

Онлайн-лекция

# АЛГОРИТМЫ СПАСЕНИЯ В ЭКСТРЕННЫХ СИТУАЦИЯХ ОТ СТРЕЛЬБЫ ДО ВЗРЫВА

Ольга Бочкова, Основатель и руководитель  
Академии безопасности Ольги Бочковой,  
клинический психолог



# Что мы узнаем?

01

Правила поведения при нападении террористов и попытке захвата заложников

02

Правила поведения при попадании в заложники и во время операции по освобождению

03

Правила поведения при огневом налёте (скулшутинг)

04

Правила поведения при подрыве взрывного устройства

**Природа человека  
такова, что в  
экстремальной  
ситуации он  
способен на три  
типа поведения:**

**01**

Бить

**02**

Бежать

**03**

Замирать

**Для детей и  
неподготовленных  
взрослых основными  
стратегиями являются**

Побег

Правильное поведение  
в плену

# Главная задача при нападении

1. Скрыться, заблокировать к себе доступ
2. Вызвать экстренные службы **112**
3. Запереть дверь, забаррикадировать тяжёлой мебелью
4. Отключить звук телефона
5. Выключить ТВ, радио, и др
6. Укрыться за предметами мебели
7. Погасить свет



# Порядок действий во время операции по освобождению

01

Лечь на пол лицом вниз, голову закрываем руками, не двигаться

02

Нельзя делать резких движений по отношению к сотрудникам спец. служб.

03

Держаться вдалеке от окон, дверных проёмов

04

Чётко и незамедлительно выполнять все указания сотрудников спец.служб.

# Огневой налёт (стрельба, скулшутинг)

1. Уличные кафе; веранды ресторанов; магазины;
2. Места массового пребывания людей: ТЦ, поликлиника, школа, дет.сад и т.д.



# Порядок действий при огневом налёте

01

Скрыться внутри здания. Выйти через служебный выход.

02

Уйти с линии огня. Лечь, присесть. Укрыться за элементами здания.

03

Забаррикадироваться в помещении. Затаиться.

04

Выключить свет, телефон без звука, выключить ТВ,

# ПОБЕГ

01

**Главное правило побега** - идите на риск тогда, когда достаточно велика вероятность его успешного, благоприятного завершения

02

**Убегаем зигзагами**  
2 секунды / 2 секунды

03

**Снимаем одежду**  
не удобную, яркую, бросающуюся в глаза, похожую на военную

04

**Используем окружающие объекты как укрытия**  
стены, колонны, канавы, повороты

# Если побег затруднён?

1. При посещении общественных мест необходимо уяснить для себя все возможные пути эвакуации
2. Проработать на практике свои действия
3. Знать места, которые могут послужить надёжным укрытием



**ЕСЛИ НЕОБХОДИМО ЗАГЛЯНУТЬ  
ЗА УГОЛ – ЛЯГТЕ НА ЖИВОТ  
И ОСТОРОЖНО ВЫГЛЯНЬТЕ  
В ОБЛАСТИ ПОЛА**

# ДРАТЬСЯ

1. Только крайний случай, когда иные типы поведения не помогают спасти жизнь;
2. Используем подручные средства
3. Важно наладить взаимодействие с другими людьми: кто отвлекает, кто атакует, кто наносит решающий удар.



# Порядок действий при попадании в заложники

01

Выполнять требования террористов; не противоречить им; не провоцировать

02

Попытаться установить психологический контакт

03

Успокоиться: крики, громкий плач, слова возмущения – могут вывести террориста из равновесия

04

Помогать другим. Сохранять здравый смысл. Человек как разведчик.

