

## **Рекомендации для населения**

### **«Что можно и нельзя делать при обстрелах и взрывах»**

К сожалению, в ходе военных действий под удары артиллерийских снарядов попадают как солдаты, так и мирные жители, которые не успели укрыться в момент обстрела. Поэтому сегодня всё больше людей интересуются правилами выживания при экстремальных ситуациях, связанных с боевыми действиями. Что делать, если город, в котором ты живёшь, вдруг попал под артиллерийский обстрел, а чего в таких ситуациях делать категорически нельзя, рассмотрим в данных рекомендациях.

Опасность «прилётов» артиллерийских снарядов не только в уроне от самого взрыва и разрушительной ударной волны. Вокруг эпицентра образуется целое облако различных осколков, которые на огромной скорости летят во все стороны и буквально прошивают всё на своём пути.

Эти осколки могут быть как частями самой бомбы или ракеты (либо поражающими элементами, которыми снаряд мог быть начинён), так и фрагментами повреждённых взрывом зданий, техники, стекла и камней. Взрывная волна разгоняет любой небольшой предмет до скорости пули, и в итоге он может сильно ранить и даже убить.

Поэтому, если вы окажетесь в зоне боевых действий, важно знать, как себя вести.

#### **Что делать если обстрел застал посреди городской улицы?**

Первое и самое главное — не паниковать! Из-за паники вы можете или замереть, или, наоборот, побежать куда-то сломя голову. В условиях бомбардировки оба эти варианта губительны. В первые секунды после начала обстрела ваша собранность может сыграть огромную роль в спасении жизни и здоровья.

Падайте на землю. В зависимости от типа используемого вооружения летящие над головой снаряды могут издавать свист, шипение или вой. Эти звуки — главный сигнал, что пора спасаться.

Обычно через несколько мгновений после свиста происходит взрыв. Количество времени до хлопка говорит о расстоянии до места падения снаряда. Чем больше секунд прошло, тем дальше упал снаряд (как с молнией: чем дальше от вспышки до грома, тем дальше бушует гроза).

**Когда услышали свистящий звук — сразу падайте на землю, где стояли, и закрывайте голову руками.** Если рядом оказалось углубление в земле, канава, яма, траншея, то прыгайте туда, это даст дополнительную защиту. Рот нужно немного открыть, чтобы не получить контузию и повреждения барабанных перепонки от перепада давления во время ударной волны.

Стоящий во весь рост человек более уязвим для осколков даже на большом расстоянии от эпицентра взрыва. Обычно осколки разлетаются вверх и в стороны на высоте 30-50 см от земли, а значит, чем ниже вы лежите, тем лучше и безопаснее. **Пока гремят взрывы, вставать с земли нельзя.**

Перемещаться тоже не стоит, только в крайнем случае, если оказались на открытой местности, а совсем рядом есть укрытие, в которое можно быстро добраться ползком.

Не бойтесь испачкаться. Большая часть советов по спасению при бомбардировке предполагает тесный контакт с землёй. Стоять и раздумывать о том, как потом очистить новенькое пальто — смертельно опасно.

В случае если обстрел застал вас в маршрутке, троллейбусе или трамвае — следует немедленно остановить транспорт, отбежать от дороги в направлении «от зданий и сооружений» и залечь на землю. Оглянитесь и глазами поищите более надежное укрытие неподалеку. Перебегать следует короткими быстрыми бросками сразу после следующего взрыва.

Если обстрел застал за рулём — не пытайтесь уехать. Нельзя предугадать, куда может упасть следующий снаряд. Лучше остановиться, покинуть авто и лечь на землю.

**Ваша задача — оказаться во время обстрела как можно ниже поверхности земли и защитить себя от осколков и взрывной волны.**

Если о тревоге получилось узнать заранее, то срочно отправляйтесь в ближайшее укрытие. Подойдут капитальные подвалы крепких зданий, в которых оборудованы укрытия.

Если вы понимаете, что не успеете добраться до такого убежища, то ищите вокруг себя любое естественное или искусственное укрытие в земле. Такие как:

- труба водостока у дороги;
- канализационный люк (убедись, что это не газовая магистраль!);
- смотровая яма гаража или яма станции технического обслуживания автомобилей;
- подземный переход;
- капитальные и глубокие подвалы невысоких зданий старой постройки (важно, чтобы из них было минимум 2 выхода);
- подойдёт даже воронка от ранее разорвавшегося снаряда (как правило, второй раз в одно место бомба не падает).

