растительных даров надо соблюдать осторожность. Около 2% растений могут вызвать тяжелые, и даже смертельные отравления. Для предупреждения отравления необходимо различать такие ядовитые растения, как вороний глаз, волчье лыко, вех ядовитый (цикута), белена горькая и др. Пищевые отравления вызывают ядовитые вещества, содержащиеся в некоторых грибах: бледной поганке, мухоморе, ложном опенке, ложной лисичке и др.

От употребления незнакомых растений, ягод, грибов лучше воздержаться. При вынужденном использовании их в пищу рекомендуется съесть за один раз не более 1 – 2 г пищевой массы, при возможности запивая большим количеством воды (растительный яд, содержащийся в такой пропорции, не нанесет организму серьезного вреда). Подождать 1 – 2 часа. Если нет признаков отравления (тошноты, рвоты, боли в животе, головокружения, расстройств кишечника), можно съесть дополнительно 10 – 15 г. Через сутки можно есть без ограничений.

Косвенным признаком съедобности растения могут служить: плоды, поклеванные птицами; множество косточек, обрывки кожуры у подножья плодовых деревьях; птичий помет на ветках, стволах; растения, обглоданные животными; плоды, обнаруженные в гнездах и норах. Незнакомые плоды, луковицы, клубни и т.п. желательно проварить. Варка уничтожает многие органические яды.

В условиях автономного существования рыбалка, пожалуй, наиболее доступный способ обеспечить себя питанием. Рыба обладает большей энергетической ценностью, чем растительные плоды, и менее трудоемко, чем охота.

Рыболовную снасть можно изготовить из подручных материалов: леску – из распущенных шнурков ботинок, нити, вытасченной из одежды, расплетенной веревки, крючки – из булавок, сережек, заколок от значков, «невидимок», а блесны – из металлических и перламутровых пуговиц, монет и т.п.

Мясо рыбы допустимо есть сырым, но лучше нарезать его на узкие полоски, высушить их на солнце, так оно станет вкуснее и дольше сохранится. Во избежание отравления рыбой надо соблюдать определенные правила. Нельзя есть рыб, покрытых колючками, шипами, острыми наростами, кожными язвами, рыб, не покрытых чешуей, лишенных боковых плавников, имеющих необычный вид и яркую окраску, кровоизлияния и опухоли внутренних органов. Нельзя есть

несвежую рыбу – с жабрами, покрытыми слизью, с провалившимися глазами, дряблой кожей, с неприятным запахом, с грязной и легко отделяющейся чешуей, с мясом, легко отстающим от костей и особенно от позвоночника. Незнакомую и сомнительную рыбу лучше не есть. Не следует также употреблять рыбью икру, молоки, печень, т.к. они часто бывают ядовитыми.

Охота – наиболее предпочтительный, в зимнее время единственный способ обеспечить себя питанием. Но в отличие от рыбалки охота требует от человека достаточного умения, навыков, больших трудозатрат.

Мелких животных и птицу добывать сравнительно не трудно. Для этого можно использовать ловушки, силки, петли и другие приспособления.

Добытое мясо зверька, птицы поджаривают на примитивном вертеле. Мелких животных, птиц жарят на вертеле, не снимая шкурки и не ощипывая. После приготовления обуглившаяся шкурка удаляется, и тушка очищается от внутренности. Мясо более крупной дичи целесообразно после потрошения и очистки обжечь на сильном огне, а затем дожаривать на углях.

Реки, озера, ручьи, болота, скопление воды на отдельных участках почвы обеспечивают людей необходимым количеством жидкости для питья и приготовления пищи.

Воду из ключей и родников, горных и лесных речек и ручьев можно пить сырой. Но прежде чем утолить жажду водой из стоячих или слабопроточных водоемов, ее следует очистить от примесей и обеззаразить. Для очистки легко изготовить простейшие фильтры из нескольких слоев ткани или из пустой консервной банке, пробив в доньшке 3 – 4 небольших отверстия, а затем заполнив песком. Можно выкопать неглубокую ямку в полуметре от края водоема, и она через некоторое время наполнится чистой, прозрачной водой.

Самый надежный способ обеззараживания воды – кипячение. В случае отсутствия посуды для кипячения подойдет примитивный короб из куска березовой коры при условии, что пламя будет касаться только той части, что наполнена водой. Можно вскипятить воду, опустив деревянными щипцами в берестяной короб нагретые камни.

### **Профилактика и лечение заболеваний**

В условиях автономного существования, когда возможны самые разнообразные ранения, ушибы, ожоги, отравления, заболевания и т.п., знания приемов самопомощи особенно необходимо, ибо приходится рассчитывать на свои силы.

Для защиты от комаров, мошки необходимо смазывать открытые участки тела тонким слоем глины. Для отпугивания насекомых широко используют дымокурные костры. Чтобы выгнать перед сном насекомых из шалаша, на толстый кусок коры накладывают горящие угли, а сверху прикрывают влажным мхом. Дымокурницу вносят в укрытие, держат там, пока оно не заполнится дымом, а затем хорошо проветривают и плотно закрывают вход. На ночь дымокурницу оставляют у входа с подветренной стороны, чтобы дым, отпугивая насекомых, не проникал в убежище.

Особую опасность в лесных районах представляет весенне-летний клещевой энцефалит. Поскольку заболевание передается клещом, очень важно вовремя

обнаружить присосавшегося паразита. С этой целью следует не реже 2-х раз в день осматривать складки одежды и открытые участки тела. Нельзя отрывать присосавшегося клеща. Чтобы он отвалился, достаточно прижечь его точечным горящим углем. Оставшийся в ранке хоботок удаляется иглой, прокаленной на огне. Случайно раздавив клеща, ни в коем случае нельзя тереть глаза, прикасаться к слизистому носу, прежде чем руки не будут тщательно вымыты.

Во время переходов необходимо соблюдать осторожность, чтобы не наступить на змею. При неожиданной встрече со змеей необходимо остановиться, дать ей уползти и не преследовать ее. Если же змея проявляет агрессивность, немедленно нанести сильный удар по голове, а затем добить ее. При укусе ядовитой змеи необходимо тщательно отсосать яд (если во рту и на губах нет трещин) и выплюнуть его. Промыть рану и наложить повязку.

В лечении заболеваний следует широко использовать некоторые растения.

Кора ясеня оказывает противовоспалительное действие. Для этого следует снять кору с не очень молодой, но и не очень старой ветки и приложить сочной стороной к ранке. Хорошо помогают свежие толченые листья крапивы. Они способствуют свертыванию крови и стимулируют заживление ткани. Для этих же целей рану можно присыпать зеленовато-коричневой пылью зрелого гриба дождевика, туго зажимая порез вывернутой наизнанку бархатистой кожицей того же гриба.

Пух кипрея, камыш, льняную и конопляную паклю можно использовать как вату.

Жгучий красноватый сок медуницы может заменить йод. А белый мох используется в качестве перевязочного средства с дезинфицирующим действием. Свежий сок подорожника и полыни останавливает кровотечение и обеззараживает раны, обладает болеутоляющим и заживляющим действием. Незаменимо это средство и при сильных ушибах, растяжении связок, а также при укусах ос и шмелей. Листья подорожника и полыни измельчают и прикладывают к ране.

### **Как подать сигнал бедствия**

Костер остается одним из самых эффективных средств аварийной сигнализации. Чтобы своевременно подать сигнал поисковому вертолету, костер заготавливают заранее. Сухие ветви, стволы, мох и пр. складывают на открытых местах – поляне, вершине холма, просеке, иначе деревья будут задерживать дым и сигнал останется незамеченным. Чтобы столб дыма был гуще и чернее, в разгоревшийся костер подбрасывают свежую траву, зеленую листву деревьев, сырой мох и т.п. Костер поджигают тогда, когда вертолет или самолет появились в зоне видимости и отчетливо слышен шум работающих двигателей.

Внимание экипажа воздушного поискового судна можно привлечь также различными сигналами, демаскирующими местность: например, вытоптать в снегу геометрические фигуры, вырубить (выломать) кустарники, а если имеется ткань яркой расцветки, растянуть ее на открытом месте.

### **Заключение**

Благоприятный исход автономного существования зависит от многих факторов, но основной из них – прочные знания из различных областей. Желательно не просто знать, как вести себя в той или иной ситуации, но и уметь это делать, ибо, когда положение становится угрожающим, поздно начинать учиться.

