

# **КОЛИ ПОРУЧ ВІЙНА. ЯК ВИЖИТИ ПІД ЧАС МІНОМЕТНОГО ОБСТРІЛУ**

- 1. Прислухайтеся до звуків, учіться їх розпізнавати й аналізувати.**
- 2. Почувши звук міни, що наближається (характерний свистячий звук приглушених тонів до її вибуху), негайно падайте та притискайтеся до землі.**
- 3. Падайте там, де стоїте. І краще робити це до того, як міни почнуть падати.**
- 4. Закрийте голову руками. Обличчям притисніться до землі й не вставайте.**
- 5. Що б не трапилося, ні в якому разі не можна підніматися і тим більше вставати.**

- 6. Не намагайтеся втекти із зони обстрілу – міни й осколки все одно швидші.**
- 7. Відрахуйте 8 – 10 розривів, почекайте хоча б 3 хвилини, а тоді швидко міняйте позицію – повзійте до укриття.**
- 8. Під час паузи можна оглянути місцевість, переміститися у підвал або яму. Що нижче ви будете лежати, то більше шансів пережити обстріл без наслідків.**
- 9. Навіть якщо комусь потрібна допомога – надайте її або повідомте про це лише в укритті.**
- 10. Не соромтеся тренуватися і відпрацьовувати свої дії зазделегідь.**

**Надіємось, що ці десять пунктів допоможуть вижити під час мінометного обстрілу.**



## ЩО ТАКЕ МІНОМЕТ?


- 82 – мм міномет – це не далекобійна зброя, ефективно стріляє в радіусі до 3 км. Важить міномет 40 кг, у ящику 10 мін, які важать 30 кг.
- Мінометні обстріли раптові і нетривалі, десять пострілів здійснюються за лічені секунди, остання міна виходить із ствола ще до вибуху першої. Після чого швидко міняється позиція.
- Осколки міни розлітаються на 30-50 м.
- Особливості міномета:
- Міна летить із дозвуковою швидкістю по крутій траєкторії. Це означає, що можна почути постріл і характерний свистячий звук від міни до її вибуху.



- Міна вибухає під час удару об землю, і осколки розлітаються вгору і в сторони. Осколки міни легкі і небезпечні.
- Під час вибуху трикілограмової міни утворюються 400 – 600 осколків. Будь-яка перешкода – цегла, дерево, бетонний стовп – може непередбачувано змінити напрямок їх польоту.
- З цієї ж причини осколки міни погано пробивають серйозні перешкоди. Кам'яна стіна, стовбур дерева, що впало, каска, бронежилет – усе це може допомогти.
  
- Зверніть увагу на те, що лише ті люди, які провели в зоні бойових дій не менше десяти діб, можуть за звуками вибухів та пострілів розуміти хто, звідки, куди і як стріляє.
- Не екпериментуйте над собою та своєю психікою. Дослухайтеся до порад тих людей, які мають досвід та знають як себе вести під час мінометного обстрілу.



## **ЯК ВИЖИТИ ПІД ЧАС ОБСТРІЛУ З СИСТЕМИ “ГРАД” – НАЙНЕБЕЗПЕЧНІШОЇ ЗБРОЇ ХХІ СТ.**

- 1. Почути “Град” завчасно неможливо. Його снаряди мають надзвукову швидкість, тому звук пострілу не випереджає звук вибуху.**
  - 2. Щоб врятуватися від обстрілів із “Граду”, варто організувати завчасне та постійне спостереження. Пам’ятайте, що швидкість світла є набагато більшою, ніж швидкість звуку.**
  - 3. Постійно тримайте в полі зору будівлі, що можуть бути прикриттям для “Градів”.**
  - 4. Нині дієвого способу збереження від “Градів” не існує, але вчасне повідомлення про можливість обстрілу значно підвищує ваші шанси врятуватися.**
- 

- 5. Не впадайте в паніку. Лише тверезе оцінювання ситуації та холодний розум допоможе вам вберегти життя.**
- 6. Якщо ви потрапили під обстріл на відкритій місцевості, відразу падайте на землю і намагайтеся сильніше втиснутися в ґрунт.**
- 7. Якщо під час обстрілу ви перебуваєте в приміщенні, то ховатися краще в підвалі або на першому поверсі будівлі. Найкраще підповзати до кутків із несучими (капітальними) стінами.**
- 8. Окопи, вирви, ущелини можуть вас захистити від осколків**
- 9. Якщо ви перебуваєте в зоні постійного ураження градами, вам краще заздалегідь визначитися із місцем укриття. Найкраще, щоб поруч були двері, щоб швидше та легше вибратися назовні.**
- 10. Після завершення обстрілу не поспішайте виходити з укриття. Почекайте 10 хвилин. Обстріл може продовжуватися.**