**НЕ подойдут для надёжного укрытия:**

**Брошенная техника и автомобили.** Прятаться под техникой опасно тем, что осколки могут прошить бензобак, вызвать возгорание и даже взрыв автомобиля. К тому же, скопление техники может быть одной из целей обстрела.

**Подвалы панельных зданий.** Панельные постройки достаточно хрупкие, и в случае попадания ракеты такое здание может обрушиться и завалить укrywшихся в подвале людей. Однако пережившие бомбардировку люди отмечают, что при отсутствии других вариантов укрытия спрятаться можно и в подвале (или подъезде) панельного дома. Место не самое надёжное, но лучше, чем ничего.

**Здания из стекла и бетона.** Современные бизнес-центры, офисные здания и ТЦ облицованы стеклом внутри и снаружи. Взрывная волна может превратить стекла в опасное облако осколков, несущееся в разные стороны с огромной скоростью. Обшивка здания из искусственных материалов при возгорании выделяет много едкого и токсичного дыма. Прочность таких строений также невысока.

**Водоёмы.** Если снаряд попадёт в водоём, то гидроудар от взрыва может достигнуть вас даже на большом расстоянии и привести к внутренним травмам, контузии и потере сознания, что в воде фатально.

Оставляя место укрытия, не давайте себе расслабиться. Теперь вся ваше внимание должно быть сконцентрировано себе под ноги. Не поднимайте с земли никаких незнакомых вам предметов: авиабомба, ракета или снаряд могли быть кассетными. Боевые элементы часто разрываются при падении, но могут взорваться позже, в руках — от малейшего движения или прикосновения. Все внимание — детям и подросткам: не дайте им поднять что-нибудь из-под ног!

### **Что делать если обстрел застал в квартире?**

Если обстрел застал в квартире — помните **правило «двух стен»**. Нужно сразу переместиться в ту комнату, которая отделена от стороны «прилётов» двумя глухими стенами. Считается, что при взрыве снаряда первая стена может быть пробита насквозь, а осколки застрянут во второй стене и не ранят вас. В условиях квартиры в зависимости от планировки самым безопасным местом считается ванная.

В ванной комнате можно лечь в саму ванну, а сверху укрыться мокрым матрасом. По словам людей, прошедших через бомбардировки, такая конструкция обеспечивает наибольшую безопасность в условиях квартиры.

При этом обратите внимание, что в настоящее время практически у каждого в ванной имеется большое зеркало, которое может разбиться от удара снаряда. Чтобы избежать поражения осколками, постарайтесь быстро снять зеркало либо завесить его тем, что имеется под рукой, например полотенцами. Также лучше убрать с полок различные пузырьки и флаконы с шампунями, моющими средствами и т.п.

Помимо ванной, для укрытия подойдут прихожая или тамбур. **Главное, чтобы там не было окон и от улицы вас отделяли две стены.**

Обезопасить квартиру до начала обстрелов также можно. Самым опасным элементом интерьера считаются окна. Их можно плотно заклеить скотчем крест-накрест в несколько слоёв. Это должно минимизировать разлёт осколков внутрь комнаты, если взрывная волна достигнет вашего дома.

Кроме того, в момент обстрела лучше оставлять окна открытыми — это защитит их от взрывной волны и сохранит вам стёкла. А это не будет лишним, особенно зимой.

Также стоит заранее позаботиться о запасах питьевой воды и не портящейся без холодильника еды. Во время обстрелов есть вероятность отключения электричества и водоснабжения.

### **Что делать если обстрел застал в доме?**

Если в доме есть подвал, необходимо спуститься в него. Возьмите с собой телефоны, радио на батарейках, воду.

Если укрываетесь в погребе в частных домах, нужно принимать во внимание, что его может завалить. Обязательно оставьте в доме на видном месте большой бросающийся в глаза плакат «во время бомбежек мы в погребе» и указать, где погреб находится.