## Меры безопасности

### ГОРОД

Многие дети летом остаются в городе или уезжают в другие города к бабушкам и дедушкам в гости. Важно помнить, какие есть городские опасности и как с этим бороться.

Поэтому вот простые правила, которые должен соблюдать ребёнок на личном «транспорте» и его родители:

- научите ребёнка основам безопасности:
- потерялся – оставайся на месте, не уезжай дальше и никуда не уходи с чужими взрослыми, обращайся за помощью к человеку с ребёнком, полицейскому и тому, кто здесь работает;
- проследите за тем, чтобы он выучил номер вашего телефона, номер телефона другого родителя, бабушки, дедушки и время от времени просите его назвать их или набрать по памяти, чтобы проверить;
- научите ребёнка на колёсах постоянно проверять, как далеко он находится от своих взрослых – время от времени останавливаться и смотреть, видит ли он их, а если не видит, то стоять и ждать;
- придумайте с ребёнком пароль на случай, если ему придется звонить вам с незнакомого номера или если вы по какой-то причине будете звонить ему с чужого телефона;
- одевайте ребенка ярко, когда отправляетесь на прогулку или туда, где будет толпа: вам будет проще держать его в поле зрения, и если вдруг придётся просматривать записи на камерах, контрастная одежда на них будет выделяться, так как записи черно-белые. Кроме того, тем, кто будет вам помогать, гораздо проще будет заметить ребёнка в яркой одежде в толпе;
- фотографируйте ребенка перед походом на культурно-массовое мероприятие;
- у ребёнка должна быть возможность связи с вами, идеально – полностью заряженные часы с GPS-трекером, которые являются телефоном, или мобильный телефон. Часы дети, в отличие от телефона, обычно хорошо слышат. Кроме того, мы в отряде ни разу не искали детей с такими часами. Ещё один прекрасный вариант для детей и пожилых взрослых – подключённая к мобильному телефону услуга, позволяющая определять его местоположение. Она есть у всех операторов большой тройки, и её можно подключить и к самым простым кнопочным телефонам. На смартфон можно установить приложение, они есть как для андроидов, так и для iOS;
- покажите ребенку на месте людей, к которым он может обратиться за помощью: полиция, сотрудники того места, где вы находитесь, женщины с детьми;

– проговорите с ним по дороге на мероприятие/на прогулку в парк алгоритм его действий, если он потеряется: оставаться на месте, громко звать вас, никуда ни с кем не ходить;

– если вы потеряли ребенка, возвращайтесь туда, где вы шли вместе.

Немедленно оповестите служащих, полицию, требуйте сообщить об этом охране, чтобы она контролировала выходы с мероприятия, и дать оповещение по громкой связи. Чем вы быстрее приступите к поиску, тем скорее найдете. Опросите прохожих, попросите кого-нибудь сходить на стойку информации и дать объявление по громкой связи, запросите записи с камер, позвоните в полицию или 112.

## ДАЧА/ДЕРЕВНЯ

Чтобы отдых на даче не омрачился неприятностями разного масштаба, следует помнить о правилах безопасности вне города, самому на месте оценить риски и наличие опасных мест и поговорить с детьми об этом.

– К сожалению, в этом году мы приходим к выводу, что одна из самых больших загородных опасностей для детей – деревенский туалет. Городские дети часто просто не умеют им пользоваться, не понимают, как он устроен и в чем его особенности. Туалет представляет прямую опасность для жизни ребенка: в него можно провалиться и утонуть. Дорогие взрослые, пожалуйста, помните об этом! Проинструктируйте детей, сходите с ними в туалет, разъясните на месте все нюансы его использования.

– колодцы – традиционный ночной кошмар городских родителей, у которых ребенок на даче. Категорически запретите приближаться без взрослых к колодцу, объясните принцип его действия и то, почему можно получить по лицу ручкой колодца, как быстро крутится ручка, если отпустить ведро, почему никто не услышит, если туда свалиться, и так далее. Разумеется, колодцы должны быть надёжно закрыты, когда их не используют;

– очень любопытные и манящие – «заброшки»: полуразрушенный или брошенный дом, полузатопленная шахта, пещера у реки, брошенные погреба и так далее, то есть все то, что представляет непосредственную опасность для ребенка. Очень опасны для детей шкафы и прочая мебель в брошенных домах;

– в сельской местности гораздо чаще, чем в городе, можно встретить открытые люки, оголенные провода, незакрытые трансформаторные будки и резервуары, брошенную крупную технику – это всё не место для детских игр;

– свалки – тоже, к сожалению, опасное для детей место: можно и провалиться, и залезть в выброшенные шкафы или холодильники и не суметь оттуда выбраться;

– брошенные склады, фермы, зернохранилища – большая вероятность, что там остались невывезенные химикаты и обработанное перед посевом зерно;

– вода. Любые водоемы опасны для детей. ЛЮБЫЕ, в том числе мелкие. Подходить близко к рекам, озёрам, прудам и морю без взрослых, а тем более купаться, нельзя.

## ЛЕС

Несмотря на то, что многие из нас живут в больших городах – а может, именно благодаря этому – даже хорошо знакомый, ближайший лес продолжает оставаться для нас зоной повышенной опасности.

– Не отпускайте ребенка (детей) в лес одного. Никогда. В истории нашего отряда есть поиски, когда потерялся ребенок, отправившийся через лес в магазин на велосипеде известной ему дорогой. Как и почему он съехал с дороги – неизвестно, но двое суток сотни человек искали его в лесу. Собака как спутник не в счёт: мы много раз искали и детей, и взрослых, которые ушли с собаками;

– с осторожностью отправляйте в лес маленького ребенка с пожилым человеком, особенно если у взрослого есть серьезные хронические заболевания, которые могут давать острые состояния. Если с ним что-то случится, четырёхлетний ребенок не сможет ему помочь и не сумеет самостоятельно выбраться из леса. В любом случае, если кто-то из пожилых взрослых собирается идти в лес (с ребенком или один), вы обязательно должны знать, куда именно они направляются и когда планируют вернуться;

– научите своих пожилых родственников, во-первых, ходить в лес только в ярком, во-вторых, всегда брать с собой «аварийный запас» (нож, спички, свисток, полностью заряженный мобильный телефон – можно и самый дешёвый кнопочный, тем более что он может держать зарядку неделю, воду, еду и ежедневные таблетки; опционально, но полезно – влажные салфетки и соляные грелки), в-третьих, объясните им, что делать, если они потерялись (позвонить вам, позвонить в 112/полицию, оставаться на месте и ждать помощи), и в-четвёртых, обязательно требуйте, чтобы они сообщали, куда идут, когда планируют вернуться – хотя бы писали сообщение или записку. Объясните, что позвонить в 112 можно даже когда нет сети – на телефоне тогда появится надпись «экстренный вызов» или «SOS» – это оно и есть;

– леса теперь постоянно меняются – ураганы и насекомые быстро превращают знакомый «лёгкий» лес в непроходимую и незнакомую чащу. Заблудиться можно прямо рядом с домом – для этого совершенно не обязательно уходить за много километров;

– одевайтесь сами и одевайте ребенка правильно: в яркую непромокаемую одежду с учетом того, что в лесу значительно холоднее и мокрее, чем у вас на дачном участке. Обязательно надевайте непромокаемую обувь – резиновые сапоги или специальные походные ботинки;

– у ребёнка в его рюкзачке обязательно должны быть: полностью заряженный телефон, вода, шоколадка и свисток. Если все эти вещи взяты с собой, но лежат в сумке у взрослого, никакого смысла для ребенка в этом нет.