# ПРИ НАПАДЕНИИ

Цель нападающего – как можно больше смертей

## НЕЛЬЗЯ

~~Уговаривать~~

~~Пытаться взывать к совести~~

~~Выходить на общение~~

~~Выходить один на один целенаправленно~~

## НУЖНО

БЕЖАТЬ

ПРЯТАТЬСЯ

БОРОТЬСЯ



# ПРИ НАПАДЕНИИ



## БЕГИ

Даже если другие  
останавливают

Брось лишнее

Помоги другим если  
можешь

Не дай другим войти в  
опасную зону



АКАДЕМИЯ  
БЕЗОПАСНОСТИ  
ОЛЬГИ БОЧКОВОЙ

# ПРИ НАПАДЕНИИ



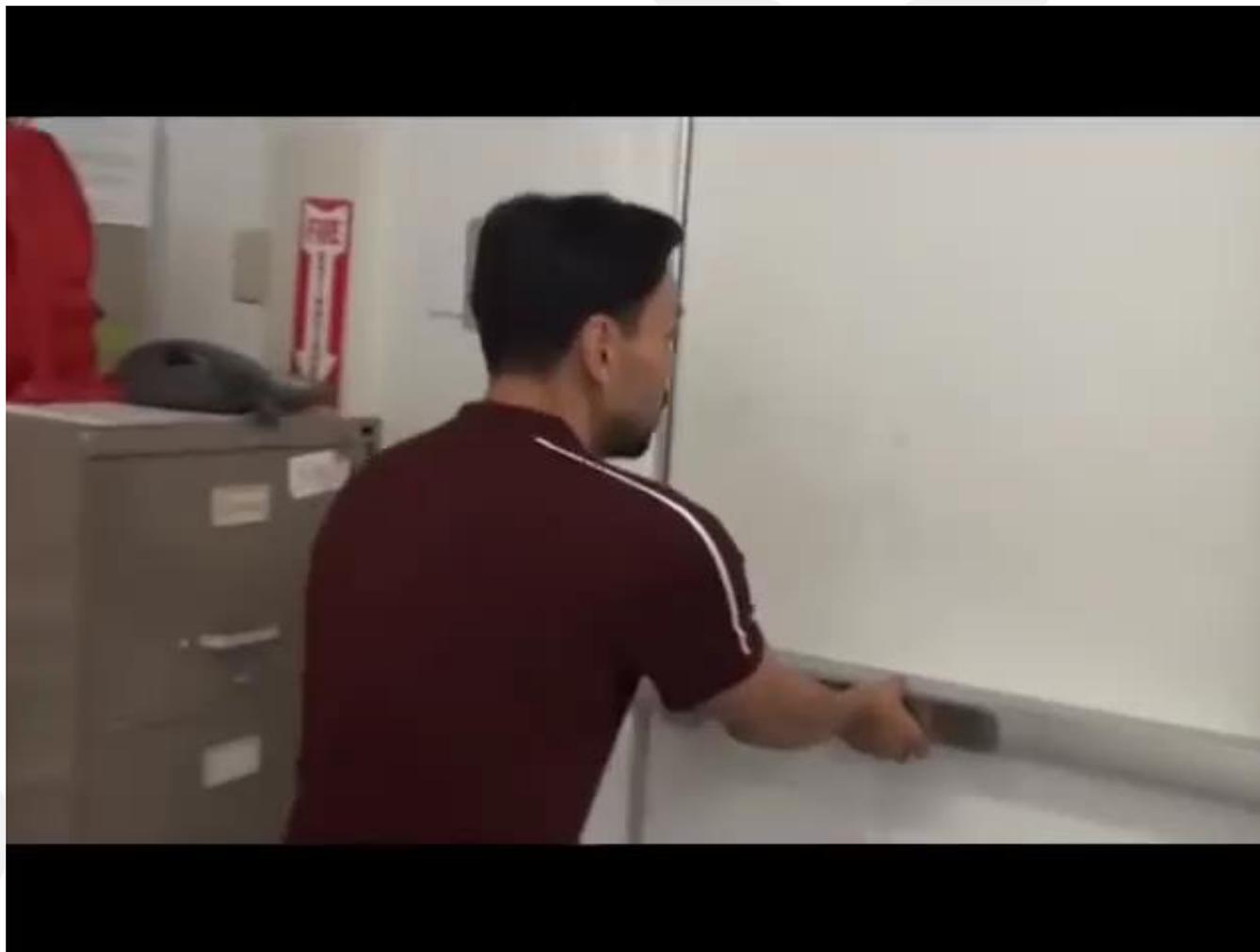
## ПРЯЧЬСЯ

Заблокируй дверь

Выключи мобильный

Спрячься за большими предметами

Не издавай ни звука



АКАДЕМИЯ  
БЕЗОПАСНОСТИ  
ОЛЬГИ БОЧКОВОЙ

# ПРИ НАПАДЕНИИ



## БОРИСЬ

Обезвредь  
нападающего

Используй максимум  
силы

Импровизируй с  
оружием

Собрался - делай



АКАДЕМИЯ  
БЕЗОПАСНОСТИ  
ОЛЬГИ БОЧКОВОЙ

**ПРИ ПОСЕЩЕНИИ МАССОВОГО  
МЕРОПРИЯТИЯ СЛЕДУЕТ БРАТЬ С  
СОБОЙ ЗАПАС ПИТАНИЯ И ВОДУ!!!**

# Порядок действия при подрыве взрывного устройства

01