Если подвала нет, необходимо спуститься на нижние этажи, чем ниже, тем лучше. Заранее найти самую внутреннюю комнату, чем больше бетона вокруг, тем лучше (найти несущие стены), если все комнаты внешние — выйти на лестничную площадку. Ни в коем случае нельзя находиться напротив окон! Если известно, с какой стороны ведется обстрел, то нужно выбрать самую удаленную комнату с противоположной стороны.

В том месте, что будет выбрано, необходимо сесть на пол у стены — чем ниже человек находится во время попадания снаряда, тем больше шансов, что его не зацепит осколком.

Когда обстрел стих и взрывы прекратились, не спешите сразу покидать укрытие. Если вы находитесь в относительно безопасном укрытии, где ничего не угрожает вашей жизни, лучше всего задержаться там на какое-то время (минимум 20–30 минут, лучше дольше).

### **Как не паниковать во время обстрела**

Если вы находитесь в каком-либо укрытии во время артиллерийского обстрела или авиаудара постарайтесь не паниковать. Чтобы сохранять максимально возможное, при таких событиях, спокойствие, рекомендуется придерживаться некоторых правил.

1. Переключайтесь на общение. Постарайтесь не находиться наедине со своими мыслями. Выговаривайтесь и позвольте другим облегчить таким образом свое состояние. Говорить можно и совершенно на отвлеченные темы. Пересказывайте друг другу сюжеты интересных фильмов или прочитанных книг, отвлекайтесь от ситуации. Если вы будете отстраняться от людей, очень велика вероятность, что в голову будут приходить тревожащие мысли, которые обычно начинаются со слов «а что, если...», а дальше может быть множество пугающих версий. Но следует понимать, что даже если они вероятны – это ваша фантазия со знаком минус, которая будет только деморализовать и увеличивать страхи.

2. Если есть возможность – слушайте музыку, смотрите мультики, фильмы, читайте. Главное – выдернуть себя из круговорота мыслей о возможной смерти и других страхах.



3. Делайте дыхательные упражнения. Можно включить в процесс всех присутствующих. Так вы поможете не только себе, но и другим. Например, дышите, положив руку на живот. Грудь при этом двигаться не должна. Такой способ максимально включает в процесс диафрагму, что помогает успокоиться.

4. Пофантазируйте на тему, что я буду делать после случившегося. Планы на будущее помогают переключиться и поверить в себя. Помечтайте о новых красивых вещах, которые купите, поездках в те страны, которые вас привлекают, еде, которую всегда хотелось попробовать, но как-то не складывалось. Это обязательно придаст веры в будущее и желания к нему прийти.

5. Вспоминайте самые прекрасные, яркие моменты своей жизни, которые могут погрузить вас в более ресурсное состояние. Окунитесь в воспоминания о веселом отдыхе с друзьями, поездках на море, школьных или студенческих приключениях. В самые темные времена важно найти для себя источник света, чтобы иметь силы преодолевать трудности.

6. Постарайтесь делать все медленнее – дышать, говорить, двигаться. Таким образом, вы будете воспринимать ситуацию более рационально, а не эмоционально.

7. Уделите максимально много внимания детям. Придумайте для них любую игру. В слова, города и др. Сочините вместе сказку, вспомните считалочки, стихи, песни. Расспросите его о мечтах, увлечениях, друзьях, домашних питомцах. Говорите о чем угодно, что поможет ребенку не ощущать чувство страха и беспомощности.

8. Если рядом с вами близкие люди – обнимите их, держите за руку. Тактильные проявления тоже способствуют облегчению состояния. Если вы одни – обнимите себя, при возможности укутайтесь в одеяло или плед. Можно что-то есть или пить теплое. Это тоже помогает овладеть собой.

9. Старайтесь при любой возможности зарядить телефон, фонарик, пополнить запасы еды и воды – это добавит вам уверенности и спокойствия. Вы будете на связи с близкими, даже если случатся перебои с электричеством – не останетесь в пугающей темноте. Не будете бояться голода и жажды.

Военные действия — всегда непредсказуемы. Жертвой внезапного взрыва может оказаться любой человек, живущий на опасной территории. Приведённые рекомендации не гарантируют стопроцентного спасения, но значительно увеличивают шансы на выживание в ситуации с артиллерийским обстрелом.