## ЩО ТАКЕ “ГРАД”?

- Реактивна система залпового вогню, призначена для ураження відкритої та прихованої живої сили, неброньованої техніки і бронетранспортерів, скупчень артилерійських і мінометних батарей та других цілей в умовах бойових дій.
- Побачити постріл або звук ракети, що летить, неможливо, бо політ снаряда із системи “Град” удвічі перевищує швидкість звуку.
- Вночі постріли з “Градів” можна побачити у вигляді яскравого спалаху на горизонті, вдень – сліди диму від ракет.
- Дальність стрільби – від 5 до 20 км.
- Таким чином, є лише декілька секунд, щоб сховатись.
- Снаряд із “Граду” містить 6 кг. вибухівки, легко руйнується стіна будинку та перекриття між поверхами.



- Снаряд “Граду” має контактну вибухівку, яка спрацьовує під час вибуху. Осколки від снаряду летять в сторони та вгору.
- 40 снарядів “Граду” можуть бути випущені за 20 секунд, але спочатку вистрілюють від 10 до 20 снарядів, а потім роблять корегування цілей.





**ПОРАДИ “ПРО ВСЯК ВИПАДОК” ВІД СПІВРОБІТНИКА ВІЙСЬКОВОЇ  
РОЗВІДКИ, ЯКИЙ БІЛЬШЕ 10 РАЗІВ ОПИНЯВСЯ В ЕПЦЕНТРИ  
ГРОМАДЯНСЬКИХ ВОЄН, ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ І  
ТЕРОРИСТИЧНИХ ОПЕРАЦІЙ.**


- 1. Завжди залишайтеся в курсі подій: що відбуваються довкола; що і де знаходиться; як ворогуючі сторони себе ведуть, які плани мають, як ставляться до цивільного населення.
- 2. Завжди майте при собі документи. Найкраще їх зберігати в кишенях штанів, що щільно закриваються, адже решту одягу чи речей дуже легко загубити.
- 3. Дотримуйтесь нейтралітету. Ніколи не висловлюйте власну позицію та не називайте себе прибічником тієї чи іншої сторони. Краще говоріть: “Я нічого в цьому не тямлю”.

- 4. Будьте обережними. Не випускайте дітей на вулицю, особливо 12 – 16 років. Краще вивезіть дітей на безпечну територію або в село.
- 5. Дівчатам та жінкам не можна яскраво фарбуватися або носити відкритий одяг. Краще стерти всю косметику та переодягнутися в мішкуватий одяг нейтральних відтінків.
- 6. Чоловікам не слід носити військову форму або спортивні костюми. Краще переодягтися в “сільського бухгалтера”; старий костюм та сорочка без краватки.
- 7. Уникайте натовпу. Якщо зустріли озброєну людину, не опускайте очі додолу, а зробіть вигляд, наче заблукали. Прямо в очі людям зі зброєю теж краще не дивитися.
- 8. Під час стрільби знайдіть сховище і перечекайте небезпеку. Лише коли постріли вщухнуть і випадє вдала нагода – тікайте геть.



- 9. Якщо постріли застали вас зненацька – падайте додолу, перекотіться до бордюру або фундаменту будівлі, прикрийте голову руками і лежить не рухаючись.
- 10. Не виглядайте у вікна, коли на вулиці рухається озброєна група людей та військова техніка. Краще тримайте вікна завжди заштореними і намагайтеся не вмикати світло.
- 11. У квартирі відключіть дзвінок та приберіть килимок біля дверей. Двері постійно тримайте зачиненими, але завжди будьте напоготові покинути приміщення.
- 12. На одвірок вхідних до квартири дверей можете наклеїти папірець із якоюсь печаткою, що важко ідентифікується, датою та вигаданим підписом. Це убезпечить ваше житло, ймовірно.
- 13. Ніколи не перебувайте в центрі натовпу. Міцно тримайте біля себе дітей та жінок.