Чему нужно научить ребенка и что нужно знать взрослому про лес:

– если ты заблудился, остановись и не ходи дальше. Если совсем рядом есть полянка, можно выйти на нее. Постарайся найти рядом сухое место, возвышенность – это и будет твой «штаб», пока тебя ищут;

– позвони родителям, объясни, что потерялся, если нет приема, звони в 112. Поговорите с ребенком о том, как разговаривать с оператором 112. Чтобы у оператора не возникло ощущения, что ребенок звонит из озорства, необходимо представиться, а если оператор повесит трубку, перезвонить еще и еще раз, пока не поверят. Объясните, что, если он заблудился, после этих звонков следует беречь заряд телефона – не играть, не слушать музыку, не фотографировать;

– залезать на дерево бесполезно – это повышает риск травмы и не дает никакой ценной информации, так как на самую верхушку самого высокого дерева, откуда может быть действительно что-то видно, забраться всё равно невозможно;

– идти «на звук» в лесу опасно, особенно по темноте. Далеко не всегда можно правильно угадать, где находится его источник, а вот травмироваться в темноте можно запросто;

– в лесу, если вы, естественно, не в походе со спальником, надо стараться не спать: спящий ребенок и иногда взрослый не слышит, как его зовут, и рискует переохладиться. Поэтому если наступает ночь, надо прыгать, танцевать, повторять стихи, петь песни и делать что угодно, чтобы продержаться без сна;

– в лесу следует обращаться за помощью к любому встречному. Примечание для взрослых: встречные, как в лесу, так и в городе, далеко не всегда адекватны. В прошлый раз мы писали о том, как грибники, встретив двух маленьких босых детей, в ответ на их вопросы показывали в ту сторону, куда, по их мнению, стоило идти, и шли дальше;

– отвечай шумом на шум! Если кто-то рядом с тобой шуршит в кустах, постучи палкой по дереву, покричи, покажи, что ты здесь есть. Дикие звери есть и вблизи мегаполисов, и чем дальше, тем они опаснее для человека;

– если потерялся, растяни на подольше шоколадку и воду, но ни в коем случае не ешь грибы и ягоды и не пей воду из водоемов;

– категорически запрещено подходить без взрослых к воде;

– если тебя зовут, даже чужими голосами – отзывайся! Это значит, что уже приехали люди тебя искать и очень хотят поскорее найти.

## ВОДА

Причина гибели более 80% детей в природной среде – это вода. Вода во всех ее обличиях – смертельный враг детей. Поэтому если в природной среде пропал ребенок, а рядом есть вода, мы сразу предполагаем худшее. И случаи, когда наши предположения не оправдываются, воспринимаются, скорее, как чудо. Дети тонут быстро, тихо и страшно, совсем не как в кино, и иногда даже находящиеся с ними рядом взрослые не успевают понять, что происходит. Поэтому, дорогие взрослые, пожалуйста, вспомните правила безопасности:

– дети на природе, особенно рядом с водоёмами, должны каждую минуту быть под присмотром взрослых;

– всё время напоминайте о воде, особенно если вы живёте рядом с водоёмом или если отправляетесь отдыхать туда, где есть большая вода. Если не говорить об этом, привлекательность воды может перевесить полузабытое мамино предупреждение;

– отдайте ребёнка учиться плаванию, это ему в любом случае пригодится в будущей жизни и повысит его шансы остаться в живых при попадании в воду.

## Действия при пропаже человека

**Когда начинать искать?** Если мы говорим о ребёнке, то через полчаса после того как он не явился домой в назначенное время. Взрослого также надо начинать искать сразу: во-первых, пропавший ещё не ушёл далеко, во-вторых, записи на

камерах ещё не «закрылись» более свежими, в-третьих, свидетели ещё легко смогут его вспомнить, и в-четвёртых, даже поисковая собака сможет взять след.

**С чего начинать поиск?** Если пропал ребёнок, сначала тщательно обыщите дом и территорию вокруг – частая история, когда ребёнок заснул или почему-то спрятался в шкафу, на чердаке, под кроватью, в чулане, а все его ищут. Недавняя история – ребёнок спал на садовых качелях, пока мимо бегали взвинченные взрослые.

### **Что делать, если пропал близкий человек?**

Обратитесь в полицию с заявлением о пропаже. При себе необходимо иметь документы, подтверждающие вашу личность, а также по возможности документы пропавшего. Обязательно возьмите с собой фотографию пропавшего человека, желательно самую свежую, и проанализируйте, что из вещей пропало вместе с ним. В полиции заявление принимают сразу. Правила о том, что надо подождать трое суток, в природе не существует! Если у вас есть основания, вы можете подать заявление даже через час после предполагаемой пропажи близкого человека. Никакого «лимита времени» нет, повторим еще раз – заявление обязаны принять сразу, в любом отделении полиции (однако процесс пойдёт быстрее, если вы обратитесь в полицию по месту жительства пропавшего) независимо от ваших родственных связей с пропавшим! Вы можете обратиться с заявлением о пропаже вашей соседки или знакомого. И никто вас не оштрафует, если пропавший ребёнок найдётся через час у друга, а исчезнувший муж обнаружится в баре.

В полиции необходимо взять контакты сотрудника, который будет заниматься вашим делом, чтобы в случае необходимости оперативно с ним связаться – пропавший может вернуться домой или появятся новые свидетельства.

Позвоните на телефон дежурной диспетчерской смены 112. Телефон горячей линии работает круглосуточно, вызов бесплатный из любой точки России. Оператор горячей линии задаст несколько основных вопросов и передаст заявку в нужный регион тем, кто будет ей заниматься. После заявки на горячую линию с вами свяжутся для уточнения деталей. Пожалуйста, давайте достоверную информацию! Важны любые обстоятельства и подробности. Важно создание максимально полного представления о пропавшем и об обстоятельствах его исчезновения. Ведь поиск человека, страдающего каким-либо заболеванием, будет существенно отличаться от поиска абсолютно здорового, а поиск подростка, сбежавшего из дома, совсем не то же самое, что поиск ребёнка, пропавшего по дороге из школы. Вопросы, которые задает оператор, – это не проявление праздного любопытства, даже если они вам кажутся слишком интимными или странными (например, если пропал человек с возрастным расстройством памяти, мы тщательно выясняем, где он работал и жил много лет назад, что иногда вызывает недоумение и даже раздражение у тех, кто не знает, что люди с такими расстройствами часто отправляются по так называемым местам привязки многолетней давности). Личная информация о пропавшем конфиденциальна, и доступ к ней есть у строго ограниченного числа лиц. Подробности частной жизни тех, кого ищут не выдаются третьим лицам или СМИ. Поэтому, пожалуйста, не рисуйте улучшенный портрет пропавшего! Не скрывайте то, что с вашей точки зрения, его не красит: запои, плохие отношения с близкими,



то, что вы побили ребёнка за проступок и так далее. Для нас это просто необходимая для эффективного поиска информация, без какой-либо моральной расцветки.

Обзвоните родственников, друзей и знакомых пропавшего. Если пропал ребёнок, это должно быть первым действием: звоните друзьям, одноклассникам, учителям, родителям одноклассников, авторитетным для него взрослым (например, любимому тренеру), бывшим мужьям и жёнам, бабушкам и дедушкам – и не забудьте, когда он найдётся, снова всех обзвонить по списку, поблагодарить за помощь и извиниться за беспокойство, но когда ребёнок пропал, не думайте о том, что это неловко, что о вас подумают и так далее – звоните!

Подключите к поискам как можно больше людей, в особенности тех, кто знает пропавшего в лицо: родственников, знакомых, друзей, коллег, соседей. Под руководством опытного поисковика эти люди могут сыграть решающую роль в поиске пропавшего. Ваши родные и близкие – самые мотивированные участники поиска.

Если пропал ребёнок, то помощь близких будет вам просто необходима, потому что один человек должен остаться дома на случай, если пропавший вернётся, другой может отправиться по маршруту, по которому ребёнок должен был ехать или идти домой, третий – лично поехать в школу или к друзьям и так далее. Если пропал взрослый, всё равно кто-то должен остаться дома: пропавший может вернуться, важно вовремя об этом узнать и не тратить силы на неактуальный поиск.

Когда ваши родные, знакомые, коллеги и соседи узнают о том, что в вашей семье пропал человек – а особенно если начат поиск с распространением ориентировок, – вы услышите от них миллион советов. Мы рекомендуем, если у вас есть предположение, что совет дельный, обсудить его с полицией или координатором спасательного подразделения, который ведёт поиск. Если вы отслеживаете социальные сети, не вступайте в переписку в комментариях, а лучше не читайте их – пусть это делают информационные координаторы поиска, потому что «диванные эксперты» часто, не вставая с места, «могут» сказать, где ваш пропавший, и, ничего не зная, заклеить всех его родных и близких

Не размещайте ориентировки без согласования с полицией и спасателями: могут быть причины, по которым мы и полиция решили не распространять ориентировки – например, если мы предполагаем, что человек мог уйти в запой и не хотим, чтобы о том, что он пропал, после его нахождения знали все социальные сети; если мы ищем убежавшего из дома подростка и предполагаем, что он находится в своём районе – расклеенные по кварталу или развешенные в соцсетях ориентировки могут его напугать и выгнать из района.

