

Темы для курса занятий «Поведение и выживание в условиях особого периода» (приближение вооруженного конфликта).

А. Общее поведение:

1. Как подготовиться к возможному приближению боевых действий к своему населенному пункту:
 - Что приобрести, от чего избавиться;
 - Какие запасы сделать;
 - Как переоборудовать жилище и так далее.
2. Как вести себя в прифронтовой зоне.
3. Как вести себя в городе, в который вошли военные (или объявлено военное положение – власть перешла в руки военных).
4. Правила военного времени:
 - Правила комендантского часа;
 - Правила поведения на блок-постах;
 - Правила обращения к власти.

В. Безопасность:

1. Как выжить при артобстрелах (на улице, в доме);
2. Как выжить при уличных перестрелках;
3. Как обезопасить себя и свое жилище от мародеров и других преступников;
4. Как вести себя в толпе (если началась паника в общественном месте);
5. Что делать, если вас захватили (в заложники или подозревают в совершении мародерства, проведении шпионажа).

С. Эргономика:

1. Как рационально расходовать силы своего организма (в холод, в жару, при стрессах);
2. Как верно расходовать свои домашние запасы;
3. Как эффективно расходовать энергию в доме;
4. Как правильно утеплить квартиру;
5. Что делать, если отключили коммунальные услуги:
 - Отопление;
 - Газ;
 - Электричество;
 - Воду.

Д. Одежда:

1. Принципы практичности в одежде;
2. Одежда для экстремального холода;
3. Одежда для жары;
4. Уход за одеждой и улучшение ее свойств:
 - Как значительно продлить срок службы одежды;
 - Как в домашних условиях сделать одежду влагостойкой.

Е. Питание:

1. Виды продуктов, которые нужно запасать;
2. Как и что готовить с минимальным расходом энергии (топлива);
3. Как самостоятельно приготовить пищевые концентраты;
4. Что есть, если продукты закончились;
5. Как очищать речную, дождевую или грунтовую воду в случае отсутствия питьевой.

Ф. Медицина:

1. Оказание доврачебной помощи при ранениях, кровотечениях, травмах;
2. Набор индивидуальной переносной аптечки;

3. Набор расширенной (стандартной домашней аптечки);
 4. Как лечить заболевания, характерные прифронтной зоне, без квалифицированной медицинской помощи:
 - Простудные заболевания;
 - Воспаления дыхательной системы (связанные с перебоями центрального отопления);
 - Желудочно-кишечные расстройства и отравления (связанные с отсутствием чистой воды, блокировкой канализации и приостановкой вывоза мусора).
- Г. Эвакуация:**
1. Как самостоятельно определить, что уже пора эвакуироваться (если власти не информируют и вводят в заблуждение);
 2. Как безопасно покинуть город;
 3. Как вести на различных этапах организованной эвакуации (если она все-таки проводится исполнительной властью);
 4. Что должно входить в набор для экстренной эвакуации (так называемый «тревожный чемоданчик»);
 5. Как собрать НАЗ (носимый аварийный запас):
 - Для взрослого;
 - Для ребенка.
 6. Что делать, если на каком-то этапе вы застряли за городом, вдали от жилья.