- 14. Уникайте конфліктів, сутичок та бійок. Їх сценарії, організатори та результати можуть бути різними, але в будь-якому випадку вони несуть загрозу вашому життю.
  - 15. Якщо ви вирішили покинути місто, обов'язково начепіть на рюкзак білий прапор, щоб жодна із сторін не прийняла вас за супротивника.
  - 16. В осіб, які покидають місто пішки, більше шансів вижити, ніж у тих, хто їде на машині під час збройних протистоянь.
  - 17. Під час евакуації продукти та одяг тримайте в наплічнику, а документи та аптечку в кишенях чи малій сумці, що чіпляється на пояс.
  - 18. Якщо вас зустрів військовий і хоче забрати рюкзак – віддавайте не вагаючись. Краще втратити речі, ніж життя.
  - 19. З точки зору психології, якщо у вас забирають речі, віддавайте великий рюкзак, тоді у вас більше шансів вберегти маленьку сумку.
- 

- 20. Вночі краще нікуди не ходити. У темряві у вас більше шансів отримати кулю, ніж удень, навіть якщо у вас є білий прапор.
- 21. Щоб евакуювати жінок та дітей, не варто чекати, коли військові підійдуть впритул до вашого міста. Родину слід перевезти на дачу чи в село, де буде великий запас води та їжі.
- **Чи мають право на безпечне дитинство наші діти, наші внуки та учні, яких ми навчаємо?**



## ДРЕС – КОД ПІД ЧАС БОЙОВИХ ДІЙ

- Як вдягатися “цивільним” людям, коли у їхньому місті війна?
- Одягатися треба в зручний одяг спокійних відтінків.
- **Камуфляжний одяг** на звичайній людині під час бойових дій – річ напрочуд ризикована. Військові можуть сплутати вас із супротивником і ліквідувати.
- **Взуття** – підійде будь-яке міцне і зручне, але не армійське взуття. Підійдуть будь-які черевики або кросівки неясних, спокійних кольорів. Важливо, що за кількістю бруду на черевиках можна визначити, як довго людина знаходиться за межами дому. Тому навіть в екстремальних умовах варто слідкувати за станом взуття.



- **Штани** – усі види джинсів, а також будь-які штани із цупкої та щільної тканини, що нещільно огортає тіло і не заважає рухатися. Усі документи та цінні речі краще зберігати саме у кишенях штанів, що надійно закриваються. Адже якщо ви загубите рюкзак, куртку чи навіть черевики, штани все одно залишаться на вас.
- **Верхній одяг** – краще обрати вільну, трохи мішкувату за краєм, куртку. Найважливіша деталь – капюшон. Він не лише допоможе захистити вас від непогоди, а й за необхідності прикриє обличчя. Кишені куртки мають бути великими і широкими, адже саме там ви розмістите засоби першої необхідності.
- **Головний убір** - (шапка, в'язана лижна шапочка,кепка). Головне, що головний убір не був темного кольору – такі носять військові люди, крім того, вони особливо помітні на будь-якому фоні.

- **Рукавички** – захист рук – це основа вашої здатності до роботи. Навіть дрібна травма рук, особливо пальців або долонь, буде обмежувати вас у рухах. Обирайте шкіряні або садові рукавички.
- **Рюкзак** – якщо вам потрібен додатковий засіб для перенесення речей, найоптимальніший варіант – рюкзак неяскравого кольору об'ємом 25-30 літрів. Він дає змогу вільно рухатися, залишаючи при цьому руки вільними.
- **Особлива порада для жертв моди.**
- У період воєнних дій забуваємо про слова *“гламур”*, *“мода”* або *“стиль”*. Носіть лише зручний та міцний одяг з натуральних тканин. Пам'ятайте, краще обрати не модні, а зручні черевики з міцним кроєм, ніж гламурні кеди, що парять чи натирають ноги. І жодних підборів! Навіть якщо вони пасують до вашої хустинки.