Не размещайте свой личный номер телефона – вряд ли вы сможете отделить ложные свидетельства от достоверных. Кроме того, нам, к сожалению, известны случаи, когда родителям пропавших детей, указавшим свой адрес и телефон, годами не давали спокойно жить «неравнодушные» люди.

**Методические рекомендации**  
**для проведения разъяснительных работ в целях предотвращения случаев**  
**безвестного исчезновения граждан Министерства внутренних дел по**  
**Республике Татарстан**

**Пропал ребенок. Что делать?**

Начать искать сразу, рассказать родственникам? Когда обращаться в полицию? И еще множество разных вопросов. Часто родственники пропавшего не знают что делать, пытаются успокоить себя и ждут до ночи. Так уж мы устроены, в нас срабатывают природные инстинкты. Пока светло, надежда не покидает нас. Тем временем пропавший дальше и дальше может отдаляться от места пропажи попутно рискуя замерзнуть, попасть в ДТП, стать жертвой криминала и т.д. Как определить когда начинать поиск?

У каждого из нас есть свой ритм жизни. Мы в определенные часы просыпаемся, обедаем, идем на тренировки и возвращаемся домой и т.п. По факту, это перемещения из точки А в точку Б за определенный отрезок времени.

***Если ребенок не пришел домой за этот отрезок времени, необходимо:***

- Позвонить классному руководителю и известить всех родителей одноклассников, друзей ребенка, ваших родных и соседей, а также всех, с кем ребенок эпизодически контактирует.

Нередко случается, что дети после школы могут заиграться, зайти друг к другу в гости и потерять счет времени. Оповещая всех знакомых, мы обязательно сообщаем им, что на данном этапе размещение информации публично лишнее. Не стоит беспокоиться о том, что о вас подумают посторонние люди и переживать о чувствах ваших родных. Это как раз тот случай, когда "имидж ничто". Кстати, не редко дети находятся у любимых бабушек и дедушек в гостях.

- Заявление в полицию. Позвоните на номер 112, не тяните. Действуйте.

- Приготовьте для передачи полиции подробное описание внешности ребенка и его одежды. Найдите наиболее свежие фотографии ребенка. Необходимо портретное фото, если есть, то фотографии ребенка в той же одежде, которая на нем в данный момент. Если нет, подойдут любые фото. Фотографируйте своих близких чаще. Это ведь не только фото на случай поиска, но и возможность сохранить многие приятные моменты.

- Обратитесь за помощью к добровольцам. Подготовленные люди с опытом поисков за плечами окажут эффективную помощь. Главное, что добровольцы умеют лучше других - организовать приехавших на поиск горожан. Методичное и последовательное решение задач на поиске общими силами дает гораздо больший результат, нежели если каждый будет, как в басне Крылова, тянуть поиск в свою сторону. Пытаться своими силами закрыть огромные городские территории и вовсе без помощи со стороны - невыполнимо.

- Полиции, инфоргу и координатору добровольцев необходимо предоставить полную информацию. Расспрашивать будут не от любопытства и осуждения, а с целью анализа и построения стратегии поиска. Ложь может увести поиски совершенно в другую сторону. В итоге полиция и добровольцы вместо помощи будут бегать в пустую. А вот посторонним людям, журналистам информацию стоит

выдавать крайне аккуратно и дозированно. Для них ваша личная жизнь и жизнь вашего ребенка не являются объектом аналитики с целью реализации поиска.

- Прежде чем выкладывать информацию о поиске в социальные сети, и клеить ориентировки на улицах необходимо обсудить это с сотрудником полиции ведущим поиск. Не во всех случаях опубликовав информацию или расклеив ориентировки мы поможем пропавшему. Особенно если это пропавший подросток. Известны случаи, когда увидев информацию о поиске подростки покидали "насиженную территорию", где у них был кров, возможность добыть еду и в итоге подвергали себя опасности. Так же были и случаи суицидов. Каждый случай индивидуален и это нужно учитывать.

Если пропал ребенок у ваших близких или знакомых, помогите родителям ребенка. Подскажите как действовать. Возьмите процесс в свои руки. Ведь вы мыслите менее эмоционально, а это значит способны быть более рациональными. Если кто-то из близких очень переживает, не позволяйте различным лицам, не по делу общаться, расспрашивать о ситуации. Ведь каждый раз, и без того расстроенного родителя эти люди вытягивают на новый круг эмоциональных вспышек. Следите за состоянием здоровья, иногда у некоторых очень эмоциональных мамочек, а иногда даже и пап, бывают истерики, обмороки и т.п. В таких ситуациях незамедлительно вызывайте врачей.

Мы очень надеемся, что эти рекомендации никогда вам не пригодятся. Мы проводим уроки для детей и родителей на тему как не потеряться в городе и природной среде, вы можете оставить заявку на проведение урока.

### **Профилактика безвестного исчезновения малолетних детей**

Сердце каждого человека трогает известие о пропаже ребенка. Большая часть историй заканчивается быстро и благополучно, но в момент появления заявки, к сожалению, невозможно точно сказать, чем закончится дело. Мы каждый раз в максимально сжатые сроки собираем информацию, объявляем сбор на поиск и надеемся на счастливый финал. А ведь во многих случаях родители могли бы избежать этой ситуации.

Как сделать так, чтобы вас не коснулась такая тревога за своего ребенка? На что стоит обратить внимание, чему стоит научиться ребенка, и стоит ли вообще думать о плохом?

Мы считаем – стоит! Ведь зачастую знание – ключ к безопасности. Мы учим детей переходить через дорогу, быть аккуратными с электроприборами – и этим страхуем их от беды.

#### **Что же стоит сделать?**

*1. Снабдите ребенка телефоном или трекером. Через эти устройства вы можете отслеживать местоположение ребенка. Особенно важны устройства родителям с детьми с особенностями развития. Договоритесь с сыном или дочерью, чтобы они предупреждали вас о том, куда идут и когда вернуться, и звонили вам в случае задержки.*

*2. Научите ребенка стоять на месте и ждать вас в случае, если вы потеряли друг друга на улице, в магазине или даже в природной среде. Расскажите, что вы будете искать его именно там, где расстались. Попытки ребенка самостоятельно*

найти вас могут затянуть время поиска, а каждая минута – это дополнительные риски.

3. *Научите просить помощи. Лучшие помощники в этой ситуации – это сотрудники полиции и родители с детьми. Для эффективной помощи ребенок должен знать свои данные, ФИО родителей и их номера телефонов, домашний адрес. Малышей, чьей возраст еще не позволяет свободно изъясняться, рекомендуем снабдить записками и нашивками на одежде с указанием вашего телефона.*

4. *Одевать ребенка в яркую одежду. Если на ней будут контрастные элементы, что-то, делающее ее индивидуальной, светоотражающие элементы, это поможет в любой бытовой ситуации:*

- *вы всегда будете быстрее визуально находить своего ребенка, даже если просто приглядываете за ним из окна;*
- *яркая одежда помогает ребенку наладить коммуникацию со сверстниками;*
- *в сложной ситуации контрастные элементы или какие-то индивидуальные элементы одежды помогут быстро распознать малыша даже на черно-белых записях видеокamer (не все камеры имеют хорошее разрешение и цвет);*
- *светоотражающие элементы помогут и вам, и ребенку, и другим участникам дорожного движения сохранять спокойствие и избежать трагедии.*

### **Осторожно! Тонкий лёд! (ноябрь)**

С наступлением холодов на водоемах начался ледостав. Удивительное природное явление привлекает и детей, и взрослых. Поэтому обращаемся в первую очередь к взрослым. Помните, вы пример для детей! Не выходите на неокрепший лёд.

Проводите с детьми регулярно беседы о безопасности. Водоемы не место для детских игр. Даже если вы видите незнакомых вам детей. Не проходите мимо. Попросите уйти со льда, объясните об опасности. Если увидели провалившегося в воду человека, действуйте немедленно!

#### **Как помочь оказавшемуся в воде:**

- *позвонить в службу спасения «112»;*
- *если человек провалился недалеко от берега можно кинуть ему шарф, веревку, подать длинную палку или доску;*
- *попробуйте аккуратно подползти к пострадавшему, подать руку и вытащить за одежду. Действуйте решительно. Привлеките на помощь прохожих.*

### **Новогодний пост про безопасность – 2020.**

Чем ближе новый год, тем больше заявок к нам поступает. Так, за сутки в среднем получают 12 заявок. Для каждого человека его семья, его близкие - самое дорогое в мире. И когда кто-то где-то задержался, не вернулся домой в условленное время, чья-то мама, чей-то отец, сын или дочь очень переживают и не находят себе места. Давайте же помнить о своих близких и беречь их. Давайте сделаем праздники безопасными и радостными.