Максимально быстро и спокойно покинуть опасную зону

02

Падать лицом на землю, голову защищаем руками

03

Если возможно – оказать первую помощь людям, вызвать спасателей, помочь эвакуироваться

04

Уходить с места взрыва – не создаём толпу

# ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ПОЖАРЕ В ТОРГОВОМ ЦЕНТРЕ

АЛГОРИТМЫ И ПРАВИЛА

**90% ПОГИБШИХ  
ПРИ ПОЖАРЕ  
НЕДООЦЕНИЛИ  
ОПАСНОСТЬ**

11.04.2024

© АКАДЕМИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ОЛЬГИ БОЧКОВОЙ



АКАДЕМИЯ  
БЕЗОПАСНОСТИ  
ОЛЬГИ БОЧКОВОЙ

# ПРИНЦИПЫ ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

01

Твоя  
безопасность на  
первом месте

02

Ты важнее, чем  
твои вещи

03

Не геройствуй,  
спасай себя,  
постарайся  
спасти других, но  
не жертвуй собой

04

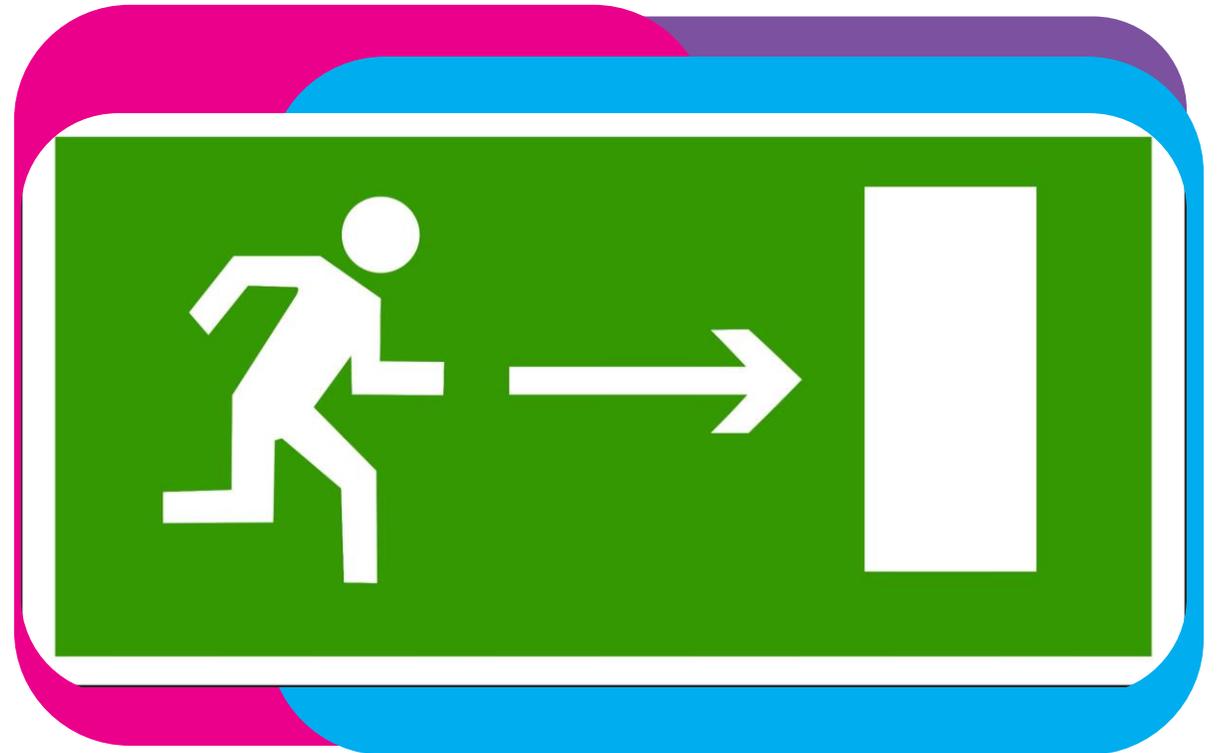
Если ты с  
ребенком  
разошелся, не  
пытаться  
найтись,  
встречайтесь на  
улице