## ЯК МОЖНА ПОДАТИ СИГНАЛ SOS

- SOS – це міжнародний сигнал лиха в радіотелеграфному зв'язку (із використанням азбуки Морзе). Сигнал є послідовністю трьох крапок, трьох тире, трьох крапок, що передаються без пауз між буквами (...---...).
- Цей сигнал був прийнятий у правилах радіозв'язку німецьким урядом 1 квітня 1905 року та став міжнародним згідно з ухвалою Міжнародної радіотелеграфічної конвенції, що була підписана 3 листопада 1906 та набула сили 1 червня 1908 р.
- Також використовувався сигнал CQD.
- Перше відоме використання сигналу SOS лайнером “Славонія” 10 червня 1909 р. У квітні 1912 р. під час катастрофи лайнера Титанік, корабельні оператори передавали як сигнали CQD так і SOS.

- **SOS** – не є аббревіатурою. Це просто випадково набрана послідовність, зручна для запам'ятовування і легко розпізнавана на слух.
- Значення фраз із англійської “**Save Our Souls**” (врятуйте наші душі), “**Save Our Ship**” (врятуйте наш корабель), “**Swim Or Sink**” (пливіть або потонемо), “**Stop Other Signals**” (припиніть інші сигнали).
- З 1 лютого 1999 р. ухвалою Міжнародної морської організації сигнал SOS замінено автоматизованою системою повідомлення про лихо, замкненою на глобальну мережу космічних сателітів. Вона дає змогу миттєво визначити місце корабельної катастрофи з точністю до 200 метрів.
- Дітям та дорослим важливо знати, як можна подавати сигнали SOS і як їх розпізнавати, щоб врятуватися самому і врятувати іншого.



## ВАРІАНТИ ПОДАЧІ СИГНАЛУ SOS

- **Дим** – у денний час добре помітний на великих відстанях. Дим від сигнального багаття за кольором повинен відрізнитися від кольору навколишньої місцевості.
- **Білий дим** отримують від свіжого листя, моху або сирого дерева.
- Гума або промаслена ганчірка дадуть **чорний дим**.
- Якщо ви знаходитесь у засніженій місцевості або на льоду, вогнище слід розкласти на рівному узвишші, над мокрим ґрунтом, інакше сніг під багаттям почне танути.



- **Вогонь** – світлові сигнали дуже ефективні в темний час доби. Найкраще підпалювати дерева з дуплами – вони легко спалахують. Слід пам'ятати, що для подачі сигналу вогнем необхідно вибирати дерева, які стоять окремо, їх краще видно на фоні лісу. Окремі палаючі дерева не здатні запалити весь ліс.
- **Помаранчевий прапор** – прапор-сигнал можна повісити на високому дереві або на якій-небудь вищці. Добре помітні зверху і великі оранжево-червоні прапори (цей колір – загальноприйнятий сигнал лиха). У крайньому випадку можна використовувати і строкату тканину.
- **Азбука Морзе** – можна подавати повідомлення, вмикаючи і вимикаючи сигнальну лампу, з використанням азбуки Морзе. Для цієї ж мети підійде прапорець-палиця з яскравою ганчіркою на кінці. Точка позначається відмахуванням із вісімкою на кінці вправо, а тире – відмахуванням з вісімкою на кінці вліво. Азбукою Морзе можна подавати і звукові, і радіосигнали.

- **Шість помахів** – подати сигнал про допомогу можна і простішим способом. Для цього достатньо серії з шести свистків, світлових спалахів або помахів рукою у хвилину, розділених хвилинним інтервалом.
- **Відбивач** – у сонячну погоду дзеркало, полірований металевий посуд, поясна пряжка або будь-який інший предмет, що добре відбиває світло, може бути використаний для подачі світлових сигналів.
- **Світловий зайчик** при прозорій атмосфері можна помітити з величезної відстані – на звичайній місцевості за 60 км., а в пустелі навіть за 160 км. Не слід спрямовувати світловий зайчик на кабінку пошукового літака більш ніж на 2-3 хвилини, інакше можна засліпити пілота.
- **Фотоапарат** – використати спалах фотоапарату. Оскільки сигнал цей дуже короткий, потрібно періодично його повторювати, щоб він не був прийнятий рятувальниками за випадковий відблиск.



- **Перевернутий прапор** – на військовій мові знаків означає визнання критичного становища, заклик про допомогу. Якщо у вас є прапор своєї або чужої країни, ви можете перевернути його, і знаючі люди зрозуміють, у чому справа. Потрібно бути обережним: у деяких країнах перевернутий прапор символізує стан війни.
- **Звук** – звуковий сигнал, який повторюється 6 разів на хвилину з приблизно рівним інтервалом, можна подати голосом, свистком чи усіма підручними матеріалами, придатними до свистіння.
- **Повітряний змій** – це простий, але надійний спосіб подачі сигналу лиха. Бажано, щоб змій був виготовлений з яскравого помітного паперу, а хвіст – зі смужок строкатої тканини.