1. Если не получается отмечать празднества без алкоголя, то стоит хотя бы знать меру. А еще самым безопасным будет, если вы устроили посиделки дома или у близких друзей. Так, чтобы в случае «заплыва за буйки» вы остались в безопасном

месте и могли выспаться. Если среди ваших родных и близких есть лица, не умеющие контролировать количество принятого в себя алкоголя – будьте внимательны к ним. Не отпускайте их в поисках приключений на улицу. Обморожения и гибель уснувших на улице людей, увы, не редкость. Даже если на улице видите лежащего незнакомого человека – не проходите мимо! Позвоните в единую службу спасения – 112, дождитесь приезда полиции или скорой, передайте человека с рук на руки сотрудникам.

2. Отправляясь с детьми на городские елки, обязательно обсудите, как будете поступать, если потеряете друг друга. Научите ребенка звать на помощь, расскажите, чтоб он не уходил с того места где находится. В местах массовых гуляний всегда есть сотрудники полиции, покажите малышу полицейских и расскажите, что сотрудники МВД всегда помогут. Снабдите детей записками с вашими телефонами.

3. Соблюдайте пожарную безопасность. Елочные огни и фейерверки должны быть под вашим контролем. Все должно делаться согласно технике безопасной эксплуатации. Изучите эти нормы, если их нет на упаковке изделий.

4. Подвиги. Давайте оставим все невероятное для голливудских героев. Не будем подвергать себя, близких и окружающих риску, пытаюсь удивить или же пытаюсь решить непосильную нам задачу. Если случилась беда, незамедлительно звоните на единый номер службы спасения – 112.

5. Если в вашей семье есть пожилые с потерей памяти, инвалиды – не оставляйте их без присмотра в праздники. Уделите и им время, порадуйте, а заодно проконтролируйте, что с ними все в полном порядке. Звоните им, если ваше празднество случилось в другом городе. Ведь нет ничего страшнее, чем заявки на пропавших пожилых людей, дату исчезновения которых даже невозможно установить. Так же, если у вас есть одинокие соседи, загляните к ним. Для них ваше внимание самый большой подарок!

6. Дарите добро. Следите за словами. Не позволяйте одному ядовитому слову испортить вам праздник. Помните, слова и окрыляют, и убивают. Будьте добры и милосердны и мир ответим вам тем же!

7. Если кто-то пропал, и вы не можете найти его, обзвонив родных, друзей и городские больницы – незамедлительно обращайтесь в полицию и к добровольцам за помощью!

### **Осторожно тонкий лед (весенний пост)**

Ежедневно спасатели МЧС Республики Татарстан сообщают о том, что-то в одном районе, то в другом выезжали на спасение провалившихся под лед рыбаков. На эти мероприятия государством тратятся огромные средства. А самое страшное, что из-за беспечности одних, спасатели могут не успеть на помощь другим, не по своей вине оказавшимся в беде, т.к. будут заняты спасением очередных рыбаков. Уважаемые граждане, мы вас призываем быть рассудительными, не рисковать своими жизнями, не подвергать опасности других!

Если на реках местами лед сошел совсем, а где-то активно начал терять свою прочность, то на озерах и прудах много где еще лежат снеговые шапки. И это может создавать иллюзию безопасности. Не стоит надеяться на авось.

Немаловажным является внимание к детям. Озера и пруды рядом с населенными пунктами могут привлекать детей как место игр и забав. Увидев детей на льду незамедлительно добейтесь того, чтоб они покинули поверхность водоема и проведите профилактическую беседу. Берегите себя и своих близких!

## **Аутизм**

День распространения информации о проблеме аутизма.

Основная цель даты — привлекать внимание общественности к необходимости помогать людям с расстройствами аутистического спектра и повышать качество их жизни.

Аутизм — это спектр расстройств, при которых у ребёнка могут быть трудности с коммуникацией, нарушения речи и необычные виды поведения. Например, повторяющиеся действия или ограниченные интересы, заикленность на чём-либо.

Когда вы видите ориентировки на пропавших детей и там есть надпись: "НУЖДАЕТСЯ В МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ!" - это значит, что возможно этот малыш аутист. Да, у нас запрещено озвучивать по ряду причин диагнозы. Но каждый раз такой мальчик или девочка нуждаются в вашей помощи. Они иначе воспринимают этот мир, иначе ощущают звуки, боль и т.д. И он может быть для них опасен. Поэтому мы просим вас быть внимательными и заботливыми к людям с подобным расстройством. Они такие же, как и вы, но немного особенные.

Признаки аутизма в общении и поведении:

- избегание визуального контакта;
  - повторение чужих слов, нарушение интонации, недостаточная гибкость речевого выражения;
  - предпочтение одиночества, трудности в общении с другими детьми, отсутствие реакции на попытки вступить в диалог;
  - привязанность к определенным вещам, склонность к заведенному порядку и негативная реакция на попытку изменить его;
  - ограниченный круг интересов, стереотипное поведение
- отсутствие чувства опасности и пониженная чувствительность к боли;
- повышенная реакция или ее отсутствие на звуки.

### **Как с ними общаться:**

- говорите простыми предложениями и будьте дружелюбны;
  - не повышайте голос и не трогайте человека без разрешения
- будьте готовы помочь, особенно если вы находитесь в шумном и людном месте, лучше отвести человека туда, где тихо и спокойно;
- не давайте другим травить людей с особенностями.

Относитесь с пониманием к семьям, где есть такие детки. Родителям иногда сложно. Не задавайте лишних вопросов. Просто будьте доброжелательны и терпеливы, будьте рядом.

## **25 мая день пропавших людей.**

Международный день пропавших без вести детей. Это день веры, надежды, день, когда мы обещаем самим себе сделать еще шаг, стать еще лучше ради них, обещаем не сдаваться никогда, дать еще один шанс вернуться домой пропавшим

детям.

Мы не можем сегодня, как год назад провести массово наши акции "Кораблик надежды" и полюбившийся вам квест "Узнавайка", но все мы сегодня можем поговорить со своими детьми, все можем посвятить полчаса времени их безопасности.

Поговорите. Расскажите, что, если очень хочется к воде, нужно быть с взрослым. Если хочется экстремальных ощущений, нужно просить родителей организовать досуг, а не рисковать жизнью, устраивая игры на стройках, чердаках и подвалах. Если кто-то посторонний пытается куда-то позвать и увести, необходимо немедленно дистанцироваться и громко кричать "Я его не знаю! Помогите!", сопротивляться и пытаться бежать в людные места. Помогите детям выучить наизусть номер вашего мобильного. Нарисуйте с ним несколько ваших визиток с номером телефона и разложите по карманам его одежды. Расскажите детям, что в любой непонятной ситуации, они могут всегда рассчитывать на вас. Будьте их защитой. И оправдывайте их доверие!

### **В погоне за урожаем. Часть 1. (Лето)**

Пришла летняя жаркая пора. Каждый видел, как бойко на обочине и рынках торгуют лесными и полевыми ягодами. Кто-то уже сам съездил, а кто-то еще только планирует поехать за дарами природы.

Для каждого охотника за большим урожаем мы подготовили небольшие рекомендации, чтобы ваша поездка оставила в памяти только положительные впечатления. И чтобы все было максимально безопасно, предлагаем разобраться, почему же иногда люди попадают в беду и как это с ними случается. А также расскажем, какие действия способствуют безопасности.

1. Получение травмы или ухудшение самочувствия - одна из распространенных причин. Неожиданно обострившееся хроническое заболевание, тепловой удар, поднявшееся давление, сердечный приступ, травма ноги, укусы ядовитых змей и т.д. Перечислять можно долго.

2. С кем может случиться? Конечно, в первую очередь все начинают думать о пожилых и детях. Да, конечно, они беззащитны и находятся в зоне риска. Однако беда может случиться с любым из нас.