# Если вы видите и слышите



## ВЫ ВИДИТЕ И СЛЫШИТЕ:

- сработала система оповещения;
- видите дым, пламя;
- чувствуете запах гари и дыма;
- видите эвакуирующихся людей;
- слышите информацию от очевидцев.



# ЧТО ДЕЛАТЬ?

**НЕ ЖДИ = УХОДИ**

- 1. БЫСТРО ВЫХОДИТЕ ИЗ ЗДАНИЯ БЛИЖАЙШИМ ИЗВЕСТНЫМ И ПРОВЕРЕННЫМ ВАМ ВЫХОДОМ**
- 2. ПОСТАРАЙТЕСЬ ПОКИНУТЬ ЗДАНИЕ ДО МАССОВОЙ ЭВАКУАЦИИ ЛЮДЕЙ**
- 3. ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЛЕСТНИЧНЫМИ КЛЕТКАМИ, В ТОМ ЧИСЛЕ ЭВАКУАЦИОННЫМИ МОЖНО, ЕСЛИ ВЫ УВЕРЕНЫ, ЧТО ВНИЗУ ДВЕРЬ ОТКРЫТА**
- 4. ВЫБЕГАЙТЕ НА УЛИЦУ И ЗВОНИТЕ В СЛУЖБУ СПАСЕНИЯ**

**112**



АКАДЕМИЯ  
БЕЗОПАСНОСТИ  
ОЛЬГИ БОЧКОВОЙ

# Если выход перекрыт или много дыма

1. Прикройте органы дыхания
2. Передвигайтесь по полу, но не ниже 15 см – там скапливаются отравляющие газы
3. Аккуратно открывайте двери – не трогай металлические части, ручки, проверь, не горячее ли полотно
4. Если путь не просматривается, оставайтесь в помещении
5. Если дышать совсем тяжело, оставайтесь вдоль стен, а лучше в проходах
6. Подавай сигнал о помощи любыми способами