# ТРИВОЖНИЙ РЮКЗАК

- **Рюкзак** – його конструкція дає змогу одночасно переносити багаж і тримати руки вільними, на відміну від сумок.
- **Картка учня з наступною інформацією:** Прізвище, ім'я, по батькові, дата народження, група крові, алергія, захворювання, адреса, контактні телефони. Розміщена на рюкзаку.
- **Шпилька** – для фіксації пов'язок або для заміни відірваного гудзика
- **Зарядний пристрій** – для забезпечення неперервного зв'язку з дітьми у надзвичайних ситуаціях.
- **Мобільний телефон** – необхідний баланс на рахунку та повністю заряджена батарея акумулятора у пристрої.
- **Запальничка** – для розпалювання вогню та підсвічування у темних місцях.

## ТРИВОЖНИЙ РЮКЗАК

- **Серветка, просочена спиртовим розчином** – для дезинфекції ран, порізів та подряпин.
- **Антисептична серветка** – для обробки ран з протимікробною дією антисептика, щоб знезаразити ушкодження.
- **Презерватив** - як одноразовий джгут, може послабити кровотечу, але не може зупинити її. Прекрасний засіб від води.
- **Лейкопластир** – для чіткої фіксації пов'язок, перев'язування ран, закріплення бинтів або шин.
- **Сірники** – для розпалювання вогню.
- **Перекис водню** – розчин для дезинфекції ран, порізів та подряпин. Глибокі рани краще промивати водою.
- **Бинт** – перев'язування ран, накладання пов'язок, джгутів,  **ШИН** тощо.

## ТРИВОЖНИЙ РЮКЗАК

- **Біла хустинка** – застосовується для накладання пов'язок або як засіб сигналізації про мирних мешканців.
- **Зошити** – сторінки можуть використовуватись для занотовування часу накладання джгутів.
- **Ліхтарик** – як джерело світла так і засіб для подання сигналів SOS.
- **Свисток** – подання звукових сигналів, особливо під час перебування під завалами.
- **Пенал** – олівці та ручки пеналу використовуються для запису інформації та подання звукових сигналів.



## ТРИВОЖНИЙ РЮКЗАК


- **Сухі носові хустинки** – використання для обробки ран.
- **Питна вода** – для промивання ран, заливання вогню, для забезпечення життєдіяльності.
- **Горіхи** – мигдаль, арахіс, волоські горіхи – унікальне джерело необхідних мікроелементів для організму дитини.
- **Шоколад** – незначний об'єм, надзвичайно поживний та калорійний.
- **Підручники** – для читання, відволікання уваги, сторінки можна застосовувати для розпалювання вогню.



## ЕКСТРЕНА ВАЛІЗА – ЇЇ НЕОБХІДНІСТЬ ТА ВМІСТ

- Тривожна (екстрена) валіза – це узагальнена назва базового набору речей, які можуть знадобитися в будь-якій екстреній ситуації.
- У рюкзак рекомендується покласти наступне:
- Запас питної води на 1-2 дні;
- Кредитні картки та готівку;
- Копії важливих документів у поліетиленовій упаковці;
- Дублікати ключів від будинку і машини;
- Карту місцевості;
- Аптечку першої допомоги;
- Засоби зв'язку та інформації (невеликий радіоприймач)



- Змінний одяг та взуття;
  - Ніж, сигнальні засоби (свисток);
  - Шнурок синтетичний 4-5 мм, близько 20 метрів;
  - Ліхтарик, сірники, запальничка, свічки;
  - Посуд (краще металевий);
  - Рулон широкого скотчу;
  - Засоби гігієни;
  - Нитки та голки;
  - Блокнот та олівець;
  - Додаткові речі для дітей (на розсуд батьків);
  - Запас їжі на кілька днів: усе, що можна їсти без попередньої обробки і не займає багато місця;
  - Багатофункціональний інструмент, що включає лезо ножа, шило, пилку, викрутку, ножиці тощо.
- 

# ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ МАЛІЙ КРОВОТЕЧІ

- Боремося із загрозою інфекції.
- Перший крок: промиваємо рану.
- Другий крок: накладаємо пов'язку.
- Пам'ятаємо:
- Якщо поряд немає спирту або перекису водню, для промивання підійде будь-яка безбарвна рідина, яку можна пити.
- Якщо поряд немає бинтів для пов'язки, підійде чиста тканина.



# ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ВЕЛИКІЙ КРОВОТЕЧІ

- Боремося із загрозою кровотечі.
- Крок перший – промиваємо і швидко закриваємо рану.
- Крок другий – накладаємо тугу пов'язку.
- Пам'ятаємо:
- Якщо продовжує сочитися кров, то слід накласти ще одну пов'язку і сильніше її притиснути.
- Якщо пов'язка повністю намокла, ні в якому разі не знімайте її, свіжу пов'язку накладайте поверх уже наявної.





## ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ФОНТАНІ КРОВІ

- Боремося з дуже швидкою кровотечею.
- Крок перший – затискаємо артерію.
- Крок другий – накладаємо джгут.
- Пам'ятаємо:
- Джгут накладається лише у крайніх випадках (фонтан).
- Джгут має бути видно.
- Чого не потрібно робити:
- В рану не лізти руками!
- З рани нічого не діставати!
- Не знімати вже намоклу повязку!



## 10 ПРАВИЛ ДЖГУТА

- Джгут слід накладати лише при артеріальній кровотечі з плечової і стегнової артерій.
- Джгут необхідно накладати між раною і серцем, максимально близько до рани. Якщо місце накладення джгута припадає на середню третину плеча і на нижню третину стегна, слід накласти джгут вище.
- Після накладення джгута кінцівку слід знерухомити доступними засобами.
- Термоізолювати (укутати) кінцівку.
- **Увага!!! Неприпустимо використовувати для джгута: шнурок, дріт, телефонні та інші кабелі!**



## 10 ПРАВИЛ ДЖГУТА

- Джгут на голе тіло накладати не можна, лише поверх одягу або тканинної (бинтової) прокладки.
- Джгут не повинен бути закритий пов'язкою або одягом.
- Точний час накладення джгута слід вказати в записці, записку помістити під джгут.
- Максимальний час знаходження джгута на кінцівці не повинен перевищувати 60 хвилин у теплу пору і 30 хвилин у холодну.



## 10 ПРАВИЛ ДЖГУТА

- Якщо максимальний час накладення джгута минув, а медична допомога недоступна, слід зробити наступне:
- Здійснити пальцеве притиснення артерії.
- Зняти чи послабити джгут на 15 хвилин.
- По можливості виконати легкий масаж кінцівки, на яку було накладено джгут.
- Накласти джгут трохи вище попереднього місця накладення.
- Максимальний час повторного накладання – 15 хвилин. Далі ці цикли у разі необхідності повторюються.



## ПРАВИЛА ЕВАКУАЦІЇ

- Якщо під час вибуху або надзвичайної ситуації ви заходитеся у квартирі:
- Візьміть із собою документи, гроші, цінності, у разі необхідності – ліки;
- Знеструмте квартиру та перекрийте воду і газ;
- Надайте допомогу в евакуації літнім та важкохворим людям;
- Перевірте сусідні квартири на наявність у них дітей, які на час оголошення евакуації залишились без нагляду дорослих, та повідомте про це представників правоохоронних органів (аварійно-рятувальних підрозділів);
- Обов'язково зачиніть свою квартиру;
- Залишайте будинок спокійно, не створюйте паніки.



## ПРАВИЛА ЕВАКУАЦІЇ

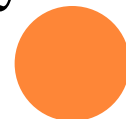
- Якщо ви знаходитесь на вулиці:
- Уникайте скупчень людей;
- Якщо ви опинились у натовпі, не намагайтесь вийти з нього, рухайтесь у тому самому напрямі, що й натовп;
- Руки зігніть у ліктях на рівні грудей та розсуньте їх, звільняючи від тиску на грудну клітку;
- Не тримайте руки в кишенях;
- Якщо натиск натовпу набрав загрозливого характеру, негайно покиньте будь-яку ношу та позбавтесь від сумок на довгому ремені та шарфу.
- Якщо ви впали, намагайтесь відразу встати на ноги, не опираючись на руки, а якщо це неможливо, згорніться клубком і захистіть голову передпліччями, поклавши долоні на потилицю.

## ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ. ЯК ПІДГОТУВАТИ ДИТИНУ ДО ЕКСТРЕНИХ СИТУАЦІЙ.

- Завдання батьків – привнести в ситуацію усвідомлення того, що і як робити, надати їй чіткості, розуміння власних дій. Це допоможе усунути зайвий стрес і надасть упевненості.
- Якщо є пряма загроза військових дій, разом з дитиною слід зібрати необхідні речі, облаштувати місце, де можна перечекати небезпеку. Обов'язково взяти із собою улюблену іграшку дитини, горнятко чи інший цінний для неї предмет.
- Пам'ятайте про свою безпеку. Часто діти тривожаться, що щось трапиться з батьками чи іншими близькими. Повторюйте, що ви будете максимально обережними. Це дає впевненість дітям, а вам нагадає про те, що ви відповідальний дорослий, який має силу та впевненість, щоб упоратись із складною ситуацією.

# ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ. ЯК ПІДГОТУВАТИ ДИТИНУ ДО ЕКСТРЕНИХ СИТУАЦІЙ.

- Слід домовитися з дітьми та іншими членами сім'ї про місце, де в разі небезпеки ви будете чекати одне одного (варто зверитися з даними МНС про поведження мирного населення під час військових дій).
- Чим старша дитина, тим більше інформації їй слід надавати. У словах батьків має бути багато чіткості і впевненості, що все буде гаразд. Якщо дитина мала то слід використовувати ігрові моменти (наприклад, імітація гри в хованки). У розмові звертайте увагу на індивідуальні можливості вашої дитини (вікові, емоційні, пізнавальні), спостерігайте за тим як дитина готова сприймати ту чи іншу інформацію, яку ви прагнете до неї донести.





# ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ. ЯК ПІДГОТУВАТИ ДИТИНУ ДО ЕКСТРЕНИХ СИТУАЦІЙ.

- **Спокійні батьки – спокійні діти.** Розмовляючи про війну чи іншу екстрену ситуацію, варто бути дуже обережним і пильно стежити за власними емоційними реакціями, щоб не нагнати зайвого страху на дитину. Чим впевненіше ви говорите, то в більшій безпеці почуватиме себе дитина. Тримайте під контролем свій емоційний стан, у разі потреби звертайтеся за підтримкою до близької особи чи спеціаліста.
- **Не знецінюйте переживань дитини.** Якщо вона звертається до вас із своїми страхами, переживаннями, тривогами, будьте готові вислухати і максимально підтримати. Якщо дитина ставить запитання, на які у вас немає відповіді або правда неоднозначна, не обманюйте. Іноді варто визнати, що є речі, яких ви не знаєте, але зробіть усе, щоб **максимально вберегти себе і рідних.**

# ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ. ЯК ПІДГОТУВАТИ ДИТИНУ ДО ЕКСТРЕНИХ СИТУАЦІЙ.

- Будьте готові повторювати свої пояснення про те, як діяти знову і знову. Багаторазове повторення необхідне дітям. При цьому дуже важливим є тілесний контакт. Обіймайте, погладжуйте, притуляйте до себе – уселяйте впевненість і почуття безпеки.
- У разі виникнення небезпеки дитина також повинна мати певні обов'язки, звичайно, відповідно до віку (узяти свої заделегідь спакзовані речі, домашню тварину, вимкнути телевізор тощо). Ми акцентуємо на її важливості для сім'ї, а також у потрібний момент спрямуємо увагу на звичні ради і дії, що, у свою чергу, підвищить упевненість.



# ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ. ЯК ПІДГОТУВАТИ ДИТИНУ ДО ЕКСТРЕНИХ СИТУАЦІЙ.

- Заздегедь напишіть на окремому аркуші телефони та адреси найближчих родичів, до яких можна зателефонувати в разі, якщо з батьками не буде зв'язку.
- Якщо є змога, то слід вивчити номери телефонів (особлива увага має бути приділена стаціонарним номерам телефону) чи ці номери телефону розмістити десь на видному місці.
- Маленьких дітей навчіть чітко пам'ятати своє прізвище та адресу. Це варто зробити і без нагадувань про особливі обставини, така інформація навіть у мирний час потрібна.