3. Что делать? Одеваться по погоде (одежда, полностью закрывающая наше тело, обязательно головной убор). Иметь при себе 1 литр питьевой воды, а в случае наличия любого хронического заболевания и аптечку с необходимыми препаратами. Иногда поднимающееся/падающее давление, одышка и неспособность без отдыха преодолевать большие расстояния также повод задуматься о своем самочувствии, найти причину этих состояний и для личной безопасности иметь при себе лекарства. И конечно же, не ходить в поля и леса в одиночку, ведь если самочувствие резко ухудшится, можно и не успеть позвонить в 112. Телефон, как вы понимаете, должен быть у каждого и обязательно заряжен.

4. Заблудились. С кем может случиться? С любым из нас. Хотя многие убеждены, что именно с ними такое не может случиться никогда. Что делать? Заранее изучить местность (сам природный массив, дороги и тропы в нем и вокруг, реки, ручьи, линии газопровода и электричества, населенные пункты). Распечатайте карту, потому что даже в случае отключения телефона вы сможете ориентироваться.

Как? Об этом немного ниже. Также, при наличии распечатанной карты перед глазами, очень удобно разговаривать со спасателями и объяснять: как, куда и откуда вы двигались.

5. Карта будет бесполезна, если не завести хотя бы самый простой китайский компас. Доли градусов важны для спортсменов-ориентировщиков, для нас же важно просто выйти из леса. Для этого достаточно любого простого компаса. И вот тут мы подходим к важному понятию «аварийный азимут». Аварийный азимут – это направление на какой-либо линейный (например, трасса или железная дорога) ориентир, замеряемое с целью выхода к этому ориентиру в случае, если человек заблудился.

6. Не сомневаемся, прочитав эти абзацы, кто-то уже негодует. Ведь есть телефон! Все эти компасы и карты вчерашний день, телефон заменит их все и не только их! Безусловно, мобильный телефон, снабженный необходимыми навигационными приложениями, облегчает ориентирование на местности. Однако, вдали от больших городов, станции сотовых сетей находятся на значительном расстоянии друг от друга. Вследствие чего телефон затрачивает больше ресурсов аккумулятора на попытки поддержания устойчивой связи. А где-то связь может и вовсе отсутствовать. Телефоны могут иногда выходить из строя или теряться. Потому не будем беспечны, и поступим как парашютисты, обеспечив себя и основным и запасным «парашютами» - отправляясь на природу, возьмем с собой и карту с компасом, и телефон с необходимыми навигационными приложениями. Какие приложения установить? Любые удобные для вас и совместимые с вашим телефоном.

**Для навигационных приложений важны два критерия:**

- способность работать даже при отсутствии интернета;
- запись трека (вашего маршрута).

Возможность работы приложения без интернет соединения крайне важна. Ведь в противном случае приложение не будет работать или не будет отображать реальные данные. А если у вас есть записанный трек вашего передвижения, выходите по нему обратно. Этот путь уже вами проверен, он точно проходим и безопасен, т.к. наличие рядом потенциального более короткого пути не всегда лучший выбор. По различным причинам, карты могут не отображать имеющиеся на пути препятствия (болото, овраг, завал и т.п.), преодоление которых может погубить путника. Если наши попытки самостоятельно выбраться за короткий срок из леса не удались, не откладывая звоним в 112.

Отдельно хочется отметить застревание машин на бездорожье или плутание на авто по лесам и полям. Автомобилисты, не будьте беспечны! Прорабатывайте маршрут перед выездом, убедитесь в исправности транспортного средства, положите в машину все необходимое, отнеситесь критически к своим способностям управления автомобилем и возможностям транспорта, и лучше преувеличьте серьезность возможных препятствий. И, конечно же, на автомобиле мы также отправляемся количеством не менее двух человек, берем собой все те же телефоны, карты, компасы, воду и т.д.

Подводя итоги, вспомнилась русская народная поговорка: «Русские долго запрягают, но быстро едут». Она кратко и ёмко отражает порядок действий. Давайте же следовать этой мудрости и тщательно готовить свой выезд на природу!



## **В погоне за урожаем. Часть 2. (Лето)**

По каким причинам люди оказываются в ситуациях, когда они не могут самостоятельно вернуться из, казалось бы, безобидного похода в леса и поля нашей необъятной страны?

Какие средства нам помогут не заблудиться или избежать ухудшения самочувствия? Давайте же дополним этот список и разберемся, для чего нужны эти предметы.

### **Полный список необходимого:**

1. Заряженный телефон с установленными навигационными приложениями. Наличие пауэрбанка приветствуется.

2. Литр питьевой воды на человека.

3. Питательный перекус, состоящий из продуктов с долгим сроком хранения (печенье, шоколад, орехи и т.п.)

4. Компас и распечатанная карта местности.

5. Фонарь и рабочие батарейки к нему.

6. Свисток.

7. Тёплая одежда.

8. Спички или зажигалка.

9. Репелленты от клещей и комаров.

10. При необходимости медикаменты.

Наш поход на природу может неожиданно затянуться по различным причинам. И если нам придется ждать помощи или самостоятельно пытаться выходить из леса, подавать сигналы спасателям нам могут понадобиться предметы из этого списка. Фонарь способен не только осветить вам дорогу, но и привлечь внимание спасателей в тёмное время суток, причем не только на земле, но и с воздуха. И конечно стоит помнить, что фонарь работает только при наличии энергии. Позаботьтесь об этом, возьмите комплект батареек.

Свисток. Лучше даже два - для вас и вашего спутника это инструмент, позволяющий постоянно держать друг друга в пределах слышимости. Достаточно вам каждые 15 минут обозначать себя и слушать ответный сигнал. Опять же, при необходимости, свистом можно обозначать свое местоположение для ищущих вас спасателей. Теплая одежда. Природа наша изменчива, особенно в последние годы. Уже никого не удивить неожиданным снегом в июне или грозой в январе. Для защиты от непогоды хорошо иметь теплую и непромокаемую куртку. Благо прогресс в производстве одежды позволяет сегодня приобрести легкие и малогабаритные предметы. Спички или зажигалка. Как и фонарик, огонь – сигнал для спасателей на земле и на небе. Днём, для того, чтобы костер был виден с неба, можно добавить в огонь листья и траву. И конечно же, костер - это источник тепла. Для сохранения спичек от сырости, держите их в пакете.

Помните! Огонь за считанные минуты может объять все вокруг. Выберите и подготовьте площадку перед разведением костра. Не оставляйте огонь без присмотра. Разводите костер только при необходимости вашего спасения в период запрета разведения открытого огня в лесных массивах. Ваше действие может быть оправдано лишь необходимостью выживания.

Репелленты от насекомых. Комары нас очень нервируют, и мы старательно отмахиваемся от них, забывая о более опасном насекомом – клещ. Окажется ли конкретная особь разносчицей смертельно опасной болезни, мы не знаем, но можем защитить себя. Большая часть репеллентов действуют от получаса до часа, потом их эффективность сходит на нет. Это можно легко понять по начавшим снова роиться вокруг вас комарам.

Если вы приготовили все необходимое и нашли себе компанию, можно отправляться и в лес.

#### **Алгоритмы безопасности:**

1. Перед выходом непременно сообщаем кому-то из близких куда мы направляемся и как долго планируем отсутствовать. Не ленитесь, расскажите все в деталях. Попросите в случае вашего отсутствия в контрольный срок звонить по номеру 112.

2. Еще раз напомним - меньше двух человек в лес не ходим!

3. В лесу всегда держимся рядом друг с другом.

4. В случае ухудшения самочувствия сразу примите нужные медикаменты и сообщите в службу 112. По возможности выходите к ближайшему населенному пункту своими силами.

В дополнение хотелось бы всем напомнить, что дети и пожилые не должны ходить в лес без сопровождения взрослого здорового человека. Самостоятельно они не могут позаботиться о своем здоровье и своей жизни. Их благополучие и безопасность в ваших руках, даже если речь идет о ближайшей посадке шириной десять метров или маленькой речки за вашим забором. Уделите им время, сходите на природу вместе с вашими детьми и родителями. Этот поход будет приятным времяпрепровождением для всех вас и теплыми воспоминаниями.

#### **Инструкция. Как не заблудиться в лесу.**

Обилие заявок и информации о заблудившихся в лесу людях очень тревожит нас.

1. Мы настоятельно просим всех отправляющихся в лес брать с собой:

- заряженный телефон
- компас
- спички/зажигалку.

2. Научитесь пользоваться компасом. Научитесь определять аварийный азимут.

#### **Действия перед входом в лес:**

Встать относительно дороги и произвести манипуляции по настройке компаса. Полученные данные записать, компас убрать, чтоб не потерять. Зайти в лес по данному направлению.