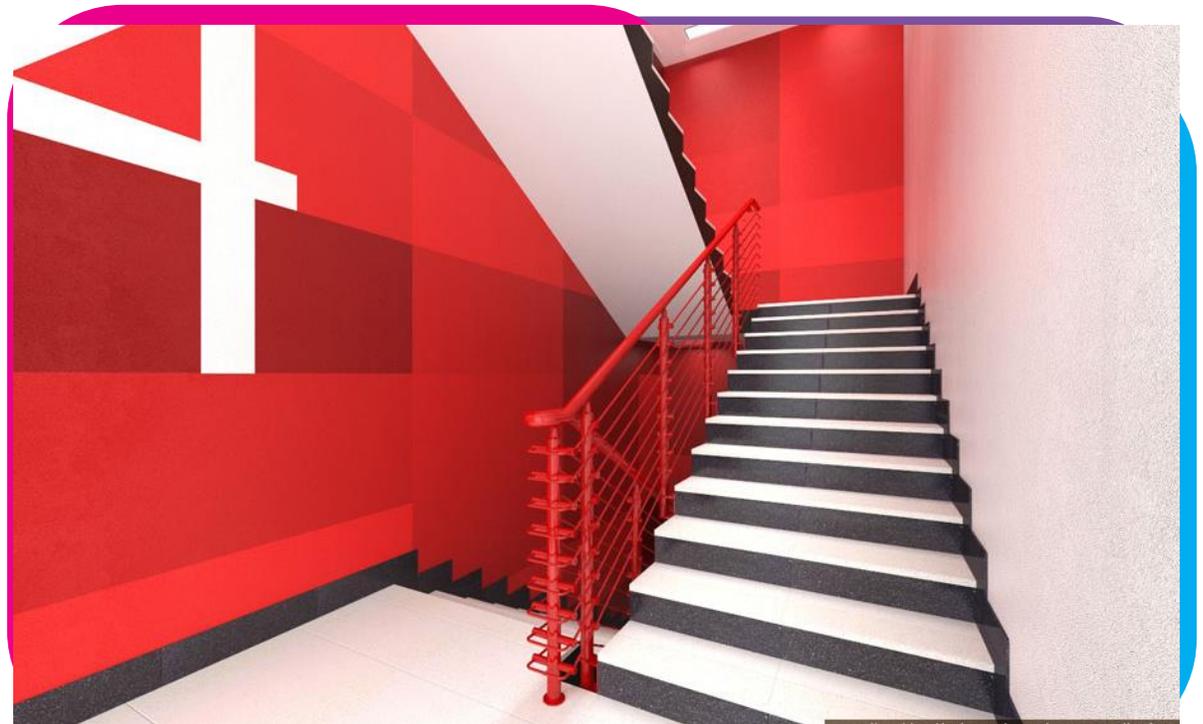
# Правила поведения при эвакуации

**Эвакуация возможна через парковки, эвакуационные выходы, обычные входы и выходы в ТЦ**

**Окна** – не выше 2 этажа. самый крайний путь к спасению. С детьми не рекомендуем!

- Видно, что открыть окно возможно (есть ручки или стоит обычный стеклопакет).
- Если на окнах нет решеток и замков

**Туалеты** – опасное место для спасения, только в вынужденной ситуации



# ГЛАВНЫЕ «НЕ» ЭВАКУАЦИИ

- Не пользоваться лифтом
- Не открывать окна для проветривания
- Не прыгать из окна выше 2 этажа
- Не бежать за толпой
- Не проверять, где горит
- Не пытаться тушить пожар самостоятельно



НЕ ГЕРОЙСТВОВАТЬ

# ЕСЛИ НАЧАЛАСЬ ДАВКА

Толпа – большое скопление людей. Опасна не толпа, а давка, которая может быть спровоцирована чем-то. Давка - гибель людей в результате движения толпы и из-за паники

## В панике

- человек заряжается эмоциями от людей вокруг
- человек верит тому, что слышит, даже если в словах отсутствует логика
- чувство ответственности подавляется
- появляется чувство анонимности и силы
- люди реагируют немедленно - кто-то крикнул бежим, и все уже бегут
- Есть ядро – там, где что-то происходит. По возможности, необходимо от этого места уходить подальше.

# Как помочь себе в давке

01

Убрать волосы, снять шарфы, завязки, проводные наушники, заправить шнурки, капюшон внутрь, застегнуть молнию

02

Сбросить каблуки, босиком безопаснее

03

Выбросить из карманов острые предметы, которые при плотном сжатии могут нанести увечье вам: карандаши, ручки, палочки, ножи, пилки, ножнички



# Поведение в толпе во время давки

01

Держаться дальше от стен и столбов, заборов

02

В неограниченном пространстве (улица) двигайтесь по направлению с толпой и в ее темпе

03

Твердо держитесь на ногах, чтобы не запнуться, старайтесь не шаркать, не волочить ноги уверенно ставить шаг

04

Если же вы упали, то можно быстро встать – хватайтесь за людей рядом, делайте все, чтобы взобраться вверх

05

Держите ребёнка перед собой или на себе. Если вы разминулись с ребёнком, встретитесь позже. Заранее подготовьте ребенка

**Больше  
материалов по  
теме вы найдете  
в наших  
социальных  
сетях**



**Если у вас возникли  
вопросы, давайте их обсудим**

**Онлайн-лекция**

**Алгоритмы спасения в  
экстренных ситуациях  
от стрельбы до взрыва**

**Спикер  
Ольга Бочкова**



АКАДЕМИЯ  
БЕЗОПАСНОСТИ  
ОЛЬГИ БОЧКОВОЙ