#### **Действия перед выходом из леса:**

Для того, чтоб ваше движение было максимально прямым, примечайте на пути деревья и двигайтесь по компасу от дерева до дерева до полного выхода из леса.

**ИЗУЧИТЕ ВНИМАТЕЛЬНО КАЖДЫЙ ШАГ! ОШИБКА УВЕДЕТ ЕЩЕ ГЛУБЖЕ**

**В ЛЕС!** Потренируйтесь перед походом в лес в городском парке. Так же для того, чтоб вам было проще понимать, как берутся направления, мы сделали схему леса с направлениями в виде стрелок от дорог и примерными

градусами, по которым всегда можно войти в лес и выйти, если действовать согласно нашей инструкции.

3. Не пытайтесь взять что-то одно, компас или телефон. Берите оба. Что-то одно может сломаться, потеряться, разрядиться. Принцип "запасного парашюта" должен работать всегда.

4. Если встретили в лесу заблудившихся людей, не отправляйте их, указав направление "вам туда". Выведите до дороги. Как показывает статистика, потерявшийся человек от волнения склонен действовать не логично. А вы, возможно, его последний шанс на спасение.

5. Если вы сами заблудились, что по законам логики, физики и при наличии у вас компаса, и знаний об аварийном азимуте невозможно, незамедлительно звоните в 112. Добровольцы и спасатели помогут вам.

### **День пожилых людей (о потери памяти, пожилых)**

На счету десятки достижений, на счету и тысяча побед. В памяти много теплых, добрых воспоминаний молодости, зрелости. Но иногда, увы, только они есть, а порой и вовсе - белый лист. И каждый пожилой человек, страдающий старческой потерей памяти нуждается в помощи. Без вашего внимания однажды он может пропасть без вести.

Если среди ваших родных, ваших соседей или может быть в вашем доме живет одинокий пожилой человек, есть те, кто нет-нет да начал забывать, где лежат те или иные вещи, иногда не узнает кого-то из родных, он думает, что ему лет 20-25 и нужно спешить на работу, а может быть идти домой и т.п. - будьте внимательны к ним! Однажды их память может сыграть с ними злую шутку. В таких случаях необходимо обратиться к врачам, диагностировать состояние пожилого человека и при необходимости согласно рецепту, принимать лекарства.

Мы также рекомендуем снабдить их трекерами, телефонами и записками в карманах. Все это сделает вашу жизнь чуть спокойнее, а в случае чего поможет оперативно найти человека. Мы желаем всем пожилым здоровья, долголетия и ясного ума!

### **Серия постов, направленная на профилактику побегов из дома школьниками.**

#### **Как учиться в школе без стрессов?**

Начало учебного года для каждого ребёнка период перемен. Для некоторых из них он особенно сложный. И, к сожалению, иногда, если ребёнка не поддержали, не помогли влиться в учебный процесс - он начинает прогуливать школу, боится вернуться домой, т.к. там накажут. Причинами стресса могут быть любые факторы. Но там, где есть поддержка родителей, есть понимание и безусловная любовь - ребёнок защищён.

В помощь вам, мы предлагаем пошаговые инструкции, помогающие наладить взаимоотношения с ребёнком, помогающие организовать его учебный день и не только.

Тайм-менеджмент - как помочь ребёнку всё успеть?

Школьник нуждается в распорядке дня. Ему нужно успевать учиться в школе, выполнять домашнее задание, осваивать дополнительные навыки, развиваться физически и общаться со сверстниками — каждый элемент играет важную роль в

развитии ребёнка. Задача родителей — помочь ребёнку всё это организовать и всё успеть.

Покажите на собственном примере.

Трудно будет убедить ребёнка в необходимости организации своего времени, если вы сами страдаете от постоянной нехватки времени, ничего не успеваете. Для вас это тоже станет стимулом к самоорганизации. Не бойтесь быть открыты с ребёнком: «да, я тоже делаю это впервые, и, наверное, это будет не так легко, как перейти дорогу, но давай пробовать вместе». Возможно, такое признание станет для ребенка лучшим стимулом.

Приучите записывать. Расскажите ребёнку о том, как вести записи ежедневных дел. Объясните, почему стоит записывать даже самые мелкие задачи — так ребёнок не забудет спросить что-то важное у преподавателя в школе или забрать свою тетрадь у одноклассника. Чтобы увлечь его привычкой записывать, предложите ему вести записи с иллюстрациями и наклейками. Выберите вместе с ним красивую тетрадь или подходящий ежедневник (лучше присмотреть экземпляр без привязки к году и датам).

Обозначьте список дел. Запишите вместе с ребёнком все дела, которые ему нужно сделать за день: школа, домашнее задание, дополнительные секции, отдых. Разделите дела на два списка: первый — те, которые нужно выполнить к строго определенному времени, и второй — которые можно выполнить в течение дня. Каждому делу из второго списка присваиваем уровень важности, указываем время на их выполнение и размещаем в «окнах» между делами из первого списка. Не забудьте среди дел указать приемы пищи, на них нужно отвести не меньше 30 минут.

Оставьте место для случайностей. Предупредите ребёнка, что всё предусмотреть невозможно. Обстоятельства, на которые он повлиять не может: не приехал вовремя автобус, бабушка попросила помочь, позвонил одноклассник по какому-то вопросу — могут повлиять на его план. Чтобы не волноваться по поводу невыполненных задач, планируйте с ребёнком то, что реально можно выполнить за день.

## **10 заповедей правильного отношения к ребенку:**

1. Не нужно ждать от ребенка, что он станет именно таким, каким бы вы хотели его видеть. Ребенку нужно помочь стать самим собой, личностью, индивидуальностью, человеком, непохожим ни на кого другого, в том числе и на вас самих.

2. Требовать от ребенка платы за все, что было сделано ради него – верный шаг к непониманию и обидам. То, что вы подарили ему жизнь, это хорошо. Но он отдаст свою жизнь другому человеку, тот, в свою очередь — третьему, и так всегда, это необратимый процесс.

3. Что вы посеете, то в результате и взойдет. Стоит всегда помнить эту поговорку и не вымещать на ребенке свою злость и обиду, иначе в старости хорошего отношения можно и не дожидаться. В отдельных случаях, проблемы могут начаться незамедлительно. Ребенок начнет платить той же монетой.

4. Проблемы ребенка настолько же важны и серьезны, как и ваши личные, поэтому не стоит смотреть на них свысока. Ведь ребенку может быть тяжелее с ними справляться из-за отсутствия опыта.

5. Ребенка ни в коем случае нельзя унижать, иначе у него возникнут комплексы, которые будут преследовать его всю жизнь.

6. Нужно уделять своему ребенку достаточно внимания и осознавать, что важнее встреч с ребенком быть ничего может. Ребенку необходима забота и внимание его родителей для полноценного развития. Забота и внимание это не одно и то же, что купить ребенку все необходимое. Внимание не может быть полноценным, если родитель не вылезает из смартфона в процессе общения с ребенком. Самое главное, что ждут дети - внимания. Если у вас несколько детей, находите возможность в том числе и для индивидуального общения с каждым. Пусть это 10 минут, но непременно с каждым отдельно.

7. Не нужно заниматься самобичеванием, если вы не можете сделать что-либо для своего ребенка. Упрекать и корить себя нужно в том случае, если вы можете что-то сделать, но не делаете. Обратитесь за помощью к специалистам. Не стоит бояться выглядеть в дурном свете. Родитель, ищущий знания для блага своих детей всегда достоин уважения.

8. Важно понимать, что ребенок не тиран, и он был послан вам не для мучений. Ребенок – то самое драгоценное, что вы смогли получить от Бога. Он вам предоставил уникальную возможность хранить душу ребенка и развивать его творческий потенциал.

9. Чужие дети также заслуживают вашей любви. Помните, что нельзя делать чужому ребенку то, что вы не хотели бы, чтобы испытал ваш собственный ребёнок.

10. Любить своего ребенка нужно абсолютно любым. Неважно, талантливый ли он, красивый ли – главное, что в нем течет ваша кровь, и сильнее чем он вас вряд ли будут любить.

Мы знаем, что, казалось бы, простые на бумаге строчки порой сложны в реализации. Но всякое усердие дает свои положительные плоды. Если же есть трудности, всегда можно обратиться за помощью к семейным психологам. Не опускайте руки, если столкнулись с сложностями. Только мы взрослые можем сделать так, чтоб в наших семьях царил счастье, чтоб ребенок ощущал себя любимым, уважаемым, личностью. Комфортные для всех членов семьи отношения залог счастливого детства. А еще это меньше убежавших из дома детей, меньше детских травм и смертей, больше успешных, здоровых и счастливых подрастающих надежд для своей семьи, страны.

### **Как научить ребёнка правильно действовать в конфликтной ситуации?**

Чаще всего причиной ухода из дома, побега, становятся конфликты. Кто-то из детей не справляется с эмоциональной нагрузкой в школе, не находит общего языка со сверстниками, кто-то никак не найдет общего языка с учителем. А где-то проблемы дома.

Отчаяние, страх и отсутствие сил бороться за себя толкают к бегству. Для предотвращения большинства негативных ситуаций необходимо обладать определенными знаниями, иметь натренированную, устойчивую психику. Откуда только всему этому взяться у ребенка? Только мы взрослые, своим примером, своим

поведением, обучая детей, можем сделать их готовыми к встрече с разными людьми, к различным ситуациям.

### **1. Управление гневом**

В любой конфликтной ситуации важно сохранять спокойствие и держать эмоции под контролем. Если негативные эмоции зашкаливают, важно уметь сдерживать их или физически выходить из конфликта — прерывать разговор. Учите ребёнка, с одной стороны, владеть собой, а с другой стороны — корректно выражать чувства. Стать более сдержанным помогут медитация, дыхательные упражнения, занятия спортом. Гнев и агрессию можно выплеснуть, например, на бумагу — написать о своих чувствах, нарисовать собственные переживания.

### **2. Позитивное общение**

Общение в позитивном ключе предотвращает конфликтную ситуацию, а если она всё же произошла, позволяет разрешить её быстрее и конструктивнее. Главные приёмы позитивного общения — использование «я»-сообщений и активное слушание. Объясните ребёнку, что во время конфликта важно говорить о своих чувствах: «Я этого не хочу», «Мне неприятно», «Я хотел бы сделать вот так». «Я»-сообщения помогают избежать обвинений в адрес оппонента и домысливания за другого человека, почему он говорит или действует именно так. Активное слушание — приём, который позволяет понять другого человека, его желания и интересы. При активном слушании мы повторяем фразу, которую сказал оппонент, тем самым показывая, что мы поняли его аргументы.

### **3. Стремление к сотрудничеству**

Чтобы успешно разрешать конфликты, нужно сосредотачиваться на общем, а не различном, искать точки соприкосновения. Научите ребёнка в любом конфликте предлагать и искать компромисс - решение, которое устроит обе стороны. Важно понимать, что компромисс — это вариант, при котором обеим сторонам придётся чем-то поступиться ради примирения интересов и достижения конечной цели.

### **4. Эмпатия**

Разрешению конфликтных ситуаций помогает умение поставить себя на место другого человека, понять его чувства, мотивы, причины, по которым он поступает тем или иным образом. Формировать эмпатию помогают художественные книги и фильмы. Разбирайте с ребёнком сложные конфликтные ситуации из литературы или кино, предложите ему найти аргументы в защиту позиции каждого персонажа. Точно так же можно поступать и в реальной жизни: ставить себя на место разных людей.

## **Как правильно говорить ребёнку «нет»?**

В вашем детстве были сложные, болезненные отказы, когда вы очень чего-то хотели, а родители стояли на своем? Какие из них были самыми обидными? Конечно же те, которые были не аргументированы, высказанные в грубой форме или с переходом на личность и т.п. Кому-то повезло, родители находили слова, чтоб объяснить свою позицию.

И сегодня порой родители не могут найти правильных слов. А что в итоге? Ребенок сбегает из дома. Иногда еще и украв у родителей деньги. Бунтует против запретов на прогулки и не приходит домой по несколько дней. И каждый раз рискует своим здоровьем и жизнью т.к. порой приходится ночевать где попало,

общаться далеко не с теми, кого вы хотели бы видеть в кругу друзей вашего сына или дочери.

Для того, чтоб избежать конфликтов, не терять связи с ребенком, сохранить свои нервы и психоэмоциональное равновесие ребенка необходимо научиться говорить ребенку «нет».

Объясните свой отказ. Родитель заблуждается, когда считает, что объяснения «потому, что я так сказала» и «нет и всё» должны убедить ребёнка принять позицию взрослого как единственно верную. Попробуйте объяснить своё решение понятными ребёнку словами и найти объективные аргументы. Например, вместо «мне не нравятся твои вечерние прогулки с твоими друзьями» можно напомнить подростку о запрете находиться в общественных местах без сопровождения доверенного взрослого после 22:00 ребёнку, не достигшему 16 лет.

Сохраняйте последовательность. Вчера вы не разрешили смотреть фильм до поздней ночи, сегодня ваше настроение сильно лучше, и вы, подобно джинну, готовы исполнять любые желания и делать всё, чтобы сохранить радостную атмосферу в доме. Прекрасное настроение вполне может стать поводом для того, чтобы посмотреть фильм, который вчера оказался под запретом, но стоит обозначить, что просмотр фильма нужно начать на час раньше, чтобы лечь спать вовремя. Таким образом, вы покажите ребёнку, что есть правила, которые ни при каких обстоятельствах не могут быть нарушены. Такое последовательное поведение укрепит доверие ребёнка к вам.

Не обесценивайте его желания. «Я не собираюсь тратить деньги на всякую ерунду!». У родителей с детьми всегда будут разные восприятия по поводу значимости тех или иных вещей. Это нормально. То, что взрослому кажется ерундой, для ребёнка — целый мир. Да, по объективным причинам вы не готовы включить в семейный бюджет дополнительные расходы. Скажите спокойно об этом ребёнку и предложите составить план, как ему получить желаемое собственными силами. Ребёнку важно увидеть вашу заинтересованность и заручиться поддержкой.

Предлагайте альтернативу. Вместо ограничений, создайте ребёнку условия, в которых он сможет выбрать лучшее с вашей точки зрения. В созданных условиях главное, что этот выбор он сделает сам. Ребёнок ест слишком много фастфуда, спросите, что ему положить в ланч-бокс: бутерброд или фрукты с орехами. Если этот план не сработает, поделитесь списком интересных кафе, где после школы можно с друзьями вкусно и полезно перекусить.

### **Как говорить с подростком, чтобы он вас слышал?**

Уделите ему персональное внимание. Не нужно общаться с подростком, поглядывая в экран телефона или за домашними делами. Он должен видеть, что вы готовы уделить время лично ему. Не требуется час или два, чтобы плодотворно пообщаться. Выделите 10–15 минут, но это время посвятите только разговору с ребенком. Несколько таких десятиминут в течение дня позволят вам быть в курсе, что волнует вашего подростка и чем он живет, а у ребенка сформируют ощущение, что он вам небезразличен. Разговаривайте, а не читайте нотации. Время, выделенное на общение, не стоит тратить на то, чтобы еще раз объяснить ребенку, что он не сделал домашнее задание, прогулял физкультуру или забыл помыть посуду. Говорите о том, что интересно ребенку, спрашивайте, что его волнует, о чем он

думает, что с ним случилось в течение дня. Поддерживайте во время беседы теплую, душевную атмосферу.

Слушайте, что он говорит. Умение слушать — один из самых ценных навыков, он помогает понять, что нужно другому человеку, в каком состоянии он находится, что его волнует. Позвольте ребенку говорить и внимательно слушайте. Не спешите давать советов или оценивать ситуацию, если вас об этом не просили, не перебивайте, не делайте выводов, не дослушав историю до конца. В общем, говорите с подростком точно так же, как и с взрослым: уважительно и без критики.

Интересуйтесь жизнью ребенка. Но старайтесь делать это ненавязчиво. Спрашивая: «Как дела?», будьте готовы услышать подробный и развернутый ответ и не сбегайте на середине рассказа с заявлением, что вам некогда. Чем более искренне вы будете интересоваться, что происходит в жизни ребенка, что его волнует, тем охотнее он будет с вами делиться. Не используйте полученную информацию против ребенка. Если вы хотите, чтобы ваш подросток продолжать разговаривать с вами, слышал ваши просьбы и воспринимал важную информацию из ваших уст, никогда не используйте то, что он рассказал вам в дружеской приятной беседе, для выговоров или как повод для усиления контроля над его времяпровождением. Утратив доверие подростка, вы утратите и статус человека, к которому стоит прислушиваться.